

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.

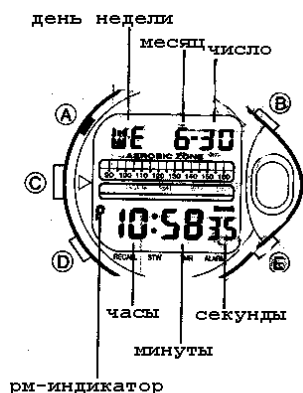
### Для часов с флуоресцентными корпусами и ремешками...

- 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 “D” для перехода из режима в режим.

Режим Текущего Времени – Режим Записной Книжки - Режим Секундомера - Режим Таймера Обратного Отсчета Времени – Режим Звукового Сигнала – Режим Текущего Времени.

В любом режиме нажмите кнопку “С” для перехода к Режиму Измерения Пульса.

### РЕЖИМ ТЕКУЩЕГО ВРЕМЕНИ

Для переключения внутри 12/24 часового формата нажмите кнопку “E” (для обозначения времени до полудня - индикация "A" , для обозначения времени после полудня - "P").

- Нажатие кнопки "B" включает подсветку дисплея.

### Установка времени и даты

1. Нажмите кнопку “A” в Режиме Текущего времени. Значения секунд будут мигать.
2. Нажмите кнопку “D” для перехода из разряда в разряд в следующей последовательности: Секунды – Часы – Минуты – Месяц – Число - День Недели – Секунды.

3. В то время, когда цифры в разряде секунд будут находиться в мигающем состоянии, нажмите кнопку “E”, для сброса счетчика секунд в “00”. Если кнопка “E” нажата в то время, когда значение секунд будет находиться в диапазоне от “30” до “59”, то одновременно с переустановкой секунд в положение “00”, к значению минут будет добавлена “1”. Если значение секунд в этот момент будет находиться в диапазоне от “00” до “29”, то значение минут останется без изменений.
4. Для коррекции значений в других разрядах (за исключением секунд), используйте кнопку “E” для увеличения и кнопку "B" для уменьшения изменяемого значения.
  - Удерживание кнопок в нажатом состоянии позволяет изменять показания с более высокой скоростью.
5. После окончания установок времени и даты нажмите кнопку “A” для возврата в Режим Текущего Времени.
  - Если в течении нескольких минут ( во время мигания цифр выбранного вами разряда) вы не нажмете ни одну из кнопок, то мигание прекратится, а часы автоматически вернутся в исходный Режим Текущего Времени.

### РЕЖИМ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

В данном режиме вы можете определить ваше давление. Каждое измерение длится приблизительно две минуты. Значение вашего пульса и другие данные сохраняются в памяти часов. Перед тем, как измерять пульс вам необходимо ввести ваш возраст.

### Ввод значения пульса

1. Для входа в Режим Измерения Пульса нажмите кнопку "C".
  - В верхней части дисплея появится индикация "PULSE", которая после поменяется на изображения времени измерения.
2. Нажмите кнопку "A" , на дисплее появится индикация значения возраста.
  - В это же время на дисплее часов появится верхняя и нижняя границы значения пульса аэробной зоны (зона значений пульса, при котором вы можете достичь максимальных физических нагрузок) для установленного возраста.
3. Нажмите кнопку "E" для увеличения и кнопку "B" для уменьшения значения возраста.
  - Вы можете установить значение возраста в пределах от 10 до 80 лет.
4. По окончании установок нажмите кнопку "A" для возврата в Режим Измерения Пульса.
5. Для возврата в Режим Текущего Времени нажмите кнопку "C".

### Измерение значения пульса

1. Нажмите кнопку "C" для входа в Режим Измерения Пульса.
2. Прикоснитесь пальцем к фотосенсору.

- Во время измерений не сдвигайте палец с фотосенсора. Через 7-10 секунд на дисплее появится текущее значение вашего пульса и графический индикатор пульса. Данные измерений будут обновляться каждые 2-3 секунды.
- 3. Вы можете постоянно измерять ваш пульс в течение 2 минут. По истечении двух минут значение пульса автоматически сохранится в памяти, а часы выйдут из Режимы Измерения Давления.
- 4. Вы можете снова начать измерения пульса, не дожидаясь выхода из Режимы Измерения Пульса, одновременно нажав на кнопки "В" и "Е".
- 5. Для остановки измерения пульса нажмите кнопку "С". При этом все значения измерений сохранятся в памяти часов.
- 6. Если во время измерений пульса прозвучит сигнал будильника или таймера, измерение прекратится до остановки звучания сигнала.

#### **Мониторинг значений на дисплее**

1. Во время измерений пульса в верхней части дисплея появляется значение времени измерений.
2. Затемненные сегменты на шкале показывают вашу аэробную зону (зона значения пульса, при которых вы можете достичь максимальных физических нагрузок).
3. Индикатор пульса, находящийся под шкалой, показывает значение вашего текущего давления.
4. В правой нижней части дисплея представлено численное значение пульса.
5. В левой нижней части дисплея представлен уровень интенсивности в процентах, который высчитывается следующим образом: текущее значение вашего пульса ÷ максимальное значение вашего пульса (220 - ваш возраст) × 100.

#### **Сохранение данных измерений в памяти часов**

Вы можете сохранить в памяти часов 3 серии измерений. Каждая серия включает начальное значение пульса, а также данные измерений через 15, 30, 45, 60, 90 и 120 секунд, значение времени, даты, уровня интенсивности и аэробной зоны. Если память часов полностью заполнена, то для сохранения новых данных автоматически удаляются самые старые. Вы также можете сами удалить данные из памяти часов.

### **РЕЖИМ ЗАПИСНОЙ КНИЖКИ**

#### **Просмотр данных записной книжки**

1. В Режиме Записной Книжки нажимайте кнопку "В" для просмотра записей.

2. Для просмотра данных каждой серии нажимайте кнопку "Е". Каждое нажатие кнопки обеспечивает переход из разряда в разряд в следующей последовательности:  
Изображение значения памяти пульса - Изображение первоначального значения пульса - Изображение значения пульса через 15 секунд от начала измерений - Изображение значения пульса через 30 секунд от начала измерений - Изображение значения пульса через 45 секунд от начала измерений - Изображение значения пульса через 60 секунд от начала измерений - Изображение значения пульса через 90 секунд от начала измерений - Изображение значения пульса через 120 секунд от начала измерений.

#### **Удаление данных в Режиме Записной книжки**

1. В Режиме Записной книжки прокрутите данные, которую Вы хотите уничтожить.
2. Нажимайте кнопку "А" до появления звукового сигнала.

### **РЕЖИМ СЕКУНДОМЕРА**

Режим секундомера позволяет регистрировать отдельные отрезки времени, время с промежуточным результатом, время преодоления определенных дистанций относительно старта и время двойного финиша. Рабочий диапазон Общего измеряемого времени ограничен 9 часами, 59 минутами, 59.99 секундами.

а) Измерение отдельных отрезков времени  
Е (Старт) – Е (Стоп) – Е (Повторный старт) – Е (Стоп) – В (Сброс)

б) Измерение времени с промежуточным результатом, времени преодоления определенных дистанций относительно старта  
Е (Старт) – В (Промежуточный результат) – ..... – Е (Стоп) – В (Сброс)  
В верхней части дисплея изображается промежуточное значение времени преодоления целой дистанции, в нижней части дисплея изображается время преодоления определенной дистанции относительно старта.

в) Двойной финиш  
Е (Старт) – В (Первый финиш) – Е (Второй финиш). В нижней части дисплея появляется время второго финиша. Время первого финиша можно посчитать, вычитая время второго финиша из общего времени) – В (Сброс)

### **РЕЖИМ ТАЙМЕРА ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА ВРЕМЕНИ**

В данном режиме вы можете выбрать один из двух таймеров обратного отсчета. По окончании отсчета раздастся звуковой сигнал, который можно остановить нажатием любой кнопки.

Вы также можете один из двух типов измерений: индивидуальный и последовательный. При индивидуальном измерении по окончании отсчета раздается сигнал, и измерение заканчивается.

При последовательном измерении по окончании отсчета одного таймера включается второй. И начинается снова обратный отсчет. Так может продолжаться до 30 раз. Для переключения видов отсчета нажмите кнопку "В" в Режиме Таймера Обратного Отсчета.

#### Установка даты

1. В Режиме Таймера нажмите кнопку "А". На дисплее будут мигать значения часов первого таймера.
2. Нажмите кнопку "D" для перехода из разряда в разряд в следующей последовательности:  
Первый Таймер (часы - минуты - секунды) - Второй Таймер (минуты - секунды).
3. Нажмите кнопку "Е" для увеличения и кнопку "В" для уменьшения изменяемого значения.
  - Значение времени первого таймера ограничено 9 часами, 59 минутами, 59 секундами. Для обозначения 10 часов установите 0:00'00".
  - Значение времени второго таймера ограничено 59 минутами, 59 секундами. Для обозначения 60 минут установите 0:00'00".
4. По окончании установок нажмите кнопку "А" для возврата в Режим Таймера.

#### Использование Таймера

1. В Режиме Таймера выберите тип обратного отсчета.
2. Для запуска таймера обратного отсчета нажмите кнопку "Е".
3. Для остановки таймера снова нажмите кнопку "Е".
4. Вы можете продолжить работу таймера нажатием кнопки "Е".
5. Для сброса таймера в стартовое значение нажмите кнопку "В".

### РЕЖИМ ЗВУКОВОГО СИГНАЛА

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

- В Режиме Звукового Сигнала нажмите кнопку "В" для подсветки дисплея.
- Обозначение дней недели в верхней части дисплея:

SU - воскресенье	TH - четверг
MO - понедельник	FR - пятница
TU - вторник	SA - суббота

WE - среда

#### 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 "--". Этот тип установки обеспечит звуковой сигнал ежедневно в установленное время.

- **Установка еженедельного будильника**

Установите часы, минуты и день недели звукового сигнала. Этот тип установки обеспечит звуковой сигнал еженедельно в определенный день и определенное время.

#### Установка времени подачи звукового сигнала

1. В Режиме Звукового Сигнала нажмите кнопку "А" для начала установок. Изображение цифр часа начнет мигать. При этом автоматически установится режим подачи звукового сигнала.
2. Используйте кнопку "D" для перемещения между изменяемыми значениями: Час → Минуты → День Недели → Час.
3. Используйте кнопку "Е" для увеличения и кнопку "В" для уменьшения изменяемого значения. Удерживание кнопки в нажатом положении позволит изменять значения с более высокой скоростью. При установке звукового сигнала в 12-ти часовом формате убедитесь, что вы выбрали время правильно.
4. После ввода установок для значений часа и минут, снова нажмите кнопку "А" для сохранения установок режима звуковых сигналов.

#### Включение \ выключение режима подачи звукового сигнала и сигнализации начала часа

Нажмите кнопку "Е" в Режиме Звуковых Сигналов для управления режимами подачи звуковых сигналов. Каждое нажатие кнопки "Е" последовательно переводит часы от режима к режиму в следующей последовательности: Все включено → Все выключено → Только ежедневный звуковой сигнал → Только индикация начала часа → Все включено.

#### Проверка звучания звукового сигнала

Нажмите и удерживайте кнопку "Е" в Режиме Звукового Сигнала для проверки звучания.

#### ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

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

**Режим текущего времени:** Часы, минуты, секунды, "До полудня" (A)/"После полудня" (P), месяц, число, день недели.

<b>Режим представления времени:</b>	Переключение между 12-ти/24-х часовым форматом.
<b>Календарь:</b>	Авто календарь.
<b>Режим измерения пульса:</b>	2 минуты непрерывного измерения пульса
<b>Режим представления измерений</b> аэробной зоны,	значение пульса, времени измерения, уровня интенсивности.
<b>Диапазон измерений</b>	30 - 199 в минуту
<b>Сохранение данных в памяти</b> дата	3 серии записей, включающих пульс, время и измерения, аэробную зону, уровень
интенсивности.	
<b>Режим записной книжки:</b>	просмотр и удаление записей значений пульса.
<b>Режим таймера обратного отсчета времени:</b>	
<b>Единица измерений</b>	1/10 секунды
<b>Диапазон измерений</b> первого	1 секунда - 9 часов, 59 минут, 59 секунд (для таймера)
таймера)	1 секунда - 59 минут, 59 секунд (для второго таймера)
<b>Формат измерений</b>	индивидуальный и последовательный.
<b>Режим секундомера:</b>	
<b>Единица измерений</b>	1/100 секунды
<b>Диапазон измерений</b>	9 часов, 59 минут, 59 секунд
<b>Режимы измерений</b> время с	измерение отдельных отрезков времени, промежуточным результатом, время
преодоления	определенных дистанций относительно
старта,	двойной финиш.
<b>Режим звуковых сигналов :</b>	ежедневный, еженедельный звуковой сигнал, индикация начала часа.
<b>Прочее:</b>	подсветка
<b>Батарея питания:</b>	Одна литиевая батарея (CR2016). Срок службы батарей примерно 3 года из расчета использования подсветки 1 сек./день, звукового сигнала 20 сек./день, измерения пульса 60 сек./день.