

Прежде всего прочтите эту важную информацию

#### Батарея

- В приобретенных вами часах батарея питания устанавливается на фабрике и должна быть немедленно заменена при первых признаках недостаточности питания (не включается подсветка, тусклый дисплей) у ближайшего к вам дилера или дистрибьютора фирмы «CASIO».

#### Защита от воды

- Часы классифицируются по разрядам (с I по V) в соответствии со степенью их защищенности от воды. Уточните разряд ваших часов с помощью приведенной ниже таблицы, для правильной эксплуатации ваших часов.

Разряд	Маркировка на корпусе	Брызги, дождь и т.п.	Плавание, мытье машины и т.п.	Подводное плавание, ныряние и т.п.	Ныряние с аквалангом
I	-	Нет	Нет	Нет	Нет
II	WATER RESISTANT	Да	Нет	Нет	Нет
III	50M WATER RESISTANT	Да	Да	Нет	Нет
IV	100M WATER RESISTANT	Да	Да	Да	Нет
V	200M WATER RESISTANT 300M WATER RESISTANT	Да	Да	Да	Да

Примечания для соответствующих разделов:

- I. Часы не защищены от воды. Избегайте попадания любой влаги.
  - II. Не вытаскивайте коронку, если часы мокрые.
  - III. Не нажимайте кнопки часов под водой.
  - IV. Если часы подверглись воздействию соленой воды, то тщательно промойте их и вытрите насухо.
  - V. Часы могут использоваться при погружении с аквалангом (за исключением таких глубин, при которых требуется гелиево-кислородная смесь).
- Особенностью некоторых защищенных от воды часов является наличие у них кожаных ремешков. Не надевайте эти часы во время плавания или какой-либо другой деятельности, при которой ремешок погружается в воду.

#### Уход за вашими часами

- Никогда не пытайтесь вскрывать корпус и снимать заднюю крышку.

- Замена резиновой прокладки, защищающей часы от попадания воды и пыли, должна осуществляться через каждые 2-3 года.
- Если внутрь часов попадет влага, то немедленно проверьте их у ближайшего к вам дилера или дистрибьютора фирмы CASIO.
- Не подвергайте часы воздействию предельных температур.
- Хотя часы рассчитаны на использование их в обычных условиях, тем не менее вы должны избегать грубого обращения с ними и не допускать их падения.
- Не пристегивайте ремешок слишком сильно. Между вашим запястьем и ремешком должен проходить палец.
- Для очистки часов и ремешка используйте сухую мягкую ткань, либо мягкую ткань, смоченную в водном растворе мягкого нейтрального моющего средства. Никогда не используйте легко испаряющимися средствами (например такими, как бензин, растворители, распыляющиеся чистящие средства и т.п.).
- Когда вы не пользуетесь вашими часами, храните их в сухом месте.
- Избегайте попадания на часы бензина, чистящих растворителей, аэрозолей из распылителей, клеящих веществ, краски и т.п. Химические реакции, вызываемые этими материалами, приводят к повреждению прокладок, корпуса и полировки часов.
- Особенностью некоторых моделей часов является наличие на их ремешке изображений, выполненных шелкографией. Будьте осторожны при чистке таких ремешков, чтобы не испортить эти рисунки.

#### Для часов с пластмассовыми ремешками...

- Вы можете обнаружить белесое порошкообразное вещество на ремешке. Это вещество не вредно для вашей кожи или одежды и может быть легко удалено путем простого протирания куском ткани.
- Попадание на пластмассовый ремешок пота или влаги, а также хранение его в условиях высокой влажности может привести к повреждению, разрыву или растрескиванию ремешка. Для того, чтобы обеспечить длительный срок службы пластмассового ремешка, при первой возможности протирайте его от грязи и воды с помощью мягкой ткани.

#### Для часов с флуоресцентными корпусами и ремешками...

- Длительное облучение прямыми солнечным светом может привести к постепенному исчезновению флуоресцентной окраски.
- Длительный контакт с влагой может вызвать постепенное исчезновение флуоресцентной окраски. В случае попадания на поверхность часов любой влаги, как можно скорее сотрите ее.
- Длительный контакт с любой другой намоченной поверхностью может привести к обесцвечиванию флуоресцентной окраски. Следите за отсутствием влаги на флуоресцентной поверхности и избегайте ее контакта с другими поверхностями.
- Сильное трение поверхности, имеющей нанесенную флуоресцентную краску, о другую поверхность может привести к переносу флуоресцентной краски на эту поверхность.

Фирма «CASIO COMPUTER CO., LTD» не несет ответственности за какой бы то ни было ущерб, который может возникнуть при использовании этих часов, и не принимает никаких претензий со стороны третьих лиц.

## ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ РЕЖИМОВ РАБОТЫ



На рисунке изображен общий вид часов в Режиме Текущего Времени. Нажмите кнопку “С” для перехода из режима в режим в следующей последовательности:

Режим Текущего Времени → Режим Ввода Персональных Данных → Режим Упражнений → Режим Записной Книжки → Режим Звукового Сигнала → Режим Секундомера → Режим Текущего Времени.

В любом режиме нажмите кнопку “L” для включения подсветки дисплея.

## РЕЖИМ ТЕКУЩЕГО ВРЕМЕНИ

### Установка времени и даты

1. Нажмите кнопку “А” в Режиме Текущего Времени. Изображение секунд начнет мигать.
  2. Нажмите кнопку “С” для перехода из разряда в разряд в следующей последовательности: Секунды → Часы → Минуты → 12/24 часовой формат → Год → Месяц → Число → Секунды.
  3. Если вы выбрали для коррекции секунды (изображение секунд мигает), нажмите кнопку “Е” для сброса значения счетчика секунд в 00. Если вы нажмете кнопку “Е” при значении счетчика секунд между 30 и 59, то значение счетчика установится в 00 и 1 прибавится к счетчику минут, если значение счетчика секунд будет между 00 и 29, то изменение счетчика минут не произойдет.
  4. Для изменения значений минут и т.д., используйте кнопку “Е” для увеличения или кнопку “В” для уменьшения значений.
  5. Нажимайте кнопку “Е” для переключения внутри 12/24 формата. При выбранном 12-ти часовом формате на дисплее появляется индикация “P” для обозначения времени после полудня.
- Удерживание кнопки в нажатом состоянии позволяет изменять значения с большей скоростью.
  - День недели устанавливается автоматически в соответствии с датой.
  - Дата может быть установлена в пределах от 1 января 2000г. до 31 декабря 2049г.

6. После установки даты и времени, нажмите кнопку “А” для возврата в Режим Текущего времени.
7. Если вы не будете нажимать кнопки в течении некоторого времени, то часы автоматически перейдут в режим Текущего времени.

## Использование виброзвонка

- Вы можете использовать виброзвонок вместо обычного звукового сигнала.
- Для включения/выключения виброзвонка нажмите и удерживайте в течение 2-х секунд кнопку “D” в Режиме Текущего Времени.
- При включенном виброзвонке на дисплее часов появляется индикация “VIB”.
- Когда включен виброзвонок, автоматически отключаются все звуковые сигналы.

## Подсветка

- В любом режиме нажмите кнопку “L” для включения подсветки.
- Подсветка часов автоматически включается при звучании любых звуковых сигналов.
- Подсветка этих часов выполнена на электролюминесцентных элементах (EL), мощность которых падает после длительного срока использования.
- Во время освещения дисплея часы испускают слышимый сигнал. Это происходит потому, что элементы подсветки вибрируют, это не является показателем неисправности часов.
- Подсветку трудно разглядеть, если на часы падают прямые солнечные лучи.
- Частое использование подсветки сокращает жизнь элемента питания.

## Автоподсветка

- Вы можете включить или выключить функцию автоподсветки нажатием кнопки “L” в течение 2-х секунд Режиме Текущего Времени.
- Автоподсветка включается автоматически каждый раз, когда ваша рука расположена под углом 40° градусов относительно земли.
- Не используйте функцию автоподсветки, когда свет может повредить вам или отвлечь ваше внимание. Например, при управлении мотоциклом или велосипедом.

## РЕЖИМ ВВОДА ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

В данном режиме вам необходимо ввести ваши персональные данные (вес и длину шага) для расчетов в Режиме Упражнений.

## Ввод персональных данных

Старайтесь вводить данные как можно точнее, для более точных вычислений.

1. В Режиме Упражнений нажмите и удерживайте кнопку “А”.

2. Используйте кнопку “С” для перехода из разряда в разряд в следующей последовательности: Время/Калории/Дистанция/Количество шагов → Вес (“WEIGHT”) → Длина шага (“STRIDE”).
  3. Используйте кнопку “Е” для увеличения или кнопку “В” для уменьшения изменяемого значения веса и длины шага. Удерживание кнопки в нажатом положении позволит изменять значения с более высокой скоростью.
- Размер шага возможно установить в диапазоне от 40 до 160 см (“СМ”) с шагом в 2 см. Пройденная дистанция при этом будет измеряться в километрах (“КМ”).
  - Также размер шага возможно установить в диапазоне от 14 до 76 дюймов (“IN”) с шагом в 1 дюйм. Пройденная дистанция при этом будет измеряться в милях (“MI”).
  - Установка веса возможна в диапазоне от 30 до 150 кг (“KG”) с шагом в 1 кг или от 66 до 330 фунтов (“Lb”) с шагом в 2 фунта.
4. После завершения ввода данных, нажмите кнопку “А” для сохранения значений персональных данных.
- Если вы не будете нажимать кнопки в течение некоторого времени, то часы автоматически перейдут в Режим Упражнений.

#### Вычисление длины шага

- Вы можете вычислить длину вашего шага при ходьбе или при беге на определенную дистанцию, разделяя длину дистанции на количество шагов.
- Например, 372 шага необходимо для преодоления дистанции в 300 метров:  
 $300 \text{ (метров)} \div 372 = 0.806$  (приблизительно 80 см).  
 Или 372 шага необходимо для преодоления дистанции в 330 ярдов:  
 $330 \text{ (ярдов)} \div 372 \times 36 = 31.94$  (приблизительно 32 дюйма).

#### Ввод значений времени/калорий/дистанции/количества шагов

Одновременно с персональными данными вы можете ввести значения желаемого времени (“TIME”), калорий (“CAL”), дистанции (“DIST”) или количества шагов (“STEP”). По достижении желаемого значения прозвучит сигнал или сработает вибровозвон.

#### Установка значений времени/калорий/дистанции/количества шагов

1. В Режиме Ввода Персональных Данных нажмите кнопку для выбора значений, которые вы хотите установить, в следующей последовательности: время → калории → дистанция → количество шагов.
2. Нажмите кнопку и удерживайте в течение нескольких секунд кнопку “А”.
  - Вы можете также использовать кнопку “С” для перехода к установкам персональных данных.
  - Будьте внимательны: вы можете установить только одно желаемое значение. При этом во всех остальных автоматически появится индикация “- -”.
3. Нажимайте кнопку “Е” для увеличения или кнопку “В” для уменьшения изменяемых значений.
  - Вы можете установить значение времени в диапазоне от 0 до 500 минут (“MIN”) с шагом в 10 минут. Изначально в часах установлено значение в 60 минут.

- Вы можете установить значение калорий (“Kcal”) в диапазоне от 0 до 2,000.00 килокалорий с шагом в 50 килокалорий.
  - Вы можете установить значение пройденной дистанции (“KM”) в диапазоне от 0 до 50.00 километров с шагом в 0.50 км. Или в диапазоне от 0 до 50.0 миль (“MI”) с шагом в 1.0 милю.
  - Вы можете установить значение количества шагов в диапазоне от 0 до 50,000 с шагом в 500.
4. По окончании установок нажмите кнопку “А”.

#### РЕЖИМ УПРАЖНЕНИЙ

Только после ввода персональных данных и включения 15-ти секундного звукового сигнала часы в режиме упражнений смогут вычислять потребление калорий, пройденную дистанцию, количество шагов, время тренировки.

- Все данные Режимы Упражнений автоматически сохраняются в памяти часов. При этом часы автоматически переходят в нулевое значение каждый день в 00:00 часов.
- Измерения времени возможны в диапазоне от 0 до 20 часов с шагом в 1 секунду. Обновление данных на дисплее часов происходит каждую секунду.
- Измерения потребляемых калорий возможны в диапазоне от 0 до 9,999.99 килокалорий с шагом в 0.01 килокалорию. Обновление данных на дисплее часов происходит каждые 10 секунд.
- Измерения преодоленной дистанции возможны в диапазоне от 0 до 99.99 километров с шагом в 0.01 километр. Или в диапазоне от 0 до 99.9 миль с шагом в 0.1 милю. Обновление данных на дисплее часов происходит с каждым звуковым сигналом.
- Измерения количества шагов возможны в диапазоне от 0 до 999,999 с шагом в 1. Обновление данных на дисплее часов происходит с каждым звуковым сигналом.

#### Звуковой сигнал

- Звуковой сигнал будет звучать в соответствии с величиной, вами установленной.
- Данный сигнал используется для поддержания равномерного темпа вашей тренировки.
- Для более точных изменений старайтесь следовать звуковому сигналу во время тренировки.
- При включенном вибровозвонке звуковой сигнал работать не будет.

#### Установка значения звукового сигнала

1. В Режиме Упражнений нажмите кнопку “Е”.
2. Начинайте ходьбу. Нажимайте кнопку “Е” каждый раз, когда ваша стопа касается земли. После седьмого шага часы автоматически вычислят среднее значение.

- Появившаяся на дисплее индикация “ERR” означает, что вычисленная часами величина выходит за рамки диапазоне от 80 до 180 шагов в минуту.
3. Затем сигнал будет звучать в соответствии с посчитанным значением в течение 15 секунд. Вы можете остановить звучание сигнала нажатием любой кнопки, кроме “E”.
  4. По окончании вычислений нажмите любую кнопку, кроме “E” и “L”.
    - Для проверки звучания сигнала нажмите кнопку “A” в Режиме Упражнений.

### Как пользоваться режимом упражнений

1. В Режиме Упражнений нажмите кнопку “B” для начала измерений.
2. Нажмите кнопку “B” для остановки измерений. Для продолжения измерений снова нажмите кнопку “B”.
  - Во время измерений нажимайте кнопку “D” для просмотра результатов в следующей последовательности: время → калории → дистанция → количество шагов.
  - Для сброса показаний Режима Упражнений нажмите и удерживайте кнопку “D” до звучания сигнала. При этом на дисплее появится индикация “CLR”.

### РЕЖИМ ЗАПИСНОЙ КНИЖКИ

В данном режиме вы можете просмотреть или удалить сохраненные данные Режима Упражнений.

Существует несколько типов сохранения информации в данном режиме:

- Одна запись результатов измерений каждый день. Данные обновляются в памяти часов в 00:00 часов.
- Одна запись результатов измерений каждую неделю в течение 10 недель. Данные обновляются в памяти часов каждый понедельник.
- Общая запись всех проведенных измерений (“TOTAL”). Данные обновляются в памяти часов каждый день в 00:00 часов.
- При сохранении новых данных автоматически удаляются старые.

### Просмотр сохраненных данных

1. В Режиме Записной Книжки нажимайте кнопки “E” и “B” для просмотра данных в следующей последовательности: Записи, сохраняемые каждый день – Записи, сохраняемые каждую неделю – Общее значение всех проведенных измерений.
2. После выбора типа сохраненных записей нажимайте кнопку “D” для просмотра данных внутри каждой записи в следующей последовательности: дата – время – калории – дистанция – количество шагов – дата.

### Удаление сохраненных данных

Для удаления всех сохраненных данных Режима Упражнений нажмите и удерживайте кнопку “A” до звучания сигнала. При этом на дисплее появится индикация “CLR”.

### Недельный график

Недельный график содержит сегменты для всех дней недели.

- Режимы Текущего Времени и Упражнений: закрашены сегменты тех дней недели, когда достигнуто установленное желаемое значение.

- Режим Записной Книжки: сегмент дня недели закрашен, если установленное желаемое значение достигнуто. Или закрашены все дни недели при достижении цели, если выбран тип сохранения данных раз в неделю.
- Режим Звукового Сигнала: Закрашен сегмент того дня недели, для которого установлен будильник. Если выбран ежедневный будильник, закрашены все сегменты.
- На графике используются следующие обозначения дней недели:  
MO - понедельник  
TH - четверг  
SU - воскресенье.

### График цели

Данный график состоит из 10 элементов, представляющих по 10% от установленной цели.

- Режимы Текущего Времени и Упражнений: закрашенные сегменты показывают процент цели, достигнутой на текущий день.
- Режим Записной Книжки: закрашенные сегменты показывают процент цели, достигнутый в определенный день.

### РЕЖИМ ЗВУКОВОГО СИГНАЛА

Вы можете установить различные ежедневные звуковые сигналы. В установленном время звуковой сигнал включится на 10 секунд.

- Если включен режим индикации начала часа, короткий звуковой сигнал будет подаваться в начале каждого часа.

### Типы звуковых сигналов

Тип звукового сигнала зависит от информации, установленной на будильнике.

#### • Установка ежедневного будильника

Установите часы и минуты звукового сигнала. В разряде дня недели установите значение “- -”. Этот тип установки обеспечит звуковой сигнал ежедневно в установленное время.

#### • Установка будильника с датой

Установите дату, часы и минуты звукового сигнала. Этот тип будильника обеспечивает звуковой сигнал в установленное время в определенный день.

### Установка будильника

1. В Режиме Звукового Сигнала нажимайте кнопку “D” для выбора типа звукового сигнала в следующей последовательности: -1 → -2 → -3 → -4 → -5 → :00 (индикация начала часа).
2. После выбора типа звукового сигнала нажмите и удерживайте кнопку “A”. Цифровое значение в разряде часов начнет мигать, так как оно выбрано для установки. В этот момент будильник автоматически включается.

3. Нажмите кнопку “С” для перехода из разряда в разряд в следующей последовательности:  
Часы – Минуты – День – Часы.
  4. Нажмите кнопку “Е” для увеличения или кнопку “В” для уменьшения выбранного значения. Удержание кнопки в нажатом состоянии позволяет изменять показания в ускоренном режиме.
- Формат (12-часовой или 24-часовой) соответствует формату, выбранному Вами при установке текущего времени.
  - Когда Вы пользуетесь 12-часовым форматом, будьте внимательны, чтобы правильно установить время до полудня или после полудня.
5. После того как Вы закончили установку, нажмите кнопку “А” для возвращения в Режим Звукового Сигнала.

#### **Проверка звучания будильника**

В Режиме Звукового Сигнала нажмите кнопку “D” для проверки звучания сигнала.

#### **Включение/выключение будильников**

1. В Режиме Звукового Сигнала нажмите кнопку “D” для выбора типа звукового сигнала.
2. Нажимайте кнопку “В” для включения/выключения будильника или индикации начала часа.

#### **РЕЖИМ СЕКУНДОМЕРА**

Режим Секундомера позволяет регистрировать отдельные отрезки времени, время с промежуточным результатом и время двойного финиша.

Рабочий диапазон Общего Измеряемого Времени ограничен 23 часами 59 минутами 59.99 секундами.

а) Измерение отдельных отрезков времени

В (Старт) – В (Стоп) – В (Повторный старт) – В (Стоп) – D (Сброс)

б) Измерение времени с промежуточным результатом

В (Старт) – D (Промежуточный результат) – D (Продолжить) – В (Стоп) – D (Сброс)

в) Двойной финиш

В (Старт) – D (Разделение. Первый финиш) – В (Второй финиш. На дисплее результат 1-го финиша) – D (Отмена разделения. На дисплее результат 2-го финиша) – D (Сброс)

#### **ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ**

**Точность хода при нормальной температуре** +/-30сек. в месяц

**Режим текущего времени**

Час, минуты, секунды, «До полудня» / «После полудня» (P), год, месяц, число.

**Календарная система**

Автоматический календарь с 2000г. по 2049г.

**Прочее**

12/24 часовой формат представления времени.

**Режим ввода персональных данных**

вес (30-150 кг/ 66-330 фунтов), длина шага (40-160 см/14-76 дюймов)

#### **Режим упражнений**

время упражнения (0-20 часов), потребленные калории (0-9,999.99 килокалорий), пройденное расстояние (0-99.99 км/ 0-99.9 миль), количество шагов (0-999,999).

**Прочее**

**Режим записной книжки**

**Прочее**

**Режим звуковых сигналов**

Подача ритмического сигнала  
сохранение измеренных данных  
недельный график, график цели.  
Различные ежедневные звуковые сигналы, индикация начала часа.

**Режим секундомера**

**Единица измерения**

1/100 сек. (для первых 60 минут),  
1 секунда (после 60 минут).

**Максимальный диапазон измерений**

**Режимы измерений**

23 часа 59 мин. 59,99 сек.  
Отдельные отрезки времени,  
разделенное время, режим  
двойного финиша.

**Прочее**

подсветка  
(электролюминесцентные  
элементы), автоподсветка