

Гледайте Ръководство за работа 3515



Приложими продукти

- GBD-H2000

Съдържание

Лесна работа

- Извършване на измерване на дейността с Гледай
- Използване на приложението за телефон за преглед на резултатите от дейността
- Поддръжка за възстановяване и управление на здравето

Преди да използвате часовника

- Функции на часовника
- Зареждане
 - Зареждане на часовника
 - Solar Assist Зареждане
 - Проверка на нивото на зареждане
 - Указания за времето за зареждане
 - Пестене на енергия
- Свързване с телефон
 - Сдвояване на часовника с вашия телефон
 - Свързване с телефон, сдвоен с Гледай
 - Раздвояване
 - След закупуване на друг телефон

Създаване на вашия профил

- Преглед на режима
 - Режим на гледане
 - Режим на активност
 - Режим на управление

Извършване на дейност Измерване

- Преглед на дейността
 - Измерване на активността, което поддържа GPS Рецепция
 - Дейности, които поддържат измерването Без приемане на GPS сигнал
- Извършване на измерване на дейността
- Преди да използвате плуване в басейн (POOL ПЛУВАНЕ)
- Използване на таймера за интервално обучение
 - Преглед
 - Време с интервални таймери
 - Пауза и нулиране на таймера
- Стартиране на тренировка за пулс
- Предпазни мерки при измерване на активността

Преглед на записи в регистъра на активността

- Елементи от регистъра на активността, които могат да се видят
- Преглед на записите за активност
- Изтриване на записи за активност
 - Изтриване на конкретни данни
 - Изтриване на всички данни за дейността

Преглед на вашето обучение Състояние на изпълнение

Преглед на състоянието на вашето кардио натоварване

Използване на Nightly Recharge™ за Проверете състоянието на вашето възстановяване

- Проверка на състоянието на Nightly Recharge™

Дихателни упражнения

- Задаване на продължителност на дихателното упражнение
- Измерване на дихателно упражнение

Интелигентна аларма

- Конфигуриране на настройките за интелигентна аларма
- Изключване на интелигентната аларма

Измерване на сърдечната честота

- Проверка на текущата ви сърдечна честота
- Използване на измерване на сърдечната честота
- Предпазни мерки при измерване на сърдечната честота

Ниво на кислород в кръвта Измерване

- Измерване на нивото на кислород в кръвта

Педометър

- Броење на стъпки
- Причини за неправилен брой стъпки

Преглед на данни от дневника на живота

Преглед на данни от дневника на живота

Отчитане на компас

- Отчитане на компас
- Калибриране на компаса
 - Калибриране на показанията на компаса
 - Настройка за истински северни показания (Калибриране на магнитната деклинация)
- Магнитен север и истински север
- Предпазни мерки при четене на цифров компас

Гледайте Ръководство за работа 3515

CASIO®

Измерване на надморска височина

Проверка на текущата надморска височина

Задаване на референтна надморска височина и вземане

Отчитане на разликата в надморската височина

Калибриране на показанията за надморска височина

Настройка на интервала на автоматично измерване

Предпазни мерки при отчитане на надморска височина

Барометрично налягане и Измерване на температура

Проверка на текущото барометрично налягане
и температура

Показания за промяна на барометричното налягане

Калибриране на показанията за барометрично налягане

Калибриране на показанията на температурата

Барометрично налягане и температура

Предпазни мерки при четене

Алманах (Изгрев и залез времена и лунна възраст)

Проверка на времето за изгрев и залез и

Лунна епоха

Регулиране на времето

Автоматично свързване с телефон към

Синхронизиране на настройката за време на текущия часовник

Автоматична настройка на времето

Ръчно свързване с телефон към

Синхронизиране на настройката за време на часовника

Регулиране на текущата настройка на часовника

Използване на GPS

Подходящо място за приемане на сигнал

Регулиране на настройките за време чрез изпълнение на а
Операция за ръчно получаване на GPS сигнал

Leap Second Reception

Предпазни мерки при приемане на сигнал

Използване на GPS извън вашата страна

Използване на часовникови операции за настройка на часа

Настройка

Световно време

Конфигуриране на настройките за световно време

Аларма

Конфигуриране на настройките на алармата

Активиране на часовия сигнал

Изключване на аларма

Хронометър

Измерване на изминалото време

Измерване на разделно време

Таймер

Задаване на начален час

Използване на таймера

Получаване на известия по телефона

Активиране и деактивиране на входящо повикване
Известия

Показване на съдържанието на известието

Превключване между дисплеите за включване на известия

Изтриване на известие

Изтриване на конкретно известие

Изтриване на всички известия

Измерване на дейността Настройки

Активиране на автоматично измерване на времето за обиколка

Задаване на дължината на плувеия басейн

Активиране на автоматична пауза

Промяна на интервала на получаване на GPS

Конфигуриране на настройките за предупреждение за обучение

Индикатори на екрана за предупреждение за обучение

Превключване на екрана за предупреждение

Конфигуриране на настройките за измерване на разстояние

Конфигуриране на настройките на интервалния таймер

Използване на приложението за Конфигуриране на настройки

Задаване на циферблат

Персонализиране на режима на гледане и активността
Функции на режима

Конфигуриране на дисплея за измерване на активността
Настройки

Посочване на контролни точки по време на обучение
Курс (Височинна навигация)

Активиране на сензора за китката

Посочване на желаното време за лягане и събуждане
Време на работа

Определяне на цел за дневен брой стъпки

Конфигуриране на настройките на часовника

Други настройки

Смяна на циферблата

Включване на безшумен режим

Активиране на напомняне за стъпки

Указване на нощното време

Конфигуриране на настройките за звук и вибрация

Конфигуриране на операционен звук и
Настройки на вибрациитеКонфигуриране на звук за известяване и
Настройки на вибрациите

Конфигуриране на настройката за автоматично осветление

Задаване на продължителността на осветяване

Активиране на пестене на енергия

Деактивиране на енергоспестяването

Промяна на мерните единици за дължина и тегло

Задаване на единица за показване на калории

Определяне на единицата за барометрично налягане

Задаване на мерната единица за температура

Основна информация

Общо ръководство

Индикатори

Разглеждане на лицето в тъмното

Закрепване на часовника на китката ви

Актуализиране на версията на софтуера на часовника

Нулиране на настройките на часовника

Телефон Finder

Влизане в самолетен режим на гледане

Спецификации

Друга информация

Градска маса

Лятно часово време

Фитнес категории

Поддържани телефони

Списък на екрана със съобщения

Проверка на информацията за безжично съответствие

Авторски права и регистрирани авторски права

Софтуер

Отстраняване на неизправности

Предпазни мерки

Предпазни мерки при работа

Потребителска поддръжка

Батерия

Предпазни мерки за мобилна връзка

Лесна работа

Извършване на дейност
Измерване с часовника

Можете да използвате часовника, за да видите данните за активността, измерени, докато го носите.

Потокът на тази операция е показан по-долу.

• Поток на измерване (работи измерване)

1. Прикрепете часовника правилно към китката си. |

[Закрепване на часовника на китката ви](#)

2. Извършете необходимите операции с часовника, за да изберете [RUNNING] от опциите за измерване на активността.

| [Извършване на измерване на дейността](#)

3. Започнете да бягате.

Извършете необходимата операция с часовника, за да започнете измерването.

| [Извършване на измерване на дейността](#)

4. Завършете бягането. |

[За прекратяване на измерването на активността](#)

5. Запазете измерените данни.

| [За прекратяване на измерването на активността](#)

6. Използвайте часовника, за да видите измерените данни.

| [Преглед на записи в регистъра на дейностите](#)

Забележка

- Когато измервате дейност, различна от бягане, изберете опция, различна от [ТИЧАНЕ] в стъпка 2 по-горе.

• Полезни функции

Можете да персонализирате настройките за измерване на активността по-долу, за да позволите по-ефективно измерване.

- Автоматично измерване на обиколка, Автоматично разстояние на обиколка

- Автоматична пауза

- Зона на пулса

Освен тези, други настройки могат да бъдат персонализирани. За подробности вижте информацията по-долу.

| [Извършване на измерване на активността |](#)

[Настройки за измерване на активността |](#)

[Стартиране на тренировка за сърдечен ритъм](#)

Използване на приложението Phone за преглед
Резултати от дейността

Можете да използвате телефонното приложение „CASIO WATCHES“, за да видите данните за активността, които сте измерили с часовника.

Потокът на тази операция е показан по-долу.

• Подготовка

Преди да измерите данните за дейността за първи път, трябва да се подготвите, като изпълните следните стъпки. Не е необходимо да извършвате тези стъпки отново за последващи измервания на активността.

• Свързване с телефон

Инсталирайте телефонното приложение „CASIO WATCHES“ на вашия

телефон Сдвоете часовника с вашия телефон

| [Сдвояване на часовника с вашия телефон](#)

• Поток на измерване (работи измерване)

1. Прикрепете часовника правилно към китката си. |

[Закрепване на часовника на китката ви](#)

2. Извършете необходимите операции с часовника, за да изберете [RUNNING] от опциите за измерване на активността.

| [Извършване на измерване на дейността](#)

3. Започнете да бягате.

Извършете необходимата операция за часовник, за да започнете измерване.

| [Извършване на измерване на дейността](#)

4. Завършете бягането. |

[За прекратяване на измерването на активността](#)

5. Запазете измерените данни.

| [За прекратяване на измерването на активността](#)

6. Проверете измерените данни с часовника или телефонното приложение CASIO WATCHES. | [Преглед на записи в регистъра на дейностите](#)

Забележка

- Когато измервате дейност, различна от бягане, изберете опция, различна от [ТИЧАНЕ] в стъпка 2 по-горе.

- Измерените данни се прехвърлят от гледайте в телефонното приложение CASIO WATCHES в указаното по-долу време. Веднага след завършване на операция по измерване, докато сте свързани с телефона Ако не сте свързани с телефона си по време на измерване, веднага след повторното свързване

Ако телефонът ви е изключен, веднага след включването му и Телефонното приложение CASIO WATCHES е стартирано

- Ако не можете да се свържете с телефона си или да прехвърлите данни, рестартирайте телефонното приложение CASIO WATCHES.

• Полезни функции

Можете да персонализирате настройките за измерване на активността по-долу, за да позволите по-ефективно измерване.

- Екран за измерване на активността

- Автоматично измерване на обиколка, Автоматично разстояние на обиколка

- Автоматична пауза

- Предупреждение за обучение

- Зона на пулса

Освен тези, други настройки могат да бъдат персонализирани. За подробности вижте информацията по-долу.

| [Извършване на измерване на активността |](#)

[Настройки за измерване на активността |](#)

[Стартиране на тренировка за сърдечен ритъм](#)

Възстановете поддръжка и здраве Управление

Този раздел обяснява потока от операции за операции за функции, които поддържат тялото.

• Измерване на нивото на кислород в кръвта

Тази функция измерва нивото на кислород в кръвта ви. Можете да видите резултатите от измерването на вашия часовник.

• Измерване на съня (Nightly Recharge™)

Ако носите часовника си в леглото, можете да следите физическото си състояние, докато спите и качеството на съня си.

Можете да видите резултатите от измерването на вашия часовник и с приложението за телефон.

• Упражнение за дишане (Упражнение за дишане)

Този режим поддържа намаляване на стреса, като използва насоки, които насърчават дишането с бавен и стабилен ритъм.

Можете да видите резултатите от измерването на вашия часовник.

• Напомняне за стъпки

Когато часовникът установи, че броят на стъпките ви за определен период е нисък, той ви уведомява и ви насърчава да ходите повече. Ако часовникът извърши тази операция за уведомяване за напомняне за стъпки, опитайте да ходите около пет минути.

• Измерване на нивото на кислород в кръвта

1. Прикрепете часовника правилно към китката си. |

[Закрепване на часовника на китката ви](#)

2. Стартирайте измерването на нивото на кислород в кръвта.

След като операцията по измерване приключи, часовникът показва резултата от измерването.

| [Измерване на нивото на кислород в кръвта ви](#)

3. Видете резултатите от измерването на вашия часовник.

Забележка

- За подробности относно измерванията на нивото на кислород в кръвта вижте информацията по-долу.

| [Ниво на кислород в кръвта](#)
[Измерване](#)

• Измерване на съня (всеки вечер

Презареждане™)

* Осъществено от Polar

1. Посочете вашето нощно време.

| [Посочване на нощно време](#)

2. Посочете часа за лягане и събуждане. | [Посочване на желаното](#)

[от вас време за лягане и час за ставане](#)

3. Изберете [ON] или [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] за настройка за измерване на пулса. | [За](#)

[активиране или деактивиране на измерването на пулса](#)

4. Прикрепете часовника правилно към китката си. |

[Закрепване на часовника на китката ви](#)

5. Осигурете си нормален сън.

Измерването автоматично ще приключи, когато часовникът установи, че сте се събудили

нагоре.

6. Видете резултатите от измерването на вашия часовник.

| [Проверка на състоянието на Nightly Recharge™](#)

Забележка

- Не можете да използвате операции с часовника, за да конфигурирате настройките за време за лягане и събуждане. За да конфигурирате настройките за време за лягане и събуждане, сдвоете часовника с телефона си и след това използвайте телефонното приложение CASIO WATCHES, за да конфигурирате настройките.

| [Сдвояване на часовника с вашия телефон](#) • За

информация относно измерването на съня вижте информацията по-долу.

| [Използване на Nightly Recharge™ за](#)

[Проверете състоянието на вашето възстановяване](#)

- Можете да видите измерване на съня резултати на вашия часовник. Имайте предвид, че не можете да видите резултатите от анализа на съня на часовника си. Използвайте телефонното приложение CASIO WATCHES, за да видите резултатите от анализа на съня.

- За да подобрите точността на анализа на съня, може да отнеме около един до два часа след като се събудите, преди резултатите от измерването да бъдат показани на часовника. • За подробности относно

поддръжката за сън

функции, вижте информацията по-долу. | [Интелигентна аларма](#)

• Дихателни упражнения (дишане

Упражнение)

* Осъществено от Polar

1. Прикрепете часовника правилно към китката си. |

[Закрепване на часовника на китката ви](#)

2. Започнете дихателното упражнение.

Поемете дълбоко въздух, следвайки анимацията на екрана на часовника.

Часовникът показва състоянието на вашия ум и тяло в реално време.

Когато завършите вашето дихателно упражнение, часовникът показва резултатите от измерването. |

[Измерване на дихателно упражнение](#)

3. Видете резултатите от измерването на вашия часовник.

Забележка

- За информация относно дишането упражнения, вижте информацията по-долу. |

[Дихателни упражнения |](#)

[Задаване на продължителност на дихателното упражнение](#)

• Напомняне за стъпки

1. Активирайте напомняне за стъпки.

| [Активиране на напомняне за стъпки](#)

2. Часовникът ви уведомява, когато установи, че броят ви стъпки

за определен период е равен ниско.

Натиснете произволен бутон, за да изчистите известието.

Забележка

- Ако анализът на поведението не открие ходене и бягане, часовникът може да ви уведоми, че напомнянето за стъпки е определило, че броят ви на стъпки е нисък.

Преди да използвате Гледай

Функции на часовника

• Свързване с телефон

Можете да прехвърлите данни за дейността към телефон с възможност за Bluetooth® и да работите с него с помощта на телефонни приложения.

• Функция за активност

Използвайте тази функция за измерване и запис разстояние, изминало време, темпо и други данни за дейността.

• Дневник на активността

Дневникът на активността може да съхранява до 100 записа на данни, получени по време на измерване на активността.

• Дневник на живота

Можете да използвате Life Log, за да проверите броя на стъпките си, изгорените калории, резултатите от активното време и друга информация.

• Измерване на сърдечната честота

Тази функция измерва вашия приблизителен пулс.

• Измерване на нивото на кислород в кръвта

Тази функция измерва нивото на кислород в кръвта ви.

• Дихателни упражнения

Тази функция ви води през дихателни упражнения.

• Nightly Recharge™

Тази функция анализира вашия сън и предоставя информация за вашето физическо състояние възстановяване.

• Отчитане на компаса Можете

да използвате функцията на компаса, за да определите посоката на север и да проверите посоката си към дестинация.

• Измерване на надморска височина

Можете да използвате тази функция, за да вземете надморска височина четене на текущото ви местоположение.

Можете да запишете надморската височина, заедно с датата и часа на измерването.

Можете също така да измерите надморската височина разлика между две точки.

• Барометрично налягане и температура

Измерване

Можете да покажете текущата тенденция на барометрично налягане, което ви помага да сте нащрек за забележителни промени в налягането.

Часовникът може да се използва за вземане на текущ въздух температурни показания.

важно!

• Този часовник не е със специално предназначение измервателен уред. Показанията на функцията за измерване са предназначени само за обща справка.

• Когато използвате този часовник за сериозни трекинг, планинско катерене или други дейности, винаги носете със себе си друг компас, за да потвърдите показанията. Ако показанията, получени от този часовник, са различни от тези на другия

компас, извършете калибриране на фигура 8 на компаса на часовника, за да осигурите по-добра точност. Отчитането

и калибрирането на компаса няма да са възможни, ако часовникът е в близост до постоянен магнит (магнитен аксесоар и т.н.), метални предмети, проводници с високо напрежение, антени или електрически домакински уреди (телевизор, компютър, мобилен телефон и т.н.)

Отчитане на компас

• Функция алтиметър на часовника

изчислява и показва относителната надморска височина въз основа на показанията на барометричното налягане, получени от неговия сензор за налягане. Поради това стойностите на надморската височина, показвани от часовника, може да се различават от вашата действителна надморска височина и/или надморска височина, посочена за района, в който се намирате.

Препоръчва се редовно калибриране в съответствие с местните показания за надморска височина (надморска височина).

Измерване на надморска височина

Забележка

• Илюстрациите, включени в това

ръководството за работа е създадено, за да улесни обяснението. Една илюстрация може да се различава донякъде от елемента, който представлява.

• Можете да получите по-точни стойности на дисплея, като създадете профил, преди да измерите сърдечната си честота или данни за дейността.

Из създаване на вашия профил

• В зависимост от версията на вашия

Софтуерът на часовника, неговите операции и съдържанието на дисплея може да се различават от тези, описани в това Ръководство за работа.

Може да се наложи да надстроите софтуера на вашия часовник, за да използвате функциите и да покажете екраните, описани в това ръководство за работа. Препоръчва се използването на най-новата версия на софтуера.

Актуализиране на софтуера на часовника Версия

Зареждане

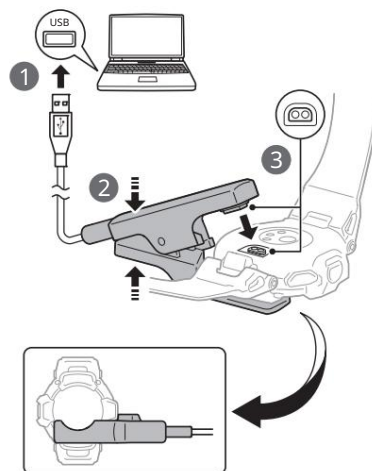
Използвайте предоставения кабел за зареждане, за да заредите часовника.

Дисплеят на текущия час се захранва от слънчево зареждане дори когато зарядът на батерията е нисък.

Зареждане на часовника

важно!

- Използвайте само предоставения заряден кабел за зареждане.
- Устройство с USB порт (Тип-A) може да се използва и за зареждане.
- Имайте предвид, че не се дават гаранции относно годността на всички видове USB портове за зареждане. Ако зареждането не е възможно по някаква причина, препоръчително е да изключите USB порта.
- Поставете зарядното устройство върху бюро или друга стабилна повърхност, като се уверите, че има достатъчно свободно пространство около него. Зареждането със зарядно устройство и часовник в чанта или друго затворено пространство може да причини прегряване на часовника. • Ако попадне вода или друга течност върху кабела на часовника или зарядното устройство по време на зареждане, незабавно изключете кабела на зарядното устройство от източника на захранване.
- Извършвайте зареждане в среда, където температурата на околната среда е между 5 °C и 35 °C (41 °F и 95 °F).
- Избягвайте да прищипвате ръцете или пръстите си в процеп на скобата на кабела за зареждане.



1. Включете вашия компютър или друго устройство с USB порт (източник на захранване) и свържете кабела на зарядното към него.
2. Отворете скобата на кабела за зареждане.
3. Подравнете електродите на щипката с клемите за зареждане на часовника и затегнете щипката към часовника.
 - ⚡ мига, когато зареждането започне.



- Когато се достигне пълно зареждане, се появява на дисплея и изчезва. Зареждането спира в този момент.



• Зареждане от не-компютър

USB порт на устройството

Можете да заредите чрез захранване от USB порт (Тип-A), който отговаря на USB стандартите.

- Напрежение: 5 V
- Ток: 0,5 A мин.

• Предпазни мерки при зареждане •

Операция по зареждане няма да започне, докато

индикаторът за ниво на батерията показва **HIGH**. До

удължете живота на акумулаторната батерия на часовника, зареждайте само докато батерията е на ниво индикатор показва **LOW** или по-ниско.

- Не се опитвайте да заредите при високи температури на околната среда от 35 °C (95 °F) или по-високи. Часовникът се нагрява по време на зареждане, което може да доведе до автоматично спиране на зареждането. Високата температура на околната среда може да доведе до по-малко от пълно зареждане.
- Работа на потребителски компютър или а компютър, който е бил модифициран спрямо оригиналната си конфигурация, не е гарантиран.
- Часовникът може да се затопли по време на зареждане. Това е нормално и не показва неизправност.

Забележка

- Започвайки от празен дисплей, отнема около 3,2 часа, за да се постигне пълно такса.
- Времето за зареждане зависи от температурата на околната среда и други фактори.

Solar Assist Зареждане

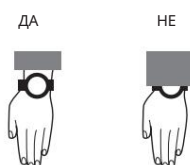
Дори ако индикаторът за нивото на батерията на часовника достига , показване на текущия час,

хронометърът, таймерът, световното време и алармата се захранват от слънчево зареждане, което зарежда акумулаторната батерия с енергия, генерирана от слънчевия панел.

Соларният панел е интегриран в LCD дисплея на часовника и енергията за зареждане се генерира винаги, когато лицето е изложено на светлина.



Докато носите часовника, уверете се, че неговият LCD (слънчев панел) не е блокиран от светлина от ръкава на вашето облекло. Ефективността на генериране на електроенергия е намалена дори когато LCD е блокиран само частично.



важно!

- Слънчевото помощно зареждане е спомагателна функция, която поддържа показване на текущия час дори когато зарядът на батерията е нисък. Свържете кабела за зареждане и заредете часовника възможно най-скоро след индикатора за батерията показва .

- Определени среди могат да причинят часовникът да стане изключително горещ, което създава риск от изгаряне и повреда на вътрешните компоненти на часовника.
Избягвайте да поставяте часовника за продължителни периоди на места като описаните по-долу, където има вероятност температурите да се повишат над 60°C (140°F). На таблото на автомобила паркиран на слънце
Близко до лампи с нажежаема жичка, камери, халогенни лампи или други източници на топлина
На места, изложени на директен слънчева светлина за дълги периоди от време и други горещи места

Проверка на нивото на зареждане

Можете да определите текущото ниво на зареждане на часовника, като проверите индикатора на батерията.

Ниво	Използваеми функции на индикатора
ВИСОКА	
5	
4	
3	
2	
1	
НИСКО	 Екран за текущо време, хронометър, таймер, Световно време, аларма
CHG	• Нормално (без зареждане): Празен дисплей • • По време на USB зареждане (заредянето е в ход): Показва се само [ЗАРЕЖДАНЕ НА БАТЕРИЯТА].

- Дисплеят изгасва, когато батерията се изтощи.

важно!

- Наличните функции на часовника са ограничени когато индикаторът за батерията показва . Свържете кабела за зареждане и заредете часовника възможно най-скоро след индикатора за батерията показва .
- Заредете часовника възможно най-скоро, след като индикаторът за батерията стане или по-нисък.  Напускане на часовника без зареждане в продължение на няколко месеца води до прекомерно разреждане и може да направи бъдещо зареждане невъзможно. Ако това се случи, свържете се с вашия оригинален търговец.
- Има само следните функции наличен, докато индикаторът за батерията показва : показване на текущия час, хронометър, таймер, световно време, аларми.
- Дори когато индикаторът за батерията показва , текущото време може да бъде поддържана от слънчево зареждане.
- Ако батерията е изтощена и часовникът дисплеят е празен, използвайте кабела на зарядното, за да заредите часовника.
- Препоръчва се редовно зареждане поне веднъж месечно, за да се удължи живота на батерията, дори ако не използвате часовника през това време.

Забележка

- Слънчевото зареждане не може да зареди батерия до ниво .

Гледайте Ръководство за работа 3515

CASIO®

Указания за времето за зареждане

Ежедневното зареждане на часовника за приблизителните времена, показани по-долу, трябва да поддържа заряд на  или по-високо.

Когато нивото на зареждане е  ще можете да използвате екрана за текущо време и функциите на хронометър, таймер, световно време и аларма.

! Проверка на нивото на зареждане

Забележка

- Реалното време за зареждане зависи от среда на зареждане, настройки на часовника и други фактори.

• Зареждане с кабела за зареждане

Време за възстановяване на заряда

Празен дисплей п ВИСОКО (Пълно зареждане)	Прибл. 3,2 часа *
CHG п НИСКО	Прибл. 10 минути
НИСКО п Ниво 1	Прибл. 15 минути
Ниво 1 п HIGH (Пълно зареждане)	Прибл. 3,1 часа

* Прибл. 6 часа, когато температурата на околната среда е 5°C до 10°C (41°F до 50°F)

• Слънчево зареждане

Време, необходимо за поддържане на дисплея на текущия час чрез слънчево зареждане, дори когато нивото на батерията е „НИСКО“

Ниво на осветеност (Lux)	Приблизително Време за зареждане
50 000 лукса (Слънчев ден на открито и т.н.)	9 минути
10 000 лукса (Слънчев ден близо до прозорец и т.н.)	42 минути
5 000 лукса (Облачен ден близо до прозорец и т.н.)	83 минути
500 лукса (Флуоресцентно осветление на закрито и др.)	14 часа

Забележка

- Зареждането се извършва дори при излагане на вътрешно флуоресцентно осветление (500 лукса). Часовникът ще може поддържа такса от  или по-високо, ако той е изложен на вътрешно флуоресцентно осветление в продължение на осем часа на ден, в допълнение към светлина близо до прозорец в слънчев ден (10 000 лукса) в продължение на два часа седмично.

Пестене на енергия

Ако няма движение за определен период от време, часовникът ще прекъсне връзката с телефона ви и ще влезе в режим на заспиване.

• Можете да поставите часовника в енергоспестяващ режим ръчно. ! Активиране на пестене на енергия

Сън на дисплея

Оставянето на часовника на тъмно за около час между 22:00 и 5:50 сутринта води до изгасване на екрана.

Функция Сън

Ако часовникът бъде оставен в режим на заспиване на дисплея за седем дни, сензорното измерване и други функции ще бъдат деактивирани.

• За да излезете от енергоспестяването (състояние на заспиване) Натиснете който и да е бутон или извършете каквато и да е операция с часовника, за да излезете от пестене на енергия (състояние на заспиване).

Свързване с телефон

За да използвате часовника си в комбинация с телефон, първо трябва да ги сдвоите. Можете да извлечете максимума от функциите на този часовник, като го използвате в комбинация с вашия телефон.

Сдвояване на часовника с вашия телефон

За да използвате часовника си в комбинация с телефон, първо трябва да ги сдвоите. Изпълнете стъпките по-долу, за да сдвоите часовника с телефон.

• А Инсталирайте необходимото приложение на телефона си.

В Google Play или App Store потърсете телефонното приложение „CASIO WATCHES“ и го инсталирайте на телефона си.

• В Включете услугите за местоположение Включете услугите за местоположение на телефона си.

Забележка

- За подробности относно процедурите за настройка вижте документацията на вашия телефон.

• С Конфигуриране на Bluetooth настройки Активирайте Bluetooth на телефона.

Забележка

- За подробности относно процедурите за настройка вижте документацията на вашия телефон.

- D Сдвоете часовника с вашия телефон

Изпълнете операцията по-долу, за да сдвоите часовника с телефона си за първи път.

Важно!

- За да сдвоите часовника с телефон, трябва да влезете с вашия CASIO ID. Ако вече имате ID, влезте с нея. Ако нямате ID, следвайте инструкциите на екрана, за да регистрирате нов ID и след това влезте.

1. Преместете телефона, който искате да сдвоите, близо до часовника (в рамките на един метър).

2. У Докоснете иконата "CASIO WATCHES".

- Докоснете  раздела „Моят часовник“. Следващ, изберете подходящото име на продукта.

3. X Показване на текущия час. I Режим на гледане

4. X Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана [НАСТРОЙКА].



5. X Натиснете (C).

Това показва екрана на менюто за настройка.



6. X Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ОБЩИ НАСТРОЙКИ].

7. X Натиснете (C).

8. X Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [PAIRING].

9. X Натиснете (C).

10. X Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [PAIRING].

11. X Натиснете (C).

12. Y Когато се появи часовникът, с който искате да сдвоите, следвайте инструкциите на дисплея, за да го сдвоите.

- Ако се появи подканващо

съобщение за сдвояване, изпълнете операцията, показана на екрана на телефона.

- Ако сдвояването е неуспешно, часовникът се връща към състоянието в стъпка 8 от тази процедура. Изпълнете отново процедурата по сдвояване от началото.



- След като сдвояването приключи, използвайте телефонното приложение CASIO WATCHES, за да регистрирате първоначалните настройки на часовника и настройките на профила. Настройките на профила също могат да бъдат конфигурирани на часовника.

I Създаване на вашия профил

Забележка

- Първият път, когато стартирате CASIO

Приложение за телефон WATCHES, на телефона ви ще се появи съобщение с въпрос дали искате да активирате информация за местоположение придобиване. Конфигурирайте настройките, за да позволите фоновото използване на информация за местоположение.

- За информация какво да правите кога

сдвояването е неуспешно, вижте информацията по-долу.

I Не мога да сдвоя часовника с телефон.

- Ако вашият часовник вече е сдвоен с друг телефон, няма да можете да изберете [PAIRING] на екрана в стъпка 11. Прекъснете сдвояването на часовника си с другия телефон, преди да го сдвоите с вашия телефон. I Раздвояване

- Ако този часовник вече е регистриран в телефонното приложение CASIO WATCHES, изберете го от регистрираните часовници, показани в раздела „Моят часовник“ в стъпка 2 от тази процедура, и го сдвоете.

Свързване със двоен телефон С часовника

Вашият часовник автоматично се свързва със своя двоен телефон.

Символът е показва в горната част на екрана на часовника, докато часовникът е свързан

с телефон. е мига, когато няма връзка между часовника и телефона. • Ако часовникът не е двоен с

телефона, с който искате да се свържете, вижте информацията по-долу и ги следвайте. | [D Сдвоете часовника с вашия телефон](#)

важно!

- Ако имате проблеми с установяването на а връзка, това може да означава, че телефонното приложение CASIO WATCHES не работи на вашия телефон. На началния екран на телефона докоснете иконата „CASIO WATCHES“. Извършете операцията, показана на екрана, за да сдвоите с часовника.

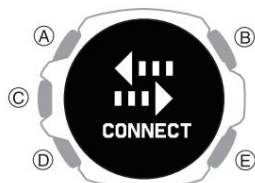
Ако не можете да се свържете със сдвоен телефон и данни като дейности не се прехвърлят към телефона, изпълнете процедурата по-долу, за да се свържете отново.

1. Показване на екрана с текущия час. | [Режим на гледане](#)

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това влиза в режим на управление.

3. Използвайте (A) и (D), за да изберете [CONNECT].



4. Натиснете (C).

Това установява Bluetooth връзка.

- Когато връзката е установена, се появява [CONNECTED] и след няколко секунди се заменя с [CONNECT].

Данните се прехвърлят на вашия телефон.

- Ако връзката е неуспешна, [FAILED] се появява на дисплея.

Забележка

- Часовникът съхранява до три дни лайфлог данни.

Свържете часовника и смартфона веднъж на всеки три дни, за да прехвърлите данните към телефонното приложение CASIO WATCHES.

- Колкото по-често свързвате часовника и вашия смартфон, толкова по-малко време ще отнеме получаването на GPS сигнали в началото на измерванията на активността.

Раздвояване

Раздвояването на часовника от телефона изисква както телефонното приложение CASIO WATCHES, така и операциите с часовника.

Забележка

- Ако има информация за сдвояване оставащи на телефона ви, изтрийте и тази информация.
- Часовникът не може да бъде раздвоен от телефон, докато самолетният режим на часовника е активиран. За да прекратите сдвояването от телефона си, деактивирайте самолетния режим на часовника.

| [Влизане в самолетен режим на гледане](#)

- Изтриване на информация за сдвояване от Приложение за телефон CASIO WATCHES

1. Y Докоснете иконата "CASIO WATCHES".

2. Y Докоснете раздела „Моят часовник“.

3. Y Докоснете часовника, който искате да раздвоите.

4. Y Докоснете "•••••".

5. Y Извършете операцията, показана на екрана на телефона, за да прекратите сдвояването.

Забележка

- Изтриването на информация за сдвояване от телефонното приложение CASIO WATCHES не изтрива данни, прехвърлени преди това от вашия часовник към приложението.

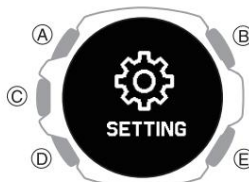
- Изтриване на информация за сдвояване от Гледай

1. X Показване на текущия час. | [Режим на гледане](#)

2. X Задръжте (A) за поне две секунди.

Това влиза в режим на управление.

3. X Използвайте (A) и (D), за да изберете [НАСТРОЙКА].



4. X Натиснете (C).

Това показва екрана на менюто за настройка.



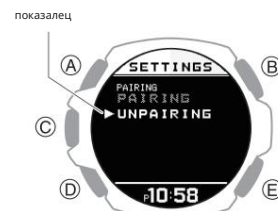
5. X Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ОБЩИ НАСТРОЙКИ].

6. X Натиснете (C).

7. X Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца към [СДВОЯВАНЕ].

8. X Натиснете (C).

9. X Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [UNPAIRING].



10. X Натиснете (C).

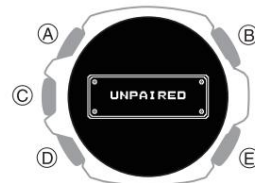
11. X Използвайте (A) и (D), за да изберете дали искате или не да изтриете информацията за сдвояване.

[DA] Изтрива информацията за сдвояване.

[HE] Не изтрива информацията за сдвояване.

12. X Натиснете (C).

След като изтриването на информацията за сдвояване приключи, [UNPAIRED] се появява за няколко секунди и след това дисплеят се връща към екрана в стъпка 9 от тази процедура.



13. X Показване на текущия час. | [Режим на гледане](#)

- Изтриване на информацията за сдвояване на телефона

За подробности относно процедурите за настройка вижте документацията на вашия телефон.

“Настройки” и “Bluetooth” и Отменете регистрацията на устройството на часовника.

След закупуване на друг телефон

Трябва да извършите операцията по сдвояване, когато искате да установите Bluetooth връзка с телефон за първи път. | Изтриване на информация за сдвояване от часовника

I D Сдвоете часовника с вашия телефон

Създаване на вашия профил

Настройките на профила (тегло, височина, дата на раждане, пол и т.н.) трябва да бъдат конфигурирани, преди часовникът да може да показва регистрационни файлове за активност и да изчислява точни зони на сърдечния ритъм.

1. Показване на екрана с текущия час. | Режим на гледане

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това влиза в режим на управление.

3. Използвайте (A) и (D), за да изберете [НАСТРОЙКА].



4. Натиснете (C).

Това показва екрана на менюто за настройка.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ФИЗИЧЕСКИ НАСТРОЙКИ].

6. Натиснете (C).

Това показва избрания елемент от профила екран.



[ТЕГЛО]	Тегло
[ВИСОЧИНА]	Височина
[ДАТА НА РАЖДАНЕ]	Дата на раждане
[СЕКС]	Пол
[КИТКА]	Китката, където носите часовника
[STRIDE RESET]	Нулиране на крачка
[ОБУЧЕНИЕ ПРЕДИСТОРИЯ]	Честота на обучение
[МАКСИМУМ СЪРДЕЧЕН ритъм]	Максимална сърдечна честота
[ПОЧИВКА СЪРДЕЧЕН ритъм]	Пулс в покой
[VO2MAX] VO2MAX	

7. Използвайте (A) и (D), за да изберете елемента, който искате да въведете.

8. Натиснете (C).

9. Запишете теглото си.

• На екрана за избор на елемент от профила изберете [ТЕГЛО].

A Използвайте (A) и (D), за да въведете теглото си.

B Натиснете (C), за да регистрирате теглото си.

След приключване на операцията по регистрация се появява отметка за няколко секунди и след това екранът за избор на елемент от профила се появява отново.

10. Запишете височината си.

• На екрана за избор на елемент от профила изберете [HEIGHT].

A Използвайте (A) и (D), за да въведете вашата височина.

B Натиснете (C), за да регистрирате височината си.

След приключване на операцията по регистрация се появява отметка за няколко секунди и след това екранът за избор на елемент от профила се появява отново.

11. Посочете датата си на раждане.

• На екрана за избор на елемент от профила, изберете [ДАТА НА РАЖДАНЕ].

A Използвайте (A) и (D), за да посочите година.

B Натиснете (C).

C Използвайте (A) и (D), за да посочите месец.

D Натиснете (C).

E Използвайте (A) и (D), за да посочите ден.

F Натиснете (C), за да регистрирате датата си на раждане.

След приключване на операцията по регистрация се появява отметка за няколко секунди и след това екранът за избор на елемент от профила се появява отново.

12. Посочете пола си.

• На екрана за избор на елемент от профила изберете [SEX].

A Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца към [MALE] или [FEMALE].

B Натиснете (C), за да регистрирате пола си.

След приключване на операцията по регистрация се появява отметка за няколко секунди и след това екранът за избор на елемент от профила се появява отново.

13. Посочете китката, на която носите часовника.

• На екрана за избор на елемент от профила изберете [КИТКА].

A Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца към [НАЛЯВО] или [НАДЯСНО].

B Натиснете (C), за да регистрирате настройката на китката си.

След приключване на операцията по регистрация се появява отметка за няколко секунди и след това екранът за избор на елемент от профила се появява отново.

14. Нулирайте разкрача.

• Това връща разкрача ви до стойност, изчислена въз основа на вашия ръст. • На

екрана за избор на елемент от профила изберете [STRIDE RESET].

A Натиснете (C), за да нулирате крачката.

След приключване на операцията по нулиране се появява отметка за няколко секунди и след това екранът за избор на елемент от профила се появява отново.

Гледайте Ръководство за работа 3515

CASIO®

15. Регистриране на вашата честота на обучение.

- На екрана за избор на елемент от профила изберете [ФОН ЗА ОБУЧЕНИЕ].

А Използвайте (A) и (D), за да посочите вашата честота на тренировка.

Честотата на тренировка е оценка на вашето дългосрочно ниво на физическа активност.

Изберете опцията, която най-добре описва количеството и интензивността на вашата физическа активност през последните три месеца.

[СЛУЧАЙНИ]	• От време на време (0 до 1 час/седмично) - Рядка физическа активност, изискваща тежко дишане или изпотяване.
[РЕДОВЕН]	Редовно (1 до 3 часа/седмично) Редовна физическа активност като бягане на 5 до 10 км (3 до 6 мили) на седмица или еквивалентна физическа активност за 1 до 3 часа седмично. Може също да работи това изисква умерено физическа активност.
[ЧЕСТО]	• Често (3 до 5 часа/седмично) - Бягане на 20 до 50 км (12 до 31 мили) на седмица или участие в напрегнат упражнявайте поне 3 пъти седмично. Може също да бъде еквивалентна физическа активност от 3 до 5 часа седмично.

[ТЕЖКО]	• Тежки (5 до 8 часа/седмично) - Енергични упражнения 5 пъти или повече на седмица или обучение за подобряване на състезателните резултати.
[ПОЛУ-PRO]	• Полупрофесионален (8 до 12 часа/седмично) - Физически упражнения с висока интензивност почти всеки ден и упражнения до подобряване на спортните постижения.
[PRO]	• Професионален (12 часа или повече/седмично) - Издръжливост спортист, занимаващ се с интензивна физическа активност за подобряване на представянето на състезанието.

В Натиснете (C), за да излезете от регистриране на тренировъчната честота.

След приключване на операцията по регистрация се появява отметка за няколко секунди и след това екранът за избор на елемент от профила се появява отново.

16. Регистрирайте максимален пулс.

- На екрана за избор на елемент от профила изберете [МАКСИМАЛНА СЪРДЕЧНА ЧАСТОТА].

А Използвайте (A) и (D), за да изберете метод за регистриране на максимален пулс.

[ABTO]	Автоматично задава максимален пулс въз основа на вашата дата на раждане
[MANUAL] Ръчно	

- Текущо избраната настройка е обозначена с отметка () до  отляво.

В Ако сте избрали [MANUAL], използвайте (A)

и (D) за определяне на максимална стойност на сърдечната честота.

- Ако сте избрали [AUTO], преминете към стъпка C.

С Натиснете (C), за да излезете от регистрирането на максимална сърдечна честота.

След приключване на операцията по регистрация се появява отметка за няколко секунди и след това екранът за избор на елемент от профила се появява отново.

17. Това регистрира пулса ви в покой.

- На екрана за избор на елемент от профила изберете [RESTING HEART RATE].

А Използвайте (A) и (D), за да изберете метод за регистриране на пулса в покой.

[ABTO]	Автоматична актуализация
[MANUAL] Ръчно	

- Текущо избраната настройка е обозначено с отметка ()  към отляво.

В Ако сте избрали [MANUAL], използвайте (A)

и (D) за определяне на стойност на сърдечната честота в покой.

- Ако сте избрали [AUTO], преминете към стъпка C.

С Натиснете (C), за да излезете от регистрацията на пулса в покой.

След приключване на операцията по регистрация се появява отметка за няколко секунди и след това екранът за избор на елемент от профила се появява отново.

18. Регистрирайте своя VO2MAX.

- На екрана за избор на елемент от профила изберете [VO2MAX].

А Използвайте (A) и (D), за да изберете метод за регистрация на VO2MAX.

[ABTO]	Автоматична актуализация
[MANUAL] Ръчно	

- Текущо избраната настройка е обозначено с отметка () към отляво.

Забележка

- С [AUTO] VO2MAX се изчислява въз основа на вашия профил.
- Ако знаете вашата стойност на VO2MAX, изчислена от анализатор на дихателни газове или друго устройство, изберете [MANUAL] и въведете стойността.

В Ако сте избрали [MANUAL], използвайте (A) и (D), за да укажете стойност на VO2MAX. • Ако сте избрали [AUTO], преминете към стъпка С.

С Натиснете (C), за да регистрирате вашия VO2MAX.

След приключване на операцията по регистрация се появява отметка за няколко секунди и след това екранът за избор на елемент от профила се появява отново.

19. Натиснете (E) два пъти, за да излезете от екрана за настройка.

Преглед на режима

Вашият часовник има режим на гледане и режим на активност, както и режим на управление.

Можете да получите достъп до функциите във всеки режим извършване на измервания, преглед на резултатите от измерванията и конфигуриране на настройки.

Режим на гледане

Можете да използвате режима на гледане за достъп до основните функции за гледане, поддържащи функции за възстановяване на тялото и други функции и ги използвайте в ежедневието си.

За да влезете в режим на гледане от друг режим, задръжте (E) за поне една секунда. • Ако измерването на активността

е в ход, можете да превключите към режим на гледане, като нулирате измерването и след това задръжте (E) за поне една секунда.



- Използвайте (A) и (D), за да изберете функция в рамките на а режим.

• Екран за текущо време

Показва текущата дата и час.



• Измерване на сърдечната честота

Този режим показва текущата ви сърдечна честота. I

Измерване на вашия сърдечен ритъм



• Ниво на кислород в кръвта

Този функция измерва нивото на кислород в кръвта ви.

I Измерване на нивото на кислород в кръвта



• Дихателни упражнения (дишане Упражнение)

* Осъществено от Polar

Този режим поддържа намаляване на стреса чрез насоки, които насърчават дишането с бавен и стабилен ритъм. I

Дихателни упражнения



• Състояние на кардио натоварване (Състояние на кардио натоварване)

* Осъществено от Polar

Използвайте тази функция, за да следите състоянието на вашето обучение.

I Преглед на състоянието на вашето кардио натоварване



Гледайте Ръководство за работа 3515

CASIO®

• Life Log

Използвайте тази функция, за да проверите данните от Life Log, като броя на стъпките и изгорените калории. |

[Преглед на данни от дневника на живота](#)



• Nightly Recharge™

* Осъществено от Polar

Използвайте тази функция, за да проверите състоянието си на възстановяване по

време на сън. | Използване на Nightly Recharge™ за проверка на състоянието на вашето възстановяване



• Дневник на

активността Използвайте тази функция, за да прегледате записаните измервания на активността.

| [Преглед на записи в регистъра на дейностите](#)



• Алманах (време на изгрев и залез, лунна възраст)

Използвайте тази функция, за да проверите изгрева и залеза пъти и възрастта на Луната. |

[Алманах \(времена на изгрев и залез и епоха на луната\)](#)



• Отчитане на компаса

Използвайте тази функция, за да определите северната посока и да вземете показания за посока и азимут. |

[Отчитане на компас](#)



• Измерване на надморска височина

Измерва надморската височина на текущото ви местоположение.

| [Измерване на надморска височина](#)



• Барометрично налягане и температура

Използвайте тази функция, за да вземете показанията за барометрично налягане и температура на вашето текущо

местоположение. | [Измерване на барометрично налягане и температура](#)



• Световно време

Тази функция показва текущото време в 38 градове по света и време UTC (координирано универсално време). | [Световно време](#)



• Таймер

Таймерът отброява от началния час

посочени от вас. Часовникът изпълнява звукова и/или вибрационна операция при достигане на края на обратното броене.

| [Таймер](#)



• Хронометър

Използвайте тази функция за измерване на изминалото време. | [Хронометър](#)



• Функция за проверка на известия Тази функция

ви позволява да проверявате обаждания, поща, SNS известия и друга информация, която идва на вашия телефон. |

[Получаване на известия по телефона](#)



Гледайте Ръководство за работа 3515

CASIO®

Режим на активност

В режим на активност можете да измервате данни за избран тип тренировка или дейност и да прегледате резултатите от измерването.

За да влезете в режим на активност, натиснете (C), докато се показва екранът с текущия час.



- Използвайте (A) и (D), за да изберете функция в рамките на а режим.

За информация относно дейностите вижте информацията по-долу.

! Преглед на дейността

Режим на управление

В контролния режим можете да управлявате различни настройки на часовника и комуникацията с вашия телефон.

За да влезете в режим на управление, задръжте (A) за поне две секунди, докато текущото време се показва екранът.



- Използвайте (A) и (D), за да изберете функция в рамките на а режим.

НАСТРОЙКА

Използвайте тази функция, за да конфигурирате настройките на часовника.



- Докато е показан екранът [НАСТРОЙКА], натискането на (C) показва менюто с настройки. За подробности относно настройките вижте инструкциите за работа за всяка функция.

Свързване

Можете да използвате тази функция за повторно свързване ръчно с телефона, който е сдвоен с часовника.

! Свързване с телефон, сдвоен с Гледай



Търсене на телефон

Можете да използвате търсачката на телефона, за да задействате звук на телефона, който е сдвоен с часовника, за да ви помогне да го намерите. ! Търсене на телефон



Регулиране на времето

Тази функция ви позволява да получавате данни за времето от телефона, сдвоен с часовника, или от GPS и да регулирате настройката на часовника с натискане на бутон на часовника.

! Ръчно свързване с телефон за

синхронизиране на настройката на часовника ! Регулиране на текущата настройка на часовника с помощта на GPS



Самолетен режим

Можете да използвате тази функция, за да включите или изключите самолетния режим.

! Влизане в самолетен режим на гледане



Извършване на дейност Измерване

Часовникът използва GPS и акселерометър за

измерване и записване на разстоянието, броя на стъпките, изминалото време, темпото и други данни, докато бягате, ходите или се занимавате с други дейности.

Можете да прегледате записаните данни на часовника или с приложението за телефон CASIO WATCHES. !

Преглед на записите в регистъра на

активността Преди да използвате измервания на активността, се препоръчва да конфигурирате настройките, необходими за измерване. ! Настройки за измерване на дейността



Преглед на дейността

Вашият часовник има 10 функции в режим на активност (дейности). •

Можете да използвате телефонното приложение CASIO WATCHES, за да добавяте, премахвате или пренареждате функциите на Режим на активност.

! Персонализиране на режима на гледане и Функции на режим на активност

Измерване на активността, което поддържа GPS приемане

GPS сигналите се използват за измерване на разстояние, време и скорост.

	БЯГАНЕ (Бягане) Изпълнява бягане измервания.
	BIKING (Колоездене) Извършва колоездене измервания.
	ПЛУВАНЕ В ОТКРИТИ ВОДИ (Плуване в открити води) Извършва плувни измервания в океан, реки и др.
	БЯГАНЕ НА ПЪТЕКА (Пътека работи) Изпълнява бягане по пътека измервания.
	РАЗХОДЯ (ходя) Извършва измервания при ходене.
	TREKKING (Трекинг)* Извършва измервания за планинско изкачване.
	ДРУГИ ДЕЙНОСТИ (Други дейности)* Измервания за ски, сноуборд, SUP и други дейности на открито.

* Използвайте телефонното приложение CASIO WATCHES, за да добавите тази категория активност. | [Персонализиране на функциите за режим на гледане и режим на активност](#)

Забележка

- Може да се наложи да актуализирате часовника си софтуер за използване на TREKKING и/или ДРУГА ДЕЙНОСТ.
| [Актуализиране на софтуера на часовника Версия](#)

Дейности, които поддържат Измерване без GPS сигнал Рецепция

Тези измервания могат да се извършват от часовника без GPS.

	ТРЕНИРОВКА В ЗАЛАТА (Силова тренировка и др.) За тренировка измервания.
	ИНТЕРВАЛЕН ТАЙМЕР (Интервал таймер) Можете да използвате интервала таймер за вашето обучение.
	ПЛУВАНЕ В БАСЕЙН (Басейн плуване) За плуване в басейн измервания.

Извършване на дейност Измерване

Използвайте процедурите в този раздел, за да изберете дейност и да я измерите.

- За избор на дейност

1. Показване на екрана с текущия час. |

[Режим на гледане](#)

2. Натиснете (C).

Това влиза в режим на активност.

Пример:



3. Използвайте (A) и (D), за да изберете дейност.

- За информация относно елементи на дейност вижте информацията по-долу.

| [Преглед на дейността](#)

- За получаване на GPS сигнали

Преди да извършите измервания за дейностите по-долу, трябва да започнете операцията за получаване на GPS сигнал преди да започнете измерването.

- БЯГАНЕ
- ВЕЛОСИПЕД
- ПЛУВАНЕ В ОТКРИТИ ВОДИ
- БЯГАНЕ НА ПЪТЕКА
- ХОДЕНЕ
- ТРЕКИНГ*
- ДРУГА ДЕЙНОСТ*

* Използвайте телефонното приложение CASIO WATCHES, за да добавите тази категория активност. | [Персонализиране на функциите на режима на](#)

[гледане и режима на активност](#) Ако имате проблеми с получаването на GPS сигнали, преместете се на

подходящо място и опитайте отново. | [Подходящо място за приемане на](#)

Забележка

- Може да се наложи да актуализирате часовника си софтуер за използване на TREKKING и/или ДРУГА ДЕЙНОСТ.

| [Актуализиране на софтуера на часовника Версия](#)

1. Натиснете (C).

Това кара часовника да започне да търси GPS сигнали.



Индикатор за напредък

- Индикаторът за прогрес показва напредъка на приемане на GPS сигнал.

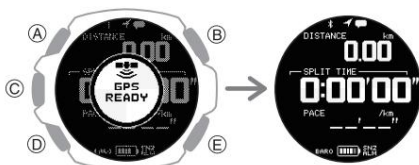


Забележка

- Може да се наложи да актуализирате софтуера на часовника си, за да показва индикатора за прогрес на приемане на GPS сигнал. I

[Актуализиране на версията на софтуера на часовника](#)

Когато GPS приемането приключи, дисплеят превключва на [GPS READY] и часовникът е готов да извършва измерване на активността с помощта на GPS.



Забележка

- Свържете се с ЧАСОВНИЦИ CASIO често, за да получавате автоматично GPS помощни данни. Това съкращава времето, необходимо за получаване на GPS сигнали в началото на измерванията на активността.
- Ако натиснете (C), без да изчакате да се появи [GPS READY], се появява предупредителен екран и след това измерването на активността започва с помощта на акселерометъра на часовника.

Когато извършвате измервания с помощта на акселерометъра, вашите движения не се проследяват. За да проследите движенията си по време на дейност, уверете се, че [GPS ГОТОВ] е показано на дисплея, преди да започнете измерване на дейността.

Предупредителен екран



Натиснете (E), за да отмените стартирането на измерването и да се върнете към екрана за GPS приемане.

- Отнема около 15 секунди до около две минути, след като натиснете (C) в стъпка 1, докато измерването на активността с помощта на GPS сигнали стане разрешено. При някои условия на приемане на сигнала може да отнеме повече от пет минути.
- ПЛУВАНЕТО В ОТКРИТИ ВОДИ използва GPS за измерване на разстоянието, което плувате. Въпреки това, тъй като GPS сигналите се влияят от външните фактори, описани по-долу, може да не е възможно да запишете точно разстоянието, които плувате. Водната повърхност отразява GPS сигналите, което влияе върху измерването точно.
- GPS сигналите трудно се приемат под вода, така че GPS сигналите се губят, когато часовникът се потопи.

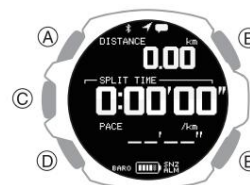
За да подобрите точността на измерване на разстоянието и маршрута с помощта на GPS, вижте точките по-долу. След успешно получаване на GPS сигнали, изчакайте няколко минути, преди да започнете измерване на активността. Това ще позволи на GPS сензора да се загрее и ще даде време на часовника да изтегли необходимата GPS информация. Когато плувате, уверете се, че китката, на която носите часовника, е над повърхността на водата. В зависимост от вашия стил на плуване разстоянието и траекторията може да не бъдат записани точно. Посочете [HIGH] за интервала на получаване на GPS сигнала.

[I Промяна на GPS приемането Интервал](#)

- За да започнете измерването

1. Натиснете (C).

Това започва измерване на активността.



- Това показва екран на измерването, което се извършва за дейността, която сте посочили с телефонното приложение CASIO WATCHES.

По време на измерване на активността използвайте (A) и (D), за да превъртите между измерванията екрани.

[I Конфигуриране на измерване на дейността](#)
[Настройки на дисплея](#)

За да поставите на пауза текуща дейност измерване

Натиснете (C). За да възобновите прекъснатото измерване на активността, натиснете (C) отново.

Забележка

- За дейности, които изискват приемане на GPS сигнал, можете да определите дали GPS измерването е възможно, като проверите иконата.



Не мига: GPS измерването е възможно Мига: GPS измерването не е възможно (Часовникът търси GPS сигнали.)

- Ако появи на дисплея след [GPS READY] се показва, това означава, че GPS сигналът е изгубен и часовникът го търси.

- Ако мига или ако се показва докато се извършва измерване на активността, проследяването на активността няма да бъде записано.

- Ако въведете настройките на функцията, преди да започнете операция за измерване на активността, GPS измерването спира временно. Часовникът започва отново да търси GPS сигнали, когато излезете от настройките.

Когато използвате GPS за измерване на времето, изчакайте, докато на дисплея се появи [GPS READY], преди да започнете.

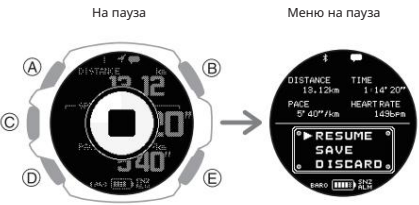
Гледайте Ръководство за работа 3515



• За да прекратите измерването на дейността

1. Докато се извършва операция по измерване на активност, натиснете (C).

Това поставя на пауза измерването на активността и отваря екрана на менюто на пауза.



[RESUME]	Възобновява отчитането на времето.
[ЗАПАЗВАНЕ]	Записва данните и прекратява измерване.
[ИЗХВЪРЛЕНЕ]	Завършва измерването без запазване на данните.

2. Използвайте (D), за да изберете [SAVE].

3. Натиснете (C).

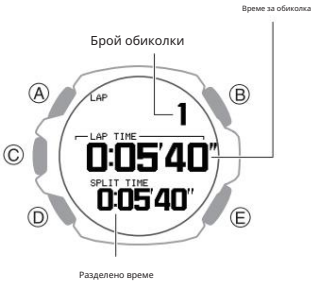
- Това показва измерването на активността резултат.
- Можете да използвате (A) и (D), за да превъртате през екраните с резюме.
Дисплеят се връща към текущия час след предварително зададен период от време или когато се натисне (E). • Ако операцията по измерване бъде прекратена без запис на данните, дисплеят се връща към избраната дейност екран.

• За измерване на обиколки

1. Това стартира измерване на активността. | За да започнете измерването

2. Натиснете (E).

Всяко натискане на (E) показва изминалото време на текущата секция (време за обиколка) до се появяват.



3. Натиснете (C), за да поставите на пауза измерването на активността.

| За прекратяване на измерването на активността

Забележка

• В случай на ПЛУВАНЕ В БАСЕЙН, измерването на обиколка не може да се извърши чрез горната операция.

Преди да използвате плуване в басейн (ПЛУВАНЕ В БАСЕЙН)

Трябва да конфигурирате настройките, преди да използвате дейността ПЛУВАНЕ В БАСЕЙН.

• Посочете дължината на басейна, който да се използва |

[Задаване на дължината на плувния басейн](#)

Посочената от вас дължина на басейна се използва за изчисляване преплуваното разстояние всеки път изпълнявате завой, който се тълкува като

обиколка. След като спрете да плувате, обиколка ще бъде получена след около шест секунди.

• Посочете ръката, на която носите часовника Това е необходимо за откриване на броя удари и други данни.

| Създаване на вашия профил

Използване на таймера за интервал обучение

Преглед

Множество таймери могат да се използват за синхронизиране на последователни сегменти от дейност (интервални таймери). Можете да използвате интервален таймер, за да контролирате колко време прекарвате в лицеви опори, клякания или други упражнения, които съставляват една фитнес тренировка.

Например, можете да конфигурирате интервален таймер, както е показано по-долу, и интервалите A до D да се повтарят автоматично десет пъти.

Настройки на таймера

• [TIMER1]: 30 секунди • [TIMER2]:

20 секунди • [TIMER3]: 30 секунди

• [TIMER4]: 25 секунди

• Комплекти: 10

Интервална тренировъчна тренировка

A Лицеви опори: 30 секунди

B Почивка: 20 секунди

C Клекове: 30 секунди

D Почивка: 25 секунди

Забележка

• Интервалният таймер може да повтаря до пет таймера до десет пъти (таймер за автоматично

повторение). • За информация относно конфигурирането на настройките на интервалния таймер

вижте информацията по-долу. I

[Конфигуриране на настройките на интервалния таймер](#)

Време с интервални таймери

1. Показване на екрана с текущия час. I Режим на гледане

2. Натиснете (C).

Това влиза в режим на активност.

3. Използвайте (A) и (D), за да изберете [ИНТЕРВАЛЕН ТАЙМЕР].



4. Натиснете (C).

Това показва екрана за готовност за измерване.



5. Натиснете (C), за да стартирате обратното броене на таймера.



• 10-секунден звуков или вибрационен сигнал ви уведомява, когато операцията на интервалния таймер приключи.

6. Натиснете произволен бутон, за да спрете звука и/или вибрацията.

Това показва обобщения екран (резултат от измерването).

• Часовникът автоматично ще запамята данни от измерването и показване на обобщения екран (резултат от измерване), ако не извършите никаква операция през 10-те секунди, през които се извършва операция за уведомяване за край на интервалния таймер.

Забележка

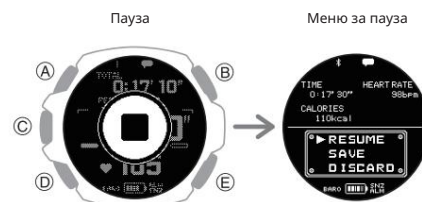
• Интервалните таймери отброяват последните пет секунди със звук/вибрация.

• Задръжте (E) за поне едно секунда, докато е в ход операция на таймера, спира текущия таймер и започва измерване със следващия таймер.

Пауза и нулиране на таймера

1. Докато работи таймер, натиснете (C).

Това поставя на пауза операцията за време. След няколко секунди екранът на менюто за пауза се появява.



2. Използвайте (A) и (D), за да изберете какво да правите с данните за интервална тренировка, измерени от таймера.

[RESUME]	Възобновява работата на таймера.
[ЗАПАЗВАНЕ]	Записва данните и прекратява работата на таймера.
[ИЗХВЪРЛЯНЕ]	Нулира таймера.

3. Натиснете (C).

Ако сте избрали [SAVE], вашият интервал резултатите от тренировката се появяват на дисплея. Можете да използвате (A) и (D), за да превключите екраните с резюме. Натиснете (E), за да се върнете към текущия час екран.

Стартиране на тренировка за пулс

С тренировката за измерване на пулса вие измервате сърдечната си честота и след това използвате получената стойност като еталон за тренировка. Можете да наблюдавате нивата на сърдечната си честота и да поддържате интензивността на упражненията си в съответствие с вашите тренировъчни цели, което допринася за по-ефективно обучение, подобрена кардиопулмонална функция и по-добро здраве.

* Зона на сърдечната честота (HR зони)
Осъществено от Polar

• За да зададете целева зона на сърдечния ритъм

Посочете целева зона на сърдечния ритъм, която отговаря на вашите тренировъчни цели.

Диапазонът от 50% до 100% от вашия максимален пулс е разделен на пет сърца

тарифни зони. Можете лесно да контролирате интензивността на тренировката си, като поддържате пулса си в определена зона. Всяка зона на сърдечния ритъм има основен ефект и разбирането на тези ефекти може да подобри ефективността на вашата тренировка.

• Зона 1 (50 до 60% от максималната сърдечна честота):

Много лека тренировка

Тренировката в зона 1 подобрява цялостното здраве и ви помага да се възстановите от по-напрегнати тренировки.

Можете да продължите да тренирате в тази зона за дълги периоди.

• Зона 2 (60 до 70% от максималната сърдечна честота):

Лека тренировка

Тренировката в зона 2 повишава общата издръжливост.

Той използва мазнините като източник на енергия, подобрявайки способността на тялото да изгаря мазнините.

Можете да продължите да тренирате удобно в тази зона за дълги периоди.

• Зона 3 (70 до 80% от максималната сърдечна честота):

Умерена тренировка.

Тренировката в зона 3 подобрява аеробната форма.

Това кара млечната киселина да започне да се натрупва в кръвния поток, но тялото може да използва повторно млечната киселина за енергия, така че това не влияе на ефективността.

Тъй като тренировката в Зона 3 изисква по-дълбоко дишане, ще почувствате нужда от умерено усилие.

• Зона 4 (80 до 90% от максималния сърдечен ритъм):

Усилени

тренировки Тренировките в зона 4 подобряват скоростната издръжливост и повишават способността на тялото да използва протеин (захар) за енергия. В допълнение, тренировката в зона 4 ви позволява да понасяте високи нива на млечна киселина в кръвта.

Тренировката в зона 4 води до мускулна умора и грубо дишане.

• Зона 5 (90 до 100% от максималната сърдечна честота):

Много тежка

тренировка. Тренировката в зона 5 подобрява максималната производителност. Натрупват се големи количества млечна киселина, така че дългосрочните тренировки не са възможни.

Тренировката в зона 5 води до затруднено дишане и мускулна умора.

1. Конфигурирайте настройките на телефонното приложение CASIO WATCHES, така че екранът да измерва на пулса да се показва като екран за измерване на активността.

1 Конфигуриране на измерване на дейността

Настройки на дисплея

2. Показване на екрана с текущия час. 1 Режим

на гледане

3. Натиснете (C).

Това влиза в режим на активност.

Пример:



4. Използвайте (A) и (D), за да изберете дейност.

• Тренировката за пулс не е достъпна за ПЛУВАНЕ В БАСЕЙН и ОТКРИТИ ВОДИ ПЛУВАНЕ.

5. Натиснете (C).

Това показва екрана за получаване на GPS сигнал или връща към екрана за готовност за измерване на активността.

6. Използвайте (A) и (D), за да изберете пулса екран за измерване.



7. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на HEART RATE (измерване на сърдечната честота).

показалец



8. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца към [HR TARGET ZONE].

9. Натиснете (C).

10. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца до зоната на сърдечния ритъм, която искате да посочите като цел.

11. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на операцията по настройката се появява отметка за няколко секунди и след това екранът за настройка на функцията HEART RATE (измерване на сърдечната честота) отново се появява.

12. Натиснете (E), за да излезете от екрана за настройка.

- За да настроите предупреждението за зоната на сърдечния ритъм Ако участвате в тренировка за измерване на сърдечния ритъм, докато предупреждението за зоната на сърдечния ритъм е активирано, часовникът ще изпълни звук и/или вибрация, за да ви уведоми, когато текущият ви пулс е извън целевата ви зона. Ако не влезете отново в целевата зона след предупреждението, на интервали от една минута ще се извършва операция за известяване извън зоната.

Предупреждението за зоната на сърдечния ритъм извършва известяване само докато е включен екранът за измерване на сърдечния ритъм показани.

1. Конфигурирайте настройките на телефонното приложение

CASIO WATCHES, така че екранът за измерване на пулса да се показва като дейност екран за измерване.

[I Конфигуриране на измерване на дейността](#)

[Настройки на дисплея](#)

2. Показване на екрана с текущия час. I Режим

[на гледане](#)

3. Натиснете (C).

Това влиза в режим на активност.

Пример:



4. Използвайте (A) и (D), за да изберете дейност.

- Тренировката за пулс не е достъпна за ПЛУВАНЕ В БАСЕЙН и ОТКРИТИ ВОДИ ПЛУВАНЕ.

5. Натиснете (C).

Това показва екрана за получаване на GPS сигнал или връща към екрана за готовност за измерване на активността.

6. Използвайте (A) и (D), за да изберете пулса екран за измерване.



7. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на HEART RATE (измерване на сърдечната честота).



8. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца към [HR ZONE ALERT].

9. Натиснете (C).

10. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ON] (активирано) или [OFF] (деактивирано).

11. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на операцията по настройката се появява отметка за няколко секунди и след това екранът за настройка на функцията HEART RATE (измерване на сърдечната честота) отново се появява.

12. Натиснете (E), за да излезете от екрана за настройка.

Измерване на дейността Предпазни мерки

- След използване на функция за активност, използвайте кабела за зареждане, за да заредите часовника.

[I Зареждане на часовника](#)

- Измерването на активността не е възможно, докато индикаторът за батерията показва  или по-ниско.

Препоръчва се зареждане преди извършване на измерване на активността.

[I Зареждане](#)

- Ако [MEMORY FULL] се появи на дисплея, докато се извършва операция по измерване на активността, операцията по измерване спира.

Измерването също спира автоматично, когато една операция за измерване на активност надвиши 80 часа.



- Възможно е да не успеете да запазите резултатите от измерването, ако оставащият капацитет на регистъра на активността е малък. Ако това се случи, изтрийте регистрационните данни, които вече не са ви необходими, за да направите място за повече данни. [I Изтриване на записи за дейност](#)



- За информация относно резюмето (Резултат от измерване), който се появява след завършване на операцията по измерване на активността, вижте информацията по-долу. [I Елементи от регистъра на активността, които могат да се видят](#)
- Не могат да се избират дейности, които използват GPS докато самолетният режим е включен. [I За избор на дейност I Влизане в самолетен режим на часовника](#)

Гледайте Ръководство за работа 3515

CASIO®

Преглед на регистъра на активността

Записи

След приключване на операцията по измерване на активността се показва обобщение (резултати от измерването) и се записва в паметта на часовника като данни от дневник.

Има достатъчно памет за съхранение на до 100 записа в журнала.

Точност на данните от измерването

- Сензорите на вашия часовник изчисляват броя на стъпките ви, изгорените калории, пулса, индекса на бягане и други данни. Не се дават гаранции по отношение на точността на статистическите данни и стойностите, изчислени от този часовник, така че те трябва да се използват само като обща справочна информация.

Елементи от регистъра на активността, които могат да се видят

Обобщенията (резултатите от измерването) в таблицата по-долу могат да се видят след приключване на измерването на активността или чрез достъп до регистъра на дейността.

Обобщените екрани, които се показват, зависят от дейността.

активност	Обобщение (Измерване Резултат) Екран
ИЗВЪРШВАНЕ Подробности за резултатите от измерването	
ПЪТЕКА БЯГАНЕ	Сърдечен ритъм
	Изгорени калории
	Каданс
	Темпо
	Надморска височина
	обиколка
РАЗХОДКА	Подробности за резултатите от измерването
	Сърдечен ритъм
	Изгорени калории
	Каданс
	Скорост
	Надморска височина
	обиколка
ТРЕКИНГ	Подробности за резултатите от измерването
	Сърдечен ритъм
	Изгорени калории
	Темпо
	Надморска височина
	обиколка
КОЛЕДИРАНЕ	
ДРУГИ ДЕЙНОСТ	Сърдечен ритъм
	Изгорени калории
	Скорост
	Надморска височина
	обиколка
ОТКРИТА ВОДА	
ПЛУВАНЕ	Подробности за резултатите от измерването
БАСЕЙН ПЛУВАНЕ	Изгорени калории
	Инсулти
	Темпо
	обиколка
ФИТНЕС ЗАЛА	
ТРЕНИРОВКА	Подробности за резултатите от измерването
ИНТЕРВАЛ	Сърдечен ритъм
	Изгорени калории
ТАЙМЕР	Сегменти

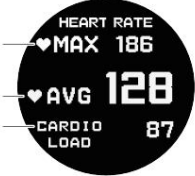
Забележка

- Може да се наложи да актуализирате часовника си софтуер за използване на TREKKING и/или ДРУГА ДЕЙНОСТ.
- Актуализиране на софтуера на часовника
- Версия

- Подробности на екрана с резюме
- Обобщение на подробностите за резултатите от измерването



- Име на дейност
- В Разделено време
- С Разстояние за бягане
- D Начална дата и час на дейността
- E Темпо
- Обобщение на сърдечната честота

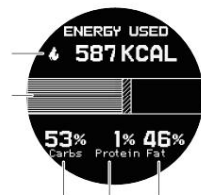


- A Максимална сърдечна честота
- В Средна сърдечна честота
- С Кардио натоварване *1
- *1 кардио натоварване (CARDIO LOAD)
- Осъществено от Polar
- Cardio load измерва натоварването, което вашата тренировъчна сесия оказва върху вашата сърдечно-съдова система. Измерените стойности на кардио натоварване се показват до 999. Телефонното приложение CASIO WATCHES показва стойности, по-големи от 999.

Гледайте Ръководство за работа 3515

CASIO®

Обобщение на изгорените калории



A Изгорени калории по време на периода на измерване

Б Графика

С Процент на въглехидрати

D Процент на протеини

E Процент на мазнини

* Анализ на потреблението на енергия по три

Основни хранителни

вещества Използван енергиен източник (използвана енергия)

Осъществено от Polar

Разбивката на използваните енергийни

източници показва колко от всеки енергиен

източник (мазнини, въглехидрати, протеини) сте

използвали по време на вашата сесия. Те са посочени като

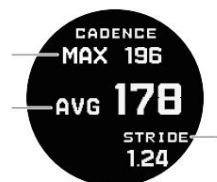
проценти от общо изгорените калории.

Ако сензорът за сърдечен ритъм не се използва, изгорените калории се извеждат, но не се извежда използвания източник на енергия.

В случай на ПЛУВЕН БАСЕЙН и ОТКРИТ

ПЛУВАНЕ В ВОДА, процентите на общо изгорените калории не се показват.

Резюме на каданса



A Максимален каданс

В Среден каданс

С Средна крачка

Резюме на инсулт



A Общо удари *2

В Средни удари *2

С Най-добър SWOLF *3

D Среден SWOLF *3

*2 За кроул и гръб, ударите се броят само за една ръка.

*3 SWOLF е индекс за ефективност при плуване.

SWOLF = брой удари за дължина на басейна + време, необходимо за плуване по дължина на басейна

Забележка

• Как се получават времената за обиколка на ПЛУВАНЕ в БАСЕЙН
Обиколка се получава автоматично около шест секунди, след като се случи едно от следните неща: плувецът направи завой или завършва разстояние, еквивалентно на настройката за дължина на басейна.

• Средно загребване/SWOLF
Средната стойност се изчислява всеки път, когато плувецът измине разстояние, еквивалентно на настройката за дължина на басейна. Ако спрете измерването, без да преплувате разстояние, еквивалентно на настройката за дължина на басейна, загребванията/SWOLF от последната ви обиколка до точката, в която сте спрели измерването, няма да бъдат включени в средната стойност.

Резюме на темпото



Най-доброто темпо

В Средно темпо

С Индекс на движение *4 *5

D Оценка *6

*4 Работен индекс (RUNNING INDEX)

Осъществено от

Polar Running Index осигурява вашата максимална аеробна годност при бягане. Това изчисление се изчислява за всяко изпълнение въз основа на вашите данни за пулс и скорост, измерени по време на бягане.

Този елемент се показва само когато е избрано БЯГАНЕ.

*5 Индексът на бягане се изчислява, когато настройката за интервал на GPS приемане е [HIGH] или [NORMAL].

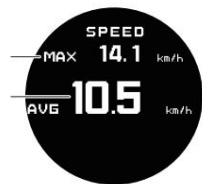
*6 Оценката се показва като една от

следното: VERY LOW (Много ниско), LOW (Ниско), FAIR (Справедливо), MODERATE (Умерено), GOOD (Добро), VERY GOOD (Много добро), ELITE (Елитно).

Можете също да проверите референтните стойности за възрастта.

I Фитнес категории

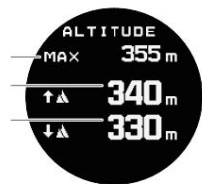
Резюме на скоростта



A Максимална скорост

B Средна скорост

Обобщение на надморската височина

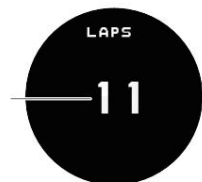


A Максимална надморска височина

B Кумулативно изкачване

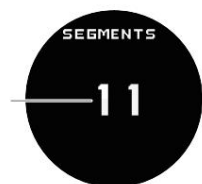
C Кумулативно спускане

Резюме на обиколката



Брой обиколки

Резюме на сегмента



Сегментът се повтаря

Преглед на записите за активност

Можете да прегледате записаните данни от регистъра на активността на часовника или с телефона CASIO WATCHES app.

- За преглед на записите за активност с CASIO Приложение за телефон WATCHES

Проверете връзката

- Уверете се, че символът е се показва на дисплея на часовника, когато изпълнявате процедурата по-долу. Ако е не се показва, вижте информацията на връзката по-долу.

! Свързване със вдвоен телефон
C часовника

1. У Докоснете иконата "CASIO WATCHES".
2. У Докоснете раздела „Моята страница“.
3. УПРЕВЪРТЕТЕ екрана и след това докоснете хронологията на дейността, чиито данни искате да видите.

- За преглед на записите за активност с часовника

1. Показване на екрана с текущия час. | Режим на гледане
2. Използвайте (A) и (D), за да изберете [ACTIVITY LOG].



3. Натиснете (C).

Това показва списък с дневници на активността.



4. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца към записа с данни в журнала, който искате да видите.

5. Натиснете (C).

Това показва екраните с подробна обобщена информация за избраните регистрационни данни.



6. Използвайте (A) и (D), за да покажете екрана с обобщена информация, който искате да видите.

- За подробности относно екраните с резюме вижте информацията по-долу.

! Елементи от регистрационния файл на

дейността, които могат да се видят • За да видите подробностите

за отделните данни за обиколка, натиснете (C),

докато е показан екран с обобщена информация за обиколка или сегмент.

7. За да се върнете към екрана със списък на дневника на активността, натиснете (E).

Забележка

- Натискане на (E) по време на горното процедура ще се върне един екран назад.

Изтриване на записи за активност

Изтриване на конкретни данни

1. Показване на екрана с текущия час. | Режим на гледане
2. Използвайте (A) и (D), за да изберете [ACTIVITY LOG].



3. Натиснете (C).

Това показва списък с дневници на активността.



4. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца към данните, които искате да изтриете.

5. Натиснете (C).

Това показва екрана с подробна обобщена информация за избраните регистрационни данни.

6. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва меню за изтриване.

7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [YES].

За да отмените изтриването на данни от регистрационния файл, преместете показалеца на [NE].

8. Натиснете (C).

След като операцията по изтриване на данни приключи, се появява отметка за няколко секунди, а след това списъкът с регистрационни файлове за дейността екранът се появява отново.

9. Натиснете (E) два пъти, за да се върнете към текущия час екран.

Изтриване на всички данни за дейността

1. Показване на екрана с текущия час. | Режим на гледане
2. Използвайте (A) и (D), за да изберете [ACTIVITY LOG].



3. Натиснете (C).

Това показва списък с дневници на активността.



4. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва меню за изтриване.

5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [YES].

За да отмените изтриването на данни от регистрационния файл, преместете показалеца на [NE].

6. Натиснете (C).

След приключване на операцията по изтриване на данни се появява отметка за няколко секунди, след което се появява [NO DATA].

7. Натиснете (E) два пъти, за да се върнете към текущия час екран.

Преглед на Вашия обучение Изпълнение Състояние

Можете да използвате часовника си, за да измервате сърдечната честота, скоростта на бягане и надморската височина и да показвате състоянието на кардио натоварването.

важно!

- За да измерите състоянието на кардио натоварването, трябва да измерите сърдечната си честота и да настроите своя профил. | Използване на измерване на сърдечната честота | Създаване на вашия профил
- Дейности с ПЛУВАНЕ В БАСЕЙН и ПЛУВАНЕТО В ОТКРИТИ ВОДИ не е така отразени в състоянието на вашето кардио

натоварване. • Ако настройката за измерване на пулса е изключена за дейности, различни от БАСЕЙН ПЛУВЕН и ОТКРИТ

ПЛУВАНЕ В ВОДА, вашите дейности не се отразяват на кардио натоварването състояние.

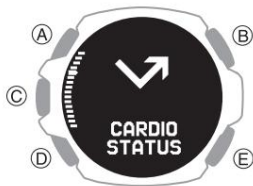
Преглед на вашето кардио натоварване
Статус

Състоянието на кардио натоварването сравнява вашето натоварване (НАПРЕЖДАНЕ) с вашата издръжливост (ТОЛЕРАНТНОСТ), за да види как тренировката ви влияе на тялото ви. Можете да контролирате общия си тренировъчен обем в краткосрочен и дългосрочен план, като проверите състоянието на вашето кардио натоварване.

* Състояние на кардио натоварване (Състояние на кардио натоварване)
Осъществено от Polar

1. Показване на екрана с текущия час. | Режим на гледане

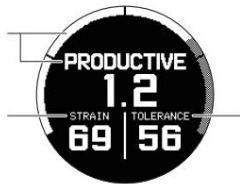
2. Използвайте (A) и (D), за да изберете [CARDIO STATUS].



3. Натиснете (C).

Това показва състоянието на кардио натоварването екран.

• Съобщението [NO DATA] се появява, ако няма налични данни.



Състояние на кардио натоварване

[ОТМЕНЯНЕ НА ОБУЧЕНИЕ]	• < 0,8 Тренировка с натоварване, което е по-малко от препоръчва има продължи за един седмица или повече, което се отразява на вашето фитнес ниво. Коририрайте, като увеличите тренировъчното
[ПОДДЪРЖАНЕ]	• 0,8 до 1,0 Тренировъчно натоварване подходящо за поддържане на вашето фитнес ниво. За по-добър ефект, опитайте други видове тренировки или увеличете тренировъчния обем.
[ПРОДУКТИВЕН]	• 1,0 до 1,3 Поддържайте това състояние. Тренировъчното натоварване е или полагане на основа за фитнес или да ви насочи в правилната посока за фитнес. За да поддържате това състояние, график на времето за възстановяване между тренировките.
[ПРЕКРАЩАНЕ]	• > 1.3 Този статус има а високо тренировъчно натоварване, което е контрапродуктивен. Необходима е почивка. Създайте време за възстановяване, като включите тренировка с

ниско натоварване. • Показаната стойност се изчислява чрез разделяне на деформацията на толеранса.

В Прецедете

Показва натоварването от последната ви тренировка.

Тази стойност показва средното дневно натоварване за последните седем дни.

С Толерантност

Показва колко сте готови да издържите кардио силови тренировки.

Тази стойност показва средното дневно натоварване за последните 28 дни.

4. Натиснете (E) два пъти, за да се върнете към текущия час екран.

Забележка

- Необходими са поне три дни измервания на активността през последните 28 дни, за да се покаже вашето кардио натоварване състояние.
- Състоянието на вашето кардио натоварване се актуализира след активирате измерването на сърдечната честота и извършвате измерване на активността, или всеки ден в полунощ (12:00 сутринта).

Използване на Nightly Презаредете™, за да проверите Вашето възстановяване Статус

С Nightly Recharge™ можете да проверите колко сте се възстановили от натоварването върху тялото ви през деня.

Състоянието Nightly Recharge™ се основава на два фактора: Sleep Charge (качеството на вашия сън) и ANS Charge (колко спокойна е автономната ви нервна система през ранните часове на вашия сън).

* Nightly Recharge™

Осъществено от Polar



важно!

- Носенето на часовника за дълги периоди от време, пот или определени среди на употреба създават риск от кожен обрив. За да предотвратите кожни проблеми, редовно сваляйте часовника от китката си, за да дадете на кожата си малко време за почивка.

Проверка всяка нощ Статус на презареждане™

- Показване на екрана с текущия час.

I Режим на гледане

- Използвайте (A) и (D), за да изберете [NIGHTLY ПРЕЗАРЕЖДАНЕ].

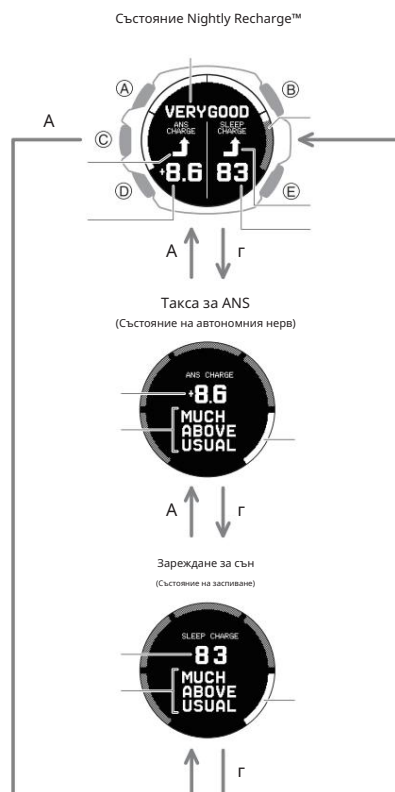


- Натиснете (C).

Това показва екрана с обобщена информация за състоянието на Nightly

Recharge™. • Съобщението [NO DATA] се появява, ако няма налични данни.

Всяко натискане на (A) или (D) се променя екрани, както е описано по-долу.



Състояние Nightly Recharge™

В Икони за състояние (ANS Такса)

С ANS таксуващ резултат

D Ниво на индикатора

E Икони за състояние (зареждане в режим на заспиване)

F Резултат за зареждане за сън

G Статус на автономния нерв

Състояние на зареждане на H ANS

Състояние на съня

J Състояние на зареждане в режим на заспиване

Забележка

- В следните ситуации не могат да бъдат получени данни за съня, така че на дисплея се показва [NO DATA] или точността на анализа на съня може да бъде намалена. Сън (от лягане до събуждане) по-малко от 4 часа

Постоянно се движи или едва се движи по време на сън

Носете часовника само докато спите и го сваляте веднага след събуждане

- Nightly Recharge™ може да се използва, когато условията по-долу са изпълнени.

Измерването на сърдечната честота е настроено на [ON] или [ACTIVITY & NIGHT TIME ON], което позволява непрекъснато измерване на пулса.

I Използване на измерване на сърдечната

честота C [ACTIVITY & NIGHT TIME ON], измерването на съня започва от времето, зададено за NIGHT TIME.

За настройката за НОЩЕН ЧАС посочете нормалното си време за сън (време за лягане и време за събуждане).

Часовникът е здраво закрепен за китката ви, когато си лягате. Най-малко три измервания на съня през последните 28 дни (едно от които предната вечер)

- За да подобрите точността на анализа на съня, може да отнеме около един до два часа след като се събудите, преди резултатите от измерването да бъдат показани на часовника.

- За интерпретиране на статус

Състояние Nightly Recharge™

[МНОГО ДОБРЕ] Много	добро
[ДОБРЕ]	добре
[ОК]	добре
[КОМПРОМИСЕНО] Компрометирано	
[ЛОШ]	беден
[МНОГО БЕДНО] Много	лошо

Зареждане на ANS (статус на автономния нерв)

Тази функция определя количествено колко се успокоява вашата автономна нервна система през нощта.

Диапазон на резултатите: -10 до 10

резултат	Статус	
-6 или по-долу		[МНОГО ПОД ОБИЧАЙНОТО] (Много под обичайното)
-6 до -2		[ПОД ОБИЧАЙНОТО] (По-долу обичайно)
-2 към 2		[ОБИЧАЙНО] (Обичайно)
2 до 6		[НАД ОБИЧАЙНОТО] (По-горе обичайно)
6 или по-горе		[МНОГО НАД ОБИЧАЙНОТО] (Много над обичайното)

Зареждане за сън (статус на сън)

Тази функция оценява и определя количествено вашето време на сън и състоянието ви на сън.

Вашият резултат и индекс се определят чрез сравняване на съня от предишната нощ със средния ви резултат за предходните 28 дни.

Диапазон на резултатите: 1 до 100

резултат	Статус	
-10 или по-малко от средно		[МНОГО ПОД ОБИЧАЙНОТО] (Много под обичайното)
-3,33 до -10 от средно		[ПОД ОБИЧАЙНОТО] (По-долу обичайно)
± 3,33 от средно		[ОБИЧАЙНО] (Обичайно)
+3,33 до +10 от средно +10		[НАД ОБИЧАЙНОТО] (По-горе обичайно)
или повече от средно		[МНОГО НАД ОБИЧАЙНОТО] (Много над обичайното)

Дихателни упражнения

Функцията за дихателни упражнения предоставя насоки за упражнения за дълбоко дишане. Ръководството ви учи как да дишате бавно и със стабилен ритъм.

Дихателните упражнения ви помагат да отпуснете тялото и ума си и да се справите със стреса.

* Дихателни упражнения (дихателни упражнения)
Осъществено от Polar



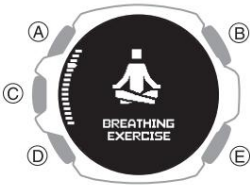
Задаване на дихателно упражнение

Продължителност

Използвайте тази процедура, за да зададете продължителността (в минути) на дихателното упражнение.

Диапазон на настройка: 02'00" до 20'00"

1. Показване на екрана с текущия час. | [Режим на гледане](#)
2. Използвайте (A) и (D), за да изберете [ДИХАТЕЛНО УПРАЖНЕНИЕ].



3. Натиснете (C).
- Това показва нулирането на дихателните упражнения екран.



4. Задръжте (A) за поне две секунди.
- Това показва екрана за настройка на продължителността на дихателните упражнения.



5. Използвайте (A) и (D), за да промените продължителността настройка (минути).
- Можете да зададете време от 2 до 20 минути на стъпки от 1 минута.
6. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката се появява отметка за няколко секунди и след това дихателното упражнение се нулира екранът се появява отново.

Забележка

• Докато настройката се конфигурира, часовникът ще излезе автоматично от настройката след около две или три минути бездействие.

Измерване на дишането Упражнение

По време на вашето дишателно упражнение часовникът измерва времето, което прекарвате в зоната на спокойствие (времето, което прекарвате в бавно дишане, така че ритъмът на дишане и сърцето ви да са в синхрон).

Дръжте ръцете си неподвижни по време на дишателни упражнения измерване.

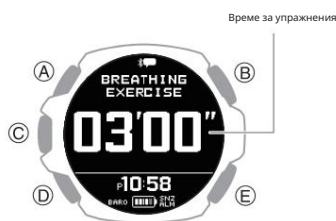
1. Показване на екрана с текущия час. | **Режим на гледане**

2. Използвайте (A) и (D), за да изберете [ДИШАТЕЛНО УПРАЖНЕНИЕ].



3. Натиснете (C).

Това показва нулирането на дишателните упражнения екран.



4. Седнете или легнете.

Отпуснете ръката си и коригирайте позата си, за да можете да държите ръката си неподвижна.

5. Натиснете (C).

Това показва екрана за подготовка на дишателните упражнения.



След приключване на подготовката часовникът започва измерване на дишателни упражнения.

6. Дишайте бавно (вдишвайте и издишвайте) според анимацията.



Спокойна зона	Значение
(Няма дисплей) Добра зона не е достигната.	
[ДОБРЕ] Добре	
[МНОГО ДОБРЕ] Много добро	
[ОПТИМАЛНО] Оптимално	

След като операцията по измерване приключи, часовникът показва резултата. • Всяко натискане на

(A) или (D) превключва между екраните с резултати.



Забележка

- За да достигнете зоната [OPTIMAL], поддържайте темпо от шест вдишвания (вдишване, издишване) в минута.
- [ГРЕШКА] се появява на дисплея, ако свалите часовника от китката си, докато е показан екранът за подготовка или ако не може да се получи стабилен сигнал.

Интелигентна аларма

Интелигентната аларма използва часовника акселерометър и сензор за сърдечен ритъм

оценява състоянието на съня ви и ви уведомява чрез 10-секунден звук или вибрация, когато сънят ви е лек през определен период.

Например, ако зададете час на алармата 7:30 и интелигентен период от 60 минути, алармата ви предупреждава за подходящо време за събуждане между часовете 6:30 и 7:30.

Важно!

- Уверете се, че сте оставили часовника прикрепен към китката си, когато използвате интелигентната аларма.



Забележка

- За да използвате интелигентната аларма, изберете [ON] или [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] за активиране на измерване на сърдечната честота непрекъснато измерване на пулса.

Когато [OFF] е избрано за измерване на пулса, интелигентната аларма функционира като нормална аларма.

! Използване на измерване на сърдечната честота

- Имайте предвид, че няма гаранция как ще се почувствате, когато се събудите от интелигентната аларма. В зависимост от вашето физическо устройство и състояние, часовникът може да не е в състояние да определи точно състоянието ви на сън.

- Интелигентната аларма е функция, която ви помага да се събудите. Не подобрява качеството на съня ви. За да подобрите качеството на съня си, трябва да коригирате ритъма си на живот и да осигурите достатъчно сън.

- Сънят за по-кратки периоди може да доведе до по-малко точно измерване на състоянието на съня.

- Вашето състояние на сън не може да бъде определено, ако времето ви за сън, с изключение на часа на алармата, е по-малко от два часа. Часовникът издава звук и/или вибрация при достигане на аларменото време.

- Можете да активирате или деактивирате звука и вибрационна аларма според изискванията. ! Конфигуриране на настройките за звук и вибрация

- Алармата със звук и вибрация не е се извършва, докато индикаторът за батерията е "CHG" или по-нисък.

- За информация относно използването на аларма за цел, различна от събуждане, вижте информацията по-долу.

! Аларма

Конфигуриране на Smart Alarm Настройки

Използвайте телефонното приложение CASIO WATCHES или операциите на часовника, за да конфигурирате настройките на интелигентната аларма.

- За да конфигурирате настройките на интелигентната аларма с телефонното приложение CASIO WATCHES

Проверете връзката

- Уверете се, че символът е се показва на дисплея на часовника, когато изпълнявате процедурата по-долу. Ако е не се показва, вижте информацията на връзката по-долу.

! Свързване със двоен телефон
с часовника

1. У Докоснете иконата "CASIO WATCHES".
2. У Докоснете раздела „Моят часовник“.
3. У Изберете "GBD-H2000" и го докоснете.
4. У Изберете настройката, която искате да промените и след това изпълнете операцията, показана на екрана.

- За да конфигурирате настройките на интелигентната аларма с часовникът

1. Показване на екрана с текущия час. ! Режим на гледане
2. Задръжте (A) за поне две секунди.
Това влиза в режим на управление.
3. Използвайте (A) и (D), за да изберете [НАСТРОЙКА].



4. Натиснете (C).

Това показва екрана на менюто за настройка.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [WATCH SETTINGS].

6. Натиснете (C).

Това показва екрана за настройка на часовника.

7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [УМНА АЛАРМА].

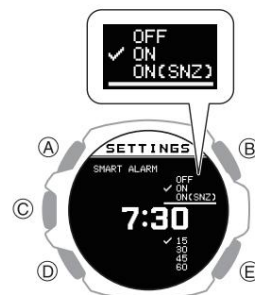
8. Натиснете (C).

9. Използвайте (A) и (D), за да изберете интелигентната аларма и функцията за дрямка ВКЛ./ИЗКЛ. искам.

[ИЗКЛЮЧЕНО]	Деактивира интелигентната аларма, деактивира дрямката
[ON]	Активира интелигентна аларма, деактивира дрямка
[ON (SNZ)]	Активира интелигентна аларма, активира дрямка

- Настройката за включване/изключване на функцията за дрямка, която конфигурирате, е само за интелигентната аларма.

- Текущо избраната настройка е обозначено с отметка (☒) към НАЛЯВО.



10. Натиснете (C).

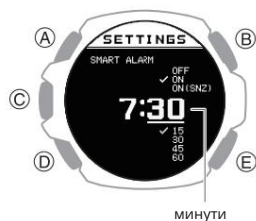
11. Използвайте (A) и (D), за да зададете час на алармата.



12. Натиснете (C).

Това кара курсора да се премести към минутна настройка на часа.

13. Използвайте (A) и (D), за да настроите часа на алармата минута.



14. Натиснете (C).

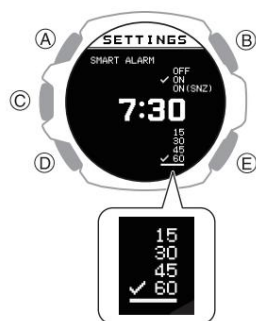
Това премества курсора към настройката за интелигентен период.

- Интелигентна аларма звучи, когато часовникът определя, че сте леко заспали по време на интелигентния период.

15. Използвайте (A) и (D), за да зададете настройка за интелигентен период.

[15]	От 15 минути преди алармата време, до време за аларма
[30]	От 30 минути преди аларма време, до време за аларма
[45]	От 45 минути преди алармата време, до време за аларма
[60]	От 60 минути преди аларма време, до време за аларма

- Текущо избраната настройка е обозначено с отметка (☒) към наляво.



Забележка

- Колкото по-кратък е интелигентният времеви период, толкова по-голяма е вероятността алармата да прозвучи в часа на алармата.

16. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След като настройката приключи, за няколко секунди се появява отметка и след това екранът за настройка на часовника се появява.

- Можете да видите времето за настройка на интелигентната аларма и дали смарт настройката за аларма и настройката за дрямка са включени или изключени.

17. Задръжете (E) за поне една секунда, за да връщане към екрана за текущия час.

Забележка

- Ако не извършите никаква операция в продължение на две или три минути, докато смарт се покаже екранът за настройка на алармата, часовникът автоматично се връща към екрана за текущия час.

Изключване на интелигентната аларма

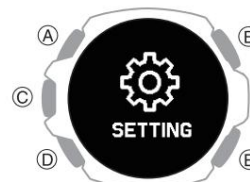
1. Показване на екрана с текущия час.

1 Режим на гледане

2. Задръжете (A) за поне две секунди.

Това влиза в режим на управление.

3. Използвайте (A) и (D), за да изберете [НАСТРОЙКА].



4. Натиснете (C).

Това показва екрана на менюто за настройка.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [WATCH SETTINGS].

6. Натиснете (C).

Това показва екрана за настройка на часовника.

7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [УМНА АЛАРМА].

8. Натиснете (C).

9. Използвайте (A) и (D), за да изберете [OFF].

10. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След като настройката приключи, за няколко секунди се появява отметка и след това екранът за настройка на часовника се появява.

11. Задръжете (E) за поне една секунда, за да връщане към екрана за текущия час.

Забележка

- Ако не извършите никаква операция в продължение на две или три минути, докато смарт се покаже екранът за настройка на алармата, часовникът автоматично се връща към екрана за текущия час.

Измерване на Вашия Сърдечен ритъм

Докато носите часовника на китката си, можете да го използвате, за да извършите приблизително измерване на сърдечната си честота.

Можете да използвате измервания на сърдечната честота, за наблюдавате ежедневно си здраве и за да направите обучението си по-ефективно.



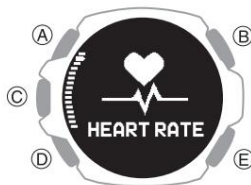
важно!

- За по-точно измерване резултати, конфигурирайте настройките на вашия профил, преди да използвате функцията за измерване на пулса.
! Създаване на вашия профил
- Не забравяйте да поставите часовника на китката си преди да започнете операция за измерване на сърдечната честота. Стартирането на операция по измерване и след това закрепването на часовника към китката ви може да доведе до правилно измерване невъзможно.

Проверка на текущото ви сърце Оценете

Функцията HEART RATE (измерване на сърдечната честота) ви позволява да проверите текущия си сърдечен ритъм.

1. Показване на екрана с текущия час. ! Режим на гледане
2. Използвайте (A) и (D), за да изберете [HEART RATE].



3. Натиснете (C).

Това показва текущия пулс екран.

- Всяко натискане на (A) или (D) превключва между екрана със стойността и графиката екран.

Екран със стойности



С графика на пулса



A Текуща сърдечна честота

B Максимална сърдечна честота
Висок пулс за текущия ден

C Минимална сърдечна честота
Нисък пулс за текущия ден

D Графика на пулса •

Графиката на пулса показва данни за до осем часа. • Едно

деление на графиката на сърдечния ритъм показва диапазона от максимални и минимални стойности, измерени за четири минути.

Забележка

- Ако не извършите никаква операция за около един час, докато използвате функцията HEART RATE (измерване на сърдечната честота), часовникът ще се върне към текущия екран за време.

Използване на сърдечната честота

Измерване

По време на измерване на сърдечната честота, текущата ви сърдечна честота се показва и на други екрани екрана на функцията HEART RATE (измерване на сърдечната честота).

- За по-точни стойности на показване, създайте своя профил, преди да използвате пулса измерване.

! Създаване на вашия профил

- За активиране или деактивиране на пулса измерване

Докато измерването на пулса е активирано, часовникът показва текущия ви пулс.

1. Показване на екрана с текущия час. | Режим на гледане

2. Задръжте (A) за поне две секунди.
Това влиза в режим на управление.

3. Използвайте (A) и (D), за да изберете [НАСТРОЙКА].



4. Натиснете (C).

Това показва екрана на менюто за настройка.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ОБЩИ НАСТРОЙКИ].

6. Натиснете (C).

7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [HR ПРОСЛЕДЯВАНЕ].

8. Натиснете (C).

Това показва екрана за активиране/деактивиране на измерването на пулса.



9. Използвайте (A) и (D), за да изберете настройка ВКЛ./ИЗКЛ.

[ON]	Активира сърдечната честота измерване
[АКТИВНОСТ & НОЩНО ВРЕМЕ ВКЛЮЧЕНО]	Активира сърдечната честота измерване по време на измерване на активността, само в рамките на определеното нощно време
[изключено]	Деактивира сърдечната честота измерване

10. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката се появява отметка за няколко секунди и след това ОБЩИ НАСТРОЙКИ

екранът се появява отново.

11. Задръжте (E) за поне една секунда, за да въртане към екрана за текущия час.

Забележка

- Дори ако измерването на пулса е настроено на [OFF], вашият пулс се показва от функцията HEART RATE (измерване на пулса). • Налични функции и батерия

потреблението зависи от настройките за измерване на пулса. Конфигурирайте настройките, за да отговарят на вашите специфични нужди.

[ON]: Позволява пълното използване на

функции на вашия часовник: измерване на пулса през деня, точни изгорени калории

измерване и измерване на съня през нощта. Консумацията на батерията е висока с тази настройка.

[АКТИВНОСТ И НОЩНО ВРЕМЕ ВКЛЮЧЕНО]:

Извършва измерване само по време на дейности и през нощта (измерване на съня). Измерването на сърдечната честота през деня и други функции са ограничени.

Консумацията на батерията е умерена с тази настройка.

За информация относно конфигурирането на настройките за нощно време вижте информацията по-долу.

! Определяне на нощно време [OFF]:

Измерването на сърдечната честота не се извършва с тази настройка.

Точни изгорени калории

измерване, сън, индекс на бягане, кардио натоварване и други функции са ограничени.

Консумацията на батерията е ниска с тази настройка.

Измерване на сърдечната честота Предпазни мерки

Функции за измерване на сърдечната честота

- Задният капак на часовника е с вграден сензор, който засича вашия пулс. Това се използва за изчисляване и показване на приблизителна стойност на сърдечната честота. Факторите по-долу могат причини грешка в показаната стойност на сърдечната честота.
 - Как часовникът се прикрепя към китката
 - Индивидуални характеристики на китката и състояние
 - Тип и/или интензивност на тренировка
 - Пот, мръсотия и/или други чужди тела около сензора
- Всичко това означава, че показаните от часовника стойности на пулса са приблизителни и не се дават гаранции за тяхната точност.
- Условията по-долу могат да направят невъзможно точното откриване на пулса. Упражнение при ниска температура среда или при други условия, които намаляват притока на кръв Татуировки на ръцете
- Използване на слънцезащитен крем или лосион, насекоми репелент и др.
- Функцията за измерване на сърдечната честота на това часовникът е предназначен за развлекателни цели и не трябва да се използва по никакъв начин за медицински цели.
- Измерването на сърдечната честота се деактивира автоматично, когато индикаторът за ниво на батерията показва  или по-ниско.

Движения, които влияят на сърдечната честота
Измерване

- Дейности, които включват само енергично движение на ръцете или други определени движения*, могат да повлияят на измерването на сърдечната честота и да причинят грешки в данните за сърдечната честота, показвани от часовника.
- * Дейности, включващи енергични движения на китката или въртене на китката, като свирене на ударни инструменти, тенис и др.

Загряване преди тренировка

- Слабо кръвообращение поради ниско температури или студени ръце може да повлияят на измерването на сърдечната честота.
- Когато извършвате тренировка, която включва измерване на пулса, не забравяйте да загреете подходящо.

Измерване, докато [ON] е избрано за настройка за измерване на пулса

Докато [ON] е избрано за настройката за измерване на пулса, пулсът ви се измерва периодично (на всеки две минути).

Ако часовникът определи, че извършвате някаква дейност (въз основа на анализ на поведението от сензора за ускорение), измерването на пулса ще се извършва непрекъснато (всяка секунда).

Ниво на кислород в кръвта Измерване

Вашият часовник може да измерва нивото на кислород в кръвта ви.

Твърди се, че нормалното ниво на кислород в кръвта е 95% до 100%, но това варира в зависимост от нивото на вашата активност и физическото състояние.

Забележка

- Имайте предвид, че стойностите, показани от това часовникът е само за справка. Ако почувствате някакви аномалии, незабавно се консултирайте с Вашия лекар.

важно!

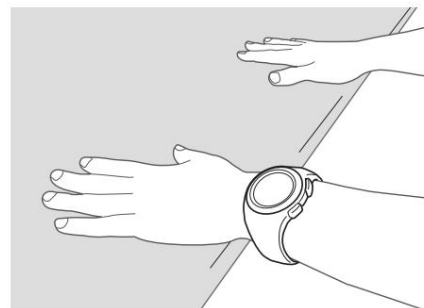
- Преди започване на измерване на нивото на кислород в кръвта работа, не забравяйте да поставите този часовник на китката си. Стартирането на измервателна операция и след това закрепването на часовника към китката ви може да направи правилното измерване невъзможно.
- Функцията за измерване на нивото на кислород в кръвта не е предназначена като медицинска апарат за диагностика на специфични заболявания. Предназначен е само за общо поддържане на здравео.

Измерване на кръвното ви Ниво на кислород

важно!

- Може да не е възможно да получите резултати от измерването на нивото на кислород в кръвта, ако сте на студено място и китката ви е студена. Загрейте китката си, преди да опитате измерване.
- При измерване на същото място на китката ви непрекъснато се проваля или ако измерените стойности варират значително, променете мястото на китката си, където носите часовника. Можете също да опитате да преместите часовника на противоположната си китка за измерване.
- Направете няколко измервания под идентични условия, движейки часовника около китката си. Намерете мястото на китката, където измерването е най-често стабилен.
- Не правете измервания веднага след тренировка. Изчакайте, докато дишането ви се стабилизира.
- По време на измерване дръжте ръката си неподвижна и не я движете.
- По време на измерване се въздържайте от говорите и не задържайте дъха си.

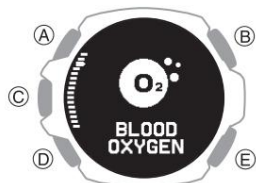
- Докато седите, поставете ръката си на маса или друга плоска повърхност.
- Дръжте лакътя и китката си несвити и възможно най-прав.



3. Уверете се, че лентата не е в контакт с повърхността под ръката ви и не е притисната към китката ви.

4. Показване на екрана с текущия час. | Режим на гледане

5. Използвайте (A) и (D), за да изберете [КРЪВЕН КИСЛОРОД].



6. Натиснете (C).

Това показва нивото на кислород в кръвта екран за измерване.



7. Натиснете (C).

Започнете измерване на нивото на кислород в кръвта.



Резултатът от измерването се показва след приключване на операцията по измерване на нивото на кислород в кръвта.



8. Задръжте (E) за поне една секунда, за да върщане към екрана за текущия час.

Забележка

- Съобщението [ГРЕШКА] се появява на дисплея, ако възникне грешка в измерването на нивото на кислород в кръвта.
- Съобщението [- - %] се появява на дисплея, ако измерената стойност е извън допустимото измерване диапазон.
- Часовникът автоматично се връща към екрана за текущо време, ако не извършите никаква операция за около един час, докато използвате функцията за измерване на нивото на кислород в кръвта.

Педометър

Можете да използвате крачкомера, за да следите броя на стъпките си, докато ходите, бягате, участвате в нормалните си ежедневни дейности и т.н.



Броене на стъпки

Ако носите часовника правилно, крачкомерът отчита стъпките ви, докато ходите, бягате или извършвате нормалните си ежедневни дейности.

Важно!

- Тъй като този часовник е устройство за носене на ръка, той може да открие движения без стъпки и да ги брой като стъпки. Освен това необичайните движения на ръцете по време на ходене могат да доведат до пропуснат брой стъпки.

Подготовка За да

активирате най-точния брой стъпки, носете часовника с циферблата от външната страна на китката си и затегнете здраво лентата. Разхлабената лента може да направи невъзможно получаването на правилната измерване.



Броене на стъпки

Крачкомерът ще започне да брой стъпките ви, когато започнете да ходите.

- За да проверите броя на стъпките

Можете да проверите броя на стъпките си на екрана за текущо

време на часовника, с функцията Life Log или с телефонното

приложение CASIO WATCHES. | [Задаване на циферблат на](#)

[часовник](#) | [Преглед на данни от](#)

[дневника на живота](#)

Забележка

- Броят на стъпките може да показва стойност до 99 999 стъпки. [- - -] се показва, когато броят на стъпките надвиши 99 999.
- За да избегнете погрешно отчитане на неходещи движения, броят на стъпките не се показва веднага след като започнете да се движите.
- Броят на стъпките се нулира до полунощ всеки ден.
- Часовникът може да съхранява до три дни преброяване на стъпките.
- Резултатите от броя на стъпките се прехвърлят в телефонното приложение CASIO WATCHES, когато часовникът е свързан към приложение или когато приложението се стартира.
- Можете също да използвате CASIO Телефонно приложение WATCHES за определяне на дневна цел за крачки. | [Посочване на цел за дневен брой стъпки](#)

Причини за неправилна стъпка Брой

Някои условия могат да направят невъзможно правилното броене на стъпките.

важно!

Всяко от условията по-долу може да направи правилното преброяване невъзможно.

- Ходене, докато носите чехли, сандали или други обувки, които насърчават тътреща се походка
- Ходенето по плочки, килими, сняг или друга повърхност, която причинява тътреща се походка
- Неравномерно ходене (в пренаселено място местоположение, в линия, където ходенето спира и започва на кратки интервали и т.н.)
- Изключително бавно ходене или изключително бързо бягане
- Бутане на пазарска количка или бебешка количка
- На място, където има много вибрации или каране на или в превозно средство
- Често движение на дланта или ръката (пляскане, движение с ветрило и т.н.)
- Ходене, докато се държите за ръце, ходене с бастун или пръчка или извършване на всяко друго движение, при което движенията на ръцете и краката ви не са координирани едно с друго
- Нормални ежедневни дейности без ходене (почистване и т.н.)
- Носете часовника на китката, която не е тази, която сте посочили с настройката WRIST на вашия профил | [Създаване на вашия профил](#) • Ходене за 20 секунди или по-малко

Преглед на данни от дневника на живота

Life Log ви позволява да видите информацията по-долу.

- Целева стойност за броя на стъпките и дневна степен на постигане на целта
- Брой стъпки

Преглед на данни от дневника на живота

- За преглед на данни, свързани с lifelog, с телефонното приложение CASIO WATCHES Можете да

използвате телефонното приложение CASIO WATCHES, за да видите данните, измерени от часовника.

Проверете връзката

- Уверете се, че символът е се показва на дисплея на часовника, когато изпълнявате процедурата по-долу. Ако е не се показва, вижте информацията на връзката по-долу.

| [Свързване със двоен телефон](#)
[С часовника](#)

1. У Докоснете иконата "CASIO WATCHES".

2. У Докоснете раздела „Моята страница“.

3. У Докоснете уиджета "LIFE LOG".

Отворете страницата LIFE LOG и проверете подробностите.

Забележка

- Можете също да използвате CASIO Телефонно приложение WATCHES за определяне на дневна цел за крачки. | [Посочване на цел за дневен брой стъпки](#)

- За да видите свързаните с lifelog данни с гледате

1. Показване на екрана с текущия час. | Режим на гледане

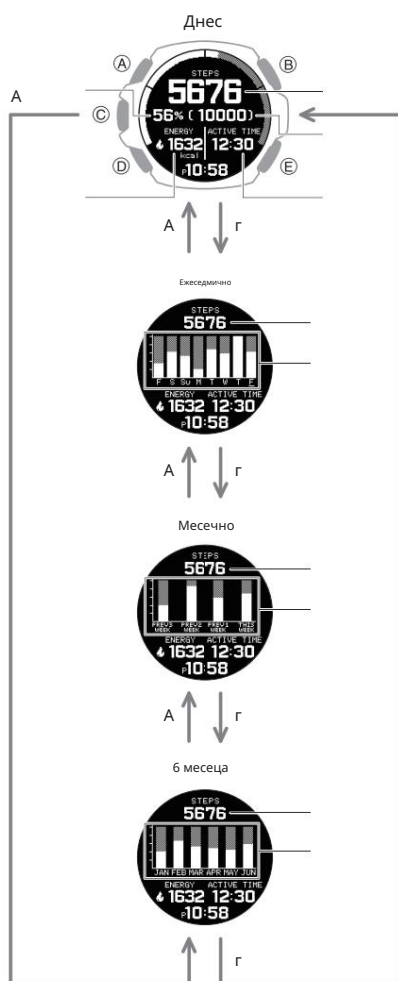
2. Използвайте (A) и (D), за да изберете [LIFE LOG].



3. Натиснете (C).

Това показва резюмето на данните от Life Log екран.

4. Използвайте (A) и (D), за да изберете екрана, който искате да видите.



Целево постижение за брой стъпки

B Изгорени калории за текущия ден

C Днешният брой стъпки

D Целева стойност

E Активно време за текущия ден

F Постигане на целта за дневен брой стъпки
процент

G Процент на постигане на целта за седмичен брой стъпки

H Процент на постигане на целта за месечен брой стъпки

5. Натиснете (E) два пъти, за да се върнете към текущия час екран.

Забележка

- Ако не извършите никаква операция в продължение на две или три минути, докато е показан екранът Life Log, часовникът автоматично се връща към екрана с текущия час.

Активно време

Вашият часовник анализира стойностите на измерване на сензора за ускорение, за да определи независимо дали ходите, бягате, карате колело или извършвате друга дейност, или стоите неподвижно. Вашето активно време е общото време, което прекъсвате в ходене, бягане, колоездене или извършване на други дейности през деня. Когато не измервате сърдечната си честота, консумацията на калории също се изчислява въз основа на анализ на поведението.

Отчитане на компас

Можете да използвате функцията за компас, за да определите посоката на север и да проверите посоката си към дестинацията.



важно!

- Проверете информацията на връзката по-долу за да разберете как да осигурите правилно показания.
- ! Калибриране на показанията на компаса !
- Предпазни мерки при отчитане на цифровия компас

Отчитане на компас

1. Показване на екрана с текущия час. | Режим на гледане

2. Използвайте (A) и (D), за да изберете [КОМПАС].



3. Натиснете (C).

Това показва [∞] в дисплея на лагера площ.

4. Преместете ръката си във фигура осмица.

Това обикновено кара [] да изчезне ∞ започва измерване с компас.

• Ако [∞] не изчезва, изпълнявам калибриране на лагери. !

Калибриране на показанията на компаса

5. Като държите часовника хоризонтален, насочете 12 часа в посоката на желаната от вас цел.

- Северът е обозначен с  Лагерь  и ъгълът на насочване към вашата цел също ще се появи на дисплея.
- За да задействате отново работата на компаса, натиснете (C).

Тълкуване на показанията на лагера



Посоки: N (Север), E (Изток), W (Запад), S (Юг)

Забележка

- Обикновено компасът показва магнитния север. Можете също така да конфигурирате настройките, за да посочите истинския север.
- Настройка за отчитане на истински север (Калибриране на магнитната деклинация) | Магнитен север и истински север
- След като се покаже първоначалното отчитане, часовникът продължава да отчита приблизително всяка секунда за около 60 минути.
- Часовникът автоматично се връща към екрана за текущо време, ако не извършите никаква операция за около един час по време на четене на посоката.

- Подравняване на карта с действителното Околности (Настройване на карта)

Задаването на карта означава да подравните картата, така че посоките, посочени върху нея, да са подравнени с действителните посоки на вашето местоположение. След като зададете картата, можете по-лесно да разберете връзката между маркировките на картата и действителните географски контури. За да зададете картата с този часовник, подравнете севера на картата със северната индикация на часовника. След като настроите картата, можете да сравните посоката си на картата със заобикалящата ви среда, което ще ви помогне да определите текущото си местоположение и дестинация.

- Обърнете внимание, че са необходими умения и опит за четене на карти, за да се определи вашето текущо местоположение и дестинация на картата.

Калибриране на компаса

Вашият часовник непрекъснато извършва корекция на посоката с функцията за компас в режим на гледане и в режим на активност.

ако  се показва на дисплея за посока

област, преместете ръката си във фигура осмица.



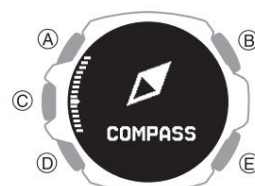
ако  все още се показва, следвайте стъпките по-долу, за да извършите корекция на посоката.

Калибриране на показанията на компаса

За да сте сигурни, че часовникът извършва правилно измервания на посоката, не забравяйте да извършите калибриране на фигура 8, когато резултатите от измерването, получени от часовника, се различават от показанията, получени от друг компас. Трябва също така да извършите калибриране на фигура 8, преди да тръгнете на изкачване.

- Имайте предвид, че точни показания на компаса и/или калибрирането няма да е възможно в зона, където има силен магнетизъм. | Предпазни мерки за четене на цифров компас

- Показване на екрана с текущия час. | Режим на гледане
- Използвайте (A) и (D), за да изберете [КОМПАС].



- Натиснете (C).

- Задръжте (A) за поне две секунди.

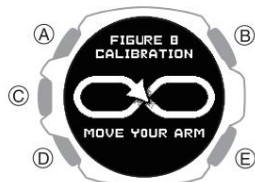
Това показва екрана за настройка на измерването на посоката.



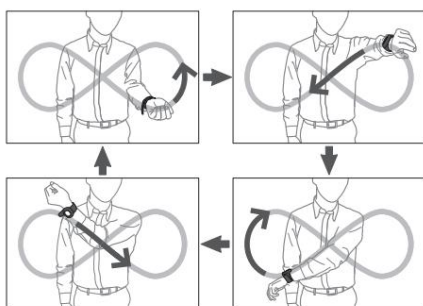
5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца към [ФИГУРА 8].

6. Натиснете (C).

Това показва калибрирането на фигура 8 екран.



Когато се появи екранът, показан по-горе, преместете ръката си във фигура 8, както е показано на илюстрациите по-долу.



- Оставете китката си да се завърти.
- Дръжте ръката си възможно най-далеч от тялото, докато я движите.
- След като калибрирането е успешно, за няколко секунди се появява отметка, след което екранът за настройка се появява отново.

Забележка

- Съобщението [НЕУСПЕШЕН ПОВТОРЕН ОПИТ?] се появява на дисплея, ако калибрирането е неуспешно.
Натиснете (A) или (D), за да изберете [YES] (Повторно калибриране) или [NO] (Спиране на калибрирането), след което натиснете (C).
- За връщане към измерване на посоката екран за настройка по време на горната процедура, натиснете (E).

Настройка за истински северни показания (Калибриране на магнитната деклинация)

Ако искате часовникът да показва истинския север вместо магнитния север, трябва да посочите посоката на магнитна деклинация на вашето текущо местоположение (изток или запад) и ъгъла на деклинация. | **Магнитен север и истински север**

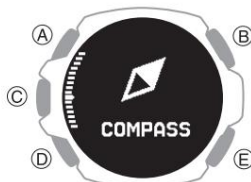
- Стойността на ъгъла на магнитна деклинация може се задава само в единици 1° (градус). Използвайте стойност, която е най-близка до ъгъла, който искате да зададете.
Пример: За ъгъл от 7,4° задайте 7°.
Пример: За ъгъл от 7°40' (7 градуса, 40 минути), задайте 8°.

Забележка

- Ъглите на магнитна деклинация (изток или запад) и стойностите на ъглови градуси за конкретни местоположения могат да бъдат намерени на географски карти, карти за планинско катерене и други карти, които включват контурни линии.

1. Показване на екрана с текущия час. | **Режим на гледане**

2. Използвайте (A) и (D), за да изберете [КОМПАС].



3. Натиснете (C).

4. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на измерването на посоката.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [MAGNETIC DECLINATION].

6. Натиснете (C).

7. Натиснете (A) (Запад) или (D) (Изток), за да промените посоката и ъгъла на магнитната деклинация.

Диапазон на настройка: 90° запад до 90° изток

[0° (ИЗКЛ.)] Магнитен север	
[E]	Магнитен североизток от истинския север (източна деклинация)
[W]	Магнитен северозапад от истинския север (западна деклинация)

Посока на магнитна деклинация



Ъгъл на магнитна деклинация

- За да спрете настройката, натиснете (E) и преминете към стъпка 9.

8. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката се появява отметка за няколко секунди и след това екранът за настройка на измерването на пеленга се появява отново.

9. Задръжте (E) за поне една секунда, за да връщане към екрана за текущия час.

Магнитен север и истински Север

Всъщност има два вида север: магнитен север и истински север.

Магнитен север: Север, обозначен със стрелката на компас

Истински север: Посока към Северния полюс

Както е показано на илюстрацията по-долу, магнитният север и истинският север не са едно и също.



Забележка

- Северът, посочен на наличните в търговската мрежа карти, обикновено е истинският север.

Отчитане на цифров компас Предпазни мерки

Местоположение по време на употреба

Отчитането в близост до източници на силен магнетизъм може да причини грешка при четене. Дръжте часовника далеч от следните видове предмети.

Постоянни магнити (магнитни аксесоари и др.), метални предмети, високоволтови проводници, въздушни проводници, електрически домакински уреди (телевизори, компютри, мобилни телефони и др.)

- Имайте предвид, че правилното отчитане на посоката не е възможно на закрито, особено вътре в стоманобетонни конструкции.

- Точните показания на посоката не са възможно в електрически влакове, на лодки, в самолети и др.

Място за съхранение

Излагането на часовника на магнетизъм може да повлияе на точността на показанията на цифровия компас.

Дръжте часовника далеч от типове елементи по-долу.

Постоянни магнити (магнитни аксесоари и др.), метални предмети, електродомакински уреди (телевизори, компютри, мобилни телефони и др.)

Надморска височина

Измерване

Часовникът отчита надморска височина и показва резултати въз основа на измервания на въздушното налягане, направени от вградено налягане сензор.



важно!

- Показанията за надморска височина, показани от часовник са относителни стойности, които са изчислено въз основа на барометричен налягане, измерено от сензора за налягане на часовника. Това означава, че промените в барометричното налягане, дължащи се на времето, могат да доведат до отчитане на надморската височина, взето на едно и също място различни. Също така имайте предвид, че стойността показаната от часовника може да е различна от действителната надморска височина и/или надморска височина, посочена за район, където се намирате. Когато използвате алтиметъра на часовника по време на планинско катерене, се препоръчва редовно да калибрирате неговите показания в съответствие с местната надморска височина (надморски) индикации. I

[Калибриране на показанията за надморска](#)

височина • Стойността за корекция на надморската височина, която вие посочете и/или промените в барометричното налягане могат да доведат до показване на отрицателна стойност.

- Проверете информацията на връзката по-долу за да разберете как да минимизирате разликите между показанията, направени от часовника, и стойностите, предоставени от местните индикации за надморска височина (надморска височина).

I Предпазни мерки при отчитане на надморска височина

Проверка на тока

Надморска височина

- Показване на екрана с текущия час.

I Режим на гледане

- Използвайте (A) и (D), за да изберете [ALTIMETER].



- Натиснете (C).

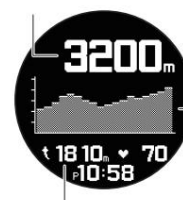
Това показва надморската височина за текущото ви местоположение.

- Всяко натискане на (A) или (D) превключва между дисплея на стойността и дисплея на графиката.

Екран със стойности



Графичен екран



A Надморска височина на текущото местоположение

B Разлика между референтната надморска височина и текущата надморска височина

C Графика на надморска височина



Текущо четене

- Часовникът отчита надморска височина всяка секунда за около първите три минути.

След това той взема показания според интервала на автоматично измерване на часовника

настройка.

- Проверете информацията на връзката по-долу

за да разберете как да конфигурирате интервала за автоматично измерване.

I Настройка на автоматичното измерване
Интервал

- За да активирате отново измерването, натиснете (C).
- За да се върнете към екрана с текущия час, задръжте (E) за поне една секунда.

Забележка

- Диапазон на измерване: -10 000 m до 10 000 m (-32 800 до 32 800 фута)
(Мерна единица: 1 метър (5 фута))
Имайте предвид, че калибрирането на показанията за надморска височина ще доведе до промяна в обхвата на измерване.
- [- - -] се появява за измерената стойност, ако е извън допустимия диапазон.

Задаване на референтна надморска височина и вземане на надморска височина

Диференциални показания

Можете да използвате процедурата по-долу, за да покажете разликата между референтна надморска височина

и друга надморска височина. Това улеснява измерването на разликата във височината между две

точки по време на катерене или трекинг.

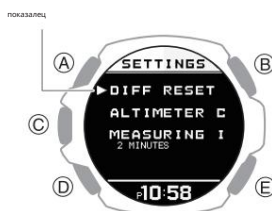
1. Използвайте контурните линии на вашата карта, за да определите на разликата във височината между вашето текущо местоположение и вашата дестинация.

2. Отчетете надморската височина на текущото си местоположение.

I Проверка на текущата надморска височина

3. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на измерването на надморската височина.



4. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [DIFF RESET].

5. Използвайте (C), за да зададете надморската височина на текущото си местоположение като референтна надморска височина.

След приключване на настройката се появява отметка за няколко секунди и след това измерването на надморската височина

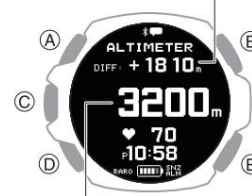
екранът за настройка се появява отново.

6. Натиснете (E).

Това се връща към измерването на надморската височина екран.

7. Докато сравнявате разликата между надморската височина, която сте намерили на картата, и разликата във височината, показана от часовника, напреднете към вашата дестинация.

Индикатор за диференциална надморска височина



Надморска височина на текущото местоположение

- Когато разликата във височината, която сте намерили на картата, е същата като тази, показана на часовника, това означава, че сте близо до вашата дестинация.

Забележка

- [- - -] се показва, когато дадено показание е извън допустимата надморска височина
обхват на измерване (±3000 m (±9840 фута))
или ако измерване
възниква грешка.

Калибриране на надморска височина

Четива

За да сведете до минимум разликата между локално указаните и измерените стойности, трябва да актуализирате референтната стойност на надморската височина, преди да тръгнете на и по време на преходи или всякакви други дейности, при които отчитате надморска височина.

Освен това можете да осигурите точни измервания, като проверите показанията на местната надморска височина на картата или някакъв друг източник за надморската височина на текущото ви местоположение и редовно калибрирате показанията на часовника с най-новата информация по време на планинско катерене.

Забележка

- Можете да разберете надморската височина на вашия текущо местоположение от знаци, карти, в интернет и др.
- Разлики между действителната надморска височина и показанията на часовника могат да бъдат причинени от факторите по-долу. Промени в барометричното налягане Промени в температурата, причинени от промени в барометричното налягане и от надморската височина
- Въпреки че показанията за надморска височина могат да се вземат без калибриране, това може да доведе до показания, които са много различни от показанията на маркерите за надморска височина и др.

1. Показване на екрана с текущия час. | Режим на [глеждане](#)

2. Използвайте (A) и (D), за да изберете [ALTIMETER].



3. Натиснете (C).

4. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на измерването на надморската височина.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [КАЛИБРИРАНЕ НА АЛТИМЕТЪР].

6. Натиснете (C).

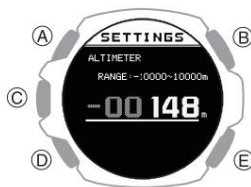
7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [MANUAL]. • За

да върнете настройката за надморска височина към първоначалната фабрична стойност по подразбиране, изберете [OFFSET OFF].

8. Натиснете (C).

Това показва ръчната корекция екран.

9. Използвайте (A) и (D), за да въведете надморската височина на вашето текущо местоположение.



10. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката се появява отметка за няколко секунди и след това измерването на надморската височина екранът за настройка се появява отново.

11. Натиснете (E), за да излезете от екрана за настройка.

Настройка на Auto
Интервал на измерване

Можете да изберете интервал на автоматично измерване от пет секунди или две минути.

1. Показване на екрана с текущия час. | Режим на [глеждане](#)

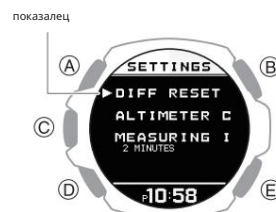
2. Използвайте (A) и (D), за да изберете [ALTIMETER].



3. Натиснете (C).

4. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на измерването на надморската височина.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [МЕАСУРЕН ИНТЕРВАЛ].

6. Натиснете (C).

7. Използвайте (A) и (D), за да изберете интервал на автоматично измерване.

[2 МИНУТИ]	Отчитанията се вземат всяка секунда за първите три минути, а след това на всеки две минути за около следващите 12 часа.
[5 СЕКУНДИ]	Отчитанията се вземат всяка секунда за първите три минути, а след това на всеки пет секунди за около една час.

8. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката се появява отметка за няколко секунди и след това измерването на надморската височина

екранът за настройка се появява отново.

9. Натиснете (E), за да излезете от екрана за настройка.

Забележка

- Часовникът автоматично се връща към екрана за текущо време, ако не извършите никаква операция за около един час по време на измерване на надморската височина.

Отчитане на надморска височина

Предпазни мерки

Ефекти от температурата Когато

отчитате надморска височина, изпълнете стъпките по-долу, за да поддържате часовника възможно най-стабилна температура. Промените в температурата могат да повлияят на показанията на надморската височина.

- Отчитайте с часовника на китката си.
- Отчитайте в зона, където температурата е стабилна.

Отчитане на надморска

височина • Не използвайте този часовник, докато скачате с парашут, делтапланеризъм, парапланеризъм, летите с жирокоптер, планер или участвате в други дейности, при които надморската височина се променя внезапно.

- Показанията за надморска височина, получени от този часовник, не са предназначени за употреба със специално предназначение или промишлено ниво.
- В самолет часовникът измерва входа въздушно налягане под налягане в кабината, така че показанията няма да съответстват на надморските височини, обявени от екипаж.

Показания за надморска височина (относителна надморска височина)

Този часовник използва данни за относителната надморска височина по Международния стандарт за атмосфера (ISA), определени от Международната организация за гражданска авиация (ICAO). Барометричното налягане обикновено става по-ниско с увеличаване на надморската височина.

Правилното измерване може да не е възможно при условията по-долу.

- При нестабилни атмосферни условия
- При резки температурни промени
- След като часовникът е бил подложен на силно въздействие

Корекция на стойността на измерената надморска височина с помощта на данни от GPS сигнала

Ако сте извършили операция за получаване на GPS сигнал, преди да започнете измерване на дейност, която използва GPS сигнали за измерване, измерената стойност на надморска височина ще бъде автоматично коригирана, когато часовникът получи информация за корекция. Имайте предвид обаче, че това също може да доведе до известна разлика между измерената стойност и

действителната надморска височина.

Също така имайте предвид, че измерената стойност на надморската височина операцията по настройка с помощта на данни от GPS сигнал може да отнеме няколко минути. Операцията по настройка може да отнеме дори повече време в зависимост от текущата ви среда. Препоръчва се редовно ръчно коригиране на измерената стойност на надморската височина, като се използва наличната на място информация. Часовникът няма да използва данните от GPS сигнала, за да коригира стойностите на измерената надморска височина в продължение на един час, след като коригирате стойността на измерената надморска височина ръчно.

Барометрично налягане и температура Измерване

Можете да използвате часовника за барометрични измервания показания за налягане и температура за вашето текущо местоположение.



важно!

- Проверете информацията на връзката по-долу за да разберете как да осигурите правилно показания. I
- Предпазни мерки при отчитане на барометрично налягане и температура

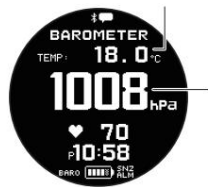
Проверка на тока
Барометрично налягане и
температура

- 1. Показване на екрана с текущия час.
I Режим на гледане
- 2. Използвайте (A) и (D), за да изберете [BAROMETER].

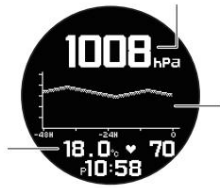


- 3. Натиснете (C).
Това показва текущото барометрично налягане и температура. • Всяко натискане на (A) или (D) превключва между дисплея на стойността и дисплея на графиката.
• След като превключите към барометър/измерване на температурата, часовникът отчита на всеки пет секунди в продължение на три минути. След това се прави измерване на всеки две минути.

Екран със стойности



Екран с графика на барометричното налягане
Графиката показва барометрични показания, взети на всеки два часа. Можете да използвате графиката, за да видите промените в барометричното налягане през последните 72 часа, което може да се използва за прогнозиране на предстоящото време.



A Температура

B Барометрично налягане

C Графика на барометричното налягане

Тенденция като това:	Означават това:
	Повишаващо се барометрично налягане, което показва, че предстоящото време вероятно ще бъде хубаво.
	Падащо барометрично налягане, което показва, че предстоящото време вероятно ще бъде лошо.

Забележка

- За да активирате отново измерването, натиснете (C).
- Часовникът автоматично ще се върне към екрана за текущия час, ако не извършите никаква операция за около един час по време на измерване на барометър/температура.
- Диапазоните на измерване са показани по-долу. [- -] ще се появи за измерената стойност, ако е извън допустим диапазон.
Измерване на барометрично налягане: 260 hPa до 1100 hPa (7,65 inHg до 32,45 inHg)

Измерване с термометър: -10,0 °C до 60,0 °C (14,0 °F до 140,0 °F) • Големи промени в барометричното налягане и/или температурата могат да доведат до нанасяне на минали показания на данни извън видимата област на графиката. Въпреки че графиките не се виждат, данните все още се поддържат в паметта на часовника.

Промяна на барометричното налягане Показания

Всеки път, когато часовникът открие значителна промяна в показанията на въздушното налягане (поради внезапна промяна на надморската височина или поради преминаване на зона с ниско или високо налягане), той ще изпълни звукова и/или вибрационна операция и ще покаже мигаща стрелка, за да ви уведоми.

Стрелката, която се появява, показва посоката на промяната на налягането. Тези сигнали се наричат „Индикации за промяна на барометричното налягане“. Часовникът ще ви уведоми чрез 10-секунден звук/вибрация, когато има внезапен спад на атмосферното налягане.

- Операция със звук/вибрация за четири секунди ще ви уведоми, когато има внезапно повишаване на атмосферното налягане или преминаването на високо или ниско налягане.

това индикация:	Означава това:
	Внезапно спадане на налягането
	Внезапно повишаване на налягането
	Устойчиво повишаване на налягането, преминаващо към спад
	Устойчив спад на налягането, преминаващ към покачване

важно!

- За да осигурите правилна индикация за промяна на барометричното налягане, активирайте я на място, където е надморската височина постоянно (като хижа, зона за лагер или на океана).
- Промяната в надморската височина води до промяна във атмосферното налягане. Поради това правилните показания са невъзможни. Не вземайте показания, докато се изкачвате или слизате от планина и т.н.

- Показване на екрана с текущия час. | [Режим на гледане](#)

- Използвайте (A) и (D), за да изберете [BAROMETER].

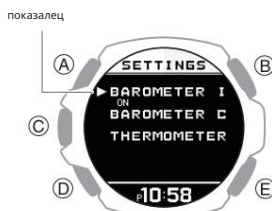


- Натиснете (C).

Това показва текущото барометрично налягане и температура.

- Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на барометър/измерване на температурата.



- Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ИНФОРМАЦИЯ ЗА БАРОМЕТЪРА].

- Натиснете (C).

- Използвайте (A) и (D), за да изберете настройка за индикация за промяна на барометричното налягане.

[ON]	Активира индикацията за промяна на барометричното налягане.
[изключено]	Деактивира индикацията за промяна на барометричното налягане.

- Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката се появява отметка за няколко секунди и след това екранът за настройка на барометрично налягане/температура се появява отново.

- Натиснете (E), за да излезете от екрана за настройка.

Забележка

- Ако индикацията за промяна на барометричното налягане е активирана, отчитанията се правят на всеки две минути дори докато часовникът извършва операция, различна от измерване на барометрично налягане и температура.
- Индикацията за промяна на барометричното налягане се деактивира автоматично 24 часа след активирането му.
- Икономията на енергия е деактивирана, докато индикацията за промяна на барометричното налягане е активирана.
| [Енергоспестяване](#)
- Индикацията за промяна на барометричното налягане ще бъде деактивирана автоматично, когато батерията стане [CHG] или по-ниска.

Барометрично калибриране Отчитане на налягането

Сензорът за налягане на часовника се настройва фабрично и обикновено не изисква калибриране. Можете обаче да калибрирате показаната стойност, ако забележите големи грешки в показанията.

важно!

- Часовникът няма да може да покаже правилни показания за барометрично налягане, ако направите грешка по време на процедурата за калибриране. Проверете, за да се уверите, че стойността, която използвате за калибриране, дава правилни показания за налягане.

- Показване на екрана с текущия час. | [Режим на гледане](#)

- Използвайте (A) и (D), за да изберете [BAROMETER].

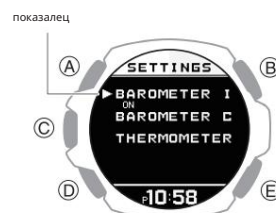


- Натиснете (C).

Това показва текущото барометрично налягане и температура.

- Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на барометър/измерване на температурата.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [КАЛИБРИРАНЕ НА БАРОМЕТЪР].

6. Натиснете (C).

7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [MANUAL].

- Избирането на [OFFSET OFF] се връща калибриране на барометричното налягане до фабричното му състояние по подразбиране.

8. Натиснете (C).

Това показва ръчната корекция екран.

9. Използвайте (A) и (D), за да въведете текущото барометрично налягане.



10. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката се появява отметка за няколко секунди и след това екранът за настройка на барометрично налягане/температура се появява отново.

11. Натиснете (E), за да излезете от екрана за настройка.

Калибриране на температурата Четива

Температурният сензор на часовника се настройва фабрично и обикновено не изисква калибриране. Можете обаче да калибрирате показаната стойност, ако забележите големи грешки в показанията.

важно!

- Проверете, за да се уверите, че стойността, която използвате за калибриране, дава правилни показания на

температурата. • Преди калибриране на температурата докато четете, извадете часовника от китката си и го оставете в зоната, където планирате да измервате температурата за около 20 или 30 минути, за да позволи на кутията температурата да стане същата като температурата на въздуха.

1. Показване на екрана с текущия час. I

Режим на гледане

2. Използвайте (A) и (D), за да изберете [BAROMETER].

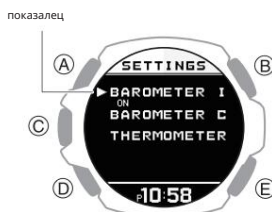


3. Натиснете (C).

Това показва текущото барометрично налягане и температура.

4. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на барометър/измерване на температурата.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [КАЛИБРИРАНЕ НА ТЕРМОМЕТЪРА].

6. Натиснете (C).

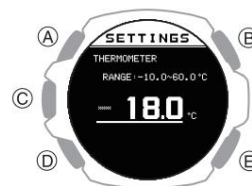
7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [MANUAL].

- Избирането на [OFFSET OFF] се връща калибриране на барометричното налягане до фабричното му състояние по подразбиране.

8. Натиснете (C).

Това показва ръчната корекция екран.

9. Използвайте (A) и (D), за да въведете текущата температура.



10. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката се появява отметка за няколко секунди и след това екранът за настройка на барометрично налягане/температура се появява отново.

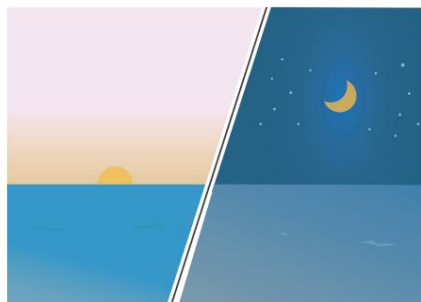
11. Натиснете (E), за да излезете от екрана за настройка.

Барометрично налягане и Отчитане на температурата Предпазни мерки

- Отчитане на барометричното налягане
Предпазни мерки
- Получената графика на барометричното налягане от този часовник може да се използва за получаване на представа за предстоящите метеорологични условия. Този часовник обаче не трябва да се използва вместо прецизни инструменти, необходими за официално прогнозиране и докладване на времето.
- Показанията на сензора за налягане могат да бъдат повлияни от резки промени в температурата. Поради това може да има грешка в показанията, направени от часовника.
- Предпазни мерки при отчитане на температурата
Телесната температура, пряката слънчева светлина и влажността оказват влияние върху показанията на температурата. За да осигурите по-точни показания на температурата, свалете часовника от китката си, избършете го от влага и го поставете на добре проветриво място, което не е изложено на пряка слънчева светлина. Трябва да можете да измервате температурата след около 20 до 30 минути.

Алманах (времена на изгрев и залез и епоха на луната)

Можете да проверите часовете на изгрев/залез и лунна възраст за вашия ръчно зададен град на произход или за информация за местоположение, получена чрез телефонна връзка или приемане на GPS сигнал.



Проверка на Изгрев и Времена на залез и епоха на луната

1. Показване на екрана с текущия час.
I Режим на гледане
2. Използвайте (A) и (D), за да изберете [ALMANAC].



3. Натиснете (C).
4. Използвайте (A) и (D), за да изберете деня.

Това показва часовете на изгрев и залез, както и възрастта на луната.



Лунна графика + лунна възраст I

Интерпретация на лунната графика и

Индикатор за възрастта на луната

B Ден

C Време на изгрев

D Време за залез

Забележка

- Часовете на изгрев и залез са изчислено вътрешно от часовника. Резултатите от изчисленията може да съдържат грешки, като по-големи грешки възникват на по-високи географски ширини.
- [---] се показва, когато резултатите от изчисленията не могат да бъдат изведени по някаква причина или в региони извън 65.0° на юг до 65.0° северна ширина.
- Ако не извършите никаква операция в продължение на две или три минути, докато слънцето изгрява и се покаже екранът за време на залез, часовникът автоматично се връща към екрана за текущия час.

Тълкуване на лунната графика и луната

Индикатор за възраст

Фаза на луната	Възраст на луната	това индикатор:
Новолуние	0,0 до 0,9 28,7 до 29,8	
	1,0 до 2,7	
	2,8 до 4,6	
	4,7 до 6,4	
Първо тримесечие	6,5 до 8,3	
	8,4 до 10,1	
	10,2 до 12,0	
	12,1 до 13,8	
Пълнолуние	13,9 до 15,7	
	15,8 до 17,5	
	17,6 до 19,4	
	19,5 до 21,2	
Последна четвърт	от 21,3 до 23,1	
	23,2 до 24,9	
	25,0 до 26,8	
	26,9 до 28,6	

- Индикаторите в горната таблица показват приблизителната фаза се формира, когато е обвърнат на юг, за да гледа нагоре към Луната в северното полукукло.

Те са предназначени само да покажат дали лявата или дясната страна на Луната е затъмнена, а действителният вид на Луната може да е различен. Също така, в южното полукукло или близо до екватора, Луната ще се появи в северното небе, така че светлите и тъмните части на Луната ще бъдат противоположни на тези, показани от индикатора на часовника.

Регулиране на времето

Вашият часовник може да се свърже с телефон или да получава GPS сигнали, за да коригира настройките си за дата и час.

важно!

- Превключете на самолетен режим и използвайте операции на часовника за коригиране на времето винаги, когато сте в самолет или друга зона, където използвате телефон или Приемането на GPS сигнал е забранено или ограничено.

! Влизане в самолетния режим на часовника !

Използване на операциите на часовника за регулиране на настройката на часа

Автоматично свързване с телефон за синхронизиране на Текуща настройка на часа на часовника

Автоматична настройка на времето

Вашият часовник може да се свърже с вашия телефон, за да коригира настройката за време на часовника.

Ако оставите часовника си с показван екран за текущо време, той ще извърши операцията за настройка автоматично, докато се занимавате с ежедневието си, без да се налага каквато и да е операция.



важно!

- Часовникът може да не е в състояние да извърши автоматична корекция на времето под условия, описани по-долу.

Докато часовникът е твърде далеч от своя двоем телефон

Докато комуникацията не е възможна поради радиосмущения и др. Докато

телефонът актуализира своята система

Докато

телефонното приложение CASIO WATCHES не работи на телефона

Забележка

- Ако има град по световно време, зададен с телефонното приложение CASIO WATCHES, неговото време също ще бъде коригирано автоматично.

- Автоматичната настройка на времето се извършва в часовете, описани по-долу.

След промяна на часовата зона на вашия телефон или настройката за лятно часово време След като са изминали 24 часа или

повече от последната настройка на времето с Bluetooth връзка

След като са изминали 24 часа или повече от последната промяна на родния град или коригиране на часа с помощта на часовник

- Часовникът остава свързан с

вашия телефон дори след завършване на настройката на

времето. • Ако настройката на времето не успее по някаква причина, ще се появи [FAILED].

- Операцията с часовника може да се извърши дори когато е свързан с вашия телефон. • Връзката

с вашия телефон не е възможна, докато

самолетният режим на часовника е активиран.

За да се свържете с телефона си, деактивирайте самолетния режим. ! Влизане в самолетен

режим на гледане

Ръчно свързване с телефон за синхронизиране на настройката за време на часовника

Можете да използвате процедурата по-долу, за да се свържете ръчно с телефон, който вече е свързан с часовника.

1. Показване на екрана с текущия час. | **Режим на гледане**

2. Задръжте (A) за поне две секунди.
Това влиза в режим на управление.

3. Използвайте (A) и (D), за да изберете [НАСТРОЙКА НА ВРЕМЕТО].



4. Натиснете (C).
5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца към [BLUETOOTH].

6. Натиснете (C).

Това стартира Bluetooth връзка.

- Получената информация се появява на дисплея на часовника, когато усвояването на времето е успешно.



- [FAILED] се появява, ако придобиването е неуспешно.

7. Натиснете произволен бутон и се върнете към стъпка 5 от тази процедура.
8. Натиснете (E) два пъти, за да завършите настройката.

Регулиране на часовника

Използване на настройка на текущото време GPS

Настройките за час и ден на часовника могат да бъдат конфигурирани в съответствие с текущата ви часова зона чрез получаване на GPS сигнал.

Подходящо приемане на сигнала

Местоположение

Приемането на GPS сигнал е възможно на открито, където небето се вижда и не е блокирано от сгради, дървета или други обекти.



Забележка

- В райони, където приемането е лошо, дръжте LCD екрана на часовника насочен нагоре и не местете часовника.
- Когато часовникът получава GPS сигнали, избягвайте да покривате неговия LCD с ръкава на дрехите си.

Приемането на GPS сигнал не е възможно в зоните, описани по-долу.

Където небето не се вижда На закрито (Възможно е приемане близо до прозорец.)

Близо до безжична комуникация оборудване или други устройства, които генерират магнетизъм.

Може да срещнете проблеми с приемането на GPS сигнал в областите, описани по-долу.

Където е гледката към небето отгоре тесни

Близо до дървета или сгради

Близо до гара, летище или други натоварени зони

Регулиране на настройките за време от

Извършване на ръчен GPS сигнал

Получаване на операция

Можете да използвате операция с бутон, за да получите информация за GPS местоположението и да коригирате настройките за вашата часова зона, час и ден в съответствие с текущото ви местоположение.

Забележка

- Приемането на GPS сигнал изисква голямо количество енергия. Изпълнявайте го само когато е необходимо.

1. Преместете се на място, подходящо за приемане на сигнал и насочете LCD дисплея на часовника право нагоре към небето.

2. Показване на екрана с текущия час. | **Режим на гледане**

3. Задръжте (A) за поне две секунди.
Това влиза в режим на управление.

4. Използвайте (A) и (D), за да изберете [НАСТРОЙКА НА ВРЕМЕТО].

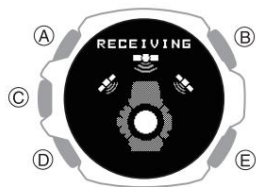


5. Натиснете (C).

6. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца към [GPS].

7. Натиснете (C).

Това стартира информация за местоположение придобиване.



- Получената информация ще се появи на дисплея на часовника, когато придобиването на местоположение е успешно.



- [FAILED] ще се появи на дисплея, ако получаването на информация за местоположението е неуспешно някаква причина.

8. Натиснете произволен бутон и се върнете към стъпка 6 от тази процедура.

9. Натиснете (E) два пъти, за да завършите настройката.

Забележка

- Приемането отнема от около 30 секунди до около две минути.
- Операцията по получаване може да отнеме до 15 минути, когато е включена информация за високосна секунда.
- Възможно е да имате проблеми с получаването на информация за местоположение в близост до границата на града. Часът и денят на часовника не се показват правилно, ако настройката на часовата зона не е подходяща за вашето местоположение. Ако това се случи, преместете се на място близо до центъра на града, който искате да зададете като свой град, и получете отново информация за местоположението.

Leap Second Reception

Приемането на GPS сигнал всяка година също се получава на 1 юни или по-късно и на 1 декември или по-късно информация за втория скок.

Забележка

- Може да отнеме до 15 минути завършете операцията за получаване на информация за високосната секунда.
- Операцията за получаване на информация за второстепенна секунда се повтаря, докато получаването на информация приключи.
- След като операцията по получаване на информация за високосната секунда приключи, часовникът няма да прави никакви опити да я получи отново до следващия 1 юни или 1 декември.
- Когато се свързвате с телефон, за да коригирате настройките за дата и час на часовника, високосните секунди също ще бъдат получени заедно с информацията за часа. Ако това се случи, високосните секунди може да не бъдат получени при получаване на GPS сигнал.
- Първата операция за получаване на GPS сигнал след текущия час на часовника и/или настройката за дата е променена ръчно ще включва получаване на информация за високосна секунда.

Предпазни мерки при приемане на сигнал

- Когато часовникът не може да коригира времето си в съответствие с GPS сигнал по някаква причина, средната точност на отчитане на времето е в рамките на ± 15 секунди на месец.
- Обърнете внимание, че вътрешен процес на декодиране, който часовникът изпълнява, след като получи GPS сигнал, може да доведе до леко отклонение в настройката за време (с по-малко от една секунда).
- Приемането на GPS сигнал не е възможно при описаните по-долу условия.

Докато  или по-ниско се показва за

ниво на батерията

Докато часовникът е свързан с а

има телефон и комуникация с данни

прогрес

Докато самолетният режим на часовника е активиран

Докато се извършва измерване на съня

- Ако операцията по получаване е успешна, настройките за час и ден ще бъдат коригирани автоматично в съответствие с домашния град (часова зона) и настройките за лятно време. Лятното часово време няма да се прилага правилно в описаните по-долу случаи.

Кога е началната дата на лятното часово време и

време, крайна дата и час или други правила се променят

от властите Когато се получи

информация за местоположението,

но това не е информация за вашето действително

местоположение (Например, когато сте близо до

границата на град и получената информация за

местоположение е за съседен град и т.н.)

Използване на GPS извън вашата страна

Някои държави или географски области налагат законови ограничения върху използването на GPS, върху събирането и записването на информация за местоположение и т.н. Вашият часовник има вградена GPS функционалност, така че преди да предприемете международно пътуване до страна или област извън държавата, където сте закупили часовника си, трябва да се консултирате с посолството на държавите, които планирате да посетите, вашата туристическа агенция или друг надежден източник на информация, за да разберете дали има някакви забрани или ограничения за внасяне на устройства с GPS функционалност, или при регистриране на информация за местоположение и др.

Използване на Watch Operations за Регулиране на настройката за време

Когато вашият часовник не може да комуникира с вашия телефон или да получава GPS сигнали по някаква причина, можете да регулирате настройките за дата и час на часовника ръчно.

• Задаване на домашен град

Използвайте процедурата в този раздел, за да изберете град, който да използвате като ваш домашен град.

1. Показване на екрана с текущия час. | [Режим на гледане](#)

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това влиза в режим на управление.

3. Използвайте (A) и (D), за да изберете [НАСТРОЙКА].



4. Натиснете (C).

Това показва екрана на менюто за настройка.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [WATCH SETTINGS].

6. Натиснете (C).

7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [HOME TIME].

8. Натиснете (C).

9. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ДОМАШНО ВРЕМЕ ГРАД].

10. Натиснете (C).

11. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца до града, който искате да използвате като ваш Home City.

12. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката се появява отметка за няколко секунди и след това отново се появява екранът за настройка на началното време, се появява.

13. Задръжте (E) за поне една секунда, за да върщане към екрана за текущия час.

• Конфигуриране на настройката за лятно часово време

Ако се намирате в район, който спазва лятното часово време, можете също да активирате или деактивирате лятото време.

Забележка

• Първоначалната фабрична настройка за лятно часово време за всички градове е [AUTO]. В много случаи [AUTO] ви позволява да използвате часовника, без да превключвате ръчно между лятно и стандартно време.

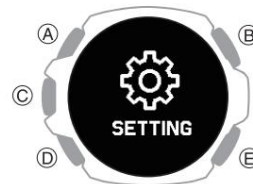
• В случаите, описани по-долу, получаването на информация за местоположението чрез GPS ще доведе до автоматично избиране на [AUTO] за настройката за лятно часово време. Когато часовата зона на текущата операция на получаване е различна от настройката на часовата зона на часовника преди операцията на получаване. Когато часовата зона е непроменена, но получената информация за местоположението е за географска област с различни правила за лятно часово време (начална дата, крайна дата)

1. Показване на екрана с текущия час. | [Режим на гледане](#)

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това влиза в режим на управление.

3. Използвайте (A) и (D), за да изберете [НАСТРОЙКА].



4. Натиснете (C).

Това показва екрана на менюто за настройка.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [WATCH SETTINGS].

6. Натиснете (C).

7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [HOME TIME].

8. Натиснете (C).

9. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [DST].

10. Натиснете (C).

11. Използвайте (A) и (D), за да изберете настройка за лятно време.

[ABTO]	Автоматично превключване между стандартно и лятно време
[OFF]	Винаги стандартно време
[ON]	Винаги лятно часово време

12. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката се появява отметка за няколко секунди и след това отново се появява екранът за настройка на началното време, се появява.

13. Задръжте (E) за поне една секунда, за да върщане към екрана за текущия час.

• За ръчна настройка на датата

1. Показване на екрана с текущия час. | Режим на гледане

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това влиза в режим на управление.

3. Използвайте (A) и (D), за да изберете [НАСТРОЙКА].



4. Натиснете (C).

Това показва екрана на менюто за настройка.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [WATCH SETTINGS].

6. Натиснете (C).

7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [DATA И ЧАС].

8. Натиснете (C).

9. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [НАСТРОЙКА НА ДАТА].

10. Натиснете (C).

Това води до появата на курсор под настройката за годината.

11. Използвайте (A) и (D), за да промените настройката за годината.

12. Натиснете (C).

Това премества курсора към месеца на настройка.

13. Използвайте (A) и (D), за да промените настройката за месеца.

14. Натиснете (C).

Това премества курсора към настройката за деня.

15. Използвайте (A) и (D), за да промените настройката за деня.

16. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката се появява отметка за няколко секунди и след това екранът за настройка на текущото време се появява отново.

17. Задръжте (E) за поне една секунда, за да въртане към екрана за текущия час.

Забележка

- Натискане на (E) по време на горното процедура ще се върне един екран назад.

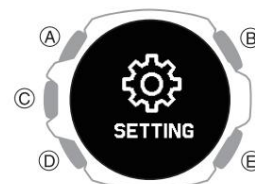
• За ръчна корекция на часа

1. Показване на екрана с текущия час. | Режим на гледане

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това влиза в режим на управление.

3. Използвайте (A) и (D), за да изберете [НАСТРОЙКА].



4. Натиснете (C).

Това показва екрана на менюто за настройка.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [WATCH SETTINGS].

6. Натиснете (C).

7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [DATA И ЧАС].

8. Натиснете (C).

9. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [НАСТРОЙКА НА ВРЕМЕ].

10. Натиснете (C).

Това води до появата на курсор под настройката за час.

11. Използвайте (A) и (D), за да промените текущия час на настройка на часа.

12. Натиснете (C).

Това премества курсора до минутата на настройка.

13. Използвайте (A) и (D), за да промените текущата настройка за минути.

14. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката се появява отметка за няколко секунди и след това екранът за настройка на текущото време се появява отново.

15. Задръжте (E) за поне една секунда, за да въртане към екрана за текущия час.

- Превключване между 12-часово и 24-часово отчитане на времето. Можете да

зададете или 12-часов формат, или 24-часов формат за показване на часа.

1. Показване на екрана с текущия час. | Режим на гледане

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това влиза в режим на управление.

3. Използвайте (A) и (D), за да изберете [НАСТРОЙКА].



4. Натиснете (C).

Това показва екрана на менюто за настройка.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [WATCH SETTINGS].

6. Натиснете (C).

7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [DATA И ЧАС].

8. Натиснете (C).

9. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [FORMAT TIME].

10. Натиснете (C).

11. Използвайте (A) и (D), за да изберете [12H] (12-часово отчитане на времето) или [24H] (24-часово отчитане на времето).

12. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката се появява отметка за няколко секунди и след това екранът за настройка на текущото време се появява отново.

13. Задръжте (E) за поне една секунда, за да връщане към екрана за текущия час.

- Докато е избрано 12-часово отчитане на времето, [P] ще се показва за часа следобед.

Световно време

Световното време ви позволява да търсите текущото време във всеки един от 38 града по света и UTC (координирано универсално време).



Конфигуриране на световно време Настройки

Извършете необходимите операции с телефонното приложение CASIO WATCHES или часовника, за да конфигурирате настройките за световно време.

- За да конфигурирате настройките за световно време с телефонното приложение CASIO WATCHES

Посочването на град за световно време с телефонното приложение на CASIO WATCHES кара градът за световно време на часовника да се промени съответно.

Настройките могат да бъдат конфигурирани за извършване на автоматично превключване на лятното часово време за града на световното време.

Проверете връзката

- Уверете се, че символът е се показва на дисплея на часовника, когато изпълнявате процедурата по-долу. Ако е не се показва, вижте информацията на връзката по-долу.

| [Свързване със двоен телефон](#)
С часовника

Забележка

- Телефонното приложение CASIO WATCHES
Световно време ви позволява да изберете измежду приблизително 300 града като град за световно време.

- За да изберете град по световно време

1. Y Докоснете иконата "CASIO WATCHES".

2. Y Докоснете раздела „Моят часовник“.

3. Y Изберете "GBD-H2000" и го докоснете.

4. Y Изберете настройката, която искате да промените и след това изпълнете операцията, показана на екрана.

Забележка

- Можете да използвате ЧАСОВНИЦИ CASIO телефонно приложение за конфигуриране на настройки за потребителски градове, които не са включени в вградените в часовника световно време градове. Вие трябва да използвате ЧАСОВНИЦИ CASIO приложение за телефон, за да изберете потребителски град като ваш град по световно време.

Гледайте Ръководство за работа 3515

CASIO®

- Конфигуриране на настройката за лятно часово време

1. У Докоснете иконата "CASIO WATCHES".
2. У Докоснете раздела "Моят часовник".
3. У Изберете "GBD-H2000" и го докоснете.
4. У Изберете настройката, която искате да промените и след това изпълнете операцията, показана на екрана.

- "АВТО"

Часовникът превключва между стандартни време и лятно часово време автоматично.

- „ИЗКЛ.“

Часовникът винаги показва стандартно време.

- „ВКЛ.“

Часовникът винаги показва лятно време.

Забележка

- Докато настройката за лятно часово време е "АВТО", часовникът превключва между стандартно и лятно време автоматично. Не е нужно превключване между стандартно време и лятно часово време ръчно. Дори ако сте в зона, която не наблюдава лятно часово време, можете да оставите настройката за лятно часово време на часовника като „АВТОМАТИЧНО“.
- За информация относно летните часови периоди вижте „Таблица за лятно часово време“.

[I Лятно часово време](#)

- Конфигуриране на настройките за световно време с часовника

Извършете необходимите операции на часовника, за да изберете град за световно време и да конфигурирате настройките за лятно време за вашия град за световно време.

- За да изберете град по световно време

1. Показване на екрана с текущия час. I Режим на гледане
2. Използвайте (A) и (D), за да изберете [СВЕТОВНО ВРЕМЕ].



3. Натиснете (C).

Това показва текущия град по световно време и текущото време там.



4. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва настройката за световно време екран.

- Докато настройката се конфигурира, часовникът ще излезе автоматично от операцията по настройка след около две или три минути бездействие.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [WORLD TIME CITY].

6. Натиснете (C).

Това показва меню с градове по световно време.



7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на град, който искате да използвате.

8. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката се появява отметка за няколко секунди и след това екранът за настройка на световното време се появява отново.

9. Натиснете (E), за да излезете от екрана за настройка.

Това показва текущия час и дата в избрания град.



Забележка

- Ако изберете град по световно време с телефонното приложение CASIO WATCHES и след това промените града с операция на часовника, информацията за града на CASIO WATCHES се изтрива от часовника.

[I За да конфигурирате настройките за световно време с телефона CASIO WATCHES an](#)

- Конфигуриране на настройките за лятно часово време

1. Показване на екрана с текущия час. I Режим на гледане
2. Използвайте (A) и (D), за да изберете [СВЕТОВНО ВРЕМЕ].



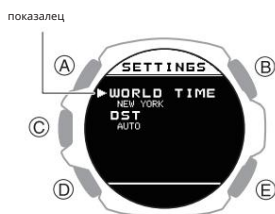
3. Натиснете (C).

Това показва текущия град по световно време и текущото време там.

4. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва настройката за световно време екран.

- Докато настройката се конфигурира, часовникът ще излезе автоматично от операцията по настройка след около две или три минути бездействие.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [DST].

6. Натиснете (C).

7. Използвайте (A) и (D), за да изберете настройка за лятно време.

[ABTO]	Часовникът превключва между стандартно време и лятно време автоматично.
[изключено]	Часовникът винаги показва стандартно време.
[ON]	Часовникът винаги показва лятно време.

8. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката се появява отметка за няколко секунди и след това екранът за настройка на световното време се появява отново.

9. Натиснете (E), за да излезете от екрана за настройка.

Забележка

- Първоначалната фабрична настройка за лятно часово време за всички градове е [AUTO]. В много случаи [AUTO] ви позволява да използвате часовника, без да превключвате ръчно между лятно и стандартно време.
- Докато [UTC] е избрано като град, няма да можете да промените или проверите настройката за лятно време.

Аларма

Часовникът издава звуков сигнал или вибрация, когато настъпи час за аларма. Можете да настроите до четири различни аларми. Сигналът за почасово време кара часовника да бипка на всеки час.

- Можете да активирате сигналите за звуков сигнал и вибрация, ако е необходимо. [I Конфигуриране на настройките за звук и вибрация](#)
- Часовникът не изпълнява предупреждение с вибрация, докато индикаторът за ниво на батерията показва **LOW**. Часовникът не издава звуков сигнал предупреждение, докато индикаторът за ниво на батерията е "CHG" или по-нисък.
- Докато функцията за дрямка е включена, операцията за предупреждение се извършва до седем пъти на всеки пет минути.
- За информация относно интелигентна аларма, която открива състоянието на съня ви и ви предупреждава, когато сънят ви е лек, вижте информацията по-долу.

I Интелигентна аларма



Конфигуриране на настройките на алармата

Използвайте телефонното приложение CASIO WATCHES или операциите на часовника, за да конфигурирате настройките на алармата.

- За да конфигурирате настройките на алармата с Приложение за телефон CASIO WATCHES

Проверете връзката

- Уверете се, че символът е се показва на дисплея на часовника, когато изпълнявате процедурата по-долу. Ако е не се показва, вижте информацията на връзката по-долу.

[I Свързване със сдвоен телефон С часовника](#)

1. У Докоснете иконата "CASIO WATCHES".
2. У Докоснете раздела „Моят часовник“.
3. У Изберете "GBD-H2000" и го докоснете.
4. У Изберете настройката, която искате да промените и след това изпълнете операцията, показана на екрана.

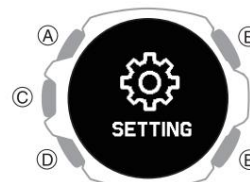
- За да конфигурирате настройките на алармата с гледане

1. Показване на екрана с текущия час. [I Режим на гледане](#)

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това влиза в режим на управление.

3. Използвайте (A) и (D), за да изберете [НАСТРОЙКА].



4. Натиснете (C).

Това показва екрана на менюто за настройка.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [WATCH SETTINGS].

6. Натиснете (C).

Това показва екрана за настройка на часовника.

7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ALARM].

8. Натиснете (C).

9. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на аларма, която искате да зададете.



10. Натиснете (C).

11. Използвайте (A) и (D), за да изберете настройка за ВКЛЮЧВАНЕ/ИЗКЛЮЧВАНЕ на аларма и дрямка.

[ИЗКЛЮЧЕНО]	Деактивира алармата, деактивира дрямка
[ON]	Активира аларма, деактивира дрямка
[ON (SNZ)]	Активира алармата, активира дрямка

• Текущо избраната настройка е

обозначено с отметка (вляво).



към



12. Натиснете (C).

13. Използвайте (A) и (D), за да настроите часа на будилника.

14. Натиснете (C).

15. Използвайте (A) и (D), за да настроите минутите на алармата.

16. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката се появява отметка за няколко секунди и след това екранът за избор на аларма се появява отново

се появява.

• Можете да видите времето за настройка на аларма и дали настройката на алармата и настройката за дрямка са включени или изключени.

17. Задръжте (E) за поне една секунда, за да връщане към екрана за текущия час.

Забележка

• Ако искате да излезете от настройката на алармата работа по всяко време, натиснете (E) няколко пъти, за да се върнете към настройката на часовника екран.

• За спиране на звукова аларма

При звук на аларма и/или вибрация

се извършва операция, натиснете произволен бутон, за да я спрете.

Забележка

• Часовникът изпълнява 10-секундна операция със звук/вибрация, когато бъде достигнато предварително зададено време за аларма.

• Когато дрямката е активирана за аларма, звукът на алармата и/или вибрацията ще се чуят повтаряйте на всеки пет минути, до седем пъти. За да спрете текущата операция за дрямка на аларма, изключете алармата.

• Ако не извършите никаква операция в продължение на две или три минути, докато е показан екранът за настройка, часовникът автоматично се връща към екрана за текущия час.

Активиране на часовото време Сигнал

Използвайте телефонното приложение CASIO WATCHES, за да включите или изключите почасовия сигнал.

Важно!

• Не можете да промените часовото време настройка на сигнала с помощта на часовникова операция. Използвайте телефонното приложение CASIO WATCHES, за да промените настройката.

Забележка

• Може да се наложи да актуализирате часовника си софтуер за използване на часовия сигнал. | Актуализиране на версията на софтуера на часовника

Проверете връзката

• Уверете се, че символът е се показва на дисплея на часовника, когато изпълнявате процедурата по-долу. Ако е не се показва, вижте информацията на връзката по-долу.

| [Свързване със сдвоен телефон](#)
С часовника

1. У Докоснете иконата "CASIO WATCHES".

2. У Докоснете раздела „Моят часовник“.

3. У Изберете "GBD-H2000" и го докоснете.

4. У Изберете настройката, която искате да промените и след това изпълнете операцията, показана на екрана.

Забележка

• Почасовият сигнал за време е деактивиран през периода, който сте задали като НОЩНО ВРЕМЕ.

Изключване на аларма

За да спрете алармен звук и/или вибрация, изпълнете стъпките по-долу, за да го изключите.

- За повторно активиране на звук на аларма и/или работа с вибрации, включете го отново.

Забележка

- Индикатори се показват, докато някоя от алармите е включена.
- Индикаторът за аларма не се показва, докато всички аларми са изключени.



1. Показване на екрана с текущия час. | [Режим на гледане](#)

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това влиза в режим на управление.

3. Използвайте (A) и (D), за да изберете [НАСТРОЙКА].



4. Натиснете (C).

Това показва екрана на менюто за настройка.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [WATCH SETTINGS].

6. Натиснете (C).

Това показва екрана за настройка на часовника.

7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ALARM].

8. Натиснете (C).

9. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца към алармата, която искате да изключите.



10. Натиснете (C).

11. Използвайте (A) и (D), за да изберете [OFF].

12. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката се появява отметка за няколко секунди и след това екранът за избор на аларма се появява отново се появява.

13. Задръжте (E) за поне една секунда, за да върщане към екрана за текущия час.

- Изключването на всички аларми причинява [ALM] (аларма), за да излезе от дисплея.



Забележка

- Ако [ALM] (аларма) все още се показва, след като изключите аларма, това означава, че поне една от другите аларми все още е включена на. За да изключите всички аларми, повторете стъпки от 8 до 11, докато индикаторът [ALM] (аларма) спре да се показва.
- Ако [ALM] (аларма) все още се показва дори след като сте изключили всички аларми, това означава, че интелигентната аларма е включена. Изключете интелигентната аларма.

| [Изключване на интелигентната аларма](#)

Хронометър

Хронометърът може да се използва за извършване на 1-секундно измерване на изминалото време до 99 часа, 59 минути, 59 секунди.

Може също така да измерва междинни времена.



Измерване на изминалото време

1. Показване на екрана с текущия час. | [Режим на гледане](#)

2. Използвайте (A) и (D), за да изберете [STOPWATCH].



3. Натиснете (C).

Това показва екрана на хронометъра.

4. Използвайте операциите по-долу, за да измерите изминалото време.

B Започнете
↓
B Спрете
↓
B Резюме
↓
C Стоп

Час, минута, секунда



5. Натиснете (E), за да нулирате хронометъра на всички нули.

Измерване на разделно време

1. Показване на екрана с текущия час.

! Режим на гледане

2. Използвайте (A) и (D), за да изберете [STOPWATCH].



3. Натиснете (C).

Това показва екрана на хронометъра.

4. Използвайте операциите по-долу, за да измерите изминалото време.



Час, минута, секунда



5. Натиснете (E), за да нулирате хронометъра на всички нули.

Таймер

Таймерът отброява от началния час

посочени от вас. Часовникът изпълнява звукова и/или вибрационна операция при достигане на края на обратното броене.

- Часовникът не изпълнява предупреждение с вибрация, докато индикаторът за ниво на батерията показва **LOW**. Часовникът не издава звуков сигнал предупреждение, докато индикаторът за ниво на батерията е "CHG" или по-нисък.

- Можете да активирате сигналите за звуков сигнал и вибрация, ако е необходимо. ! Конфигуриране на настройките за звук и вибрация



Задаване на начален час

Началното време може да се зададе в единици от 1 секунда до 60 минути.

- За да конфигурирате настройките на таймера с телефонното приложение CASIO WATCHES

Ако часовникът е сдвоен с телефон, можете също да използвате телефонното приложение CASIO WATCHES, за да зададете началния час на таймера.

! Конфигуриране на настройките на часовника

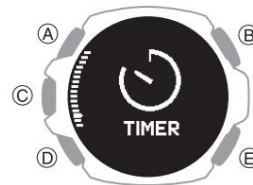
- За да конфигурирате настройките на таймера с гледане

EZ Settings

Използвайте тази процедура, за да промените настройката за начално време на таймера на стъпки от 30 секунди.

1. Показване на екрана с текущия час. ! Режим на гледане

2. Използвайте (A) и (D), за да изберете [TIMER].

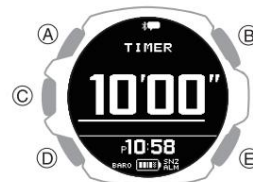


3. Натиснете (C).

Това показва екрана ТАЙМЕР.

4. Натиснете (A) или (D).

Това връща към екрана за настройка на EZ.



5. Използвайте (A) и (D), за да промените настройката на началния

час на таймера. • Всяко натискане на (A) променя настройката с -30 секунди, докато (D) я променя с +30 секунди.

6. Натиснете (C).

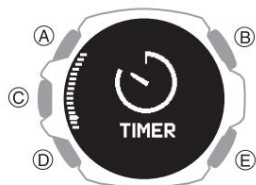
Това стартира работата на таймера.

Настройка на минути и секунди Можете

да използвате стъпките по-долу, за да промените настройката за начално време на таймера на стъпки от една секунда до 60 минути.

1. Показване на екрана с текущия час. | **Режим на гледане**

2. Използвайте (A) и (D), за да изберете [TIMER].



3. Натиснете (C).

Това показва екрана ТАЙМЕР.

4. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това води до появата на курсор под настройката за минути.

5. Използвайте (A) и (D), за да промените настройката за минути.



6. Натиснете (C).

Това премества курсора до секундните настройка.

7. Използвайте (A) и (D), за да промените настройката за секунди.



• За да се върнете към настройката за минути, натиснете (E).

8. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката се появява отметка за няколко секунди и след това екранът ТАЙМЕР се появява отново.

Забележка

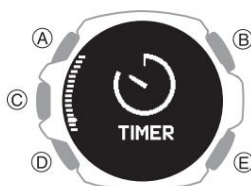
- За да излезете от операцията по настройка на таймера на която и да е точка, натиснете (E).
- Докато настройката се конфигурира, часовникът ще излезе автоматично от настройката след около две или три минути бездействие.

Използване на таймера

1. Показване на екрана с текущия час. | **Режим на гледане**

на гледане

2. Използвайте (A) и (D), за да изберете [TIMER].



3. Натиснете (C).

Това показва екрана ТАЙМЕР.

4. Използвайте операциите по-долу, за да извършите а работа на таймера.



• Часовникът издава звук и/или вибрация за 10 секунди, когато настъпи краят на обратното броене достигнат.

• Можете да нулирате паузирано отброяване до началния му час, като натиснете (E).

5. Натиснете произволен бутон, за да спрете звука и/или вибрацията.

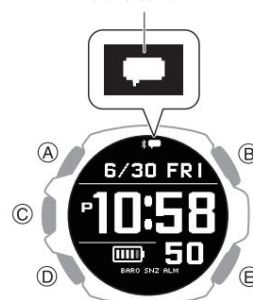
Получаване на телефон Известия

Можете да използвате часовника си, за да проверявате подробностите за входящи обаждания, имейли и SNS известия и информация, които се получават от телефон, свързан към часовника чрез Bluetooth. Часовникът може да има до 10 съхранени известия в паметта си.

• За да получавате известия от телефона си, трябва да сдвоите часовника с него. | **Сдвояване на часовника с вашия телефон**

Можете да проверите за нови известия на екрана за текущо време и в режим на активност.

Ново известие



С списъка с известия можете да проверите типа на известието, както и датата и часа на получаване на известието.

това индикатор:	Означава това:
	поща
	SNS
	Входящи повиквания, пропуснати повиквания
	График
	други

- Съобщението [НЯМА ДАННИ] ще се появи, ако няма нови съобщения.
- Докато получаването на известия е активирано, получаването на известие кара съдържанието му да се показва на дисплея, независимо от режима (включване на известия). | **Активиране и деактивиране на входящо повикване Известия**
- Часовникът издава звук и/или работа с вибрация при получаване на известие. Можете да активирате или деактивирате звука и вибрационна аларма според изискванията. | **Конфигуриране на настройките за звук и вибрация**
- Операцията със звук/вибрация за известия за входящ телефонен разговор продължава до 20 секунди, докато всички останали известия продължават една секунда.

важно!

- За да получавате известия по телефона, конфигурирайте настройките по-долу на вашия телефон. iPhone: Конфигурирайте всички настройки по-долу.
Активирайте телефон CASIO WATCHES известия за приложения.
Включете „Настройки“ и „Bluetooth“ и „CASIO GBD-H2000“ и „Споделяне на системни известия“.
Разрешете известия за всяко приложение, за което искате да получавате известия, и се уверете, че всички следните квадратчета са отменнати (избрани):
Екран за заключване на известията, Център за известия, Банери.

Пример: Приложение за поща: „Настройки“ и „Поща“ и „Известия“

Android: Активирайте всички елементи по-долу.
Достъп до известия
Достъп до контакти

Достъп до историята на обажданията
- След като прекъсването на известието се покаже за 1 минута, дисплеят се връща към екрана, който е бил показан преди прекъсването. в се появи. Докато се показва прекъсване на известието, натиснете (A) или (D), за да проверите съдържанието на известието.

Активиране и деактивиране Известия за входящи повиквания

Можете да активирате или деактивирате получаването на известия според изискванията.

1. Показване на екрана с текущия час. | **Режим на гледане**
2. Задръжте (A) за поне две секунди.
Това влиза в режим на управление.
3. Използвайте (A) и (D), за да изберете [НАСТРОЙКА].



4. Натиснете (C).
Това показва екрана на менюто за настройка.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ОБЩИ НАСТРОЙКИ].
6. Натиснете (C).
7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ИЗВЕСТИЯ].
8. Натиснете (C).

9. Използвайте (A) и (D), за да изберете настройка за ВКЛ./ИЗКЛ.

(изключено)	Известията са обърнати изключено и прекъсванията за известия не се появяват.
[АКТИВНОСТ ИЗКЛЮЧЕНА]	Получаване на известие е изключено само по време на измерване на активността.
[NIGHT TIME OFF]	Получаване на известие е изключено през определеното нощно време.
на [ACTIVITY & NIGHT и определеното измерване на активността TIME OFF] нощно време.	Получаване на известие е изключено по време на измерване на активността TIME OFF]
[ON]	Позволява получаване и включване на известия дисплей.

- Изреченията за известия показват подробности за получено известие.
- След около една минута часовникът връща към екрана, който е бил показан преди да се появи връзването на известията.

10. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката се появява отметка за няколко секунди и след това ОБЩИ НАСТРОЙКИ

екранът се появява отново.

11. Задръжте (E) за поне една секунда, за да връщане към екрана за текущия час.

Забележка

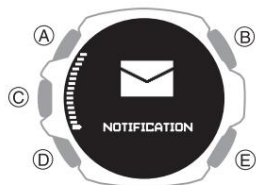
- Ако не извършите никаква операция в продължение на две или три минути, докато е показан екранът за настройка, часовникът автоматично се връща към екрана за текущия час.

Показване на известие Съдържание

1. Показване на екрана с текущия час.

I Режим на гледане

2. Използвайте (A) и (D), за да изберете [NOTIFICATION].



3. Натиснете (C).

Това показва списъка с известия. • Списъкът с известия може да съдържа до 10 известия.

- Добавяне на известие към списъка, когато вече съдържа 10 известия, ще доведе до най-старото известие в списъка да бъдат изтрети, за да се освободи място за новото един.

4. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца до заглавието на известието, което искате да видите.

5. Натиснете (C).

Това показва подробностите за известието. • Можете да използвате (A) и (D) за превъртане. • За да се върнете към списъка с известия, натиснете (E).

- За да се върнете към екрана с текущия час, задръжте (E) за поне една секунда.

Цикъл между известия Вградени дисплеи

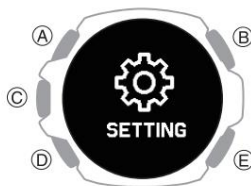
Можете да използвате тази процедура, за да укажете или просто показване, или пълно показване на включване на известия.

1. Показване на екрана с текущия час. I Режим на гледане

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това влиза в режим на управление.

3. Използвайте (A) и (D), за да изберете [НАСТРОЙКА].



4. Натиснете (C).

Това показва екрана на менюто за настройка.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ОБЩИ НАСТРОЙКИ].

6. Натиснете (C).

Това показва ОБЩИТЕ НАСТРОЙКИ екран.



7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца до [ШАБЛОН ЗА УВЕДОМЛЕНИЕ].

8. Натиснете (C).

9. Използвайте (A) и (D), за да промените настройката за типа на дисплея.

[SIMPLE] Опростен дисплей	
[ПЪЛЕН] Пълен дисплей	

10. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката се появява отметка за няколко секунди и след това ОБЩИ НАСТРОЙКИ

екранът се появява отново.

11. Задръжте (E) за поне една секунда, за да върщане към екрана за текущия час.

Забележка

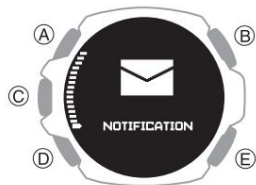
- Ако не извършите никаква операция в продължение на две или три минути, докато е показан екранът за настройка, часовникът автоматично се връща към екрана за текущия час.

Изтриване на известие

Изтриване на конкретно известие

1. Показване на екрана с текущия час. | Режим на гледане

2. Използвайте (A) и (D), за да изберете [NOTIFICATION].



3. Натиснете (C).

Това показва списък с известия.

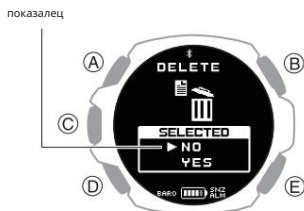
4. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца до заглавието на известието, което искате да изтриете.

5. Натиснете (C).

Това показва подробностите за известието.

6. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за изтриване на данни.



7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [YES].

• За да отмените изтриването на данни, преместете показалеца на [NE].

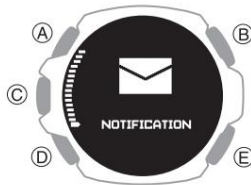
8. Натиснете (C).

След като операцията по изтриване на данни приключи, се появява отметка за няколко секунди, а след това списъкът с известия екранът се появява отново.

Изтриване на всички известия

1. Показване на екрана с текущия час. | Режим на гледане

2. Използвайте (A) и (D), за да изберете [NOTIFICATION].

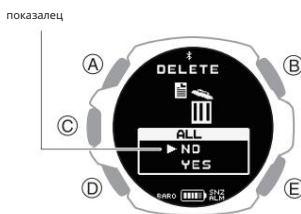


3. Натиснете (C).

Това показва списък с известия.

4. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за изтриване на данни.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [YES].

• За да отмените изтриването на данни, преместете показалеца на [NE].

6. Натиснете (C).

След приключване на операцията по изтриване на данни се появява отметка за няколко секунди, след което се появява [NO DATA].

активност Измерване Настройки

Този раздел обяснява как да конфигурирате настройките, свързани с измерването на активността. Менюто за настройка, което се показва, зависи от дейността.

• Меню с настройки за специфични дейности

активност	Меню за настройка
ПЛУВАНЕ В БАСЕЙН	СИГНАЛ ЗА ОБУЧЕНИЕ БАСЕЙН ДЪЛЖ
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗА ТРЕНИРОВКА ЗА ФИТНЕС	
ИНТЕРВАЛЕН ТАЙМЕР	СИГНАЛ ЗА ОБУЧЕНИЕ ИНТЕРВАЛЕН ТАЙМЕР
БЯГАНЕ	GPS ПРОСЛЕДЯВАНЕ
РАЗХОДКА	АВТОМАТИЧНА ОБИКОЛКА
КОЛЕДИРАНЕ	АВТОМАТИЧНА ПАУЗА СИГНАЛ ЗА ОБУЧЕНИЕ
ТРЕКИНГ	GPS ПРОСЛЕДЯВАНЕ
ОТКРИТА ВОДА	АВТОМАТИЧНА ОБИКОЛКА
ПЛУВАНЕ	СИГНАЛ ЗА ОБУЧЕНИЕ
БЯГАНЕ НА ПЪТЕКА	
ДРУГА ДЕЙНОСТ	GPS ПРОСЛЕДЯВАНЕ СИГНАЛ ЗА ОБУЧЕНИЕ

Забележка

• Може да се наложи да актуализирате часовника си софтуер за използване на TREKKING и/или ДРУГА ДЕЙНОСТ.

! Актуализиране на софтуера на часовника
Версия

Гледайте Ръководство за работа 3515

CASIO®

Активиране на автоматично измерване на времето за обиколка

Докато автоматичното измерване на времето за обиколка е активирано, обиколка се записва всеки път, когато пробягате определеното от вас разстояние за обиколка.

Извършете необходимите операции с телефонното приложение CASIO WATCHES или на часовника, за да конфигурирате настройките за автоматично измерване на обиколка.

Можете да зададете разстояние за измерване на обиколка до 10,0 km, на стъпки от 0,1 km.

- За да конфигурирате настройките за автоматична обиколка с телефонното приложение CASIO WATCHES

Преди да използвате Auto Lap Timing, трябва да използвате телефонното приложение CASIO WATCHES, за да укажете разстоянието за Auto Lap Timing.

Проверете връзката

- Уверете се, че символът е се показва на дисплея на часовника, когато изпълнявате процедурата по-долу. Ако е не се показва, вижте информацията на връзката по-долу.

И свързване със двоеен телефон
С часовника

1. У Докоснете иконата "CASIO WATCHES".
2. У Докоснете раздела „Моят часовник“.
3. У Изберете "GBD-H2000" и го докоснете.
4. У Изберете настройката, която искате да промените и след това изпълнете операцията, показана на екрана.

- За да конфигурирате настройките за автоматична обиколка с гледайте

1. Показване на екрана с текущия час. I Режим на гледане

2. Натиснете (C).

Това влиза в режим на активност.

Пример:



3. Използвайте (A) и (D), за да изберете дейност.

4. Натиснете (C).

- За дейности, които могат да бъдат измерени без получаване на GPS сигнали, тази операция се връща към екрана за готовност за измерване. В този случай преминете към стъпка 6.

- Ако сте избрали дейност, която получава GPS сигнали за измерване, тази операция стартира операцията за получаване на GPS сигнал.

- Обърнете се към информацията по-долу, определя дали дадена дейност получава или не GPS сигнали за измерване. I Преглед на дейността

5. Ако сте избрали дейност, която получава GPS сигнали за измерване, натиснете (A) или (D).

Това показва екрана за готовност за измерване.

6. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на измерването на активността.



7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [AUTO LAP].

8. Натиснете (C).

9. Използвайте (A) и (D), за да изберете [ON].

- За да деактивирате автоматичното измерване на обиколка, изберете [OFF].

- Текущо избраната настройка е обозначена с отметка () до



НАЛЪВНО.

10. Натиснете (C).

Това кара да се появи курсор, който можете да използвате, за да зададете разстоянието за автоматично измерване на обиколка.

11. Използвайте (A) и (D), за да укажете целочислената част от стойността на разстоянието.



12. Натиснете (C).

Това премества курсора до десетичната част от стойността на разстоянието.

13. Използвайте (A) и (D), за да посочите десетичната част от стойността на разстоянието.



14. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката се появява отметка за няколко секунди и след това настройката за измерване на активността екранът се появява отново.

15. Натиснете (E), за да излезете от екрана за настройка.

Забележка

- Ако GPS се използва за автоматично измерване на обиколка, времето за измерване на автоматичната обиколка може да се различава донякъде от разстоянието на настройка.
- Докато настройката се конфигурира, часовникът ще излезе автоматично от операцията по настройка след около две или три минути бездействие.

Настройка на плувния басейн

Дължина

Задаването на дължина на басейна помага при измерване на времето на обиколка.

1. Показване на екрана с текущия час. | [Режим на гледане](#)

2. Натиснете (C).

Това влиза в режим на активност.

3. Използвайте (A) и (D), за да изберете [ПЛУВАНЕ В БАСЕЙН].



4. Натиснете (C).

5. Задръжте (A) за поне две секунди.

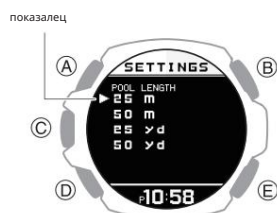
Това показва настройката за плуване в басейна екран.



6. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца до [ДЪЛЖИНА НА БАСЕЙНА].

7. Натиснете (C).

Това показва настройката за дължина на басейна екран.



8. Използвайте (A) и (D), за да изберете дължината на басейна, която желаете.

[25m] 25 метра [50m] 50
метра [25yd] 25 ярда [50yd]
50 ярда

9. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката се появява отметка за няколко секунди и след това настройката за плуване в басейна екранът се появява отново.

Забележка

- Докато настройката се конфигурира, часовникът ще излезе автоматично от настройката след около две или три минути бездействие.

Активиране на автоматична пауза

Докато автоматичната пауза е активирана, отчитането на времето ще спре всеки път, когато спрете да бягате.

Забележка

- Когато се извършва операция по измерване рестартиран от автоматична пауза, дисплеят на часовника ще се забави от действителния старт, но времето и разстоянието, които се измерват, няма да бъдат засегнати.

- За БЯГАНЕ и ХОДЕНЕ, Авто Паузата става трудна за работа, докато интервалът на GPS приемане е [OFF] или ако GPS сигналят е изгубен. • За

ВЕЛОСИПЕД, автоматичната пауза не работи, докато интервалът на GPS приемане е зададен на [LONG] или [OFF], или ако GPS сигналят е изгубен.

| Промяна на GPS приемането
Интервал

- Ако автоматичната пауза не работи, след като е активирана, или ако измерването не работи подновяване, пауза и възобновяване на измерването ръчно.

1. Показване на екрана с текущия час. | [Режим на гледане](#)

2. Натиснете (C).

Това влиза в режим на активност.

Пример:



3. Използвайте (A) и (D), за да изберете дейност.

4. Натиснете (C).

- За дейности, които могат да бъдат измерени без получаване на GPS сигнали, тази операция се връща към екрана за готовност за измерване. В този случай преминете към стъпка 6. • Ако сте

избрали дейност, която получава GPS сигнали за измерване, тази операция стартира операцията за получаване на GPS сигнал.

- Обърнете се към информацията по-долу определя дали дадена дейност получава или не GPS сигнали за измерване. | [Преглед на дейността](#)

5. Ако сте избрали дейност, която получава GPS сигнали за измерване, натиснете (A) или (D).

Това показва екрана за готовност за измерване.

6. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на измерването на активността.



7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [AUTO PAUSE].
8. Натиснете (C).
9. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ON] (активирано) или [OFF] (деактивирано).
10. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката се появява отметка за няколко секунди и след това настройката за измерване на активността екранът се появява отново.

11. Натиснете (E), за да излезете от екрана за настройка.

Забележка

- Докато настройката се конфигурира, часовникът ще излезе автоматично от настройката след около две или три минути бездействие.
- Можете също да използвате CASIO Телефонно приложение WATCHES за активиране или деактивиране на автоматична пауза.

Промяна на GPS приемането Интервал

Използвайте процедурата по-долу, за да укажете интервала за получаване на GPS сигнали и да получите информация за местоположението по време на дейност измерване.

1. Показване на екрана с текущия час. | Режим на **гледане**

2. Натиснете (C).

Това влиза в режим на активност.

Пример:



3. Използвайте (A) и (D), за да изберете дейност.

4. Натиснете (C).

Това показва началото на получаване на GPS сигнал екран.

5. Натиснете (A) или (D).

Това показва екрана за готовност за измерване.

6. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на измерването на активността.



7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [GPS ПРОСЛЕДЯВАНЕ].
8. Натиснете (C).
9. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца към [GPS].
10. Натиснете (C).

11. Използвайте (A) и (D), за да изберете интервал за получаване на GPS.

[ВИСОКО]	Интервал на получаване: Всяка секунда Точност на позициониране: Висока
[НОРМАЛНО]	Интервал на получаване: Всяка секунда Точност на позициониране: По-ниска от [ВИСОКА]
[ДЪЛЪГ]	Интервал на получаване: Всяка минута
[OFF]	GPS не се използва.

12. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След като операцията по настройка приключи, се появява отметка за няколко секунди и след това екранът за настройка на GPS отново се появява.

13. Натиснете (E) два пъти, за да излезете от екрана за настройка.

Забележка

- Докато настройката се конфигурира, часовникът ще излезе автоматично от настройката след около две или три минути бездействие.
- Можете също да промените интервала на получаване на GPS с помощта на телефонното приложение CASIO WATCHES.
- С КОЛЕДИРАНЕ или ОТКРИТИ ВОДИ ПЛУВАНЕ, изминатото разстояние не се показва в резултатите от измерването, когато интервалът на GPS приемане е [LONG] или [OFF].

Конфигуриране на предупреждение за обучение

Настройки

Можете да използвате телефонното приложение CASIO WATCHES, за да зададете целеви интервали за предупреждение, за да ви информира за вашите изгорени калории, изминало време, изминатото разстояние и надморска височина, изкачена по време на тренировка. Всеки път, когато се достигне целева стойност за предупреждение по време на измерване на активността, се извършва звукова или вибрационна операция и се появява екран за предупреждение, за да ви уведоми. Можете да използвате една операция с часовника, за да превключвате между включване и изключване на всички предупреждения, които сте конфигурирали с телефонното приложение CASIO WATCHES.

- За определяне на целеви стойности за предупреждение за тренировка с телефонното приложение CASIO WATCHES

важно!

- Имайте предвид, че не можете да посочите предупреждение целеви стойности с помощта на операции за наблюдение. Използвайте телефонното приложение CASIO WATCHES, за да конфигурирате настройките.

Проверете връзката

- Уверете се, че символът е се показва на дисплея на часовника, когато изпълнявате процедурата по-долу. Ако е не се показва, вижте информацията на връзката по-долу.

! Свързване със двоен телефон
С часовника

1. У Докоснете иконата "CASIO WATCHES".
2. У Докоснете раздела „Моят часовник“.
3. У Изберете "GBD-H2000" и го докоснете.
4. У Изберете настройката, която искате да промените и след това изпълнете операцията, показана на екрана.

- За активиране на предупреждение за тренировка с часовника

1. Показване на екрана с текущия час. I Режим на гледане

2. Натиснете (C).

Това влиза в режим на активност.

Пример:



3. Използвайте (A) и (D), за да изберете дейност.

4. Натиснете (C).

- За дейности, които могат да бъдат измерени без получаване на GPS сигнали, тази операция се връща към екрана за готовност за измерване. В този случай преминете към стъпка 6.
- Ако сте избрали дейност, която получава GPS сигнали за измерване, тази операция показва началния екран за приемане на GPS сигнал.
- Обърнете се към информацията по-долу определя дали дадена дейност получава или не GPS сигнали за измерване. I Преглед на дейността

5. Ако сте избрали дейност, която получава GPS сигнали за измерване, натиснете (A) или (D).

Това показва екрана за готовност за измерване.

6. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на измерването на активността.



7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗА ОБУЧЕНИЕ].

8. Натиснете (C).

9. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ВКЛ.].

- Ако искате да деактивирате предупрежденията за обучение, преместете показалеца на [OFF].

10. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката се появява отметка за няколко секунди и след това настройката за измерване на активността екранът се появява отново.

11. Натиснете (E), за да излезете от екрана за настройка.

важно!

- Използвайте телефонното приложение CASIO WATCHES, за да посочите целева стойност за предупреждение за всеки артикул. Не можете да използвате операции за наблюдение, за да конфигурирате настройките на целевата стойност на предупреждение.

Забележка

- Докато настройката се конфигурира, часовникът ще излезе автоматично от операцията по настройка след около две или три минути бездействие.

Екран за предупреждение за обучение Индикатори

Екран за предупреждение за тренировка се появява на часовника, когато се достигне определена целева стойност по време на измерване на активността.

Индикатор:	Значение:
	Целевата стойност на изгорените калории е достигната.
	Целевата стойност за изминало време е достигната.
	Целевата стойност за изминатото разстояние е достигната.
	Кумулативна надморска височина достигната целева стойност.

Забележка

- Сигнали, които могат да бъдат конфигурирани, зависят от дейността.

Превключване на екрана за предупреждение

Екран за предупреждение за тренировка се появява, когато се достигне определена целева стойност по време на измерване на активността.

Пример:



- Часовникът се връща към екрана за текущо измерване, ако натиснете (C) или ако не извършите никаква операция за около девет секунди.

Конфигуриране на разстояние Настройки за измерване

Можете да изберете измерване на двете линейни разстояние (разстояние по права линия) или повърхностно разстояние (действително разстояние).

Измерванията на повърхностно разстояние се изчисляват, като се вземе предвид хоризонталното движение, както и вертикалното движение.

1. Показване на екрана с текущия час. | Режим на [гледане](#)

2. Натиснете (C).

Това влиза в режим на активност.

Пример:



3. Използвайте (A) и (D), за да изберете дейност.

4. Натиснете (C).

Това показва началото на получаване на GPS сигнал екран.

5. Натиснете (A) или (D).

Това показва екрана за готовност за измерване.

6. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва екрана за настройка на измерването на активността.



7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [GPS ПРОСЛЕДЯВАНЕ].

8. Натиснете (C).

9. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [3D РАЗСТОЯНИЕ].

10. Натиснете (C).

11. Използвайте (A) и (D), за да изберете настройка.

[ON]	Измерване на повърхностно разстояние
[OFF]	Линейно измерване на разстояние

12. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След като операцията по настройка приключи, се появява отметка за няколко секунди и след това екранът за настройка на GPS отново се появява.

13. Натиснете (E), за да излезете от екрана за настройка.

Забележка

- Докато настройката се конфигурира, часовникът ще излезе автоматично от операцията по настройка след около две или три минути бездействие.

- Можете също да използвате CASIO Телефонно приложение WATCHES за промяна на типа измерване на разстоянието.

Конфигуриране на интервален таймер Настройки

- За да конфигурирате настройките на интервалния таймер с телефонното приложение CASIO WATCHES

Можете да използвате телефонното приложение CASIO WATCHES, за да конфигурирате интервален таймер, който комбинира няколко вида таймери.

- За информация относно интервалните таймери вж информацията по-долу.

! [Общ преглед](#)

Проверете връзката

- Уверете се, че символът е се показва на дисплея на часовника, когато изпълнявате процедурата по-долу. Ако е не се показва, вижте информацията на връзката по-долу.

! [Свързване със двоеен телефон](#)
[С часовника](#)

1. У Докоснете иконата "CASIO WATCHES".
2. У Докоснете раздела „Моят часовник“.
3. У Изберете "GBD-H2000" и го докоснете.
4. У Изберете настройката, която искате да промените и след това изпълнете операцията, показана на екрана.

- За да конфигурирате настройките на интервалния таймер с часовникът

- Ако е включена операция за обратно отброяване на таймера напредък, нулирайте таймера до текущия му начален час, преди да извършите тази операция. ! [Използване на таймера](#)

1. Показване на екрана с текущия час.

! [Режим на гледане](#)

2. Натиснете (C).

Това влиза в режим на активност.

3. Използвайте (A) и (D), за да изберете [ИНТЕРВАЛЕН ТАЙМЕР].



4. Натиснете (C).

5. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това показва настройката за интервална тренировка екран.



6. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ИНТЕРВАЛЕН ТАЙМЕР].

7. Натиснете (C).

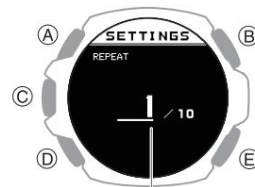
Това показва настройката на интервалния таймер екран.



8. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ПОВТОРЕНИЕ].

9. Натиснете (C).

Това показва екрана за настройка на броя повторения на таймера (1 до 10).



Брой повторения

10. Използвайте (A) и (D), за да укажете броя на повторенията на таймера (автоматично повторение).

11. Натиснете (C).

След приключване на настройката се появява отметка за няколко секунди и след това екранът за настройка на интервалния таймер се появява отново.

12. Използвайте (A) и (D), за да укажете последователността на таймерите.

- За да настроите първия таймер, настройте [TIMER1].



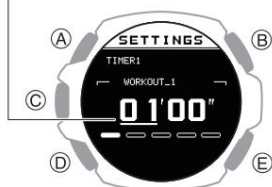
Последователност на таймера

13. Натиснете (C).

Това кара курсора да се появи при настройката за минути на първия таймер.

14. Използвайте (A) и (D), за да промените настройката за минути.

минути



15. Натиснете (C).

Това кара курсора да се премести към настройка за секунди на първия таймер.

16. Използвайте (A) и (D), за да промените настройката за секунди.

Секунди



17. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката се появява отметка за няколко секунди и след това екранът за настройка на интервалния таймер се появява отново.

18. Повторете стъпки от 11 до 16 толкова пъти, колкото е необходимо, за да конфигурирате настройките на други таймери.

Забележка

- Натискане на (E) по време на горното процедура се връща един екран назад.
- Можете да използвате ЧАСОВНИЦИ CASIO телефонно приложение за промяна на имената на таймера. Името на таймера може да включва комбинация до 14 азбучни букви (A до Z), цифри (0 до 9) и символи (/+~? &).

Използване на приложението за конфигуриране на настройки

Този раздел обяснява основните настройки на часовника, които могат да се променят само с телефонното приложение „CASIO WATCHES“.

За да използвате настройките в този раздел, трябва да инсталирате телефонното приложение „CASIO WATCHES“ на телефона си. | A

Инсталирайте

необходимото приложение на телефона си.

Задаване на циферблат

Има пет шаблона, които можете да използвате за екрана за текущо време. Можете да изберете

модел, който отговаря на текущия ви начин на живот.

Можете да персонализирате елементите на дисплея за Face 5.

важно!

- Не можете да използвате операции с часовника, за да персонализирате елементите на дисплея на Face 5. Използвайте телефона CASIO WATCHES ап.
- Можете да използвате операции за гледане, за да изберете циферблат на часовник.

| Промяна на циферблата на часовника

Лице 1



Лице 2



Графика *

* Работата с графичната област е свързана с секунди за отчитане на времето.

Лице 3



Графика *

* Работата с графичната област е свързана с секунди за отчитане на времето.

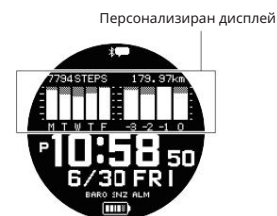
Лице 4



Напредък на целта за дневен брой стъпки

Днешният брой стъпки

Лице 5



Персонализиран дисплей

Можете да посочите дисплей с текст плюс стойност или графичен дисплей за персонализиран дисплей.

Персонализиран модел 1

- Можете да зададете до четири различни елемента за показване на текст и стойност.



Персонализиран модел 2

- Можете да зададете показване на две графики елемента.



Персонализиран модел 3

- Можете да посочите два елемента за показване на текст плюс стойност и един елемент за показване на графика.



Можете да изберете измежду елементите на дисплея по-долу, когато персонализирате дисплей.

Елементи с текст плюс стойност

[СТЪПКИ] Днешният брой стъпки	
[СТАТУС]	Състояние на кардио натоварване (кардио Състояние на зареждане)
[РАЗСТОЯНИЕ]	Месечно разстояние за бягане • БЯГАЙ • РАЗХОДЕТЕ • ВЕЛОСИПЕД
[ЕТАЖИ] Брой етажи за текущия ден	
[HR]	Сърдечна честота
[МАКС. МИН.]	Максимално/Минимално сърце процент
[СЪН]	• Резултат за сън + показване на нивото • Време за сън • Оценка на съня
[КАЛОРИИ] Изгорени калории	
[АКТИВЕН]	Време за физически упражнения за текущия ден
Часове на изгрев и залез	
Лунна възраст	

Елементи на В графика

Графика на целта за постигане на броя стъпки (5 дни)
Месечна графика за промяна на разстоянието за бягане (4 месеца) • БЯГАЙ • РАЗХОДЕТЕ • ВЕЛОСИПЕД

Конфигуриране на настройки

Използвайте телефонното приложение CASIO WATCHES, за да посочите кой екран за текущо време искате да показвате. В случай на персонализиран дисплей, можете да посочите елементите, които искате да включите на дисплея.

важно!

- Не можете да използвате операции с часовника, за да персонализирате елементите на дисплея на Face 5. Използвайте телефона CASIO WATCHES ап.

Проверете връзката

- Уверете се, че символът е се показва на дисплея на часовника, когато изпълнявате процедурата по-долу. Ако е не се показва, вижте информацията на връзката по-долу.

[I Свързване със двоен телефон С часовника](#)

1. У Докоснете иконата "CASIO WATCHES".
2. У Докоснете раздела „Моят часовник“.
3. У Изберете "GBD-H2000" и го докоснете.
4. У Изберете настройката, която искате да промените и след това изпълнете операцията, показана на екрана.

Персонализиране на функциите за режим на гледане и режим на активност

Можете да използвате телефонното приложение CASIO WATCHES, за да укажете последователността, в която функциите се появяват в режима на гледане и режима на активност. Можете също да добавяте или изтривате функции като желан.

важно!

- Не можете да изпълнявате функция операции по персонализиране на часовника. Използвайте ЧАСОВНИКТЕ CASIO телефонно приложение за конфигуриране на настройките.

За информация относно функциите, които могат да бъдат пренаредени и изтрити, вижте информацията по-долу.

I Режим на гледане I

Преглед на дейността

Проверете връзката

- Уверете се, че символът е се показва на дисплея на часовника, когато изпълнявате процедурата по-долу. Ако е не се показва, вижте информацията на връзката по-долу.

[I Свързване със двоен телефон С часовника](#)

1. У Докоснете иконата "CASIO WATCHES".
2. У Докоснете раздела „Моят часовник“.
3. У Изберете "GBD-H2000" и го докоснете.
4. У Изберете настройката, която искате да промените и след това изпълнете операцията, показана на екрана.

Забележка

- Добавянето или изтриването на функции може промяна на настройките.
- Дори ако премахнете алманаха (часове на изгрев, залез, възраст на луната), все още можете да показвате часовете на изгрев и залез на екран за текущо време.

Конфигуриране на дейност

Дисплей за измерване

Настройки

Има различни типове екрани за измерване на активността и могат да бъдат регистрирани до 9 екрана за всяка дейност.

От регистрираните екрани можете да посочите кой да се показва, докато се извършва всяко измерване на активността.

важно!

- Можете да зададете екрани за измерване на активността, като използвате телефонното приложение CASIO WATCHES. Не можете да използвате операции с часовник, за да конфигурирате настройките на екрана за измерване на активността.

- Екран 1 е фиксиран като „Екран за измерване 1“.

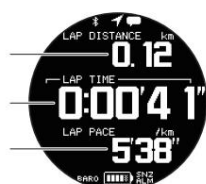
Изберете екрани от 2 до 9 измежду екрани, различни от „Измерване Екран 1“.

Екран за измерване 1

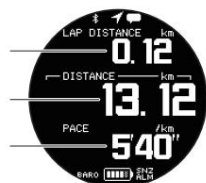


Измежду следните изберете екраните, които да се показват за екрани от 2 до 9.

Екран за измерване 2



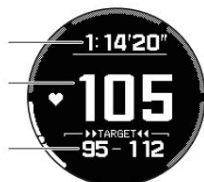
Екран за измерване 3



- Можете да персонализирате елементите, които се появяват в А горе, В средно и С долу секции на екрана за измерване 1 до 3.

Можете да посочите елементи за персонализиране, като използвате телефонното приложение CASIO WATCHES.

Екран за измерване на сърдечната честота



А Време на движение от началото на измерването

В Текуща сърдечна честота

С Целева стойност на HR зона

Екран за текущо време



А Текущо време

В Време на движение от началото на измерването

Екран за надморска височина



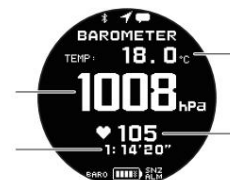
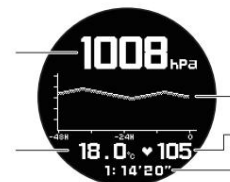
Надморска височина на текущото местоположение

В Текуща сърдечна честота

С [DIFF RESET] (Нулиране на разликата в надморската височина) и разликата във височината

D Време на движение от началото на измерването

Екран за барометрично налягане



А Текущо барометрично налягане

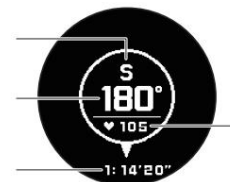
В Текуща температура

С Графика на барометричното налягане

D Текуща сърдечна честота

E Време на движение от началото на измерването

Лагерен екран



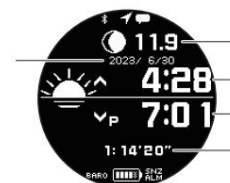
А Токов лагер

В Текущ пеленгуващ ъгъл

С Текуща сърдечна честота

D Време на движение от началото на измерването

Екран на алманаха



Дата на измерване

В Ден на измерване Възраст на луната

С Измерване на деня на изгрева

D Време на залез на деня на измерване

E Време на движение от началото на измерването

Гледайте Ръководство за работа 3515



Екран за навигация по височина



A Показва текущата надморска височина в скалата
местоположение

B Текущо показани контролни точки

C Надморска височина, зададена за текущо показаната контролна точка

D Височинна разлика между текущата надморска височина и контролната точка

E Време на движение от началото на измерването

F Текущ пулс

• Показалец () отясно на скалата
вляво на екрана също показва
разлика в надморската височина между контролната
точка и текущата надморска височина. Появата на
показалеца се променя, както е описано по-долу.

това показалец:	Означава това:
	Разлика във височината от +100 m (или: +100 ft) или повече
	Разлика в надморската височина в рамките на -100 до 100 m (или: -100 до 100 фута)
	Разлика във височината от -100 m (или: -100 ft) или повече

• За информация относно разширените настройки за навигация вижте информацията по-долу. I
Посочване на контролни точки по време на курс на обучение (навигация за надморска височина)

Забележка

• Задържане (D) за най-малко две секунди
превключва дисплея на контролната точка.



Екран с интервален таймер



A Общо време за измерване

B Стойност на интервалния таймер

C Брой повторения

D Текуща сърдечна честота

Забележка

• В случай на ИНТЕРВАЛЕН ТАЙМЕР,
Екран 1 показва интервалния таймер
екран.

Конфигуриране на настройки

Проверете връзката

• Уверете се, че символът е се показва на
дисплея на часовника, когато изпълнявате
процедурата по-долу. Ако е не се показва,
вижте информацията на връзката по-долу.
I Свързване със сдвоен телефон
C часовника

1. Y Докоснете иконата "CASIO WATCHES".
2. Y Докоснете раздела „Моят часовник“.
3. Y Изберете "GBD-H2000" и го докоснете.
4. Y Изберете настройката, която искате да промените
и след това изпълнете операцията, показана на екрана.

Посочване на контролни точки По време на курс на обучение (Височинна навигация)

Можете да използвате телефонното приложение CASIO WATCHES, за да посочите контролни точки по трасето за бягане. Можете да използвате часовника, за да проверите
разлика в надморската височина между контролна точка и
текущото ви местоположение.

I Конфигуриране на настройките за показване на измерване
на активността

важно!

• Имайте предвид, че не можете да посочите
контролно-пропускателни пунктове, използвайки часовникови операции.
Използвайте телефонното приложение CASIO WATCHES,
за да конфигурирате настройките.

Проверете връзката

• Уверете се, че символът е се показва на
дисплея на часовника, когато изпълнявате
процедурата по-долу. Ако е не се показва,
вижте информацията на връзката по-долу.
I Свързване със сдвоен телефон
C часовника

1. Y Докоснете иконата "CASIO WATCHES".
2. Y Докоснете раздела „Моят часовник“.
3. Y Изберете "GBD-H2000" и го докоснете.
4. Y Изберете настройката, която искате да промените
и след това изпълнете операцията, показана на екрана.

Активиране на сензора за китката

Можете да използвате телефонното приложение CASIO WATCHES, за да активирате или деактивирате сензора на китката, така че часовникът да може да открие дали е или не прикрепен към китката ви.

- Сензорът за китката е активиран при първоначално фабрични настройки по подразбиране.

важно!

- Не можете да промените настройката на сензора на китката чрез операции с часовника. Използвайте телефонното приложение CASIO WATCHES, за да конфигурирате настройките.

Проверете връзката

- Уверете се, че символът е се показва на дисплея на часовника, когато изпълнявате процедурата по-долу. Ако е не се показва, вижте информацията на връзката по-долу. I [Свързване с телефон, сдвоен с часовника](#)

1. Y Докоснете иконата "CASIO WATCHES".
2. Y Докоснете раздела „Моят часовник“.
3. Y Изберете "GBD-H2000" и го докоснете.
4. Y Докоснете „Настройки на часовника“.
5. Y Докоснете „Намиране на износен часовник“.
6. Y Активирайте „Вкл.“.

Уточняване на вашите желания Време за лягане и ставане

Можете да използвате телефонното приложение CASIO WATCHES, за да посочите часа за лягане и събуждане.

важно!

- Не можете да използвате операции с часовника, за да конфигурирате настройките за време за лягане и събуждане. Използвайте телефонното приложение CASIO WATCHES, за да конфигурирате настройките.

Проверете връзката

- Уверете се, че символът е се показва на дисплея на часовника, когато изпълнявате процедурата по-долу. Ако е не се показва, вижте информацията на връзката по-долу. I [Свързване със сдвоен телефон с часовника](#)

1. Y Докоснете иконата "CASIO WATCHES".
2. Y Докоснете раздела „Моят часовник“.
3. Y Изберете "GBD-H2000" и го докоснете.
4. Y Докоснете „LIFE LOG“.
5. Y Докоснете „Sleep“.
6. Y Конфигурирайте настройките „Време за заспиване“ и „Време за събуждане“.

Посочване на ежедневна стъпка Брой цел

Можете да използвате CASIO WATCHES, за да зададете целеви стойности за ежедневен брой стъпки.

важно!

- Целевата стойност не може да бъде зададена с помощта на операции за наблюдение. Използвайте телефонното приложение CASIO WATCHES, за да конфигурирате настройките.

Проверете връзката

- Уверете се, че символът е се показва на дисплея на часовника, когато изпълнявате процедурата по-долу. Ако е не се показва, вижте информацията на връзката по-долу. I [Свързване със сдвоен телефон с часовника](#)

1. Y Докоснете иконата "CASIO WATCHES".
2. Y В горния десен ъгъл на екрана,  .
3. Y Докоснете „Потребителски профил“.
4. Y Изберете настройката, която искате да промените и след това изпълнете операцията, показана на екрана.

Забележка

- В допълнение към целевите стойности можете също да конфигурирате настройки, които да ви предупреждават при достигане на цел.

Конфигуриране на настройките на часовника

След като установите връзка между часовника и телефонното приложение CASIO WATCHES, можете да използвате телефонното приложение, за да конфигурирате различни настройки на функциите на часовника и да видите информацията, получена от часовника.

Проверете връзката

- Уверете се, че символът е се показва на дисплея на часовника, когато изпълнявате процедурата по-долу. Ако е не се показва, вижте информацията на връзката по-долу.

[I Свързване със двоен телефон
с часовника](#)

1. У Докоснете иконата "CASIO WATCHES".
2. У Докоснете раздела „Моят часовник“.
3. У Изберете "GBD-H2000" и го докоснете.
4. У Изберете настройката, която искате да промените и след това изпълнете операцията, показана на екрана.

Други настройки

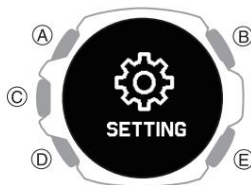
Този раздел обяснява други настройки на часовника, които можете да конфигурирате.

Смяна на циферблата

Има пет шаблона, които можете да използвате за екрана за текущо време. Можете да изберете модел, който отговаря на текущия ви начин на живот. За подробности относно петте циферблата вижте информацията по-долу.

I Задаване на циферблат

1. Показване на екрана с текущия час. I Режим на гледане
2. Задръжте (A) за поне две секунди.
Това влиза в режим на управление.
3. Използвайте (A) и (D), за да изберете [НАСТРОЙКА].



4. Натиснете (C).
Това показва екрана на менюта за настройка.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [WATCH SETTINGS].
6. Натиснете (C).
7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца [ЧИСЛЕНИК НА ЧАСОВНИКА].
8. Натиснете (C).
9. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца циферблата, който искате да изберете.



- За подробности относно показването и персонализиране на всеки циферблат, вижте информацията по-долу.

I Задаване на циферблат

10. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на операцията по настройката се появява отметка за няколко секунди и след това екранът за настройка на циферблата отново се появява.

11. Задръжте (E) за поне една секунда, за да връщане към екрана за текущия час.

Включване на безшумен режим

Докато безшумен режим е включен, часовникът вибрира само за известия, независимо от настройките за звук сигнал и вибрация.

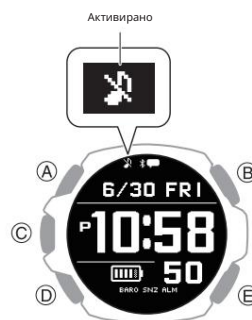
Осветлението няма да се включи, докато има известие или се извършва операция с бутон.

Забележка

- Може да се наложи да актуализирате софтуера на часовника си, за да използвате безшумен режим.

[I Актуализиране на софтуера на часовника
Версия](#)

1. Показване на екрана с текущия час. I Режим на гледане
 2. Задръжте (E) за поне три секунди, за да включите или изключите безшумен режим.
- Включването на безшумен режим причинява [] към се появяват на дисплея.



Забележка

- Ако звуковият сигнал и вибрацията са изключени и безшумен режим е включен, операциите за звук сигнал, вибрация и светлинно известяване не се извършват.

Активиране на напомняне за стъпки

Напомнянето за стъпки показва индикатор и издава звук или вибрационен сигнал, когато часовникът определи, че не сте ходили достатъчно през определен период. Това е ценна обратна връзка, която ви помага да постигнете целите си за упражнения.

Ако часовникът извърши тази операция за предупреждение за напомняне за стъпки, опитайте да ходите за около пет минути.

1. Показване на екрана с текущия час. | Режим на гледане

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това влиза в режим на управление.

3. Използвайте (A) и (D), за да изберете [НАСТРОЙКА].



4. Натиснете (C).

Това показва екрана на менюто за настройка.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ОБЩИ НАСТРОЙКИ].

6. Натиснете (C).

Това показва ОБЩИТЕ НАСТРОЙКИ екран.



7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [НАПОМНЯНЕ ЗА СЪПЪКА].

8. Натиснете (C).

9. Използвайте (A) и (D), за да изберете желаната от вас настройка за ВКЛ./ИЗКЛ.

[OFF]	Функцията за напомняне за стъпки е изключена
[ON]	Функцията за напомняне за стъпки е включена

10. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката се появява отметка за няколко секунди и след това екранът за настройка на функцията за напомняне за стъпки се появява отново.

11. Задръжте (E) за поне една секунда, за да въртане към екрана с текущия час.

Забележка

- Ако не извършите никаква операция в продължение на две или три минути, докато е показан екранът за настройка, часовникът автоматично се връща към екрана с текущия час.

- Дори ако напомнянето за стъпки е включено, часовникът няма да изплъни известие, ако е налице някое от условията по-долу.

Когато часовникът разпознае, че не се носи

Докато текущото време е в рамките на

период, определен от часовете за лягане и

събуждане, които сте посочили

Докато се извършва дейност Докато

индикаторът за ниво на батерията е

LOW или по-ниско

Когато има грешка на сензора

- Ако анализът на поведението не открие ходене и бягане, часовникът може да ви уведоми, че напомнянето за стъпки е определило, че броят ви на стъпки е нисък.

- Изчистване на текущо известие

Натиснете произволен бутон, за да изчистите известие за напомняне за текуща стъпка.

Указване на нощното време

Посочете вашето нощно време.

След като посочите вашето нощно време, можете да свържете получаването на известия от вашия телефон и вашите настройки за измерване на пулса НОЩНО ВРЕМЕ.

1. Показване на екрана с текущия час. | Режим на гледане

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

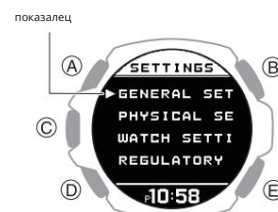
Това влиза в режим на управление.

3. Използвайте (A) и (D), за да изберете [НАСТРОЙКА].



4. Натиснете (C).

Това показва екрана на менюто за настройка.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ОБЩИ НАСТРОЙКИ].

6. Натиснете (C).

Това показва ОБЩИТЕ НАСТРОЙКИ екран.

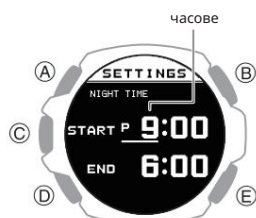


7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [NIGHT TIME].

8. Натиснете (C).

Това води до появяване на курсор при настройката за час на началния час на нощното време.

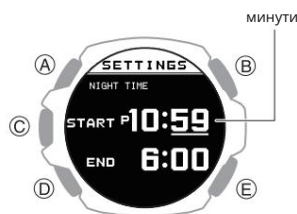
9. Използвайте (A) и (D), за да промените настройката за час на началния час.



10. Натиснете (C).

Това води до преместване на курсора в началото на настройка на времето и минутите.

11. Използвайте (A) и (D), за да промените настройката за минути на началния час.



12. Натиснете (C).

Това води до преместване на курсора до края на настройка на часа

13. Използвайте (A) и (D), за да промените настройката за крайния час.



14. Натиснете (C).

Това води до преместване на курсора до края на настройка на времето и минутите.

15. Използвайте (A) и (D), за да промените настройката за минути на крайния час.



16. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на операцията по настройката се появява отметка за няколко секунди и след това екранът за настройка на нощното време отново се появява.

17. Задръжте (E) за поне една секунда, за да връщане към екрана за текущия час.

Забележка

• Допустимият диапазон на настройка за нощно време е не по-кратък от шест часа и не повече от 12 часа. Ако конфигурирате настройка извън този диапазон, крайният час се коригира автоматично, така че настройката е в рамките на допустимия диапазон. • Ако не извършите никаква операция в продължение на две или три минути, докато е показан екранът за настройка, часовникът автоматично се връща към екрана за текущия час.

• Ако се извършва измерване на съня докато [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] е избрано за измерване на пулса, измерването на съня ще започне от часа, зададен за НОЩНО ВРЕМЕ. За

Настройка на времето за НОЩНО ВРЕМЕ, посочете вашето нормално време за сън (време за лягане и време за събуждане).

Конфигуриране на звук и Настройки на вибрациите

В допълнение към работата на бутоните и звуците и вибрациите за известия, вашият часовник също използва звук и вибрации за предупреждения. Можете да използвате

процедурата по-долу, за да активирате или деактивирате звук и вибрация.

Забележка

- Моделът и продължителността на звука или вибрацията не могат да се променят.
- Независимо от настройките за звуков сигнал и предупреждение за вибрация, осветлението се включва, когато извършите операция с бутон или когато започне операция за предупреждение. Осветление, което се включва, когато а се извършва операция с бутон или чрез операция за уведомяване не може да бъде изключена.

Можете да се наложи да актуализирате софтуера на часовника си, за да го използвате, за да активирате това спецификация. I

[Актуализиране на версията на софтуера на часовника](#)

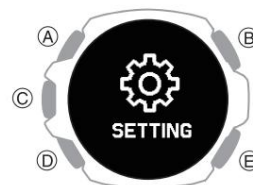
Конфигуриране на операционен звук и Настройки на вибрациите

1. Показване на екрана с текущия час. I [Режим на гледане](#)

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това влиза в режим на управление.

3. Използвайте (A) и (D), за да изберете [НАСТРОЙКА].



4. Натиснете (C).

Това показва екрана на менюто за настройка.

показалец



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ОБЩИ НАСТРОЙКИ].

6. Натиснете (C).

Това показва ОБЩИТЕ НАСТРОЙКИ екран.



7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [БЕЕР/VIBE].

8. Натиснете (C).

9. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [РАБОТА НА БУТОНА].

10. Натиснете (C).

11. Използвайте (A) и (D), за да изберете звук на работа и настройки на вибрациите.

	Операция Тон	Операция Вибрация
[БЕЕР+VIBE]	Включено	Включено
[БИПКАНЕ]	Включено	Изкл.
[VIBE]	Изкл.	Включено
[ИЗКЛЮЧЕНО]	Изкл.	Изкл.

12. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката се появява отметка за няколко секунди, а след това настройката за звук и вибрация екранът се появява отново.

13. Задръжте (E) за поне една секунда, за да връщане към екрана за текущия час.

Забележка

- Ако не извършите никаква операция в продължение на две или три минути, докато е показан екранът за настройка, часовникът автоматично се връща към екрана за текущия час.

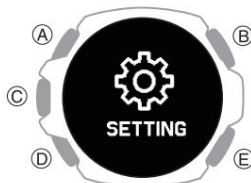
Конфигуриране на звук за известяване и
Настройки на вибрациите

1. Показване на екрана с текущия час. | Режим на
гледање

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това влиза в режим на управление.

3. Използвайте (A) и (D), за да изберете [НАСТРОЙКА].



4. Натиснете (C).

Това показва екрана на менюто за настройка.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ОБЩИ НАСТРОЙКИ].

6. Натиснете (C).

Това показва ОБЩИТЕ НАСТРОЙКИ екран.



7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [БЕЕР/VIBE].

8. Натиснете (C).

9. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ИЗВЕСТИЯ].

10. Натиснете (C).

11. Използвайте (A) и (D), за да изберете настройки за звук и вибрация за известяване.

	Уведомяване Тон	Уведомяване Вибрация
[БЕЕР+VIBE]	Включено	Включено
[БИПКАНЕ]	Включено	Изкл.
[VIBE]	Изкл.	Включено
[ПОТРЕБИТЕЛ]	Включено само за зададени от потребителя елементи за настройка	
[ИЗКЛЮЧЕНО]	Изкл.	Изкл.

- Елементите за настройка на [ПОТРЕБИТЕЛ] могат да се променят с помощта на телефона CASIO WATCHES ап.

12. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката се появява отметка за няколко секунди, а след това настройката за звук и вибрация екранът се появява отново.

13. Задръжте (E) за поне една секунда, за да връщане към екрана за текущия час.

Забележка

- Ако не извършите никаква операция в продължение на две или три минути, докато е показан екранът за настройка, часовникът автоматично се връща към екрана за текущия час.

Конфигуриране на автоматично осветление

Настройка

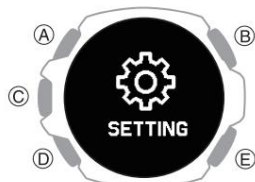
1. Показване на екрана с текущия час.

! Режим на гледане

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това влиза в режим на управление.

3. Използвайте (A) и (D), за да изберете [НАСТРОЙКА].



4. Натиснете (C).

Това показва екрана на менюто за настройка.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ОБЩИ НАСТРОЙКИ].

6. Натиснете (C).

Това показва ОБЩИТЕ НАСТРОЙКИ екран.

7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [LIGHT].

8. Натиснете (C).

9. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [AUTO LIGHT].

10. Натиснете (C).

11. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [OFF] (деактивирано) или [ON] (активирано).

12. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката се появява отметка за няколко секунди и след това екранът за автоматична настройка на светлината се появява.

13. Задръжте (E) за поне една секунда, за да върщане към екрана за текущия час.

Уточняване на осветлението

Продължителност

Можете да изберете 1,5 секунди или пет секунди като продължителност на осветяването.

Настройката за продължителност на осветяване се прилага, както е описано по-долу.

• Осветление, задействано от операция на бутон • Осветяване с автоматично осветление •

Осветление, което се задейства от Auto Lap, известие, аларма или някаква друга операция за известяване

Забележка

• Може да се наложи да актуализирате софтуера на часовника си, за да активирате осветлението задействано от Auto Lap, известие, аларма или някаква друга операция за известяване. !

[Актуализиране](#)

[на версията на софтуера на часовника](#)

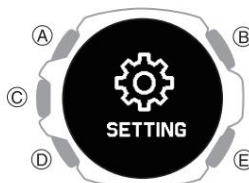
1. Показване на екрана с текущия час. ! Режим

на гледане

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това влиза в режим на управление.

3. Използвайте (A) и (D), за да изберете [НАСТРОЙКА].



4. Натиснете (C).

Това показва екрана на менюто за настройка.

показалец



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ОБЩИ НАСТРОЙКИ].

6. Натиснете (C).

Това показва ОБЩИТЕ НАСТРОЙКИ екран.

7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [LIGHT].

8. Натиснете (C).

9. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [DURATION].

10. Натиснете (C).

11. Използвайте (A) и (D), за да изберете продължителност на осветяване.

[1,5s]	1,5 секунди осветяване
[5,0s]	5-секундно осветление

12. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на настройката се появява отметка за няколко секунди и след това настройката за продължителност на осветяване екранът се появява отново.

13. Задръжте (E) за поне една секунда, за да върщане към екрана за текущия час.

Забележка

• Ако не извършите никаква операция в продължение на две или три минути, докато е показан екранът за настройка, часовникът автоматично се връща към текущия режим. времеви екран.

Активиране на пестене на енергия

Ако не планирате да използвате продукта дълго време, можете да спестите енергия, като превключите в режим на пестене на енергия.

1. Показване на екрана с текущия час. | Режим на гледане

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това влиза в режим на управление.

3. Използвайте (A) и (D), за да изберете [НАСТРОЙКА].



4. Натиснете (C).

Това показва екрана на менюто за настройка.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ОБЩИ НАСТРОЙКИ].

6. Натиснете (C).

Това показва ОБЩИТЕ НАСТРОЙКИ екран.



7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [СПЕСТЯВАНЕ НА ЕНЕРГИЯ].

8. Натиснете (C).

Това позволява пестене на енергия и показва [НАТИСНЕТЕ И ЗАДЪРЖЕТЕ ТОЗИ БУТОН] в долната част на екрана.



Забележка

- Ако не извършите никаква операция в продължение на две или три минути, докато е показан екранът за настройка, часовникът автоматично се връща към екрана за текущия час.
- Операциите за известяване на алармата и часовия сигнал са деактивирани в режим на пестене на енергия.

Деактивиране на енергоспестяването

Задръжте (E) за поне две секунди, за да деактивирате пестенето на енергия. •

Деактивирането на пестенето на енергия причинява [НАТИСНЕТЕ И ЗАДЪРЖЕТЕ ТОЗИ БУТОН], за да излезне в долната част на екрана.

Промяна на дължината и Единици за тегло

Можете да изберете метрични единици (km, m, cm, kg) или имперски единици (мили, yd, ft, lb) за стойности на дължина (височина, разстояние, надморска височина) и тегло (телесно тегло).

важно!

- Когато Токио (TOKYO) е родният град, стойностните единици са фиксирани като метрични (km, m, cm, kg) и не могат да бъдат променени.

1. Показване на екрана с текущия час. | Режим на гледане

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това влиза в режим на управление.

3. Използвайте (A) и (D), за да изберете [НАСТРОЙКА].



4. Натиснете (C).

Това показва екрана на менюто за настройка.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ОБЩИ НАСТРОЙКИ].

6. Натиснете (C).

Това показва ОБЩИТЕ НАСТРОЙКИ екран.



7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [UNITS].

8. Натиснете (C).

9. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ДЪЛЖИНА И ТЕГЛО].

10. Натиснете (C).

11. Използвайте (A) и (D), за да изберете дължината и тегловни единици, които искате.

[km/m/cm & kg]	Метрична система [mile/
yd/ft & lb]	Имперска система

12. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След като операцията по настройка приключи, за няколко секунди се появява отметка и след това екранът за настройка на уреда отново се появява.

13. Задръжте (E) за поне една секунда, за да връщане към екрана за текущия час.

Забележка

- Ако не извършите никаква операция в продължение на две или три минути, докато е показан екранът за настройка, часовникът автоматично се връща към екрана за текущия час.
- Можете също да използвате CASIO Телефонно приложение WATCHES за промяна на единицата за дължина.

Посочване на калориите Дисплей

Можете да използвате процедурата по-долу, за да изберете или калории (kcal), или джаули (kJ) като единица за изгорени калории.

важно!

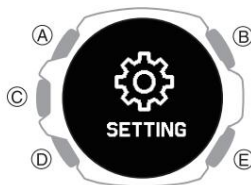
- Когато Токио (ТОКИО) е домът Град, единицата за изгорени калории е фиксирана като килокалории (kcal) и не може да се променя.

1. Показване на екрана с текущия час. | Режим на гледане

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това влиза в режим на управление.

3. Използвайте (A) и (D), за да изберете [НАСТРОЙКА].



4. Натиснете (C).

Това показва екрана на менюто за настройка.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ОБЩИ НАСТРОЙКИ].

6. Натиснете (C).

Това показва ОБЩИТЕ НАСТРОЙКИ екран.



7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [UNITS].

8. Натиснете (C).

9. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ENERGY].

10. Натиснете (C).

11. Използвайте (A) и (D), за да изберете калорийната единица, която желаете.

[kcal]	Килокалории
[kJ]	килоджаули

12. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След като операцията по настройка приключи, за няколко секунди се появява отметка и след това екранът за настройка на уреда отново се появява.

13. Задръжте (E) за поне една секунда, за да връщане към екрана за текущия час.

Забележка

- Ако не извършите никаква операция в продължение на две или три минути, докато е показан екранът за настройка, часовникът автоматично се връща към екрана за текущия час.
- Можете също да използвате CASIO Телефонно приложение WATCHES за промяна на единицата за изгорени калории.

Уточняване на барометричния Единица за налягане

Можете да посочите хектопаскали (hPa) или инчове живачен стълб (inHg) като единица за показване на стойностите на барометричното налягане.

важно!

- Когато Токио (TOKYO) е родният град, единицата за барометрично налягане е фиксирана като хектопаскали (hPa) и не може да се променя.

1. Показване на екрана с текущия час. | Режим на гледане
2. Задръжте (A) за поне две секунди.
Това влиза в режим на управление.
3. Използвайте (A) и (D), за да изберете [НАСТРОЙКА].



4. Натиснете (C).

Това показва екрана на менюто за настройка.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ОБЩИ НАСТРОЙКИ].
6. Натиснете (C).

Това показва ОБЩИТЕ НАСТРОЙКИ екран.



7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [UNITS].

8. Натиснете (C).

9. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [БАРОМЕТЪР].

10. Натиснете (C).

11. Използвайте (A) и (D), за да изберете единица за барометрично налягане.

[hPa]	Хектопаскали
[inHg]	Инчове живачен стълб

12. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След като операцията по настройка приключи, за няколко секунди се появява отметка и след това екранът за настройка на уреда отново се появява.

13. Задръжте (E) за поне една секунда, за да върщане към екрана за текущия час.

Забележка

- Ако не извършите никаква операция в продължение на две или три минути, докато е показан екранът за настройка, часовникът автоматично се връща към екрана за текущия час.
- Можете също да използвате CASIO Телефонно приложение WATCHES за промяна на единицата за барометрично налягане.

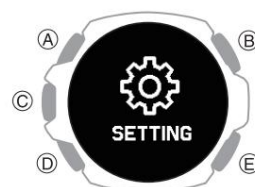
Задаване на температурата единица

Можете да изберете Целзий (°C) или Фаренхайт (°F) като единица за показване на температурата.

важно!

- Когато Токио (TOKYO) е родният град, температурната единица е фиксирана като Целзий (°C) и не може да се променя.

1. Показване на екрана с текущия час. | Режим на гледане
2. Задръжте (A) за поне две секунди.
Това влиза в режим на управление.
3. Използвайте (A) и (D), за да изберете [НАСТРОЙКА].



4. Натиснете (C).

Това показва екрана на менюто за настройка.



5. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ОБЩИ НАСТРОЙКИ].
6. Натиснете (C).

Това показва ОБЩИТЕ НАСТРОЙКИ екран.



7. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [UNITS].
8. Натиснете (C).
9. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ТЕМПЕРАТУРА].
10. Натиснете (C).
11. Използвайте (A) и (D), за да изберете температура единица.

[°C]	Целзий
[°F]	Фаренхайт

12. Натиснете (C), за да завършите настройката.
- След като операцията по настройка приключи, за няколко секунди се появява отметка и след това екранът за настройка на уреда отново се появява.
13. Задръжте (E) за поне една секунда, за да връщане към екрана за текущия час.

Забележка

- Ако не извършите никаква операция в продължение на две или три минути, докато е показан екранът за настройка, часовникът автоматично се връща към екрана за текущия час.
- Можете също да използвате CASIO Телефонно приложение WATCHES за промяна на мерната единица за температура.

Основна информация

Този раздел предоставя имената на всяка част от часовника, както и основна информация и операции, които трябва да знаете.

Общо ръководство



- Бутон**
- Докато се показва екранът с текущия час, натиснете и задръжте този бутон за поне две секунди, за да превключите в режим на управление.
- Докато е показан екран за настройка, натискането на този бутон превърта наличните елементи от менюто нагоре.
- В бутон**
- Натиснете, за да включите осветлението.
- С бутон**
- Натиснете този бутон, докато екранът за текущо време се показва, за да превключите в режим на активност.
- Натискането на този бутон, докато е показан екран за настройка на режим, прилага всички предстоящи настройки и промени на екрана.
- D бутон**
- Натискането на този бутон, докато е показан екран за настройка, превърта наличните елементи от менюто надолу.
- Бутон E**
- Задръжте този бутон поне за една секунда за да се върнете към екрана за текущия час.
- Докато конфигурирате настройките, натискането на този бутон се връща към предишния екран.
- Оптичен сензор (откриване на сърдечен ритъм)
- Отчита вашия пулс за сърдечен ритъм измерване.
- В Терминал за зареждане**
- Включете кабела на зарядното тук, за да се свържете към устройство с USB терминал за зареждане. I
- [Зареждане на часовника](#)

Индикатори



- A** Показва, че часовникът е в безшумен режим.
- B** Икона на самолетен режим/Bluetooth
- : Показва се, докато е включен самолетен режим активиран.
 - : Показва се, докато има връзка между часовника и телефона.
 - Докато се прави опит за повторно свързване с вашия телефон след загуба на връзката, този индикатор мига на интервали от една секунда.
 - Докато не се прави опит за повторно свързване с вашия телефон след загуба на връзката, този индикатор мига на интервали от две секунди.
- C** Показва се, когато има нови известия на вашия телефон.
- D** Показва се по време на обяд, докато се използва 12-часово отчитане на времето.
- E** Показва се, когато указаното време е лятно време.
- F** Показва текущото ниво на батерията.
- G** Показва се при барометрично налягане индикацията за промяна е активирана.
- H** Показва се, когато е включена аларма или функцията за дрямка на интелигентната аларма.
- Показва** , когато аларма или смарт алармата е включена.
- J** Икона на самолетен режим/GPS
- : Показва се, докато е включен самолетен режим активиран.
 - : Показва, че GPS приемането е в ход.

Разглеждане на лицето в тъмното

Часовникът има светлина, която осветява лицето за гледане на тъмно.

- Светлината светва всеки път, когато извършите операция с бутон.
- Осветлението се включва, когато звуците или вибрациите започват от Auto Lap, известие или аларма и т.н. Осветлението, което е включено от операция за известяване, не може да бъде изключено.

Забележка

- Може да се наложи да актуализирате софтуера на часовника си, за да активирате осветлението задействано от Auto Lap, известие, аларма или някаква друга операция за известяване. | [Актуализиране на версията на софтуера на часовника](#)

За ръчно осветяване на лицето

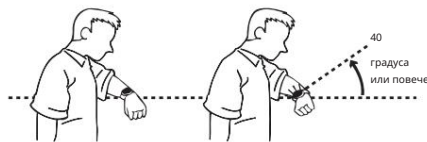
Натиснете (B), за да включите осветлението.

- Осветлението ще се изключи автоматично, ако алармата започва да звучи.



• Използване на автоматично

осветление Ако автоматичното осветление е активирано, осветлението на лицето ще се включва автоматично, когато часовникът е позициониран под ъгъл от 40 градуса или повече.



За информация относно активирането на автоматично осветление вижте информацията по-долу.

Конфигуриране на настройката за автоматично осветление

важно!

- Автоматичното осветление може да не работи правилно когато часовникът е под хоризонтален ъгъл от 15 градуса или повече от хоризонтално, както е показано на илюстрацията по-долу.



- Електростатичният заряд или магнетизмът могат да попречат на правилната работа на автоматичното осветление. Ако това се случи, опитайте да спуснете ръката си и след това отново я наклонете към лицето си.
- Когато местите часовника, може да забележите лек тракащ звук. Това се дължи на работата на превключвателя за автоматично осветление, който определя тока ориентация на часовника. Не става показват неизправност.

Забележка

- Ако автоматичното осветление е активирано, лицето осветяването може да се забави, ако наклоните часовника към лицето си, докато се извършва операция по отчитане на компас, надморска височина, барометрично налягане или температура.

Закопчаване на часовника към вашия Китка

Правилното носене на часовника на китката ви е от съществено значение за получаване на точен пулс, дихателни упражнения и измервания на съня.

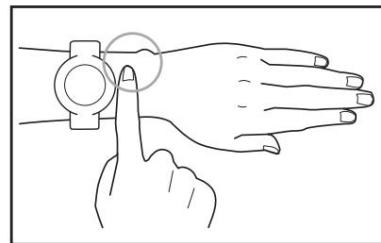
Особено когато използвате часовника, докато бягате или изпълнявате други напрегнати упражнения, направете корекциите, описани по-долу, за да сте сигурни, че часовникът няма да се тресе или измества.

1. С часовника, закрепен хлабаво на вашия

китката, поставете поне един пръст отясно на часовника* (Фигура).

* Ако носите часовника на дясната си китка, поставете пръстите си отляво на бутона (C) (лявата страна на часовника).

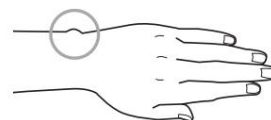
Фигура



2. Поставете часовника така, че да има поне един пръст на

ширина между него и костта, която стърчи отстрани на китката ви (Фигура).

- Местоположението и формата на тази кост (оградена с кръгче на илюстрацията) се различават от човек на човек.



3. След като определите най-добрата позиция на китката на часовника, затегнете каишката достатъчно здраво, за да предпазите часовника от плъзгане по китката ви.

важно!

- Лента, която е плътно затегната за сърдечната честота или други измервания могат затрудняват преминаването на въздуха под лентата и ви карат да се изпотявате, което може да доведе до дразнене на кожата, след измервайки пулса си, разхлабете лентата достатъчно, за да можете да поставите пръст между нея и китката си. • Носенето на

часовника за дълги периоди от време, пот или определени среди на употреба създават риск от кожен обрив. За да предотвратите кожни проблеми, редовно сваляйте часовника от китката си, за да дадете на кожата си малко време за почивка.

- Часовникът не е закрепен правилно на китката ви, ако можете да видите зелена светлина, излизаща зад часовника.

- Дръжте ръцете си неподвижни по време на измерване на дихателните упражнения.

- За подробности как да носите гледайте по време на измерване на нивото на кислород в кръвта, вижте информацията по-долу.

I Измерване на кислорода в кръвта ви
Ниво

Актуализиране на часовника Версия на софтуера

Актуализирането (надграждането) на софтуера на часовника подобрява функцията и работата на часовника. Гарантира, че поддържате софтуера на часовника актуализиран до най-новата версия.

- Актуализиране на софтуера на часовника

Трябва да използвате телефонното приложение CASIO WATCHES, за да актуализирате (надстроите) софтуера на часовника си.

Известие на екрана на приложението за телефон CASIO WATCHES ви уведомява, когато е налична софтуерна актуализация. Следвайте инструкциите на екрана, за да актуализирате софтуера.

Проверете връзката

- Уверете се, че символът е се показва на дисплея на часовника, когато изпълнявате процедурата по-долу. Ако е не се показва, вижте информацията на връзката по-долу.

I Свързване със двоен телефон
C часовника

- У Докоснете иконата "CASIO WATCHES".
- У Докоснете раздела „Моят часовник“.
- У Изберете "GBD-H2000" и го докоснете.
- У Извършете операцията, показана на екрана, за да актуализирате версията на софтуера на часовника.

важно!

- Уверете се, че екранът за отчитане на времето в режим на часовник се показва, когато актуализирате софтуера на часовника.
- Актуализирането на софтуера може да отнеме до 30 минути.
- Препоръчително е часовникът да е свързан към кабела за зареждане и да се зарежда, преди да започнете операция за актуализиране на софтуера.
- Ако не можете да актуализирате софтуер по някаква причина, посетете уебсайта по-долу.

<https://support.casio.com/wat/app/3515/en/>

Нулиране на настройките на часовника

Този раздел обяснява как да върнете часа на гледане, датата и други настройки, както и дневника към техните първоначални фабрични настройки по подразбиране.

важно!

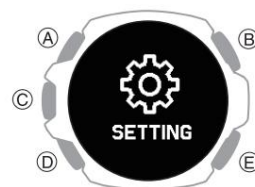
- След като извършите операция за нулиране, не можете да възстановите настройките преди нулиране.
- Нулирането на настройките на часовника не е възможно при условията, описани по-долу.

Докато индикаторът за ниво на батерията е



или по-ниско

- Показване на екрана с текущия час. I Режим на гледане
- Задръжте (A) за поне две секунди.
Това влиза в режим на управление.
- Използвайте (A) и (D), за да изберете [НАСТРОЙКА].



- Натиснете (C).

Това показва екрана на менюто за настройка.



- Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ОБЩИ НАСТРОЙКИ].
- Натиснете (C).
Това показва ОБЩИТЕ НАСТРОЙКИ екран.
- Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [RESET].
- Натиснете (C).

9. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [YES].

- За да спрете операцията по нулиране, преместете показалеца на [NO].

10. Натиснете (C).

След като операцията по нулиране приключи, часовникът ще се върне към текущия час

екран. Операцията по нулиране е завършена, когато в долния десен ъгъл на дисплея се появи [AC].

11. Натиснете (A), за да изчистите [AC] от дисплея.

Забележка

- Нулирането на часовника също ще изтрие информация за вдвояване на часовника с телефон и прекратяване на вдвояването им.

Телефон Finder

Можете да използвате търсачката на телефона, за да задействате звук на двояния телефон, който да ви помогне да го намерите. Звукът на операция се изпълнява дори ако телефонът ви е в режим на вибрация.

важно!

- Търсачката на телефон няма да издава тона освен ако телефонното приложение CASIO WATCHES не работи на телефона.
- Не използвайте тази функция на места, където тоновете на телефонните разговори са ограничени. • Тонът звучи с висока сила на звука. Не използвайте тази функция, когато слушате звук от телефона през слушалки.

1. Показване на екрана с текущия час. | [Режим на гледане](#)

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това влиза в режим на управление.

3. Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [ТЪРСЕНЕ НА ТЕЛЕФОН].



4. Натиснете (C).

Това ще установи връзка между часовника и телефона и звучат мелодията на телефона.

- Ще отнеме няколко секунди преди звучи тон на телефона.
- [FAILED] се появява, когато операция за търсене на телефон е неуспешна.

5. Натиснете произволен бутон, за да спрете звука.

- Можете да натиснете произволен бутон на часовника, за да спрете тона на телефона само през първите 30 секунди, след като започне да звучи.

Забележка

- Връзката с вашия телефон не е възможна, докато самолетният режим на часовника е активиран. За да се свържете с телефона си, деактивирайте самолетния режим. | [Влизане в самолетен режим на гледане](#)

Влизане в Watch Airplane Режим

Когато сте в болница, в самолет или на друго място, където връзката с телефон или приемането на GPS сигнали може да причини проблеми, включете самолетния режим на часовника.

За да изключите самолетния режим, изпълнете същата операция отново.

1. Показване на екрана с текущия час.

| [Режим на гледане](#)

2. Задръжте (A) за поне две секунди.

Това влиза в режим на управление.

3. Използвайте (A) и (D), за да изберете [САМОЛЕТЕН РЕЖИМ].



4. Натиснете (C).

5. Използвайте (A) и (D), за да изберете настройка за самолетен режим.

[OFF]	Излиза от самолетен режим.
[ON]	Активира самолетен режим.

6. Натиснете (C), за да завършите настройката.

След приключване на операцията по настройката се появява отметка за няколко секунди и след това екранът на самолетен режим отново се появява.

7. Натиснете (E), за да излезете от екрана за настройка.

-  се показва, докато часовникът е в Самолетен режим.

Спецификации

Точност:
±15 секунди на месец, когато не е възможна настройка на времето чрез комуникация с телефон.

Основни функции:
Час, минута, секунда, месец, ден, ден от седмицата
am/pm (P), 24-часово отчитане на времето Напълно автоматичен календар (2000 до 2099)

GPS:
GNSS
GPS, QZSS, Galileo, Beidou, GLONASS
Честотна лента
L1/L5

Мобилна връзка:
Функционално свързване чрез безжична връзка с Bluetooth® съвместими устройства*
* Работата е подобрена от Mobile Link
Автоматична корекция на времето
Проста настройка на времето
Пренареждане на функциите и номер на спецификацията на функциите
Световно време: текущо време в 300 града (38 часови зони, автоматично превключване на лятното часово време) и UTC (координирано универсално време) време

Настройки на часовника
Актуализиране на данните
Актуализиране на информацията за часовата зона и правилото за лятното часово време

Настройка на функцията за активност
Пренареждане на дейности и номер на дейности
Персонализиране на дисплея на дейността
Настройка за целево предупреждение (време, разстояние, надморска височина, изгорени калории)
Настройки за навигация по височина

Управление на данните от регистъра на дейностите
Данни от регистъра на активността, управление на данните за обиколката
Резултати от анализа на обучението
Известия
Търсач на телефон
Комуникационни спецификации Bluetooth®
Честотна лента: 2400 MHz до 2480 MHz Мощност на предаване: 1,6 mW (2 dBm)
Обхват на комуникация: До 2 метра (зависи от средата)

Функция на дейността:
Мулти-спортове (бягане, ходене, колоездене, плуване и др.)
Разстояние, скорост, темпо и друга информация, изчислена с помощта на данни от GPS и акселерометър

Автоматична/ръчна обиколка
Автоматична пауза

Анализ на обучението:
Състояние на кардио натоварване

Данни от регистъра на активността:
До 100 бягания, до 200 рекорда на обиколка
тичам
Време за измерване, разстояние, темпо, индекс на бягане, изгорени калории, използван енергиен източник, сърдечен ритъм, максимален пулс, кардио натоварване, каданс, максимален каданс, крачка, надморска височина, брой удари, SWOLF

Цифров компас:
Обхват на измерване: 0° до 359° 16-посочен
дисплей
Автоматична корекция на нивото

Измерване на барометрично налягане:
Диапазон на измерване: 260 до 1100 hPa (или 7,65 до 32,45 inHg)
Диапазон на дисплея: 260 до 1100 hPa (или 7,65 до 32,45 inHg)

Мерна единица: 1 hPa (или 0,05 inHg)
Интервал на автоматично измерване: 2 часа
Графика на барометричното налягане
Индикация за промяна на барометричното налягане

Измерване на температурата: Диапазон на измерване: -10,0 до 60,0 °C (или 14,0 до 140,0 °F)
Диапазон на дисплея: -10,0 до 60,0 °C (или 14,0 до 140,0 °F)
Измервателна единица: 0,1 °C (или 0,2 °F)

висотомер:
Диапазон на измерване: -700 до 10 000 m (или -2 300 до 32 800 фута)
Обхват на дисплея: -10 000 до 10 000 m (или -32 800 до 32 800 фута)
Измервателна единица: 1 m (или 5 фута)
Интервал на измерване: 2 минути/5 секунди Измерване на диференциална надморска височина: -3000 до +3000 m (или -9840 до 9840 фута)

Графика на надморска височина

Измерване на пулса на китката:
Диапазон на измерване: 30 до 220 bpm
Настройка на целевата сърдечна честота
Графични зони на пулса
Графика на пулса
Максимална/минимална сърдечна честота

Точност на сензора: Точност
на измерване на температурата: В рамките на ±2,0 °C (±3,6 °F)

Температурен диапазон с гарантирана точност: -10 до 60 °C (14 до 140 °F)
налягане
Точност на измерване: В рамките на ±3 hPa (0,1 inHg)
(Точност на измерване на висотомера: В рамките на ±75 метра (246 фута))
Гарантиран температурен диапазон на точност: -10 до 40 °C (14 до 104 °F)

Брой стъпки:
Измерване на броя на стъпките с помощта на 3-осен акселерометър
Обхват на показване на броя стъпки: 0 до 99 999 стъпки
Нулиране на броя на стъпките: Автоматично нулиране в полунощ всеки ден

Ниво на кислород в кръвта*:
Диапазон на измерване: 80% до 100%
Мерна единица: 1%
* Функцията за измерване на нивото на кислород в кръвта не е предназначена като медицинско устройство за диагностика на специфични заболявания. Предназначен е само за общо поддържане на здравето.

Измерване на съня:
Състояние на възстановяване на съня: 6 етапа
Дисплей за ниво на възстановяване на съня
Състояние на съня: 5 етапа
Диапазон на показване на резултатите от съня: 1 до 100
Мерна единица: 1
Състояние на автономния нерв: 5 степени
Диапазон на резултатите от ANS: -10 до +10
Мерна единица: 0,1

Дихателни упражнения:
Диапазон на настройка: 2 до 20 минути
Единица за настройка: 1 минута
Биологична обратна връзка
Обобщение на времето, прекарано във всяка зона

Дневник на живота:

- Брой стъпки
- Стъпкова графика (седмица, месец, 6 месеца)
- Измерване на изгорени калории
- Активно измерване на времето

алманах :

- Показване на времето на изгрев/залез ([--:--]) се показва, когато резултатите от изчисленията не могат да бъдат изведени по някаква причина или в региони извън 65.0° южно до 65.0° северно
- географска ширина.)
- Лунна възраст

Хронометър:

- Измервателна единица: 1 секунда
- Капацитет на измерване: 99:59'59" (100 часа)
- Разделени времена

Таймер:

- Единица за настройка: 1 секунда
- Измервателна единица: 1 секунда
- Максимална настройка: 60 минути

Световно време:

- Показва текущото време в 38 града (38 часови зони)* и UTC, автоматично DST * Подлежи на актуализации чрез връзка между часовника и телефона.

Други:

- Енергоспестяваща LED подсветка (Пълна автоматична светлина, Супер осветител, последващо сияние, 1,5 или 5 секунди избираема продължителност на осветяване)
- Индикация за ниво на заряд
- Операционен звук активиране/деактивиране на вибрация
- Аларми в самолетен режим 4 (с дрямка)
- Интелигентна аларма (с дрямка)
- Напомняне за стъпка
- Измерване на височината на пода

Акcesoари:

- Кабел за зарядно
- Когато разопаковате, проверете дали всичко е включено. Ако нещо липсва, свържете се с вашия оригинален търговец.

Захранване:

- Литиево-йонна батерия

Консумирана мощност:

- 0,0 W*
- * Измерена мощност в режим на готовност съгласно (EU)2023/826

Време на работа на батерията:

времената на работа на батерията в таблицата по-долу са предназначени като общи насоки. Работното време се различава според времето на показване и начина на използване на часовника.

Режим на гледане

Настройки		Батерия
Пулс *1 + Сън		Оперативен време (Прибл.)
[АКТИВНОСТ И НОЩНО ВРЕМЕ ВКЛЮЧЕНИ] + Носен по време на сън (8 часа)		14 дни
[АКТИВНОСТ И НОЩНО ВРЕМЕ ВКЛЮЧЕНИ] + Не е носен по време на сън		2 месеца
[ON] + Носен по време на сън (8 часа)		7 дни
[ON] + Не се носи по време на сън		10 дни
[изключено]		2 месеца

Режим на активност

- БЯГАНЕ/ХОДЕНЕ, ТРЕКИНГ, КОЛЕЗИДИРАНЕ, ДРУГИ ДЕЙНОСТИ

Настройки		Батерия
Сърдечен ритъм *1		Оперативен време (Прибл.)
[АКТИВНОСТ И НОЩ TIME ON] или [ON]	[HIGH] 14 часа [NORMAL]	
	16 часа [LONG] 19 часа	

• ТРЕНИРОВКА В ЗАЛАТА

Настройки		Батерия
Сърдечен ритъм *1		Оперативен време (Прибл.)
[АКТИВНОСТ И НОЩ TIME ON] или [ON]		79 часа

• ПЛУВАНЕ В БАСЕЙН

Настройки		Батерия
Сърдечен ритъм *1		Оперативен време
-	-	

• ПЛУВАНЕ В ОТКРИТИ ВОДИ

Настройки		Батерия
Сърдечен ритъм *1		Оперативен време (Прибл.)
-	[НОРМАЛНО]	15 часа

*1 Настройки за измерване на пулса

- [АКТИВНОСТ И НОЩНО ВРЕМЕ ВКЛ.]: Активирайте само по време на дейности и през нощта
- [ON]: Винаги активирано •
- [OFF]: Винаги изключено (Няма измерване по време на сън.)

*2 GPS

- [HIGH]: Непрекъснато измерване с Лента L1 или L5
- [NORMAL]: Непрекъснато измерване с лента L1
- [LONG]: Прекъснато измерване с Лента L1 + Преценка на тъгла на завъртане

Спецификациите подлежат на промяна без предупреждение.

50 часа

Друга информация

Този раздел предоставя неоперативни информация, която също трябва да знаете. Обърнете се към тази информация, както се изисква.

Градска маса

град		Офсет
UTC	Координиран Универсално време	0
ЛОНДОН	Лондон	0
ПАРИЖ	Париж	+1
АТИНА	Атина	+2
ДЖЕДА	Джеда	+3
ТЕХЕРАН	Техеран	+3,5
ДУБАЙ	Дубай	+4
КАБУЛ	Кабул	+4,5
КАРАЧИ	Карачи	+5
ДЕЛХИ	Делхи	+5,5
КАТМАНДУ	Катманду	+5,75
ДАКА	Дака	+6
ЯНГОН	Янгон	+6,5
БАНКОК	Банкок	+7
ХОНГ КОНГ	Хонконг	+8
EUCLA	Евкла	+8,75
ТОКИО	Токио	+9
АДЕЛАЙДА	Аделаида	+9,5
СИДНИ	Сидни	+10
ЛОРД ХАУ ОСТРОВ	Лорд Хау Остров	+10,5
НУМЕА	Нумеа	+11
УЕЛИНГТЪН	Уелингтън	+12
ЧАТЪМ ОСТРОВ	Чатъм острови	+12,75
НУКУАЛОФА	Нукуалофа	+13
КИРИТИМАТИ	Киритимати	+14
ОСТРОВ БЕЙКЪР	Остров Бейкър	-12
ПАГО ПАГО	Паго Паго	-11
ХОНОЛУЛУ	Хонолулу	-10
МАРКИЗКИ ОСТРОВИ	Маркизки острови острови	-9,5
КОТВА	Анкоридж	-9
ЛОС АНДЖЕЛИС	Лос Анджелис	-8
ДЕНВЪР	Денвър	-7
ЧИКАГО	Чикаго	-6
НЮ ЙОРК	Ню Йорк	-5
ХАЛИФАКС	Халифакс	-4
СВ. НА ДЖОН	Свети Йоан	-3,5
РИО ДЕ ЖАНЕЙРО	Рио де Жанейро	-3
ФЕРНАНДО ДЕ НОРОНА	Фернандо де Нороня	-2
ПРАЯ	Прая	-1

- Информацията в горната таблица е актуална към юли 2022 г.
- Часовите зони могат да се променят и UTC диференциалите могат да станат различни от показаните в таблицата по-горе. Ако това случи, свържете часовника с телефон за да актуализирате часовника с най-новата часова зона информация.

Лятно часово време

Когато [AUTO] е избрано за град, който спазва лятно часово време, превключвайки между стандартно и лятно време ще бъде се извършва автоматично в показаното време в таблицата по-долу.

Забележка

- Начална и крайна дата за лятно часово време текущото ви местоположение може да е различно от показаните по-долу. Ако това случи, можете да имате ново лятно информация за часа за вашия роден град и Световно време Град, изпратен до часовника чрез свързване на часовника с телефон. Ако часовникът не е свързан с а телефон, можете да промените лятото ръчна настройка на времето.

Име на града	Лятно време Затопиете	Лятно време Край
Лондон	01:00, последно неделя през март	02:00, последен неделя в октомври
Париж	02:00, последен неделя през март	03:00, последен неделя в октомври
Атина	03:00, последен неделя през март	04:00, последен неделя в октомври
Техеран	00:00 часа, 22 март или 21	00:00 часа, 22 септември или 21
Сидни, Аделаида	02:00, първи неделя в октомври	03:00, първи Неделя през април
Лорд Хау Остров	02:00, първи неделя в октомври	02:00, първи Неделя през април
Уелингтън	02:00, последен неделя в септември	03:00, първи Неделя през април
Чатъм острови	02:45, посл неделя в септември	03:45, първи Неделя през април
Анкъридж	02:00, секунда неделя през март	02:00, първи неделя в ноември
Лос Анджелис	02:00, секунда неделя през март	02:00, първи неделя в ноември
Денвър	02:00, секунда неделя през март	02:00, първи неделя в ноември
Чикаго	02:00, секунда неделя през март	02:00, първи неделя в ноември
Ню Йорк	02:00, секунда неделя през март	02:00, първи неделя в ноември
Халифакс	02:00, секунда неделя през март	02:00, първи неделя в ноември
Свети Йоан	02:00, секунда неделя през март	02:00, първи неделя в ноември

- Информацията в горната таблица е актуална към юли 2022 г.

Фитнес категории

мъже

Възраст	Оценка	Стойност
24 или по-малко	МНОГО НИСКО	<32
	НИСКО	32-37
	СПРАВЕДЛИВ	38-43
	УМЕРЕНО	44-50
	ДОБРЕ	51-56
	МНОГО ДОБРЕ	57-62
	ЕЛИТ	>62
25-29	МНОГО НИСКО	<31
	НИСКО	31-35
	СПРАВЕДЛИВ	36-42
	УМЕРЕНО	43-48
	ДОБРЕ	49-53
	МНОГО ДОБРЕ	54-59
	ЕЛИТ	>59
30-34	МНОГО НИСКО	<29
	НИСКО	29-34
	СПРАВЕДЛИВ	35-40
	УМЕРЕНО	41-45
	ДОБРЕ	46-51
	МНОГО ДОБРЕ	52-56
	ЕЛИТ	>56
35-39	МНОГО НИСКО	<28
	НИСКО	28-32
	СПРАВЕДЛИВ	33-38
	УМЕРЕНО	39-43
	ДОБРЕ	44-48
	МНОГО ДОБРЕ	49-54
	ЕЛИТ	>54
40-44	МНОГО НИСКО	<26
	НИСКО	26-31
	СПРАВЕДЛИВ	32-35
	УМЕРЕНО	36-41
	ДОБРЕ	42-46
	МНОГО ДОБРЕ	47-51
	ЕЛИТ	>51
45-49	МНОГО НИСКО	<25
	НИСКО	25-29
	СПРАВЕДЛИВ	30-34
	УМЕРЕНО	35-39
	ДОБРЕ	40-43
	МНОГО ДОБРЕ	44-48
	ЕЛИТ	>48
50-54	МНОГО НИСКО	<24
	НИСКО	24-27
	СПРАВЕДЛИВ	28-32
	УМЕРЕНО	33-36
	ДОБРЕ	37-41
	МНОГО ДОБРЕ	42-46
	ЕЛИТ	>46
55-59	МНОГО НИСКО	<22
	НИСКО	22-26
	СПРАВЕДЛИВ	27-30
	УМЕРЕНО	31-34
	ДОБРЕ	35-39
	МНОГО ДОБРЕ	40-43
	ЕЛИТ	>43

Възраст	Оценка	Стойност
60 или повече	МНОГО НИСКО	<21
	НИСКО	21-24
	СПРАВЕДЛИВ	25-28
	УМЕРЕНО	29-32
	ДОБРЕ	33-36
	МНОГО ДОБЪР 37-40	
	ЕЛИТ	>40

жени

Възраст	Оценка	Стойност
24 или по-малко	МНОГО НИСКО	<27
	НИСКО	27-31
	СПРАВЕДЛИВ	32-36
	УМЕРЕНО	37-41
	ДОБРЕ	42-46
	МНОГО ДОБЪР 47-51	
	ЕЛИТ	>51
25-29	МНОГО НИСКО	<26
	НИСКО	26-30
	СПРАВЕДЛИВ	31-35
	УМЕРЕНО	36-40
	ДОБРЕ	41-44
	МНОГО ДОБЪР 45-49	
	ЕЛИТ	>49
30-34	МНОГО НИСКО	<25
	НИСКО	25-29
	СПРАВЕДЛИВ	30-33
	УМЕРЕНО	34-37
	ДОБРЕ	38-42
	МНОГО ДОБЪР 43-46	
	ЕЛИТ	>46
35-39	МНОГО НИСКО	<24
	НИСКО	24-27
	СПРАВЕДЛИВ	28-31
	УМЕРЕНО	32-35
	ДОБРЕ	36-40
	МНОГО ДОБЪР 41-44	
	ЕЛИТ	>44
40-44	МНОГО НИСКО	<22
	НИСКО	22-25
	СПРАВЕДЛИВ	26-29
	УМЕРЕНО	30-33
	ДОБРЕ	34-37
	МНОГО ДОБЪР 38-41	
	ЕЛИТ	>41
45-49	МНОГО НИСКО	<21
	НИСКО	21-23
	СПРАВЕДЛИВ	24-27
	УМЕРЕНО	28-31
	ДОБРЕ	32-35
	МНОГО ДОБЪР 36-38	
	ЕЛИТ	>38
50-54	МНОГО НИСКО	<19
	НИСКО	19-22
	СПРАВЕДЛИВ	23-25
	УМЕРЕНО	26-29
	ДОБРЕ	30-32
	МНОГО ДОБЪР 33-36	
	ЕЛИТ	>36

Възраст	Оценка	Стойност
55-59	МНОГО НИСКО	<18
	НИСКО	18-20
	СПРАВЕДЛИВ	21-23
	УМЕРЕНО	24-27
	ДОБРЕ	28-30
	МНОГО ДОБЪР 31-33	
	ЕЛИТ	>33
60 или повече	МНОГО НИСКО	<16
	НИСКО	16-18
	СПРАВЕДЛИВ	19-21
	УМЕРЕНО	22-24
	ДОБРЕ	25-27
	МНОГО ДОБЪР 28-30	
	ЕЛИТ	>30

източник:

Shvartz E Reibold RC: Аеробни фитнес норми

за мъже и жени на възраст от 6 до 75 години: а преглед. Aviat Space Environ Med;61:3-11
1990 Shvartz E, Reibold RC.

Поддържани телефони

За информация относно телефони, които могат свържете се с часовника, посетете CASIO уебсайт.

https://world.casio.com/os_mobile/wat/

Гледайте Ръководство за работа 3515

CASIO®

Списък на екрана със съобщения

Индикатор:	Значение:
	Нивото на батерията на часовника е ниско. Заредете часовника.
	
	Недостатъчен оставащ капацитет на паметта.
	Паметта е пълна.
	Приемането на GPS сигнал започва
	Приема се GPS сигнал
	Получаване на GPS
	GPS получаването е завършено
	Внимание! Неуспешна подготовка за GPS
	Извършва се Bluetooth приемане

Индикатор:	Значение:
	Телефонна връзка пълен.
	Неуспешно свързване/сдвояване или приемане на GPS сигнал. Опитайте отново.
	Дръжте часовника неподвижен по време на измерване. Натиснете (C), за да започнете измерването.
	Измерването е в ход. моля изчакайте
	моля изчакайте
	Няма данни
	Гледайте грешка. Може да има проблем със сензора. Измерете или калибрирайте отново.
	Нулиране на настройките на часовника прогрес

Проверка на безжичната връзка

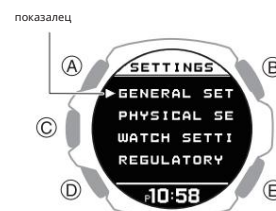
Информация за съответствие

- Показване на екрана с текущия час.
I Режим на гледане
- Задръжте (A) за поне две секунди.
Това влиза в режим на управление.
- Използвайте (A) и (D), за да изберете [НАСТРОЙКА].



- Натиснете (C).

Това показва екрана на менюто за настройка.



- Използвайте (A) и (D), за да преместите показалеца на [REGULATORY].
- Натиснете (C).
- Използвайте (A) и (D), за да изберете информацията, която искате да видите.
- Задръжте (E) за поне една секунда, за да въртане към екрана за текущия час.

Авторски права и регистрирани

Авторски права

- Думата и логото Bluetooth® са регистрирани търговски марки, собственост на Bluetooth SIG, Inc. и всяко използване на тези марки от CASIO Computer Co., Ltd. е по лиценз.
- iPhone и App Store са търговски марки на Apple Inc. в Съединените щати и други страни.
- iOS е търговска марка или регистрирана търговска марка на Cisco Systems, Inc.
- Android и Google Play™ са търговски марки или регистрирани търговски марки на Google LLC.
- Nightly Recharge™ и Sleep Plus Stages™ са регистрирани търговски марки на Polar Electro Oy. • Други имена на компании и имена на продукти, използвани тук, са търговски марки или регистрирани търговски марки на съответните им компании.

Софтуер

Използвайте URL адреса по-долу за достъп до информация относно софтуера.

<https://s.casio.jp/w/10382en/>

Отстраняване на неизправности

Зареждане със зарядно
Кабел

Q1 Часовникът не се зарежда с кабела на зарядното устройство.

Краят на кабела на зарядното устройство със специалния конектор на часовника надеждно ли е подравнен с терминала на зарядното устройство на часовника?

Зареждането може да се провали, ако има място между клемите.

↓ I Предпазни мерки при зареждане

Оставихте ли часовника свързан към кабела на зарядното устройство, след като зареждането приключи?

Зареждането спира автоматично, след като часовникът се зареди напълно. Ако искате да заредите отново, извадете кабела на зарядното устройство от часовника и след това го свържете отново.

Все още ли е невъзможно зареждането след проверка на горните точки?

Проверете дали USB устройството или източникът на захранване функционира нормално.

Q2 Зареждането спира преди да е приключило.

Зареждането може да спре, ако се появи някаква временна аномалия. Изключете кабела на зарядното от часовника и проверете за аномалии. Ако

няма нищо лошо, опитайте да заредите отново.

Ако горното не отстрани проблема, свържете се с вашия оригинален търговец или сервизен център на CASIO.

GPS сигнали

Q1 Часовникът не може да извърши операция за получаване на GPS сигнал.

Заредена ли е батерията на часовника?

Приемането на GPS сигнал не е възможно, докато индикаторът на батерията е **LOW** или по-ниско. Заредете часовника. I

↓ Зареждане

Активиран ли е самолетният режим на часовника?

Приемането на GPS сигнал не е възможно, докато самолетният режим на часовника е активиран. Деактивирайте самолетния режим. I

↓ Влизане в самолетен режим на гледане

След като проверите горното, часовникът все още не може да извърши операция за получаване на GPS сигнал.

Приемането на GPS сигнал не е възможно при описаните по-долу условия.

• По време на пестене на енергия

Q2 Операцията за получаване на GPS сигнал винаги се проваля.

Часовникът на място, което е подходящо за приемане на сигнал ли е?

Проверете обкръжението си и преместете часовника на място, където приемането на GPS сигнала е по-добро. I Подходящо място за

↓ приемане на сигнал

LCD дисплеят на часовника насочен ли е право към небето?

Минимизирайте движението на часовника, докато операцията за получаване е в ход.

Освен това избягвайте да покривате LCD екрана на часовника с ръкава на дрехите си.

Коригиране на текущото време
Настройки с помощта на GPS

Q1 Часовникът не получава информация за часа.

Този модел не поддържа автоматично приемане на GPS сигнал за настройка на часа. Ако искате да получавате GPS сигнали за настройка на часа, извършете ръчна операция за получаване. I Регулиране на настройките за време чрез извършване на ръчна операция за получаване на GPS сигнал

Q2 Екран, показващ получаването операцията е в ход е на дисплея от дълго време.

Часовникът може да получава информация за високосна секунда.

I Приемане на второто ниво

Q3 Приемането на сигнала трябваше да бъде успешно, но часът и/или денят на часовника са грешни.

Вашата настройка за град (часова зона) правилна ли е за вашето местоположение?

Променете настройката си за град (часова зона), така че да показва правилно вашето местоположение.

I Регулиране на настройките за време чрез извършване на ръчно получаване на GPS сигнал
Операция I

↓ Задаване на домашен град

След като проверихте горното, настройките за час и/или ден все още са грешни.

Регулирайте настройките за час и ден ръчно.

Не мога да сдвоя часовника с телефон.

Q1 Никога не съм успявал да установя връзка (сдвояване) между часовника и телефона.

Използвате ли поддържан модел телефон?

Проверете дали моделът на телефона и неговата операционна система се поддържат от часовника.

За информация относно поддържаните модели телефони посетете уебсайта на CASIO.
https://world.casio.com/os_mobile/wat/

Инсталирахте ли телефонното приложение CASIO WATCHES на телефона си?

Телефонното приложение CASIO WATCHES трябва да бъде инсталирано на вашия телефон, за да се свържете с часовника.

! А Инсталирайте необходимото приложение на телефона си.

Активирахте ли услугите за местоположение?

На телефона си конфигурирайте настройките по-долу. За подробности относно процедурите за настройка вижте документацията на вашия телефон.

- Активирайте услугите за местоположение на телефона си.
- Дайте на телефона си права да използва информацията за местоположението на приложението за телефон.

Настройките за Bluetooth на вашия телефон правилно ли са конфигурирани?

Конфигурирайте Bluetooth настройките на телефона. За подробности относно процедурите за настройка вижте документацията на вашия телефон.

Потребители на iPhone

- „Настройки“ n „Bluetooth“ n Вкл
- „Настройки“ n „Поверителност“ n „Bluetooth“ n “CASIO ЧАСОВНИЦИ“ n Вкл

Потребители на Android

- Активиране на Bluetooth.

Освен горното.

Някои телефони трябва да имат деактивиран BT Smart, за да използват телефонното приложение CASIO WATCHES. За подробности относно процедурите за настройка вижте документацията на вашия телефон.

На началния екран докоснете: „Меню“ n „Настройки“ n „Bluetooth“ n „Меню“ n „Настройки на BT Smart“ n „Деактивиране“.

Не мога да свържа отново часовника и телефона.

Q1 Часовникът няма да се свърже отново с телефона, след като връзката им бъде прекъсната.

Работи ли телефонното приложение CASIO WATCHES?

Часовникът не може да се свърже отново с вашия телефон, освен ако телефонното приложение CASIO WATCHES не работи на телефона. На началния екран на телефона докоснете иконата CASIO WATCHES. Извършете операцията, показана на екрана, който се появява, за да сдвоите с часовника.

! D Сдвоете часовника с вашия телефон

Опитайте ли да изключите телефона си и след това да го включите отново?

Изключете телефона си и го включете отново, след което докоснете иконата CASIO WATCHES. Извършете операцията, показана на екрана, за да сдвоите с часовника.

! D Сдвоете часовника с вашия телефон

Q2 Не мога да се свържа, докато телефонът ми е в самолетен режим.

Връзката с часовника не е възможна, докато самолетният режим на телефона е активиран.

Деактивирайте самолетния режим на телефона си. На началния екран докоснете иконата „CASIO WATCHES“. След това изпълнете операцията, показана на екрана, за да сдвоите с часовника. ! D Сдвоете часовника с вашия телефон

Q3 Не мога да се свържа, докато часовникът е в самолетен режим.

Излезте от самолетния режим на часовника.

! Влизане в самолетен режим на гледане

Q4 Смених Bluetooth на телефона от активиран на деактивиран и сега вече не мога да се свържа.

Включете Bluetooth на телефона си. След това на началния екран докоснете иконата „CASIO WATCHES“. След това изпълнете операцията, показана на екрана, за да сдвоите с часовника. ! D Сдвоете часовника с вашия телефон

Q5 Не мога да се свържа след изключване на телефона.

Включете телефона си. На началния екран докоснете иконата CASIO WATCHES. След това изпълнете операцията, показана на екрана, за да сдвоите с часовника.

! D Сдвоете часовника с вашия телефон

Изглежда не мога да се свържа или връзката е нестабилна.

Q1 Не мога да установя връзка между телефона и часовника.

Опитайте ли да изключите телефона си и след това да го включите отново?

Изключете телефона си и го включете отново, след което докоснете иконата CASIO WATCHES. Извършете операцията, показана на екрана, за да сдвоите с часовника.

! D Сдвоете часовника с вашия телефон

Часовникът в самолетен режим ли е?

Връзката с вашия телефон не е възможна, докато самолетният режим на часовника е активиран. За да се свържете с телефона си, деактивирайте самолетния режим. ! Влизане в самолетен режим на гледане

Часовникът сдвоен ли е отново с телефона?

След като изтриете информацията за сдвояване от телефонното приложение CASIO WATCHES и вашия телефон, сдвоете отново часовника и телефона. ! Прекратяване на сдвояването ! D Сдвояване на часовника с вашия телефон

Ако не можете да установите връзка...

След като изтриете информацията за сдвояване от часовника, сдвоете го отново с вашия телефон. ! Изтриване на информация за сдвояване от часовника

! D Сдвоете часовника с вашия телефон

Промяна към различен Модел на телефона

Q1 Как да свържа часовника си с друг телефон?

Сдвоете часовника с телефона. ! След закупуване на друг телефон

Автоматична корекция на времето от Bluetooth връзка (Време корекция)

Q1 Кога часовникът коригира времето си?

Вашият часовник може да се свърже със двоен телефон, за да коригира настройката си за час. Автоматичната настройка на времето се извършва в часовете, описани по-долу.

- След часовата зона на вашия телефон или лятото настройката за време се променя
- След като са изминали 24 часа или повече от последната настройка на времето чрез Bluetooth връзка
- След като са изминали 24 часа или повече от последната промяна на родния град или корекция на часа с помощта на часовник

Q2 Автоматичната настройка на времето не е правилна.

Показва ли се е ?

За да запази заряд на батерията, часовникът автоматично ще прекрати Bluetooth връзката с вашия телефон временно, ако установи, че връзката не е била използвана за приблизително един час. Автоматичната корекция на времето е деактивирана, докато няма връзка. За да се свържете отново, натиснете произволен бутон на часовника или наклонете часовника към лицето си.

Изминали ли са 24 часа или повече от последната настройка на времето чрез Bluetooth връзка?

Имайте предвид, че автоматичната корекция на времето не е се извършва в продължение на 24 часа, след като настроите ръчно настройката на часа на часовника. Автоматичната корекция на времето ще се възобнови след 24 часове.

Изминали ли са 24 часа или повече от последната ръчна настройка на времето или промяна на града?

Автоматичната корекция на времето не се извършва в продължение на 24 часа след ръчна настройка на времето или промяна на града. Автоматичната корекция на времето ще се възобнови след изтичане на 24 часа или повече след извършване на някоя от горните операции.

Активиран ли е самолетният режим на часовника?

Връзката с вашия телефон не е възможна, докато самолетният режим на часовника е активиран. За да се свържете с телефона си, деактивирайте самолетния режим. | [Влизане в самолетен режим на гледане](#)

Q3 Времето не се показва правилно.

Настройката за време на телефона може да е неправилна, защото не може да се свърже с него

мрежа поради това, че е извън обхват и т.н. Ако това се случи, свържете телефона към неговата мрежа и след това коригирайте настройката на часа.

Дневник на дейността и Дневник на живота

Q1 Колко дневник на активността и дневник на живота часовникът съхранява данни?

Капацитетът за съхранение на данни на паметта на часовника е показан по-долу.

- Дневник на активността: 100 записа
- Дневник на живота: 3 дни

Ако има много данни, ще отнеме време за прехвърляне на данните към ЧАСОВНИКИТЕ CASIO

приложение за телефон. Честата връзка с часовниците CASIO за прехвърляне на данни е препоръчително.

Нощно презареждане™

Q1 Резултатите от измерването на съня (Nightly Recharge™) не се показват.

Данните за съня не могат да бъдат получени, когато е налице някое от следните условия.

- Вашето действително време за сън не съвпада с текущата настройка за време за лягане/събуждане • Сън (от времето за лягане до събуждане) е по-малко от 4 часа

- Носете часовника само по време на сън и го сваляте веднага след събуждане

- Нещо различно от [ON] или [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] е избрано за настройката за измерване на пулса

- Часовникът не е здраво закрепен към китката ви, докато спите • Най-малко три

операции за измерване на съня (една от които предната нощ), които не са извършени през последните 28 дни

Измерване на сърдечната честота

Q1 [ГРЕШКА] се показва по време на измерване.

Може да има проблем със сензора. Опитайте да направите друго измерване. Ако [ГРЕШКА] продължава да се появява след няколко опита за измерване, свържете се със сервизен център на CASIO или с вашия оригинален търговец.

Измерване на надморска височина

Q1 Отчитанията дават различни резултати на едно и също място.

Показанията на часовника се различават от информацията за надморската височина, налична от други източници.

Правилното отчитане на надморската височина не е възможно.

Относителната надморска височина се изчислява въз основа на промени в барометричното налягане, измерени от сензора за налягане на часовника. Това означава, че промените в барометричното налягане могат да доведат до различни показания, взети на едно и също място. Също така имайте предвид, че показаната от часовника стойност може да е различна от действителната надморска височина и/или надморската височина, посочена за района, в който се намирате. Когато използвате алтиметъра на часовника по време на планинско катерене, се препоръчва редовно да калибрирате неговите показания в съответствие с местните показания за надморска височина. | [Калибриране на показанията за надморска височина](#)

Q2 [- - - -] се появява на дисплея след измерване на разликата в надморската височина.

[- - - -] се появява на дисплея, когато разликата в надморската височина е извън допустимата обхват на измерване (± 3000 m (± 9840 фута)). Ако се покаже [ГРЕШКА], може да има проблем със сензора. | [Задаване на референтна надморска височина](#)

и отчитане на разликата в надморската височина

Q3 [ГРЕШКА] се показва по време на измерване.

Може да има проблем със сензора. Опитайте да направите друго измерване. Ако [ГРЕШКА] продължава да се появява след няколко опита за измерване, свържете се със сервизен център на CASIO или с вашия оригинален търговец.

Цифров компас

Q1 Символът [] се показва на дисплея.

Достъпът до функцията за компас кара [да изчезне, ], за да се появи на дисплея. Тази икона ще когато извършвате операция за измерване на пеленг. | [Отчитане на компас](#)

 се появява на дисплея по време на Ако [пеленг или измервания на активност, това означава, че е открит необичаен магнетизъм. Отдалечете се от всеки потенциален източник на силен магнетизъм и опитайте да вземете показания отново.

 се появи отново, това може да означава, че Ако [тялото на часовника се е магнетизирало. Отдалечете се от всеки потенциален източник на силен магнетизъм, извършете калибриране на посоката и след това опитайте да вземете показания отново. | [Калибриране на компаса](#) | [Предпазни мерки при четене на цифров компас](#)

Q2 [ГРЕШКА] се показва по време на измерване.

Има проблем със сензора или наблизо може да има източник на силна магнитна сила. Отдалечете се от всеки потенциален източник на силен магнетизъм и опитайте да вземете показания отново. Ако [ГРЕШКА] продължава да се появява след няколко опита за измерване, свържете се със сервизен център на CASIO или с вашия оригинален търговец. | [Предпазни мерки за четене на цифров компас](#)

Q3 [ГРЕШКА] се появява на дисплея след калибриране на посоката.

Ако [- -] е последвано от [ГРЕШКА] на дисплея, това може да означава, че нещо не е наред със сензора.

- Ако [ГРЕШКА] изчезне след около една секунда, опитайте да калибрирате отново.
- Ако [ГРЕШКА] продължава да се появява след няколко опита, свържете се със сервизен център на CASIO или с вашия оригинален търговец.

Q4 Информацията за посоката, посочена от часовника, е различна от посочената чрез резервен компас.

Отдалечете се от всеки потенциален източник на силен магнетизъм, извършете калибриране на посоката и след това опитайте да вземете показания отново.

| [Калибриране на компаса](#) |

[Предпазни мерки при четене на цифров компас](#)

Q5 Отчитанията на едно и също място дават различни резултати.

Не може да се правят показания на закрито.

Отдалечете се от всеки потенциален източник на силен магнетизъм и опитайте да вземете показания отново.

| [Предпазни мерки за четене на цифров компас](#)

Барометрично налягане Измерване

Q1 [ГРЕШКА] се показва по време на измерване.

Може да има проблем със сензора. Опитайте да направите друго измерване. Ако [ГРЕШКА] продължава да се появява след няколко опита за измерване, свържете се със сервизен център на CASIO или с вашия оригинален търговец.

Измерване на температура

Q1 [ГРЕШКА] се показва по време на измерване.

Може да има проблем със сензора. Опитайте да направите друго измерване. Ако [ГРЕШКА] продължава да се появява след няколко опита за измерване, свържете се със сервизен център на CASIO или с вашия оригинален търговец.

Педометър

Q1 Показаният брой стъпки не е правилен.

Докато часовникът е на китката ви, той може да открие движения без стъпки и да ги брои като стъпки. |

[Броене](#)

на стъпки Освен това

проблемите с броя на стъпките могат да бъдат причинени и от това как се носи часовникът и необичайно движение на ръката по време на ходене. |

[Причини за неправилен брой стъпки](#)

Q2 Броят на стъпките не се увеличава.

За да се предотврати погрешно броене, дисплеят на броя не се увеличава веднага след като започнете да ходите.

Q3 [ГРЕШКА] се появява при използване на крачкомера.

[ERROR] (грешка) се показва, когато работата на сензора е деактивирана поради неизправност на сензора или вътрешната верига.

Ако индикаторът остане на дисплея повече от три минути или ако се появява често, това може да показва дефектен сензор.

Свържете се със сервизен център на CASIO или с вашия оригинален търговец.

Аларма

Q1 Не се извършва звукова и/или вибрационна операция за аларми.

Зарежена ли е батерията на часовника?

Зареждайте часовника, докато батерията се презареди достатъчно. |

[Зареждане](#)

Звукът и/или вибрацията на алармата са активирани?

Активирайте алармата.

| [Изключване на аларма](#)

Други

Q1 Не мога да намеря необходимата информация тук.

Посетете уебсайта по-долу.

<https://world.casio.com/support/>

Предпазни мерки

Предпазни мерки при работа

- Водоустойчивост
- Информацията по-долу се отнася за часовници с WATER RESIST или WATER RESISTANT отбелязано на задната корица.

Водоустойчивост при ежедневна употреба

Маркировка на предната или задната корица на часовника	Няма БАР марка
--	----------------

Пример за ежедневна употреба

Ръчно пране, дъжд	да
Работа, свързана с водата, плуване	не
Уиндсърфинг	не
Гмуркане с кожа	не

Подобрена водоустойчивост при ежедневно

използване

5 атмосфери

Маркировка на предната или задната корица на часовника	5BAR
--	------

Пример за ежедневна употреба

Ръчно пране, дъжд	да
Работа, свързана с водата, плуване	да
Уиндсърфинг	не
Гмуркане с кожа	не

10 атмосфери

Маркировка на предната или задната корица на часовника	10BAR
--	-------

Пример за ежедневна употреба

Ръчно пране, дъжд	да
Работа, свързана с водата, плуване	да
Уиндсърфинг	да
Гмуркане с кожа	да

20 атмосфери

Маркировка на предната или задната корица на часовника	20BAR
--	-------

Пример за ежедневна употреба

Ръчно пране, дъжд	да
Работа, свързана с водата, плуване	да
Уиндсърфинг	да
Гмуркане с кожа	да

- Не използвайте часовника си за гмуркане или други видове гмуркане, които изискват резервоари с въздух.
- Часовници, които нямат WATER RESIST или ВОДОУСТОЙЧИВ, отбелязан на задната корица не е защитена от въздействието на потта. Избягвайте да използвате такъв часовник при условия, при които ще бъде изложен на големи количества пот или влага, или на директно пръскане с вода.
- Дори часовникът да е водоустойчив, обърнете внимание на предпазните мерки при употреба, описани по-долу. Такива видове употреба намаляват водоустойчивостта и могат да причинят

замъгляване на стъклото. Не работете с колелцето или бутоните, докато часовникът ви е потопен във вода или мокро. Избягвайте да носите часовника си, докато сте в баня. Не носете часовника си, докато сте в отопляем плувен басейн, сауна или друга среда с висока температура/висока влажност. Не носете часовника си, докато миете ръцете или лицето си, докато вършите домакинска работа или докато извършвате друга работа, която включва сапуни или почистващи препарати.

- След потапяне в морска вода, използвайте обикновена вода, за да изплакнете цялата сол и мръсотия от вашия часовник.
- За да поддържате водоустойчивост, вземете уплътненията на вашия часовник да се сменят периодически (около веднъж на две или три години).
- Обучен техник ще проверява вашия часовник за подходяща водоустойчивост, когато смените батерията му. Смяната на батерията изисква използването на специални инструменти. Винаги изисквайте смяна на батерията от вашия оригинален търговец или от оторизиран сервизен център на CASIO.

- Някои водоустойчиви часовници се доставят с модерни кожени каишки. Избягвайте плуване, миене или всяка друга дейност, която причинява пряко излагане на кожена лента на вода.

- Вътрешната повърхност на стъклото на часовника може да се замъгли, когато часовникът е изложен на внезапно понижаване на температурата. Не се показва проблем, ако замъгляването се изчисти относително бързо. Внезапни и екстремни температурни промени (като влизане във въздуха климатизирана стая през лятото и стоене близо до изхода на климатика или напускане на отопляема стая през зимата и оставяне на часовника ви да влезе в контакт със сняг) може да отнеме повече време, докато замъгляването на стъклото се изчисти. Ако замъгляването на стъклото не изчезне или забележите влага вътре в стъклото, незабавно спрете да използвате часовника си и го занесете при оригиналния търговец или в оторизиран сервизен център.
- Вашият водоустойчив часовник е тестван в съответствие с международните Правила на Организацията за стандартизация.
- Лента
- Твърде силното затягане на лентата може да доведе до изпотпяване и да затрудни преминаването на въздуха под лентата, което може да доведе до дразнене на кожата. Не закопчайте лентата прекалено стегнато. Трябва да има достатъчно място между лентата и китката ви, за да можете да поставите пръста си.
- Влошаване, ръжда и други условия могат да доведат до счупване на каишката или отлепване от часовника ви, което от своя страна може да доведе до излитане или изпадане на щифтовете на каишката. Това създава риск часовникът ви да падне от китката ви и да се загуби, а също така създава риск от нараняване. Винаги се грижете добре за вашата лента и я поддържайте чиста.
- Незабавно спрете да използвате лентата, ако дори забележите някое от следните: загуба на гъвкавост на лентата, напукване на лентата, обезцветяване на лентата, разхлабване на лентата, хвърчане или изпадане на свързващия щифт на лентата или всяка друга аномалия. Занесете часовника си при оригиналния търговец на дребно или в сервизен център на CASIO за проверка и ремонт (за което ще бъдете таксувани) или за смяна на каишката (за което ще бъдете таксувани).

• Температура • Никога

не оставяйте часовника си на арматурното табло на кола, близо до нагревател или на друго място, което е изложено на много високи температури. Не оставяйте часовника си там, където ще бъде изложен на много ниски температури. Екстремните температури могат да накарат вашия часовник да загуби или спечели време, да спре или по друг начин да не работи.

• Оставете часовника си в зона с по-висока температура от +60 °C (140 °F) за дълги периоди може да доведе до проблеми с неговия LCD. LCD дисплеят може да стане труден за четене при температури по-ниски от 0 °C (32 °F) и по-високи от +40 °C (104 °F).

• Удар •

Вашият часовник е проектиран да издържи на удар, възникнал по време на нормална ежедневна употреба и по време на лека дейност като игра на улов, тенис и т.н. Изпускането на часовника ви или друго подлагане на силен удар обаче може да доведе до неизправност. Имайте предвид, че часовниците с удароустойчив дизайн (G- SHOCK, BABY- G, G- MS) може да се носи, докато работите с верижен трион или участвате в други дейности, които генерират силни вибрации, или докато участвате в напрегнати спортни дейности (мотокрос и др.)

• Магнетизъм

• Въпреки че работата на вашия часовник обикновено не се влияе от магнетизма, неговата точност може да бъде засегната, ако самият часовник се намагнетизира. Също така трябва да се избягва много силен магнетизъм (от медицинско оборудване и др.), защото може да причини неизправност

на вашия часовник и повреда на електронни компоненти.

• Електростатичен заряд • Излагане

на много силно електростатично електричество зареждането може да накара часовника ви да покаже грешно време. Много силният електростатичен заряд може дори да повреди електронните компоненти.

• Електростатичният заряд може да причини временно петно в празните зони на LCD дисплея.

• Химикали

• Не позволявайте на часовника ви да влезе контакт с разредител, бензин, разтворители, масла или мазнини или с почистващи препарати, лепила, бои, лекарства или козметика, които съдържат такива съставки. Това може да причини обезцветяване или повреда на пластмасовия корпус, пластмасовата лента, кожата и други части.

• Съхранение

• Ако не планирате да използвате часовника си за а дълго време, старателно го избършете от всякаква мръсотия, пот и влага и го съхранявайте на хладно и сухо място.

• Компоненти от смола

• Оставянето на вашия часовник да остане в контакт с други предмети или съхраняването му заедно с други предмети за дълги периоди, докато е мокър, може да доведе до прехвърляне на цвета върху компонентите от смола върху другите елементи или цвета на другите елементи да се прехвърли върху смолата компоненти на вашия часовник. Не забравяйте да изсушите старателно часовника си, преди да го приберете, и се уверете, че не е в контакт с други елементи.

• Оставянето на часовника ви на място, където е изложен на пряка слънчева светлина (ултравиолетови лъчи) за дълги периоди от време или липсата на почистване на мръсотията от часовника ви за дълги периоди от време, може да доведе до обезцветяване.

• Триене, причинено от определени условия (силна външна сила, продължително триене, удар и т.н.) може да причини обезцветяване на боядисаните компоненти.

• Ако върху лентата има отпечатани фигури, силното триене на отпечатаната област може да причини обезцветяване.

• Оставянето на часовника ви мокър за дълги периоди от време може да доведе до избледняване на флуоресцентния цвят. Избършете часовника до сухо възможно най-скоро, след като се намокри.

• Частите от полупрозрачна смола могат да се обезцветят поради пот и мръсотия, както и ако бъдат изложени на високи температури и влажност за дълги периоди.

• Ежедневна употреба и дългосрочно съхранение на вашия часовник може да доведе до влошаване, счупване или огъване на компоненти от смола. Степента на тези щети зависи от условията на употреба и условията на съхранение.

• Кожена лента

• Оставянето на часовника ви да остане в контакт с други предмети или съхраняването му заедно с други предмети за дълги периоди, докато е мокър, може да доведе до промяна в цвета на кожената лента прехвърляне върху другите елементи или цвета на други елементи за прехвърляне върху кожената лента. Не забравяйте да подсушите часовника си старателно с мека кърпа, преди да го приберете, и се уверете, че не е в контакт с други предмети.

• Оставянето на кожена каишка на място, където е изложена на пряка слънчева светлина (ултравиолетови лъчи) за дълги периоди от време или непочистване на мръсотия от кожена каишка за дълги периоди от време, може да доведе до обезцветяване.

ВНИМАНИЕ:

Излагането на кожена лента на триене или мръсотия може да причини прехвърляне на цвета и обезцветяване.

• Метални компоненти •

Непочистването на мръсотията от металните компоненти може да доведе до образуване на ръжда, дори ако компонентите са от неръждаема стомана или с покритие. Ако металните компоненти са изложени на пот или вода, избършете внимателно с мека, абсорбираща кърпа и след това поставете часовника на добре проветриво място, за да изсъхне.

• Използвайте мека четка за зъби или подобен инструмент за търкане метала със слаб разтвор на вода и мек неутрален препарат или със сапунена вода. След това изплакнете с вода, за да отстраните останалия препарат и след това избършете с мека абсорбираща кърпа. Когато имате метални компоненти, увийте корпуса на часовника с кухненско найлоново фолио, за да не влезе в контакт с препаратата или сапуна.

• Устойчива на бактерии и миризми лента

• Устойчивата на бактерии и миризми лента предпазва от миризма, генерирана от образуването на бактерии от потта, което гарантира комфорт и хигиена. За да се осигурят максимален брой бактерии и миризма устойчивост, поддържайте лентата чиста. Използвайте абсорбираща мека кърпа, за да избършете щателно лентата от мръсотия, пот и влага. Лента, устойчива на бактерии и миризми потиска образуването на организми и бактерии. Не предпазва от обрив поради алергична реакция и др.

• Дисплей с течни кристали •

Цифрите на дисплея може да са трудни за четене, когато се гледат под ъгъл.

• Гледайте с памет за данни

• Оставянето на батерията да се изтощи, смяната на батерията или ремонт на часовника може да доведе до загуба на всички данни в паметта на часовника. Обърнете внимание, че CASIO Computer Co., Ltd. не поема отговорност за щети или загуби, причинени от загубени данни поради неизправност или ремонт на вашия часовник, смяна на батерията и т.н. Не забравяйте да пазите отделни писмени копия на всички важни данни.

• Сензори за гледане

• Сензорът за часовник е прецизен инструмент. Никога не се опитвайте да го разглобите. Никога не се опитвайте да вкарвате предмети в отворите на сензора и се уверете, че мръсотия, прах или други чужди тела няма да попаднат в него. След като използвате часовника си, когато е бил потопен в солена вода, изплакнете го обилно с прясна вода.

• Функции за монитор на сърдечния ритъм

• Задният капак на часовника е с вграден сензор, който засича вашия пулс. Това се използва за изчисляване и показване на приблизителна стойност на сърдечната честота. Факторите по-долу могат да причинят грешка в показаната стойност на сърдечната честота.

Как часовникът се прикрепя към китката
Индивидуални характеристики на китката и условия

Вид и интензивност на тренировка

Пот, мръсотия и/или други чужди тела в близост до сензора

Всичко това означава, че стойностите на пулса показваните от часовника са приблизителни и не се дават гаранции относно тяхната точност.

• Функцията за слеждане на пулса на този часовник

е предназначен за развлекателни цели и не трябва да се използва по никакъв начин за медицински цели.

• Боравене със зареждаема батерия (Моля, рециклирайте!)

Вградената литиево-йонна батерия включва ценни ресурси. Когато сте готови да изхвърлите часовника си, следвайте правилните процедури, за да рециклирате ресурсите. За информация относно правилната процедура, която да следвате, когато изхвърляте часовника, се свържете с оторизиран сервизен център на CASIO или с вашия оригинален търговец.

важно!

- Не се опитвайте да сменяте батериите с себе си. Поискайте смяна на батерията от оторизиран сервизен център на CASIO или от вашия оригинален търговец.

• Защита на личната информация Предпазни мерки

За да защитите личната си информация, не забравяйте да извършите операцията под „Нулиране на настройките на часовника“, преди да прехвърлите собствеността върху този часовник на друга страна или преди да го изхвърлите.

Обърнете внимание, че CASIO Computer Co., Ltd. не поема никаква отговорност за каквито и да е щети или загуби, понесени от вас или трета страна, произтичащи от използването на вашия часовник или неговата неизправност.

Потребителска поддръжка

• Грижа за вашия часовник

Не забравяйте, че носите часовника до кожата си, точно като дреха. За да сте сигурни, че вашият часовник работи на нивото, за което е проектиран, поддържайте го чист, като го избърсвате често с мека кърпа, за да предпазите часовника и каишката си от мръсотия, пот, вода и други чужди тела.

• Всеки път, когато часовникът ви е изложен на морска вода или кал, изплакнете го с чиста прясна вода.

• За метална лента или смола лента с метал части, използвайте мека четка за зъби или подобен инструмент, за да изтъркате лентата със слаб разтвор на вода и мек неутрален препарат или със сапунена вода. След това изплакнете с вода, за да отстраните останалия препарат и след това избършете с мека абсорбираща кърпа. Когато перете каишката, увийте корпуса на часовника с кухненско найлоново фолио, за да не влезе в контакт с препарата или сапуна.

• За лента от смола, измийте с вода и след това подсушете с мека кърпа. Обърнете внимание, че понякога върху повърхността на лентата от смола може да се появи шарка, подобна на петно. Това няма да има ефект върху кожата или дрехите ви. Избършете с кърпа, за да премахнете шарката на петна.

• Чиста вода и пот от кожена лента като избършете с мека кърпа.

• Неработенето с короната на часовника, бутоните или въртящия се панел може да доведе до по-късни проблеми с работата им. Периодично завъртайте короната и въртящия се панел и натискайте бутоните, за да поддържате правилната работа.

• Опасности от лоша грижа за часовника

Ръжда

- Въпреки че металната стомана, използвана за вашия часовник, е силно устойчива на ръжда, може да се образува ръжда, ако часовникът ви не бъде почистен, след като се замърси.

Мръсотията по часовника ви може да направи невъзможен контактът на кислорода с метала, което може да доведе до разпадане на окислителния слой върху металната повърхност и образуването на ръжда.

- Ръждата може да причини остри участъци върху метала компоненти и може да доведе до излитане или падане на цифровете на лентата. Ако някога забележите някаква аномалия, незабавно спрете да използвате часовника си и го занесете при оригиналния си търговец или в авторизиран сервиз на CASIO център.

- Дори ако повърхността на метала се появи чисти, потта и ръждата в пукнатините могат да замърсят ръкавите на дрехите, да причинят дразнене на кожата и дори да попречат на работата на часовника.

Преждевременно износване

- Оставянето на пот или вода върху смолистата лента или безел или съхраняването на вашия часовник на място с висока влажност може да доведе до преждевременно износване, порязвания и счупвания.

Дразнене на кожата

- Хората с чувствителна кожа или в лошо физическо състояние може да изпитат дразнене на кожата, когато носят часовник. Такива хора трябва да поддържат кожената си каишка или каишка от смола особено чисти. Ако някога получите обрив или друго кожно дразнене, незабавно свалете часовника си и се свържете с специалист по грижа за кожата.

Батерия

- Специалната акумулаторна батерия, използвана от вашият часовник не е предназначен да бъде премахван или заменен от вас. Използването на акумулаторна батерия, различна от специалната, определена за вашия часовник, може да го повреди. • Акумулаторната (вторична) батерия

може да се зарежда с помощта на кабела за зареждане за свързване на часовника към устройство, оборудвано с USB терминал, така че не изисква редовна смяна, както изисква основната батерия. Имайте предвид обаче, че продължителната употреба или условията на работа могат да доведат до влошаване на капацитета или ефективността на зареждане на акумулаторната батерия. Ако смятате, че количеството операции, осигурено от зареждането, е твърде кратко, свържете се с вашия оригинален търговец на дребно или със сервизен център на CASIO.

- Редовно, веднъж месечно зареждане е препоръчва се за удължаване на експлоатационния живот на батерията на часовника.

Предпазни мерки за мобилна връзка

• Правни предпазни мерки

- Този часовник е в съответствие или е получил одобрение съгласно законите за радиото на различни страни и географски области. Използване на този часовник в район, където не го прави

спазва или не е получил одобрение съгласно приложимите закони за радиото може да бъде криминално престъпление. За подробности посетете уебсайта на CASIO.

<https://world.casio.com/ce/BLE/>

- Използването на този часовник вътре в самолета е ограничени съгласно законите за авиацията на всяка от тях държава. Не забравяйте да следвате инструкциите на персонала на авиокомпанията.

- Предпазни мерки при използване на Mobile Link • Когато използвате този часовник в комбинация с телефон, дръжте часовника и телефона близо един до друг. Като насока се препоръчва обхват от два метра, но местната среда (стени, мебели и т.н.), структурата на сградата и други фактори може да изискват много по-близък обхват.

- Този часовник може да бъде повлиян от други устройства (електрически устройства, аудио-визуално оборудване, офис оборудване и др.) По-специално, той може да бъде повлиян от работа на микровълнова фурна. Часовникът може да не успее да комуникира нормално с телефона, ако наблизо работи микровълнова фурна.

Обратно, този часовник може да причини шум в радиоприемането и видеоизображението на телевизора.

- Bluetooth на този часовник използва същото честотна лента (2,4 GHz) като безжични LAN устройства и използването на такива устройства в непосредствена близост до този часовник може да доведе до радиосмущения, по-ниски скорости на комуникация и шум за часовника и безжичното LAN устройство или дори прекъсване на комуникацията.

- Спиране на излъчването на радиовълни чрез това Гледай

Часовникът излъчва радиовълни, докато е е на дисплея или докато GPS се използва.

Когато сте в болница, в самолет или във всяка друга област, където използването на радиовълни не е разрешено, активирайте самолетния режим. | [Влизане в самолетен режим на гледане](#)