

CASIO®

# Module No. 5520



Руководство по пользованию функциями часов

BGS-100

## ПРЕЖДЕ ВСЕГО ПРОЧТИТЕ ЭТУ ВАЖНУЮ ИНФОРМАЦИЮ

### Батарейка

- Батарейка, установленная в часы на заводе, разряжается во время их доставки и хранения. При первых признаках недостаточности питания (нечеткость изображения) необходимо заменить батарейку в ближайшем к вам авторизованном сервисном центре «CASIO», либо у дистрибьютора фирмы «CASIO».

### Защита от воды

Для всех категорий часов запрещается:

- нажимать кнопки под водой;
- переводить стрелки под водой;
- отвинчивать переводную головку под водой;

Если часы подверглись воздействию соленой воды, то тщательно промойте их и вытрите насухо. Не надевайте часы на кожаном ремешке во время плавания. Избегайте длительного контакта кожаного ремешка с водой.

1

- Часы классифицируются по разрядам (с I по V разряд) в соответствии со степенью их защищенности от воды. Уточните разряд ваших часов с помощью приведенной ниже таблицы, чтобы определить правильность их использования.

* Разряд	Маркировка корпуса	Брызги, дождь и т.п.	Плавание, мытье машины и т.п.	Подводное плавание, ныряние и т.п.	Ныряние с аквалангом
I	-	Нет	Нет	Нет	Нет
II	WATER RESISTANT	Да	Нет	Нет	Нет
III	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 Часы не защищены от воды. Избегайте попадания любой влаги;

2

- II WR (Water Resistant) означает, что модель водонепроницаема согласно ISO 2281. Кратковременный контакт с водой не вызовет никаких проблем;
- III С водозащитой в 5 Бар (50 метров) часы способны выдержать давление воды обозначенной величины и, соответственно, могут быть использованы во время принятия душа и кратковременного купания;
- IV Водозащита в 10 Бар (100 метров) означает, что часы могут быть использованы во время обычного плавания и ныряния под водой с трубкой;
- V Водозащита в 20 Бар (200 метров) означает, что часы могут быть использованы при погружении с аквалангом (за исключением таких глубин, при которых требуется гелиево-кислородная смесь).

### Уход за вашими часами

- Никогда не пытайтесь самостоятельно открывать корпус и снимать заднюю крышку.
- Замена резиновой прокладки, защищающей часы от попадания воды и пыли, должна осуществляться через каждые 2 - 3 года.
- Если во внутреннюю часть часов попадет влага, то немедленно проверьте их у ближайшего к вам дилера, либо у дистрибьютора фирмы «CASIO».

3

- Не подвергайте часы воздействию предельных температур.
- Хотя часы и предназначены для активного повседневного использования, тем не менее нужно носить их аккуратно и избегать падений.
- Не застегивайте ремешок слишком сильно. У вас должен проходить палец между вашим запястьем и ремешком.
- Для очистки часов и ремешка используйте сухую мягкую ткань, либо мягкую ткань, смоченную в водном растворе мягкого нейтрального моющего средства. Никогда не пользуйтесь легко испаряющимися средствами (например, такими, как бензин, растворители, распыляемые чистящие средства и т.п.).
- Когда вы не пользуетесь вашими часами, храните их в сухом месте.
- Избегайте попадания на часы бензина, чистящих растворителей, аэрозолей из распылителей, клеящих веществ, краски и т.п. Химические реакции, вызываемые этими материалами, приводят к разрушению прокладок, корпуса и полировки часов.
- Особенностью некоторых моделей часов является наличие на их ремешке изображений, выполненных шелкографией. Будьте осторожны при чистке таких ремешков, чтобы не испортить эти рисунки.

4

Для часов с пластмассовыми ремешками...

- Вы можете обнаружить белесое порошкообразное вещество на ремешке. Это вещество не вредно для вашей кожи или одежды и может быть легко удалено путем простого протирания куском ткани.
- Попадание на пластмассовый ремешок пота или влаги, а также хранение его в условиях высокой влажности может привести к повреждению, разрыву или растрескиванию ремешка. Для того чтобы обеспечить длительный срок службы пластмассового ремешка, при первой возможности протирайте его от грязи и воды с помощью мягкой ткани.

Для часов с флуоресцентными корпусами и ремешками...

- Длительное облучение прямым солнечным светом может привести к постепенному исчезновению флуоресцентной окраски.
- Длительный контакт с влагой может вызвать постепенное исчезновение флуоресцентной окраски. В случае попадания на поверхность часов любой влаги, как можно скорее сотрите ее.
- Длительный контакт с любой другой влажной поверхностью может привести к обесцвечиванию флуоресцентной окраски. Проверьте, удалена ли влага с флуоресцентной поверхности и избегайте ее контакта с другими поверхностями.

5

- Сильное трение поверхности, имеющей нанесенную флуоресцентную краску, о другую поверхность может привести к переносу флуоресцентной краски на эту поверхность.

При использовании изделия в условиях резких перепадов температур допускается незначительное образование конденсата на внутренней стороне стекла. Данное явление обусловлено законами физики и не является дефектом.

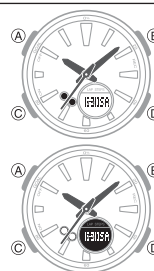
Фирма «CASIO COMPUTER CO., LTD» не несет ответственности за какой бы то ни было ущерб, который может возникнуть при использовании этих часов, и не принимает никаких претензий со стороны третьих лиц.

Поздравляем с приобретением часов CASIO.

6

## ОБ ЭТОМ РУКОВОДСТВЕ

- В зависимости от модели часов, изображение на цифровом экране может быть в виде темных знаков на светлом фоне или в виде светлых знаков на темном фоне. В этом руководстве все примеры экранов часов изображены в виде темных знаков на светлом фоне.
- Кнопки на иллюстрациях и в тексте руководства обозначены буквами, как показано на рисунке.
- Иллюстрации данного руководства приведены для справки. Сами часы могут незначительно отличаться от приведенных в руководстве изображений.



7

## ОСОБЕННОСТИ ЧАСОВ

В этом разделе приведена информация об особенностях и функциях часов.

### Шагомер

Подсчет количества шагов.



- **Предупреждение об отсутствии активности**  
Когда часы определяют, что за некоторый промежуток времени вы не ходили, на экране отобразится индикатор отсутствия активности и раздастся звуковой сигнал. Это предупреждение позволит не забыть о необходимости выполнения регулярных тренировок.



8

### Записная книжка шагомера

- Ежедневные данные за текущий день и последние 7 дней
- Ежедневные данные за текущую неделю и последние 3 недели
- Количество дней, за которые была достигнута цель по количеству шагов (GOAL)

### Оповещение о достижении поставленной цели

Индикатор GOAL начинает мигать на экране, когда за текущий день будет пройдена установленная норма по количеству шагов. Также на экране отображается общее количество сделанных за этот день шагов (пошаговый прогресс).



9

### Секундомер

Измерение прошедшего времени и времени прохождения дистанции. В памяти сохраняются 30 результатов измерения времени прохождения дистанции.

### Таймер обратного отсчета

Обратный отсчет установленного времени. Когда обратный отсчет времени достигает нуля, раздастся звуковой сигнал.

### Будильник

Когда наступает установленное время будильника, раздастся звуковой сигнал.

### Второе время

Одновременное отображение текущего времени текущего местонахождения и другой часовой зоны.

## КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ РЕЖИМОВ

Выбор режима зависит от того, что необходимо сделать.

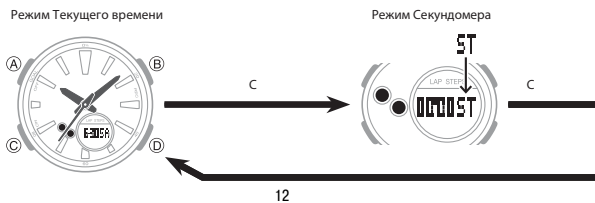
10

Основные функции	Режим	См. стр.
• Просмотр и настройка текущего времени и даты • Настройка летнего времени (DST) • Запись и просмотр информации о количестве сделанных шагов • Настройка ежедневного необходимого количества выполняемых шагов и времени оповещения об отсутствии активности	Текущего времени	17
• Измерение прошедшего времени • Запись информации о времени прохождения дистанции (до 30)	Секундомера	46
Обратный отсчет времени	Таймера обратного отсчета	51
• Настройка времени звучания сигнала будильника • Включение/выключение сигналов будильника и начала часа	Будильника	53
Просмотр и настройка текущего времени другого города	Второго времени	57

11

## Выбор режима

- Перевод часов из одного режима в другой осуществляется с помощью кнопки С.
- Для возврата в режим Текущего времени из другого режима, нажмите и удерживайте кнопку С около 2 секунд.
- Для подсветки экрана в любом режиме (за исключением режима настройки) нажмите кнопку В.



12



13

## Общие функции (все режимы)

Функции и операции, указанные в этом разделе, доступны для всех режимов.

### Автовозврат

Если в режиме настройки параметров (когда на цифровом экране мигает индикатор выбранного параметра) не выполнять каких-либо действий в течение 2–3 минут, часы автоматически выйдут из режима настройки.

Часы автоматически вернуться в режим Текущего времени, если в указанных в таблице режимах не выполнять какие-либо действия в течение определенного времени:

Режим	Время автовозврата
Будильника	3 минуты
Экран просмотра информации о количестве сделанных шагов	2 минуты

### Ускоренный просмотр данных при настройке параметров

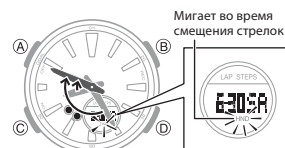
С помощью кнопок В и D при настройке параметров осуществляется просмотр данных. Если

14

удерживать одну из кнопок нажатой, это приведет к ускоренному просмотру данных.

- **Смещение стрелок для удобного просмотра данных на цифровом экране**  
Выполните действия, указанные в этом разделе, для смещения часовой и минутной стрелок в сторону от цифрового экрана для удобного просмотра отображаемых на нем данных.

1. Нажмите и удерживайте кнопку В. Удерживая нажатой кнопку В, нажмите кнопку С.



2. Это действие приведет к тому, что раздастся двойной звуковой сигнал и часовая и минутная стрелки сместятся в сторону от цифрового экрана.  
Пример: смещение стрелок, когда текущее время составляет 8 ч 25 мин.

2. Для возврата стрелок к отображению текущего времени еще раз нажмите и удерживайте кнопку В. Удерживая нажатой кнопку В, нажмите кнопку С.

15

### Примечание

- Смещение стрелок можно выполнить в любом режиме (кроме режима настройки параметров, когда мигает индикатор выбранного параметра). В режиме настройки параметров часовая и минутная стрелки смещаются в сторону от цифрового экрана, секундная стрелка смещается к 12-часовой отметке автоматически.
- Когда стрелки часов смещены, функции кнопок не изменяются.
- Если во время смещения стрелок часы перевести в другой режим, стрелки автоматически вернутся к отображению текущего времени.
- Стрелки также вернутся к отображению текущего времени через 1 час после их смещения, если за это время не выполнять какие-либо операции с часами.

16

## РЕЖИМ ТЕКУЩЕГО ВРЕМЕНИ

Режим Текущего времени предназначен для просмотра и настройки текущего времени и даты.

- В режиме Текущего времени с помощью кнопки A осуществляется смена информации на экране, как показано на рисунке:



17

## Настройка цифрового текущего времени и даты

Выполните действия, указанные в этом разделе, для настройки цифрового времени и даты.

1. В режиме Текущего времени нажмите и удерживайте кнопку A, пока на экране не начнут мигать цифры секунд.
- Это означает, что часы перешли в режим настройки.
2. С помощью кнопки C выберите параметр, настройку которого необходимо выполнить, в указанной ниже последовательности:



18

3. С помощью кнопок D и/или B выполните настройку выбранного параметра, как показано в таблице:

На экране	Настройка	Как выполнить?
36	Сброс секунд до 00	Нажмите кнопку D
12H	Переключение между 12- и 24-часовым форматом отображения времени	
10:08	Изменение значения часов или минут	Нажмите кнопку D (+) или B (-)
20 18	Изменение значения года	
6:30	Изменение значения месяца или дня	

4. Для вывода часов из режима настройки нажмите кнопку A.

19

### Примечание

- При сбросе значения секунд до 00, значение минут увеличится на 1, если значение секунд находится в диапазоне от 30 до 59 сек. Значение минут не изменится, если значение секунд находится в диапазоне от 00 до 29 сек.
- В часы встроены автоматический календарь, который также учитывает даты високосного года. После того как будет установлена дата, не должно быть никаких причин для ее корректировки, за исключением случая, когда выполняется замена батарейки.
- День недели отображается автоматически в соответствии с установленной датой (год, месяц и день).
- При 12-часовом формате отображения времени индикатор времени после полудня P отображается слева от цифр часов в промежуток времени с 12:00 до 23:59 и не отображается с 00:00 до 11:59. При 24-часовом формате отображения времени время отображается с 00:00 до 23:59, при этом индикатор P на экране не отображается.

## Настройка летнего времени

1. В режиме Текущего времени нажмите и удерживайте кнопку A, пока на экране не начнут мигать

20

- цифры секунд.
- Это означает, что часы перешли в режим настройки.
2. Нажмите кнопку C для перехода к экрану настройки летнего времени.
3. Нажмите кнопку D для включения (на экране отобразится индикатор ON) или выключения (на экране отобразится индикатор OFF) перехода на летнее время.
4. Нажмите кнопку A для вывода часов из режима настройки и возврата в режим Текущего времени.
- Индикатор DST отображается на экране, когда летнее время включено.



## ШАГОМЕР

В часах встроены 3-хосевой акселометр, с помощью которого выполняется подсчет шагов. Можно установить ежедневную норму по количеству шагов и отслеживать прогресс ее выполнения на экране. С помощью функции предупреждения об отсутствии активности часы оповещают о том, что в течении определенного промежутка времени тренировки не выполнялась.

21

## Меры предосторожности при использовании шагомера

При ношении часов на запястье шагомер может регистрировать и подсчитывать «ложные» шаги. Кроме того, лишнее движение руками во время ходьбы может привести к неправильному подсчету шагов.

### Ношение часов

Для того, чтобы подсчет количества шагов осуществлялся правильно, необходимо надевать часы на запястье, таким образом, чтобы между ремешком и запястьем не оставалось свободного места.



### Внимание!

Если между ремешком и запястьем есть свободное место, во время ходьбы подсчет шагов также будет осуществляться, но некоторые шаги могут быть не посчитаны.

### Если подсчет шагов осуществляется неправильно

Подсчет шагов может осуществляться неправильно в следующих случаях:

22

- если надеты тапочки, сандалии или другая обувь, способствующая шарканью при ходьбе;
- при ходьбе по кафельной плитке, ковровому покрытию, снегу и другим поверхностям, способствующим шарканью при ходьбе;
- при неравномерной ходьбе (в многолюдных местах, когда необходимо часто останавливаться и возобновлять ходьбу через короткие промежутки времени, и т.п.);
- во время медленных прогулок или при быстром беге;
- если толкать тележку в магазине или детскую коляску;
- при сильных вибрациях во время поездок в автомобиле или другом транспортном средстве;
- если часто двигать руками (при хлопках, взмахах и т.п.);
- во время прогулок за руку, ходьбе с тростью или в других случаях, когда движения рук и ног не скоординированы друг с другом;
- при ежедневных активных действиях (уборке и т.п.);
- когда часы постоянно надеваются на руку;
- при ходьбе менее 10 секунд;
- когда стрелки часов быстро перемещаются (при возврате в исходное положение после

23

смещения для просмотра информации на экране и т.п.).

**Экономия энергии**

Для экономии энергии работа датчика автоматически прекращается, если часы определяют отсутствие движения в течение 2-3 минут.

**Дополнительная информация о шагомере**

- Максимальное количество шагов, которое можно посчитать с помощью шагомера, составляет 999 999. Если количество шагов превышает это значение, на экране будет отображаться число 999 999.
- В начале ходьбы количество шагов не отображается на экране. Это позволяет избежать подсчет шагов, не связанных с постоянной ходьбой. Количество пройденных шагов отобразится на экране через 10 секунд после начала ходьбы, при этом количество пройденных за эти 10 секунд шагов приплюсуется к общему количеству шагов.
- Счетчик шагов автоматически обнуляется ежедневно в полночь.
- Можно вручную обнулить ежедневный счетчик шагов, отображаемый в режиме Текущего времени. Обратите внимание, что эта операция не обнуляет ежедневный счетчик шагов,

сохраняемый в памяти шагомера. Сброс ежедневного счетчика шагов выполняется для того, чтобы подсчитать количество пройденных шагов на какой-либо дистанции. Более подробную информацию см. в разделе «Сброс ежедневного счетчика шагов».

- Во время ходьбы индикаторы шагомера поочередно с интервалом в 1 секунду мигают на экране. Когда ходьба прекращается, оба индикатора отображаются на экране, при этом они не мигают. Когда работа датчика шагомера прекращается, индикаторы исчезают с экрана для экономии заряда батарейки.

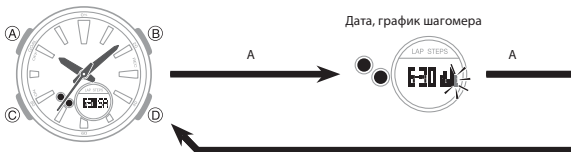


Индикаторы шагомера

**Просмотр информации о количестве пройденных шагов**

В режиме Текущего времени нажимайте кнопку А для просмотра информации о количестве пройденных шагов в указанной на рисунке последовательности:

Режим Текущего времени  
Дата, день недели



Дата, график шагомера



Количество шагов

Часы, минуты, секунды

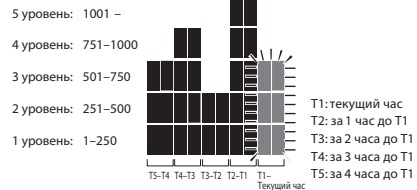
Индикатор STEPS

**График шагомера**

В режиме Текущего времени на графике шагомера отображается информация о количестве пройденных шагов за каждый час (до 1000 шагов). Это позволяет отслеживать темп ходьбы за последние 4-5 часов.

- Если за какой-либо час не было подсчета шагов, на графике шагомера сегменты, соответствующие этому часу, не будут отображаться.

Интерпретация графика шагомера



**Примечание**

- Информация на графике обновляется в начале каждого часа.
- Информация на графике обновляется даже если работа шагомера остановлена для экономии энергии или измерения не выполняются из-за ошибки датчика или при низком уровне заряда батарейки.

**Сброс ежедневного счетчика шагов**

1. В режиме Текущего времени с помощью кнопки А отобразите на экране информацию о количестве шагов.
2. Нажмите и удерживайте кнопку D около 2 секунд, пока на экране не начнет мигать цифра 0.



Затем цифра 0 перестанет мигать и останется на экране.

- Эти действия приведут к сбросу ежедневного счетчика шагов на экране Текущего времени. При этом, ежедневный счетчик шагов из памяти часов сохраняется и продолжает суммировать общее количество пройденных за текущий день шагов.

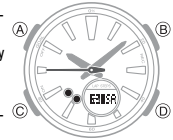
**Настройка ежедневной нормы по количеству шагов**

После настройки ежедневной нормы по количеству шагов, ежедневный и еженедельный процент достижения заданной цели (пошаговый прогресс) отображается с помощью секундной стрелки и на экране.

Ежедневную норму по количеству шагов можно установить в диапазоне от 1000 до 50 000 с интервалом в 1000 шагов.

- По умолчанию установлена ежедневная норма по количеству шагов 10 000.

1. В режиме Текущего времени нажмите кнопку D.
- На экране сначала отобразится индикатор DATA, затем информация о ежедневных данных о количестве шагов.



2. Нажмите и удерживайте кнопку А около 2 секунд, пока не начнут мигать цифры текущей установленной ежедневной нормы по количеству шагов.
3. С помощью кнопок D (+) и B (–) измените ежедневную норму по количеству шагов.
4. Нажмите кнопку А для вывода часов из режима настройки.

**Примечание**

- Индикатор GOAL начнет мигать на экране, когда будет достигнута ежедневная норма по количеству шагов.
- При просмотре информации, сохраненной в записной книжке шагомера, индикатор GOAL будет отображаться на экране того дня или недели, для которого ежедневная норма по количеству шагов была выполнена.

**Уведомление о достижении ежедневной нормы по количеству шагов**

Индикатор GOAL мигает на экране, когда достигнута ежедневная



Индикатор GOAL

норма по количеству шагов.

- Индикатор GOAL в полночь исчезает с экрана. Также индикатор GOAL исчезнет с экрана, если увеличить ежедневную норму по количеству шагов и при этом ее новое значение будет больше количества шагов, пройденных за текущий день.

### Записная книжка шагомера

В записной книжке шагомера можно увидеть ежедневные данные о количестве шагов, пройденных за текущий день и предыдущие 7 дней. Также можно узнать информацию о том, в какие дни была достигнута ежедневная норма по количеству шагов.

#### Внимание!

При замене батарейки информация из записной книжки шагомера удалается.

- **Просмотр информации, хранящейся в записной книжке шагомера**

1. В режиме Текущего времени нажмите кнопку D.
- На экране сначала отобразится индикатор DATA, затем информация о ежедневных данных о количестве шагов.

32

3. С помощью кнопки D осуществляется просмотр ежедневных и еженедельных данных, как показано на рисунках ниже.

Пример ежедневных данных:

Сегодня – количество шагов: 7235, ежедневная норма по количеству шагов 8000, прогресс 90%



36

2. С помощью кнопки A выберите данные, которые необходимо отобразить на экране.

- Каждое нажатие на кнопку A приведет к смене информации на экране в следующей последовательности: ежедневные данные (DAY) → еженедельные данные (WK) → количество дней, в которые была достигнута ежедневная норма по количеству шагов → ежедневные данные (DAY) и т.д.
- Для возврата часов в режим Текущего времени нажмите кнопку C.

#### Примечание

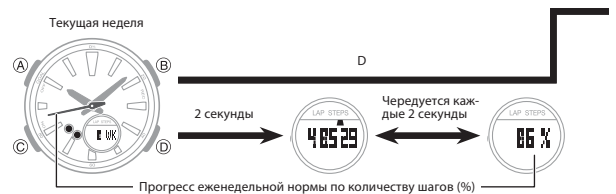
- Нажимая на кнопку D в режиме Текущего времени 9 раз, можно просмотреть ежедневные данные о количестве пройденных шагов и вернуть часы в режим Текущего времени.

33

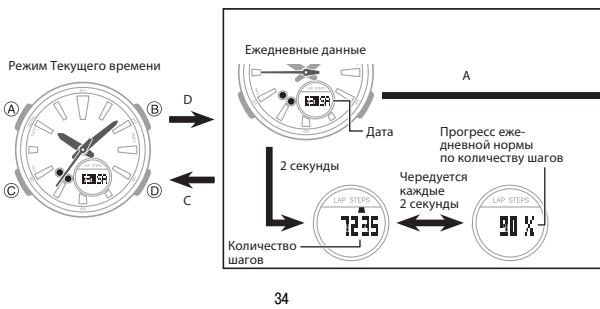


37

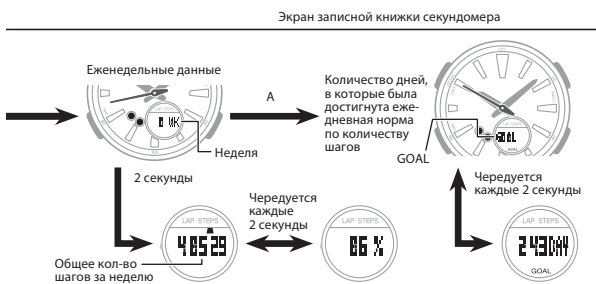
Пример еженедельных данных



38



34



35



39

- **Ежедневные данные**
- После настройки ежедневной нормы по количеству шагов, ежедневный процент достижения заданной цели (пошаговый прогресс) отображается с помощью секундной стрелки и на экране.
- Максимальное значение пошагового прогресса, отображаемого на экране, составляет 999%.
- Даже если пошаговый прогресс составит 1000% и более, на экране все равно будет отображаться значение 999%.
- Секундная стрелка указывает значение пошагового прогресса с интервалом в 2%. Когда значение пошагового прогресса составит 100% и более, секундная стрелка укажет на индикатор GOAL.
- Индикатор GOAL отображается на экране, когда была пройдена ежедневная норма по количеству шагов.
- Для возврата часов в режим Текущего времени нажмите кнопку С. Если на экране отображаются данные 7 дней, нажмите кнопку D для возврата часов в режим Текущего времени.

40

- **Еженедельные данные**
- На экране еженедельных данные отображается общее количество пройденных шагов с по-недельника до воскресенья.
- После настройки ежедневной нормы по количеству шагов, еженедельный процент достижения заданной цели (пошаговый прогресс) отображается с помощью секундной стрелки и на экране.
- Максимальное значение пошагового прогресса, отображаемого на экране, составляет 999%.
- Даже если пошаговый прогресс составит 1000% и более, на экране все равно будет отображаться значение 999%.
- Секундная стрелка указывает значение пошагового прогресса с интервалом в 2%. Когда значение пошагового прогресса составит 100% и более, секундная стрелка укажет на индикатор GOAL.
- Индикатор GOAL отображается на экране, когда была пройдена еженедельная норма по количеству шагов.
- Для возврата часов в режим Текущего времени нажмите кнопку С. Если на экране отображаются данные 3 недели, нажмите кнопку D для возврата часов в режим Текущего времени.

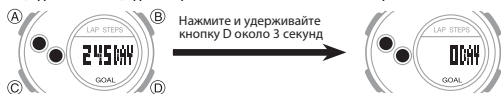
41

- **Количество дней, в которые была достигнута ежедневная норма по количеству шагов**
- Счетчик количества дней увеличивается на 1 в тот день, когда достигается ежедневная норма по количеству шагов.
- Когда ежедневная норма по количеству шагов изменяется в большую сторону в день, для которого предыдущая ежедневная норма по количеству шагов уже выполнена, счетчик количества дней все-равно будет увеличен на 1 (на основании предыдущего результата).
- Когда ежедневная норма по количеству шагов изменяется в меньшую сторону в день, для которого предыдущая ежедневная норма по количеству шагов еще не выполнена, счетчик количества дней все-равно будет увеличен на 1, так как норма будет засчитана, как выполненная.
- Для возврата часов в режим Текущего времени нажмите кнопку С.
- **Сброс счетчика количества дней, в которые была достигнута ежедневная норма по количеству шагов**

Когда на экране отображается количество дней, в которые была достигнута ежедневная норма по количеству шагов, нажмите и удерживайте кнопку D около 3 секунд, пока на экране не начнет

42

мигать цифра 0. Затем цифра 0 перестанет мигать и останется на экране.



### Предупреждение об отсутствии активности

Исследования показали, что сидячий образ жизни вреден для человека. Когда часы определяют, что за некоторый промежуток времени вы не ходили, на экране отобразится индикатор отсутствия активности и раздастся звуковой сигнал. Это предупреждение позволит не забыть о необходимости выполнения регулярных тренировок.

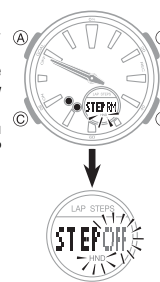
Для достижения хорошего результата, необходимо ходить как минимум 5 минут после предупреждения об отсутствии активности.



43

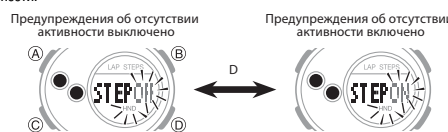
### Включение/выключение предупреждения об отсутствии активности

1. В режиме Текущего времени нажмите кнопку D.
- На экране сначала отобразится индикатор DATA, затем информация о ежедневных данных о количестве шагов.
2. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд, пока на экране не начнет мигать индикатор ежедневной нормы по количеству шагов.
3. С помощью кнопки С выберите экран настройки предупреждения об отсутствии активности (на экране отобразится индикатор STEP RM).



44

4. С помощью кнопки D включите (ON) или выключите (OFF) предупреждение об отсутствии активности.



5. Для вывода часов из режима настройки нажмите кнопку A.

### Выключение индикатора предупреждения об отсутствии активности

Для выключения мигающего индикатора STEP!! нажмите кнопку A, С или D. Индикатор STEP!! будет мигать до тех пор, пока не будет достигнуто определенное количество шагов или пока не включится режим экономии энергии. Если режим экономии энергии неактивен, индикатор предупреждения об отсутствии активности через час снова начнет мигать на экране.

45

## РЕЖИМ СЕКУНДОМЕРА

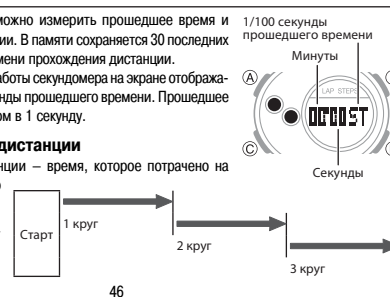
С помощью секундомера можно измерить прошедшее время и время прохождения дистанции. В памяти сохраняются 30 последних результатов измерения времени прохождения дистанции.

- Через час после начала работы секундомера на экране отображаются часы, минуты и секунды прошедшего времени. Прошедшее время измеряется с шагом в 1 секунду.

### Время прохождения дистанции

Время прохождения дистанции – время, которое потрачено на прохождение одного и того же расстояния.

Пример: автогонки по круговой трассе



46

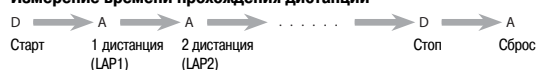
### Перевод часов в режим Секундомера

С помощью кнопки С переведите часы в режим Секундомера, как указано в разделе «Выбор режима».

### Измерение прошедшего времени



### Измерение времени прохождения дистанции



- Время прохождения дистанции отображается на экране в течение 8 секунд после нажатия на кнопку A. Затем на экране отобразится общее прошедшее время.
- При каждом нажатии на кнопку A в памяти сохраняется время прохождения дистанции. В

47





- памяти может быть сохранено до 30 последних результатов.
- Если в памяти уже содержится 30 записей, при добавлении нового результата измерения самая старая запись автоматически удаляется.
- Время прохождения последней дистанции (время, которое отображается на экране при

48

остановке работы секундомера) сохраняется в памяти после того, как результат измерения будет сброшен (когда на экране отобразятся нули).

- При начале новой серии измерения времени прохождения дистанции, из памяти удаляются результаты предыдущего измерения.

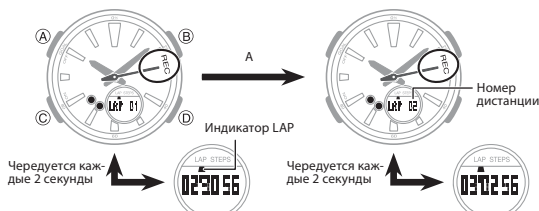
#### Примечание

- Максимальное время работы секундомера составляет 23 часа 59 минут 59 секунд.
- Работа секундомера продолжается даже после вывода часов из режима Секундомера. Если часы были выведены из режима Секундомера, когда на экране отображалось время прохождения дистанции, при возврате часов в режим Секундомера это время не будет отображаться на экране.

#### Просмотр времени прохождения дистанций

- Когда на экране в режиме Секундомера отображаются все нули, нажмите кнопку A. На экране отобразится результат прохождения 1 дистанции.
- Нажимайте на кнопку A для просмотра времени прохождения других дистанций.

49



- При просмотре времени прохождения дистанции на экране также отображается номер дистанции (от LAP01 до LAP30).
- При просмотре времени прохождения дистанции секундная стрелка указывает на индикатор REC.

50

- Если в памяти уже содержится 30 записей, при добавлении нового результата измерения самая старая запись (LAP01) автоматически удаляется. Например, если было измерено время прохождения 40 дистанций, в памяти будут сохранены записи с номерами от LAP11 до LAP40 (30 записей).

#### РЕЖИМ ТАЙМЕРА ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА

Время работы таймера обратного отсчета можно установить в интервале от 1 до 100 минут. Когда обратный отсчет времени достигнет нуля, прозвучит звуковой сигнал.

#### Перевод часов в режим Таймера обратного отсчета

С помощью кнопки C переведите часы в режим Таймера обратного отсчета, как указано в разделе «Выбор режима».



51

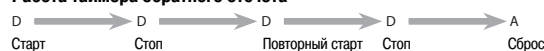
#### Настройка времени работы таймера обратного отсчета

- Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд, пока на экране не начнут мигать цифры минут.
- С помощью кнопки C выберите настройку значения минут или секунд.
- Если время работы таймера не отображается на экране, выполните действия, указанные в разделе «Работа таймера обратного отсчета».
- С помощью кнопки D (+) или B (-) настройте значение минут или секунд работы таймера обратного отсчета.
- Время работы таймера можно установить в диапазоне от 1 секунды до 100 минут с интервалом в 1 секунду.
- Для настройки времени работы таймера 100 минут, установите значение 00'00.
- Нажмите кнопку A для вывода часов из режима настройки.



52

#### Работа таймера обратного отсчета



- Перед запуском таймера обратного отсчета убедитесь в том, что уже не выполняется обратный отсчет времени. Если обратный отсчет времени выполняется, нажмите кнопку D, чтобы приостановить работу таймера, затем кнопку A для сброса времени до начального значения.

#### Остановка звукового сигнала

Нажмите любую кнопку.

#### РЕЖИМ БУДИЛЬНИКА

В режиме Будильника можно настроить до 5 независимых будильников. Сигнал будильника звучит в установленное время в течение 10 секунд. В режиме Будильника можно включить/выключить сигнал начала часа.

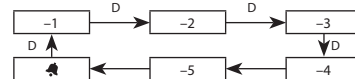
53

#### Перевод часов в режим Будильника

С помощью кнопки C переведите часы в режим Будильника, как указано в разделе «Выбор режима».

#### Настройка времени звучания сигнала будильника

- С помощью кнопки D выберите экран настройки нужного будильника (от -1 до -5) или сигнала начала часа (☀) в указанной ниже последовательности:



- Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд, пока на экране не начнут мигать цифры часов выбранного будильника.
- Эта операция приводит к автоматическому включению сигнала будильника.

54

- С помощью кнопки C выберите настройку значения часов или минут.
- С помощью кнопки D (+) или B (-) установите время звучания сигнала будильника.
- При 12-часовом формате отображения времени обращайте внимание на время до (на экране индикатор P не отображается) и после (на экране отображается индикатор P) полудня.
- Нажмите кнопку A для вывода часов из режима настройки.



#### Проверка сигнала будильника

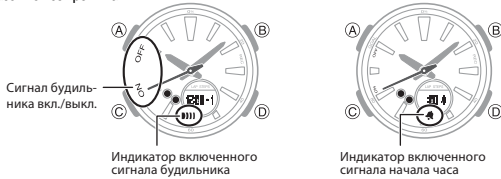
В режиме Будильника нажмите и удерживайте кнопку D, пока не раздастся звуковой сигнал.

#### Включение и выключение сигнала будильника и сигнала начала часа

- В режиме Будильника с помощью кнопки D выберите экран настройки будильника или сигнала начала часа.
- С помощью кнопки A включите (секундная стрелка укажет на индикатор ON) или выключите

55

(секундная стрелка укажет на индикатор OFF) сигнал будильника или сигнал начала часа.  
 • Индикатор включенного сигнала будильника или сигнала начала часа отображается на экране часов во всех режимах.



**Остановка звучащего сигнала будильника**  
 Нажмите любую кнопку.

**РЕЖИМ ВТОРОГО ВРЕМЕНИ**

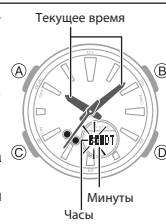
В режиме Второго времени можно увидеть и настроить (с 15 минутным интервалом) текущее время другого часового пояса.

**Перевод часов в режим Второго времени**

С помощью кнопки С переведите часы в режим Второго времени, как указано в разделе «Выбор режима».

**Настройка второго времени**

1. В режиме Второго времени нажмите и удерживайте кнопку А, пока на экране не начнут мигать цифры минут и секунд.
2. С помощью кнопки С выберите настройку часов и минут или летнего времени.



3. С помощью кнопки D (+) или B (-) выполните настройку второго времени.
  - При 12-часовом формате отображения времени обращайте внимание на время до (на экране индикатор P не отображается) и после (на экране отображается индикатор P) полудня.
4. Нажмите кнопку D для включения летнего (ON) или стандартного (OFF) времени. Индикатор DST отображается на экране второго времени, когда летнее время включено.
5. Для вывода часов из режима настройки нажмите кнопку А.
  - Секунды второго времени синхронизированы с секундами текущего времени.

**Примечание**

Летнее время отличается от стандартного на 1 час. Обратите внимание, что не во всех странах и регионах используется переход на летнее время.

**Быстрая замена текущего времени на второе**

В режиме Второго времени нажмите и удерживайте кнопку D около 2 секунд.  
 • Это действие приведет к тому, что сначала на цифровом экране отобразится мигающий индикатор H-T, затем выполнится замена текущего времени на второе.



**Примечание**

При замене текущего времени на второе выполняется замена только времени, дата не меняется.

**ПОДСВЕТКА**

Подсветка экрана облегчает считывание показаний часов в темноте.

**Включение подсветки**

В любом режиме за исключением режима настройки параметра (когда мигает индикатор выбранного параметра) нажмите кнопку В для включения подсветки.

- В зависимости от настройки подсветка будет работать 1,5 или 3 секунды.

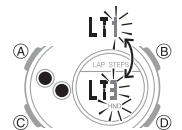
**Подсветка. Предостережения**

- Под прямыми солнечными лучами подсветку трудно разглядеть.
- Подсветка автоматически выключается при звучании любого звукового сигнала.
- Частое использование подсветки приводит к быстрой разрядке батареи.

**Настройка продолжительности подсветки**

1. В режиме Текущего времени нажмите и удерживайте кнопку А около 2 секунд, пока не начнут мигать цифры секунд.
- Это означает, что часы перешли в режим настройки.

2. Нажмите кнопку С 9 раз для перехода к режиму настройки продолжительности подсветки (на экране отобразится индикатор LT1 или LT3).
3. С помощью кнопки D установите продолжительность подсветки 3 секунды (LT3) или 1,5 секунды (LT1).
4. Нажмите кнопку А для вывода часов из режима настройки.



**КОРРЕКТИРОВКА АНАЛОГОВОГО ВРЕМЕНИ**

В результате воздействия сильного магнитного поля или после сильного удара стрелки могут отображать время, отличающееся от цифрового. В этом случае необходимо выполнить корректировку аналогового времени.

**Внимание!**

Корректировку аналогового времени выполнять не нужно, если аналоговое и цифровое время совпадают.

1. В режиме Текущего времени нажмите и удерживайте кнопку А около 5 секунд, пока на экране не отобразится мигающий индикатор SEC 00.
  - Это означает, что часы перешли в режим корректировки секундной стрелки.
  - После того, как будет нажата кнопка А, сначала на экране отобразится индикатор SET, затем индикатор H-S. Кнопку А можно отпустить после того, как на экране отобразится мигающий индикатор SEC 00.
2. Когда на экране начнет мигать индикатор SEC 00, секундная стрелка должна переместиться к 12-часовой отметке (исходному положению). Если это не так, с помощью кнопок D (+) и B (-) переместите ее к 12-часовой отметке.
3. Нажмите кнопку С.
- Это означает, что часы перешли в режим корректировки часовой и минутной стрелок.
- Для возврата часов в режим корректировки секундной стрелки нажмите кнопку С еще раз\*.



- \* Часы не перейдут в режим корректировки, если перемещение стрелок часов не было завершено.
4. На экране отобразится мигающий индикатор 0:00, часовая и минутная стрелки должны переместиться к 12-часовой отметке (исходному положению). Если это не так, с помощью кнопок D (+) и B (-) переместите стрелки к 12-часовой отметке.
  5. Нажмите кнопку А для возврата часов в режим Текущего времени.
    - Убедитесь в том, что отображение цифрового и аналогового времени совпадают. Если это не так, выполните корректировку аналогового времени еще раз.

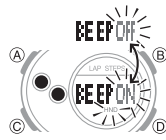


**ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ ПРИ НАЖАТИИ КНОПОК**

При нажатии на любую кнопку раздается звуковой сигнал. Этот сигнал можно включить или выключить.



- Включение или выключение звукового сигнала при нажатии кнопок не влияет на звучание других звуковых сигналов – будильника, сигнала начала часа и др.



1. В режиме Текущего времени нажмите и удерживайте кнопку А около 2 секунд, пока на экране не начнут мигать цифры секунд.
- Это означает, что часы перешли в режим настройки.
2. Нажмите кнопку С 8 раз для перевода часов в режим настройки звукового сигнала при нажатии кнопок (на экране отобразится индикатор BEEP ON или BEEP OFF).
3. С помощью кнопки D включите (на экране отобразится индикатор BEEP ON) или выключите (на экране отобразится индикатор BEEP OFF) звуковой сигнал при нажатии кнопок.
4. Нажмите кнопку А для вывода часов из режима настройки.

64

8	Индикатор летнего времени
9	Индикатор смещения стрелок

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

**Точность при нормальной температуре:** ±15 секунд в месяц

**Цифровое время:** часы, минуты, секунды, после полудня, месяц, день, день недели  
 Формат времени: 12-/24-часовой

Система календаря: полностью автоматический календарь, запрограммированный с 2000 до 2099 года

Прочее: декретное (летнее)/стандартное время

**Аналоговое время:** часы, минуты (стрелки перемещаются каждые 10 сек.), секунды  
**Шагомер:**

Подсчет количества шагов с помощью 3-хосевого аксиометра  
 Диапазон подсчета и отображения количества шагов: от 0 до 999 999

68

## ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

### Текущее время

- **Часы спешат или отстают на один час.**
- Часы используются в местности, для которой переход на летнее время отличается от настройки стандартного/летнего времени. Более подробную информацию о настройке стандартного/летнего времени см. в разделе «Настройка летнего времени».

### Шагомер

- **Подсчет шагов выполняется неправильно.**  
 Если между ремешком и запястьем есть свободное место, во время ходьбы подсчет шагов также будет осуществляться, но некоторые шаги могут быть не посчитаны. Более подробную информацию см. в разделе «Меры предосторожности при использовании шагомера».
- **Количество шагов не увеличивается.**

В начале ходьбы количество шагов не отображается на экране. Это позволяет избежать подсчет шагов, не связанных с постоянной ходьбой. Количество пройденных шагов отобразится на экране

65

### Индикаторы шагомера

Записная книжка шагомера: ежедневные данные, еженедельные данные, количество дней, в которые была достигнута ежедневная норма по количеству шагов, прогресс ежедневной нормы по количеству шагов

### График шагомера

Сброс количества шагов: ежедневно в полночь, вручную

Настройка ежедневной нормы по количеству шагов: интервал настройки 1000 шагов, диапазон

настройки от 1000 до 50 000 шагов, уведомление о достижении нормы по количеству шагов

Предупреждение об отсутствии активности

Точность подсчета: ±3% (по данным вибротестирования)

Функция сохранения энергии

### Секундомер:

Единица измерения: 1/100 секунды (через 1 час – 1 секунда)

Предел измерения: 23:59' 59"

Режимы измерения: прошедшее время, время прохождения дистанции, сохранения в памяти

69

через 10 секунд после начала ходьбы, при этом количество пройденных за эти 10 секунд шагов приплюсовывается к общему количеству шагов.

### • На экране отображается индикатор ERR.

Сильный удар по корпусу часов может привести к неисправности датчика или нарушить контакт внутренней схемы. В этом случае на экране отобразится индикатор ERR.

• Если индикатор ERR не исчезает с экрана в течение 3 минут или снова отображается на экране, это означает неисправность датчика. Необходимо обратиться к продавцу или в авторизованный сервисный центр CASIO.

### • Данные, сохраненный в записной книжке шагомера, удалиться.

После замены батарейки все данные из записной книжки шагомера удаляются.

### Батарейка

#### • Индикатор R мигает на экране.

Индикатор R мигает на экране, при низком уровне заряда батарейки. Также индикатор R может мигать после того, как в течение короткого промежутка времени были активированы энергоёмкие

66

до 30 результатов времени прохождения дистанции

### Таймер обратного отсчета

Единица измерения: 1/10 секунды

Максимальное время работы: 100 минут

Диапазон настройки: от 1 до 100 минут (с интервалом в 1 секунду)

### Будильник: 5 ежедневных будильников, сигнал начала часа

Второе время: часы, минуты

Настройка: 15 минутный интервал

Прочее: летнее/стандартное время, быстрая замена текущего времени на второе

### Подсветка: светодиод; настройка продолжительности подсветки (1,5 или 3 секунды)

Прочее: отключаемый сигнал при нажатии кнопок; смещение стрелок для удобного просмотра информации на цифровом экране

### Питание: 1 литиевая батарейка (CR2016)

Примерный срок службы батарейки: 2 года при следующих условиях:

10 секунд работы сигнала будильника в день

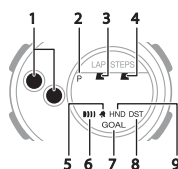
70

функции – подсветка и т.п. Все функции часов, за исключением отсчета текущего времени, не активны, когда на экране мигает индикатор R.

Если индикатор R часто появляется на экране, необходимо заменить батарейку. Для замены батарейки обратитесь к продавцу или в авторизованный сервисный центр CASIO.

## ОСНОВНЫЕ ИНДИКАТОРЫ

1	Индикаторы шагомера
2	Индикатор времени после полудня
3	Индикатор LAP
4	Индикатор STEPS
5	Индикатор включенного сигнала начала часа
6	Индикатор включенного сигнала будильника
7	Индикатор GOAL



67

1 включение подсветки (1,5 сек) в день

работа шагомера 12 часов в день

Частое использование подсветки сокращает срок службы батарейки.

Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления.

71

## ИНФОРМАЦИЯ О ТОВАРЕ

---

**Наименование:** часы наручные электронные / электронно-механические кварцевые (муж./жен.)

**Торговая марка:** CASIO

**Фирма изготовитель:** CASIO COMPUTER Co.,Ltd. (КАСИО Компьютер Ко. Лимитед)

**Адрес изготовителя:** 1-6-2, Hon-machi 1-chome, Shibuya-ku, Tokyo 151-8543, Japan

**Импортер:** ООО «Касио», 127015, Россия, Москва, ул. Бутырская, д. 77

**Гарантийный срок:** 1 год

**Адрес уполномоченной организации для принятия претензий:** указан в гарантийном талоне