

**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



На рисунке изображен общий вид часов в Режиме Текущего Времени. Нажмите кнопку “С” для перехода из режима в режим в следующей последовательности:

Режим Текущего Времени → Режим Подсчета Калорий → Режим Записной Книжки → Режим Ввода Персональных Данных → Режим Звукового Сигнала →

Режим Секундомера → Режим Текущего Времени.

В любом режиме нажмите кнопку “L” для включения подсветки дисплея.

## РЕЖИМ ТЕКУЩЕГО ВРЕМЕНИ

### Установка времени и даты

1. Нажмите кнопку “В” в Режиме Текущего Времени. Изображение секунд начнет мигать.
2. Нажмите кнопку “С” для перехода из разряда в разряд в следующей последовательности: Секунды → Часы → Минуты → 12/24 часовой формат → Год → Месяц → Число → Режим Калорий → Режим Сохранения Заряда Элемента Питания → Секунды.
3. Если вы выбрали для коррекции секунды (изображение секунд мигает), нажмите кнопку “Е” для сброса значения счетчика секунд в 00. Если вы нажмете кнопку “Е” при значении счетчика секунд между 30 и 59, то значение счетчика установится в 00 и 1 прибавится к счетчику минут, если значение счетчика секунд будет между 00 и 29, то изменение счетчика минут не произойдет.
4. Для изменения значений минут и т.д., используйте кнопку “Е” для увеличения или кнопку “А” для уменьшения значений.
5. Нажимайте кнопку “Е” для переключения внутри 12/24 формата. При выбранном 12-ти часовом формате на дисплее появляется индикация “P” для обозначения времени после полудня, индикация “A” – для обозначения времени до полудня.

6. Для включения/выключения режима сохранения заряда элемента питания нажимайте кнопку “Е”.
  7. Для переключения времени сохранения значения калорий: 00:00 → 2:00 нажимайте кнопку “Е”.
- Удерживание кнопки в нажатом состоянии позволяет изменять значения с большей скоростью.
  - День недели устанавливается автоматически в соответствии с датой.
  - Дата может быть установлена в пределах от 1 января 2000г. до 31 декабря 2049г.
8. 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.

### Переключение дисплеев Режиме Текущего Времени

В Режиме Текущего Времени используйте кнопки “А”, “D” и “Е” для переключения дисплеев.

- Для переключения дисплея текущей даты и дисплея текущего времени нажимайте кнопку “D”.
- Для переключения дисплея Режиме Обратного Отсчета Калорий на неделю нажимайте кнопку “А”. В данном режиме вы можете посмотреть количество оставшихся калорий до заданной дневной нормы расходования.
- Для переключения Режиме Обратного Отсчета Калорий на день нажимайте кнопку “Е”. В данном режиме вы можете посмотреть количество оставшихся калорий до заданной дневной нормы расходования.

### Подсветка

- В любом режиме нажмите кнопку “L” для включения подсветки.
- Подсветка часов автоматически включается при звучании любых звуковых сигналов.
- Подсветка этих часов выполнена на электролюминесцентных элементах (EL), мощность которых падает после длительного срока использования.
- 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.

### Изменение продолжительности подсветки

1. Нажмите кнопку “А” в Режиме Текущего Времени во время мигающей индикации секунд.
2. Для переключения продолжительности подсветки: 2.5 секунды – 1.5 секунды, нажимайте кнопку “Е”.

### Автоподсветка

- Вы можете включить или выключить функцию автоподсветки нажатием кнопки “L” в течение 2-х секунд Режиме Текущего Времени.

- Автоподсветка включается автоматически каждый раз, когда ваша рука расположена под углом 40° градусов относительно земли.
- Не используйте функцию автоподсветки, когда свет может повредить вам или отвлечь ваше внимание. Например, при управлении мотоциклом или велосипедом.

### РЕЖИМ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ

Только после ввода персональных данных часы смогут вычислять расходование калорий. Все подсчеты основаны на ваших персональных данных, типа активности, которой вы занимаетесь, и продолжительности активности.

- Все данные Режима Упражнений автоматически сохраняются в памяти часов.
- Вы можете использовать звуковой сигнал для обозначения достижения заданного расходования калорий и таймер обратного отсчета для обозначения количества оставшихся калорий до нормы расходования.

#### Выбор вида деятельности

- В Режиме подсчета калорий выберите вид деятельности, которым вы занимаетесь, нажимая кнопку “D”:

AEROBICS L	– низкоинтенсивная аэробика
AEROBICS M	– среднеинтенсивная аэробика
AEROBICS H	– высокоинтенсивная аэробика
BASEBALL	– бейсбол
BASKETBALL	– баскетбол
BIKE L	– низкоинтенсивная езда на велосипеде
BIKE M	– среднеинтенсивная езда на велосипеде
BIKE H	– высокоинтенсивная езда на велосипеде
FOOTBALL	– футбол
GOLF	– гольф
JOG L	– низкоинтенсивный бег трусцой
JOG M	– среднеинтенсивный бег трусцой
JOG H	– высокоинтенсивный бег трусцой
RUN L	– низкоинтенсивный бег
RUN M	– среднеинтенсивный бег
RUN H	– высокоинтенсивный бег
SWIM L	– низкоинтенсивное плавание
SWIM M	– среднеинтенсивное плавание
SWIM H	– высокоинтенсивное плавание
TENNIS	– теннис
WALK L	– низкоинтенсивная ходьба
WALK M	– среднеинтенсивная ходьба
WALK H	– высокоинтенсивная ходьба
WEIGHT TRAINING	– силовая тренировка

\*\*\*\* 1 – \*\*\*\* 19 – цифры показывают интенсивность деятельности, чем больше значение, тем выше нагрузка.

- Необходимо включать и выключать Режим Подсчета Калорий во время тренировок.
- На дисплее часов будет представляться значение времени, количество израсходованных калорий и график расходования калорий.
- По достижении заданного количества расходования калорий прозвучит сигнал.
- Количество потребляемых калорий автоматически сохраняется в памяти часов при остановке подсчета.
- Если ваши тренировки включают периоды отдыха или вы занимаетесь несколькими видами активности и хотите подсчитать общее число расходуемых калорий, не сбрасывайте подсчитанное значение в нулевое после каждого периода. Следуйте данной схеме: Старт – Стоп, Старт – Стоп, Старт – Стоп, ... Сброс (в нулевое значение)
- Для просмотра данных для каждого периода: Старт – Стоп – Сброс, Старт – Стоп – Сброс...

#### Использование подсчета калорий

1. В Режиме Подсчета Калорий нажимайте кнопку “D” для выбора вида деятельности.
    - Обратите внимание на то, что в время подсчета вы не можете изменить вид активности. Для остановки процесса подсчета нажмите кнопку “C”.
    - Нажимая кнопку “A”, вы можете просмотреть список выбранных вами любимых видов деятельности.
  2. Для запуска процесса подсчета калорий нажмите кнопку “E”.
  3. По окончании тренировки нажмите кнопку “E” для остановки процесса подсчета калорий.
- По окончании отсчета дисплей переключается с изображения значения подсчитанных калорий на изображение вида деятельности.
  - После нажатия кнопки “E” данные автоматически сохраняются в памяти часов. Которые вы можете просмотреть в Режиме Записной Книжки.
  - Нажатие кнопки “B” сбрасывает значение в нулевое.
  - Данные подсчитанных калорий обновляются каждые 10 секунд.
  - Во время измерений на графике отображается процент сжигаемых калорий от заданной дневной нормы. Один сегмент графика затемняется при расходовании 10% от нормы. Сегмент не закрашивается при меньшем расходовании.
  - График расходования калорий представлен также в Режиме Текущего Времени.

- Процесс подсчета калорий автоматически прекращается после 23 часов непрерывной работы.
- По достижении значения 9,999,99 ккал (99,999,9 кДж) подсчет начинается с нуля.
- Если вы допустили какую – либо ошибку во время установок (выбрали неправильный вид, деятельности, забыли остановить измерения во время перерыва и т.д.), можете удалить данные путем остановки процесса измерения и записи для текущей даты. Затем начинайте измерения с нулевого значения.

### **Выбор любимых видов деятельности**

Часы автоматически запоминают до 5 последних видов деятельности, которыми вы занимались.

Можете использовать данный режим для более быстрого выбора деятельности.

- Для просмотра списка видов деятельности нажимайте кнопку “А” в Режиме Подсчета Калорий после остановки измерений.
- Если список заполнен, внесение новой записи автоматически удаляет старую.

### **Удаление данных списка**

1. В Режиме Подсчета Калорий убедитесь, что не ведутся никакие измерения.
2. Одновременно нажмите кнопки “А” и “D”.
  - Появление на дисплее индикации “CLR” означает удаление всех данных списка. В качестве вида активности автоматически выбирается аэробика низкой интенсивности (“AERO L”).

### **РЕЖИМ ЗАПИСНОЙ КНИЖКИ**

В данном режиме вы можете просмотреть или удалить сохраненные данные Режимы Подсчета Калорий.

Существует несколько типов сохранения информации в данном режиме:

- Ежедневная запись – содержит данные текущего дня и предыдущих 6 дней: график, месяц, число, день недели, израсходованные калории, время (часы, минуты, секунды). Ежедневная запись может содержать данные израсходованных калорий и время 7 занятий различными видами деятельности текущего дня и предыдущих дней.
- Еженедельная запись – содержит данные до 11 предыдущих недель: график, израсходованные калории, время (часы, минуты, секунды).
- Общая запись – общие данные значений времени и израсходованных калорий с момента удаления последней общей записи.
- При сохранении новых данных автоматически удаляются старые.

### **Просмотр сохраненных данных**

В Режиме Записной Книжки при изображении текущих данных нажимайте кнопки “А”, “D” и “E” для просмотра другой информации.

- Нажатие кнопки “E” – данные последних дней (1 – 6) – недель (2 – 11 недели) – общая запись. Для обратного возврата к показанию текущего значения нажмите кнопку “А”.
- Нажатие кнопки “А” - общая запись всех данных. Для возврата к текущему значению нажмите кнопку “E”.
- Нажатие кнопки “D” – Данные последнего вида деятельности - ... Данные предыдущих видов деятельности.
- Во время изображения текущих данных часы автоматически переключают значения даты, общего число израсходованных калорий и времени.
- Во время представления данных для сегодняшнего или вчерашнего дней можете нажать кнопку “D” для переключения сжигаемых калорий и значения времени каждого вида деятельности.
- Изображение недельного значения автоматически переключается со значения общего числа израсходованных калорий за неделю и номером недели.
- Индикация “ - - ” используется для записи, которую до этого не использовалась.

### **Удаление сохраненных данных**

Вы можете удалить данные текущего дня или все сохраненные данные.

### **Удаление данных текущего дня**

1. В Режиме Записной Книжки используйте кнопки “E” и “А” для выбора записи значений текущего дня.
2. Нажмите и удерживайте кнопку “B” до появления индикации “CLR”, что означает удаление текущих данных.

### **Удаление всех данных**

1. В Режиме Записной Книжки используйте кнопки “E” и “А” для выбора общей записи данных.
2. Нажмите и удерживайте кнопку “B” до появления индикации “CLR”, что означает удаление общей записи данных.

### **РЕЖИМ ВВОДА ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ**

В данном режиме вам необходимо ввести ваши персональные данные (вес и норма расходования калорий) для расчетов в Режиме Подсчета Калорий.

#### **Вес**

Установка веса возможна в диапазоне от 30 до 150 кг (“KG”) с шагом в 1 кг или от 66 до 330 фунтов (“Lb”) с шагом в 2 фунта.

#### **Норма расходования калорий**

Установка значения калорий возможна в килокалориях (“Kcal”) или килоджоулях (“Kj”).

- Вы можете установить норму расходования калорий для одного дня или недели. После установки значения нормы прозвучит сигнал в течение 5 секунд. График будет показывать значение сжигаемых вами калорий.
- Установка дневной нормы возможна в диапазоне от 100 до 2,000 ккал с шагом в 20 ккал или от 400 до 8,000 килоджоулей с шагом в 100 килоджоулей.
- Установка недельной нормы возможна в диапазоне от 100 до 9,950 ккал с шагом в 50 ккал или от 400 до 40,000 килоджоулей с шагом в 200 кДж.
- Во время подсчета калорий невозможно производить какие – либо изменения персональных данных.
- Нельзя изменить единицу измерений записи, которая уже сохранена в памяти часов.
- Единицу измерения невозможно изменить, если подсчет не установлен в нулевое значение.
- Изменение недельной нормы расходования калорий сбрасывает значение таймера обратного отсчета и графика. Измерения возобновятся с понедельника следующей недели.
- Если вы изменили единицы измерения веса или калорий, значение веса и нормы расходования калорий меняются на следующие значения:

Вес: 50 кг (110 фунтов)

Дневная норма расходования калорий: 200 ккал (800 кДж)

Недельная норма: 1,000 ккал (4,000 кДж).

### Просмотр персональных данных

- В Режиме Ввода Персональных Данных нажимайте кнопку “D” для переключения дисплеев значения нормы расходования калорий и изображения значения веса/единицы измерения калорий (на дисплее появляется индикация “DATA”).
- Нажатие кнопки “E” во время представления нормы переключает дневное и недельное значение калорий.
- Нажатие кнопки “E” во время представления веса/единиц измерения калорий переключает значение веса и единицы измерения калорий.

### Выбор единицы измерения калорий

1. В Режиме Ввода Персональных Данных используйте кнопки “D” и “E” для выбора режима изменения единицы калорий.
2. Нажмите и удерживайте кнопку “B” до появления мигающей индикации единицы измерения калорий.
  - Если индикация не появляется попробуйте проделать следующее, потом снова перейти в режим изменения единицы калорий:  
Перейдите в Режим подсчета Калорий и переведите значение подсчета в нулевое.  
Перейдите в Режим Записной Книжки и удалите все записи.
3. Для переключения единиц измерения нажимайте кнопку “E”.

4. По окончании установок нажмите кнопку “B”.

### Ввод значения веса

1. В Режиме Ввода Персональных Данных используйте кнопки “D” и “E” для перехода к дисплею установки значения веса.
2. Нажмите и удерживайте кнопку “B” до появления мигающей индикации установок веса.
  - Если этого не происходит перейдите в Режим Подсчета Калорий и остановите текущий подсчет.
3. Нажмите кнопку “C” для переключения установок веса и единицы веса.
  - Если значение единицы веса не мигает, проделайте следующее:  
Нажмите кнопку “B” для выхода из режима установок.  
Перейдите в Режим Подсчета Калорий и сбросьте значение измерения в нулевое.  
Перейдите в Режим Записной книжки и удалите все записи.
4. Установите значение веса и единицы веса.
  - Для переключения единиц измерения нажимайте кнопку “E”.
  - Для установки значения веса используйте кнопки “A” и “E”.
5. По окончании установок нажмите кнопку “B”.

### Ввод значения дневной и недельной норм расходования калорий

1. В Режиме Ввода Персональных Данных используйте кнопки “D” и “E” для перехода к дисплею установки значения дневной нормы или недельной.
2. Нажмите и удерживайте кнопку “B” до появления мигающей индикации установок веса.
  - Если этого не происходит  
Перейдите в Режим Подсчета Калорий и сбросьте значение измерения в нулевое.  
Перейдите в Режим Записной книжки и удалите все записи.
3. Установите значение нормы расходования калорий, используя кнопки “A” и “E”.
4. По окончании установок нажмите кнопку “B”.

### 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.

### 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 значение “- -”. Этот тип установки обеспечит звуковой сигнал ежедневно в установленное время.

**• Установка еженедельного будильника**

Установите дату, часы и минуты звукового сигнала. Этот тип будильника обеспечивает звуковой сигнал в установленное время каждый день.

**Установка будильника**

1. В Режиме Звукового Сигнала нажимайте кнопки “А” и “Е” для выбора типа звукового сигнала в следующей последовательности: -1 → -2 → -3 → -4 → -5 → :00 (индикация начала часа).
  2. После выбора типа звукового сигнала нажмите и удерживайте кнопку “В”. Цифровое значение в разряде часов начнет мигать, так как оно выбрано для установки. В этот момент будильник автоматически включается.
  3. Нажмите кнопку “С” для перехода из разряда в разряд в следующей последовательности:  
Часы – Минуты – День Недели – Часы.
  4. Нажмите кнопку “Е” для увеличения или кнопку “А” для уменьшения выбранного значения. Удержание кнопки 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.
    5. По окончании установок нажмите кнопку “В” для возвращения в Режим Звукового Сигнала.

**Проверка звучания будильника**

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

**Включение/выключение будильников**

1. В Режиме Звукового Сигнала нажимайте кнопки “А” и “Е” для выбора типа звукового сигнала.
2. Нажимайте кнопку “D” для включения/выключения будильника или индикации начала часа.

**РЕЖИМ СЕКУНДОМЕРА**

Режим Секундомера позволяет регистрировать отдельные отрезки времени, время с промежуточным результатом и время двойного финиша. Рабочий диапазон Общего Измеряемого Времени ограничен 23 часами 59 минутами 59.99 секундами.

а) Измерение отдельных отрезков времени

Е (Старт) – Е (Стоп) – Е (Повторный старт) – Е (Стоп) – А (Сброс)

б) Измерение времени с промежуточным результатом

Е (Старт) – А (Промежуточный результат) – А (Продолжить) – Е (Стоп) – А (Сброс)

в) Двойной финиш

Е (Старт) – А (Разделение. Первый финиш) – Е (Второй финиш. На дисплее результат 1-го финиша) – А (Отмена разделения. На дисплее результат 2-го финиша) – А (Сброс)

**ЭЛЕМЕНТ ПИТАНИЯ**

Данные часы снабжены солнечной батареей и батареей, которая питается энергией, полученной солнечной батареей.

Если ваши часы находятся вдали от солнечного света долгое время, заряд сменной батарейки будет падать.

**Индикатор заряда элемента питания**

Вверху дисплея находится индикатор заряда батарейки.

Уровень	Индикатор	Функции часов
1	H	Заряда батарейки достаточно для нормальной работы часов
2	M	Заряда батарейки достаточно для нормальной работы часов
3	L CHARGE	Доступно только текущее время, индикатор заряда батарейки, остальные функции не работают.
4		Элемент питания полностью разряжен

- Если индикатора на дисплее нет, батарейка полностью разрядилась. Поместите ваши часы на освещенную поверхность.
- Будьте внимательны и не располагайте ваши часы под прямым солнечным светом долгое время, это может вызвать неполадки в работе часов.
- Если вы используете подсветку или звуковые сигналы слишком часто на дисплее появляется индикатор “RECOV”, что означает подзарядку батарейки.

**Зарядка элемента питания**

После полной подзарядки нормальная работа часов продолжается 11 месяцев при соблюдении следующих условий:

- часы не подвергаются воздействию солнечных лучей
- часы находятся в рабочем состоянии 18 часов в день, в спящем режиме – 6 часов в день
- использование подсветки часов 1.5 сек./день
- использование звукового сигнала 10 сек./день

измерение калорий в течение 1-го часа в день

Подвергая часы воздействию солнечного света каждый день, вы обеспечите постоянную подзарядку батарейки:

Яркость света	Приблизительное время воздействия
Прямой солнечный свет (50,000 люкс)	5 минут
Солнечный свет, проходящий через окно (10,000 люкс)	24 минуты
Дневной свет в пасмурную погоду (5,000 люкс)	48 минут
Лампа дневного света (500 люкс)	8 часов

Следующая таблица показывает количество времени, необходимое для заряда элемента питания:

Яркость света	Уровень 4	Уровень 3	Уровень 2	Уровень 1
	→		→	→
Прямой солнечный свет	2 часа		24 часа	7 часов
Солнечный свет, проходящий через окно	7 часов		119 часов	33 часа
Дневной свет в пасмурную погоду	10 часов		242 часа	67 часов
Лампа дневного света	117 часов		-----	-----

### РЕЖИМ СОХРАНЕНИЯ ЭНЕРГИИ ЧАСОВ

Спящий режим позволяет сохранить энергию заряда часов при их нахождении в темноте.

Следующая таблица показывает доступность функций часов при нахождении в спящем режиме:

Продолжительность нахождения в спящем режиме	Дисплей	Функции
60 – 70 минут	Пустой	<ul style="list-style-type: none"> <li>Дисплей выключен.</li> </ul>

	дисплей, мигающая индикация “SLEEP”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Все функции доступны.</li> </ul>
6 – 7 дней	Пустой дисплей, нет мигающей индикации “SLEEP”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Значение текущего времени соблюдается.</li> <li>Все функции недоступны.</li> </ul>

- Для включения или выключения Режим Сохранения Энергии в Режиме Текущего Времени
  - Нажмите и удерживайте кнопку “B” до появления мигающей индикации секунд.
  - Нажмите кнопку “C” восемь раз для перехода в Режим Сохранения Заряда Элемента Питания.
  - Для включения/выключения режима нажмите кнопку “E”.
  - По окончании установок нажмите кнопку “B”.
    - При включении режима на дисплее появляется индикация “SAVE”.

- Ваши часы также могут автоматически перейти в спящий режим. Чтобы вернуть часы в нормальное состояние поместите их на хорошо освещенную поверхность или нажмите любую кнопку.

### ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

**Точность хода при нормальной температуре** +30сек. в месяц

**Режим текущего времени**

Час, минуты, секунды, «До полудня» (A) / «После полудня» (P), год, месяц, число.

**Календарная система**

Автоматический календарь с 2000г. по 2049г.

**Прочее**

12/24 часовой формат представления времени.

**Режим Подсчета Калорий**

**Прочее**

Выбор вида деятельности

**Режим ввода персональных данных**

вес (30-150 кг/ 66-330 фунтов), дневная норма расходования калорий (100 – 2,000 ккал, 400 – 8,000 кДж), недельная норма расходования калорий (100 – 9,950 ккал, 400 – 40,000 кДж).

**Режим записной книжки**

сохранение измеренных данных

**Прочее**

график расходования калорий

**Режим звуковых сигналов**

Различные ежедневные звуковые сигналы, индикация начала часа.

**Режим секундомера**

<b>Единица измерения</b>	1/100 сек. (для первых 60 минут), 1 секунда (после 60 минут).
<b>Максимальный диапазон измерений</b>	23 часа 59 мин. 59,99 сек.
<b>Режимы измерений</b>	Отдельные отрезки времени, разделенное время, режим двойного финиша.
<b>Прочее</b>	подсветка (электrolюминесцентные элементы), изменение длительности подсветки автоподсветка, индикация заряда элемента питания, режим сохранения заряда элемента питания.
<b>Батарея питания</b>	Одна батарея (типа CTL1616).
<b>Срок службы</b>	Приблизительно 11 месяцев из расчета работы часов в течение 18 часов, 6 часов нахождения в спящем режиме и использования подсветки 1.5 секунды в день и звукового сигнала 10 секунд в день, подсчета калорий в течение 1-го часа в день.