

- При отключенной функции автоматического повтора после того, как счетчик таймера достигнет нуля, раздастся звуковой сигнал, который будет продолжаться в течение 10 секунд (если вы не прервете его нажатием любой кнопки). После завершения звукового сигнала отсчет времени прекратится, а ранее установленное исходное время восстановится.

#### Как подключать и отключать функцию автоматического повтора

1. Нажмите кнопку "А" в режиме таймера и держите ее в нажатом состоянии до тех пор, пока на табло не начнут мигать цифры в разряде часов. Мигание цифр в разряде часов означает, что они могут быть вами изменены.
  2. Нажмите кнопку "С", чтобы подключить или отключить функцию автоматического повтора.
  3. Нажмите кнопку "А", чтобы вернуться в режим таймера.
- При подключенной функции автоматического повтора на табло представлен индикатор "АUTO" [Автоматический повтор].
  - При подключенной функции автоматического повтора после того, как счетчик таймера достигнет нуля, раздастся звуковой сигнал. В этот момент ранее заданное время восстановится и снова начнется обратный отсчет времени. Вы можете остановить обратный отсчет времени путем нажатия кнопки "С" и вручную переустановить таймер в исходное состояние с помощью кнопки "D".



# Руководство пользователя

*Модуль № QW-1466*

Модель JC-22

#### ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

МОДЕЛЬ: \_\_\_\_\_

ДАТА ПРОДАЖИ: \_\_\_\_\_

ШТАМП ОФИЦИАЛЬНОГО ДИЛЕРА:

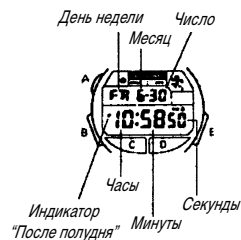
**CASIO.**

## ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ

- Для того, чтобы перейти из одного режима в другой, нажмите кнопку "B". Ниже приведены описания всех режимов.
- Нажмите кнопку "E" в любом режиме, чтобы включить подсветку табло примерно на 2 секунды.



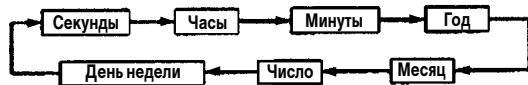
## ФУНКЦИИ ТЕКУЩЕГО ВРЕМЕНИ



- В режиме текущего времени нажмите кнопку "D", чтобы осуществить переключение между 12-часовым и 24-часовым форматом представления времени.

### Как установить текущее время и дату

1. В режиме текущего времени нажмите кнопку "A" и держите ее в нажатом состоянии до тех пор, пока на табло не начнут мигать цифры в разряде секунд. Мигание цифр в разряде секунд означает, что в этот момент они могут быть изменены по вашему желанию.
2. Нажмите кнопку "B" для того, чтобы перевести мигание цифр в следующий разряд в соответствии с представленной ниже последовательностью.



- Год не указывается в режиме текущего времени. Он появляется на табло только при установке.
3. В то время, когда цифры в разряде секунд будут находиться в мигающем состоянии (в котором они могут быть вами изменены), нажмите кнопку "D", чтобы осуществить их переустановку в положение "00". Если вы нажмете кнопку "D" 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 единица. Если значение секунд в этот момент будет находиться в диапазоне от "00" до "29", то значение минут останется без изменений.
  4. В то время, когда цифры в любых других разрядах (за исключением секунд) будут находиться в мигающем состоянии (в котором они могут быть вами изменены), нажмите кнопку "D", чтобы увеличить их значение. Удерживание в нажатом состоянии кнопки "D" позволяет изменять показания на более высокой скорости. На стадии выбора дня недели нажмите кнопку "D", чтобы перейти к следующему дню недели.
  - Дата может быть установлена начиная с 1 января 1990 года и до 31 декабря 2029 года.
  5. После того, как вы установите время и дату, нажмите кнопку "A", чтобы вернуться в исходный режим текущего времени.
  - Если во время мигания цифр выбранного вами разряда вы в течение нескольких минут не нажмете ни одну из кнопок, то мигание прекратится, а часы автоматически вернуться в исходный режим текущего времени.

### Функция автоматической подсветки

Если подключена функция автоматической подсветки, то при работе в любом режиме подсветка будет автоматически включаться на две секунды при выполнении описанных ниже условий. Не следует носить эти часы на внутренней стороне запястья. Это может вызвать непреднамеренное срабатывание функции автоматической подсветки, что влечет за собой сокращение срока службы батареи.

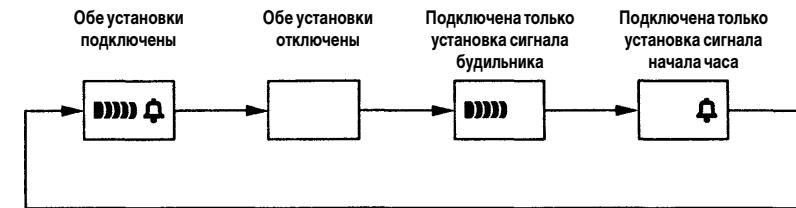


3. Нажмите кнопку "D", чтобы увеличить значение мигающих цифр. Удерживание в нажатом состоянии кнопки "D" позволяет изменять показания на более высокой скорости.
- Формат времени подачи сигнала будильника (12-ч или 24-ч) соответствует формату, заданному вами в режиме текущего времени.
- В случае использования 12-часового формата будьте внимательны при установке времени подачи сигнала будильника, чтобы не ошибиться во времени "До Полудня" (индикатор "A") и "После Полудня" (Индикатор "P").
4. После того, как вы установите время подачи сигнала будильника, нажмите кнопку "A", чтобы вернуться в режим звуковых сигналов.

### Как подключать и отключать установки сигналов будильника и начала часа

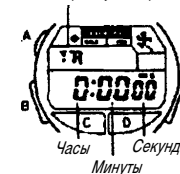
В режиме звуковых сигналов нажимайте кнопку "D", чтобы подключать и отключать установки сигналов будильника и начала часа в соответствии с представленной ниже последовательностью.

### [Индикатор подключения установки сигнала будильника / сигнала начала часа]



## ФУНКЦИИ ТАЙМЕРА

Индикатор текущего режима



Время обратного отсчета может быть задано в пределах от 1 минуты до 24 часов. Как только счетчик таймера достигнет нуля, раздастся звуковой сигнал, который будет продолжаться в течение 10 секунд, если не будет нажата ни одна из кнопок. Обратите внимание на то, что вы можете подключить функцию автоматического повтора. При включенной функции автоматического повтора после того, как счетчик таймера достигнет нуля, ранее заданное время восстановится и снова начнется обратный отсчет времени. Это будет продолжаться до тех пор, пока вы не остановите обратный отсчет времени вручную.

### Как установить время таймера

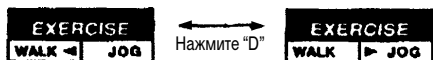
1. Нажмите кнопку "A" в режиме таймера и держите ее в нажатом состоянии до тех пор, пока на табло не начнут мигать цифры в разряде часов. Мигание цифр в разряде часов означает, что в это время их значение может быть вами изменено.
2. Нажмите кнопку "B", чтобы перевести мигание цифр в следующий разряд согласно представленной ниже последовательности.



3. Нажмите кнопку "D", чтобы увеличить значение мигающих цифр. Удерживание кнопки "D" в нажатом состоянии позволяет изменять показания на более высокой скорости.
- Для того, чтобы задать исходное значение времени таймера равное 24 часам, установите "0:00".
4. После того, как вы установите время таймера, нажмите кнопку "A", чтобы вернуться в режим таймера.

### Как пользоваться таймером

1. Нажмите кнопку "C" в режиме таймера, чтобы запустить его.
2. Нажмите кнопку "C" еще раз, чтобы остановить таймер.
- Вы можете продолжить работу таймера путем нажатия кнопки "C".
3. Остановите таймер, а затем нажмите кнопку "D", чтобы переустановить время таймера на исходное значение.



Нажмите "D"

Верхняя часть табло



- Нажмите кнопку "C", чтобы начать измерения.
  - Начинайте идти (или бежать) в соответствии с сигналами, задающими темп ходьбы (или бега).
- В любой момент вы можете нажать кнопку "D" и на табло будет "заморожен" текущий результат измерений (функция разделения времени).

Пока на табло будет оставаться значение промежуточного времени, часы будут продолжать измерения без отображения этого процесса на табло. Снова нажмите кнопку "D", чтобы возобновить представление на табло часов измерений времени.

- После того, как вы нажмете кнопку "D", чтобы "заморозить" показания табло, в верхней части табло будут отображены сотые доли секунды.
- После окончания тренировки нажмите кнопку "C", чтобы остановить операцию измерений.
  - Вы можете нажимать кнопку "A" во время или после выполнения операции измерений, а также когда показания табло "заморожены", чтобы вывести в верхней части табло расход энергии, пройденное расстояние и количество сделанных вами шагов.



- Нажмите кнопку "D", чтобы стереть с табло результаты измерений.

#### Внимание!

- Начинайте измерения времени в режиме тренировок одновременно с началом тренировки. Следует также прекратить измерения времени сразу же, как вы остановитесь. Это не только обеспечит получение достаточно точных результатов измерений, но и позволит продлить срок службы установленной в часах батареи.

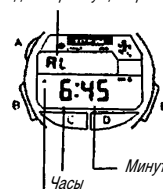
#### Диапазоны измерений

Ниже представлены максимальные значения всех величин, рассчитываемых часами в режиме тренировок. В каждом случае после достижения максимального значения, производится установка в ноль.

| Измеряемая величина   | Максимальное значение         |
|-----------------------|-------------------------------|
| Расход энергии        | 9999 9                        |
| Пройденное расстояние | 99 9                          |
| Количество шагов      | 99999                         |
| Время тренировки      | 23 часа 59 минут 59,99 секунд |

## ФУНКЦИИ ЗВУКОВЫХ СИГНАЛОВ

Индикатор текущего режима



Индикатор времени "До полудня"

Если подключена установка сигнала будильника, то в заданное время в течение 20 секунд будет исполняться звуковой сигнал. Нажмите любую кнопку, чтобы прервать исполнение звукового сигнала, когда он начнет звучать.

Если подключена установка сигнала начала часа, то звуковые сигналы будут исполняться в начале каждого часа.

#### Как установить время подачи сигнала будильника

- Нажмите кнопку "A" в режиме звуковых сигналов и держите ее в нажатом состоянии до тех пор, пока на табло не начнут мигать цифры в разряде часов. Мигание цифр в разряде часов означает, что в это время их значение может быть вами изменено.
- При этом установка сигнала будильника подключается автоматически.
- Нажмите кнопку "B", чтобы перевести мигание цифр в следующий разряд согласно представленной ниже последовательности.



- Подсветка может не сработать, если рука будет расположена выше или ниже указанной параллели более чем на 15°. Проверьте, расположена ли ваша рука параллельно поверхности земли.



Параллельно земле Выше более чем на 15° Ниже более чем на 15°

- Статическое электричество или магнитное поле может помешать нормальному срабатыванию функции автоматической подсветки. Если автоматическая подсветка не включилась, верните часы в исходное положение (параллельно земле), а затем снова наклоните их к себе. Если это не поможет, то опустите руку, расположив ее вдоль туловища, а затем снова поднимите ее и выполните описанную выше процедуру.
- При определенных условиях подсветка может включиться лишь через секунду после того, как вы выполните указанные выше действия. Это является вполне допустимым и скорее всего не означает, что ваши часы неисправны.

#### Как подключить или отключить функцию автоматической подсветки

В режиме текущего времени нажмите кнопку "C" и удержите ее в нажатом состоянии в течение одной-двух секунд, чтобы подключить или отключить функцию автоматической подсветки.



Функция подключена

Функция отключена

- Если функция автоматической подсветки подключена, то этот индикатор будет оставаться на табло во всех режимах работы.
- В целях предотвращения преждевременной разрядки батареи функция автоматической подсветки отключается примерно через три часа после того, как вы подключили ее. Для того, чтобы подключить функцию подсветки, необходимо повторить описанную выше процедуру.
- Нажатие кнопки "E" в любом режиме включает подсветку табло примерно на две секунды вне зависимости от того, подключена ли установка функции автоматической подсветки.

#### Предостережение

- В этих часах в качестве подсветки используется электролюминесцентный источник, который в результате особенно продолжительного использования теряет мощность своего люминесцирующего излучения.
- Частое использование подсветки сокращает срок службы батареи.
- При подсвечивании цифрового табло часы издают звуковой сигнал. Такое звучание связано с тем, что при включении электролюминесцентный источник начинает слегка вибрировать. Это является нормальным и не свидетельствует о какой-либо неисправности ваших часов.

#### Предупреждение!

- Нельзя считать показания часов в темноте, взбираясь на гору или в других труднопроходимых местах. Это очень опасно и может привести к серьезной травме.

- Нельзя считать показания часов, если вы идете по обочине дороги или там, где ездят машины. Это очень опасно и может привести к серьезной травме.
- Нельзя считать показания часов во время езды на велосипеде, мотоцикле или за рулем автомобиля. Это очень опасно и может привести к травме или несчастному случаю.
- Прежде чем сесть на велосипед, за руль мотоцикла или машины, проверьте, отключена ли на ваших часах функция автоматической подсветки. Внезапное случайное срабатывание функции автоматической подсветки может отвлечь ваше внимание и привести к дорожно-транспортному происшествию и серьезной травме.

## РЕЖИМ ТРЕНИРОВОК

После того, как вы зададите ваши исходные данные (темп ходьбы или бега, длину шага, возраст, вес), в режиме тренировок часы будут вычислять энергетические затраты вашего организма (в калориях), пройденное расстояние, количество шагов и время тренировки. Идти или бежать во время тренировки необходимо в соответствии с сигналами, задающими темп ходьбы или бега.

### Внимание!

- Энергетические затраты вашего организма (в калориях), пройденное расстояние и количество шагов вычисляются на основании ваших исходных данных, которые вы должны задать. Не забудьте ввести эти исходные данные, прежде чем пользоваться режимом тренировок.
- Ваш организм постоянно расходует энергию, даже когда вы просто сидите и ничего не делаете (базовые энергетические затраты). Когда вы занимаетесь спортом или подвергаете себя любой другой физической нагрузке, энергетические затраты вашего организма увеличиваются (дополнительные энергетические затраты). Общие энергетические затраты вашего организма складываются из базовых и дополнительных энергетических затрат. Энергетические затраты, выводимые на табло этих часов, представляют собой общие (суммарные) затраты энергии вашего организма. Расчет основывается на нормальных энергетических потребностях мужчины. Для того, чтобы определить энергетические затраты женщины, уменьшите представленное на табло значение на 5% (умножьте его на 0.95).
- При одних и тех же нагрузках расход энергии двух разных людей может быть различным (это зависит от уровня физической подготовки и ряда других параметров). Расчеты основываются на некоторых средних показателях, поэтому полученные данные можно рассматривать только как приблизительные значения.
- Обязательно проконсультируйтесь с врачом прежде чем переходить к более интенсивной физической нагрузке.

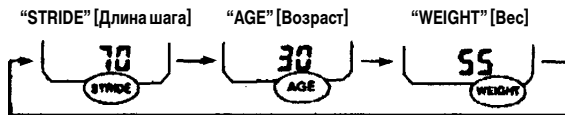
### Как вводить исходные данные (кроме темпа ходьбы или бега)

#### Примечания

- Как можно точнее установите все свои исходные данные, чтобы обеспечить более высокую точность вычислений.
- Нельзя установить исходные данные во время проведения измерений в режиме тренировок или во время отображения на табло результатов измерений. Прежде чем устанавливать исходные данные, нажмите кнопку "C", чтобы завершить операцию измерения, а затем кнопку "D", чтобы очистить табло.



1. В режиме тренировок нажмите кнопку "A" и удерживайте ее в нажатом состоянии до тех пор, пока на табло не начнут мигать цифры в разряде длины шага. Мигание цифр означает, что вы можете изменить их.
2. Нажмите кнопку "B", чтобы перевести мигание цифр из одного разряда в другой согласно представленной ниже последовательности.



3. Во время мигания цифр в любом разряде (длина шага, возраст, вес) нажмите кнопку "D", чтобы увеличить выбираемое значение, или кнопку "C", чтобы уменьшить его. Удерживание любой из этих кнопок в нажатом состоянии позволяет менять показания на более высокой скорости.
  4. После ввода ваших исходных данных нажмите кнопку "A", чтобы вернуться в режим тренировок.
- Длину шага можно установить в диапазоне от 40 до 190 сантиметров с шагом изменения 5 см.

- Возраст можно установить в диапазоне от 13 до 19 лет с шагом изменения 1 год, а от 20 до 70 лет - с шагом изменения 10 лет (на табло будут выводиться значения: 20-, 30-, ... 70-).
- Вес можно установить в диапазоне от 40 до 159 килограмм с шагом изменения 1 килограмм.
- Часы автоматически вернуться в исходный режим тренировок, если в течение нескольких минут вы не нажмете ни одной кнопки.

### Как рассчитать длину вашего шага

Вы можете рассчитать длину шага, пройдя или пробежав заранее заданную дистанцию. Затем следует разделить пройденное вами расстояние на количество сделанных вами шагов и умножить на 100 (чтобы перевести результат в сантиметры). Рассчитав длину шага при ходьбе, введите полученное значение в поле "WALK" [Ходьба]. Значение длины шага при беге трусцой введите в поле "JOG" [Бег трусцой].

#### ● Как рассчитать длину шага при ходьбе

Пройдите 25 метров и разделите 25 на количество сделанных вами шагов. Умножьте полученный результат на 100, чтобы перевести его в сантиметры.

#### ● Как рассчитать длину шага при беге трусцой

Пробежите 300 метров и разделите 300 на количество сделанных вами шагов. Умножьте полученный результат на 100, чтобы перевести его в сантиметры.

**Пример.** Пробежав 300 метров, вы сделали 239 шагов.

$300/239 \times 100 = 125,5$  сантиметров.

Введите длину шага при беге трусцой, равную 125 сантиметрам.

### Сигналы, задающие темп ходьбы и бега трусцой

В режиме задания темпа тренировки нажмите кнопку "A", чтобы подключить или отключить сигнал, задающий темп ходьбы или бега. Когда этот сигнал подключен, он звучит с указанной на табло частотой, пока часы работают в режиме задания темпа тренировки.

Сигналы, задающие темп ходьбы или бега, звучат также в течение первых 30 секунд каждой минуты во время проведения измерений в режиме тренировок. После того, как время измерений в режиме тренировок достигает одного часа, сигналы, задающие темп ходьбы или бега, прекращают звучать.

- При подключении сигналов, задающих темп ходьбы или бега, в режиме тренировок и в режиме задания темпа тренировки на табло представлен индикатор "J".
- При выполнении измерений в режиме тренировок вы можете нажать кнопку "B", чтобы переключиться в режим задания темпа тренировки, а затем нажать кнопку "A", чтобы подключить или отключить сигналы, задающие темп ходьбы или бега.

### Как задать темп ходьбы или бега



1. В режиме задания темпа тренировки нажмите кнопку "A", чтобы подключить установку сигналов, задающих темп ходьбы или бега.
  2. Измените частоту подачи сигналов таким образом, чтобы она соответствовала темпу вашего движения.
- Нажимайте кнопку "D", чтобы увеличить частоту подачи сигнала, или кнопку "C", чтобы уменьшить ее.
  - Вы можете установить частоту подачи сигналов, задающих темп ходьбы или бега, в диапазоне от 100 до 200 сигналов в минуту, с шагом в 5 сигналов.
  - Вы можете изменить текущую установку темпа ходьбы или бега только при наличии на табло индикатора "SET" [Установка] (режим задания темпа тренировки). Если вам не удастся изменить эту установку, войдите в режим тренировок и очистите табло, нажав кнопку "D". Это позволит изменить установку темпа в режиме задания темпа тренировки.

### Как пользоваться функцией тренировок

1. В режиме задания темпа тренировки нажмите кнопку "A", чтобы подключить сигналы, задающие темп ходьбы или бега.
  2. Нажмите кнопку "B", чтобы войти в режим тренировок.
  3. Нажмите кнопку "D", чтобы выбрать поле "WALK" [Ходьба] или "JOG" [Бег трусцой].
- Если на табло появятся результаты измерений, нажмите кнопку "D", чтобы стереть их и очистить табло.