



Прежде всего прочтите эту важную информацию

### Батарея

- В приобретенных вами часах батарея питания устанавливается на фабрике и должна быть немедленно заменена при первых признаках недостаточности питания (не включается подсветка, тусклый дисплей) у ближайшего к вам дилера или дистрибьютора фирмы «CASIO».

### Защита от воды

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

Разряд	Маркировка на корпусе	Брызги, дождь и т.п.	Плавание, мытье машины и т.п.	Подводное плавание, ныряние и т.п.	Ныряние с аквалангом
I	-	Нет	Нет	Нет	Нет
II	WATER RESISTANT	Да	Нет	Нет	Нет
III	50M WATER RESISTANT	Да	Да	Нет	Нет
IV	100M WATER RESISTANT	Да	Да	Да	Нет
V	200M WATER RESISTANT 300M WATER RESISTANT	Да	Да	Да	Да

Примечания для соответствующих разделов:

- I. Часы не защищены от воды. Избегайте попадания любой влаги.
  - II. Не вытаскивайте коронку, если часы мокрые.
  - III. Не нажимайте кнопки часов под водой.
  - IV. Если часы подверглись воздействию соленой воды, то тщательно промойте их и вытрите насухо.
  - V. Часы могут использоваться при погружении с аквалангом (за исключением таких глубин, при которых требуется гелиево-кислородная смесь).
- Особенностью некоторых защищенных от воды часов является наличие у них кожаных ремешков. Не надевайте эти часы во время плавания или какой-либо другой деятельности, при которой ремешок погружается в воду.

### Уход за вашими часами

- Никогда не пытайтесь вскрывать корпус и снимать заднюю крышку.
- Замена резиновой прокладки, защищающей часы от попадания воды и пыли, должна осуществляться через каждые 2-3 года.
- Если внутрь часов попадет влага, то немедленно проверьте их у ближайшего к вам дилера или дистрибьютора фирмы CASIO.
- Не подвергайте часы воздействию предельных температур.
- Хотя часы рассчитаны на использование их в обычных условиях, тем не менее вы должны избегать грубого обращения с ними и не допускать их падения.
- Не пристегивайте ремешок слишком сильно. Между вашим запястьем и ремешком должен проходить палец.
- Для очистки часов и ремешка используйте сухую мягкую ткань, либо мягкую ткань, смоченную в водном растворе мягкого нейтрального моющего средства. Никогда не используйте легко испаряющимися средствами (например такими, как бензин, растворители, распыляющиеся чистящие средства и т.п.).
- Когда вы не пользуетесь вашими часами, храните их в сухом месте.
- Избегайте попадания на часы бензина, чистящих растворителей, аэрозолей из распылителей, клеящих веществ, краски и т.п. Химические реакции, вызываемые этими материалами, приводят к повреждению прокладок, корпуса и полировки часов.
- Особенностью некоторых моделей часов является наличие на их ремешке изображений, выполненных шелкографией. Будьте осторожны при чистке таких ремешков, чтобы не испортить эти рисунки.

### Для часов с пластмассовыми ремешками...

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

### Для часов с флуоресцентными корпусами и ремешками...

- Длительное облучение 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 намоченной поверхностью может привести к обесцвечиванию флуоресцентной окраски. Следите за отсутствием влаги на флуоресцентной поверхности и избегайте ее контакта с другими поверхностями.

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

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

## ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ РЕЖИМОВ РАБОТЫ



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

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

### РЕЖИМ СЕКУНДОМЕРА

Режим Секундомера позволяет регистрировать отдельные отрезки времени, время с промежуточным результатом, время прохождения определенных дистанций относительно старта.

- Рабочий Диапазон Общего Измеряемого Времени ограничен 99 часами 59 минутами, 59.99 секундами.
- Максимальное количество измеряемых дистанций – 999.
- Максимальное значение общего измеряемого времени – 9,999 часов 59 минут.
- Максимальное значение общего количества потребляемых калорий – 239,005 килокалорий (999,999 килоджоулей).

### Измерение отдельных отрезков времени

Е (Старт) – В (Стоп) – Е (Повторный старт) – В (Стоп) – В (Сброс).

### Измерение времени с промежуточным результатом

Е (Старт) – Е (Промежуточный результат) – Е (Повторный старт) – В (Стоп) – В (Сброс).

- Измеренное время отдельного отрезка дистанции представляется в центральной части дисплея, общее время с момента старта – в нижней части дисплея, номер измеренного отрезка дистанции – в верхней части дисплея.
- Нажатие кнопки “A” переключает изображение измеренного времени отдельного отрезка (индикация “LAP”) и общего измеренного времени с момента старта (“SPL”) в центральной части дисплея.

### Изображение значения частоты сердечных сокращений

Нажмите и удерживайте в течение 2-х секунд кнопку “A” переключает измеренное секундомером время и значение частоты сердечных сокращений.

### Переключение графиков дисплея

Нажмите и удерживайте кнопку “F” одновременно с нажатием кнопки “A”, чтобы переключать изображение графика частоты сердечных сокращений и интенсивности тренировки.

### МОНИТОРИНГ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Перед началом тренировок пристегните ремень под грудью и синхронизируйте датчики ремня и часов.

1. Слегка намочите обе поверхности внутренней стороны сенсора, что обеспечит лучший контакт с Вашим телом.
  2. Пристегните сенсор к ремню и зафиксируйте ремень под грудной клеткой.
  3. Убедитесь в том, что ремень плотно прилегает к Вашему корпусу и надежно закреплен.
- Не закрепляйте ремень слишком плотно, чтобы не нарушать кровообращение, и слишком свободно, чтобы он не соскальзывал во время тренировки.
  - Старайтесь не использовать данные часы в воде.
  - На точность показаний часом могут влиять такие условия, как резкие перепады температур, нахождение в самолете, близость других электрических приборов.
  - Для очистки часов используйте сухую мягкую ткань, либо мягкую ткань, смоченную в водном растворе мягкого нейтрального моющего средства. Никогда не используйте легко испаряющимися средствами (например такими, как бензин, растворители, распыляющиеся чистящие средства и т.п.).

### Синхронизация датчиков ремня и часов

- Синхронизация датчиков необходима для того, чтобы часы получали сигнал именно от датчика Вашего ремня.
- Датчик ремня начинает работать автоматически после того, как вы закрепили ремень.
- Для синхронизации датчиков нажмите кнопку “C” при нахождении в Режиме Текущего Времени, Секундомера или Таймера Обратного Отсчета.
- По окончании процесса синхронизации прозвучит сигнал. После этого автоматически начинается представление данных Вашего пульса и интенсивности тренировки на дисплее часов.
- При изображении пульса (частоты сердечных сокращений) на дисплее присутствует индикатор “♥”.
- Если после нажатия кнопки “C” датчик часов не получает данных от датчика ремня в течение 60 секунд, процесс синхронизации автоматически заканчивается.
- Во время процесса синхронизации датчик ремня передает часам особенный код, по которому они будут распознавать сигналы, исходящие именно от этого ремня.

Данный код используется для того, чтобы избежать улавливания сигналов, исходящих от других датчиков ремней (у других занимающихся).

- Если Вам кажется, что показания датчика неверные или часы улавливают сигналы других занимающихся – отойдите в сторону и снова нажмите кнопку “С” для начала синхронизации датчиков.
- Если после синхронизации показания датчика все еще кажутся Вам неверными, снимите ремень примерно на 1,5 минуты. Затем наденьте его снова. Если в течение последующих 2 минут датчик ремня не сможет уловить Ваш пульс, код распознавания поменяется автоматически. После чего необходимо снова провести процесс синхронизации, нажав кнопку “С”.
- Если заряда элемента питания недостаточно для нормальной работы датчиков, на дисплее появляется индикатор “RECOV”.
- Если частота сердечных сокращений слишком высокая часы не производят подсчет затраченной энергии во время тренировки.

### РЕЖИМ ВВОДА ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

Перед началом измерений/тренировок необходимо ввести некоторые Ваши персональные данные.

- Обратите внимание на то, что значение секундомера должно быть сброшено в нулевое перед вводом Ваших персональных данных.
- Если значение секундомера не нулевое – нажмите кнопку “В” в Режиме Секундомера.

### Установка Ваших персональных данных

1. В Режиме Ввода Персональных Данных нажмите и удерживайте в течение 2-х секунд кнопку “А” до появления индикатора “ALM ON” или “ALM OFF”.
2. Для включения/выключения звукового сигнала (“TARGET”) нажимайте кнопку “Е”.
  - При включении сигнал будет звучать каждый раз, когда частота Вашего пульса выходит за рамки установленной рабочей зоны.
3. Для установки максимального предела рабочей зоны пульса (“LIMIT HIGH”) используйте кнопки “Е” и “В”.
  - Вы можете ввести данное значение в диапазоне от 1 до 220.
4. Для установки минимального предела рабочей зоны пульса (“LIMIT LOW”) используйте кнопки “Е” и “В”.
  - Вы можете ввести данное значение в диапазоне от: (значение пульса в состоянии покоя +1) до (значение верхнего предела рабочей зоны минус 1).
5. Для ввода значения пульса в состоянии покоя (“REST HR”) используйте кнопки “Е” и “В”.
  - Вы можете ввести данное значение в диапазоне от: 30 до (значение нижнего предела рабочей зоны пульса минус 1).
  - Максимально допустимое вводимое значение – 145.
6. Для ввода Вашего возраста (“AGE”) используйте кнопки “Е” и “В”.
  - Вы можете ввести данное значение в диапазоне от 15 до 70.

7. Для ввода пола (“SEX”) используйте кнопки “Е” и “В”: MALE (мужской) – FEMALE (женский).
8. Для выбора единицы потребляемой энергии (“KCAL”) используйте кнопки “Е” и “В”: KCAL (килокалории) – KJ (килоджоули).
9. Для выбора единицы ввода Вашего веса (“KCAL”) используйте кнопки “Е” и “В”: kg (килограммы) – lb (фунты).
10. Для ввода значения веса (“WEIGHT”) используйте кнопки “Е” и “В”.
  - Вы можете ввести данное значение в диапазоне от 20 до 220 килограмм (от 40 до 440 фунтов).

### ПАМЯТЬ ЧАСОВ

Все данные тренировок, как и секундомера, автоматически сохраняются в памяти часов.

- Если вы используете записную книжку часов только для сохранения измеренных данных секундомера (время преодоления отдельных дистанций/общее время с момента старта/среднее значение частоты сердечных сокращений) – вы можете сохранить до 300 записей.
- Если вы используете записную книжку для сохранения данных тренировок – вы можете сохранить до 62 записей.
- Запись данных тренировки содержит дату и общее время тренировки, время тренировки в целевой/рабочей зоне пульса, время тренировки за нижним и верхним пределами целевой зоны пульса, лучшее время преодоления отдельной дистанции, среднее значение частоты сердечных сокращений и интенсивности тренировки, максимальное значение частоты сердечных сокращений и интенсивности тренировки, общее количество потребляемых калорий.
- Также в записной книжке часов присутствует запись общего времени всех тренировок, общее количество потраченной энергии, среднее значение частоты сердечных сокращений и интенсивности тренировки.
- Если память часов переполнена, для сохранения новых данных автоматически удаляются старые.

1. Для просмотра сохраненных записей в Режиме Записной Книжки нажимайте кнопку “А”.
  - Последняя запись содержит общие сохраненные данные (индикатор “TOTAL”).
2. Для просмотра данных внутри одной записи секундомера используйте кнопки “Е” и “В”.
  - Данные измеренного времени автоматически переключаются с графиком частоты сердечных сокращений.
3. Для просмотра данных внутри одной записи тренировки используйте кнопку “С”:
  - Общее время тренировки (“TOT”) – Время тренировки в целевой зоне пульса (“TAR”) – Время тренировки за верхним пределом целевой зоны пульса (“ABO”) – Время тренировки за нижним пределом целевой зоны пульса (“BEL”) – Лучшее время преодоления определенной дистанции (“BEST”) – Среднее значение частоты сердечных сокращений и интенсивности тренировки (“AVG”) –

Максимальное значение частоты сердечных сокращений и интенсивности тренировки (“MAX”) – Общее количество потребляемых калорий (“KCAL”).

4. При изображении значения Общего Времени Тренировки (“TOT”) нажимайте кнопки “E” и “B” для перехода к дисплею изображения общего количество затраченной энергии и интенсивности тренировки.
  - Значение интенсивности тренировки представляется в центральной правой части дисплея, график частоты сердечных сокращений – в верхней части дисплея.
5. По окончании просмотра данных нажмите кнопку “D” пять раз для того, чтобы вернуться в Режим Текущего Времени.

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

1. В Режиме Записной Книжки выберите запись, данные которой вы хотите удалить.
2. Одновременно нажмите и удерживайте кнопки “E” и “B”. При этом на дисплее появится индикатор “CLR”. Для удаления записи не отпускайте кнопки в течение нескольких секунд. Если вы передумали удалить данную запись – отпустите кнопки.
  - Аналогичным образом вы можете удалить запись общих значений (общего времени всех тренировок, общего количества потраченной энергии). Отдельные записи при этом не удаляются.

#### **РЕЖИМ ТАЙМЕРА ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА**

В данном режиме вы можете установить обычный таймер обратного отсчета или интервальный таймер, который позволяет проводить интервальную тренировку (чередование периодов отдыха и активной работы).

- Для выбора типа таймера нажимайте кнопку “B” в Режиме Таймера. При выборе интервального таймера в центральной и нижней частях дисплея появятся нулевые значения. При выборе обычного таймера в нижней части дисплея появляется индикатор “- - - -”.
- Обратите внимание на то, что все установки в Режиме Таймера производятся в том случае, если значение таймера сброшено в нулевое. Если этого не происходит нажмите кнопку “B” для сброса значения таймера в нулевое.

#### **Установка режимов таймера**

1. В Режиме Таймера нажмите и удерживайте кнопку “A” в течение нескольких секунд до появления мигающей индикации повторов обратного отсчета, что означает начало установок.
2. Нажимайте кнопку “D” для перехода от установки к установке в следующей последовательности: количество повторов – часы (обычный таймер) – минуты (обычный таймер) – секунды (обычный таймер) – часы (интервальный таймер) – минуты (интервальный таймер) – секунды (интервальный таймер).
3. Для изменения выбранного значения используйте кнопки “E” и “B”.

- Удерживание кнопок в нажатом состоянии позволяет изменять значения с большей скоростью.
  - Вы можете ввести от 1 до 99 повторов обратного отсчета.
  - Диапазон общего измеряемого времени ограничен 99 часами 59 минутами 59 секундами.
  - Для ввода значения 100 часов в качестве стартового времени для обратного отчета – введи нулевые значения в разрядах часов, минут и секунд.
4. По окончании установок нажмите кнопку “A”.

#### **Использование таймера**

- Обратите внимание на то, что данные частоты сердечных сокращений и интенсивности тренировки, измеренные во время нахождения часов в Режиме Таймера, не сохраняются в памяти часов.
1. Нажмите кнопку “E” для запуска таймера.
  2. Нажмите кнопку “B” для остановки обратного отсчета времени.
    - Вы можете продолжить обратный отсчет, нажав кнопку “E”.
    - Для того, чтобы начать измерение частоты сердечных сокращений с помощью ремня, закрепленного на груди, нажмите кнопку “C”. Измеренное значение при этом будет отображаться в центральной части дисплея, в правой части – интенсивности тренировки.
    - Значение времени, оставшегося до окончания обратного отсчета, представляется в нижней части дисплея.
  3. Для окончательной остановки обратного отсчета времени нажмите кнопку “B” для того, чтобы сбросить время обратного отсчета в стартовое значение.
    - По окончании обратного отсчета каждого повтора звучит сигнал длительностью 5 секунд. По окончании последнего отсчета раздается сигнал длительностью 10 секунд, который вы можете остановить нажатием любой кнопки.

#### **РЕЖИМ МИРОВОГО ВРЕМЕНИ**

В данном режиме вы можете посмотреть местное время в любом из 31 городов (29 часовых поясов).

Значения Мирового Времени устанавливаются автоматически со значениями текущего времени.

#### **Просмотр текущего времени в другом городе**

В Режиме Мирового Времени нажимайте кнопки “E” и “B” для выбора города, значение которого хотите посмотреть.

#### **Переключение летнего времени**

1. С помощью кнопок “E” и “B” выберите город, значение летнего времени которого хотите изменить.
2. Нажимайте и удерживайте в течение нескольких секунд кнопку “A” для включения (DST)/выключения летнего времени.

## РЕЖИМ ЗВУКОВОГО СИГНАЛА

Вы можете установить три различных звуковых сигналов.

- По достижении установленного времени сигнал включится на 10 секунд, который вы можете остановить нажатием любой кнопки.
- Если включен режим индикации начала часа, короткий звуковой сигнал будет подаваться в начале каждого часа.

### Установка будильника

1. В Режиме Звукового Сигнала нажимайте кнопки “Е” или “В” для выбора типа сигнала:  
-1 – -2 – -3 – :00 (индикация начала часа).
2. После выбора типа сигнала нажмите и удерживайте кнопку “А” в течение 2-х секунд. Цифровое значение в разряде часов начнет мигать, так как оно выбрано для установки. В этот момент будильник автоматически включается.
3. Используйте кнопки “Е” и “В” для изменения значения часа.
  - Будьте внимательны – 12/24 часовой формат представления времени соответствует формату, выбранному в Режиме Текущего Времени.
  - Удерживание кнопок в нажатом состоянии позволяет изменять значения с большей скоростью.
4. Нажмите кнопку “D” для перехода к установкам значения минут.
5. Используйте кнопки “Е” и “В” для изменения значения минут.
6. По окончании установок нажмите кнопку “А”.

### Проверка звучания сигнала

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

### Включение/выключение звукового сигнала и индикации начала часа

1. В Режиме Звукового Сигнала нажимайте кнопки “Е” или “В” для выбора типа сигнала.
2. Для его включения/выключения нажимайте кнопку “С”.
  - При выбранном ежедневном звуковом сигнале на дисплее присутствует индикатор “ALM”, при выбранной индикации начала часа – “SIG”.

## РЕЖИМ ТЕКУЩЕГО ВРЕМЕНИ

- Перед началом установок с помощью кнопок “В” и “Е” выберите формат представления времени: 12 часов или 24 часа. При выбранном 12-ти часовом формате представления времени индикатор “P” обозначает значение времени после полудня.
1. В Режиме Текущего Времени нажмите и удерживайте кнопку “А” до появления мигающей индикации секунд, что означает начало установок.
  2. Нажимайте кнопку “D” для перехода из разряда в разряд в следующей последовательности: Секунды – Режим Летнего Времени (DST) – Код Города – Часы – Минуты – Год – Месяц – Число – Секунды.

3. Если вы выбрали для коррекции секунды (изображение секунд мигает), нажмите кнопку “Е” для сброса значения счетчика секунд в 00. Если вы нажмете кнопку “Е” при значении счетчика секунд между 30 и 59, то значение счетчика установится в 00 и 1 прибавится к счетчику минут, если значение счетчика секунд будет между 00 и 29, то изменение счетчика минут не произойдет.
4. Для изменения значений минут и т.д. используйте кнопку “Е” для увеличения и кнопку “В” для уменьшения выбранного значения.
  - День недели устанавливается автоматически в соответствии с датой.
  - Значение даты может быть установлено в диапазоне от 1 января 2000 года до 31 декабря 2099 года.
5. Для выбора кода города используйте кнопки “Е” и “В”.
6. Для включения (“ON”)/выключения (“OFF”) летнего времени нажимайте кнопку “Е”.
7. По окончании установок нажмите кнопку “А”.

### Подсветка

В любом режиме нажмите кнопку “F” для включения подсветки часов.

Подсветка часов автоматически включается при звучании любых звуковых сигналов.

- Во время освещения часы испускают слышимый сигнал. Это происходит потому, что элементы подсветки вибрируют, это не является показателем неисправности часов.
- Подсветку трудно разглядеть, если на часы падают прямые солнечные лучи.
- Частое использование подсветки сокращает жизнь элемента питания.

### Изменение продолжительности подсветки

1. В Режиме Текущего Времени нажмите и удерживайте кнопку “А” до появления мигающей индикации секунд, что означает начало установок.
2. Для переключения продолжительности подсветки: 1.5 секунды – 3 секунды, нажимайте кнопку “В”.
3. По окончании установок нажмите кнопку “А”.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

**Точность хода при нормальной температуре** +-15сек. в месяц

**Режим текущего времени**

час, минуты, секунды, «До полудня»/ «После полудня» (P), год, месяц, число, день недели.

**Календарная система**

Автоматический календарь с 2000г. по 2099г.

**Прочее**

12/24 формат представления времени, DST (режим летнего времени).

**Режим мирового времени**

текущее время в 31 городах (29 часовых поясах)

**Прочее**

DST (режим летнего времени).

**Режим аналогового времени**

<b>Режим звукового сигнала</b>	4 ежедневных звуковых сигнала, будильник с повтором, индикация начала часа.
<b>Режим Таймера</b>	
<b>Диапазон измерений</b>	1 – 60 минут.
<b>Режимы</b>	Автоповтор, звуковой сигнал.
<b>Режим секундомера</b>	
<b>Максимальный диапазон измерений</b>	99 мин. 59,99 сек.
<b>Режимы измерений</b>	отдельные отрезки времени, время с промежуточным результатом подсветка (электролюминесцентные элементы).
<b>Прочее</b>	
<b>Элемент питания</b>	CTL1616

#### Информация о товаре

<b>Наименование:</b>	часы наручные электронные / электронно-механические кварцевые (муж./жен.)
<b>Торговая марка:</b>	CASIO
<b>Фирма изготовитель:</b>	CASIO COMPUTER Co.,Ltd. (КАСИО Компьютер Ко. Лимитед)
<b>Адрес изготовителя:</b>	6-2, Hon-machi 1-chome, Shibuya-ku,Tokyo 151-8543, Japan
<b>Импортер:</b>	ООО «АВАНТА ЭЛЕКТРОНИКС», 127282, Россия, г.Москва, ул. Полярная д.41, тел. (495) 6428455
<b>Страна-изготовитель:</b>	
<b>Гарантийный срок:</b>	1 год
<b>Адрес уполномоченной организации для принятия претензий:</b>	указан в гарантийном талоне

*Продукция соответствует ГОСТ 26270-98 (п.4.35)*

*Сертификат соответствия № РОСС.JP. АЯ 46.Д000003*