

Руководство пользователя

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

Нажмите кнопку “А” для перехода из режима в режим в следующей последовательности:

Режим Текущего Времени → Режим Упражнений → Режим Ритма → Режим Звукового Сигнала → Режим Текущего Времени.

РЕЖИМ ТЕКУЩЕГО ВРЕМЕНИ

Установка текущего времени и даты

1. Нажмите и удерживайте кнопку “В” в Режиме Текущего Времени.
2. Нажмите кнопку “D” для установки значений секунд во время звучания сигнала.
3. Нажмите кнопку “А” для выбора значений для коррекции в следующей последовательности: Секунды – Часы – Минуты – Месяц – Число – День недели – Секунды.
4. Для изменения значений минут и т.д., используйте кнопку “D”.
 - Удерживание кнопки в нажатом состоянии позволяет изменять значения с большей скоростью.
 - Если секундомер показывает значение времени или продолжает работать во время установок времени, сбросьте его показания до нуля.
5. После установки даты и времени, нажмите кнопку “В” для возврата в режим Текущего времени.
 - Если вы не будете нажимать кнопки в течении некоторого времени, то часы автоматически перейдут в режим Текущего времени.

РЕЖИМ ЗВУКОВОГО СИГНАЛА

Вы можете установить ежедневный звуковой сигнал. По достижении установленного времени звуковой сигнал включится на 20 секунд. Если включен режим индикации начала часа, короткий звуковой сигнал будет подаваться в начале каждого часа.

Установка времени подачи звукового сигнала

1. В Режиме Звукового Сигнала нажмите кнопку “В”.
2. Нажимайте кнопку “А” для выбора изменяемого значения.
3. Используйте кнопку “D” для увеличения изменяемого значения. Удерживание кнопки в нажатом положении позволит изменять значения с более высокой скоростью.
4. После ввода установок нажмите кнопку “В” для сохранения установок режима звуковых сигналов.
 - Если вы не будете нажимать кнопки в течение некоторого времени, то часы автоматически перейдут в Режим Звукового Сигнала.

Включение / выключение режима подачи звукового сигнала и сигнализации начала часа

Нажмите кнопку “D” в режиме звуковых сигналов для управления режимами подачи звуковых сигналов. Каждое нажатие кнопки “D” последовательно переводит часы от режима к режиму в следующей последовательности: Все включено → Все выключено → Только ежедневный звуковой сигнал → Только индикация начала часа → Все включено.

РЕЖИМ УПРАЖНЕНИЙ

После ввода персональных данных – ритм, количество шагов, возраст, вес – часы в режиме упражнений смогут вычислять потребление калорий, пройденную дистанцию, количество шагов, время тренировки.

1. В Режиме Упражнений нажмите кнопку “D” для выбора между ходьбой (индикация “WALK”) и бегом (индикация “JOG”).
 - Если на дисплее появляются значения измерений, нажмите кнопку “D” для сброса значений.
2. Нажмите кнопку “В” для выбора между режимами: Потребление калорий – Пройденная дистанция – Количество шагов – Потребление калорий.
3. Нажмите кнопку “В” для ввода ваших персональных данных.
4. По окончании установок нажмите кнопку “В”.

Ввод персональных данных (за исключением ритма)

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

1. В Режиме Упражнений нажмите и удерживайте кнопку “В”.
2. Используйте кнопку “А” для перехода из разряда в разряд в следующей последовательности: Шаг → Возраст → Вес → Шаг.
3. Используйте кнопку “D” для увеличения изменяемого значения. Удерживание кнопки в нажатом положении позволит изменять значения с более высокой скоростью.
 - Размер шага возможно установить в диапазоне от 40 до 190 см. с шагом в 5 см.
 - Установка возраста с 20 лет возможна только с шагом в 10 лет (20,30, 40...70...).
 - Установка веса возможна в диапазоне от 40 до 159 кг с шагом в 1 кг.
4. После завершения ввода данных, нажмите кнопку “В” для сохранения значений.
 - Если вы не будете нажимать кнопки в течении 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. После вычислений введите длину шага для режима ходьбы или бега.

Измерение длины шага при ходьбе

Пройдите дистанцию 25 метров и разделите 25 на число шагов. Полученный результат необходимо умножить на 100 для перевода длины в сантиметры.

Измерение длины шага при беге

Пробегите дистанцию 300 метров и разделите 300 на число шагов. Полученный результат необходимо умножить на 100 для перевода длины в сантиметры.

Как пользоваться режимом упражнений

1. В Режиме Упражнений нажмите кнопку “С” для включения или выключения измерений времени, потребления калорий, пройденной дистанции или количества шагов.
 2. Нажмите кнопку “D” для приостановления показаний дисплея или для сброса показаний после измерений.
 3. Нажмите кнопку “B” для изображения значений часа до или после измерений.
- Начинайте измерения и упражнения одновременно, останавливайте измерения, как только вы закончили упражнения.
 - Диапазон измерений в Режиме Упражнений ограничен 9 часами 59 минутами 59.99 секундами.

РЕЖИМ РИТМА

Установка ритма

1. Нажмите кнопку “A” в Режиме Текущего Времени для входа в Режим Ритма.
 2. Нажмите кнопку “B” для включения сигнала ритма.
- Ритмический сигнал звучит только в Режиме Упражнений и Ритма.
3. Установите желаемый ритм. Нажмите кнопку “D” для увеличения скорости звучания сигналов. Нажмите кнопку “C” для уменьшения скорости сигналов.
- Вы можете установить сигнал в диапазоне от 100 до 200 раз в минуту с шагом в 5 раз.
 - Вы не можете изменить свой ритм в процессе упражнений. Для этого войдите в Режим Упражнений и сбросьте показания до нуля.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Точность хода при нормальной температуре: +/-15 сек./мес.

Режим текущего времени: Часы, минуты, секунды, до полудня/ после полудня, месяц, число, день недели.

Режим представления времени: Переключение внутри 12/24 формата .

Режим календаря: Авто календарь.

Режим упражнений

Вид упражнений: бег / ходьба

Персональные данные: шаг, вес, возраст

Отображаемые данные: время упражнения (до 9:59'59.99"), потребленные калории (до 9999 калорий), пройденное расстояние (до 99.9 км), количество шагов (до 99999).

Прочее: Подача ритмического сигнала

Режим звуковых сигналов: Ежедневный сигнал, индикация начала часа.

Батарея питания: Одна литиевая батарея (CR-2016). Срок службы батарей примерно 2 года из расчета использования звукового сигнала в течение 20 секунд в день, использования режима упражнений 5 раз по 30 минут в неделю.