

Ръководство за работа 3475

CASIO®

Съдържание

Преди да започнете...

Общо ръководство
Създаване на вашия профил
Индикатори
Навигиране между режимите
Преглед на режима
Избор на цифров дисплей за режим на отчитане на времето формат
Зареждане на часовника
- Слънчево зареждане - Зареждане със зарядния кабел - Проверка на нивото на зареждане - Указания за времето за зареждане - Функция за пестене на енергия
Разглеждане на лицето в тъмното
Полезни функции

Регулиране на времето

GPS настройка на времето
- Преглед - Подходящо място за приемане на сигнал - Получаване на GPS информация за местоположение Ръчно - Получаване на GPS информация за времето ръчно - Получаване на информация за времето Автоматично - Leap Second Reception - Предпазни мерки при приемане на сигнал - Използване на GPS извън вашата страна
Използване на часовникови операции за настройка на часа Настройка
Използване на часовника в медицинско заведение или Самолет

Използване на мобилна връзка с мобилно устройство Телефон

Приготвям се
Автоматична настройка на времето
Преглед на записите за обучение
Преглед на данни, свързани с Life Log
Задаване на целеви стойности
Създаване на план за обучение
Посочване на контролни точки по протежение Курс (Височинна навигация)
Указване на интервала за предупреждение (целево предупреждение)
Указване на разстоянието за автоматично измерване на времето за обиколка
Настройка на програмируеми таймери
Конфигуриране на настройките за световно време
Настройка на алармата
Телефон Finder
Конфигуриране на настройките на часовника
Връзка
- Свързване с телефон - Раздвояване - Ако закупите друг телефон

Измерване на сърдечната честота

Използване на измерване на сърдечната честота
Стартиране на тренировка за пулс
Предпазни мерки при измерване на сърдечната честота
Предпазни мерки при поставяне на часовника

Използване на функцията за обучение

Време за изпълнение
Промяна на информацията на дисплея по време на изпълнение Време
Промяна на интервала на получаване на GPS
Проверка на разликата във височината между Вашето текущо местоположение и контролна точка
Настройване на предупреждения
Показване на вашето действително разстояние за бягане
Задаване на единица за разстояние
Активиране на времето за автоматично изпълнение (Auto Run Откриване)
Активиране на автоматично измерване на времето за обиколка
Активиране на автоматична пауза
Задаване на екрана, който да се показва по време бягане (RUN FACE)
Настройки, конфигурирани с приложението
Предпазни мерки за времето на бягане

Преглед на записи в дневника на обучението

Видими елементи от дневника на обучението
Преглед на записани записи от регистрационни данни
Изтриване на конкретен запис на регистрационни данни
Изтриване на всички записи на регистрационни данни

Преглед на вашето обучение Състояние на изпълнение

Проверка на състоянието на вашето обучение
Проверка на вашия VO2MAX
Проверка на вашето време за възстановяване
Предпазни мерки при показване на статуса на обучение

Ръководство за работа 3475

CASIO®

Получаване на известия по телефона

Активиране и деактивиране на входящо повикване
Известия

Показване на съдържанието на известието

Изтриване на конкретно известие

Изтриване на всички известия

Цифров компас

Отчитане на компас

Калибриране на компаса

- Калибриране на показанията на компаса
- Настройка за истински северни показания
(Калибриране на магнитната деklinация)

Магнитен север и истински север

Предпазни мерки при четене на цифров компас

Измерване на надморска височина

Проверка на текущата надморска височина

Задаване на референтна надморска височина и вземане
Отчитане на относителна надморска височина

Калибриране на показанията за надморска височина

Настройка на интервала на автоматично измерване

Промяна на показаната информация

Задаване на единица за измерване на надморска височина

Предпазни мерки при отчитане на надморска височина

Барометрично налягане и

Измерване на температура

Проверка на текущото барометрично налягане и температура

Показания за промяна на барометричното налягане

Калибриране на показанията за барометрично налягане

Калибриране на показанията на температурата

Промяна на показаната информация

Определяне на единицата за барометрично налягане

Задаване на мерната единица за температура

Барометрично налягане и температура

Предпазни мерки при четене

Таймер

Настройка на началния час на таймера

Използване на таймера

Използване на програмируемия таймер за интервал
обучение

- Преглед
- Конфигуриране на програмируем таймер
Настройки
- Използване на програмируем таймер

Хронометър

Измерване на изминалото време

Измерване на разделно време

Световно време

Проверка на световното време

Световно време Градска настройка

Конфигуриране на настройката за лятно часово време

Аларми

Конфигуриране на настройките на алармата

Изключване на аларма

Педометър

Брое на стъпки

Причини за неправилен брой стъпки

Други настройки

Настройка на звука при работа на бутон

Конфигуриране на настройките за звук за известяване

Конфигуриране на настройките за вибрация

Определяне на мерните единици за височина и тегло

Задаване на единица за показване на калории

Нулиране на настройките на часовника

Друга информация

Градска маса

Лятно часово време

Фитнес категории

Поддържани телефони

Спецификации

Проверка на информацията за безжично съответствие

Предпазни мерки за мобилна връзка

Авторски права и регистрирани авторски права

Отстраняване на неизправности

Ръководство за работа 3475

CASIO®

Преди да започнете...

Този раздел предоставя общ преглед на часовника и представя удобни начини за неговото използване.

- Какво можете да правите с този часовник
- Получаване на точна информация за час и местоположение чрез получаване на GPS сигнали и свързване с телефон
- Измерване и записване на текущи и други данни

Автоматично откриване на работа

Автоматична

обиколка Автоматична

пауза Записване на данни от дневника на обучението

- Измерване на пулса
- Измерване на изгорени калории
- Брой стъпки
- Измерване на посока, надморска височина, барометрично налягане и температура
- Прехвърляне на данни към вашия телефон за преглед с приложението

важно!

- Този часовник не е със специално предназначение измерващ инструмент. Показанията на функцията за измерване са предназначени само за обща справка. • Всеки

път, когато използвате цифровия компас на този часовник за сериозен преход, планинско катерене или други дейности, не забравяйте винаги да носите друг компас, за да потвърдите показанията. Ако показанията, получени от цифровия компас на този часовник, са различни от тези на другия компас, извършете 3-точково калибриране или калибриране на цифра 8 на компаса на часовника, за да коригирате измерването на посоката.

Показания и калибриране на компаса няма да е възможно, ако часовникът е в близост до постоянен магнит (магнитен аксесоар и др.), метални предмети, проводници с високо напрежение, въздушни проводници или електрически домакински уреди (телевизор, компютър, мобилен

телефон и др.) | [Цифров Компас](#)

- Режимът Алтиметър на часовника изчислява и показва относителна надморска височина въз основа на показанията на барометричното налягане, получени от неговия сензор за налягане. Поради това стойностите на надморската височина, показвани от часовника, може да са различни от вашата действителна надморска височина и/или надморска височина, посочена за района, в който се намирате. Препоръчва се редовно калибриране в съответствие с местните показания за надморска височина (надморска височина).

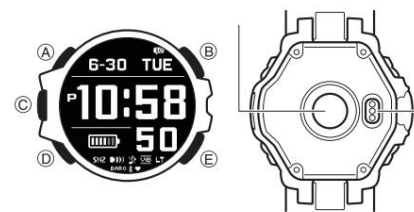
| [Измерване на надморска височина](#)

Забележка

- Илюстрациите, включени в това ръководство за работа е създадено, за да улесни обяснението. Една илюстрация може да се различава донякъде от елемента, който представлява.
- За по-точни стойности на дисплея, създайте своя профил, преди да използвате измерване на пулса или функцията за обучение.

| [Създаване на вашия профил](#)

Общо ръководство



Бутон

Натискането на този бутон във всеки режим преминава между дисплеите.

Докато е показан екран за настройка, натискането на този бутон превърта наличните елементи от менюто нагоре.

В бутон

Натиснете, за да включите осветлението.

С бутон

В режим на отчитане на времето, натискането на този бутон влиза в режим на обучение.

Натискането на този бутон, докато е показан екранът за настройка на който и да е режим, прилага всички предстоящи настройки или промени на екрана.

D бутон

Задръжте този бутон поне за една секунда

за да се върнете към режима за отчитане на времето.

Натискането на този бутон, докато се изпълнява операция по време на изпълнение, връща към екрана за време на изпълнение.

Натискането на този бутон, докато е показан екран за настройка, превърта наличните елементи от менюто надолу.

Бутон E

В други режими натискането на този бутон се връща към режима за отчитане на времето.

Докато конфигурирате настройките, натискането на този бутон се връща към предишния екран.

Оптичен сензор (откриване на сърдечен ритъм)

Отчита вашия пулс за сърдечен ритъм измерване.

В Терминал за зареждане

Включете кабела на зарядното тук, за да се свържете към устройство с USB терминал за зареждане. | [Зареждане със зарядния кабел](#)

Създаване на вашия профил

Можете да използвате процедурата в този раздел, за да въведете информация и да създадете профил (ръст, тегло, пол, дата на раждане, китка, на която се носи часовникът). Трябва да създадете профил, преди да можете да показвате информация в режима за състояние на обучението. Създаването на профил също се препоръчва, за да се даде възможност за изчисляване на по-точни зони на пулса.

1. Влезте в режима за отчитане на времето.

I Навигиране между режимите

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на режима на отчитане на времето.



3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [PROFILE].

4. Натиснете (C).

Това показва избрания елемент от профила екран.



[ВИСОЧИНА/ТЕГЛО]	Височина тегло
[ПОЛ] Пол	
[РОЖДЕН ДЕН] Дата на раждане	
[КИТКА НА РЪКА]	Китката, където носите часовника

5. Използвайте (A) и (D), за да изберете елемента, който искате да въведете.

6. Натиснете (C).

7. Запишете височината и теглото си.

- На екрана за избор на елемент от профила изберете [ВИСОЧИНА/ТЕГЛО].

A Използвайте (A) и (D), за да въведете вашата височина.

B Натиснете (C).

C Използвайте (A) и (D), за да въведете теглото си.

D Натиснете (C).

E Използвайте (A) и (D), за да изберете дали искате или не да запазите текущите въведени стойности.

[ДА]	Запазва текущите настройки.
[НЕ]	Изхвърля ток настройки.
[ВРЪЩАНЕ]	Връща към настройката за височина и тегло екран.

F Натиснете (C), за да регистрирате вашия ръст и тегло.

След като регистрирането на информацията приключи, [НАСТРОЙКАТА ЗАВЪРШЕНА] ще се появи за няколко секунди и след това екранът за избор на елемент от профила ще се появи отново.

Забележка

- За да излезете от операцията за настройка на височината и теглото във всяка точка, натиснете (E) и преминете към стъпка E.

8. Посочете пола си.

- На екрана за избор на елемент от профила, изберете [SEX].

A Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца към [MALE] или [FEMALE].

B Натиснете (C), за да регистрирате пола си.

След като регистрирането на информацията приключи, [НАСТРОЙКАТА ЗАВЪРШЕНА] ще се появи за няколко секунди и след това екранът за избор на елемент от профила ще се появи отново.

9. Посочете датата си на раждане.

- На екрана за избор на елемент от профила, изберете [РОЖДЕН ДЕН].

A Използвайте (A) и (D), за да посочите година.

B Натиснете (C).

C Използвайте (A) и (D), за да посочите месец.

D Натиснете (C).

E Използвайте (A) и (D), за да посочите ден.

F Натиснете (C).

G Използвайте (A) и (D), за да изберете дали искате или не да запазите текущите въведени стойности.

[ДА]	Запазва текущите настройки.
[НЕ]	Изхвърля ток настройки.
[ВРЪЩАНЕ]	Връща се към датата на екран за настройка на раждане.

H Натиснете (C), за да регистрирате датата си на раждане.

След като регистрирането на информацията приключи, [НАСТРОЙКАТА ЗАВЪРШЕНА] ще се появи за няколко секунди и след това екранът за избор на елемент от профила ще се появи отново.

Забележка

- За да излезете от настройката за дата на раждане операция във всяка точка, натиснете (E) и преминете към стъпка G.

10. Посочете китката, на която носите часовника.

- На екрана за избор на елемент от профила изберете [КИТКА].

A Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца към [Ляво или дясно].

B Натиснете (C), за да регистрирате настройката на китката си.

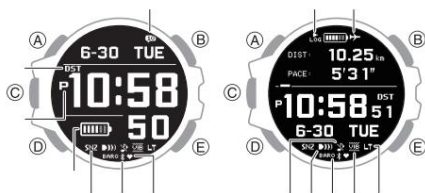
След като регистрирането на информацията приключи, [НАСТРОЙКАТА ЗАВЪРШЕНА] ще се появи за няколко секунди и след това екранът за избор на елемент от профила ще се появи отново.

11. Натиснете (E) два пъти, за да излезете от екрана за настройка.

Ръководство за работа 3475

CASIO®

Индикатори



A Показва броя на известията за нови телефони.

B Показва се, когато указаното време е лятно време.

C Показва се по време на следобед, докато се използва 12-часово отчитане на времето.

D Показва текущото ниво на батерията.

E Показва се, когато функцията за отлагане на алармата е активирана.

F Показва се, когато има връзка между часовника и телефона.

- Докато се прави опит за повторно свързване с вашия телефон след загуба на връзката, този индикатор мига интервали от една секунда.
- Докато не се прави опит за повторно свързване с вашия телефон след загуба на връзката, този индикатор мига на интервали от две секунди.

G Показва се, докато измерването на сърдечната честота е в ход.

H Показва текущите измервания на данните състояние и оставащо място за съхранение на регистрационни файлове.

I Самолетен режим/икона на GPS

: Показва се, докато е включен самолетен режим активиран.

: Показва, че GPS приемането е в ход.

J Показва се, докато операционният звук или звукът за известяване са деактивирани.

K Показва се, когато е активирана аларма.

L Показва се, докато информацията за тенденцията на барометричното налягане е активирана.

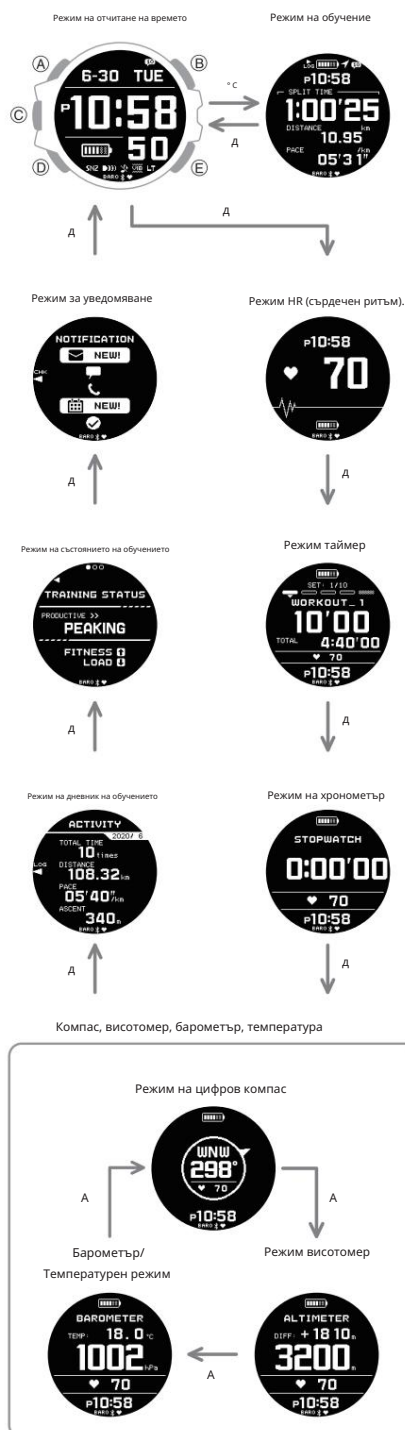
M Показва се, когато вибрацията е активирана.

N Показва се, докато е активирано автоматичното осветление.

Навигиране между режимите

Вашият часовник има режимите, показани по-долу.

- Можете също да се върнете към Отчитане на времето
Режим директно от който и да е режим освен режима на обучение, като задържите (D) за поне една секунда или като натиснете (E). • В режим на измерване на времето, натискането на (C) влиза в режим на обучение.
- За да преминете от режим на обучение към
Режим за отчитане на времето, първо спрете измерването на тренировката и след това натиснете (E).



Използвайте бутоните на илюстрацията по-горе, за да навигирате между режимите.

Преглед на режима

Този раздел предоставя общ преглед на режимите на вашия часовник.

- Режим за отчитане на времето

Можете да използвате режима за отчитане на времето, за да проверите текущия час и дата и да прегледате дневния си брой стъпки, разстоянието на бягане за конкретен месец, състоянието на тренировката ви и друга информация. Можете също да използвате този режим за конфигуриране на Home City, аларма и други основни настройки за отчитане на времето.



- Режим на обучение

Използвайте този режим за измерване и запис разстояние, изминало време, темпо и други данни за бягане. | [Използване на функцията за обучение](#)



- Режим HR (сърдечен ритъм) Този

режим показва текущия ви пулс. | [Измерване на вашия сърдечен ритъм](#)



Ръководство за работа 3475

CASIO®

• Режим таймер

Таймерът отброява от началния час

посочени от вас. Часовникът изпълнява звукова и/или

вибрационна операция при достигане на края на обратното броене.

! Таймер



• Режим на хронометър

Използвайте този режим за измерване на изминалото

време. ! Хронометър



• Режим на цифров компас

Използвайте този режим, за да намерите север и да

вземете показания за посока и пеленг. ! Цифров компас



• Режим висотометър

Използвайте този режим, за да отчетете надморска височина за

текущото си местоположение.

! Измерване на надморска височина



• Режим барометър/температура Използвайте този

режим, за да вземете показания за барометрично налягане и

температура за вашето текущо местоположение.

! Барометрично налягане и температура
Измерване



• Режим на дневник на тренировка

Използвайте този режим, за да прегледате записаните данни в дневника на тренировката.

! Преглед на записи в дневника на обучението



• Режим на състояние на тренировка

Използвайте този режим, за да проверите състоянието на

тренировката си. ! Преглед на вашето състояние на
тренировъчна ефективност



• Режим за уведомяване

Режимът за уведомяване получава известия и информация за

входящи обаждания, поща и SNS. ! Получаване на известия по

телефона



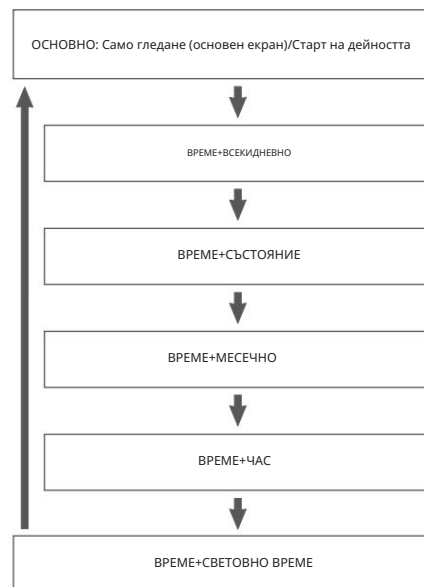
Избор на часовник

Режим Цифров формат на дисплея

Всяко натискане на (A) в режима за отчитане на времето

показва съдържанието, както е показано по-долу. Имайте предвид,

че можете да показвате текущия час заедно с друг тип информация.



ОСНОВЕН: Само гледане (основен екран)



Начало на дейността

Стартирането на бягане или някаква друга дейност кара

основния екран да се промени, както е показано по-долу.



Забележка

- Независимо от това кой екран се показва в момента, стартирането на дейност води до появата на началния екран на дейността (Автоматично откриване на изпълнение). Ако показваният екран не бъде променен, докато се извършва Автоматично отчитане на времето за изпълнение, дисплеят винаги ще се връща към ОСНОВНИЯ екран, след като операцията за автоматично отчитане на времето за изпълнение (Откриване на автоматично изпълнение) приключи.

Ръководство за работа 3475

CASIO®

ВРЕМЕ+ЕДНЕВНО: текущо време + седмично
Информация

Този екран показва текущия час и седмичния ви брой
стъпки.



ВРЕМЕ+СТАТУТ: Текущо време + Тренировка
Статус



ВРЕМЕ+МЕСЕЧНО: Текущо време + месечно
Информация

Този екран показва текущия час и разстоянието ви на
бягане през текущия избран месец. Вместо разстояние на
бягане, можете също да посочите показване на време за
бягане или достигната надморска височина. Имайте
предвид, че трябва да използвате приложението CASIO
„G-SHOCK MOVE“, за да промените какви данни (разстояние
на бягане, време на бягане, достигната надморска
височина) трябва да се показват.



TIME+HR: Текущо време + пулс



ВРЕМЕ+СВЕТОВНО ВРЕМЕ: Текущо време +
Световно време



Зареждане на часовника

Слънчево зареждане

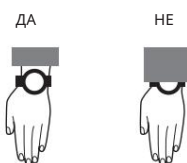
Енергията, генерирана от слънчевия панел, захранва
часовника и също така се използва за зареждане на
презареждаема (вторична) батерия. Соларният панел е
интегриран в LCD дисплея на часовника и енергията за
зареждане се генерира винаги, когато лицето
е изложено на светлина.

- Зареждане на часовника

Когато не носите часовника, поставете го на място, където
е изложен на ярка светлина.



Докато носите часовника, уверете се, че неговият LCD
(слънчев панел) не е блокиран от светлина от ръкава на
вашето облекло. Ефективността на генериране на
електроенергия е намалена дори когато LCD е блокиран
само частично.



важно!

- В зависимост от интензитета на светлината и местните условия, часовникът може да стане горещ на допир, когато е изложен на светлина за зареждане. Внимавайте да избегнете изгаряне след зареждане. Освен това избягвайте зареждането на часовника при условия на висока температура, като описаните по-долу.

На таблото на автомобила

паркиран на слънце

Близко до крушка с нажежаема жичка или друг източник на топлина

Под пряка слънчева светлина или в други горещи зони за дълги периоди от време

Зареждане със зарядния кабел

Зареждането с кабела на зарядното е по-бързо от
слънчевото зареждане.

важно!

- За зареждане използвайте само предоставения заряден кабел.

- Устройство с USB порт (Тип-A) може да се използва и за зареждане. •

Вашият часовник може да се зарежда от а
устройство с USB2.0 или по-нов USB порт.

- Имайте предвид, че не се дават гаранции относно годността на всички видове USB портове за зареждане. Ако зареждането не е възможно по някаква причина, изключването от USB порта е препоръчително.

- Поставете зарядното устройство върху бюро или друга стабилна повърхност, като се уверите, че има достатъчно свободно пространство около него. Зареждането със зарядно устройство и часовник в чанта или друго затворено пространство може да причини прегряване на часовника. •

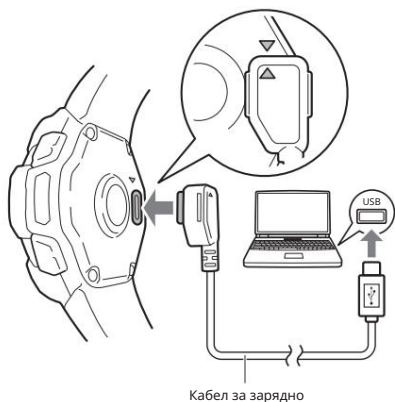
Ако попадне вода или друга течност върху кабела на часовника или зарядното устройство по време на зареждане, незабавно изключете кабела на зарядното устройство от източника на захранване.

- Извършвайте зареждане в среда, където температурата на околната среда е между 5°C и 35°C (41°F и 95°F).

Ръководство за работа 3475

CASIO®

Зареждане на часовника



- Подравнете стрелката надолу (▽) маркирайте върху гледайте със стрелката нагоре (▲) от конектор.

1. Включете вашия компютър или друго устройство с USB порт (източник на захранване) и свържете кабела на зарядното към него.

2. Свържете кабела на зарядното към часовника.

- Това започва зареждането и причинява мига на дисплея на часовника.



- Изчезва от дисплея, когато се постига пълно зареждане.



Зареждане от не-компютър USB порт на устройството

Можете да зареждате чрез захранване от USB порт (Тип A), който отговаря на условията по-долу.

- Напрежение: 5 V
- Ток: 0,5 A мин.

Предпазни мерки при зареждане • Избягвайте

зареждане, докато батерията е на ниво

индикаторът се показва . Придобивам

по-дълъг живот на зареждаема батерия, зареждайте само когато индикаторът за ниво на батерията се показва

или по-ниско.

- Имайте предвид, че всяко от условията по-долу може да ускори влошаването на батерията.

Често зареждане, докато батерията е изтощена напълно или почти напълно

свързване и изключване на

кабела на зарядното многократно в рамките на един ден, въпреки че батерията е напълно заредена

- Не се опитвайте да зареждате при висока температура на околната среда температури от 35°C или повече. Часовникът се нагрява по време на зареждане, което може да доведе до автоматично спиране на зареждането. Високата температура на околната среда може да доведе до по-малко от пълно зареждане.

- Работа на потребителски компютър или а компютър, който е бил модифициран спрямо оригиналната си конфигурация, не е гарантиран. • Уверете се, че

конекторът на кабела на зарядното устройство е ориентиран правилно, когато го включвате в часовника.

- Часовникът може да се затопли по време на зареждане. Това е нормално и не показва неизправност.

Забележка

- Започвайки от празен дисплей, отнема около 2,5 часа, за да се постигне пълно зареждане.
- Времето за зареждане зависи от температурата на околната среда и други фактори.

Проверка на нивото на зареждане

Можете да проверите текущото ниво на зареждане на часовника във всички режими, с изключение на тези по-долу.

- Режим на дневник на обучението
- Режим на състоянието на обучението
- Режим за уведомяване

Ниво	Използваеми функции на индикатора
ВИСОКО	

Ръководство за работа 3475



Указания за времето за зареждане

Зареждането всеки ден за приблизителното време, показано в този раздел, трябва да е достатъчно, за да поддържа такса от  или по-високо.

С изключение на GPS и HR (сърдечен ритъм), всички функции на часовника работят при ниво на зареждане от .

I Проверка на нивото на зареждане

Забележка

- Реалното време за зареждане зависи от местната среда за зареждане.

Слънчево зареждане

Необходими времена за зареждане за 1 ден на Операция

Ниво на осветеност (Lux)	Приблизително Време за зареждане
50 000	9 минути
10 000 5	42 минути
000	83 минути
500	14 часа

Забележка

- Зареждането се извършва дори при излагане на вътрешно флуоресцентно осветление (500 лукса). Часовникът ще може да поддържа заряд от или по-висок  ако е изложено на вътрешно флуоресцентно осветление в продължение на осем часа на ден, в допълнение към светлина близо до прозорец в слънчев ден (10 000 лукса) в продължение на два часа седмично.

Времето, необходимо за постигане на следващо таксуване Ниво

- Слънчев ден, на открито (50 000 лукса)

НИСКО n СРЕДНО	3 часа
СРЕДНО n ВИСОКО	26 часа

- Слънчев ден, близо до прозорец (10 000 лукса)

НИСКО n СРЕДНО	15 часа
СРЕДНО n ВИСОКО	131 часа

- Облачен ден, близо до прозорец (5000 лукса)

НИСКО n СРЕДНО	31 часа
СРЕДНО n ВИСОКО	270 часа

Зареждане със зарядния кабел

Времето, необходимо за постигане на следващо таксуване Ниво

СНГ n НИСКО	7 минути
НИСКО n СРЕДНО	5 минути
СРЕДНО n ВИСОКО	42 минути

Функция за пестене на енергия

Оставянето на часовника на тъмно място за около един час между 22:00 и 6:00 сутринта ще накара часовника да влезе в ниво 1

енергоспестяващ. Ако часовникът бъде оставен в това състояние за шест или седем дни, той ще влезе в Ниво 2 за пестене на енергия. Дисплеят на часовника изгасва, когато часовникът е в режим на пестене на енергия.

Енергоспестяващо ниво 1:

Основните функции за отчитане на времето работят.

Енергоспестяващо ниво 2:

Всички функции са деактивирани.

- Възстановяване от енергоспестяване

Използвайте една от операциите по-долу, за да излезете от енергоспестяването.

- Натиснете произволен бутон.

- Преместете часовника на светло място.

- Насочете часовника към лицето си.

Забележка

- Часовникът ще влезе в състояние на пестене на енергия само докато е в един от режимите по-долу.

Режим на отчитане на времето Режим на хронометър (нулиране на всички нули) Режим на таймер (показва се начален час на таймера) • Някои условия може да попречат на часовника да влезе в състояние на пестене на енергия.

- Имайте предвид, че часовникът също може да влезе в пестене на енергия, ако лицето му е блокирано от светлина от ръкава ви, докато го носите.

Разглеждане на лицето в тъмното

Часовникът има светлина, която осветява лицето за гледане на тъмно.

- За ръчно осветяване на лицето Натиснете (B), за да включите осветлението. •

Осветлението ще се изключи автоматично, ако алармата започва да звучи.



- Използване на автоматично

осветление Ако автоматичното осветление е активирано, осветлението на лицето ще се включва автоматично, когато часовникът е позициониран под ъгъл от 40 градуса или повече.



ВАЖНО!

- Автоматичното осветление може да не работи правилно когато часовникът е под хоризонтален ъгъл от 15 градуса или повече спрямо хоризонталата, както е показано на илюстрацията По-долу.



- Електростатичният заряд или магнетизмът могат да попречат на правилната работа на автоматичното осветление. Ако това се случи, опитайте да спуснете ръката си и след това отново я наклонете

към лицето си. • Когато местите часовника, може да забележите лек тракащ звук. Това се дължи на работата на превключвателя за автоматично осветление, който определя тока ориентация на часовника. Това не е така показват неизправност.

Забележка

- Автоматичното осветление е деактивирано, когато е налице някое от условията по-долу.

Докато има звук на аларма, звук на таймера и/или вибрация
прогрес

- Ако автоматичното осветление е активирано, лицето осветяването може да се забави, ако наклоните часовника към лицето си, докато се извършва операция по отчитане на компас, надморска височина, барометрично налягане или температура.

Конфигуриране на настройката за автоматично осветление

- Влезте в режима за отчитане на времето. I

[Навигиране между режимите](#)

- Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на режима на отчитане на времето.



- Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [LIGHT].

- Натиснете (C).

- Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [АВТОМАТИЧНО СВЕТИНА].

- Натиснете (C).

- Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [OFF] (деактивирано) или [ON] (активирано).

- Индикаторът [LT] се показва в

Режим на отчитане на времето, докато автоматичното осветление е активирано.

- Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката за няколко секунди ще се появи [SETTING COMPLETED] и след това екранът за настройка на осветеността ще се появи отново.

- Натиснете (E) два пъти, за да излезете от екрана за настройка.

Задаване на продължителността на осветяване

Можете да изберете 1,5 секунди или три секунди като продължителност на осветяването.

- Влезте в режима за отчитане на времето. I

[Навигиране между режимите](#)

- Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на режима на отчитане на времето.



- Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [LIGHT].

- Натиснете (C).

- Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ВРЕМЕТРАЕНЕ].

- Натиснете (C).

- Използвайте (A) и (D), за да изберете продължителност на осветяване.

[1,5 SEC.]	1,5 секунди осветяване
[3,0 SEC.]	3-секундно осветяване

- Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката за няколко секунди ще се появи [SETTING COMPLETED] и след това екранът за настройка на осветеността ще се появи отново.

- Натиснете (E) два пъти, за да излезете от екрана за настройка.

Полезни функции

Сдвояването на часовника с вашия телефон прави редица функции на часовника по-лесни за използване.

Автоматична настройка на времето

I [Автоматична настройка на времето](#)



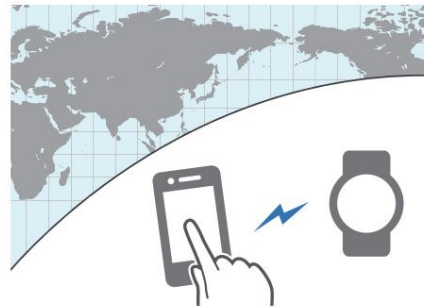
Прехвърляне на данни към телефон I

[Преглед на записи за обучение](#) I [Преглед на данни, свързани с Life Log](#)



Избор на повече от 300 световно време градове

I [Конфигуриране на настройките за световно време](#)



В допълнение, редица други настройки на часовника могат да бъдат конфигурирани с помощта на вашия телефон.

За прехвърляне на данни към часовник и към конфигурирате настройките, първо трябва да сдвоите часовника с телефона си. I [Подготовка](#) • Вашият

телефон трябва да има

инсталирано приложението CASIO „G-SHOCK MOVE“, за да се сдвои с часовника.

Регулиране на времето

Вашият часовник може да получава GPS сигнали и да се свързва с телефон, за да получи информация, която използва, за да коригира настройките си за дата и час.

важно!

- Активирайте самолетния режим по всяко време намирате се в самолет или във всяка друга зона, където приемането на радиовълни и използването на телефон е забранено или ограничено. |

Използване на часовника в медицинско заведение или самолет

Позовавайки се на информацията по-долу, конфигурирайте настройката за време в съответствие с метода, който отговаря на вашия собствен начин на живот.

Намирате ли се на място, където може да се приеме GPS сигнал?

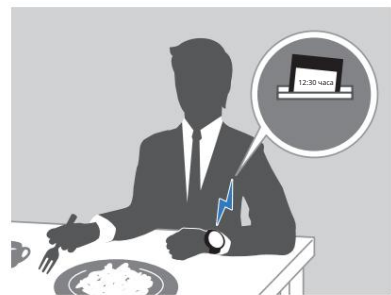
Препоръчва се настройка на времето чрез приемане на GPS сигнал. | [GPS](#)

настройка на времето



ползваш ли телефон

Вашият часовник може да се свърже с телефон, за да получи информация, която използва, за да коригира настройката си за час. | [Автоматична настройка на времето](#)



Освен горното.

Ако вашият часовник не може да получава GPS сигнали и не може да се свърже с вашия телефон по някаква причина, можете да коригирате настройките за време, като извършите ръчни операции на часовника.

| Използване на часовникови операции за настройка на
Настройка на времето



GPS настройка на времето

Преглед

Настройките за час и ден на часовника могат да бъдат конфигурирани в съответствие с текущата ви часова зона чрез получаване на GPS сигнал. • Информация за

местоположението на GPS сигнала: Използва се за актуализиране на настройките за часова зона, час и ден.

• Информация за часа на GPS сигнала: Използва се за актуализиране на настройките за час и ден.

важно!

- Преди да получите GPS информация за времето, не забравяйте да зададете вашето време зона.
- GPS сигналите не се приемат от часовника, докато е вдвоен с телефон.

Подходящо приемане на сигнала

Местоположение

Приемането на GPS сигнал е възможно на открито, където небето се вижда и не е блокирано от сгради, дървета или други обекти.



Забележка

- В райони, където приемането е лошо, дръжте LCD дисплея на часовника насочен нагоре и не го местете.
- Когато часовникът е настроен за автоматичен режим получите, внимавайте да не покриете неговия LCD с ръкава на дрехите си.
- Приемането на GPS сигнал не е възможно в областите, описани по-долу.

Където небето не се вижда На закрито (Възможно е приемане близо до прозорец)

Близо до безжична комуникация оборудване или други устройства, които генерират магнетизъм. •

Може да срещнете проблеми с приемането на GPS сигнал в областите описани по-долу.

Където е гледката към небето отгоре тесни

Близо до дървета или сгради

Близо до гара, летище или други натоварени зони

Ръководство за работа 3475

CASIO®

Получаване на GPS местоположение

Информация Ръчно

Можете да използвате операция с бутон, за да получите информация за местоположението на GPS и да коригирате настройките за вашата часова зона, час и ден в съответствие с текущото ви местоположение.

Забележка

- Приемането на GPS сигнал изисква голямо количество енергия. Изпълнявайте го само когато е необходимо.

1. Преместете се на място, подходящо за приемане на сигнал и насочете LCD дисплея на часовника право нагоре към небето.

2. Влезте в режима за отчитане на времето. I

[Навигиране между режимите](#)

3. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на режима на отчитане на времето.



4. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [НАСТРОЙКА НА ВРЕМЕТО].

5. Натиснете (C).

6. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [AUTO].

7. Натиснете (C).

8. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ВРЕМЕ+ПОЗИЦИЯ (GPS)].

9. Натиснете (C).

Това стартира информация за местоположение придобиване. *

Получената информация ще се появи на дисплея на часовника, когато придобиването на местоположение е успешно.



- [RECEIVING FAILED] ще се появи на дисплея, ако получаването на информация за местоположението е неуспешно по някаква причина.

10. Натиснете (C), за да завършите настройката.

- Ако операцията по получаване е неуспешна, натискането на (C) ще се върне към екрана в стъпка 6. Натиснете (E) два пъти, за да се върнете към режима за отчитане на времето.

Забележка

- Получаването обикновено отнема от около 40 до 80 секунди.
- Може да отнеме до 13 минути, когато е включена информация за високосна секунда.
- Може да изпитате проблеми с получаването на информация за местоположението, когато сте в близост до границата на града.

Часът и денят на часовника няма да бъдат посочени правилно, ако настройката на часовата зона не е подходяща за вашето местоположение. Ако това се случи, преместете се на място близо до центъра на града, който искате да зададете като свой град, и получите отново информация за местоположението. Или можете да извършите операция за получаване на информация за часа, за да коригирате настройките за час и ден след ръчно конфигуриране на Home City и настройките за лятно часово време. I [Получаване на GPS информация за времето ръчно I](#)
[Задаване на домашен град I Конфигуриране на настройката за лятно часово време](#)

Получаване на GPS информация за времето

Ръчно

Можете да използвате операция с бутон на часовника, за да получите информация за часа на GPS сигнала. Когато операцията по получаване е успешна, настройките за домашен град (часова зона), ден и час на часовника ще бъдат съответно коригирани.

Забележка

- Приемането на GPS сигнал изисква голямо количество енергия. Изпълнявайте го само когато е необходимо.

1. Преместете се на място, подходящо за приемане на сигнал и насочете LCD дисплея на часовника право нагоре към небето.

2. Влезте в режима за отчитане на времето. I

[Навигиране между режимите](#)

3. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на режима на отчитане на времето.



4. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [НАСТРОЙКА НА ВРЕМЕТО].

5. Натиснете (C).

6. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [AUTO].

7. Натиснете (C).

8. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [TIME (GPS)].

9. Натиснете (C).

Това започва събирането на информация за времето.



- Получената информация ще се появи на дисплея на часовника, когато получаването на времето е успешно.



- [RECEIVING FAILED] ще се появи, ако получаването на информация за времето е неуспешно за някои причина.

10. Натиснете (C), за да завършите настройката.

- Ако операцията по получаване е неуспешна, натискането на (C) ще се върне към екрана в стъпка 6. Натиснете (E) два пъти, за да се върнете към режима за отчитане на времето.

Забележка

- Получаването обикновено отнема от около 10 до 65 секунди.
- Може да отнеме до 13 минути, когато е включена информация за високосна секунда.

Получаване на информация за времето

Автоматично

Когато условията по-долу са изпълнени, часовникът автоматично ще получи информация за времето от GPS сигнал. Ако в даден момент операцията за получаване на информация е успешна, часовникът повече няма да се опитва да получи сигнал през останалата част от деня.

- Часовникът е в режим на отчитане на времето.
- Текущият час е между 6:00 сутринта и 10:00 вечерта
- Светлина (близо до прозорец в ясен ден) непрекъснато свети на LCD дисплея на часовника за около една до две минути.

Важно!

- Автоматичното получаване на GPS сигнал е деактивирано докато часовникът е съвместен с телефон за автоматично регулиране на времето.

Забележка

- Операцията за получаване на информация за времето обикновено отнема от около 10 до 65 секунди.
- Операцията по получаване може да отнеме до 13 минути, когато е включена информация за високосна секунда.

Leap Second Reception

Приемането на GPS сигнал всяка година също се получава на 1 юни или по-късно и на 1 декември или по-късно информация за втория скок.

Забележка

- Може да отнеме до 13 минути завършете операцията за получаване на информация за високосната секунда.
- Получаване на информация за високосната секунда операцията се повтаря до приключване на получаването на информацията.
- След като операцията по получаване на информация за високосната секунда приключи, часовникът няма да прави никакви опити да я получи отново до следващия 1 юни или 1 декември.
- Когато се свързвате с телефон, за да коригирате настройките за дата и час на часовника, високосните секунди също ще бъдат получени заедно с информацията за часа. Ако това се случи, високосните секунди може да не бъдат получени при получаване на GPS сигнал.
- Първата операция за получаване на GPS сигнал след текущия час на часовника и/или настройката за дата е променена ръчно ще включва получаване на информация за високосна секунда.

Предпазни мерки при приемане на сигнал

- Когато часовникът не може да коригира времето си в съответствие с GPS сигнал по някаква причина, средната точност на отчитане на времето е в рамките на ± 15 секунди на месец. • Имайте предвид, че

вътрешен процес на декодиране, който часовникът изпълнява, след като получи GPS сигнал, може да доведе до леко отклонение в настройката за време (с по-малко от една секунда).

- Приемането на GPS сигнал не е възможно при описаните по-долу условия.

Докато индикаторът за батерията свети  или нисък

Във всеки режим освен Отчитане на времето Режим

По време на пестене на енергия Докато часовникът е свързан с а

осъществява се комуникация по телефона и данни

- Ако операцията по получаване е успешна, настройките за час и ден ще бъдат коригирани автоматично в съответствие с домашния град (часова зона) и настройките за лятно време.

Лятното часово време няма да се прилага правилно в описаните по-долу случаи.

Кога е началната дата на лятното часово време и време, крайна дата и час или други правила се променят от властите Когато се получи информация за местоположението, но това не е информация за вашето действително местоположение (Например, когато сте близо до границата на град и получената информация за местоположение е за съседен град и т.н.)

Използване на GPS извън вашата страна

Някои държави или географски области налагат законови ограничения върху използването на GPS, върху събирането и записването на информация за местоположение и т.н. Вашият часовник има вградена GPS функционалност, така че преди да предприемете международно пътуване до страна или област извън страната, където сте закупили часовника си, трябва да се консултирате с посолството на държавите, които планирате да посетите, вашата туристическа агенция или друг надежден източник на информация, за да разберете дали има някакви забрани или ограничения за внасяне на устройства с GPS функционалност или регистриране на информация за местоположение и др.

Използване на Watch Operations за
Регулирайте настройката за време

Можете да използвате процедурата по-долу, за да регулирате ръчно настройките за дата и час на часовника, когато приемането на GPS сигнал или комуникацията с телефон не е възможно по някаква причина.

• Задаване на домашен град

Използвайте процедурата в този раздел, за да изберете град, който да използвате като ваш домашен град.

1. Влезте в режима за отчитане на времето. I

Навигиране между режимите

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на режима на отчитане на времето.



3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [HOME TIME].

4. Натиснете (C).

5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [CITY].

6. Натиснете (C).

7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца до града, който искате да използвате като ваш Home City.

8. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката за няколко секунди ще се появи [НАСТРОЙКАТА ЗАВЪРШЕНА] и след това екранът за настройка на Home Time ще се появи отново.

9. Натиснете (E) два пъти, за да излезете от екрана за настройка.

• Конфигуриране на настройката за лятно часово време Ако се намирате в район, който спазва лятното часово време, можете също да активирате или деактивирате лятното часово време.

Забележка

- Първоначалната фабрична настройка за лятно часово време за всички градове е [AUTO]. В много случаи [AUTO] ви позволява да използвате часовника, без да превключвате ръчно между лятно и стандартно време.
- В случаите, описани по-долу, получаването на информация за местоположението чрез GPS ще доведе до автоматично избиране на [AUTO] за настройка за лятно време. Когато часовата зона на текущата операция за получаване е различна от настройката на часовата зона на часовника преди операцията за получаване. Когато часовата зона е непроменена, но получената информация за местоположение е за географска област с различни правила за лятно часово време (начална дата, крайна дата)

1. Влезте в режима за отчитане на времето. I

Навигиране между режимите

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на режима на отчитане на времето.



3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [HOME TIME].

4. Натиснете (C).

5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [DST].

6. Натиснете (C).

7. Използвайте (A) и (D), за да изберете настройка за лятно време.

[АВТОМАТИЧЕН]	Автоматично превключване между стандартно и лятно време
[OFF]	Винаги стандартно време
[ON]	Винаги лятно часово време

8. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката за няколко секунди ще се появи [НАСТРОЙКАТА ЗАВЪРШЕНА] и след това екранът за настройка на Home Time ще се появи отново.

9. Натиснете (E) два пъти, за да излезете от екрана за настройка.

• Ръчна настройка на времето

Можете да използвате процедурата по-долу, за да регулирате ръчно настройките за час и ден на часовника, когато приемането на GPS сигнал или комуникацията с телефон не е възможно по някаква причина.

1. Влезте в режима за отчитане на времето. I

Навигиране между режимите

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на режима на отчитане на времето.



3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [НАСТРОЙКА НА ВРЕМЕТО].

4. Натиснете (C).

5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [MANUAL].

6. Натиснете (C).

Това води до появата на курсор под настройката за час.

7. Използвайте (A) и (D), за да промените текущия час настройка на часа.

8. Натиснете (C).

Това премества курсора до минутата настройка.

9. Използвайте (A) и (D), за да промените текущата настройка за минути.

10. Натиснете (C).

Това премества курсора до настройката за годината.

11. Използвайте (A) и (D), за да промените настройката за годината.

12. Натиснете (C).

Това премества курсора към месеца настройка.

13. Използвайте (A) и (D), за да промените настройката за месеца.

Ръководство за работа 3475



14. Натиснете (C).

Това премества курсора към настройката за деня.

15. Използвайте (A) и (D), за да промените настройката за деня.

16. Натиснете (C).

17. Използвайте (A) и (D), за да изберете дали искате или не да запазите текущите си настройки.

[DA]	Запазва текущите настройки.
[NE]	Отхвърля текущите настройки.
[ВРЪЩАНЕ]	Връща към настройката за час екран.

18. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на операцията по настройка, [НАСТРОЙКАТА ЗАВЪРШЕНА] ще се появи за няколко секунди и след това екранът за настройка на времето ще се появи отново.

19. Натиснете (E) два пъти, за да излезете от екрана за настройка.

Забележка

- За да излезете от текущата настройка на часа операция във всяка точка, натиснете (E) и преминете към стъпка 17.

- Превключване между 12-часово и 24-часово отчитане на времето Можете да

зададете или 12-часов формат, или 24-часов формат за показване на часа.

1. Влезте в режима за отчитане на времето. I

Навигиране между режимите

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на режима на отчитане на времето.



3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [НАСТРОЙКА НА ВРЕМЕТО].

4. Натиснете (C).

5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [12/24H].

6. Натиснете (C).

7. Използвайте (A) и (D), за да изберете [12H] (12-часово отчитане на времето) или [24H] (24-часово отчитане на времето).

8. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на операцията по настройка, [НАСТРОЙКАТА ЗАВЪРШЕНА] ще се появи за няколко секунди и след това екранът за настройка на времето ще се появи отново.

9. Натиснете (E) два пъти, за да излезете от екрана за настройка.

- Докато е избрано 12-часово отчитане на времето, [P] ще се показва за часа следобед.

Използване на часовника в медицинско заведение

Съоръжение или самолет

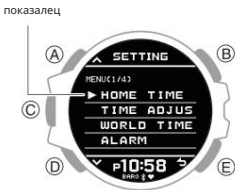
Когато сте в болница, в самолет или на друго място, където радиосигналите могат да причинят проблеми, можете да изпълните процедурата по-долу, за да влезете в самолетен режим на часовника, който деактивира автоматичното получаване на GPS сигнал и връзката с телефон. За да активирате отново автоматичната настройка на времето, изпълнете същата операция отново.

1. Влезте в режима за отчитане на времето. I

Навигиране между режимите

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на режима на отчитане на времето.



3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [САМОЛЕТЕН РЕЖИМ].

4. Натиснете (C).

5. Използвайте (A) и (D), за да изберете настройка за самолетен режим.

[OFF]	Излиза от самолетен режим.
[ON]	Активира самолетен режим.

6. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на операцията по настройване, [НАСТРОЙКАТА ЗАВЪРШЕНА] ще се появи за няколко секунди, след което екранът за настройка на режима за отчитане на времето ще се появи отново.

7. Натиснете (E), за да излезете от екрана за настройка.

-  се показва, докато часовникът е в Самолетен режим.

Използване на мобилна връзка с мобилен телефон

Докато има Bluetooth връзка

между часовника и телефона, настройката за време на гледане се настройва автоматично. Можете също да промените другите настройки на часовника.

Също така можете да използвате приложението CASIO "G-SHOCK MOVE", за да прегледате записите за обучение и да създавате планове за обучение.

Забележка

- Тази функция е достъпна само докато G-SHOCK MOVE работи на телефона.
- Този раздел описва часовника и телефонни операции.
- X : Работа с часовника Y : Работа с телефона

Приготвям се

За да използвате часовника си в комбинация с телефон, първо трябва да ги сдвоите. Изпълнете стъпките по-долу, за да сдвоите часовника с телефон.

- А Инсталирайте необходимото приложение на телефона си.

В Google Play или App Store потърсете приложението CASIO "G-SHOCK MOVE" и го инсталирайте на телефона си.

- В Конфигуриране на Bluetooth настройки.

Активирайте Bluetooth на телефона.

Забележка

- За подробности относно процедурите за настройка вижте документацията на вашия телефон.

- С Сдвоете часовника с телефон.

Преди да можете да използвате часовника в комбинация с телефон, първо трябва да ги сдвоите.

1. Y Докоснете иконата „G-SHOCK MOVE“.

2. Y Следвайте инструкциите на дисплея, за да преминете към екрана за първоначална настройка.

Това ще покаже съобщение, което ви казва да се свържете с часовника.

- Ако телефонът ви вече е сдвоен с друг часовник

AY В лентата с менюта докоснете „Още“.

BY Докоснете „Гледайте“.

CY Докоснете „Управление“.

DY Извършете операцията, показана на екрана, за да се подготвите за добавяне на нов часовник.

3. X Влезте в режима за отчитане на времето. I

Навигиране между режимите

4. X Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на режима на отчитане на времето.

показалец



5. X Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [PAIRING].

6. X Натиснете (C).

7. X Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца към [CONNECT].

8. X Натиснете (C).

9. Преместете телефона, който искате да сдвоите, близо до часовника (в рамките на един метър).

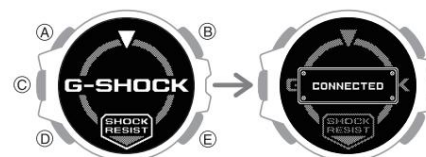
10. Y Когато се появи часовникът, с който искате да сдвоите, следвайте инструкциите на дисплея, за да го сдвоите.

- Ако се появи подканващо съобщение за сдвояване, изпълнете операцията, показана на екрана на телефона. • Ако

сдвояването не успее по някаква причина, часовникът ще се върне към състоянието в стъпка 5 от тази процедура. Изпълнете отново процедурата по сдвояване от началото.

Сдвояването започна.

Сдвояването е завършено.



Забележка

- Първият път, когато стартирате G-SHOCK MOVE, на телефона ви ще се появи съобщение с въпрос дали искате да активирате получаване на информация за местоположение.
- Конфигурирайте настройките, за да позволите фоновото използване на информация за местоположение.

Автоматична настройка на времето

Вашият часовник може да се свърже с вашия телефон, за да коригира настройката за време на часовника.

Ако оставите часовника си в режим на отчитане на времето, той ще извърши операцията за настройка автоматично, докато се занимавате с ежедневието си, без да е необходима каквато и да е операция.



важно!

- Часовникът може да не е в състояние да извърши автоматична настройка на времето при описаните по-долу условия.

Докато часовникът е твърде далеч от своя двоен телефон

Докато комуникацията не е възможна поради радиосмущения и др. Докато телефонът актуализира своята система

Докато G-SHOCK MOVE не е

работи по телефона

Забележка

- Ако има град по световно време, определен с G-SHOCK MOVE, неговото време също ще бъде коригирано автоматично. • Автоматичната настройка на времето се извършва в часовете, описани по-долу.

След промяна на часовата зона на вашия телефон или настройката за лятно часово време След като са изминали 24 часа или повече от последната настройка на времето с Bluetooth връзка

След като са изминали 24 часа или повече от последната промяна на родния град или коригиране на часа с помощта на часовник

- Часовникът остава свързан с вашия телефон дори след завършване на настройката на времето.
- Ако настройката на времето е неуспешна за някои причини, [CONNECT FAILED] ще се появи.
- Операцията с часовника може да се извърши дори когато е свързан с вашия телефон.
- Връзката с вашия телефон не е възможна, докато самолетният режим на часовника е активиран. За да се свържете с телефона си, деактивирайте самолетния режим. [I Използване на часовника в медицинско заведение или самолет](#)

Преглед на записите за обучение

Можете да използвате G-SHOCK MOVE, за да видите данни за тренировка по-долу, които се измерват от часовника.

- Данни от дневника на обучението и данни за обиколката • Резултати от анализ на обучението

- Уверете се, че символът е се показва на дисплея на часовника, когато изпълнявате процедурата по-долу.

- Ако е не се показва, вижте информацията на връзката по-долу.

[I Свързване с телефон](#)

1. Y Докоснете иконата „G-SHOCK MOVE“.
2. Y В лентата с менюта докоснете „Активност“.
3. Y Докоснете „История“.
4. Y Извършете операцията, показана на екран.

Преглед на свързани с дневника на живота Данни

G-SHOCK MOVE може да се използва за преглед на информацията по-долу, която се измерва от часовника.

- Дневен, седмичен или месечен брой стъпки и изгорени калории
- Дневна, седмична или месечна сърдечна честота, докато [ON (ВИНАГИ)] е избрано за Heart Rate Измерване

[I Използване на измерване на сърдечната честота](#)

- Уверете се, че символът е се показва на дисплея на часовника, когато изпълнявате процедурата по-долу.
- Ако е не се показва, вижте информацията на връзката по-долу.

[I Свързване с телефон](#)

1. Y Докоснете иконата „G-SHOCK MOVE“.
2. Y В лентата с менюта докоснете „Начало“.
3. Y Използвайте изпълнимия модул „Life Log“, за да видите данни.

Забележка

- Можете също да използвате G-SHOCK MOVE за посочете цел за дневна стъпка. [I Задаване на целеви стойности](#)

Задаване на целеви стойности

Можете да използвате G-SHOCK MOVE, за да посочите дневни или месечни целеви стойности.

важно!

- Целевите стойности не могат да бъдат зададени с помощта на операции за наблюдение. Използвайте G-SHOCK MOVE, за да конфигурирате настройките.

Можете да посочите целеви стойности за елементите по-долу.

- Дневен брой стъпки
- Месечно изминатото разстояние
- Месечно време на работа
- Месечна достигната надморска височина

- Уверете се, че символът е се показва на дисплея на часовника, когато изпълнявате процедурата по-долу.

- Ако е не се показва, вижте информацията на връзката по-долу.

[I Свързване с телефон](#)

1. Y Докоснете иконата „G-SHOCK MOVE“.
2. Y В лентата с менюта докоснете „Още“.
3. Y Докоснете „Потребител“.
4. Y Изберете целта, която искате да посочите, и след това изпълнете операцията, показана на екрана на телефона.

Създаване на план за обучение

Можете да използвате G-SHOCK MOVE, за да създадете а персонализиран тренировъчен план, който да отговаря на вашите цели, фитнес ниво, условия на тренировка и други фактори

Можете да създадете ежедневен тренировъчен план, за да поддържате или увеличите спортните си постижения, или такъв с конкретна целева дата или час.

- Уверете се, че символът е се показва на дисплея на часовника, когато изпълнявате процедурата по-долу.

- Ако е не се показва, вижте информацията на връзката по-долу.

[I Свързване с телефон](#)

1. Y Докоснете иконата „G-SHOCK MOVE“.
2. Y В лентата с менюта докоснете „Активност“.
3. Y Докоснете „План“.
4. Y Извършете операцията, показана на екран.

Посочване на контролни точки По трасето за бягане (Височинна навигация)

Можете да използвате G-SHOCK MOVE, за да посочите контролни точки по трасето за бягане. Можете да използвате часовника, за да проверите разликата във височината между контролна точка и текущото ви местоположение.

! Проверка на разликата във височината между

Вашето текущо местоположение и контролна точка

важно!

- Имайте предвид, че не можете да посочите контролно-пропускателни пунктове, използващи часовникови операции. Използвайте G-SHOCK MOVE, за да конфигурирате настройките.

• Уверете се, че символът е се показва на дисплея на часовника, когато изпълнявате процедурата по-долу.

• Ако е не се показва, вижте информацията на връзката по-долу.

[! Свързване с телефон](#)

1. У Докоснете иконата „G-SHOCK MOVE“.

2. У В лентата с менюта докоснете „Още“.

3. У Докоснете „Гледайте“.

4. У Изберете предпочитания от вас часовник.

5. У Изберете настройката, която искате да промените и след това изпълнете операцията, показана на екрана.

Определяне на интервала за предупреждение (Целев сигнал)

Можете да използвате G-SHOCK MOVE, за да зададете интервали за предупреждение за изгорени калории, време и надморска височина. След това часовникът ще изпълни операция за звуково и/или вибрационно предупреждение, когато бъде достигната стойност на интервал за предупреждение, докато бягате.

важно!

- Обърнете внимание, че не можете да зададете интервала на предупреждение с помощта на операции за наблюдение. Използвайте G-SHOCK MOVE, за да конфигурирате настройките.

• Уверете се, че символът е се показва на дисплея на часовника, когато изпълнявате процедурата по-долу.

• Ако е не се показва, вижте информацията на връзката по-долу.

[! Свързване с телефон](#)

1. У Докоснете иконата „G-SHOCK MOVE“.

2. У В лентата с менюта докоснете „Още“.

3. У Докоснете „Гледайте“.

4. У Изберете предпочитания от вас часовник.

5. У Изберете настройката, която искате да промените и след това изпълнете операцията, показана на екрана.

Посочване на разстоянието за

Автоматично измерване на времето за обиколка

Преди да използвате Auto Lap Timing, трябва да използвате G-SHOCK MOVE, за да укажете разстоянието за Auto Lap Timing.

важно!

- Обърнете внимание, че не можете да укажете разстоянието за автоматично измерване на обиколка с помощта на операции с часовника. Използвайте G-SHOCK MOVE, за да конфигурирате настройките.

• Уверете се, че символът е се показва на дисплея на часовника, когато изпълнявате процедурата по-долу.

• Ако е не се показва, вижте информацията на връзката по-долу.

[! Свързване с телефон](#)

1. У Докоснете иконата „G-SHOCK MOVE“.

2. У В лентата с менюта докоснете „Още“.

3. У Докоснете „Гледайте“.

4. У Изберете предпочитания от вас часовник.

5. У Изберете настройката, която искате да промените и след това изпълнете операцията, показана на екрана.

Настройка на програмируеми Таймери

Можете да използвате G-SHOCK MOVE, за да конфигурирате настройките на програмируемия таймер и да създадете група от множество таймери. • За

информация относно програмируемите таймери, вижте информацията на връзката по-долу.

[! Общ преглед •](#)

Уверете се, че символът е се показва на дисплея на часовника, когато изпълнявате процедурата по-долу.

• Ако е не се показва, вижте информацията на връзката по-долу.

[! Свързване с телефон](#)

1. У Докоснете иконата „G-SHOCK MOVE“.

2. У В лентата с менюта докоснете „Още“.

3. У Докоснете „Гледайте“.

4. У Изберете предпочитания от вас часовник.

5. У Изберете настройката, която искате да промените и след това изпълнете операцията, показана на екрана.

Конфигуриране на световно време Настройки

Посочването на град по световно време с G-SHOCK MOVE води до промяна на града по световно време на часовника съответно. Настройките могат да бъдат конфигурирани за извършване на автоматично превключване на лятното часово време за град Световно време.

- Уверете се, че символът е се показва на дисплея на часовника, когато изпълнявате процедурата по-долу.

- Ако е не се показва, вижте информацията на връзката по-долу.

[| Свързване с телефон](#)



Забележка

- G-SHOCK MOVE Световно време ви позволява да избирате измежду приблизително 300 града като град за световно време.

- Избор на град за световно време

1. Y Докоснете иконата „G-SHOCK MOVE“.
2. Y В лентата с менюта докоснете „Още“.
3. Y Докоснете „Гледайте“.
4. Y Изберете предпочитания от вас часовник.
5. Y Изберете настройката, която искате да промените и след това изпълнете операцията, показана на екрана.

Забележка

- Можете да използвате G-SHOCK MOVE за конфигурирайте настройките за потребителски градове, които не са включени във вградения часовник. Градове по световно време. Трябва да използвате G-SHOCK MOVE, за да изберете потребителски град като град за световно време.

- Конфигуриране на настройката за лятно часово време

1. Y Докоснете иконата „G-SHOCK MOVE“.
2. Y В лентата с менюта докоснете „Още“.
3. Y Докоснете „Гледайте“.
4. Y Изберете предпочитания от вас часовник.
5. Y Изберете настройката, която искате да промените и след това изпълнете операцията, показана на екрана.

- „Авто“

Часовникът превключва между стандартни време и лятно часово време автоматично.

- „ИЗКЛ.“

Часовникът винаги показва стандартно време.

- „ВКЛ.“

Часовникът винаги показва лятно време.

Забележка

- Докато настройката за лятно часово време е „Автоматично“, часовникът ще превключва между стандартно и лятно време автоматично. Не е необходимо да превключвате между стандартно време и лятно часово време ръчно. Дори ако сте в зона, която не наблюдава лятно часово време, можете да оставите настройката за лятно часово време на часовника като „Автоматично“.
- За информация относно лятното часово време периоди, вижте „Лятното часово време“.

[| Лятно часово време](#)

Настройка на алармата

- Уверете се, че символът е се показва на дисплея на часовника, когато изпълнявате процедурата по-долу.

- Ако е не се показва, вижте информацията на връзката по-долу.

[| Свързване с телефон](#)

1. Y Докоснете иконата „G-SHOCK MOVE“.
2. Y В лентата с менюта докоснете „Още“.
3. Y Докоснете „Гледайте“.
4. Y Изберете предпочитания от вас часовник.
5. Y Изберете настройката, която искате да промените и след това изпълнете операцията, показана на екрана.

Телефон Finder

Можете да използвате търсачката на телефона, за да задействате звук на двояния телефон, който да ви помогне да го намерите. Звуковата операция се изпълнява дори ако телефонът ви е в режим на вибрация.

важно!

- Търсачката на телефон няма да издава тона освен ако G-SHOCK MOVE не работи на телефона.
- Не използвайте тази функция на места, където тоновете на телефонните разговори са ограничени.
- Тонът звучи с висока сила на звука. Не използвайте тази функция, когато слушате звук от телефона през слушалки.

1. X Влезте в режима за отчитане на времето. |

[Навигиране между режимите](#)

2. X Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на режима на отчитане на времето.



Ръководство за работа 3475

CASIO®

3. X Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца към [PHONE FINDER].

4. X Натиснете (C).

5. X Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [EXECUTE].

6. X Натиснете (C).

Това ще установи връзка между часовника и телефона и звуците мелодията на телефона.

- Ще отнеме няколко секунди преди звучи тон на телефона.

7. X Натиснете произволен бутон, за да спрете звука.

- Можете да натиснете който и да е бутон на часовника, за да спрете тона на телефона, но само през първите 30 секунди след като започне да звучи.

Забележка

- Връзката с вашия телефон не е възможна, докато самолетният режим на часовника е активиран. За да се свържете с телефона си, деактивирайте самолетния режим. | [Използване на часовника в медицинско заведение или самолет](#)

Конфигуриране на настройките на часовника

След като установите връзка между часовника и телефона, можете да използвате G-SHOCK MOVE, за да конфигурирате настройките на часовника и да видите информацията, получена от часовника.

- Уверете се, че символът е се показва на дисплея на часовника, когато изпълнявате процедурата по-долу.

- Ако е не се показва, вижте информацията на връзката по-долу.

| [Свързване с телефон](#)

1. Y Докоснете иконата „G-SHOCK MOVE“.

2. Y В лентата с менюта докоснете „Още“.

3. Y Докоснете „Гледайте“.

4. Y Изберете предпочитания от вас часовник.

5. Y Изберете настройката, която искате да промените и след това изпълнете операцията, показана на екрана.

Връзка

Свързване с телефон

Вашият часовник може да се свърже с телефон, който е сдвоен с него.

- Ако часовникът не е сдвоен с телефона, с който искате да се свържете, вижте информацията по-долу и ги сдвоете. | [Сдвоете часовника с телефон.](#)

важно!

- Ако имате проблеми с установяването на връзка, това може да означава, че G-SHOCK MOVE не работи на вашия телефон. На началния екран на вашия телефон докоснете иконата „G-SHOCK MOVE“.
- Извършете операцията, показана на екрана, за да сдвоите с часовника.

Раздвояване

Раздвояването на часовника от телефона изисква както G-SHOCK MOVE, така и операции с часовника.

Забележка

- Ако използвате iPhone, изтрийте и информацията за сдвояване, съхранена на телефона.

- Изтриване на информация за сдвояване от G-SHOCK ХОД

1. X Ако часовникът е свързан с телефон, активирайте самолетния режим на часовника.

| [Използване на часовника в медицинско заведение или самолет](#)

2. Y Докоснете иконата „G-SHOCK MOVE“.

3. Y В лентата с менюта докоснете „Още“.

4. Y Докоснете „Гледайте“.

5. Y Докоснете „Управление“.

6. Y Докоснете часовника, който искате да раздвоите.

7. Y Извършете операцията, показана на екран.

- Изтриване на информация за сдвояване от Гледам

1. X Влезте в режима за отчитане на времето. |

[Навигиране между режимите](#)

2. X Задръжте (A) за поне две секунди.

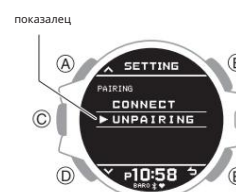
Това показва екрана за настройка на режима на отчитане на времето.



3. X Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [PAIRING].

4. X Натиснете (C).

5. X Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [UNPAIRING].



6. X Натиснете (C).

7. X Използвайте (A) и (D), за да изберете дали искате или не да изтриете информацията за сдвояване.

[DA]	Изтрива информацията за сдвояване.
[HE]	Не изтрива информацията за сдвояване.

8. X Натиснете (C).

След завършване на изтриването на информацията за сдвояване, [DELETE COMPLETED] ще се появи за няколко секунди, а след това Екранът за настройка на режима на отчитане на времето ще се появи.



9. X Натиснете (E), за да излезете от екрана за настройка.

- Само за iPhone

Изтриване на информацията за сдвояване на телефона

За подробности относно процедурите за настройка вижте документацията на вашия телефон.

„Настройки“ n „Bluetooth“ n Отменете регистрацията на устройството на часовника.

Ръководство за работа 3475

CASIO®

Ако закупите друг телефон

Забележка

- Преди да се сдвоите с новия телефон, изтрийте информацията за сдвояване на стария телефон от часовника.

! Изтриване на информация за сдвояване от часовникът

Трябва да извършите операцията по сдвояване, когато искате да установите Bluetooth връзка с телефон за първи път. ! Сдвояване на часовника с телефон.

Измерване на сърцето ви

Оценете

Докато носите часовника на китката си, можете да го използвате, за да извършите приблизително измерване на сърдечната си честота.

Можете да използвате измервания на сърдечната честота, за наблюдавате ежедневно си здраве и за да направите обучението си по-ефективно.



Важно!

- Не забравяйте да поставите часовника на китката си преди да започнете операция за измерване на сърдечната честота. Стартирането на операция по измерване и след това закрепването на часовника към китката ви може да доведе до правилно измерване невъзможен.

Можете да проверите текущия си пулс, като влезете в режим HR (сърдечен ритъм). Дисплеят на часовника ще покаже информацията, показана по-долу, по време на отчитане на времето.



A Текуща сърдечна честота

B Целева зона на пулса Целевата зона се показва в бяло.

C Текуща зона на сърдечен ритъм

Показва вашата текуща зона на сърдечен ритъм.

За подробности относно зоните на сърдечния ритъм вижте информацията на връзката по-долу.

! Стартиране на тренировка за сърдечен ритъм

Използване на сърдечната честота

Измерване

Дори ако излезете от режим HR (сърдечен ритъм), докато се извършва измерване на пулса, часовникът ще продължи да показва текущия ви пулс.

В режим HR (сърдечен ритъм) можете да преглеждате данни за пулса на графика.

- За по-точни стойности на показване, създайте своя профил, преди да използвате пулса измерване.

! Създаване на вашия профил

- Активиране и деактивиране на сърдечната честота Измерване

Докато измерването на пулса е активирано, часовникът показва текущия ви пулс.

1. Влезте в режим HR (сърдечен ритъм). ! Навигиране между режимите

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за активиране/деактивиране на измерването на пулса.



3. Използвайте (A) и (D), за да изберете настройка за ВКЛ./ИЗКЛ.

[ВКЛ. (САМО РАБОТА)]	Активира сърдечната честота измерване докато бягане.
[ИЗКЛЮЧЕНО]	Деактивира сърдечната честота измерване.
[ВКЛЮЧЕНО (ВИНАГИ)]	Позволява постоянно сърце измерване на скоростта.

4. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на операцията по настройка, [НАСТРОЙКАТА ЗАВЪРШЕНА] ще се появи за няколко секунди и след това екранът за нормален режим на HR (сърдечен ритъм) или екранът за настройка на режим на HR (сърдечен ритъм) ще се появи отново.

Забележка

- Ако текущото измерване на пулса настройката е [ON (ВИНАГИ)], вашият сърдечен ритъм ще се показва във всички режими, с изключение на режима на регистъра на тренировката, режима на състоянието на тренировката и режима на известия.

! Преглед на данни, свързани с Life Log

- Дори ако текущата сърдечна честота настройката за измерване е [OFF], текущата ви сърдечна честота се показва в режим HR (сърдечна честота).

Ръководство за работа 3475

CASIO®

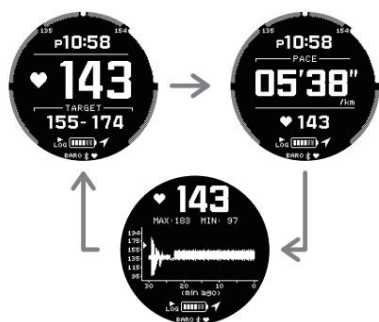
- Превключване между екраните за показване на данни за сърдечната честота

Всяко натискане на (A) в режим HR (Сърдечна честота) превключва между екраните, показани по-долу.

нормално



Време за изпълнение



- Графиката на сърдечната честота показва данни за до 30 минути или до 24 часа.

- Всяко показание, нанесено по хоризонталната ос, показва диапазона между максималните и минималните измерени стойности по време на 15-секунден или 12-минутен интервал.

Стартиране на тренировка за пулс

С тренировката за измерване на пулса вие измервате сърдечната си честота и след това използвате получената стойност като еталон за тренировка. Можете да наблюдавате нивата на сърдечната си честота и да поддържате интензивността на упражненията в съответствие с целите на тренировката, което допринася за по-ефективно обучение, подобрена кардиопулмонална функция и по-добро здраве.

- Определяне на целева зона на сърдечния ритъм Посочете целева зона на сърдечния ритъм, която отговаря на вашите тренировъчни цели.

Вашият пулс се променя в съответствие с интензивността на упражненията. Петте зони на сърдечния ритъм на вашия часовник, които са номерирани от 1 до 5, се определят въз основа на проценти от вашия максимален пулс.

Колкото по-голям е номерът на зоната, толкова по-високо е нивото на интензивност на упражненията.

- Зона 1 (50 до 60%): Загряване Използва се

за загряване в началото на тренировъчна сесия и охлаждане в края.

- Зона 2 (61 до 70%): Изгаряне на мазнини

Насърчава метаболизма и изгаря мазнините. По-добре отколкото по-строго обучение за повишаване на физическата способност.

Дишането е удобно, което е добре при продължителна тренировка. Начало на изпотяване.

- Зона 3 (71 до 80%): Аеробна тренировка

Подобрява основната издръжливост и спортните постижения.

Дишането е лесно, леко изпотяване.

- Зона 4 (81 до 90%): Анаеробна тренировка

Подобрява издръжливостта при упражнения и основния метаболизъм.

Дишането е тежко, повишено изпотяване.

- Зона 5 (91 до 100%): Максимално усилие Подобрява атлетичните постижения и мигновената мощност.

Физическото натоварване е високо, така че тази зона трябва да се поддържа за кратки периоди.

Препоръчва се за случайни тренировки или за спортисти, които тренират ежедневно.

- * Процент от максималната сърдечна честота

1. Влезте в режима за отчитане на времето. |

[Навигиране между режимите](#)

2. Натиснете (C).

Това показва началото на получаване на GPS сигнал екран.

3. Натиснете (D), за да въведете HR (сърдечна честота) Режим.

4. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на режима HR (сърдечен ритъм).



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [TARGET].

6. Натиснете (C).

7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца до зоната на сърдечния ритъм, която искате да посочите като цел.

8. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на операцията по настройка, [НАСТРОЙКАТА ЗАВЪРШЕНА] ще се появи за няколко секунди и след това екранът за настройка на режима HR (Сърдечна честота) ще се появи отново.

9. Натиснете (E), за да излезете от екрана за настройка.

- Настройване на предупреждението за зоната на сърдечния ритъм Ако участвате в тренировка за измерване на сърдечния ритъм, докато предупреждението за зоната на сърдечния ритъм е активирано, часовникът ще изпълни звук и/или вибрация, за да ви уведоми, когато текущият ви пулс е ± 5 bpm или по-голям извън зоната, посочена в момента като ваша цел. Ако не влезете отново в целевата зона след предупреждението, ще се извършва операция за предупреждение извън зоната на интервали от една минута.

1. Влезте в режима за отчитане на времето. |

[Навигиране между режимите](#)

2. Натиснете (C).

Това показва началото на получаване на GPS сигнал екран.

3. Натиснете (D), за да въведете HR (сърдечна честота) Режим.

4. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на режима HR (сърдечен ритъм).



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца до [NOTIFICATION].

6. Натиснете (C).

7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ON] (активирано) или [OFF] (деактивирано).

8. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на операцията по настройка, [НАСТРОЙКАТА ЗАВЪРШЕНА] ще се появи за няколко секунди и след това екранът за настройка на режима HR (Сърдечна честота) ще се появи отново.

9. Натиснете (E), за да излезете от екрана за настройка.

Измерване на сърдечната честота Предпазни мерки

Функции за измерване на сърдечната честота

• Задният капак на часовника е с вграден сензор, който засича вашия пулс. Това се използва за изчисляване и показване на приблизителна стойност на сърдечната честота. Факторите по-долу могат причини грешка в показаната стойност на сърдечната честота.

Как часовникът се прикрепя към китката

Индивидуални характеристики на китката и състояние

Тип и/или интензивност на тренировка

Пот, мръсотия и/или други чужди тела около сензора

Всичко това означава, че стойностите на пулса показаните от часовника са приблизителни и не се дават гаранции за тях точност.

• Функцията за измерване на сърдечната честота на това часовникът е предназначен за развлекателни цели и не трябва да се използва по никакъв начин за медицински цели. *

Измерването на сърдечната честота се деактивира автоматично, когато индикаторът за ниво на батерията показва  или по-ниско.

Измерване на пулса на китката Сън (Икономия на енергия)

Независимо дали носите часовника или не, сензорът за измерване на пулса автоматично ще спре измерването и ще влезе в състояние на заспиване, ако не се движите за определен период от време.

Ако измерването на пулса не започне, когато закачете часовника на китката си, той ще започне, когато преместите китката си.

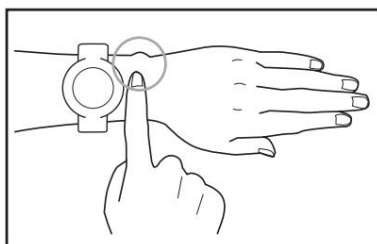
Предпазни мерки при поставяне на часовника

Правилното носене на часовника на китката ви е от съществено значение за получаване на по-точен пулс измервания. Поставете часовника на китката си, както е описано по-долу.

1. С часовника, закрепен хлабаво на китката ви, поставете поне един пръст от дясно на сензора за налягане от дясната страна на часовника* (Фигура А).

* Ако носите часовника на дясната си китка, поставете пръстите си отляво на бутон (C) (лявата страна на часовника).

Фигура А



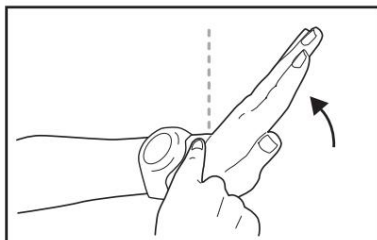
• Ако часовникът покрива изпъкналата кост на китката ви (лакътната кост, която е оградена на близката фигура), продължавайте да добавяте пръсти, докато не спре.



• Местоположението и формата на тази кост се различават от човек на човек.

2. Разположете часовника така, че да има поне един пръст на ширина между него и ставата на китката ви, когато огънете ръката си назад (Фигура В).

Фигура В



3. След като определите най-добрата позиция на китката на часовника, затегнете каишката достатъчно здраво, за да предпазите часовника от плъзгане по китката ви.

Важно!

• Лента, която е плътно затегната за измерването на пулса може да го направи въздухът трудно преминава под лентата и ви кара да се изпотявате, което може да доведе до дразнене на кожата. След като приключите с измерването на сърдечната си честота, разхлабете лентата достатъчно, за да можете да поставите пръст между нея и китката си.

Използване на обучението функция

Функцията за обучение използва GPS и акселерометър за измерване и запис

разстояние, изминало време, темпо и други данни, докато бягате или ходите.

Можете да прегледате записаните данни на часовника или с G-SHOCK MOVE.



Време за изпълнение

Използвайки функцията за обучение, започнете да бягате.

• Стартване на времето за изпълнение

1. Влезте в режима за отчитане на времето. |

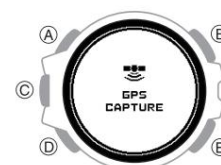
[Навигиране между режимите](#)

2. Натиснете (C).

Това кара часовника да започне да търси GPS сигнали.



Времето за изпълнение с помощта на GPS е активирано, когато съобщението на екрана се промени на [GPS CAPTURE].



Ръководство за работа 3475

CASIO®

Забележка

• Натискането на (C) (стъпка 3 от тази процедура) преди да се появи съобщението [GPS CAPTURE] кара отчитането на времето да започне с помощта на акселерометъра на часовника. Обърнете внимание, че вашият маршрут не се записва по време на отчитане на времето с помощта на акселерометъра.

Ако искате вашият маршрут да бъде записан, уверете се, че съобщението [GPS CAPTURE] се показва, преди да започнете да измервате времето.

• Може да отнеме от около 30 секунди до две минути след като натиснете (C) в стъпка 2, за да се активира отчитането на времето за изпълнение с помощта на GPS. При някои условия на приемане на сигнал може да отнеме до пет минути.

Активирането на измерване на времето за изпълнение с помощта на GPS автоматично ще доведе до появата на екрана за режим на обучение.



3. Натиснете (C).

Стартиране на времето за изпълнение.

Забележка

• Екранът, показан в стъпка 2 от горната процедура, няма да се появи, ако самолетният режим е активиран или ако GPS настройката е изключена.

• Можете да разберете текущото GPS състояние, като проверите дали знакът на дисплея мига или не. Не мига: GPS е активиран Мига: GPS е деактивиран (Часовникът търси GPS сигнали.) • Забележете, че когато мига, времето за

изпълнение се извършва с помощта на акселерометъра на часовника и така вашият маршрут не се записва.

• Въвеждането на настройките на компаса, алтиметъра, барометъра или

температурния режим по време на тренировка ще доведе до моментно спиране на времето за бягане с помощта на GPS.

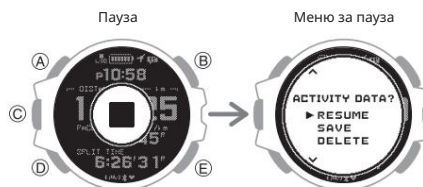
Часовникът ще започне отново да търси GPS сигнали, когато излезете от настройката.

Ако искате да използвате GPS за вашето време за бягане, изчакайте, докато на дисплея се появи [GPS CAPTURE], преди да започнете.

• Пауза на времето за изпълнение

1. Докато се показва екранът за време за изпълнение, натиснете (C).

Това поставя на пауза отчитането на времето и показва екрана на менюто за пауза.



2. Използвайте (A) и (D), за да изберете какво искате да направите с данните за времето на изпълнение, които току-що сте измерили.

[RESUME]	Възобновява отчитането на времето.
[SAVE]	Запазва данни.
[DELETE]	Изтрива данни.

3. Натиснете (C).

Ако изберете опцията за запазване на данни, ще се появи екранът с резултатите от времето за изпълнение.

Натискането на който и да е бутон се връща към режима за отчитане на времето.

• Ако изберете опцията за изтриване на данни, часовникът се връща в режим на отчитане на времето.

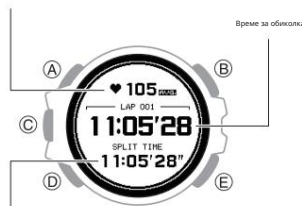
• Измерване на времената за обиколка

1. Стартирайте отчитането на времето. | Стартиране на времето за изпълнение

2. Натиснете (E).

Всяко натискане на (E) показва изминалото време на текущия участък или обиколка (време за обиколка), което трябва да се покаже.

Сърдечна честота (средна, максимална)



Разделно време, разстояние на обиколка

3. Натиснете (A) или (D), за да се върнете към времето за изпълнение екран.

• Ако не извършите никаква операция с бутон, часовникът ще се върне автоматично към екрана за време за изпълнение след около 10 секунди.

Забележка

• Можете да промените показването на времето за обиколка с помощта на G-SHOCK MOVE. Всеки от екраните показва елементите по-долу. Сърдечна честота [AVG] (средно), време за обиколка, [SPLIT TIME] (междувременно време) Сърдечна честота [MAX] (максимум), време за обиколка, [DISTANCE] (разстояние за обиколка)

Смяна на дисплея

Информация по време на бягане Време

Един от трите екрана може да бъде показан по време на отчитане на времето (Режим на обучение) и можете да посочите елементите, които искате да се показват на всеки екран.

Това означава, че можете да конфигурирате екран с елементите, които искате да наблюдавате, и да показвате този екран, докато тренирате. | [Определяне на](#)

[екрана, който да се показва по време на бягане \(RUN FACE\)](#)

Можете да навигирате между екраните на дисплея, като натиснете (A).

Пример:



Промяна на GPS приемането Интервал

Използвайте процедурата по-долу, за да укажете интервала за получаване на GPS сигнали за получаване на информация за местоположението по време на движение.

1. Влезте в режима за отчитане на времето. |

[Навигиране между режимите](#)

2. Натиснете (C).

Това показва началото на получаване на GPS сигнал екран.

3. Натиснете (A) или (D).

Това показва екрана на режима на обучение.

4. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва настройката за режим на обучение екран.



Ръководство за работа 3475



- 5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [GPS].
 - 6. Натиснете (C).
 - 7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ИЗПОЛЗВАНЕ НА GPS].
 - 8. Натиснете (C).
 - 9. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ON] (активирано) или [OFF] (деактивирано).
 - 10. Натиснете (C).
- След приключване на настройката за няколко секунди ще се появи [НАСТРОЙКАТА ЗАВЪРШЕНА] и след това екранът за настройка на GPS ще се появи отново.

- 11. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ИНТЕРВАЛ].
- Тази опция е за указване на интервала за получаване на информация за местоположение чрез приемане на GPS сигнал.
- 12. Натиснете (C).
 - 13. Използвайте (A) и (D), за да изберете интервал за получаване на GPS.

[НОРМАЛНО]	Получава информация за местоположението всяка секунда.
[ДЪЛЪГ]	Получава информация за местоположението всяка минута.

- 14. Натиснете (C), за да завършите настройката.
- След приключване на настройката за няколко секунди ще се появи [НАСТРОЙКАТА ЗАВЪРШЕНА] и след това екранът за настройка на GPS ще се появи отново.

Забележка

• Можете също да промените интервала на GPS получаване с помощта на G-SHOCK MOVE.

- 15. Натиснете (E) два пъти, за да излезете от екрана за настройка.

Проверка на надморската височина Разлика между вашите Текущо местоположение и а КПП

Можете да използвате G-SHOCK MOVE по време на бягане, за да проверите разликата във височината между контролна точка и текущото ви местоположение.

- Можете да посочите до 10 контролни точки.

- 1. Влезте в режим на обучение.
I Навигиране между режимите

- 2. Натиснете (D) три пъти.
Това показва навигацията на висотомера екран.



- Показалец (M) отъдно на скалата
вляво на екрана също показва разликата във височината
между контролната точка и текущата надморска височина. Появата на показалеца се променя, както е описано по-долу.

Това показалец:	Означаваша това:
M	Разлика във височината от +100 m (или: +100 фута) или повече
M	Разлика в надморската височина в рамките на -100 до 100 m (-100 до 100 фута)
M	Разлика във височината от -100 m (или: -100 фута) или повече

Всяко натискане на (A) превключва дисплея на контролната точка.

важно!

• Можете да използвате G-SHOCK MOVE за посочите контролни точки по течащо трасе. Имайте предвид, че не можете да конфигурирате настройки с помощта на операции с часовник.

Настройване на предупреждения

Можете да посочите изгорени калории, изминало време и целеви стойности за надморска височина за тренировка. След това часовникът ще изпълни звукова и/или вибрационна операция, когато се достигне целева стойност, докато тренирате.

- 1. Влезте в режима за отчитане на времето. I
Навигиране между режимите

- 2. Натиснете (C).
Това показва началото на получаване на GPS сигнал екран.

- 3. Натиснете (A) или (D).
Това показва екрана на режима на обучение.

- 4. Задръжте (A) за поне две секунди.
Това показва настройката за режим на обучение екран.



- 5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ALERT].

- 6. Натиснете (C).

- 7. Използвайте (A) и (D), за да изберете елемента, чиято настройка искате да промените.

[КАЛОРИИ] Изгорени калории
[ВРЕМЕ 1] Време 1
[ВРЕМЕ 2] Време 2
[ВИСОЧИНА] Надморска височина

- 8. Натиснете (C).

- 9. Използвайте (A) и (D), за да изберете настройка за предупреждение.

[изключено]	хора с уверения
[ON (REPEAT)] Enabled (repeat)	
[ON (1 TIME)] Активирано (еднократно)	

- Докато е избран [ON (REPEAT)], ап
операцията за предупреждение се извършва всеки път,
когато се достигне целева стойност.

- 10. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на операцията по настройка, [НАСТРОЙКАТА ЗАВЪРШЕНА] ще се появи за няколко секунди и след това екранът за настройка на предупреждението ще се появи отново.

- Ако искате да конфигурирате настройки за друг елемент, повторете стъпки от 7 до 10.

- 11. Натиснете (E) два пъти, за да излезете от екрана за настройка.

Ръководство за работа 3475

CASIO®

важно!

- За определяне на интервала за предупреждение за всеки елемент, използвайте G-SHOCK MOVE. Имайте предвид, че не можете да конфигурирате настройки с помощта на операции с часовник.

Забележка

- Можете също да използвате G-SHOCK MOVE за активиране или деактивиране на сигнали.

Показване на вашите действителни Разстояние за бягане

Можете да изберете един от двата типа показване на разстоянието: хоризонтално разстояние (разстояние по права линия) или разстояние на повърхността (действително разстояние).

Дисплей на повърхностното разстояние се изчислява, като се вземе предвид хоризонталното движение, както и вертикалното движение.

1. Влезте в режима за отчитане на времето. I

Навигиране между режимите

2. Натиснете (C).

Това показва началото на получаване на GPS сигнал екран.

3. Натиснете (A) или (D).

Това показва екрана на режима на обучение.

4. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва настройката за режим на обучение екран.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца до [РАЗСТОЯНИЕ].

6. Натиснете (C).

7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца до [3D РАЗСТОЯНИЕ].

8. Натиснете (C).

9. Използвайте (A) и (D), за да изберете настройка.

[OFF]	Показва хоризонтално разстояние.
[ON]	Показва разстоянието до повърхността.

10. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на операцията по настройка, [НАСТРОЙКАТА ЗАВЪРШЕНА] ще се появи за няколко секунди и след това екранът за настройка на дисплея на разстоянието ще се появи отново.

11. Натиснете (E) два пъти, за да излезете от екрана за настройка.

Забележка

- Можете също да използвате G-SHOCK MOVE за промените типа на показване на разстоянието.

Задаване на единица за разстояние

важно!

- Когато Токио (TOKYO) е родният град, единицата за разстояние е фиксирана като километри (km) и не може да се променя.

1. Влезте в режима за отчитане на времето. I

Навигиране между режимите

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на режима на отчитане на времето.



3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [UNIT].

4. Натиснете (C).

5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца до [РАЗСТОЯНИЕ].

6. Натиснете (C).

7. Използвайте (A) и (D), за да изберете единица за разстояние.

[KILOMETER]	Километри
[MILE]	Майлс

8. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката за няколко секунди ще се появи [SETTING COMPLETED] и след това екранът за настройка на уреда ще се появи отново.

9. Натиснете (E) два пъти, за да излезете от екрана за настройка.

Забележка

- Можете също да използвате G-SHOCK MOVE за сменете единицата за разстояние.

Активиране на времето за автоматично изпълнение (Откриване на автоматично изпълнение)

Започването на изпълнение, докато Auto Run Timing (автоматично откриване на изпълнение) е активирано, ще доведе до автоматично стартиране на времето на изпълнение.

1. Влезте в режима за отчитане на времето. I

Навигиране между режимите

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на режима на отчитане на времето.



3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [AUTO RUN DETECTION].

4. Натиснете (C).

5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ON] (активирано) или [OFF] (деактивирано).

6. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на операцията по настройване, [НАСТРОЙКАТА ЗАВЪРШЕНА] ще се появи за няколко секунди, след което екранът за настройка на режима за отчитане на времето ще се появи отново.

7. Натиснете (E), за да излезете от екрана за настройка.

Забележка

- Можете също да използвате G-SHOCK MOVE за активирате или деактивирате Auto Run Timing (автоматично откриване на изпълнение).

Ръководство за работа 3475

CASIO®

Активиране на автоматично измерване на времето за обиколка

Докато Auto Lap Timing е активирано, всеки път, когато пробягате разстоянието, което сте посочили с G-SHOCK MOVE, времето за обиколка ще се записва автоматично. I

Определяне на

разстоянието за автоматично отчитане на времето за обиколка

1. Влезте в режима за отчитане на времето. I

Навигиране между режимите

2. Натиснете (C).

Това показва началото на получаване на GPS сигнал екран.

3. Натиснете (A) или (D).

Това показва екрана на режима на обучение.

4. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва настройката за режим на обучение екран.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [AUTO LAP].

6. Натиснете (C).

7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ON] (активирано) или [OFF] (деактивирано).

8. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на операцията по настройка, [НАСТРОЙКАТА ЗАВЪРШЕНА] ще се появи за няколко секунди и след това екранът за настройка на режима на обучение ще се появи отново.

9. Натиснете (E), за да излезете от екрана за настройка.

Забележка

- Ако GPS се използва за автоматично измерване на обиколка, времето за измерване на автоматичната обиколка може да се различава донякъде от разстоянието настройка.
- Можете също да използвате G-SHOCK MOVE за

активиране или деактивиране на автоматично измерване на времето за обиколка.

Активиране на автоматична пауза

Докато автоматичната пауза е активирана, отчитането на времето ще спре всеки път, когато спрете да бягате.

1. Влезте в режима за отчитане на времето. I

Навигиране между режимите

2. Натиснете (C).

Това показва началото на получаване на GPS сигнал екран.

3. Натиснете (A) или (D).

Това показва екрана на режима на обучение.

4. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва настройката за режим на обучение екран.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [AUTO PAUSE].

6. Натиснете (C).

7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ON] (активирано) или [OFF] (деактивирано).

8. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на операцията по настройка, [НАСТРОЙКАТА ЗАВЪРШЕНА] ще се появи за няколко секунди и след това екранът за настройка на режима на обучение ще се появи отново.

9. Натиснете (E), за да излезете от екрана за настройка.

Забележка

- Можете също да използвате G-SHOCK MOVE за активиране или деактивиране на автоматична пауза.

Указване на екрана, който да бъде

Показва се по време на бягане

(БЯГАЩО ЛИЦЕ)

Можете да персонализирате елементите на трите

екраните могат да се показват по време на отчитане на времето (режим на обучение).

1. Влезте в режима за отчитане на времето. I

Навигиране между режимите

2. Натиснете (C).

Това показва началото на получаване на GPS сигнал екран.

3. Натиснете (A) или (D).

Това показва екрана на режима на обучение.

4. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва настройката за режим на обучение екран.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [RUN FACE].

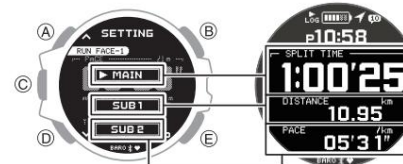
6. Натиснете (C).

7. Използвайте (A) и (D), за да изберете персонализиран екран (RUN FACE).



8. Натиснете (C).

9. Използвайте (A) и (D), за да изберете областта на показване, чието съдържание искате да промените.



10. Натиснете (C).

11.Използвайте (A) и (D), за да изберете елемента, който искате да видите в текущо избраната зона за показване.

[SPLIT TIME]	Разделно време
[DISTANCE]	Разстояние за бягане
[PACE]	Темпо
[ВРЕМЕ ЗА ОБИКОВКА]	Време за обиколка
обиколка [LAP DISTANCE]	Разстояние за обиколка
[LAP PACE]	Темпо за обиколка
[AVG.PACE]	Средно tempo [SPEED]
	Скорост
[AVG.SPEED]	Средна скорост [CALORIES]* Изгорени калории [HR]
	Сърдечен ритъм
[AVG.HR]	Средна сърдечна честота
[КЛАС]	Степен
[НАДМОРСКА ВИСОЧИНА]	Надморска височина
[ИЗКАЧВАНЕ]	Общо изкачване
[DESCENT]	Общо спускане [ASC PACE]
на изкачване [DSC PACE]	Темпо на спускане
[TIME]	
	време
[DATA]	ден

- * Докато измерването на пулса е активирано, изгорените калории се изчисляват въз основа на сърдечната ви честота и се показват на дисплея.
- Ако искате да промените съдържанието на друга зона за показване, натиснете (E) и след това изберете желаната област за показване. Повторете стъпки 9, 10 и 11 по-горе, както е необходимо.

12. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката за няколко секунди ще се появи [SETTING COMPLETED] и след това отново ще се появи екранът за настройка RUN FACE.

13.Натиснете (E) два пъти, за да излезете от екрана за настройка.

Забележка

• Можете също да използвате G-SHOCK MOVE за персонализирайте елементите на екрана на дисплея.

Настройки, конфигурирани с Приложение

Някои настройки на тренировъчните функции могат да бъдат конфигурирани чрез операции с часовника или G-SHOCK MOVE, докато някои настройки трябва да бъдат конфигурирани чрез G-SHOCK MOVE.

Настройки, които могат да бъдат конфигурирани на часовника или с помощта на G-SHOCK MOVE • Персонализиране на екраните, показвани по време на отчитане на времето

- Активиране/деактивиране на GPS
- Интервал на получаване на GPS
- Разрешаване/деактивиране на предупреждения
- Тип на дисплея на разстоянието (хоризонтално, повърхностно)
- Единица за разстояние
- Разрешаване/забраняване на Auto Lap Timing
- Активиране/деактивиране на автоматична пауза

Настройки, които могат да се конфигурират с помощта на G-Само SHOCK MOVE • Екран за

показване на автоматична обиколка: [СРЕДНО] (среден пулс) + [РАЗДЕЛНО ВРЕМЕ] (Междинно време) или [MAX] (Максимална сърдечна честота) +[DISTANCE]Разстояние на обиколка)

- Височинни контролни точки
- Предупредителен интервал за изгорени калории
- Времени интервал за предупреждение
- Интервал на предупредителна височина
- Разстояние за автоматично измерване на обиколка

Предпазни мерки за времето на бягане

- След като използвате функцията за обучение, използвайте кабела на зарядното устройство, за да заредите часовника. I Зареждане със зарядния кабел

Преглед на дневника на обучението Записи

Вашият часовник съхранява данни (регистрационни записи), получени по време на измерване на времето. Има достатъчно памет за съхранение на до 100 записа в журнала.

Можете да кажете колко място за съхранение има наличен, като проверите на  индикатор.

- По време на отчитане на времето

Индикатор:	Значение:
 Показани	Място за съхранение налични
 Мигане	Мястото за съхранение е малко
 FULL	Мига Паметта за съхранение е пълна

- Не по време на отчитане на времето

Индикатор:	Значение:
Нито един	Налично място за съхранение
 LOG	Показаното място за съхранение е малко
 FULL	Показва се Паметта за съхранение е пълна

Точност на данните от дневника на

тренировката • Стойностите в дневника на тренировката се изчисляват въз основа на броя на стъпките, изгорените калории, сърдечната честота, VO2MAX и други данни, уловени от сензорите на часовника. Не се дават гаранции относно статистическите данни и стойностите, изчислени от този часовник, така че те трябва да се използват само като обща справочна информация.

Ръководство за работа 3475

CASIO®

Видими елементи от дневника на обучението

Елементите по-долу са показани на екрана на дневника на обучението.

[РАЗСТОЯНИЕ]	Разстояние за бягане
[ВРЕМЕ]	Време за пътуване
[PACE]	Темпо
[CALORIES] Изгорени калории [CADENCE]	
Cadence [ASCENT]	Общо изкачване
[СПУСКАНЕ] Пълно спускане [AVG.HR]	
	Средна сърдечна честота
[MAX.HR]	Максимална сърдечна честота
[АЕРОБНА ТЕ]	Стойност на ефекта от аеробната тренировка*
[АНАЕРОБЕН ТЕ]	Стойност на анаеробния тренировъчен ефект*

* Ефектът от тренировката определя количествено производителността на тренировката, което ви позволява да намерите тренировъчната дейност, която отговаря на вашите нужди.

• Интерпретиране на стойностите на тренировъчния ефект

Стойност	Означава това:
0,0 - 0,9	Няма ефект върху фитнеса
1,0 - 1,9	Подобрява издръжливостта, тренировка за повече от един час допринася за поддържане на здравето. Подходящ за възстановяване от тежки тренировки.
2,0 - 2,9	Ефективен за поддържане на кардио функцията и за постигане на основна физическа годност.
3,0 - 3,9	Ефективен за поддържане на кардиопулмоналната функция и като основа на тренировъчен план.
4,0 - 4,9	Тренировка, която внезапно повишава кардиопулмоналната функция.
5,0	Претоварва тялото.

Преглед на записани регистрационни данни Записи

1. Влезте в режим на дневник на обучението.

I Навигиране между режимите



2. Натиснете (C).

Това показва списък с дневници на обучението.



3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца към

записа с данни в журнала, който искате да видите.

4. Натиснете (C).

Това показва избраните елементи от регистрационни данни.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца към

елемента, чиито подробности искате да видите.

6. Натиснете (C).

Това показва подробности за избрания елемент.



• Можете да използвате (A) и (D) за превъртане на екрана съдържание.

7. Задръжте (D) за поне една секунда, за да се върнете към режима за отчитане на времето.

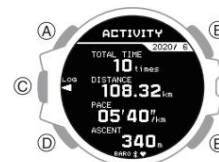
Забележка

• Натискане на (E) по време на горното процедура ще се върне един екран назад.

Изтриване на определен дневник Запис на данни

1. Влезте в режим на дневник на обучението.

I Навигиране между режимите



2. Натиснете (C).

Това показва списък с дневници на обучението.



3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца към

данните, които искате да изтриете.

4. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва меню за изтриване.

5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ONE].

6. Натиснете (C).

7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [EXECUTE].

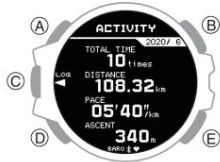
За да отмените изтриването на данни от регистрационния файл, преместете показалеца върху [CANCEL].

8. Натиснете (C).

След като операцията по изтриване на данни приключи, [ИЗТРИВАНЕТО ЗАВЪРШЕНО] ще се появи за няколко секунди и след това екранът за режим на регистър на обучението ще се появи отново.

Изтриване на всички регистрационни данни
Записи

1. Влезте в режим на дневник на обучението. |
Навигиране между режимите



2. Натиснете (C).
Това показва списъка с дневници на обучението.



3. Задръжте (A) за поне две секунди.
Това показва меню за изтриване.
4. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ALL].
5. Натиснете (C).
6. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [EXECUTE].
За да отмените изтриването на данни от регистрационния файл, преместете показалеца върху [CANCEL].
7. Натиснете (C).
Това показва екран за потвърждение.
8. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [YES] или [NO].
9. Натиснете (C).

След като операцията по изтриване на данни приключи, [ИЗТРИВАНЕТО ЗАВЪРШЕНО] ще се появи за няколко секунди и след това екранът за режим на регистър на обучението ще се появи отново.

Преглед на вашето обучение
Състояние на изпълнение

Можете да използвате часовника си, за да измервате сърдечната си честота, скоростта на бягане и надморската височина и да показвате състоянието на тренировката си.

важно!

- За да измерите тренировъчния си статус, трябва да измерите сърдечната си честота и да създадете свой профил. | Използване на измерване на сърдечната честота | Създаване на вашия профил

Забележка

- Можете да проверите състоянието на вашето обучение дори и след влизане в режима за отчитане на времето.

| Избор на режим на отчитане на времето
Цифров формат на дисплея

Проверка на вашето обучение
Статус

Състоянието на тренировката оценява ефекта от тренировката. Показва как вашето обучение влияе върху вашето фитнес ниво и представяне. Можете да използвате информацията за състоянието на тренировката, за да подобрите вашето фитнес ниво.

1. Влезте в режим на състояние на обучение. |
Навигиране между режимите
- Влизане в режим на статус на обучение показва екрана за състояние на обучението.



Състояние на обучение

[НЯМА СТАТУС]	Необходими са данни за изпълнения (от поне 10 минути), които се актуализират VO2MAX поне два пъти седмица.
[ОТМЕНЯНЕ НА ОБУЧЕНИЕ]	Тренировка с натоварване, което е по-малко от препоръчва има продължи за един седмица, което се отразява на вашето фитнес ниво. Коригирайте, като увеличите тренировъчното натоварване.

[ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ]	Намалете тренировъчното натоварване, за да се възстановите. Това е необходимо при тежки тренировки. Увеличете тренировъчното натоварване, след като почувствате, че сте се възстановили.
[ПОДДЪРЖАНЕ]	Тренировъчно натоварване, подходящо за поддържане на вашето фитнес ниво. За по-добро ефект, опитайте други видове тренировки или увеличаване на тренировъчния обем.
[ПРОДУКТИВЕН]	Поддържайте това състояние. Тренировъчното натоварване или полага основа за фитнес или води в правилната посока. Да поддържаш това състояние, планирайте времето за възстановяване между тренировките.
[ПИКИНГ]	Това е идеалът състояние. Чрез намаляване на тренировъчното натоварване можете да възстановите и компенсирате предишното обучение. Тъй като този пиков статус може да се поддържа само за кратки периоди, вашият тренировъчен план трябва да включва следващата тренировъчна сесия разглеждане.
[ПРЕКРАЩАНЕ]	Този статус има високо тренировъчно натоварване, което е контрапродуктивно. Необходима е почивка. Създайте време за възстановяване, като включите тренировка с ниско натоварване.
[НЕПРОДУКТИВЕН]	Нивото на обучение е добро, но нивото на фитнес намалява. Физическото възстановяване е трудно. Погрижете се да избягвате стреса, поддържайте добро хранене и следете цялостното си здраве.

В ФИТНЕС НИВО *1

(Без символ)	Без ефект
	Намаляване
	Поддържайте
	Нараства

*1 Показва производителността на тренировка въз основа на дългосрочни промени във VO2MAX.

С ТРЕНИРОВЪЧНО НАТОВАРВАНЕ *2

(Без символ)	Без ефект
	Намаляване
	Няма промяна
	Нараства

*2 Показва производителността на тренировка въз основа на дългосрочно тренировъчно натоварване.

Проверка на вашия VO2MAX

VO2MAX е вашето действително фитнес ниво. Твърди се, че по-високата стойност на VO2MAX показва по-добър сърдечно-белодробен капацитет и по-голяма издръжливост. Това е полезно, когато създавате бъдещи планове за обучение.

- 1. Влезте в режим на състояние на обучение. | [Навигиране между режимите](#)

- 2. Натиснете (A).
- Това показва екрана VO2MAX.



Стойност на VO2MAX

В категория фитнес

[ОТЛИЧНО]	Отлично
[МНОГО ДОБРЕ]	Много високо
[ДОБРЕ]	Високо
[СРЕДНО]	Нормално
[СТРАВЕДЛИВО]	По-скоро ниско
[ЛОШ]	ниско
[МНОГО БЛАДО]	Много ниско

• Приложимата категория е обозначена с бяло подчертаване. • Можете

също така да проверите справка за конкретна възраст стойности.

| [Фитнес категории](#)

Проверка на вашето възстановяване време

Времето за възстановяване е подходящият период на почивка, необходим за възстановяване, което увеличава ефекта от тренировката.

Максималният период на възстановяване е четири дни (96 часа).

- 1. Влезте в режим на състояние на обучение. | [Навигиране между режимите](#)

- 2. Натиснете (A) два пъти.

Това показва екрана за време за възстановяване.



• Времето за възстановяване се намалява всеки път интервали от 30 минути.

Дисплей за статус на обучение
Предпазни мерки

- За да измерите своя VO2MAX, ще трябва да въведете правилна информация за профила (ръст, тегло, пол и т.н.) и след това да тичате поне 10 минути на открито.
- Имайте предвид, че факторите по-долу могат да причинят флукутация на измерената стойност на VO2MAX.
 - Курс за бягане (хълмове и т.н.)
 - Обучение без бягане Околна среда (температура, влажност, надморска височина и т.н.)
- За да покажете статус на обучение, трябва активирате измерване на сърдечната честота и стартирайте актуализиране на VO2MAX (от поне 10 минути) поне два пъти седмично и съхранявайте получените данни.

Получаване на телефон
Известия

Можете да използвате часовника си, за да проверявате подробностите за входящи обаждания, поща и SNS известия и информация, които се получават от телефон, свързан към часовника чрез Bluetooth. Часовникът може да има до 10 съхранени известия в паметта си. • За да получавате известия от

телефона си, трябва да сдвоите часовника с него. | [Подготвям се](#)

Броят на новите съобщения се показва на дисплея на режима за отчитане на времето.



Можете да използвате режима за уведомяване, за да проверите видове уведомления и дали има такива нови съобщения.



Това индикатор:	Означава това:
	поща
	SNS
	Входящи повиквания, пропуснати повиквания
	График
	други

• Докато получаването на известие е активирано, получаването на известие кара съдържанието му да се показва на дисплея, независимо от режима (включване на известие). | [Активиране и деактивиране на входящо повикване Известия](#)

Активиране и деактивиране
Известия за входящи повиквания

Можете да активирате или деактивирате получаването на известия
както се изисква.

1. Влезте в режим на уведомяване.

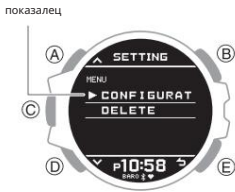
I Навигиране между режимите

2. Натиснете (C).

Това показва списъка с известия.

3. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на режима на
известяване.



4. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на
[КОНФИГУРАЦИЯ].

5. Натиснете (C).

6. Използвайте (A) и (D), за да изберете ON/OFF настройка
за получаване на известия.

[НА]	Позволява получаване и включване на известия дисплей.
[ON (ИЗКЛЮЧЕНО)]	Деактивира получаването само по време на изпълнение.
[ИЗКЛЮЧЕНО]	Деактивира получаването и включване на известия дисплей.

- Включването на известия показва съдържанието на
получено известие, независимо от
режимът на гледане.
- След около 30 секунди дисплей ще се върне към това,
което беше преди
появи се прекъсване на известията.

7. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката за
няколко секунди ще се появи [НАСТРОЙКАТА
ЗАВЪРШЕНА] и след това екранът за настройка
на режима за уведомяване ще се появи отново.

8. Натиснете (E), за да излезете от екрана за настройка.

Показване на известие
Съдържание

1. Влезте в режим на уведомяване.

I Навигиране между режимите

2. Натиснете (C).

Това показва списъка с известия.

- Списъкът с известия може да съдържа до 10
известия.
- Добавяне на известие към списъка, когато
вече съдържа 10 известия, ще доведе до най-старото
известие в списъка
да бъдат изтрети, за да се освободи място за новото
един.

3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца до
заглавието на известието, което искате да видите.

4. Натиснете (C).

Това показва подробностите за известието.

От 83 до 100 знака с двойна ширина

се показват за основния текст. • Можете да
използвате (A) и (D) за превъртане. • За да се
върнете към списъка с известия, натиснете
(E).

- За да се върнете към режима за отчитане на времето,
задръжте (D) за поне една секунда.

Изтриване на конкретна
уведомление

1. Влезте в режим на уведомяване.

I Навигиране между режимите

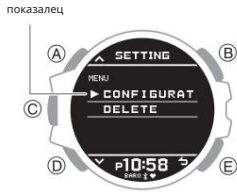
2. Натиснете (C).

Това показва списъка с известия.

3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца до
заглавието на известието, което искате да изтриете.

4. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на режима на
известяване.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на
[ИЗТРИЙ].

6. Натиснете (C).

7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на
[ONE].

8. Натиснете (C).

9. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на
[EXECUTE].

- За да отмените изтриването на данни, преместете
показалеца върху [CANCEL].

10. Натиснете (C).

След като операцията по изтриване на данни
приключи, [ИЗТРИВАНЕТО ЗАВЪРШЕНО] ще се появи
за няколко секунди, след което екранът за режим на
известяване ще се появи отново.

Изтриване на всички известия

1. Влезте в режим на уведомяване.

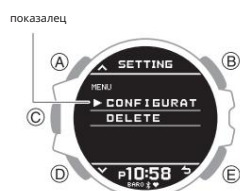
! Навигиране между режимите

2. Натиснете (C).

Това показва списък с известия.

3. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на режима на известяване.



4. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ИЗТРИЙ].

5. Натиснете (C).

6. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ALL].

7. Натиснете (C).

8. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [EXECUTE].

• За да отмените изтриването на данни, преместете показалеца върху [CANCEL].

9. Натиснете (C).

Това показва екран за потвърждение.

10. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [YES] или [NO].

11. Натиснете (C).

След като операцията по изтриване на данни приключи, [ИЗТРИВАНЕТО ЗАВЪРШЕНО] ще се появи за няколко секунди, след което екранът за режим на известяване ще се появи отново.

Цифров компас

Можете да използвате режима на цифров компас, за да определите посоката на север и да проверите посоката си към дестинацията.



Важно!

- Проверете информацията на връзката по-долу за да разберете как да осигурите правилно показания. !

Калибриране на показанията на компаса !

Предпазни мерки при отчитане на цифровия компас

Отчитане на компас

1. Влезте в режим Компас.

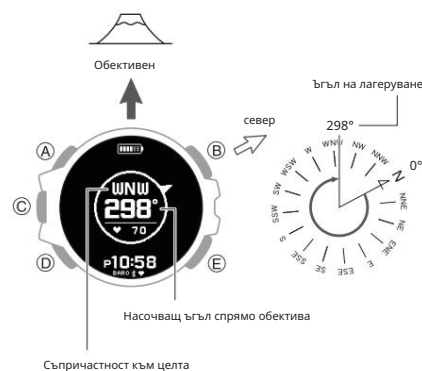
! Навигация между режимите • Стартира

влизането в режим Компас
показания на компаса.

2. Като държите часовника хоризонтален, насочете 12 часа в посоката на желаната от вас цел.

- Северът е обозначен с р. Лагерът и ъгълът на насочване към вашата цел също ще се появи на дисплей. • За да задействате отново работата на компаса, натиснете (C).

Тълкуване на показанията на лагера



Посоки: N (Север), E (Изток), W (Запад), S (Юг)

Забележка

- Обикновено режимът Компас показва магнитния север. Можете също така да конфигурирате настройките, за да посочите истинския север.

! Настройка за отчитане на истинския север (Калибриране на магнитната деклинация) !

Магнитен север и истински север • След като

се покаже първоначалното отчитане, часовникът ще продължи да отчита на всеки 0,5 секунди за около следващите 60 секунди. Часовникът ще се върне

в режим на отчитане на времето автоматично около 60 секунди след като започнете операция за четене на посоката.

- Подравняване на картата с действителното Околности (Настройване на картата)

Задаването на картата означава да подравните картата, така че посоките, посочени върху нея, да са подравнени с действителните посоки на вашето местоположение. След като зададете картата, можете по-лесно да разберете връзката между маркировките на картата и действителните географски контури. За да зададете картата с този часовник, подравнете севера на картата със северната индикация на часовника. След като настроите картата, можете да сравните посоката си на картата със заобикалящата ви среда, което ще ви помогне да определите текущото си местоположение и дестинация.

- Обърнете внимание, че са необходими умения и опит за четене на карти, за да се определи вашето текущо местоположение и дестинация на картата.

Калибриране на компаса

Калибриране на показанията на компаса

Извършвайте калибриране по 3 точки или цифра 8, когато забележите, че показанията на компаса на часовника са различни от тези на друг компас или преди да тръгнете на изкачване или преход.

- Имайте предвид, че точни показания на компаса и/или калибрирането няма да е възможно в зона, където има силен магнетизъм. ! Предпазни мерки за четене на цифров компас

Ръководство за работа 3475

CASIO®

3-точково калибриране

1. Влезте в режим Компас.

I Навигиране между режимите

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на режима на цифров компас.



3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [CALIBRATION].

4. Натиснете (C).

5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца до [3-ТОЧКА].



6. Натиснете (C).

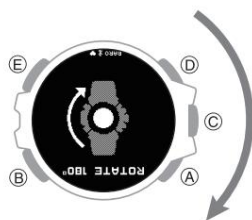
Това показва 3-точковото калибриране екран.



7. Докато държите часовника хоризонтален, натиснете (° C).

Това започва калибриране на първата точка, което кара [МОЛЯ, ИЗЧАКАЙТЕ] да се появи на дисплея. [ROTATE 180°] ще се появи, когато калибрирането е успешно.

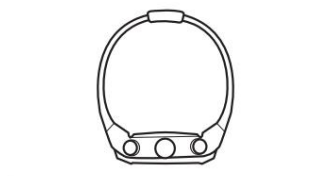
8. Като държите LCD дисплея на часовника насочен нагоре, завъртете го на 180 градуса. Бъдете възможно най-точни.



9. Докато държите часовника хоризонтален, натиснете (° C).

Това стартира калибриране на втората точка, което кара [МОЛЯ, ИЗЧАКАЙТЕ] да се появи на дисплея. [ОБЪРНЕТЕ] ще се появи, когато калибрирането е успешно.

10. Обърнете часовника, така че LCD да сочи към земята.



11. Докато държите часовника хоризонтален, натиснете (° C).

Това стартира калибриране на третата точка, което кара [МОЛЯ, ИЗЧАКАЙТЕ] да се появи на дисплея. [SUCCESSFUL] ще се появи, когато калибрирането е успешно. Няколко секунди по-късно часовникът ще се върне към екрана на цифров компас.

Забележка

- Ако операцията по калибриране е неуспешна, ще се появи съобщението [FAILED RETRY?]. За да опитате повторно калибриране, натиснете (C). За да спрете операция по калибриране, натиснете (E).
- Натискане на (E) по време на горното процедура ще се върне към екрана за избор на метод за калибриране.

Фигура 8 калибриране

1. Влезте в режим Компас.

I Навигиране между режимите

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

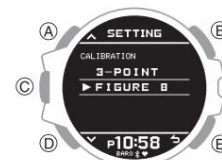
Това показва екрана за настройка на режима на цифров компас.



3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [CALIBRATION].

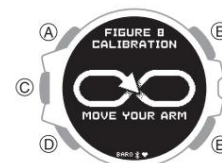
4. Натиснете (C).

5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца към [ФИГУРА 8].

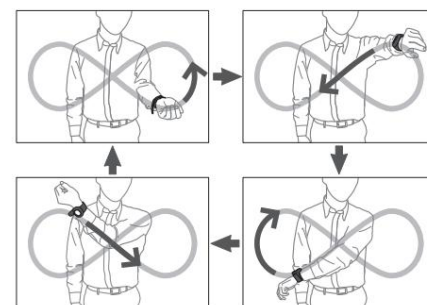


6. Натиснете (C).

Това показва калибрирането на фигура 8 екран.



Когато се появи екранът, показан по-горе, преместете ръката си във фигура 8, както е показано на илюстрациите по-долу.



- Оставете китката си да се завърти. • Дръжте ръката си възможно най-далеч от тялото, докато я движите. •

[SUCCESSFUL] ще се появи, когато калибрирането е успешно. Няколко секунди по-късно часовникът ще се върне към екрана на цифров компас.

Забележка

- Ако операцията по калибриране е неуспешна, ще се появи съобщението [FAILED RETRY?]. За да опитате повторно калибриране, натиснете (C). За да спрете операция по калибриране, натиснете (E).
- Натискането на (E) по време на горната процедура ще се върне към калибрирането екран за избор на метод.

Настройка за истински северни показания (Калибриране на магнитната деклинация)

Ако искате часовникът да показва истинския север вместо магнитния север, трябва да посочите посоката на магнитна деклинация на вашето текущо местоположение (изток или запад) и ъгъла на деклинация. **Магнитен север и истински север**

- Стойността на ъгъла на магнитна деклинация може се задава само в единици 1° (градус). Използвайте стойност, която е най-близка до ъгъла, който искате да зададете.
- Пример: За ъгъл от 7,4° задайте 7°.
- Пример: За ъгъл от 7°40' (7 градуса, 40 минути), задайте 8°.

Забележка

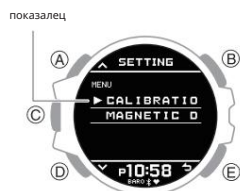
- Ъглите на магнитна деклинация (изток или запад) и стойностите на ъглови градуси за конкретни местоположения могат да бъдат намерени на географски карти, карти за планинско катерене и други карти, които включват контурни линии.

1. Влезте в режим Компас.

И Навигиране между режимите

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на режима на цифров компас.



3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [MAGNETIC DECLINATION].

4. Натиснете (C).

5. Използвайте (A) (Изток) и (D) (Запад), за да промените посоката и ъгъла на магнитната деклинация.

Диапазон на настройка: 90° запад до 90° изток

[0° (ИЗКЛ.)] Магнитен север	
[E]	Магнитен североизток от истинския север (източна деклинация)
[W]	Магнитен северозапад от истинския север (западна деклинация)



- За да спрете настройката, натиснете (E) и преминете към стъпка 7.

6. Натиснете (C).

7. Използвайте (A) и (D), за да изберете дали искате или не да запазите текущите си настройки.

[ДА]	Запазва текущите настройки.
[НЕ]	Отхвърля текущите настройки.
[ВРЪЩАНЕ]	Това се връща към калибрирането на ъгъла на магнитна деклинация екран.

8. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката, [НАСТРОЙКАТА ЗАВЪРШЕНА] ще се появи за няколко секунди, а след това Digital Екранът за настройка на Compass Mode ще се появи.

9. Натиснете (E), за да излезете от екрана за настройка.

Магнитен север и истински север

Всъщност има два вида север: магнитен север и истински север.

Магнитен север: Север, обозначен със стрелката на компас

Истински север: Посока към Северния полюс

Както е показано на илюстрацията по-долу, магнитният север и истинският север не са едно и също.



Забележка

- Северът, посочен на наличните в търговската мрежа карти, обикновено е истинският север.

Отчитане на цифров компас Предпазни мерки

Местоположение по време на употреба

Отчитането в близост до източници на силен магнетизъм може да причини грешка при четене. Дръжте часовника далеч от следните видове предмети.

Постоянни магнити (магнитни аксесоари и др.), метални предмети, високоволтови проводници, въздушни проводници, електрически домакински уреди (телевизори, компютри, мобилни телефони и др.)

- Имайте предвид, че правилното отчитане на посоката не е възможно на закрито, особено вътре в стоманобетонни конструкции.

- Точните показания на посоката не са възможно в моторни превозни средства, на лодки, в самолети и др.

Място за съхранение

Излагането на часовника на магнетизъм може да повлияе на точността на показанията на цифровия компас. Дръжте часовника далеч от типовете елементи по-долу.

Постоянни магнити (магнитни аксесоари и др.), метални предмети, електродомакински уреди (телевизори, компютри, мобилни телефони и др.)

Ръководство за работа 3475

CASIO®

Измерване на надморска височина

Часовникът отчита надморска височина и показва резултати въз основа на измервания на въздушното налягане, направени от вградено налягане сензор.



важно!

- Показанията за надморска височина, показани от часовника, са относителни стойности изчислено въз основа на барометричен налягане, измерено от сензора за налягане на часовника. Това означава, че промените в барометричното налягане, дължащи се на времето, могат да доведат до отчитане на надморската височина, взето на едно и също място различен. Също така имайте предвид, че стойността показаната от часовника може да е различна от действителната надморска височина и/или надморска височина, посочена за район, където се намирате. Когато използвате алтиметъра на часовника по време на планинско катерене, се препоръчва редовно да калибрирате неговите показания в съответствие с местната надморска височина (надморски) индикации. I
- Калибриране на показанията за надморска височина
- Стойността на корекцията на надморската височина, която вие посочете и/или промените в барометричното налягане могат да доведат до показване на отрицателна стойност.
- Проверете информацията на връзката по-долу за да разберете как да минимизирате разликите между показанията, направени от часовника, и стойностите, предоставени от местните индикации за надморска височина (надморска височина).

I Предпазни мерки при отчитане на надморска височина

Проверка на тока

Надморска височина

1. Влезте в режим Алтиметър.

I Навигиране между режимите I Промяна на показваната информация



Влизането в режим на надморска височина ще започне измерване на надморска височина и ще покаже надморската височина на вашето текущо местоположение.

- Часовникът отчита надморска височина всяка секунда за около първите три минути.

След това той взема показания според интервала на автоматично измерване на часовника настройка.

- Проверете информацията на връзката по-долу, за да разберете как да конфигурирате интервала за автоматично измерване.

I Настройка на автоматичното измерване Интервал

- За да активирате отново измерването, натиснете (C).

Натиснете (E), за да се върнете към Отчитане на времето Режим.

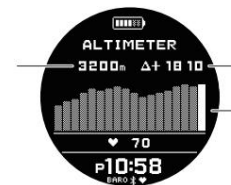
Забележка

- Диапазон на измерване: -10 000 m до 10 000 m (-32 800 до 32 800 фута)
(Мерна единица: 1 метър (5 фута))
Имайте предвид, че калибрирането на показанията за надморска височина ще доведе до промяна в обхвата на измерване.
- [----] ще се появи за измерената стойност, ако е извън допустимия диапазон.

Екран със стойности



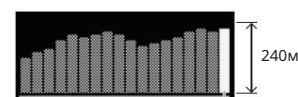
Графичен екран



A Надморска височина на текущото местоположение

B Разлика между референтната надморска височина и текуща надморска височина

C Графика на надморска височина



Текущо четене

Задаване на референтна надморска височина и вземане на относителна надморска височина Четива

Можете да използвате процедурата по-долу, за да покажете разликата между референтна надморска височина и друга надморска височина. Това улеснява измерването на разликата във височината между две точки по време на катерене или трекинг.

1. Използвайте контурните линии на вашата карта, за да определяне на разликата във височината между вашето текущо местоположение и вашата дестинация.

2. Отчетете надморската височина на текущото си местоположение.

I Проверка на текущата надморска височина

3. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва настройката за режим на алтиметър екран.



4. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [DIFF RESET].

5. Използвайте (C), за да зададете надморската височина на текущото си местоположение като референтна надморска височина.

Това прави разликата във височината ± 0 m

(± 0 фута).

6. Докато сравнявате разликата между надморската височина, която сте намерили на картата, и разликата във височината, показана от часовника, напреднете към вашата дестинация.



• Когато разликата във височината, която сте намерили на картата, е същата като тази, показана на часовника, това означава, че сте близо до вашата дестинация.

Забележка

• [----] ще се появи на дисплея, когато показанието е извън допустимия диапазон на измерване на надморска височина (±3000 m (±9840 фута)), или ако измерване възниква грешка.

Калибриране на надморска височина
Четива

За да сведете до минимум разликата между локално указаните и измерените стойности, трябва да актуализирате референтната стойност на надморската височина, преди да тръгнете на и по време на преходи или всякакви други дейности, при които отчитате надморска височина.

Освен това можете да осигурите точни измервания, като проверите показанията на местната надморска височина на картата или някакъв друг източник за надморската височина на текущото ви местоположение и редовно калибрирате показанията на часовника с най-новата информация по време на планинско катерене.

Забележка

• Можете да разберете надморската височина на вашия текущо местоположение от знаци, карти, в интернет и др.

• Разлики между действителната надморска височина и показанията на часовника могат да бъдат причинени от факторите по-долу.

Промени в барометричното налягане

Промени в температурата, причинени от промени в барометричното налягане и от надморската височина • Въпреки че показанията на надморската височина могат да се вземат без калибриране, това може да доведе до показания, които са много различни от показанията на маркерите за надморска височина и др.

1. Влезте в режим Алтиметър.
- I Навигиране между режимите**
2. Задръжте (A) за поне две секунди.
- Това показва настройката за режим на алтиметър екран.
3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [CALIBRATION].
4. Натиснете (C).
5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [MANUAL]. • За да върнете настройката за надморска височина към първоначалната фабрична стойност по подразбиране, изберете [OFFSET OFF].
6. Натиснете (C).
7. Повторете стъпките по-долу, за да въведете надморската височина в текущото ви местоположение.
- Използвайте (A) и (D), за да промените подчертана стойност или символ. За да посочите отрицателна стойност, покажете знака минус (-).
 - Използвайте (C), за да се придвижвате между цифрите.
8. След като всички стойности са както искате, натиснете (C).
9. Използвайте (A) и (D), за да изберете дали искате или не да запазите текущите си настройки.

[ДА]	Запазва текущите настройки.
[НЕ]	Отхвърля текущите настройки.
[ВРЪЩАНЕ]	Това се връща към надморската височина екран за ръчно калибриране.

10. Натиснете (C), за да завършите настройката.
- След приключване на операцията по настройка, [НАСТРОЙКАТА ЗАВЪРШЕНА] ще се появи за няколко секунди и след това екранът за настройка на режима на висотометър ще се появи отново.
11. Натиснете (E), за да излезете от екрана за настройка.

Настройка на автоматичния
Интервал на измерване

Можете да изберете интервал на автоматично измерване от пет секунди или две минути.

1. Влезте в режим Алтиметър.
- I Навигиране между режимите**
2. Задръжте (A) за поне две секунди.
- Това показва настройката за режим на алтиметър екран.
3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [INTERVAL].
4. Натиснете (C).
5. Използвайте (A) и (D), за да изберете интервал на автоматично измерване.

[2 МИНУТИ]	Отчитанията се вземат всяка секунда за първите три минути, а след това на всеки две минути за около следващите 12 часа.
[5 СЕКУНДИ]	Отчитанията се вземат всяка секунда за първите три минути, а след това на всеки пет секунди за около една час.

6. Натиснете (C), за да завършите настройката.
- След приключване на операцията по настройка, [НАСТРОЙКАТА ЗАВЪРШЕНА] ще се появи за няколко секунди и след това екранът за настройка на режима на висотометър ще се появи отново.
7. Натиснете (E), за да излезете от екрана за настройка.

Забележка

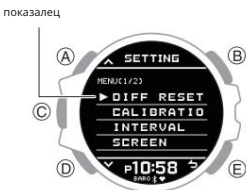
- Часовникът автоматично ще се върне в режим на отчитане на времето, ако не извършите никаква операция в алтиметъра
- Режим за около един час, докато [5 СЕКУНДИ] е избран като интервал на измерване или за около 12 часа, докато е избрано [2 МИНУТИ].

Промяна на показаното
Информация

Можете да използвате процедурата по-долу, за да покажете графика на надморската височина в режим Алтиметър.

- Влезте в режим Алтиметър.
[I Навигиране между режимите](#)
- Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва настройката за режим на алтиметър екран.



- Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [SCREEN].
- Натиснете (C).
- Използвайте (A) и (D), за да изберете тип дисплей.

[VALUE]	Показване само на последните измервания.
[GRAPH] и	Показване на стойностите на измерване графика на надморската височина.

- Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на операцията по настройка, [НАСТРОЙКАТА ЗАВЪРШЕНА] ще се появи за няколко секунди и след това екранът за настройка на режима на висотомер ще се появи отново.

- Натиснете (E), за да излезете от екрана за настройка.

Задаване на надморска височина
Мерна единица

Можете да изберете метри (m) или футове (ft) като единица за показване на режим на алтиметър.

важно!

- Когато Токио (ТОКИО) е домът
- Град, единицата за надморска височина е фиксирана като метри (m) и не може да се променя.

- Влезте в режим на отчитане на времето или алтиметър Режим.
[I Навигиране между режимите](#)
- Задръжте (A) за поне две секунди.
Това показва екрана за настройка на режима.



- Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [UNIT].
- Натиснете (C).
- Ако сте започнали от режима за измерване на времето в стъпка 1, използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ALTIMETER].
Ако сте започнали от режим Алтиметър в стъпка 1, преминете към стъпка 7.
- Натиснете (C).
- Използвайте (A) и (D), за да изберете единица за надморска височина.

[METER] Метри
[KPAKA] Крака

- Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката за няколко секунди ще се появи [SETTING COMPLETED] и след това екранът за настройка на режима ще се появи отново.

- Ако сте започнали от режима за отчитане на времето, натиснете (E) два пъти, за да излезете от екрана за настройка.
Ако сте започнали от режим Алтиметър в стъпка 1, натиснете (E), за да излезете от екрана за настройка.

Отчитане на надморска височина
Предпазни мерки

Ефекти от температурата Когато

отчитате надморска височина, изпълнете стъпките по-долу, за да поддържате часовника възможно най-стабилна температура. Промените в температурата могат да повлияят на показанията на надморската височина. •

Отчитайте с часовника на китката си. • Отчитайте в зона, където температурата е стабилна.

Отчитане на надморска

височина • Не използвайте този часовник, докато скачате с парашут, делтапланеризъм, парапланеризъм, летите с жирокоптер, планер или участвате в други дейности, при които надморската височина се

променя внезапно. • Показанията за надморска височина, получени от този часовник, не са предназначени за употреба със специално предназначение или промишлено ниво.

- В самолет часовникът измерва входа
- Въздушно налягане под налягане в кабината, така че показанията няма да съответстват на надморските височини, обявени от екипаж.

Показания за надморска височина (относителна надморска височина)
Този часовник използва данни за относителната надморска височина по Международния стандарт за атмосфера (ISA), определени от Международната организация за гражданска авиация (ICAO). Барометричното налягане обикновено става по-ниско с увеличаване на надморската височина.

Правилното измерване може да не е възможно при условията по-долу.

- При нестабилни атмосферни условия • При резки температурни промени • След като часовникът е бил подложен на силен удар

Корекция на стойността на измерената надморска височина с помощта на данни от

GPS сигнала Ако извършите операция за получаване на GPS сигнал, преди да започнете да бягате, получената информация за корекция ще се използва за автоматична корекция на стойностите на измерване на надморската височина. Имайте предвид обаче, че това също може да доведе до известна разлика между измерената стойност и действителната надморска височина.

Също така имайте предвид, че операцията за коригиране на стойността на измерената надморска височина с помощта на данни от GPS сигнала може да отнеме няколко минути. Операцията по настройка може да отнеме дори повече време в зависимост от текущата ви среда. Препоръчва се редовно ръчно коригиране на измерената стойност на надморската височина, като се използва наличната на място информация. Часовникът няма да използва данните от GPS сигнала, за да коригира стойностите на измерената надморска височина в продължение на един час, след като коригирате стойността на измерената надморска височина ръчно.

Барометрично налягане и температура Измерване

Можете да използвате часовника за барометрични измервания показания за налягане и температура за вашето текущо местоположение.



важно!

- Проверете информацията на връзката по-долу за да разберете как да осигурите правилно показания. I
- Предпазни мерки при отчитане на барометрично налягане и температура

Проверка на тока Барометрично налягане и температура

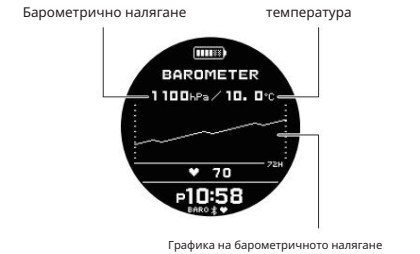
1. Влезте в режим Барометър/Температура. I Навигиране между режимите Влизането в режим Барометър/Температура започва измерване и показва текущите барометрично налягане и температура.
- След като влезете в барометър/Температурен режим, часовникът отчита на всеки пет секунди в продължение на три минути. След това се прави измерване на всеки две минути.

Екран със стойности



Екран с графика на барометричното налягане

Графиката показва барометрични показания, взети на всеки два часа. Можете да използвате графиката, за да видите промените в барометричното налягане през последните 72 часа, което може да се използва за прогнозиране на предстоящото време.



Тенденция като този:	Означава това:
	Повишаващо се барометрично налягане, което показва, че предстоящото време вероятно ще бъде хубаво.
	Падащо барометрично налягане, което показва, че предстоящото време вероятно ще бъде лошо.

Забележка

- За да активирате отново измерването, натиснете (C).

Часовникът автоматично ще се върне в режим на отчитане на времето, ако не извършите никаква операция в режим на барометър/температура за около един час.

- Диапазоните на измерване са показани по-долу. [- -] ще се появи за измерената стойност, ако е извън допустим диапазон.

Измерване на барометрично налягане: 260 hPa до 1100 hPa (7,65 inHg до 32,45 inHg)

Измерване с термометър: -10,0°C до 60,0°C (14,0°F до 140,0°F)

- Големите промени в барометричното налягане и/или температурата могат да доведат до нанасяне на минали показания на данни извън видимата област на графиката. Въпреки че графиките не се виждат, данните все още се поддържат в паметта на часовника.

Промяна на барометричното налягане Показания

Всеки път, когато часовникът открие значителна промяна в показанията на налягането на въздуха (поради внезапна промяна на надморската височина или поради преминаване на зона с ниско или високо налягане), той ще извърши звукова и/или вибрационна операция и ще покаже мигаща стрелка, за да ви позволи зная.

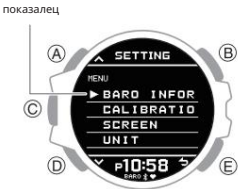
Стрелката, която се появява, показва посоката на промяната на налягането. Тези сигнали се наричат „Индикации за промяна на барометричното налягане“.

Това индикатор:	Означава това:
	Внезапно спадане на налягането
	Внезапно повишаване на налягането
	Устойчиво повишаване на налягането, преминаващо към спад
	Устойчив спад на налягането, преминаващ към покачване

важно!

- За да осигурите правилна работа на индикатора за промяна на барометричното налягане, активирайте го на място, където е надморската височина постоянно (като хижа, зона за лагер или на океана).
- Промяната в надморската височина води до промяна във атмосферното налягане. Поради това правилните показания са невъзможни. Не вземайте показания, докато се изкачвате или слизате от планина и т.н.

1. Влезте в режим Барометър/Температура. I Навигиране между режимите
 2. Задръжте (A) за поне две секунди.
- Това показва екрана за настройка на барометър/температурен режим.



3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [BARO INFORMATION].

4. Натиснете (C).

5. Използвайте (A) и (D), за да изберете настройка на индикатора за промяна на барометричното налягане.

[НА]	Активира индикатора за промяна на барометричното налягане.
	Деактивира индикатора за промяна на барометричното налягане [OFF].

6. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката, [НАСТРОЙКАТА ЗАВЪРШЕНА] ще се появи за няколко секунди и след това барометърът/Екранът за настройка на температурния режим ще се появи.

7. Натиснете (E), за да излезете от екрана за настройка.

Забележка

- Ако индикаторът за барометрична промяна е активиран, показанията се вземат на всеки две минути, дори когато часовникът не е включен режим барометър/температура.
- Индикаторът за промяна на барометричното налягане се деактивира автоматично 24 часа след активирането му.
- Икономията на енергия е деактивирана, докато информацията за тенденцията на барометричното налягане е активирана.

! Функция за пестене на енергия *

Индикаторът за промяна на барометричното налягане ще бъде деактивиран автоматично, когато батерията стане [CHG] или по-ниска.

Барометрично калибриране Отчитане на налягането

Сензорът за налягане на часовника се настройва фабрично и обикновено не изисква калибриране. Можете обаче да калибрирате показаната стойност, ако забележите големи грешки в показанията.

важно!

- Часовникът няма да може да покаже правилни показания за барометрично налягане, ако направите грешка по време на процедурата за калибриране. Проверете, за да се уверите, че стойността, която използвате за калибриране, дава правилни показания за налягане.

1. Влезте в режим Барометър/Температура. | [Навигиране между режимите](#)

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на барометър/температурен режим.



3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [CALIBRATION].

4. Натиснете (C).

5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [БАРОМЕТЪР].

6. Натиснете (C).

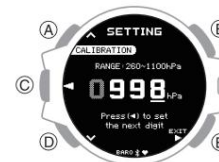
7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [РЪЧНО].

- Избирането на [OFFSET OFF] се връща калибриране на барометричното налягане до фабричното му състояние по подразбиране.

8. Натиснете (C).

9. Повторете стъпките по-долу, за да промените стойността.

- Използвайте (A) и (D), за да промените подчертана стойност.
- Използвайте (C), за да преместите подчертаването към стойност, която искате да промените.



- За да спрете настройката, натиснете (E) и преминете към стъпка 11.

10. След като всички стойности са както искате, натиснете (C).

11. Използвайте (A) и (D), за да изберете дали искате или не да запазите текущите си настройки.

[ДА]	Запазва текущите настройки.
[НЕ]	Отхвърля текущите настройки.
[ВРЪЩАНЕ]	Върнете се към барометричния ръчно калибриране на налягането екран.

12. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на операцията по настройка, [SETTING COMPLETED] ще се появи за няколко секунди и след това екранът за избор на метод за калибриране ще се появи отново.

13. Натиснете (E) два пъти, за да излезете от екрана за настройка.

Калибриране на температурата Четива

Температурният сензор на часовника се настройва фабрично и обикновено не изисква калибриране. Можете обаче да калибрирате показаната стойност, ако забележите големи грешки в показанията.

важно!

- Проверете, за да се уверите, че стойността, която използвате за калибриране, дава правилни показания на температурата.
- Преди калибриране на температурата докато четете, извадете часовника от китката си и го оставете в зоната, където планирате да измервате температурата за около 20 или 30 минути, за да позволи на кутията температура да стане същата като температурата на въздуха.

1. Влезте в режим Барометър/Температура. | [Навигиране между режимите](#)

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на барометър/температурен режим.



3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [CALIBRATION].
4. Натиснете (C).
5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ТЕРМОМЕТЪР].
6. Натиснете (C).

7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [РЪЧНО].

- Избирането на [OFFSET OFF] се връща калибриране на барометричното налягане до фабричното му състояние по подразбиране.

8. Натиснете (C).

9. Повторете стъпките по-долу, за да промените стойността.

- Използвайте (A) и (D), за да промените подчертана стойност или символ. За да посочите стойност под нулата, покажете знака минус (-).

- Използвайте (C), за да преместите подчертаването до стойността, която искате да промените.



- За да спрете настройката, натиснете (E) и преминете към стъпка 11.

10. След като всички стойности са както искате, натиснете (C).

11. Използвайте (A) и (D), за да изберете дали искате или не да запазите текущите си настройки.

[ДА]	Запазва текущите настройки.
[НЕ]	Отхвърля текущите настройки.
[ВРЪЩАНЕ]	Върнете се към екрана за ръчно калибриране на температурата.

12. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на операцията по настройка, [SETTING COMPLETED] ще се появи за няколко секунди и след това екранът за избор на метод за калибриране ще се появи отново.

13. Натиснете (E) два пъти, за да излезете от екрана за настройка.

Промяна на показаното Информация

Можете да използвате процедурата по-долу, за да покажете графика на барометричното налягане в режим Барометър/Температура.

1. Влезте в режим Барометър/Температура. | [Навигиране между режимите](#)

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на барометър/температурен режим.



3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [SCREEN].

4. Натиснете (C).

5. Използвайте (A) и (D), за да изберете тип дисплей.

[VALUE]	Показва само последната измерена стойност.
[ГРАФИКА]	Показва измерена стойност и графика на барометричното налягане.

6. Натиснете (C), за да завършите настройката.

Това се връща към Барометър/Екран за настройка на температурния режим.

7. Натиснете (E), за да излезете от екрана за настройка.

Ръководство за работа 3475

CASIO®

Уточняване на барометричния Единица за налягане

Можете да посочите хектопаскали (hPa) или инчове живачен стълб (inHg) като единица за показване на стойностите на барометричното налягане.

важно!

- Когато Токио (TOKYO) е родният град, единицата за надморска височина е фиксирана като хектопаскали (hPa) и не може да се променя.

1. Влезте в режим на отчитане на времето или режим на барометър/температура. I

Навигиране между режимите

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на режима.



3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [UNIT].

4. Натиснете (C).

5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [BAROMETER].

6. Натиснете (C).

7. Използвайте (A) и (D), за да изберете единица за барометрично налягане.

[ХЕКТОПАСКАЛ] Хектопаскали (hPa)	
[ИНЧ ОТ ЖИВАК] (inHg)	Инчове живачен стълб

8. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката, [НАСТРОЙКАТА ЗАВЪРШЕНА] ще се появи за няколко секунди и след това екранът за настройка на мерната единица ще се пренастрои се появи.

9. Натиснете (E) два пъти, за да излезете от екрана за настройка.

Задаване на температурата

Мерна единица

Можете да изберете Целзий (°C) или Фаренхайт (°F) като единица за показване на температурата.

важно!

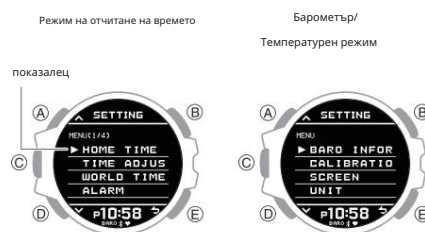
- Когато Токио (TOKYO) е домът Град, единицата е фиксирана като Целзий (°C) и не може да се променя.

1. Влезте в режим на отчитане на времето или режим на барометър/температура. I

Навигиране между режимите

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на режима.



3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [UNIT].

4. Натиснете (C).

5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ТЕРМОМЕТЪР].

6. Натиснете (C).

7. Използвайте (A) и (D), за да изберете температура

[CELSIUS] Целзий (°C)	
[FAHRENHEIT] Фаренхайт (°F)	

8. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на операцията по настройване, [НАСТРОЙКАТА ЗАВЪРШЕНА] ще се появи за няколко секунди и след това екранът за настройка на мерната единица ще се повтори се появи.

9. Натиснете (E) два пъти, за да излезете от екрана за настройка.

Барометрично налягане и

Отчитане на температурата Предпазни мерки

- Отчитане на барометричното налягане
Предпазни мерки
- Получената графика на барометричното налягане от този часовник може да се използва за получаване на представа за предстоящите метеорологични условия. Този часовник обаче не трябва да се използва вместо прецизни инструменти, необходими за официално прогнозиране и докладване на времето.
- Показанията на сензора за налягане могат да бъдат повлияни от резки промени в температурата. Поради това може да има грешка в показанията, направени от часовника.

- Предпазни мерки при отчитане на температурата
Телесната температура, пряката слънчева светлина и влажността оказват влияние върху показанията на температурата. За да осигурите по-точни показания на температурата, сваляте часовника от китката си, избършете го от влага и го поставете на добре проветриво място, което не е изложено на пряка слънчева светлина. Трябва да можете да измервате температурата след около 20 до 30 минути.

Таймер

Таймерът отброява от началния час посочени от вас. Часовникът изпълнява звукова и/или вибрационна операция при достигане на края на обратното броене.

- Часовникът няма да изпълни звуково и/или вибрационно известяване, докато индикаторът за ниво на батерията показва **LOW** или нисък.



Ръководство за работа 3475

CASIO®

Настройка на началния час на таймера

Началното време може да се зададе в единици от 1 секунда до 60 минути.

1. Влезте в режим на таймер.

! Навигиране между режимите

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на броя повторения на таймера (1 до 20).



3. Използвайте (A) и (D), за да укажете броя на повторенията на таймера (автоматично повторение).

4. Натиснете (C).

5. Използвайте (A) и (D), за да укажете позицията на таймера в последователността.



6. Натиснете (C).

Това премества курсора към минутите на настройка.

7. Използвайте (A) и (D), за да промените настройката за минути.



8. Натиснете (C).

Това премества курсора до секундните на настройка.

9. Използвайте (A) и (D), за да промените настройката за секунди.



10. Натиснете (C).

11. Използвайте (A) и (D), за да изберете дали искате или не да запазите текущите си настройки.

[DA] Запазва	текущите настройки.
[NE]	Отхвърля текущите настройки.
[ВРЪЩАНЕ]	Връща се към броя на повторения на настройката.

12. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на операцията по настройка, [НАСТРОЙКАТА ЗАВЪРШЕНА] ще се появи за няколко секунди и след това екранът за режим на таймер ще се появи отново.

Забележка

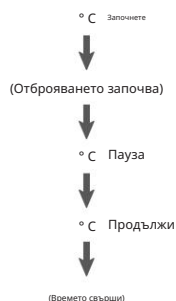
- За да излезете от операцията за настройка на таймера във всеки момент, натиснете (E) и преминете към стъпка 11.

Използване на таймера

1. Влезте в режим на таймер.

! Навигиране между режимите

2. Използвайте операциите по-долу, за да извършите а работа с таймер.



- Часовникът издава звук и/или вибрация за 10 секунди, когато настъпи края на обратното броене достигнат.

- Можете да нулирате паузирано отброяване до началния му час, като натиснете (E).

3. Натиснете произволен бутон, за да спрете звука и/или вибрацията.

Използване на програмируемото Таймер за интервални тренировки

Преглед

Можете да конфигурирате настройки за множество таймери, така че те да извършват различни отброявания едно след друго, за да създадат интервален таймер. Вие може да използва програмируемия таймер, за да създаде последователност за интервална тренировка, която редува джогинг със спринт.

Например, можете да конфигурирате интервален таймер, както е показано по-долу, и интервалите A до D да се повтарят 10 пъти.

Настройки на таймера

- [WORKOUT_1]: 10 минути 00 секунди • [WORKOUT_2]: 4 минути 00 секунди • [WORKOUT_3]: 10 минути 00 секунди • [WORKOUT_4]: 4 минути 00 секунди

- Комплекти: 10

Интервална тренировъчна тренировка

Джогинг : 10 минути 00 секунди

В Спринт 1 км: 4 минути 00 секунди

С Джогинг: 10 минути 00 секунди

D Спринт 1 км: 4 минути 00 секунди

Забележка

- Можете да конфигурирате до пет различни таймера за повторение до 20 пъти (автоматично повторение).

Конфигуриране на програмируем таймер Настройки

- Ако е включена операция за обратно отброяване на таймера напредък, нулирайте таймера до текущия му начален час, преди да извършите тази операция. ! Използване на таймера

1. Влезте в режим на таймер. !

Навигиране между режимите

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на броя повторения на таймера (1 до 20).



Ръководство за работа 3475

CASIO®

3. Използвайте (A) и (D), за да укажете броя на повторенията на таймера (автоматично повторение).

4. Натиснете (C).

5. Използвайте (A) и (D), за да укажете позицията на таймера в последователността.

• За да настроите първия таймер, настройте [ТРЕНИРОВКА_1].



6. Натиснете (C).

Това кара курсора да се появи при настройката за минути на първия таймер.

7. Използвайте (A) и (D), за да промените настройката за минути.



8. Натиснете (C).

Това кара курсора да се премести към настройка за секунди на първия таймер.

9. Използвайте (A) и (D), за да промените настройката за секунди.



10. Натиснете (C).

11. Използвайте (A) и (D), за да изберете дали искате или не да запазите текущите си настройки.

[ДА]	Запазва текущите настройки.
[НЕ]	Отхвърля текущите настройки.
[ВРЪЩАНЕ]	Връща се към броя на повтаря настройката.

12. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на операцията по настройка, [НАСТРОЙКАТА ЗАВЪРШЕНА] ще се появи за няколко секунди и след това екранът за режим на таймер ще се появи отново.

13. Повторете стъпки от 2 до 12 толкова пъти, колкото е необходимо, за да конфигурирате настройките на другите таймери.

Забележка

- За да излезете от операцията за настройка на програмата във всеки момент, натиснете (E) и преминете към стъпка 11.
- Можете да използвате G-SHOCK MOVE за промените [WORKOUT_1] и други имена на таймери на нещо друго. Името на таймера може да включва комбинация от до 14 азбучни букви (A до Z), цифри (0 до 9) и символи.

Използване на програмируем таймер

1. Влезте в режим на таймер. I

Навигиране между режимите

2. Натиснете (C), за да стартирате обратното броене на таймера.



• За да поставите на пауза текущо отброяване на таймера, натиснете (C). Можете да нулирате паузирано обратно броене до началния му час, като натиснете (E).

• Когато има няколко таймера операция за обратно броене, можете незабавно да прекратите текущото обратно броене и да започнете следващото обратно броене, като задържите (A) за поне две секунди.

Хронометър

Хронометърът може да се използва за извършване на 1-секундно измерване на изминалото време до 99 часа, 59 минути, 59 секунди.

Може също така да измерва междинни времена.



Измерване на изминалото време

1. Влезте в режим Хронометър.

I Навигиране между режимите

2. Използвайте операциите по-долу, за да измерите изминалото време.

° C Започнете
↓
° C Спри се
↓
° C Продължи
↓
C Стоп



3. Натиснете (E), за да нулирате хронометъра на всички нули.

Ръководство за работа 3475

CASIO®

Измерване на разделно време

1. Влезте в режим Хронометър.

I Навигиране между режимите

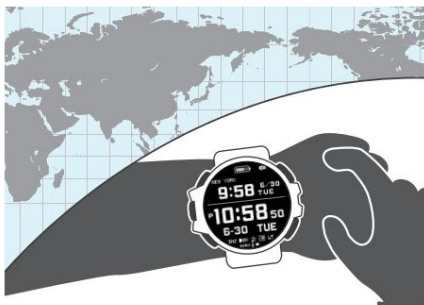
2. Използвайте операциите по-долу, за да измерите изминалото време.



3. Натиснете (E), за да нулирате хронометъра на всички нули.

Световно време

Световното време ви позволява да търсите текущото време във всеки един от 38 града по света и UTC (координирано универсално време).



Забележка

- Градове по световно време, които могат да бъдат избрани само с помощта на G-SHOCK MOVE не може да бъде избран чрез операции с часовника. I

Конфигуриране на настройките за световно време

Проверка на световното време

1. Влезте в режима за отчитане на времето. I

Навигиране между режимите

2. Използвайте (A), за да покажете световното време.

I Избор на цифров режим за отчитане на времето
Формат на дисплея

Това показва текущия град на световното време и текущото време там.



Световно време Градска настройка

Използвайте процедурата в този раздел, за да изберете град за световно време.

1. Влезте в режима за отчитане на времето. I

Навигиране между режимите

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на режима на отчитане на времето.



3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [СВЕТОВНО ВРЕМЕ].

4. Натиснете (C).

Това показва настройката за световно време екран.

5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [CITY].

6. Натиснете (C).

Това показва меню с градове по световно време.



7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на град, който искате да използвате.

8. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката за няколко секунди ще се появи [SETTING COMPLETED] и след това отново ще се появи екранът за настройка на световното време.

9. Натиснете (E) два пъти, за да излезете от екрана за настройка.

Това ще покаже текущия час и дата в избрания град.



Забележка

- Ако в момента имате град по световно време, който може да се избира с G-SHOCK ПРЕМЕСТИТЕ се само и след това използвайте операцията на часовника, за да промените в друг град, информацията за града на G-SHOCK MOVE ще бъде изтрита от часовника.

I Конфигуриране на настройките за световно време

Конфигуриране на лятото

Настройка на времето

1. Влезте в режима за отчитане на времето. I

Навигиране между режимите

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на режима на отчитане на времето.



3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [СВЕТОВНО ВРЕМЕ].

4. Натиснете (C).

Това показва настройката за световно време екран.



Ръководство за работа 3475

CASIO®

5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [DST].

6. Натиснете (C).

7. Използвайте (A) и (D), за да изберете настройка за лятно време.

[АВТОМАТИЧЕН]	Часовникът превключва между стандартно време и лятно време автоматично.
[ИЗКЛЮЧЕНО]	Часовникът винаги показва стандартно време.
[НА]	Часовникът винаги показва лятно време.

8. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката за няколко секунди ще се появи [SETTING COMPLETED] и след това отново ще се появи екранът за настройка на световното време.

9. Натиснете (E) два пъти, за да излезете от екрана за настройка.

Забележка

- Първоначалната фабрична настройка за лятно часово време за всички градове е [AUTO]. В много случаи [AUTO] ви позволява да използвате часовника, без да превключвате ръчно между лятно и стандартно време.
- Докато [UTC] е избрано като град, няма да можете да промените или проверите настройката за лятно време.

Аларми

Часовникът изпълнява звукова и/или вибрационна операция, когато настъпи час за аларма. Можете да настроите до четири различни аларми. • Звукови и/или вибрационни

операции не се извършват в случаите по-долу. Докато индикаторът за батерията е [CHG] или

нисък

Когато часовникът е на Ниво 2 за пестене на енергия

Функция за пестене на енергия

- Когато отлагането е активирано за аларма, тя ще звучи на всеки пет минути до седем пъти.



Конфигуриране на настройките на алармата

1. Влезте в режима за отчитане на времето. I

Навигиране между режимите

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на режима на отчитане на времето.



3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ALARM].

4. Натиснете (C).

5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на аларма, която искате да зададете.



6. Натиснете (C).

7. Използвайте (A) и (D), за да изберете настройка за ВКЛЮЧВАНЕ/ИЗКЛЮЧВАНЕ на аларма и дрямка.

[ИЗКЛЮЧЕНО]	Деактивира аларми, деактивира дрямка.
[НА]	Активира аларми, деактивира дрямка.
[ON (SNZ)]	Активира аларми, активира дрямка.

- Текущо избраната настройка ще бъде обозначено с отметка (☒) към НАЛЕВО.



8. Натиснете (C).

9. Използвайте (A) и (D), за да зададете часа на будилника.

10. Натиснете (C).

11. Използвайте (A) и (D), за да настроите минутите на алармата.

12. Натиснете (C).

13. Използвайте (A) и (D), за да изберете дали искате или не да запазите текущите си настройки.

[ДА]	Запазва текущите настройки.
[НЕ]	Отхвърля текущите настройки.
[ВРЪЩАНЕ]	Връща се към настройката на алармата екран.

14. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката за няколко секунди ще се появи [НАСТРОЙКАТА ЗАВЪРШЕНА] и след това екранът за избор на настройка на алармата ще се появи отново.

- Включването на аларма причинява  да се появяват на дисплея вдясно от настройката на часа. Ако дрямката е активирана, [SNZ] също се появява.

15. Натиснете (E) два пъти, за да излезете от екрана за настройка.

Забележка

- За да излезете от операцията за настройка на алармата във всяка точка, натиснете (E) и преминете към стъпка 13.

- За спиране на звукова аларма

При звук на аларма и/или вибрация

се извършва операция, натиснете произволен бутон, за да я спрете.

Забележка

- Когато дрямката е активирана за аларма, звукът на алармата и/или вибрацията ще се чуят повтаряйте на всеки пет минути, до седем пъти. За да спрете текущата операция за дрямка на аларма, изключете алармата.

Изключване на аларма

За да спрете алармен звук и/или вибрация, изпълнете стъпките по-долу, за да го изключите.

- За повторно активиране на звук на аларма и/или работа с вибрации, включете го отново.

Забележка

- Индикатори се показват, докато някоя от алармите е включена.
- Индикаторът за аларма не се показва, докато всички аларми са изключени.



1. Влезте в режима за отчитане на времето. I

Навигиране между режимите

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на режима на отчитане на времето.



3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ALARM].

4. Натиснете (C).

5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца до алармата, която искате да изключите.



6. Натиснете (C).

7. Използвайте (A) и (D), за да изберете [OFF].

8. Натиснете (E).

9. Използвайте (A) и (D), за да изберете дали искате или не да запазите текущите си настройки.

[DA]	Запазва текущите настройки.
[NE]	Отхвърля текущите настройки.
[ВРЪЩАНЕ]	Връща се към настройката на алармата екран.

10. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката за няколко секунди ще се появи [НАСТРОЙКАТА ЗАВЪРШЕНА] и след това екранът за избор на настройка на алармата ще се появи отново.

11. Натиснете (E) два пъти, за да излезете от екрана за настройка.

- Изключването на всички аларми ще предизвика [] (аларма), за да излезе от дисплея.

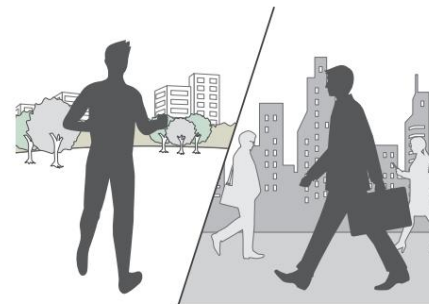


Забележка

- Ако [] (аларма) все още се показва, то означава, че поне един от другия алармите все още са включени. За да изключите всички аларми повторете стъпки от 5 до 10 докато [] (аларма) индикаторът е не показва по-дълго.

Педометър

Можете да използвате крачкомера, за да следите броя на стъпките си, докато ходите, участвате в нормалните си ежедневни дейности и т.н.



Брое на стъпки

Ако носите часовника правилно, крачкомерът ще брой стъпките ви, докато вървите или извършвате нормалните си ежедневни дейности.

важно!

- Тъй като крачкомерът на този часовник е а устройство за носене на китката, то може да открие движения без стъпки и да ги брой като стъпки. Освен това необичайните движения на ръцете по време на ходене могат да доведат до пропуснат брой стъпки.

- Подготовка За да

активирате най-точния брой стъпки, носете часовника с циферблата от външната страна на китката си и затегнете здраво лентата. Разхлабената лента може да направи невъзможно получаването на правилно измерване.



- Брое на стъпки

Крачкомерът ще започне да брой стъпките ви, когато започнете да ходите.

• За да проверите броя на стъпките.

Изведете екрана TIME+DAILY. | Избор на формат на цифров дисплей за режим на отчитане на времето

Забележка

- Броят на стъпките може да показва стойност до 99 999 стъпки. Ако броят на стъпките надвиши 99 999, максималната стойност (99 999) остава на дисплея. • За да се предотвратят грешни отброявания, показваният брой не се увеличава за около 10 секунди след като започнете да ходите. След като сте ходили около 10 секунди, се появява правилният брой, включително стъпките, които сте направили през предходните 10 секунди.
- Броят на стъпките се нулира на нула при полунощ всеки ден.
- За да пести енергия, измерването спира автоматично, ако свалите часовника (без движение на часовника) и не извършвате никаква операция в продължение на две или три минути.

Причини за неправилна стъпка Броя

- Всяко от условията по-долу може да направи правилното преброяване невъзможно.
- Ходене, докато носите чехли, сандали или други обувки, които насърчават тътреща се походка
 - Ходене по плочки, килими, сняг или друга повърхност, която причинява тътреща се походка • Неправилно ходене (на многояждно място, в опашка, където ходенето спира и започва на кратки интервали и т.н.)
 - Изключително бавно ходене или изключително бързо бягане
 - Бутане на пазарска количка или бебешка количка
 - На място, където има много вибрации, или каране на велосипед или в превозно средство • Често движение на дланта или ръката (пляскане, движение с ветрило и т.н.) • Ходене, като се държите за ръце, ходене с бастун или тояга, или извършване на друго движение, при което движенията на ръцете и краката ви не са координирани
 - друго
 - Нормални ежедневни дейности без ходене (почистване и т.н.)
 - Носете часовника на доминиращата си ръка
 - Ходене за 10 секунди или по-малко

Други настройки

Този раздел обяснява други настройки на часовника, които можете да конфигурирате.

Звук при работа на бутоните Настройка

Използвайте процедурата по-долу, за да активирате или деактивирате тона, който звучи, когато натиснете бутон.

- Влезте в режима за отчитане на времето. | [Навигиране между режимите](#)
 - Задръжте (A) за поне две секунди.
- Това показва екрана за настройка на режима на отчитане на времето.



- Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [BEEP].
- Натиснете (C).
- Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [OPERATION].
- Натиснете (C).
- Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ON] (активирано) или [OFF] (деактивирано).
- Натиснете (C).
- Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ON] (активирано) или [OFF] (деактивирано).
- Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на операцията по настройка, [SETTING COMPLETED] ще се появи за няколко секунди и след това екранът за настройка на BEEP (звук) ще се появи отново.

-  се показва в Отчитането на времето
- Режим, докато операционният тон е деактивиран.
- Натиснете (E) два пъти, за да излезете от екрана за настройка.

Конфигуриране на известия Настройки на звука

Можете да използвате процедурата по-долу, за да активирате или деактивирате звука за известяване.

- Влезте в режима за отчитане на времето. | [Навигиране между режимите](#)
 - Задръжте (A) за поне две секунди.
- Това показва екрана за настройка на режима на отчитане на времето.
- 
- Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [BEEP].
 - Натиснете (C).
 - Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца до [NOTIFICATION].
 - Натиснете (C).
 - Използвайте (A) и (D), за да изберете настройка за ВКЛ./ИЗКЛ.

[ВСИЧКИ ВКЛ.]	Позволява звук за всички известия.
[ПОТРЕБИТЕЛ]	Разрешава звук само за елементи, посочени от вас.
[ВСИЧКИ ИЗКЛЮЧЕНИ]	Деактивира звука за всички известия.

Забележка

- Конфигурацията на известията [ПОТРЕБИТЕЛ] може да се промени с помощта на G-SHOCK MOVE.

- Натиснете (C), за да завършите настройката.
- След приключване на операцията по настройка, [SETTING COMPLETED] ще се появи за няколко секунди и след това екранът за настройка на BEEP (звук) ще се появи отново.
-  се показва в Отчитането на времето
- Режим, докато сигналът за известяване е включен
- хора с увреждания.
- Натиснете (E) два пъти, за да излезете от екрана за настройка.

Конфигуриране на вибрация Настройки

В допълнение към операционните звуци и звуците за известяване, часовникът ви използва и вибрация за предупреждения. Можете да използвате процедурата по-долу, за да активирате или деактивирате вибрацията.

- The  иконата се показва на часовника

Показване на режима, докато вибрацията за работа или вибрацията за известяване е активирана.

- Конфигуриране на работна вибрация
Настройки

1. Влезте в режима за отчитане на времето. I

[Навигиране между режимите](#)

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на режима на отчитане на времето.



3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [VIBRATION].

4. Натиснете (C).

5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ОПЕРАЦИЯ].

6. Натиснете (C).

7. Използвайте (A) и (D), за да активирате или деактивирате работна вибрация.

[НА]	Позволява вибрация при работа.
[ИЗКЛЮЧЕНО]	Деактивира вибрацията при работа.

8. Натиснете (C).

След приключване на операцията по настройка, [НАСТРОЙКАТА ЗАВЪРШЕНА] ще се появи за няколко секунди и след това екранът за избор на настройка на вибрация ще се появи отново.

9. Натиснете (E) два пъти, за да излезете от екрана за настройка.

- Конфигуриране на вибрация за известяване
Настройки

1. Влезте в режима за отчитане на времето. I

[Навигиране между режимите](#)

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на режима на отчитане на времето.



3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [VIBRATION].

4. Натиснете (C).

5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца до [NOTIFICATION].

6. Натиснете (C).

7. Използвайте (A) и (D), за да изберете настройка за ВКЛЮЧВАНЕ/ИЗКЛЮЧВАНЕ на вибрация за известяване.

[ВСИЧКИ ВКЛ.]	Активира вибрация за всички известия.
[ПОТРЕБИТЕЛ]	Разрешава вибрация само за елементи, посочени от вас.
[ВСИЧКИ ИЗКЛЮЧЕНИ]	Деактивира вибрациите за всички известия.

Забележка

- Конфигурацията на известията [ПОТРЕБИТЕЛ] може да се промени с помощта на G-SHOCK MOVE.

8. Натиснете (C).

След приключване на операцията по настройка, [НАСТРОЙКАТА ЗАВЪРШЕНА] ще се появи за няколко секунди и след това екранът за избор на настройка на вибрация ще се появи отново.

9. Натиснете (E) два пъти, за да излезете от екрана за настройка.

Посочване на височината и Единици за тегло

Можете да посочите мерните единици, използвани за височина и тегло.

- Можете да изберете сантиметри (cm) или футове (ft) като единица за височина. • Можете да изберете килограми (kg) или паундове (lb) като единица за тегло.

важно!

- Когато Токио (TOKYO) е родният град, мерната единица за височина е фиксирана като сантиметри (cm), а единицата за тегло е фиксирана като килограми (kg) и тези настройки не могат да се променят.

1. Влезте в режима за отчитане на времето. I

[Навигиране между режимите](#)

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на режима на отчитане на времето.



3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [UNIT].

4. Натиснете (C).

5. Използвайте (A) и (D), за да изберете настройката на единицата за тегло.

[HEIGHT] Единица за височина
[WEIGHT] Единица за тегло

6. Натиснете (C).

7. Използвайте (A) и (D), за да изберете желаната единица.

- Височина

[CENTIMETER] Сантиметри
[КРАКА] Крака

- Тегло

[KILOGRAM] Килограми
[POUND] Паундове

8. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката за няколко секунди ще се появи [SETTING COMPLETED] и след това екранът за настройка на уреда ще се появи отново.

9. Натиснете (E) два пъти, за да излезете от екрана за настройка.

Посочване на калориите
Дисплей

Можете да изберете калории (cal) или джаули (J) като единица за изгорени калории.

важно!

- Когато Токио (ТОКИО) е домът Град, единицата е фиксирана като калории (cal) и не може да се променя.

1. Влезте в режима за отчитане на времето.

I Навигиране между режимите

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва режима за отчитане на времето екран за настройка.



3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на

(МЕРНА ЕДИНИЦА).

4. Натиснете (C).

5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на

[КАЛОРИИ].

6. Натиснете (C).

7. Използвайте (A) и (D), за да изберете единица калории
ти искаш.

[КАЛОРИИ]	Калории
[ЮЛИ]	Джаули

8. Натиснете (C), за да завършите настройката
операция.

След приключване на настройката,
[НАСТРОЙКАТА ЗАВЪРШЕНА] ще се появи за
няколко секунди и след това настройката на единицата
екранът ще се появи отново.

9. Натиснете (E) два пъти, за да излезете от екрана за настройка.

Нулиране на настройките на часовника

Този раздел обяснява как да върнете часовника
настройките по-долу до техните първоначални фабрични настройки.

• Настройки на часовника

• Цифров компас*

• Алтиметър*

• Барометър*

• Термометър*

• Хронометър

• Таймер

• Аларма

• Профил

* Стойностите на калибриране не се нулират.

1. Влезте в режима за отчитане на времето.

I Навигиране между режимите

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва режима за отчитане на времето
екран за настройка.



3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на

[НУЛИРАНЕ НА ВСИЧКИ НАСТРОЙКИ].

4. Натиснете (C).

5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на

[ИЗПЪЛНИ].

• За да отмените операцията по нулиране, преместете
показалец към [CANCEL].

6. Натиснете (C).

7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на

[ДА].

• За да спрете операцията по нулиране, преместете
указател към [НЕ].

8. Натиснете (C).

След приключване на операцията по нулиране,
[ЗАВЪРШЕНО] ще се появи за няколко
секунди и след това Отчитане на времето
Екранът за настройка на режима ще се появи отново.

9. Натиснете (E), за да излезете от екрана за настройка.

Забележка

- Нулирането на часовника също ще изтрие
информация за вдвояване на часовника с а
телефон и ги раздвоете.

Друга информация

Този раздел предоставя неоперативни
информация, която също трябва да знаете. Препоръчай на
тази информация, както се изисква.

Градска маса

град	Изместване
UTC	Координиран Универсално време 0
ЛОНДОН	Лондон 0
ПАРИЖ	Париж +1
АТИНА	Атина +2
ДЖЕДА	Джеда +3
ТЕХЕРАН	Техеран +3,5
ДУБАЙ	Дубай +4
КАБУЛ	Кабул +4,5
КАРАЧИ	Карачи +5
ДЕЛХИ	Делхи +5,5
КАТМАНДУ	Катманду +5,75
ДАКА	Дака +6
ЯНГОН	Янгон +6,5
БАНКОК	Банкок +7
ХОНГ КОНГ	Хонконг +8
ЕУСЛА	Евкла +8,75
ТОКИО	Токио +9
АДЕЛАЙДА	Аделаида +9,5
СИДНИ	Сидни +10
ЛОРД ХАУ ОСТРОВ	Лорд Хау Остров +10,5
НУМЕА	Нумеа +11
УЕЛИНГТЪН	Уелингтън +12
ЧАТЪМ ОСТРОВ	Чатъм острови +12,75
НУКУАЛОФА	Нукуалофа +13
КИРИТИМАТИ	Киритимати +14
ОСТРОВ БЕЙКЪР	Остров Бейкър -12
ПАГО ПАГО	Паго Паго -11
ХОНОЛУЛУ	Хонолулу -10
МАРКИЗКИ ОСТРОВИ	Маркизки острови острови -9,5
КОТВА Анкоридж	-9
ЛОС АНДЖЕЛИС	Лос Анджелис -8
ДЕНВЪР	Денвър -7
ЧИКАГО	Чикаго -6
НЮ ЙОРК	Ню Йорк -5
ХАЛИФАКС	Халифакс -4
СВ. НА ДЖОН	Свети Йоан -3,5
РИО ДЕ ЖАНЕЙРО	Рио де Жанейро -3
F. DE NORONHA	Фернандо де Нороня -2
ПРАЯ	Прая -1

Ръководство за работа 3475



- Информацията в горната таблица е актуална към януари 2020 г.
- Часовите зони могат да се променят и UTC диференциалите могат да станат различни от показаните в таблицата по-горе. Ако това случи, свържете часовника с телефон за да актуализирате часовника с най-новата часова зона информация.

Лятно часово време

Когато [AUTO] е избрано за град, който спазва лятно часово време, превключвайки между стандартно и лятно време ще бъде се извършва автоматично в показаното време в таблицата по-долу.

Забележка

- Начална и крайна дата за лятно часово време
текущото ви местоположение може да е различно от показаните по-долу. Ако това случи, можете да имате ново лятно информация за часа за вашия роден град и световно време град, изпратен до часовника чрез свързване на часовника с телефон. Ако часовникът не е свързан с а телефон, можете да промените лятото ръчна настройка на времето.

име на град	Лятно време Започнете	Лятно време Край
Лондон	01:00, последно неделя през март	02:00, последен неделя в октомври
Париж	02:00, последен неделя през март	03:00, последен неделя в октомври
Атина	03:00, последен неделя през март	04:00, последен неделя в октомври
Техеран	00:00 часа, 22 март или 21	00:00 часа, 22 септември или 21
Сидни, Аделаида	02:00, първи неделя в октомври	03:00, първи Неделя през април
Лорд Хау Остров	02:00, първи неделя в октомври	02:00, първи Неделя през април
Уелингтън	02:00, последен неделя в Септември	03:00, първи Неделя през април
Чатъм острови	02:45, посл неделя в Септември	03:45, първи Неделя през април
Анкъридж	02:00, секунда неделя през март	02:00, първи неделя в ноември
Лос Анджелис	02:00, секунда неделя през март	02:00, първи неделя в ноември
Денвър	02:00, секунда неделя през март	02:00, първи неделя в ноември
Чикаго	02:00, секунда неделя през март	02:00, първи неделя в ноември
Ню Йорк	02:00, секунда неделя през март	02:00, първи неделя в ноември
Халифакс	02:00, секунда неделя през март	02:00, първи неделя в ноември
Свети Йоан	02:00, секунда неделя през март	02:00, първи неделя в ноември

- Информацията в горната таблица е актуална към януари 2020 г.

Фитнес категории

мъже

Възраст	Категория	Оценка
24 или по-малко	МНОГО БЕДЕН	<32
	БЕДЕН	32-37
	СПРАВЕДЛИВ	38-43
	СРЕДНО АРИТМЕТИЧНО	44-50
	ДОБРЕ	51-56
	МНОГО ДОБЪР 57-62	
25-29	ОТЛИЧЕН	>62
	МНОГО БЕДЕН	<31
	БЕДЕН	31-35
	СПРАВЕДЛИВ	36-42
	СРЕДНО АРИТМЕТИЧНО	43-48
	ДОБРЕ	49-53
30-34	МНОГО ДОБЪР 54-59	
	ОТЛИЧЕН	>59
	МНОГО БЕДЕН	<29
	БЕДЕН	29-34
	СПРАВЕДЛИВ	35-40
	СРЕДНО АРИТМЕТИЧНО	41-45
35-39	ДОБРЕ	46-51
	МНОГО ДОБЪР 52-56	
	ОТЛИЧЕН	>56
	МНОГО БЕДЕН	<28
	БЕДЕН	28-32
	СПРАВЕДЛИВ	33-38
40-44	СРЕДНО АРИТМЕТИЧНО	39-43
	ДОБРЕ	44-48
	МНОГО ДОБЪР 49-54	
	ОТЛИЧЕН	>54
	МНОГО БЕДЕН	<26
	БЕДЕН	26-31
45-49	СПРАВЕДЛИВ	32-35
	СРЕДНО АРИТМЕТИЧНО	36-41
	ДОБРЕ	42-46
	МНОГО ДОБЪР 47-51	
	ОТЛИЧЕН	>51
	МНОГО БЕДЕН	<25
50-54	БЕДЕН	25-29
	СПРАВЕДЛИВ	30-34
	СРЕДНО АРИТМЕТИЧНО	35-39
	ДОБРЕ	40-43
	МНОГО ДОБЪР 44-48	
	ОТЛИЧЕН	>48
55-59	МНОГО БЕДЕН	<24
	БЕДЕН	24-27
	СПРАВЕДЛИВ	28-32
	СРЕДНО АРИТМЕТИЧНО	33-36
	ДОБРЕ	37-41
	МНОГО ДОБЪР 42-46	
	ОТЛИЧЕН	>46
	МНОГО БЕДЕН	<22
	БЕДЕН	22-26
	СПРАВЕДЛИВ	27-30
	СРЕДНО АРИТМЕТИЧНО	31-34
	ДОБРЕ	35-39
	МНОГО ДОБЪР 40-43	
	ОТЛИЧЕН	>43

60 или повече	МНОГО БЕДЕН	<21
	БЕДЕН	21-24
	СПРАВЕДЛИВ	25-28
	СРЕДНО АРИТМЕТИЧНО	29-32
	ДОБРЕ	33-36
	МНОГО ДОБРЕ	37-40
	ОТЛИЧЕН	>40

Жени

Възраст	Категория	Оценка
24 или по-малко	МНОГО БЕДЕН	<27
	БЕДЕН	27-31
	СПРАВЕДЛИВ	32-36
	СРЕДНО АРИТМЕТИЧНО	37-41
	ДОБРЕ	42-46
	МНОГО ДОБРЕ	47-51
	ОТЛИЧЕН	>51
25-29	МНОГО БЕДЕН	<26
	БЕДЕН	26-30
	СПРАВЕДЛИВ	31-35
	СРЕДНО АРИТМЕТИЧНО	36-40
	ДОБРЕ	41-44
	МНОГО ДОБРЕ	45-49
	ОТЛИЧЕН	>49
30-34	МНОГО БЕДЕН	<25
	БЕДЕН	25-29
	СПРАВЕДЛИВ	30-33
	СРЕДНО АРИТМЕТИЧНО	34-37
	ДОБРЕ	38-42
	МНОГО ДОБРЕ	43-46
	ОТЛИЧЕН	>46
35-39	МНОГО БЕДЕН	<24
	БЕДЕН	24-27
	СПРАВЕДЛИВ	28-31
	СРЕДНО АРИТМЕТИЧНО	32-35
	ДОБРЕ	36-40
	МНОГО ДОБРЕ	41-44
	ОТЛИЧЕН	>44
40-44	МНОГО БЕДЕН	<22
	БЕДЕН	22-25
	СПРАВЕДЛИВ	26-29
	СРЕДНО АРИТМЕТИЧНО	30-33
	ДОБРЕ	34-37
	МНОГО ДОБРЕ	38-41
	ОТЛИЧЕН	>41
45-49	МНОГО БЕДЕН	<21
	БЕДЕН	21-23
	СПРАВЕДЛИВ	24-27
	СРЕДНО АРИТМЕТИЧНО	28-31
	ДОБРЕ	32-35
	МНОГО ДОБРЕ	36-38
	ОТЛИЧЕН	>38
50-54	МНОГО БЕДЕН	<19
	БЕДЕН	19-22
	СПРАВЕДЛИВ	23-25
	СРЕДНО АРИТМЕТИЧНО	26-29
	ДОБРЕ	30-32
	МНОГО ДОБРЕ	33-36
	ОТЛИЧЕН	>36

55-59	МНОГО БЕДЕН	<18
	БЕДЕН	18-20
	СПРАВЕДЛИВ	21-23
	СРЕДНО АРИТМЕТИЧНО	24-27
	ДОБРЕ	28-30
	МНОГО ДОБЪР 31-33	
	ОТЛИЧЕН	>33
60 или повече	МНОГО БЕДЕН	<16
	БЕДЕН	16-18
	СПРАВЕДЛИВ	19-21
	СРЕДНО АРИТМЕТИЧНО	22-24
	ДОБРЕ	25-27
	МНОГО ДОБЪР 28-30	
	ОТЛИЧЕН	>30

източник:

Shvartz E Reibold RC: Аеробни фитнес норми

за мъже и жени на възраст от 6 до 75 години: а
преглед. Aviat Space Environ Med;61:3-11
1990 Shvartz E, Reibold RC.

Поддържани телефони

За информация относно телефони, които могат
свържете се с часовника, посетете CASIO
уебсайт.

https://world.casio.com/os_mobile/wat/

Спецификации

Точност:

±15 секунди средно на месец, когато време
настройка чрез комуникация с телефон е
невъзможно.

Основни функции:

- Час, минута, секунда, месец, ден, ден на седмицата
- am/pm (P), 24-часово отчитане на времето
- Напълно автоматичен календар (2000 до 2099)

Позициониране:

GPS, ГЛОНАСС, QZSS

Мобилна връзка:

- Функционално свързване чрез безжична връзка с Bluetooth® съвместими устройства*
- * Работата е подобрена от Mobile Link
- Автоматична настройка на времето
- Проста настройка на времето
- Световно време: Текущо време в 300 града (38 часови зони, автоматично превключване на лятното часово време), и UTC (координирано универсално време) време
- Настройки на часовника
- Търсач на телефон
- Актуализиране на данните
- Актуализиране на часовата зона и лятното часово време информация за правилата
- Създаване на план за обучение

Настройки на функцията за обучение

Целеви сигнали

Настройки за навигация на висотомера

Управление на данните от дневника на обучението

Данни от дневника на обучението и данни за обиколката

управление

Резултати от анализа на обучението

Известия

Комуникационни спецификации

Bluetooth®

Честотна лента: 2400MHz до 2480MHz

Максимална мощност на предаване: 0 dBm (1 mW)

Обхват на комуникация: До 2 метра
(зависи от средата)

Функция за обучение:

Разстояние, скорост, темпо и други
информация, изчислена с помощта на GPS и
данни от акселерометъра

Автоматична/ръчна обиколка

Автоматична пауза

Старт на Auto Run Timing

Настройка на целта за предупреждение (време, надморска височина, калории)
активиране/деактивиране

Персонализиране на дисплея за обучение

Анализ на обучението:

Състояние на обучението
Тенденция за ниво на фитнес

Тенденция на тренировъчното натоварване
VO2MAX

Време за възстановяване

Данни от дневника на обучението:

До 100 бягания, до 140 записа на обиколка
тичам

Изминало време, разстояние, темпо, калории
изгаряне, пулс, максимален пулс,
ефект на аеробна тренировка, анаеробна тренировка
ефект

Цифров компас:

Обхват на измерване: 0° до 359°
16-посочен дисплей
60-секундно непрекъснато измерване
Автоматична корекция на нивото

Калибриране на лагера (3-точково калибриране,
калибриране на фигура 8)
Корекция на магнитната деклинация

Измерване на барометрично налягане:

Диапазон на измерване: 260 до 1100 hPa (или 7,65 до 32,45 inHg)
Диапазон на показване: 260 до 1100 hPa (или 7,65 до 32,45 inHg)
Мерна единица: 1 hPa (или 0,05 inHg)
Интервал на автоматично измерване: 2 часа
Калибриране
Графика на барометричното налягане
Индикатор за промяна на барометричното налягане

Измерване на температурата: Диапазон на измерване: -10,0 °C до 60,0 °C (или 14,0 °F до 140,0 °F)

Диапазон на дисплея: -10,0 °C до 60,0 °C (или 14,0 °F до 140,0 °F)

Измервателна единица: 0,1 °C (или 0,2 °F)

Калибриране

висотомер:

Диапазон на измерване: -700 до 10 000 m (или -2 300 до 32 800 фута)

Обхват на дисплея: -10 000 m до 10 000 m (или -32 800 до 32 800 фута)

Измервателна единица: 1 m (или 5 фута)

Интервал на измерване: 2 минути/5 секунди Настройка на референтната надморска височина

Измерване на разликата в надморската височина: -3000 до +3000 m (или -9840 до 9840 фута)

Графика на надморска височина

Измерване на пулса на китката:

Максимална стойност на измерване: 220 bpm

Сърдечен ритъм

Ежедневна целева сърдечна честота

Графични зони на пулса

Графика на пулса

Максимална/минимална сърдечна честота

Точност на сензора:

Посока

Точност на измерване: В рамките на ±10° Гарантирана точност Температурен диапазон: -10°C до 60°C (14°F до 140°F)

Точност на измерване на температурата: В рамките на ±2.0 °C

Гарантирана точност Температурен диапазон: -10 °C до 60 °C Налягане

Точност на измерване: ±3 hPa

(Точност на измерване на висотомера: В рамките на ±75 метра)

Гарантиран температурен диапазон на точност: -10 °C до 60 °C

Брой стъпки:

Измерване на броя на стъпките с помощта на 3-осен акселерометър

Обхват на показване на броя стъпки: 0 до 99 999 стъпки

Нулиране на броя на стъпките: Автоматично нулиране в полунощ всеки ден

Точност на броя на стъпките: ±3% (Според тестване на вибрации)

Хронометър:

Измервателна единица: 1 секунда

Капацитет на измерване: 99:59:59" (100 часа)

Разделени времена

Таймер за обратно броене :

Единица за настройка: 1 секунда

Измервателна единица: 1 секунда

Максимална настройка: 60 минути

До пет начални времена

Автоматично повторение

Световно време:

Показва текущото време в 38 града (38 часови зони)* и UTC, автоматично DST * Подлежи на актуализации чрез връзка между часовника и телефона.

Други:

Енергоспестяваща

LED подсветка (Пълна автоматична светлина, Супер осветител, последващо сияние, 1,5 или 3 секунди избираема продължителност на осветяване)

Индикация за ниво на заряд

Операционен звук активиране/деактивиране на вибрация

Аларми в самолетен режим 4 (с дрямка)

Захранване :

Литиево-йонна батерия

Приблизителен живот на батерията:

Режим на отчитане на времето: Приблизително 12 месеца*

Режим на отчитане на времето, измерване на сърдечната честота на китката: приблизително 66 часа* *

С пестене на енергия и измерване на сърдечната честота Използван режим на сън.

Режим на обучение (GPS непрекъснато измерване), измерване на сърдечната честота на китката: приблизително 14 часа режим на тренировка (прекъснато измерване на GPS), измерване на сърдечната честота на китката: приблизително 18 часа Други условия Броене на стъпки: 12 часа/ден

Време за Bluetooth

връзка: 12 часа/ден Известия (включително вибрация): 20 пъти/ден Аларма: Веднъж (10 секунди)/ден Осветяване: Веднъж (1,5 секунди)/ден

Акcesoари:

Кабел за зарядно

Когато разопаковате, проверете дали всичко е включено.

Ако нещо липсва, свържете се с вашия оригинален търговец.

Спецификациите подлежат на промяна без предизвестие.

Проверка на безжичната връзка

Информация за съответствие

1. Влезте в режима за отчитане на времето. I
- Навигиране между режимите
2. Задръжте (A) за поне две секунди.
- Това показва екрана за настройка на режима на отчитане на времето.
- 
3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [REGULATORY].
4. Натиснете (C).
5. Използвайте (A) и (D), за да изберете информацията искате да видите.
6. Задръжте (D) за поне една секунда, за да върнете се към режима за отчитане на времето.

Предпазни мерки за мобилна връзка

- Правни предпазни мерки
 - Този часовник е в съответствие или е получил одобрение съгласно законите за радиото на различни страни и географски области. Използване на този часовник в район, където не го прави
 - спазва или не е получил одобрение съгласно приложимите закони за радиото може да бъде криминално престъпление. За подробности посетете уебсайта на CASIO.
- <https://world.casio.com/ce/BLE/>
- Използването на този часовник вътре в самолета е ограничени съгласно законите за авиацията на всяка от тях държава. Не забравяйте да следвате инструкциите на персонала на авиокомпанията.

• Предпазни мерки при използване на Mobile Link • Когато използвате този часовник в комбинация с телефон, дръжте часовника и телефона близо един до друг. Като насока се препоръчва обхват от два метра, но местната среда (стени, мебели и т.н.), структурата на сградата и други фактори може да изискват много по-близък обхват.

• Този часовник може да бъде повлиян от други устройства (електрически устройства, аудио-визуално оборудване, офис оборудване и др.) По-специално, той може да бъде повлиян от работа на микровълнова фурна. Часовникът може да не успее да комуникира нормално с телефона, ако наблизо работи микровълнова фурна.

Обратно, този часовник може да причини шум в радиоприемането и видеоизображението на телевизора.

• Bluetooth на този часовник използва същото честотна лента (2,4 GHz) като безжични LAN устройства и използването на такива устройства в непосредствена близост до този часовник може да доведе до радиосмущения, по-ниски скорости на комуникация и шум за часовника и безжичното LAN устройство, или дори комуникационна грешка.

• Спиране на излъчването на радиовълни чрез това Гледан

Часовникът излъчва радиовълни, докато е е на дисплея или докато GPS се използва.

Когато сте в болница, в самолет или в друга област, където не се използват радиовълни

разрешено, активирайте самолетния режим. I

[Използване на часовника в медицинско заведение или самолет](#)

Авторски права и регистрирани Авторски права

• Думата Bluetooth® и логото са регистрирани търговски марки, собственост на Bluetooth SIG, Inc. и всяко използване на тези марки от CASIO Computer Co., Ltd. е по лиценз.

• iPhone и App Store са търговски марки на Apple Inc. в Съединените щати и други страни.

• iOS е търговска марка или регистрирана търговска марка на Cisco Systems, Inc.

• GALAXY е регистрирана търговска марка на Samsung Electronics Co., Ltd.

• Android и Google Play™ са търговски марки или регистрирани търговски марки на Google LLC.

• Други имена на компании и имена на продукти, използвани тук, са търговски марки или регистрирани търговски марки на съответните им компании.

Отстраняване на неизправности

Зареждане със зарядно Кабел

Q1 Часовникът не се зарежда с кабела на зарядното устройство.

Краят на кабела на зарядното устройство със специалния конектор за часовник здрав ли е поставен в терминала за зарядно устройство на часовника?

Зареждането може да се провали, ако има място между клемите.

↓ I [Предпазни мерки при зареждане](#)

Оставихте ли часовника свързан към кабела на зарядното устройство, след като зареждането приключи?

Зареждането спира автоматично, след като часовникът се зареди напълно. Ако искате да заредите отново, извадете кабела на зарядното устройство от часовника и след това го свържете отново.

↓ Все още ли е невъзможно зареждането след проверка на горните точки?

Проверете дали USB устройството

или източникът на захранване функционира нормално.

Q2 Зареждането спира преди да е приключило.

Зареждането може да спре, ако се появи някаква временна аномалия. Изключете кабела на зарядното от часовника и проверете за аномалии. Ако

няма нищо лошо, опитайте да заредите отново.

Ако горното не отстрани проблема, свържете се с вашия оригинален търговец или сервизен център на CASIO.

Приемане на сигнал (GPS)

Q1 Часовникът не може да извърши операция за получаване на GPS сигнал.

Зарежена ли е батерията на часовника?

Приемането на GPS сигнал не е възможно, докато индикаторът за батерията свети  или по-ниско.

Заредете часовника. I

↓ [Зареждане на часовника](#)

Активиран ли е самолетният режим на часовника?

Приемането на GPS сигнал не е възможно, докато самолетният режим на часовника е активиран.

Деактивирайте самолетния режим. I

[Използване на часовника в медицинско заведение или самолет](#)

↓ След като проверите горното, часовникът все още не може да извърши операция за получаване на GPS сигнал.

Приемането на GPS сигнал не е възможно при описаните по-долу условия.

• По време на пестене на енергия

Q2 Часовникът не получава информация за часа.

Часовникът няма да извършва автоматично получаване на GPS сигнал, докато има връзка между него

един телефон. Ако искате да получавате GPS сигнали в този случай, изпълнете ръчно получаване. I [Получаване](#)

[на GPS информация за времето ръчно I Автоматична настройка на времето](#)

Q3 Екран, показващ получаването операцията е в ход е на дисплея от дълго време.

Часовникът може да получава информация за високосна секунда.

I [Приемане на второто ниво](#)

Q4 Операция за получаване на GPS сигнал винаги се проваля.

Часовникът на място, което е подходящо за приемане на сигнал ли е?

Проверете обкръжението си и преместете часовника на място, където приемането на GPS сигнала е по-добро.

I [Подходящо място за приемане на сигнал](#)

LCD дисплеят на часовника насочен ли е право към небето?

Минимизирайте движението на часовника, докато операцията за получаване е в ход.

Когато часовникът е настроен за автоматично приемане, внимавайте да не покривате неговия LCD с ръкава на дрехите си.

Q5 Приемането на сигнала трябваше да бъде успешно, но часът и/или денят на часовника са грешни.

Вашата настройка за град (часова зона) правилна ли е за вашето местоположение?

Променете настройката си за град (часова зона), така че да показва правилно вашето местоположение.

I [Получаване на GPS информация за местоположение Ръчно I](#)

↓ [Задаване на домашен град](#)

След като проверихте горното, настройките за час и/или ден все още са грешни.

Регулирайте настройките за час и ден ръчно.

Не мога да сдвоя часовника с телефон.

Q1 Никога не съм успявал да установя връзка (сдвояване) между часовника и телефона.

Използвате ли поддържан модел телефон?

Проверете дали моделът на телефона и неговата операционна система се поддържат от часовника.

За информация относно поддържаните модели телефони посетете уебсайта на CASIO.

https://world.casio.com/os_mobile/wat/

Инсталирахте ли G-SHOCK MOVE на телефона си?

G-SHOCK MOVE трябва да бъде инсталиран вашия телефон, за да се свържете с часовника.

I [A Инсталирайте необходимото приложение на телефона си.](#)

Настройките за Bluetooth на вашия телефон правилно ли са конфигурирани?

Конфигурирайте Bluetooth настройките на телефона.

За подробности относно процедурите за настройка вижте документацията на вашия телефон.

Потребители на iPhone

• „Настройки“ n „Bluetooth“ n Вкл

• „Настройки“ n „Поверителност“ n „Bluetooth“

n “G-SHOCK MOVE” n Вкл

Потребители на Android

• Активиране на Bluetooth.

Освен горното.

Някои телефони трябва да имат деактивиран BT Smart, за да използват G-SHOCK MOVE. За

подробности относно процедурите за настройка, вижте документацията на вашия телефон.

На началния екран докоснете: „Меню“ n

„Настройки“ n „Bluetooth“ n „Меню“ n

„Настройки на BT Smart“ n „Деактивиране“.

Не мога да свържа отново часовника и телефон.

Q1 Часовникът няма да се свърже отново с телефона, след като връзката им бъде прекъсната.

G-SHOCK MOVE работи ли?

Часовникът не може да се свърже отново с вашия телефон, освен ако G-SHOCK MOVE не работи на телефона. На началния екран на телефона докоснете иконата G-SHOCK MOVE. Извършете операцията, показана на екрана, който се появява, за да сдвоите с часовника. I [C Сдвоете часовника с телефон.](#)

Опитайте ли да изключите телефона си и след това да го включите отново?

Изключете телефона си и го включете отново, след което докоснете иконата G-SHOCK MOVE. Извършете операцията, показана на екрана, за да сдвоите с часовника.

I [C Сдвоете часовника с телефон.](#)

Q2 Не мога да се свържа, докато телефонът ми е в самолетен режим.

Връзката с часовника не е възможна, докато самолетният режим на телефона е активиран.

Деактивирайте самолетния режим на телефона си. На началния екран докоснете иконата „G-SHOCK MOVE“. След това изпълнете операцията, показана на екрана, за да сдвоите с часовника. I [C Сдвоете часовника с телефон.](#)

Q3 Не мога да се свържа, докато часовникът е в самолетен режим.

Излезте от самолетния режим на часовника.

I [Използване на часовника в медицинско заведение или самолет](#)

Q4 Смених Bluetooth на телефона от активиран на деактивиран и сега вече не мога да се свържа.

Включете Bluetooth на телефона си. След това на началния екран докоснете иконата „G-SHOCK MOVE“. След това изпълнете операцията, показана на екрана, за да сдвоите с часовника. I [C Сдвоете часовника с телефон.](#)

Q5 Не мога да се свържа след изключване на телефона.

Включете телефона си. На началния екран докоснете иконата G-SHOCK MOVE. След това изпълнете операцията, показана на екрана, за да сдвоите с часовника.

I [C Сдвоете часовника с телефон.](#)

Връзка телефон-часовник

Q1 Не мога да установя връзка
между телефона и часовника.

Опитайте ли да изключите телефона си и след това да го включите отново?

Изключете телефона си и го включете отново, след което докоснете иконата G-SHOCK MOVE. Извършете операцията, показана на екрана, за да сдвоите с часовника.
I [Сдвоете часовника с телефон.](#)



Часовникът в самолетен режим ли е?

Връзката с вашия телефон не е възможна, докато самолетният режим на часовника е активиран. За да се свържете с телефона си, деактивирайте самолетния режим. I [Използване на часовника в медицинско заведение или самолет](#)



Часовникът сдвоен ли е отново с телефона?

Изтрийте информацията за сдвояване от G-SHOCK MOVE и вашия телефон (само за iPhone) и след това ги сдвоете отново. I [Изтриване на информация за сдвояване от G-SHOCK MOVE](#)

I [Само за iPhone](#)
[Изтриване на информацията за сдвояване на телефона](#)

I [Сдвоете часовника с телефон.](#)

Ако не можете да установите връзка...

След като изтриете информацията за сдвояване от часовника, сдвоете го отново с вашия телефон.

I [Изтриване на информация за сдвояване от часовника](#)

I [Сдвоете часовника с телефон.](#)

Промяна към различен
Модел на телефона

Q1 Как да свържа часовника си с друг телефон?

Сдвоете часовника с телефона. I [Ако](#)

[закупите друг телефон](#)

Автоматична настройка на времето от
Bluetooth връзка (Време
корекция)

Q1 Кога часовникът настройва времето си?

Вашият часовник може да се свърже със сдвоен телефон, за да коригира настройката си за час. Автоматичната настройка на времето се извършва в часовете, описани по-долу. • След

часовата зона на вашия телефон или лятото
настройката за време се променя

• След като са изминали 24 часа или повече от последната
настройка на времето чрез Bluetooth връзка

• След като са изминали 24 часа или повече оттогава
последната промяна на града в дома или
настройка на часа с помощта на часовник

Освен това ще се извърши автоматично получаване
на GPS сигнал, ако не е имало автоматична настройка на
времето въз основа на връзката между часовника и телефона
за повече от един ден.

Q2 Автоматичната настройка на времето не е правилна.

Показва ли се е ?

За да запази заряда на батерията, часовникът автоматично ще прекрати Bluetooth връзката с вашия телефон временно, ако установи, че връзката не е била използвана

за приблизително един час. Автоматичната настройка на времето е деактивирана, докато няма връзка. За да се свържете отново, натиснете произволен бутон на часовника.



Изминали ли са 24 часа или повече от последната
настройка на времето чрез Bluetooth връзка?

Обърнете внимание, че автоматичната настройка на времето не се извършва в продължение на 24 часа, след като регулирате ръчно настройката на часа на часовника. Автоматичното регулиране на времето ще се възобнови след 24 часа.



Изминали ли са 24 часа или повече от последната ръчна
настройка на времето или промяна на града?

Автоматичната настройка на времето не се извършва в продължение на 24 часа след ръчна настройка на времето или промяна на града. Автоматичното регулиране на времето ще се възобнови след 24 часа или повече изтекъл след извършване на някоя от горните операции.



Активиран ли е самолетният режим на часовника?

Връзката с вашия телефон не е възможна, докато самолетният режим на часовника е активиран. За да се свържете с телефона си, деактивирайте самолетния режим. I [Използване на часовника в медицинско заведение или самолет](#)

Q3 Времето не се показва правилно.

Настройката за време на телефона може да е неправилна, защото не може да се свърже с него

мрежа поради това, че е извън обхват и т.н. Ако това се случи, свържете телефона към неговата мрежа и след това коригирайте настройката на часа.

Измерване на сърдечната честота

Q1 [ГРЕШКА] се показва по време на измерване.

Може да има проблем със сензора. Опитайте да направите друго измерване. Ако [ГРЕШКА] продължава да се появява след няколко опита за измерване, свържете се със сервизен център на CASIO или с вашия оригинален търговец.

Измерване на надморска височина

Q1 Отчитанията дават различни резултати на едно и също място.

Показанията на часовника се различават от информацията за надморската височина, налична от други източници.

Правилното отчитане на надморската височина не е възможно.

Относителната надморска височина се изчислява въз основа на промени в барометричното налягане, измерени от сензора за налягане на часовника. Това означава, че промените в барометричното налягане могат да доведат до различни показания, взети на едно и също място. Също така имайте предвид, че показаната от часовника стойност може да е различна от посочената действителна надморска височина и/или надморска височина за района, в който се намирате. Когато използвате алтиметъра на часовника по време на планинско катерене, се препоръчва редовно да калибрирате неговите показания в съответствие с местните показания за надморска височина. | [Калибриране на показанията за надморска височина](#)

Q2 [----] се появява на дисплея след разликата в надморската височина измерване.

[----] се появява, когато разликата във височината е извън допустимия диапазон на измерване (± 3000 m (± 9840 фута)). Ако на дисплея се появи [ERROR], може да има проблем със сензора.

| [Задаване на референтна надморска височина и поемане](#)

[Отчитане на относителна надморска височина](#)

Q3 [ГРЕШКА] се показва по време на измерване.

Може да има проблем със сензора. Опитайте да направите друго измерване. Ако [ГРЕШКА] продължава да се появява след няколко опита за измерване, свържете се със сервизен център на CASIO или с вашия оригинален търговец.

Цифров компас

Q1 Символът се показва на дисплея.

Открит е аномален магнетизъм.

Отдалечете се от всеки потенциален източник на силен магнетизъм и опитайте да вземете показания отново.

Ако  появи отново, това може да означава, че тялото на часовника се е магнетизирало. Отдалечете се от всеки потенциален източник на силен магнетизъм, извършете калибриране на посоката и след това опитайте да вземете показания отново. |

[Калибриране на компаса](#) | [Предпазни мерки при четене на цифров компас](#)

Q2 [ГРЕШКА] се показва по време на измерване.

Има проблем със сензора или наблизо може да има източник на силна магнитна сила. Отдалечете се от всеки потенциален източник на силен магнетизъм и опитайте да вземете показания отново. Ако [ГРЕШКА] продължава да се появява след няколко опита за измерване, свържете се със сервизен център на CASIO или с вашия оригинален търговец. | [Предпазни мерки за четене на цифров компас](#)

Q3 [ГРЕШКА] се появява на дисплея след калибриране на посоката.

Ако [- - -] е последвано от [ГРЕШКА] на дисплея, това може да означава, че нещо не е наред със сензора.

- Ако [ГРЕШКА] излезе след около една секунда, опитайте да калибрирате отново.
- Ако [ГРЕШКА] продължава да се появява след няколко опита, свържете се със сервизен център на CASIO или с вашия оригинален търговец.

Q4 Информацията за посоката, посочена от часовника, е различна от посочената чрез резервен компас.

Отдалечете се от всеки потенциален източник на силен магнетизъм, извършете двупосочно калибриране и след това опитайте да вземете

показания отново. | [Калибриране на компаса](#) | [Предпазни мерки при четене на цифров компас](#)

Q5 Отчитанията на едно и също място дават различни резултати.

Не може да се правят показания на закрито.

Отдалечете се от всеки потенциален източник на силен магнетизъм и опитайте да вземете показания отново.

| [Предпазни мерки за четене на цифров компас](#)

Барометрично налягане

Измерване

Q1 [ГРЕШКА] се показва по време на измерване.

Може да има проблем със сензора. Опитайте да направите друго измерване. Ако [ГРЕШКА] продължава да се появява след няколко опита за измерване, свържете се със сервизен център на CASIO или с вашия оригинален търговец.

Измерване на температура

Q1 [ГРЕШКА] се показва по време на измерване.

Може да има проблем със сензора. Опитайте да направите друго измерване. Ако [ГРЕШКА] продължава да се появява след няколко опита за измерване, свържете се със сервизен център на CASIO или с вашия оригинален търговец.

Педометър

Q1 Показаният брой стъпки не е правилен.

Докато часовникът е на китката ви, крачкомерът може да открие движения без стъпки и да ги брои като стъпки.

! [Броене на стъпки](#) Освен това

проблемите с броя на

стъпките могат да бъдат причинени и от това как се носи часовникът и необичайно движение на ръката по време на ходене. ! [Причини за неправилен брой](#)

[стъпки](#)

Q2 Броят на стъпките не се увеличава.

За да се избегне погрешно отчитане на неходещи движения, броят на стъпките не се показва в началото на ходенето.

Появява се само след като сте продължили да ходите около 10 секунди, като броят на стъпките, които сте направили през първите 10 секунди, е включен в общия брой.

Q3 [ГРЕШКА] се появява при използване на крачкомера.

[ERROR] (грешка) се показва, когато работата на сензора е деактивирана поради неизправност на сензора или вътрешната верига.

Ако индикаторът остане на дисплея повече от три минути или ако се появява често, това може да показва дефектен сензор.

Свържете се със сервизен център на CASIO или с вашия оригинален търговец.

Аларми

Q1 Не се извършва звукова и/или вибрационна операция за аларми.

Заредена ли е батерията на часовника?

Зареждайте часовника, докато батерията се презареди достатъчно. !

↓ [Зареждане на часовника](#)

Звукът и/или вибрацията на алармата са активирани?

Активирайте алармата.

! [Изключване на аларма](#)