

В первую очередь ознакомьтесь с этой информацией

Водонепроницаемость

- Часы классифицируются по разрядам от “I” до “V” в соответствии со степенью их защищенности от воды. Для того, чтобы выяснить правильные условия эксплуатации, проверьте класс ваших часов по следующей таблице.

Разряд	Маркировка на корпусе	Брызги, дождь	Купание, мытье машины и т.д.	Подводное плавание	Водолазное дело и др.
I	—	нет	нет	нет	нет
II	WATER RESISTANT	да	нет	нет	нет
III	50 M WATER RESISTANT	да	да	нет	нет
IV	100 M WATER RESISTANT	да	да	да	нет
V	200 M WATER RESISTANT 300 M WATER RESISTANT	да	да	да	да

*Примечания

I Эти часы не являются водонепроницаемыми; избегайте попадания в них влаги.

III Не нажимайте кнопки под водой.

IV Можно нажимать под водой кнопки, но не нажимайте углубленные кнопки. Если на часы попала морская вода, тщательно промойте их в пресной воде и вытрите насухо

V Возможно использовать во время водолазных работ (за исключением глубин, на которых используется гелиево-кислородная газовая смесь).

Некоторые водонепроницаемые часы укомплектованы кожаным ремешком.

Не носите такие модели во время плавания или во всех других случаях, связанных с погружением ремешка в воду.

Меры предосторожности при эксплуатации Ваших часов

- Не пытайтесь открыть корпус или снять заднюю крышку.
- Прокладку для защиты от воды и пыли необходимо заменять каждые 2-3 года.
- Если вода или конденсат попали в часы, немедленно отдайте их в ремонт Вашему дилеру или дистрибьютору фирмы CASIO.
- Не подвергайте часы воздействию избыточно высоких температур.
- Хотя часы оснащены противоударным механизмом, нежелательно подвергать их сильным ударам или ронять их на твердые поверхности.
- Не затягивайте браслет слишком сильно. Под браслет должен проходить палец.
- Для чистки часов и браслета пользуйтесь мягкой тканью, сухой или смоченной мыльным раствором. Не используйте легколетучие химические растворители (такие, как бензин, растворители, чистящие аэрозоли и др.).
- Всегда храните часы в сухом месте, если Вы ими не пользуетесь.

- Не подвергайте часы воздействию агрессивных реактивов таких, как бензин, чистящие реактивы, аэрозоли. Химические реакции с такими агентами приводят к разрушению прокладки, корпуса и полировки.
- На браслетах некоторых моделей часов нанесены их характеристики. При чистке таких браслетов соблюдайте осторожность, чтобы не стереть их.

Для часов, укомплектованных пластмассовыми браслетами...

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

Для часов, снабженных флуоресцентными браслетами и корпусами...

Длительное воздействие прямых солнечных лучей может вызвать потускнение цвета флюоресценции.

- Длительный контакт с влагой может вызвать потускнение цвета флюоресценции. Как можно скорее вытрите влагу с поверхности.
- Сильное трение поверхности с напечатанным флуоресцентным рисунком о другую поверхность может вызвать переход краски на эту поверхность.

CASIO COMPUTER CO LTD не несет ответственности за какой бы то ни было ущерб, который может возникнуть при использовании этих часов, и не принимает никаких претензий со стороны третьих лиц.

Перед тем как начать использовать часы, поместите их на свет.

Если на экране ничего нет...

Если на пустом экране находится индикатор SLEEP, это означает, что Ваши часы перешли в режим экономного питания. Функция экономного питания автоматически отключает изображение и переводит часы в состояние покоя каждый раз, когда в течение определенного периода они находятся в темноте.

- Функция экономного питания включается по умолчанию на заводе-изготовителе.
- Часы выходят из состояния покоя, если поместить их в хорошо освещенное место, при нажатии на любую кнопку или при повороте их к себе под определенным углом.
- На включение экрана может потребоваться около 2 секунд.

ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ РЕЖИМОВ РАБОТЫ

- Нажмите кнопку «C» для изменения режима часов.
- В любом режиме Вы можете нажать на кнопку «L» для того чтобы включить подсветку экрана.



Режим Вызова данных базовых данных РЕЖИМ ТЕКУЩЕГО ВРЕМЕНИ



В дополнение к обычному показу текущего времени, этот режим используется для установки времени и даты. Кроме того, в этом режиме вы можете пользоваться дополнительным экраном расхода калорий.

* Устанавливая время, Вы можете задать продолжительность подсветки, 12-/24-часовой формат представления времени, момент записи в память числа калорий и функцию Экономного питания (режим покоя).

Установка времени и даты

1. Нажмите и удержите кнопку «В» в Режиме Текущего времени, до тех пор, пока значение секунд не замигает на дисплее.
2. Нажмите кнопку «С» для перехода мигающего значения из разряда в разряд в следующей последовательности:



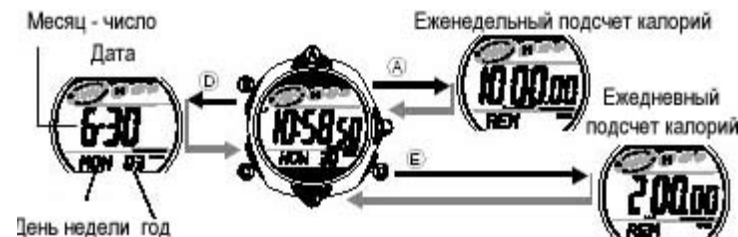
3. Используйте кнопки «Е» и «А» для изменения мигающего значения, как показано далее в таблице:

Значение	Экран	Операции с кнопками
Переустановка секунд в 00	10:58 35 ✚	Нажатие «Е».
Переключение продолжительности подсветки между 1.5 сек. (✚) и 2.5 сек. (※).		
Часы, минуты		Нажатие на «Е» (+) и «А» (-) изменяет значение
Переключение между 12/24-часовым форматом представления времени	10:58 35 12H	Нажатие «Е»
Год, месяц, дата		Нажатие на «Е» (+) и «А» (-) изменяет значение
Переключение момента записи количества калорий между полночью (12:00) и 2:00 дня.	6-30 2003	Нажатие на «Е» (+) и «А» (-) изменяет значение
Включение (ON) /выключение (OFF) экономного питания	12:00 MEMO	Нажатие «Е»
	ON SAVE	Нажатие на «Е»

4. Нажмите на кнопку «В», для того чтобы выйти из режима установки.
 - Подробности об установках можно прочитать:
 - О продолжительности подсветки - в разделе «Подсветка»;
 - О моменте записи количества калорий – в разделе «Функция измерения калорий»
 - О режиме Покоя - в разделе «Режим экономного питания».
 - Год можно установить в диапазоне от 2000 г. до 2049 г. День недели устанавливается автоматически в соответствии с датой.

Как посмотреть дополнительные экраны режима Текущего времени

В режиме Текущего времени нажмите и удержите кнопки «А», «D» или «Е» для того чтобы вызвать один из дополнительных экранов, показанных ниже.



- Ежедневный подсчет калорий показывает, сколько калорий осталось до установленного контрольного дневного значения.
- Еженедельный подсчет калорий показывает, сколько калорий осталось до установленного контрольного недельного значения (от ближайшего понедельника до воскресенья).
- Ежедневный расход калорий измеряется в диапазоне от 100.00 до 2.000.00 килокалорий или от 400.0 до 8000.0 килоджоулей. Еженедельный расход калорий отображается в диапазоне от 100.00 до 9.950.00 килокалорий или от 400.0 до 40.000.0 килоджоулей.
- Более полную информацию можно прочитать в разделе «Функция измерения калорий».



ФУНКЦИЯ ИЗМЕРЕНИЯ КАЛОРИЙ

В этом режиме часы подсчитывают расход калорий за время тренировки. Подсчеты производятся на основании введенных вами базовых данных, вида спорта и продолжительности тренировки. Кроме того, Вы можете настроить часы так, чтобы в память записывался расход калорий и подавался звуковой сигнал, позволяющий узнать, что достигнуто заданное контрольное количество. Обратный отсчет расхода калорий можно вывести на экран.

Перед использованием режима измерения калорий

- Перед тем как в первый раз выполнить подсчет калорий, нужно ввести в часы базовые данные и задать момент записи значений в память.

Базовые данные: См. раздел «Ввод базовых данных»

Момент записи количества калорий*: См. раздел «Установка времени и даты».

* Момент записи количества калорий – это время суток, когда данные измерений в режиме Измерения калорий записываются в память. Вы можете задать полночь или 2 часа дня. Если вы выполняете операцию подсчета калорий после полудня, выберите 2 часа дня. По умолчанию на заводе-изготовителе в качестве этого параметра установлена полночь (эта установка возвращается после замены батареи).

- После того как Вы введете базовые данные и зададите момент записи калорий в память, необходимо также задать вид физической активности. Далее расход калорий будет подсчитываться в соответствии с установленными параметрами. Более подробная информация находится в разделе «Вид спорта» и «Измерение калорий».

- Данные режима Измерения калорий записываются в память на текущее время и дату. Не изменяйте время и дату в процессе операции измерений.
- О том, как эффективнее использовать функцию измерения калорий читайте в разделе «Тренировки с максимальной пользой для здоровья».

Вид спорта

Для того чтобы часы правильно работали в режиме Измерения калорий, необходимо перед началом операции задать вид спорта, которым вы будете заниматься. Вы можете выбрать один из 43 видов спорта.

- Аэробика L, аэробика M, аэробика H, бейсбол, баскетбол, велосипед L, велосипед M, велосипед H, футбол, гольф, бег трусцой L, бег трусцой M, бег трусцой H, бег L, бег M, бег H, плавание L, плавание M, плавание H, теннис, ходьба L, ходьба M, ходьба H, тяжелая атлетика, ***1, ***2, ***3, ***4, ***5, ***6, ***7, ***8, ***9, ***10, ***11, ***12, ***13, ***14, ***15, ***16, ***17, ***18, ***19.
- Некоторые виды спорта появляются несколько раз, помеченные буквами L, M и H. Эти буквы показывают интенсивность нагрузки, т.е. L (Low – низкая), M (Medium – средняя) и H (High – интенсивная).
 - Цифра, стоящая справа от звездочек, означает интенсивность нагрузки. Чем больше цифра, тем больше нагрузка.
 - Более полную информацию об уровне нагрузки смотрите в разделе «Вид спорта и интенсивность тренировки».



Вид спорта

Как задать вид спорта

1. В режиме Измерения калорий убедитесь, что процесс измерения калорий в данный момент не выполняется.
 - Если идет операция измерения, остановите ее с помощью кнопки «E».
2. Выберите желаемый вид спорта с помощью кнопки «D».
 - Каждое нажатие кнопки «D» циклически изменяет заранее установленные виды спорта. Выведите на экран желаемый вид. Если название не умещается на экране полностью, оно прокручивается через экран слева направо. После прокручивания на экране останутся первые четыре символа названия.

- Часы запоминают выбранный вид спорта. Подробности смотрите в разделе «Использование памяти любимых видов спорта».

Измерение расхода калорий

Вы должны запускать и останавливать измерение истраченных калорий, когда начинаете или заканчиваете тренировку, спортивную игру и т.д. В процессе измерений часы отображают проходящее время, количество истраченных калорий и график контрольных значений. Когда число истраченных калорий достигнет заранее установленного контрольного значения, подается звуковой сигнал длительностью 5 секунд.

- Когда Вы остановите операцию измерения калорий, их количество запишется в память (в качестве ежедневных данных).
- Обратите внимание, что измерения будут продолжаться, даже если часы выйдут из режима Измерения калорий. Это значит, что Вы можете накопить данные за несколько операций измерений в течение одного дня.
- Если вы занимаетесь таким видом спорта, при котором нужно периодически отдыхать, или выполняете несколько тренировок и хотите сохранить совокупное значение отрезков времени и общее значение израсходованных калорий, не очищайте экран, когда останавливаете измерения в период отдыха. Если вы

хотите сохранить данные каждой отдельной тренировки, обнуляйте дисплей каждый раз, когда останавливаете операцию измерения.

Для того чтобы отобразить совокупное значение нескольких измерений:

Старт → Стоп; Старт → Стоп; Старт → Стоп... Переустановка в ноль

Для того чтобы отображать данные каждого измерения:

Старт → Стоп → Переустановка в ноль; Старт → Стоп → Переустановка в ноль;...

Как выполнить измерение калорий

1. В режиме Измерения калорий выберите вид спорта, которым будете заниматься с помощью кнопки «D».
 - Обратите внимание на то, что Вы не сможете изменить выбранный вид спорта после того, как началась операция измерения. Вам потребуется вначале нажать кнопку «E» для того чтобы остановить операцию.
 - Нажатие кнопки «A» вместо «D» будет прокручивать содержимое памяти Любимых видов спорта (если она содержит какие-либо записи). Подробности можно прочитать в разделе «Использование памяти любимых видов спорта».
2. Нажмите на кнопку «E» для того чтобы запустить операцию измерения расхода калорий и затем начните тренировку.
 - Для того чтобы вызвать на экран выбранный вид спорта вместо количества истраченных калорий, нажмите и удержите кнопку «A».
3. Закончив тренировку, нажмите на кнопку «E» для того чтобы остановить операцию измерения.
 - Когда операция измерения остановится, экран каждые две секунды будет чередовать отображение количества истраченных калорий с названием вида спорта. На экране вида спорта будут видны только четыре символа.
 - Нажатие кнопки «E» с целью остановки измерений приведет к тому, что данные запишутся в память. Нажатие «B» после остановки измерений обнулит экран.
 - Для того чтобы просмотреть данные памяти воспользуйтесь режимом Вызова данных.

Примечание

- Отображаемое значение количества калорий обновляется каждые 10 секунд.
- Во время измерений на графике отображается процесс достижения контрольного значения расхода калорий на сегодняшний день. Когда вы сжигаете 10% от общего количества калорий, которое вы запланировали истратить за день, один сегмент графика темнеет. Если вы израсходовали менее 10% запланированного количества, сегмент останется светлым.
- Контрольный график расхода калорий отображается также в режиме Текущего времени.
- В режиме Текущего времени Вы можете наблюдать обратный отсчет калорий (см. раздел «Как посмотреть дополнительные экраны режима Текущего времени»).
- Каждый раз, когда наступает момент записи в память количества калорий, часы выполняют следующие действия:

Если идет подсчет калорий: Текущие данные автоматически записываются в память, и измерения автоматически перезапускаются с нуля.

Если подсчет калорий остановлен: Текущие измеренные данные запишутся в память, и экран режима Измерения калорий переустанавливается в ноль.

- Каждый раз, когда проходит 23 часа, операция измерения калорий останавливается.
- Когда измеренное значение превышает 9.999.99 килокалорий (или 99.999.9 килоджоулей), измерения перезапускаются с нуля.
- Если Вы сделали ошибку во время операции измерения (выбрали не тот вид спорта, забыли остановить измерения во время перерыва и т.д.), Вы можете удалить данные, остановив измерения и уничтожив ежедневную запись для текущей даты. Далее начните операцию измерения для текущей даты с нуля. Более подробную информацию об удалении данных смотрите в разделе «Режим Вызова данных».

Использование памяти любимого спорта

Часы запоминают пять последних тренировок, которые вы выполняли при предыдущих измерениях калорий. Вы можете использовать память любимого спорта для того, чтобы быстрее и проще выбрать вид спорта, которым наиболее часто занимаетесь.

- Для того чтобы вывести на экран содержимое памяти любимого спорта, используйте кнопку «А» в режиме Измерения калорий, когда процесс измерений остановлен.
- Если текущий вид спорта уже внесен в память, он туда не добавится.
- Если память уже заполнена, то выполнение операции измерения с новым видом спорта приведет к тому, что раньше всех записанный вид спорта будет заменен на новый вариант.
- Вы можете очистить память с помощью описанной далее процедуры.

Как удалить содержимое памяти любимого спорта

1. Убедитесь в том, что в режиме Измерения калорий операция измерений не выполняется.
2. Нажмите одновременно кнопки «А» и «D».
- На экране появится сообщение CLR и в качестве вида спорта появится аэробика низкого уровня интенсивности (AERO L).



РЕЖИМ ВЫЗОВА ДАННЫХ

В этом режиме Вы можете просмотреть и удалить данные операций измерения калорий.

Структура памяти

В память часов заносятся три вида записей: Ежедневная, Еженедельная и Совокупная. Момент записи данных в память зависит от типа записи, как описано в следующем разделе.

Ежедневные записи

Ежедневные записи включают в себя информацию на сегодняшний день и на шесть предыдущих дней. Контрольный график, месяц, число, день недели, расход калорий и отрезок времени (часы, минуты, секунды). Ежедневные данные также включают в себя расход калорий и отрезок времени для семи видов спорта, которые были выбраны в течение текущей и предыдущей даты.

Данные текущей записи заносятся в память каждый раз, когда заканчивается операция измерения в режиме Измерения калорий. Текущая запись прекращает свое действие (становится вчерашней записью) в тот момент, который вы выбрали для записи в память количества калорий.

- Если в момент сохранения ежедневной записи в памяти уже есть семь записей самая старая запись будет автоматически удалена.

Еженедельные записи

Еженедельная запись включает в себя информацию об 11 предыдущих неделях работы режима Измерения калорий. Она включает в себя контрольный график, расход калорий, отрезок времени (часы, минуты, секунды). Еженедельная запись заносится в память в понедельник утром в тот момент, который вы выбрали для записи в память количества калорий.

- Если на момент сохранения еженедельной записи в памяти уже содержится 11 строк, самая старая память будет автоматически удалена.

Совокупная запись

Совокупная запись содержит общее число истраченных калорий и время (часы, минуты), прошедшее с того момента, когда была удалена последняя совокупная запись.

Данные заносятся в совокупную запись каждый день в тот момент, который вы выбрали для записи в память количества калорий.

Внимание:

- Операция сохранения данных основана на текущем времени и дате, которые вы установили в режиме Текущего времени.
- Момент записи в память количества калорий устанавливается также в режиме Текущего времени.

Как прочитать записи режима Измерения калорий

В режим Вызова данных с помощью кнопок «А», «D» и «E» можно читать различные записи в указанном ниже порядке.



- При переходе к режиму Вызова данных на экране в первую очередь появляется ежедневная запись на сегодняшний день.
- Экран ежедневной записи чередуется между отображением даты и совокупного количества израсходованных калорий в сопровождении отрезка времени, за которое они были израсходованы.

- Когда на экране отображается сегодняшняя или вчерашняя ежедневная запись, Вы можете нажать на кнопку «D», для того чтобы вызвать на экран расход калорий и отрезок времени для каждой тренировки.
- Экран еженедельной записи чередуется между отображением совокупного количества калорий, израсходованных за неделю, и номером недели (от #01W – предыдущая неделя до #11W – 11 недель назад).
- Обратите внимание на то, что в поле еще не использованных записей отображается «- -».

Удаление записей режима Измерения калорий

Вы можете удалить только сегодняшнюю ежедневную запись, или все записи вместе с помощью описанной далее процедуры.

- Во время операции измерения калорий записи удалить нельзя.

Как удалить ежедневную запись на сегодня

1. В режиме Вызова данных выведите на экран ежедневную запись на сегодня с помощью кнопок «E» и «A».
- Для того чтобы данные удалились, должен отображаться исходный экран (чередование между датой и совокупным временем в сопровождении израсходованных калорий). Вы не сможете удалить запись на сегодня, если на экране отображается один из видов спорта.
2. Нажмите и удержите кнопку «B» до тех пор, пока не услышите звуковой сигнал и на экране не перестанет мигать сообщение CRL.

Как удалить все записи

1. В режиме Вызова данных с помощью кнопок «A» и «E» вызовите на экран совокупную запись.
2. Нажмите и удержите кнопку «B» до тех пор, пока не услышите звуковой сигнал и на экране не перестанет мигать сообщение CRL.



ВВОД БАЗОВЫХ ДАННЫХ

Обратите внимание на то, что перед тем, как пользоваться режимом Измерения калорий Вы должны ввести в часы базовые данные.

Базовые данные

Понятие «базовые данные» относится к вашему весу и установленному контрольному количеству калорий.

- Если часами начинает пользоваться другой человек, нужно заменить базовые данные.

Вес

В качестве единиц измерения веса Вы можете пользоваться килограммами (kg) или фунтами (lb). Далее указаны диапазоны измерений для каждой единицы веса.

Килограммы: от 30 до 150 с шагом 1 кг

Фунты: от 66 до 330 с шагом 2 фунта

- Если Вы весите меньше минимального значения, пользуйтесь минимальной установкой. Если вы весите больше максимального значения, устанавливайте максимальную цифру.

Единицы измерения энергии

В качестве единиц измерения энергии Вы можете выбрать килокалории (kcal) или килоджоули (kJ).

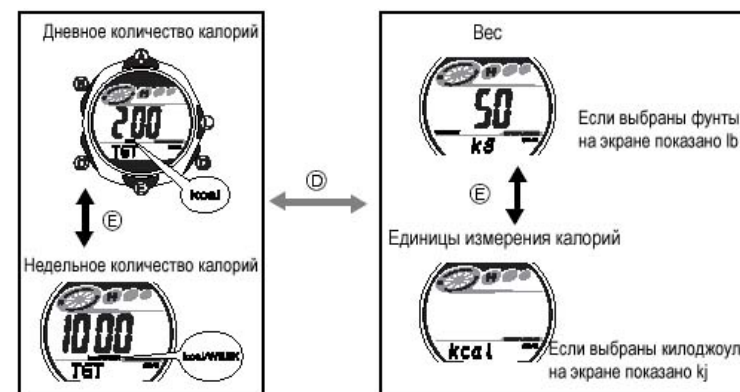
Целевое количество затраты энергии

Вы можете задать контрольное значение расхода энергии для каждого дня или каждой недели. После того как Вы установите это значение, часы начнут подавать пятисекундный звуковой сигнал каждый раз, когда совокупное количество калорий достигнет установленной величины. Далее указаны диапазоны установок:

Ежедневное количество калорий:

Килокалории: от 100 до 2.000, с шагом 20 килокалорий

Килоджоули: от 400 до 8.000, с шагом 100 килоджоулей.



Еженедельное количество калорий:

Килокалории: от 100 до 9.950, с шагом 50 килокалорий

Килоджоули: от 400 до 40.000, с шагом 200 килоджоулей.

Рекомендации к установке базовых данных

- Обратите внимание на то, что Вы не сможете изменить базовые данные при следующих условиях:

Вес: В процессе операции измерения калорий

Единицы измерения веса: Если в памяти есть данные измерений количества калорий, или, если экран режима Измерения калорий не обнулен.

Целевое количество затрат энергии: после операции измерения калорий.

- Изменение еженедельного контрольного количества затрат энергии в течение недели обнулит обратный отсчет недельного расхода калорий и контрольный график. Обычно измерение еженедельного количества калорий возобновляется, начиная со следующего понедельника, следующего за тем днем, в который Вы изменили это значение.
- Каждый раз, когда Вы изменяете единицы измерений веса или энергии, установленный вес или недельное и дневное количество затрат энергии устанавливается в следующие значения:

Вес: 50 kg или 110 lb

Дневное количество калорий: 200 kcal или 800 kJ

Недельное количество калорий: 1.000 kcal или 4.000 kJ

- Обратите внимание на то, что режим Ввода базовых данных имеет четыре экрана. При вводе базовых данных вначале вызовите экран, который хотите изменить. Подробности смотрите в следующем разделе.

Как посмотреть текущие устанавливаемые базовые данные

В режиме Ввода базовых данных с помощью кнопок «D» и «E» вызовите нужный экран установки базовых данных.

- При нажатии на кнопку «D» для перехода от экрана, отображающего контрольное количество затрат энергии на экран единиц измерения веса или калорий в нижней части экрана появляется сообщение DATA на одну секунду. При нажатии на кнопку «E» для изменения между единицами измерения веса или калорий сообщение DATA не появляется.

Как задать единицы измерения затрат энергии

1. В режиме Ввода базовых данных с помощью кнопок «D» и «E» выведите экран единиц измерения затрат энергии.
2. Нажмите и удержите кнопку «B» до тех пор, пока единицы измерения не начнут мигать на экране, что означает переход к режиму установки.
- Если единицы измерения не начали мигать при длительном нажатии кнопки «B», выполните две приведенные далее операции, а затем попробуйте повторить процедуру.

Переведите часы в режим Измерения калорий, а затем обнулите экран измерений.

Переведите часы в режим Вызова данных, а затем удалите все записи.

3. Нажмите кнопку «E» для того чтобы переключить единицы измерения между килокалориями и килоджоулями.
4. Для того чтобы вывести часы из режима установки, нажмите на кнопку «B».

Как задать свой вес

- 
1. В режиме Ввода базовых данных с помощью кнопок «D» и «E» вызовите экран веса.
 2. Нажмите и держите кнопку «B» до тех пор, пока значение веса не начнет мигать на экране, что означает переход к режиму установки.
 - Если при длительном нажатии кнопки «B» значение веса не начало мигать, переведите часы в режим Измерения калорий и остановите текущую операцию измерения.
 3. Нажмите кнопку «C» для переключения мигающего разряда между значением веса и единицами измерения веса.

- Если при нажатии кнопки «C» значение веса на начало мигать, выполните три приведенные далее операции, а затем попробуйте повторить процедуру.

Выведите часы из режима установки с помощью кнопки «B».

Переведите часы в режим Измерения калорий, а затем обнулите экран измерений.

Переведите часы в режим Вызова данных, а затем удалите все записи.

4. Задайте свой вес и единицы его измерения.
- Когда мигают единицы измерения, Вы можете с помощью кнопки «E» переключить их между килограммами и фунтами.
- Когда мигает цифровое значение, его можно изменить с помощью кнопок «E» (+) и «A» (-).
5. Для того чтобы вывести часы из режима установки, нажмите на кнопку «B».

Как установить целевое значение затрат энергии на день и на неделю

- 
1. В режиме Ввода базовых данных с помощью кнопок «D» и «E» выведите на экран контрольное значение затрат энергии на день или на неделю.
 2. Нажмите и удержите кнопку «B» до тех пор, пока контрольное значение не начнет мигать на экране, что означает переход к режиму установки.
 - Если при длительном нажатии кнопки «B» это значение не начнет мигать, выполните приведенные далее операции, а затем попробуйте повторить процедуру.

Переведите часы в режим Измерения калорий, а затем

обнулите экран измерений.

Переведите часы в режим Вызова данных, а затем удалите ежедневную запись на сегодня.

3. С помощью кнопок «E» (+) и «A» (-) измените контрольное значение.
4. Для того чтобы вывести часы из режима установки, нажмите на кнопку «B».

РЕЖИМ ЗВУКОВЫХ СИГНАЛОВ

Вы можете установить 5 независимых будильников с заданными часами, минутами и днем недели звукового сигнала. Когда включен Будильник, в установленное время исполняется звуковой сигнал. Когда включен Ежечасный сигнал, в начале каждого часа будут подаваться 2 коротких звуковых сигнала.

- Существует 5 экранов будильника – от 1 до 5. Экран ежечасного сигнала выглядит как :00.
- Когда часы переходят в режим Звуковых сигналов, на экране в первую очередь появляется тот будильник, которым вы пользовались в

предыдущий раз.

Типы звуковых сигналов

Тип звукового сигнала определяется тем, какое значение вы для него установили.

• Ежедневный будильник

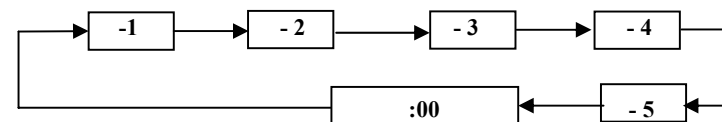
Установите часы и минуты звукового сигнала. При такой настройке звуковой сигнал будет подаваться в установленное время каждый день.

• Еженедельный будильник

Установите часы, минуты и день недели звукового сигнала. При такой настройке звуковой сигнал будет подаваться каждую неделю в установленное время в заданный день недели.

Установка времени звукового сигнала

1. В режиме Звуковых сигналов с помощью кнопок «E» и «A» выберите номер будильника, который Вы хотите использовать.



2. После того, как Вы выбрали нужный номер будильника, нажмите и удержите кнопку «B» до тех пор, пока цифры в разряде часа не начнут мигать на экране.

Мигание цифр означает, что это значение можно изменять.



- Эта операция автоматически включает будильник.
- 3. Нажмите кнопку «C» для перехода мигающего значения между разрядами часов, минут и дня недели.
- 4. Используйте кнопки «E»(+) и «A»(-) для изменения выбранного значения.
- Если выбранный будильник не включает в себя установку дня недели (ежедневный будильник), установите в поле для недели «- -». Во время мигания этого разряда нажимайте на кнопки «E» или «A» до тех пор, пока между значениями SUN и SAT не появится маркер «- -».

- Если Вы пользуетесь 12-часовым форматом, будьте внимательны, чтобы не перепутать время до полудня (индикатор A) и после полудня (индикатор P).

5. Нажмите кнопку «B» для того чтобы часы вышли из режима установки.

Как работает будильник

В установленное время подается звуковой сигнал длительностью 10 секунд.

- Вы можете остановить звуковой сигнал, нажав на любую кнопку.



- Звуковые сигналы работают во всех режимах, кроме режима Текущего времени.

Проверка звукового сигнала

Для того чтобы проверить подачу звукового сигнала, нажмите и удержите «Е».

Включение и выключение будильников и ежечасного сигнала

- В режиме Звуковых сигналов с помощью кнопок «Е» и «А» выберите нужный номер будильника или Ежечасный сигнал.
- Нажмите кнопку «D» для включения или выключения этих сигналов.
- Если включен какой либо будильник или Ежечасный сигнал, на экране во всех режимах отображается соответствующий индикатор.

РЕЖИМ СЕКУНДОМЕРА

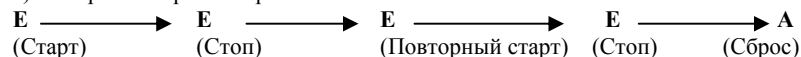
Режим позволяет Вам измерить отдельные отрезки времени и разделенное время, а также зафиксировать 2 первых места на соревнованиях.

- Рабочий диапазон Общего измеряемого времени ограничен 23 часами 59 минутами 59.99 секундами.
- Далее секундомер перезапускается с нуля до тех пор, пока Вы его не остановите.
- Измерение времени продолжается, даже если часы вышли из режима Секундомера.
- Если часы вышли из режима Секундомера в тот момент, когда на экране отображалось промежуточное

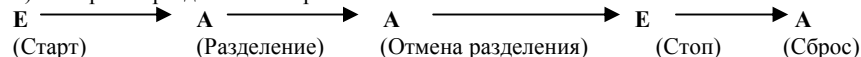


время, это значение меняется на отображение общего измеренного времени.

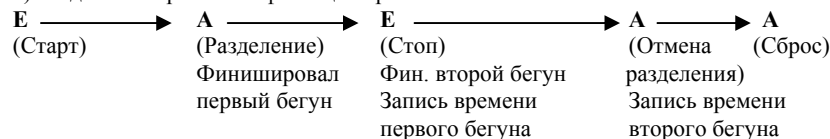
а) Измерение отрезков времени



б) Измерение разделенного времени



в) Разделение времени и фиксация времени 1-го и 2-го места



ПОДСВЕТКА

В Ваших часах используется электролюминесцентная подсветка, позволяющая считывать показания табло даже в полной темноте. Функция автоподсветки автоматически включает подсветку экрана, когда Вы поворачиваете часы к себе.

- Для того чтобы автоподсветка работала, Вы должны выполнить операцию ее включения (на включение автоподсветки указывает индикатор).

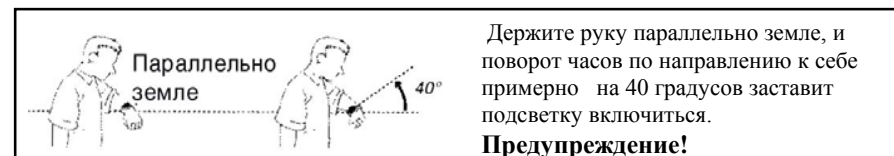
Принудительное включение подсветки

Нажатие кнопки «L» в любом режиме подсвечивает экран.

- Вы можете задать продолжительность подсветки 1.5 или 2.5 секунды. См. раздел «Установка времени и даты».
- В результате этой операции экран подсвечивается независимо от того, включена ли функция автоподсветки.

Информация об автоподсветке

Когда включена функция автоподсветки, часы автоматически подсвечиваются на 1 секунду каждый раз, когда рука оказывается в положении, показанном ниже на рисунке. Обратите внимание на то, что включение происходит только при определенной степени падения освещения. На свету подсветка не включится.



Держите руку параллельно земле, и поворот часов по направлению к себе примерно на 40 градусов заставит подсветку включиться.

Предупреждение!

- Нельзя считывать показания часов в темноте, взбираясь на гору или в других труднопроходимых местах. Это очень опасно и может привести к травме.
- Нельзя считывать показания часов, если Вы идете по обочине дороги или там, где ездят машины. Это рискованно и может привести к несчастному случаю.
- Нельзя считывать показания часов во время езды на велосипеде, а также управляя мотоциклом и автомобилем. Это опасно и может привести к несчастному случаю.
- Прежде чем приступить к управлению транспортным средством, проверьте, отключена ли на Ваших часах функция автоподсветки. Внезапное непреднамеренное срабатывание автоподсветки может отвлечь Ваше внимание и привести к несчастному случаю.

Включение и выключение автоподсветки

В Режиме Текущего времени нажмите и удержите кнопку «L» в течение двух секунд для включения (на экране индикатор автоподсветки) или отключения (нет индикатора) функции автоподсветки.

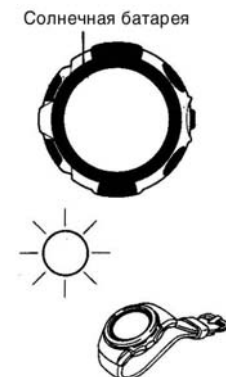
- Индикатор автоподсветки появляется на дисплее во всех режимах, когда включена эта функция.

БАТАРЕЯ

Данная модель часов снабжена элементом питания от солнца и аккумуляторной батареей, которая заряжается электроэнергией, преобразованной из солнечной энергии.

Важно!

- Хранение часов в течение длительного срока в темноте, ношение их на внутренней стороне запястья, прикрывание часов рукавом одежды, способствуют быстрому снижению мощности батареи. Обеспечивайте нахождение часов на свету, насколько это возможно.

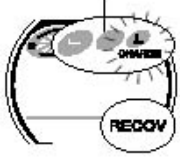


- Ваши часы содержат элемент питания от солнца, который преобразует солнечную энергию в электрическую, заряжающую встроенную аккумуляторную батарею. Обычно, аккумуляторная батарея не требует замены, но после длительного (свыше нескольких лет) срока использования, аккумуляторная батарея может потерять способность к полной дозарядке. Если возникли эти проблемы, обратитесь к Вашему дилеру или дистрибьютору CASIO и произведите замену батарее.
- Аккумуляторную батарею можно заменить только специальной батареей CASIO CTL1616. Использование батареи другого типа может привести к поломке часов.
- Замена батареи приведет к удалению из памяти всех данных.
- Не забывайте переводить часы в Режим Покоя и при длительном хранении часов помещать их в нормально освещенное место.

Индикатор мощности батареи

Индикатор мощности батареи на экране показывает текущее состояние заряда аккумуляторной батареи.

Индикатор состояния батареи



Уровень	Индикатор состояния батареи	Состояние функций
1		Все функции работают
2		Все функции работают
3	 (батарея разряжена)	Не работает ни одна функция за исключением показа времени
4		Не работает ни одна функция

- Мигающий индикатор на уровне 3 информирует Вас о том, что батарея разряжена, и Вы должны как можно скорее поместить часы на свет.
- На уровне 4 все функции перестают работать и все настройки возвращаются к значениям, установленным на заводе-изготовителе. Функции начнут действовать снова, если зарядить аккумуляторную батарею, но данные, ранее находящиеся в памяти будут потеряны и если произойдет переход от уровня 2 к уровню 4 вам придется заново установить текущее время, дату и другие значения. Хотя показания появятся в тот момент, когда часы зарядятся до уровня 3, Вы не сможете их отрегулировать, пока батарея не достигнет уровня 2.
- Если оставить часы под прямыми солнечными лучами или другим очень сильным источником света, это может привести к тому, что индикатор мощности батареи мгновенно станет более высоким, чем фактический уровень заряда. Правильный индикатор должен появиться через несколько минут.
- Частое использование подсветки и звуковых сигналов оказывает большую нагрузку на батарею, которая может привести к тому, что на экране появится на короткое время сообщение **RECOV**, указывая на то, что функции подсветки и звуковых сигналов недоступны. Обычно работоспособность восстанавливается после того, как восстановится заряд батареи и сообщение исчезнет с экрана.

Меры предосторожности при зарядке батареи

Избегайте перегрева часов при зарядке батареи. Далее описаны места, в которых нежелательно заряжать Вашу аккумуляторную батарею.

Предупреждение

Когда Вы заряжаете часы под прямыми солнечными лучами, может произойти их поломка вследствие перегрева. Не заряжайте часы в следующих местах:

- На приборном щитке автомобиля, припаркованного на солнце.
- Слишком близко к лампе накаливания.
- Под прямыми солнечными лучами или под воздействием интенсивного тепла в течение длительного периода.

Рекомендации по зарядке

После того, как Вы полностью зарядите часы, все функции будут работать в течение 11 месяцев, если использовать их при следующих условиях:

- Часы не выставляются на свет
- 18 часов в день нормальная индикация дисплея, 6 часов в день – режим Экономного питания
- 1 операция подсветки (1.5 секунды) в день
- Один 10-секундный сигнал будильника в день
- Один час в день измерение калорий (5-секундный сигнал в день и 5-секундный сигнал в неделю по достижении установленного контрольного расхода калорий)
- Частая зарядка часов обеспечивает их стабильную работу.

Время, требуемое для зарядки часов

Освещенность	Примерное время нахождения на свету
Дневной свет вне помещения (50.000 люкс)	5 минут
Дневной свет через окно (10.000 люкс)	24 минуты
Дневной свет через окно в пасмурную погоду (5.000 люкс)	48 минут
В помещении с лампами дневного света (500 люкс)	8 часов

- Для того чтобы обеспечить бесперебойную работу часов, заряжайте их как можно чаще.

Далее в таблице указано время, требуемое для повышения заряда батареи до следующего уровня.

Освещенность	Примерное время нахождения на свету			
	Уровень 4	Уровень 3	Уровень 2	Уровень 1
Дневной свет вне помещения (50.000 люкс)	2 часа		24 часа	7 часов
Дневной свет через окно (10.000 люкс)	7 часов		119 часов	33 часа
Дневной свет через окно в пасмурную погоду (5.000 люкс)	10 часов		242 часа	67 часов
В помещении с лампами дневного света (500 люкс)	117 часов		-----	-----

- Данные значения приведены для справок. Фактические значения могут немного отличаться от значений в таблице.

СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Этот раздел содержит более подробную информацию об операциях часов, а также меры предосторожности и указания по выполнению различных функций.

Режим Текущего времени

- Если Вы обнулили секунды в тот момент, когда их значение находилось в диапазоне от 30 до 59, к значению минут прибавится 1, если же значение секунд находилось в диапазоне от 00 до 29, значение минут останется без изменений.
- При использовании 12-часового формата слева от значения часа в диапазоне от полудня до 11:59 вечера на экране появляется индикатор **P**. От полуночи до 11:59 утра на экране появляется индикатор **A**.
- При использовании 24-часового формата время отображается в диапазоне от 0:00 до 23:59 без индикатора.
- Часы содержат автоматический встроенный календарь, с соответствующим количеством дней в месяцах и поправкой на високосный год. Установив время один раз, Вы можете его не переустанавливать, за исключением случая, когда мощность батареи падает до уровня 4.

Операция автовозврата

- Если во время мигания цифрового значения в течение двух – трех минут Вы не нажали ни одной кнопки, часы автоматически запомнят все значения, введенные на данный момент, и выйдут из режима установки.

Прокручивание показаний

Кнопки «А» и «Е» используются в различных режимах для прокручивания устанавливаемых значений через экран. Длительное нажатие на эти кнопки изменяет показания в ускоренном режиме.

Функция экономного питания

При включении функции экономного питания часы автоматически переходят в режим Покоя каждый раз, когда в течение определенного периода времени находятся в темноте. Далее указано, как работают часы в этом режиме.

Промежуток времени в темноте	Экран	Работа часов
От 60 до 70 минут	Пустой экран, мигает индикатор SLEEP .	Отображения нет, но все функции доступны.
От 6 до 7 часов	Пустой экран, неподвижный индикатор SLEEP	Функции не работают, но продолжается внутренний отсчет времени.

- Ношение часов под одеждой с длинными рукавами приводит к переводу их в режим экономного питания.
- Часы не переходят в режим Покоя между 6:00 утра и 9:59 вечера. Если часы к моменту наступления 6:00 утра уже находились в состоянии покоя, то они будут продолжать находиться в этом режиме.
- Часы не переходят в состояние покоя в режиме Измерения калорий и Секундомера.

Как вывести часы из состояния покоя

- Поместите часы в хорошо освещенное место. На включение экрана может потребоваться около 2 минут.
- Нажмите на любую кнопку.
- Поверните часы так, чтобы включилась автоподсветка.

Как включить или выключить функцию Экономного питания

1. В режиме Текущего времени нажмите и удержите кнопку «В» до тех пор, пока секунды не начнут мигать на экране, что означает переход к режиму установки.
2. Для того чтобы мигание перешло к разряду включения / выключения функции Экономного питания, нажмите на кнопку «С» 8 раз.

3. Для того чтобы включить (ON) или выключить (OFF) функцию Экономного питания, нажмите на кнопку «Е».
 4. Нажмите на кнопку «В» для того чтобы выйти из режима установки.
- Если включена функция экономного питания, во всех режимах на экране находится индикатор **SAVE**.

Информация о подсветке

- В качестве подсветки используется электролюминесцентный источник, который при продолжительном использовании теряет излучающую способность.
- Подсветку трудно разглядеть при ярком солнечном свете.
- При подсвечивании экрана часы издают звуковой сигнал, так как электролюминесцентный источник начинает слегка вибрировать. Это является нормальным и не свидетельствует о какой-либо неисправности часов.
- Подсветка автоматически отключается во время звуковых сигналов.
- Частое использование подсветки сокращает срок службы батареи.

Внимание:

- Часы не предназначены для носки на внутренней стороне запястья, так как возможно непреднамеренное срабатывание автоподсветки, что сокращает срок службы батареи. Если Вы все же хотите носить часы на внутренней стороне, отключите эту функцию.



- Подсветка отключается через 1 секунду, даже если Вы продолжаете поворачивать часы к себе.
- Подсветка может не сработать, если лицевая поверхность часов отклонена более чем на 15 градусов от параллели влево или вправо. Следите, чтобы Ваша рука была параллельна земле.
- Статические электрические или магнитные поля служат препятствием правильной работе автоподсветки. Если автоподсветка не работает, попытайтесь перевести часы в стартовую позицию (параллельно земле), встряхните и поверните их обратно по направлению к себе.
- При определенных условиях подсветка может включиться лишь через 1 секунду после того, как Вы выполните указанные выше действия.

Тренировки с максимальной пользой для здоровья

Для того чтобы тренировка принесла максимальную пользу вашему здоровью, вы не должны перегружать свой организм. Во время тренировки уровень потребления кислорода организмом должен повышаться. Лучше всего для этой цели подойдут занятия аэробикой.

Во время занятий аэробикой человек способен поддерживать нормальное дыхание, так что энергия вырабатывается на фоне интенсивного потребления кислорода. Человек адаптируется к нагрузке и может эффективно перерабатывать кислород, увеличивая его максимальное потребление.

Сколько времени лучше всего тренироваться

Далее указано общее количество тренировок (выраженное в затраченной энергии), которое необходимо для хорошего самочувствия.

Для работников офиса

Мужчины: от 200 до 300 ккал

Женщины: от 100 до 200 ккал

Для рабочих, продавцов, работников сферы обслуживания

Мужчины: от 100 до 200 ккал

Женщины: около 100

Продолжительность и периодичность тренировок

Продолжительность непрерывной тренировки: для улучшения кислородного обмена в организме требуется по крайней мере 10 минут непрерывных упражнений.

Общее время занятий за день:

минимум 20 минут

Периодичность: ежедневно

Меры предосторожности при тренировках

- Если вы тренируетесь для улучшения самочувствия, вам не нужно увеличивать нагрузку и продолжительность упражнений, перегрузки могут даже принести вред вашему здоровью.
- Если вы находитесь под наблюдением врача, внимательно соблюдайте его рекомендации.
- Перед тем как начать программу тренировок, посоветуйтесь с врачом, даже если вы чувствуете себя хорошо.

Интенсивность тренировок

Относительная интенсивность ваших упражнений может быть выражена в следующих терминах:

коэффициент относительного обмена веществ (RMR) или метаболический эквивалент (MET).

• RMR

Это коэффициент, числовое значение которого представляет собой добавочную энергию, потребляемую во время тренировки, на которую умножается потребление энергии при основном обмене веществ. RMR можно вычислить с помощью следующей формулы:

$RMR = (\text{Энергия, потребляемая во время тренировки}) - (\text{Энергия, потребляемая во время отдыха}) / \text{естественное потребление энергии}$

• MET

Метаболический эквивалент – это значение, которое представляет потребление энергии во время тренировки (включая энергию обмена веществ во время отдыха) которое умножается на потребление энергии во время отдыха. MET можно

вычислить с помощью следующей формулы:

$MET = \text{Энергия, потребляемая во время тренировки} / \text{Энергия, потребляемая во время отдыха}$

Далее приведена формула, которую можно использовать для преобразования этих коэффициентов между собой.

$MET \approx 0.83 \times RMR + 1$

Вашими часами в качестве коэффициента интенсивности используется MET, или MET, преобразованный из величины RMR.

Основной обмен веществ: Минимальная затрата энергии, требующаяся для жизни

Обмен веществ на отдыхе: энергия, потребляемая, когда человек спокойно сидит

Обмен веществ во время тренировки: Общая затрата энергии во время тренировки.

СПЕЦИФИКАЦИЯ

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

Режим Текущего времени: Часы, мин., сек., индикатор времени до полудня (A) / после полудня (P), месяц, дата, день недели

Система представления времени: переключение между 12 и 24-часовыми форматами

Календарная система: Автокалендарь, запрограммированный с 2000 до 2049 г.

Режим Измерения калорий: измерение потребления энергии во время тренировки; установка вида спорта, контрольный график расхода калорий

Режим Ввода Базовых данных:

Ежедневные и еженедельные записи; совокупная запись

Режим Ввода базовых данных: вес от 30 до 150 кг, контрольный расход калорий

Режим звуковых сигналов: 5 ежедневных или еженедельных будильников,

Ежечасный сигнал

Режим Секундомера: Отдельные отрезки времени, разделенное время, два первых финиша на соревнованиях;

Диапазон измерения: до 23°59'59.99, шаг измерения 1/100 сек.

Дополнительно: подсветка, автоподсветка (только в темноте), индикатор состояния батареи, режим экономного питания

Питание: аккумуляторная батарея (тип CTL1616)

Приблизительный срок службы: 11 месяцев (от уровня полной зарядки до уровня 4, если не заряжать часы на свету) при следующих условиях:

18 часов в день – нормальный экран, 6 часов в день – состояние покоя

подсветка работает 1.5 секунды в день (1 операция)

будильник звонит 10 секунд в день

Один 10-секундный сигнал будильника в день

Один час в день измерение калорий (5-секундный сигнал в день и 5-секундный сигнал в неделю по достижении установленного контрольного расхода калорий)

Нагрузка (MET)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Вид спорта			HEROICS	WALK	BIKE	WALK	WALK	WALK	WALK	WALK	WALK	WALK	WALK	WALK	WALK	WALK	WALK	WALK	WALK	WALK
Самочувствие	Эффекта нет	Приятные ощущения	Прогресс	Можно заниматься долго	Быстрый темп	Тяжело, хочется остановиться	Трудно разговаривать	Физическое истощение												