

Прежде всего прочтите эту важную информацию

- В приобретенных вами часах батарея питания устанавливается на фабрике и должна быть немедленно заменена при первых признаках недостаточности питания у ближайшего к вам дилера или дистрибьютора фирмы «CASIO».
- Не используйте часы, если вы уже используете или носите какой-либо медицинский прибор, определяющий частоту пульса.
- Не используйте часы во время погружения под воду или дайвинга, что может быть крайне опасно.
- Не используйте часы вблизи источников электромагнитного излучения (телевизора, микроволновых печей, компьютеров, мобильных телефонов) или находясь в поезде, самолете или машине.
- Храните часы и пояс в недоступном для детей месте.
- Если вы чувствуете боль или дискомфорт при использовании часов, немедленно снимите их и проконсультируйтесь с врачом о правильности и необходимости их использования, так как в основном, они используются в качестве монитора сердечного ритма.
- Если у вас начинается кожное раздражение при использовании пояса, снимите пояс. Раздражение кожи может появляться в следующих случаях:
  - у вас аллергия на кожу или металл
  - если пояс или монитор грязный или слишком мокрый,
  - вы слишком плотно пристегиваете пояс, что приводит к тому, что вы начинаете потеть, а пояс сильно натирать кожу. Следите за тем, чтобы не пристегивать пояс слишком сильно. Между вашим корпусом и поясом должен проходить палец.
- Когда вы не пользуетесь часами, храните их в сухом месте.
- Избегайте попадания на часы или пояс бензина, чистящих растворителей, аэрозолей из распылителей, клеящих веществ, краски и т.п. Химические реакции, вызываемые этими материалами, приводят к повреждению прокладок, корпуса и ремешков часов.
- Не подвергайте часы воздействию предельных температур.
- Никогда не пытайтесь вскрывать корпус и снимать заднюю крышку.
- Хотя часы рассчитаны на использование их в обычных условиях, тем не менее вы должны избегать грубого обращения с ними и не допускать их падения.
- 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.).
- Если внутрь часов попадет влага, то немедленно проверьте их у ближайшего к вам дилера или дистрибьютора фирмы CASIO.

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.

## ФУНКЦИИ ЧАСОВ

- **Монитор сердечного ритма**  
измерение частоты сердечного ритма, интенсивности упражнений, времени выполнения упражнений.
- **Секундомер**  
Максимальный диапазон измерений – 100 часов, измерения времени преодоления отдельных промежутков и дистанций относительно старта  
единица измерений - 1/100 сек.
- **Записная книжка секундомера**  
200 записей времени преодоления отдельных промежутков дистанции и дистанций относительно старта, средних значений частоты сердечного ритма и интенсивности упражнений. Сохранение данных тренировки: общее время выполнения упражнения, время нахождения в целевой зоне пульса во время тренировки, время нахождения выше или ниже целевой зоны пульса, лучшее время преодоления промежутка дистанции, среднее значения сердечного ритма, количество потребляемой энергии, общее время тренировки, общее количество потребляемой за тренировку энергии.
- **Таймер**  
2 таймера  
единица измерений – 1/10 сек.  
максимальный диапазон измерений – 100 часов  
количество повторов – от 1 до 99
- **Режим Мирового Времени**  
Значение текущего время в 31 городе (29 часовых поясов), включение/выключение летнего времени.
- **Звуковой Сигнал**  
Три звуковых сигнала, индикация начала часа.
- **Подсветка дисплея**  
В любом режиме нажимайте кнопку “F” для включения подсветки. Подсветка часов автоматически включается при звучании любых звуковых сигналов.
- Подсветка этих часов выполнена на электролюминесцентной панели (EL), яркость которой снижается при постоянном использовании.
- 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.

## ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ РЕЖИМОВ РАБОТЫ

На рисунке изображен общий вид часов в Режиме Текущего Времени.

Последовательное нажатие кнопки “D” обеспечивает переход из разряда в разряд в следующей последовательности: Режим Текущего Времени – Режим Секундомера – Режим Записной Книжки Секундомера – Режим Таймера Обратного Отсчета – Режим Мирового Времени – Режим Звукового Сигнала – Режим Ввода Персональных Данных – Режим Текущего Времени.

- Для включения подсветки в любом режиме нажмите кнопку “F”.

### РЕЖИМ СЕКУНДОМЕРА

Режим секундомера позволяет регистрировать отдельные отрезки времени, время преодоления отдельных промежутков дистанции, время преодоления определенных дистанций относительно старта.

Рабочий диапазон Общего измеряемого времени ограничен 99 часами 59 минутами, 59.99 секундами.

Общее измеряемое время тренировки ограничено 9,999 часами, 59 минутами.

Общее измеряемое количество энергии, израсходованной за тренировку, ограничено 239,005 ккал (999,999 килоджоулей).

Перед тем, как производить измерения частоты сердечного ритма и интенсивности тренировки, необходимо ввести свои персональные данные.

### Проведение измерений

#### а) Измерение отдельных отрезков времени

Е (Старт) – В (Стоп) – Е (Повторный старт) – В (Сброс) – В (Сброс. Сохранение данных в памяти Записной Книжки).

#### б) Измерение времени с промежуточным результатом (“LAP”)/ Измерение времени преодоления определенных дистанций относительно старта (“SPLIT”).

Е (Старт. Начало новой записи Записной Книжки Секундомера) – Е (Промежуточный результат представляется на дисплее в течение 8-ми секунд при этом измерения времени продолжают. Сохранение данных в памяти часов) – ...- “E” – ... – В (Стоп) – В (Сброс)

- Во время измерений в верхней части дисплея представлен текущий номер измерения и текущее время преодоления определенной дистанции относительно старта, в центральной части – текущее время отдельного промежутка дистанции.
- Нажатие кнопки “A” позволяет переключать изображения в центральной части дисплея времени преодоления отдельного промежутка (“LAP”) и определенной дистанции относительно старта (“SPLIT”).

- Нажатие и удерживание кнопки “A” в течение 2-х секунд позволяет переключать значения любого измеренного времени на значение частоты сердечного ритма.

### РЕЖИМ ВВОДА ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

- Перед тем, как производить измерения частоты сердечного ритма и интенсивности тренировки, необходимо ввести свои персональные данные.
- Помните о том, что Вы не можете поменять значений персональных данных во время работы секундомера. Значение секундомера во время установок должно быть нулевым. Если этого не происходит, нажмите кнопку “B”.

### Ввод персональных данных

1. При нулевых показаниях секундомера нажмите и удерживайте кнопку “A” до появления индикатора “ALM”, что означает начало установок.
2. Нажимайте кнопку “D” для перехода от одной установки к другой.
3. Для изменения значений используйте кнопки “E” и “B”.
4. По окончании установок нажмите кнопку “A”.

### Звуковой сигнал

- Для включения/выключения звукового сигнала нажимайте кнопку “E”.
- Сигнал будет звучать каждый раз, когда значение вашего сердечного ритма выходит из целевой зоны, а также каждую минуту при показаниях пульса вне целевой зоны.

### Верхний предел целевой зоны

- Используя кнопки “E” и “B”, введите значение верхнего предела целевой зоны в диапазоне от 1 до 220.

### Нижний предел целевой зоны

- Используя кнопки “E” и “B”, введите значение нижнего предела целевой зоны в диапазоне от “частота сердечных сокращений в состоянии покоя + 1” до “верхний предел целевой зоны – 1”.

### Частота сердечных сокращений в состоянии покоя

- Используя кнопки “E” и “B”, введите значение нижнего предела целевой зоны в диапазоне от 30 до “нижний предел целевой зоны – 1” (значение не должно превышать 145).
- Для определения частоты сердечных сокращений в состоянии покоя измерьте пульс сразу, как проснетесь, не вставая с кровати.

### Возраст

- Используя кнопки “E” и “B”, введите возраст в диапазоне от 15 до 70.

### Пол

- Используя кнопки “E” и “B”, введите пол: “MALE” (мужской) или “FEMALE” (женский).

### Единица расчета потребления калорий

- Используя кнопки “E” и “B”, введите единицу расчета потребления калорий: “KCAL” (килокалории) или “KJ” (килоджоули).

### Единица значения веса

- Используя кнопки “E” и “B”, введите единицу значения веса: “kg” (килограммы) или “lb” (фунты).

### Вес

- Используя кнопки “E” и “B”, введите значение веса в диапазоне от 20 до 200 килограмм или от 45 до 440 фунтов.

## ИЗМЕРЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

- Не забудьте ввести персональные данные перед тем, как приступить к выполнению упражнений.
1. Слегка намочите оба сенсора, расположенных на внутренней стороне ремешка, что обеспечит их лучший контакт с поверхностью кожи.
  2. Прикрепите ремешок любой стороной к поясу.
  3. Наденьте пояс на корпус и закрепите другую сторону ремешка.
  4. Пояс должен располагаться над грудной клеткой (над ребрами) и плотно прилегать к корпусу. Убедитесь в том, что пояс никуда не смещается во время тренировок, но в то же время не затягивайте его слишком сильно.

## ЗАПИСНАЯ КНИЖКА СЕКУНДОМЕРА

Часы автоматически сохраняют в памяти любые данные ваших тренировок каждый раз при сбросе значения секундомера в нулевое.

Общее количество возможных записей составляет 200, если вы сохраняете только результаты преодоления отдельных дистанций относительно старта или отдельных промежутков:

- Время преодоления отдельных промежутков или отдельных дистанций относительно старта
- Средняя частота сердечных сокращений и интенсивность упражнений

Общее количество возможных записей составляет 42, если вы сохраняете различную информацию в ходе тренировки:

- Дату
- Время выполнения упражнения
- Время нахождения в целевой зоне пульса (время выполнения упражнения с частотой сердечных сокращений в целевой зоне)
- Время нахождения выше целевой зоны пульса
- Время нахождения ниже целевой зоны пульса
- Лучшее время преодоления дистанции

- Средняя частота сердечных сокращений и интенсивность упражнений
- Количество потребляемой энергии в ходе тренировки

Возможна также суммарная запись общих результатов тренировки:

- Общее время тренировки – максимум до 9,999 часов, 59 минут
- Общее количество потребляемой энергии – максимум до 239,005 килокалорий (999,999 килоджоулей).

Если памяти записной книжки заполнена, то для сохранения новых данных необходимо удалить старые.

- В любом случае, если память часов заполнена, а вы хотите сохранить новую запись, автоматически удаляется старая запись, чтобы освободить место для новой.
- При внесении новых данных в конкретную запись, при этом память часов заполнена, старые данные внутри записи удаляются для освобождения места новым.

## Просмотр сохраненных данных

1. В Режиме Записной Книжки Секундомера нажмите кнопку “A” для выбора номера записи, данные которой вы хотите просмотреть.
    - После прокручивания всех записей появляется запись общего измеренного времени. Объем данной записи не влияет на объем памяти, предоставленному для сохранения измеренного времени секундомером.
    - Изначально в часах установлена дата начала суммарной записи данных – 1 января 200 года. Не забудьте поменять дату на то значение, с которого вы начинаете отсчет.
  2. После выбора нажимайте кнопки “E” и “B” для прокручивания данных внутри одной записи: Номер записи – время преодоления одной дистанции (автоматическое переключение на изображение частоты сердечных сокращений) – время преодоления этой же или следующей дистанции – ... – Номер записи.
  3. Нажимайте кнопку “C” для прокручивания следующих данных, сохраненных во время тренировки: номер записи – время выполнения упражнения/преодоления дистанции (“TOT”) – время нахождения в часовой зоне пульса (“TAR”) – время нахождения выше целевой зоны пульса (“ABO”) – время нахождения ниже целевой зоны пульса (“BEL”) – лучшее время преодоления промежутка дистанции (“BEST”) – среднее значение частоты сердечных сокращений и интенсивности упражнения/бега (“AVG”) – количество потребляемой энергии (“KCAL”).
  4. При изображении значения времени выполнения упражнения/преодоления дистанции (“TOT”) нажимайте кнопки “E” и “B” для представления данных общей израсходованной энергии или интенсивности упражнений.
- Также последующее нажатие кнопок “B” и “E” позволяет просматривать средние значения частоты сердечных сокращений и интенсивности упражнений, сохраненных в отдельных записях.

5. По окончании просмотра данных нажмите кнопку “D” 5 раз для возврата в Режим Текущего Времени.

#### **Удаление данных записной книжки**

1. В Режиме Записной Книжки Секундомера выберите запись, данные которой вы хотите удалить.
2. Одновременно нажмите кнопки “E” и “B”. При этом удаляются все сохраненные данные внутри одной записи.

#### **Удаление суммарных значений**

1. В Режиме Записной Книжки Секундомера выберите запись, содержащую значение общего измеренного времени или общей израсходованной энергии.
  2. Одновременно нажмите кнопки “E” и “B”.
- При этом с началом новых измерений общее суммарное значение начнет рассчитываться с нулевого значения.

### **РЕЖИМ ТАЙМЕРА ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА**

Вы можете воспользоваться одним таймером для высокоинтенсивных тренировок, а другим для восстановительной, низкоинтенсивной части тренировки.

- Вы можете использовать как один, так и два таймера одновременно.

#### **Выбор типа таймера**

1. Войдите в Режим Таймера и проверьте то, чтобы значение таймера было нулевым.
- Если таймер работает, нажмите кнопку “B” для его остановки, а затем снова кнопку “B” для сброса его значения в нулевое.
2. Для выбора таймера нажимайте кнопку “B”.

#### **Установка Таймера**

1. Войдите в Режим Таймера и проверьте то, чтобы значение таймера было нулевым.
- Если таймер работает, нажмите кнопку “B” для его остановки, а затем снова кнопку “B” для сброса его значения в нулевое.
2. Нажмите и удерживайте кнопку “A” в течение 2-х секунд. Значение количества повторов замигает в верхней части дисплея, что означает начало установок.
3. Нажимайте кнопку “D” для перехода от одной установки к другой.
4. Для изменения значений используйте кнопки “E” и “B”.
- Для установки стартового времени, равного 100 часам, введите значение ”0:00”.
5. По окончании установок нажмите кнопку “A”.

#### **Количество повторов**

- Используя кнопки “E” и “B”, введите необходимое количество повторов в диапазоне от 1 до 99 или “- -” для неограниченного количества повторов.

#### **Значение часов для первого таймера**

- Используя кнопки “E” и “B”, введите значение часов в диапазоне от 0 до 99.

#### **Значение минут для первого таймера**

- Используя кнопки “E” и “B”, введите значение минут в диапазоне от 0 до 59.

#### **Значение секунд для первого таймера**

- Используя кнопки “E” и “B”, введите значение секунд в диапазоне от 0 до 30 (с шагом в 10 секунд).

#### **Значение часов для второго таймера**

- Используя кнопки “E” и “B”, введите значение часов в диапазоне от 0 до 99.

#### **Значение минут для второго таймера**

- Используя кнопки “E” и “B”, введите значение минут в диапазоне от 0 до 59.

#### **Значение секунд для второго таймера**

- Используя кнопки “E” и “B”, введите значение секунд в диапазоне от 0 до 30 (с шагом в 10 секунд).

#### **Использование Таймера**

- Перед тем, как приступить к измерению частоты сердечных сокращений или интенсивности, не забудьте ввести персональные данные и надеть пояс.
- Все данные, посчитанные в Режиме Таймера не сохраняются в памяти часов.

1. Нажмите кнопку “E” в Режиме Таймера для запуска обратного отсчета времени.
2. Нажмите кнопку “B” для остановки обратного отсчета времени.
3. Нажмите кнопку “C” для получения сигнала сенсоров и определения частоты сердечных сокращений.
- Вы можете продолжить обратный отсчет времени, нажав кнопку “E”.
- После остановки обратного отсчета времени можно нажать кнопку “B” для того, чтобы сбросить время обратного отсчета в стартовое значение.
- По окончании отсчета раздастся звуковой сигнал: короткий по окончании отдельно отсчета и длинный после окончания всего периода отсчета.

### **РЕЖИМ МИРОВОГО ВРЕМЕНИ**

В данном режиме вы можете посмотреть значение текущего времени в любом из 31 городов (29 часовых поясов).

#### **Просмотр значения времени в другом часовом поясе**

- В Режиме Мирового Времени нажимайте кнопки “E” и “B” для выбора города, значение времени которого вы хотите посмотреть.
- Формат (12-часовой или 24-часовой) соответствует формату, выбранному Вами при установке текущего времени.

- При входе в Режим Мирового Времени на дисплее появляется значение времени города, которое вы просматривали последний раз при входе в данный режим.
- Для включения/выключения летнего времени в другом городе выберите название города и удерживайте кнопку “А”. При включенном режиме летнего времени на дисплее появляется индикация “DST” рядом с названием города.

| Код города | Город             | Разница по<br>Гринвичу<br>(GMT) | Другие крупные<br>города данной<br>часовой зоны                               |
|------------|-------------------|---------------------------------|---|
| GMT        | Время по Гринвичу | +00.00                          | Сеул  |
| LON        | Лондон            | +00.00                          | Дублин, Лиссабон,<br>Касабланка, Дакар,<br>Абиджан                            |
| PAR        | Париж             | +01.00                          | Милан, Рим,<br>Амстердам, Алжир,<br>Гамбург,<br>Франкфурт, Вена,<br>Стокгольм |
| BER        | Берлин            | +01.00                          | Берлин  |
| ATH        | Афины             | +02.00                          | Афины   |
| CAI        | Каир              | +02.00                          | Хельсинки,<br>Стамбул   |
| JRS        | Иерусалим         | +02.00                          | Бейрут, Дамаск,<br>Кейптаун   |
| JED        | Джидда            | +03.00                          | Кувейт, Эр-Рияд,<br>Аден, Аддис Абаба,<br>Найроби, Москва,                    |
| THR        | Тегеран           | +03.05                          | Шираз   |
| DXB        | Дубай             | +04.00                          | Абу Даби, Мускат  |
| KBL        | Кабул             | +04.05                          |   |
| KHI        | Карачи            | +05.00                          | Мале  |
| DEL        | Дели              | +05.50                          | Мумбаи, Кольката  |
| DAC        | Дакка             | +06.00                          | Коломбо   |
| RGN        | Янгон             | +06.50                          |   |
| BKK        | Бангкок           | +07.00                          | Джакарта, Ханой,<br>Вьентьян  |
| HKG        | Гон Конг          | +08.00                          | Сингапур, Куала<br>Лумпур, Манила,<br>Перт, Улан Батор                        |
| BJS        | Бейжинг           | +08.00                          | Бейжинг   |

## РЕЖИМ ЗВУКОВОГО СИГНАЛА

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

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

### Установка будильника

1. В Режиме Звукового Сигнала нажимайте кнопки “Е” и “В” для выбора типа звукового сигнала в следующей последовательности: -1 → -2 → -3 → :00 (индикация начала часа).
2. После выбора типа звукового сигнала нажмите и удерживайте кнопку “А”. Цифровое значение в разряде часов начнет мигать, так как оно выбрано для установки. В этот момент будильник автоматически включается.
3. Нажимайте кнопки “Е” и “В” для установки значения часа.
  - Удерживание кнопок 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.
4. После установки значения часа нажмите кнопку “D” для перехода к установкам значения минут.
5. Нажимайте кнопки “Е” и “В” для установки значения минут.
6. По окончании установок нажмите кнопку “А” для возврата в Режим Звукового Сигнала.

### Проверка звучания будильника

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

### Включение/выключение звуковых сигналов/сигнализации начала часа

В Режиме Звукового Сигнала после выбора сигнала или сигнализации начала часа нажмите кнопку “С” для его включения или выключения.

## РЕЖИМ ТЕКУЩЕГО ВРЕМЕНИ

В Режиме Текущего Времени нажимайте кнопки “Е” и “В” для переключения 12/24 часового формата представления времени.

### Установка времени и даты

1. Нажмите кнопку и удерживайте “А” в Режиме Текущего Времени до появления мигающей индикации секунд, так как они выбраны для установки.
2. Нажимайте кнопку “D” для перехода от одной установки к другой.
3. Для изменения значений используйте кнопки “Е” и “В”.
  - Удерживание кнопок в нажатом состоянии позволяет изменять показания в ускоренном режиме.
4. По окончании установок нажмите кнопку “А”.

**Сброс в нулевое значение/изменение продолжительности подсветки**

- Нажимайте кнопку “E” для сброса значений в нулевое.
- Если вы нажмете кнопку “E” при значении минут между 30 и 59, то значение установится в 00 и 1 прибавится к значению минут, если значение минут будет между 00 и 29, то его изменение не произойдет.
- Нажимайте кнопку “B” для изменения продолжительности подсветки: 1.5 – 3 секунды.

**Установка DST (Режима Летнего Времени)**

- Нажимайте кнопку “E” для включения (“ON”)/выключения (“OF”) летнего времени.

**Выбор кода города**

- Используя кнопки “E” и “B”, введите значение кода города.

**Выбор значения часов**

- Используя кнопки “E” и “B”, введите значение часа.

**Выбор значения минут**

- Используя кнопки “E” и “B”, введите значение минут в диапазоне от 0 до 59.

**Выбор значения года**

- Используя кнопки “E” и “B”, введите значения года в диапазоне от 2000 до 2099.

**Выбор значения месяца**

- Используя кнопки “E” и “B”, введите значения месяца в диапазоне от 1 до 12.

**Выбор значения числа**

- Используя кнопки “E” и “B”, введите значения месяца в диапазоне от 1 до 31.

- Удерживание кнопки в нажатом состоянии позволяет изменять значения с большей скоростью.
- Значение даты может быть установлено в диапазоне от 1 января 2000г. до 31 декабря 2099г.