

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

В первую очередь ознакомьтесь с этой информацией

### Батарея

Батарея, установленная на заводе-изготовителе, разряжается во время хранения на складе и в магазине. При первых признаках разрядки батареи (индикатор тускнеет) замените батарею у Вашего 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

- Эти часы не являются водонепроницаемыми; избегайте попадания в них любой влаги.
- Не нажимайте кнопки под водой.
- Можно нажимать под водой кнопки, но не нажимайте углубленные кнопки. Если на часы попала морская вода, тщательно промойте их в пресной воде и вытрите насухо.
- Возможно использовать во время водолазных работ (за исключением глубин, на которых используется гелиево-кислородная газовая смесь).

Некоторые водонепроницаемые часы укомплектованы кожаным ремешком. Не носите такие модели во время плавания или во всех других случаях, связанных с погружением ремешка в воду.

### Меры предосторожности при эксплуатации Ваших часов

- Не пытайтесь открыть корпус или снять заднюю крышку.
- Прокладку для защиты от воды и пыли необходимо заменять через каждые 2-3 года.
- Если вода или конденсат попали в часы, немедленно отдайте их в ремонт Вашему дилеру или дистрибьютору фирмы CASIO.
- Не подвергайте часы воздействию избыточно высоких температур.
- Хотя часы оснащены противоударным механизмом, нежелательно подвергать их сильным ударам или ронять их на твердые поверхности.

- Не затягивайте браслет слишком сильно. Под браслет должен проходить палец.
- Для чистки часов и браслета пользуйтесь мягкой тканью, сухой или смоченной мыльным раствором. Не используйте легколетучие химические растворители (такие, как бензин, растворители, чистящие аэрозоли и др.).
- Всегда храните часы в сухом месте, если Вы ими не пользуетесь.
- Не подвергайте часы воздействию агрессивных реактивов таких, как бензин, чистящие реактивы, аэрозоли. Химические реакции с такими агентами приводят к разрушению прокладки, корпуса и полировки.
- На браслетах некоторых моделей часов нанесены их характеристики. При чистке таких браслетов соблюдайте осторожность, чтобы не стереть их.

Для часов, укомплектованных пластмассовыми браслетами...

- Вы можете заметить белесый порошкообразный налет на браслете. Это вещество не опасно для Вашей кожи или одежды, и его можно удалить, протерев браслет салфеткой.
- Если оставить влагу на пластмассовом браслете или оставить такие часы в помещении с высокой влажностью, то браслет может покоробиться, треснуть или порваться. Чтобы обеспечить сохранность пластмассового браслета, как можно скорее вытрите грязь или влагу мягкой тряпкой.

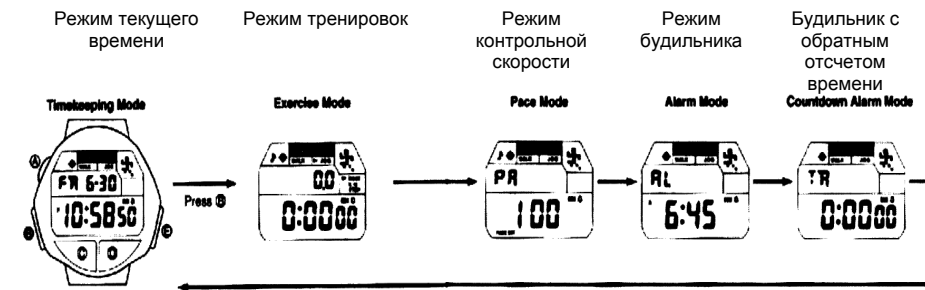
Для часов, снабженных флуоресцентными браслетами и корпусами...

- Длительное воздействие прямых солнечных лучей может вызвать потускнение цвета флуоресценции.
- Длительный контакт с влагой может вызвать потускнение цвета флуоресценции. Как можно скорее вытрите влагу с поверхности.
- Длительный контакт с другой влажной поверхностью может вызвать потускнение цвета флуоресценции. Как можно скорее вытрите влагу с флуоресцентной поверхности и прекратите нежелательный контакт с другой поверхностью.
- Сильное трение поверхности с напечатанным флуоресцентным рисунком с другой поверхностью может вызвать переход напечатанного цвета на другую поверхность.

CASIO COMPUTER CO LTD не несет ответственности по рекламациям третьих сторон, которые могут возникнуть при использовании этих часов.

### ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

Нажмите кнопку "B" для перехода из режима в режим. Каждый режим описан детально в последующих разделах.



В любом режиме нажмите кнопку “E” для подсветки дисплея в течение двух секунд. Подсветка часов мигает каждый раз, когда звонит будильник.

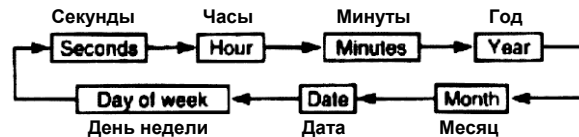
## РЕЖИМ ТЕКУЩЕГО ВРЕМЕНИ

- В Режиме Текущего времени нажмите кнопку “D” для переключения между 12- и 24- часовым форматом.
- Часы снабжены подсветкой, которая начинает мигать каждый раз, когда звонит будильник.

Подробнее смотрите в разделе “О подсветке”.

1. Нажмите и удержите кнопку “A” в Режиме Текущего времени до тех пор пока не замигает значение секунд на дисплее. Секунды замигают, так как они выбраны.

2. Нажмите кнопку “B” для перемещения мигающего значения из разряда в разряд в следующей последовательности.



- Год не высвечивается в нормальном Режиме Текущего времени. Он появляется только во время установки.
3. Когда на дисплее мигает значение секунд, нажмите кнопку “D” для сброса секунд в 00. Если Вы нажали кнопку “D” когда значение секунд находилось в диапазоне от 30 до 59, секунды сбросятся в 00 и к значению минут прибавится 1. Если значение секунд находилось в диапазоне от 00 до 29, то показания минут останутся без изменений.
4. Когда выбраны любые другие разряды (кроме секунд), нажмите кнопку “D” для увеличения их числового значения. Когда выбран день недели, нажмите кнопку “D” для перехода к следующему дню. Удержание кнопки “D” в нажатом состоянии изменяет выбранное значение на высокой скорости.
- Дата может быть установлена в диапазоне от 1 января 1990 года до 31 декабря 2029 года
5. После того как Вы установили время и дату, нажмите кнопку “A” для возвращения в Режим Текущего времени.
- Если Вы не нажали ни одну из кнопок в течение нескольких минут во время мигания, мигание прекращается, и часы автоматически возвращаются в Режим Текущего времени.

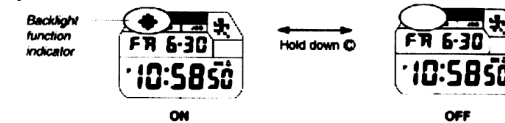
## О подсветке

Когда Вы включаете функцию подсветки, подсветка Ваших часов мигает каждый раз, когда звонит будильник.

- Подсветка этих часов выполнена на электролюминесцентных элементах, мощность которых падает после длительного срока использования.

## Включение и выключение подсветки

В Режиме Текущего времени нажмите кнопку “C” для включения или выключения подсветки на 1 секунду.



- Индикатор функции подсветки остается на дисплее в любом режиме.
- Нажмите кнопку “E” в любое время для подсветки дисплея в течение двух секунд независимо от того, включена или выключена функция подсветки.
- Часы издают слышимый сигнал во время подсветки дисплея. Это происходит потому, что электролюминесцентные элементы вибрируют во время работы, Это не является показателем неисправности часов.

## РЕЖИМ ТРЕНИРОВОК

Один раз установите базовые данные (контрольную скорость, ширину шага, возраст, вес) и часы в Режиме тренировок высчитают потребление калорий, дистанцию, которую нужно пройти, число шагов и время тренировочной ходьбы или бега трусцой со скоростью, которую можно сравнить с контрольным результатом.

## Важно!

- Количество затраченных калорий, пройденная дистанция и число шагов во время тренировки высчитывается в соответствии с базовыми данными, которые Вы должны установить. Будьте внимательны при установке Ваших базовых данных перед использованием Режиме Тренировок.
- Ваше тело постоянно потребляет калории, даже когда Вы сидите и ничего не делаете (базовое потребление калорий). Тело потребляет много калорий, когда Вы тренируетесь или другим способом подвергаете себя напряжению (добавочное потребление калорий). Ваше общее потребление калорий это сумма базового потребления калорий и добавочного потребления калорий. На дисплее Ваших часов отображается общее потребление калорий. Базовое количество калорий рассчитано исходя из нормы, необходимой для мужчин. Чтобы преобразовать это значение в необходимое для женщин, надо уменьшить его на 5% (умножить на 0.95).
- Количество потребляемых калорий составляет разную величину у разных людей (так как зависит от уровня физической подготовки и т.д.) Часы рассчитывают его значение исходя из общей тенденции, таким образом, рассматривайте результат только как приемлемое факсимиле.
- Будьте внимательны с физическими нагрузками, программируя сильную физическую активность.

## Введение базовых данных (за исключением контрольной скорости)

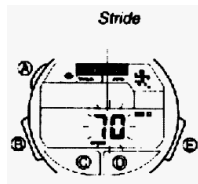
### Примечание

- Установите Ваши данные настолько возможно точно, чтобы обеспечить точность вычислений.

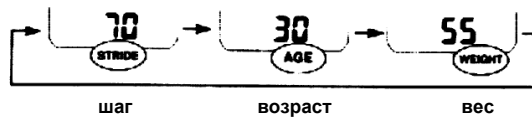
Вы не можете устанавливать новые базовые данные в то время, когда выполняются операции измерения в Режиме тренировок или когда результаты измерений появились на дисплее. Нажмите кнопку “C” для остановки операций и после этого

кнопку "С" чтобы стереть результаты измерений перед следующей попыткой установить базовые данные.

### Ширина шага



1. В Режиме тренировок нажмите и удержите кнопку "А" до тех пор, пока значение шага не начнет мигать на дисплее. Мигающее значение можно изменять.
2. Нажмите кнопку "В" для перемещения мигающего значения из разряда в разряд в следующей последовательности:



3. Для каждого выбранного параметра ( ширина шага, возраст, вес), который находится в мигающем состоянии нажмите кнопку "D" для увеличения его значения или кнопку "С" для уменьшения. Удержание этих кнопок в нажатом состоянии позволяет изменять показание с высокой скоростью.
  4. После ввода базовых данных нажмите кнопку "А" для возвращения в Режим тренировок.
- Ширину шага можно установить в пределах от 40 до 190 сантиметров с интервалом 5 сантиметров.
  - Возраст устанавливается от 13 до 19 лет с интервалом 1 год, и от 20 до 70 лет с интервалом 10 лет (дисплей показывает 20-, 30-, ..., 70-).
  - Вес устанавливается в пределах от 40 до 159 килограммов с интервалом 1 килограмм.
  - Дисплей автоматически возвращается в Режим тренировок, если не нажать ни одной кнопки в течение нескольких минут.

### Вычисление Вашего шага

Вы можете вычислить свой шаг во время ходьбы или бега трусцой, определив дистанцию в метрах. Вы можете разделить пройденную дистанцию на количество шагов, которое Вы сделали, и умножить эту цифру на 100 (перевести в сантиметры). После расчета длины шага введите это значение для ходьбы (WALK) или бега (JOG).

#### • Вычисление шага для ходьбы

Пройдите 25 метров и разделите 25 на число шагов, которое Вы сделали. Умножьте на 100 для перевода в сантиметры.

#### • Вычисление шага для бега

Пробегите 300 метров и разделите 300 на число шагов, которое Вы сделали. Умножьте на 100 для перевода в сантиметры.

Пример: Вы сделали 239 шагов, пробежав 300 метров.

$$300/239 \times 100 = 125.5 \text{ см}$$

Введите 125 см в качестве ширины Вашего шага для бега.

### О Контрольном сигнале

В Режиме Сравнения скорости нажмите кнопку "А" для включения или выключения Контрольного сигнала. Когда Контрольный сигнал включен, часы звучат каждый раз когда на дисплее появляется результат, совпадающий с контрольным в Режиме Сравнения скорости.

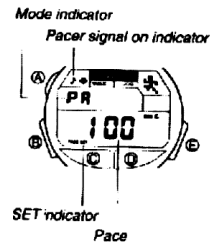
Сигнал также звучит по истечении первых 30 секунд каждой минуты во время измерительных операций в Режиме тренировок. Звуковой сигнал останавливается, когда измеряемое время превысит 1 час.

- Индикатор " " появляется в Режиме Сравнения скорости и Режиме тренировок, если включен Контрольный сигнал.
- Во время измерительных операций Режиме тренировок, Вы можете нажать кнопку "В" для включения Режиме Сравнения скорости и кнопку "А" для включения или выключения лидерского сигнала.

### Установка Вашей Контрольной скорости

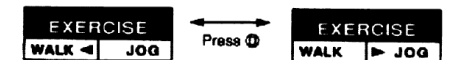
1. В Режиме Сравнения скорости нажмите кнопку "А" для включения Контрольного сигнала.
2. Установите Контрольную скорость, с которой Вы хотите соревноваться.

- Нажмите кнопку "D" чтобы увеличить эту скорость и кнопку "С" чтобы замедлить темп.
- Вы можете установить контрольную скорость в диапазоне от 100 до 200 шагов в минуту с интервалом в 5.
- Вы можете изменить текущую Контрольную скорость только, когда есть индикатор "SET" на дисплее в Режиме Сравнения скорости. Если Вы не смогли изменить скорость, вернитесь обратно в Режим тренировок и очистите дисплей нажатием кнопки "D". Тогда Вы сможете установить новое значение Контрольной скорости в Режиме Сравнения скорости.



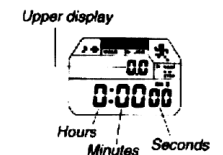
### Использование Режиме Тренировок

1. В Режиме Сравнения скорости нажмите кнопку "А" для включения сигнала контрольной скорости.
  2. Нажмите кнопку "В" чтобы войти в Режим тренировок.
  3. Нажмите кнопку "D" для выбора WALK (ходьбы) или JOG (бега).
- Если результаты измерения появились на экране, нажмите кнопку "D" чтобы их стереть.
4. Нажмите кнопку "С" для запуска измерительных операций.
  5. Начните ходьбу или бег в соответствии с Контрольным сигналом.

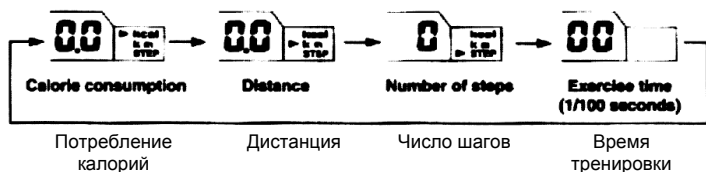


### Верхний дисплей

- Вы можете нажать кнопку "D" в любое время, чтобы зафиксировать измерения (функция промежуточного времени).
- Часы продолжают операцию измерения внутри себя. Нажмите кнопку "D" снова чтобы вывести конечный результат.
- После нажатия кнопки "D" фиксируются измерения, и на верхнем дисплее появляется время тренировки с точностью до 1/100 секунды.



6. После окончания тренировки нажмите кнопку "С" для остановки операции измерения.
- Вы можете нажать кнопку "А" когда показания дисплея зафиксированы или после окончания операций измерения чтобы вывести на верхний дисплей одно за другим количество потребляемых калорий, дистанцию и количество сделанных шагов.



- Нажмите кнопку "D" чтобы стереть показания дисплея.

### Важно!

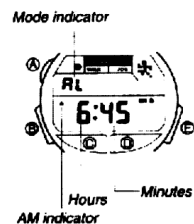
Обратите внимание, что когда в Режиме Тренировок стартует операция измерения, Вы должны начать тренировку. Вы можете также остановить операции измерения, если Вы прервали тренировку. От этого зависит точность Ваших измерений и кроме того своевременный выход из Режимы продлит срок службы батареи часов.

### Диапазоны измерений

Следующая таблица отражает максимальное значение возможных измерений в Режиме тренировок. В каждом случае значение сбрасывается в ноль по достижении максимального значения.

Измерение	Максимальное значение
Потребление калорий	9999.9
Дистанция	99.9
Число шагов	99999
Время тренировки	23 часа, 59 минут, 59.99 секунд

### ФУНКЦИЯ БУДИЛЬНИКА



Когда Ежедневный будильник включен, звуковой сигнал длится 20 секунд в установленное время каждый день. Нажмите любую кнопку для остановки звукового сигнала.

Когда включен Почасовой сигнал, часы издадут звуковой сигнал в начале каждого часа.

#### Установка будильника

1. Нажмите и удержите кнопку "A" в Режиме будильника до тех пор, пока значение часов на дисплее не начнет мигать. Мигающее значение можно изменять.

- Эта операция автоматически включает Ежедневный будильник.
- 2. Нажмите кнопку "B" для перемещения мигающего значения в другие разряды в следующей последовательности.



3. Нажмите кнопку "D" для увеличения выбранного значения. Удержание кнопки в нажатом состоянии позволяет увеличивать значение с большой скоростью. Формат (12- или 24-часовой) будильника совпадает с форматом выбранным в нормальном режиме текущего времени.

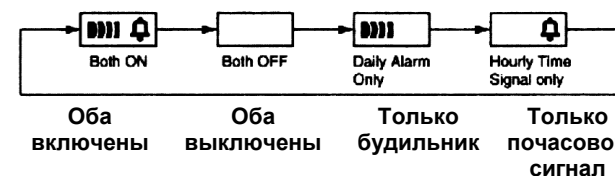
- Когда Вы пользуетесь 12-часовым форматом, будьте внимательны и проследите, выставили Вы время до полудня (A) или после полудня (P).
- 4. После того как Вы установили будильник, нажмите кнопку "A" для возвращения в Режим будильника.

### Включение и выключение будильника и почасового сигнала

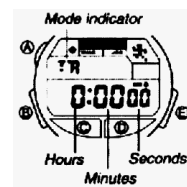
Нажмите кнопку "D" в Режиме будильника для изменения статуса Ежедневного будильника и Почасового сигнала в следующей последовательности.

(Индикатор включения будильника/Индикатор почасового сигнала)

[Alarm ON indicator/Hourly Time Signal ON Indicator]



### ФУНКЦИЯ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА ВРЕМЕНИ

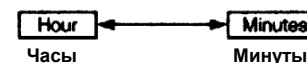


Обратный отсчет времени может быть установлен в диапазоне от 1 минуты до 24 часов. Когда время с обратным отсчетом достигнет 00, раздастся звуковой сигнал в течение 10 секунд, если Вы не прервете звонок, нажав на любую кнопку.

Обратите внимание на то, что операция обратного отсчета времени автоматически повторяется и стартовое время возвращается к первоначальному каждый раз, когда достигнет 00. Это продолжается до тех пор, пока Вы принудительно не остановите обратный отсчет времени.

#### Установка времени обратного отсчета

1. Нажмите и удержите кнопку "A" в Режиме будильника с обратным отсчетом времени до тех пор пока значение часов не замигает на дисплее. Мигающее значение можно изменять.
2. Нажмите кнопку "B" для перемещения мигающего значения из разряда в разряд в следующей последовательности.



3. Нажмите "D" для увеличения выбранного значения. Удержание кнопки в нажатом состоянии позволяет увеличивать значение на высокой скорости.

- Если Вы хотите задать стартовое значение равным 24 часам, установите "0:00".
- 4. После установки времени с обратным отсчетом нажмите кнопку "A" для возвращения в Режим будильника с обратным отсчетом времени.

#### Использование обратного отсчета времени

1. Нажмите кнопку "C" в Режиме будильника с обратным отсчетом времени для запуска обратного отсчета.
  2. Нажмите кнопку "C" для остановки обратного отсчета времени.
- Вы можете продолжить операцию обратного отсчета времени, нажав кнопку "C".

3. Если нажать кнопку “D” после остановки таймера, время обратного отсчета сбросится в стартовое значение.

- По окончании операции обратного отсчета времени, если автоповтор выключен, будильник звонит в течение 10 секунд или Вы прерываете его нажатием любой кнопки. Обратный отсчет времени останавливается, и время автоматически сбрасывается в стартовое значение после остановки звукового сигнала.

#### **Включение и выключение автоповтора времени**

1. Нажмите и удержите кнопку “A” в Режиме будильника с обратным отсчетом времени до тех пор пока не замигает значение часов на дисплее. Мигающее значение можно изменять.

2. Нажмите кнопку “C” для включения и выключения автоповтора.

3. Нажмите кнопку “A” для возвращения в Режим будильника с обратным отсчетом времени.

- Индикатор “AUTO” появится на дисплее, когда автоповтор включен.

- Каждый раз когда время с обратным отсчетом достигает 00 при включенном автоповторе, будильник звонит и обратный отсчет начинается с первоначально выставленного стартового значения. Вы можете остановить операцию обратного отсчета времени нажатием кнопки “C”, и принудительно сбросить время в первоначальное значение нажатием кнопки “D”.

#### **СПЕЦИФИКАЦИЯ**

**Точность хода при нормальной температуре:** +/- 15 секунд в месяц

**Функции измерения текущего времени:** Часы, минуты, секунды, индикатор До полудня/ После полудня (AM/PM), месяц, дата, день недели

Временная система: Переключение между 12-часовым и 24-часовым форматом

Календарная система: Авто-календарь запрограммированный от 1990 до 2029 года

**Функция тренировок:**

Режим измерения: ходьба/ бег трусцой

Входные данные: Ширина шага, возраст, вес, контрольный результат

Выводные данные: Время тренировки (до 23:59'59.99")

Потребление калорий (до 9999.9 ккал)

Дистанция (до 99.9 км)

Число шагов (до 99999)

Функция сигнала Контрольной скорости.

**Функции будильника:** Ежедневный будильник, Почасовой сигнал

**Функция будильника с обратным отсчетом времени:**

Шаг измерения: 1/100 секунды

Вводимый диапазон: от 1 минуты до 24 часов (дисплей показывает 0H00')

Функция автоповтора, повторная функция

**Другое:** Функция подсветки (мигает во время звуковых сигналов)

**Батарея:** Одна литиевая батарея (Тип: CR2016)

**Срок службы батареи:** 2 года при следующих условиях эксплуатации:

- \* 20 секунд в день звонит будильник

- \* 3 секунды в день работает подсветка

- \* 30 минут измерительных операций в Режиме тренировок с включенным Контрольным сигналом каждый день.