

Содержание

Перед началом работы...

Общее руководство

Создание профиля

Индикаторы

Переключение между режимами

Обзор режимов

Выбор формата цифрового дисплея для режима «Часы»

Подзарядка часов

Подзарядка от солнечной батареи

Зарядка с помощью кабеля зарядного устройства

Проверка уровня заряда аккумулятора

Рекомендации по времени зарядки

Функция энергосбережения

Просмотр циферблата в темноте

Полезные функции

Регулировка времени

Автоматическая регулировка времени через GPS

Обзор

Местоположение с хорошим уровнем приема сигнала

Получение данных о местоположении GPS вручную

Получение данных о времени GPS вручную

Автоматический прием данных о времени

Прием данных о корректировочной секунде

Меры предосторожности при приеме сигнала

Использование GPS за пределами своей страны

Регулировка времени с помощью часов

Использование часов в медицинском учреждении или в самолете

Использование функций Mobile Link с мобильным телефоном

Подготовка к работе

Автоматическая регулировка времени

Просмотр записей тренировок

Просмотр данных из журнала жизненных показателей

Настройка целевых значений

Создание плана тренировки

Указание контрольных точек на маршруте пробежки (высотная навигация)

Настройка интервала оповещений (целевое оповещение)

Указание расстояния для автоматического отсчета времени прохождения круга

Настройка программируемых таймеров

Настройка мирового времени

Установка будильника

Поиск телефона

Управление настройками часов

Подключение

Подключение к телефону

Отмена сопряжения

При приобретении нового телефона

Измерение ЧСС

Использование результатов измерений ЧСС

Начало тренировки с измерением ЧСС

Меры предосторожности при измерении ЧСС

Меры предосторожности при надевании часов

Использование функции тренировки

Измерение времени бега

Изменение отображаемой информации во время измерения времени бега

Изменение интервала приема сигнала GPS

Проверка разности высот между текущим местоположением и контрольной точкой

Настройка оповещений

Отображение фактического расстояния, пройденного во время занятий бегом

Выбор единиц измерения расстояния

Включение автоматического измерения времени бега (автоматическое определение бега)

Включение отсчета времени прохождения круга

Включение автоматической приостановки

Выбор экрана, который будет отображаться во время занятий бегом (RUN FACE)

Параметры, настраиваемые с помощью приложения

Меры предосторожности при измерении времени бега

Просмотр записей журнала тренировок

Доступные для просмотра элементы журнала тренировок

Просмотр записей данных, зарегистрированных в журнале

Удаление определенной записи данных из журнала

Удаление всех записей данных, зарегистрированных в журнале

Просмотр данных об эффективности тренировки

Проверка статуса тренировки

Проверка VO2MAX

Проверка времени восстановления

Меры предосторожности при отображении статуса тренировки

Получение телефонных уведомлений

Включение и выключение уведомлений о входящих вызовах

Отображение содержимого уведомлений

Удаление определенного уведомления

Удаление всех уведомлений

Цифровой компас

Ориентирование по компасу

Калибровка компаса

- Калибровка показаний компаса

- Настройка положения истинного севера (калибровка магнитного склонения)

Магнитный север и истинный север

Меры предосторожности при ориентировании по цифровому компасу

Альтиметр

Отслеживание текущей высоты

Настройка расчетной высоты и определение относительной высоты

Калибровка показателей высоты

Настройка интервала автоматического измерения

Изменение отображаемой информации

Выбор единиц измерения высоты

Меры предосторожности при учете показаний высоты

Атмосферное давление и измерение температуры

Определение текущего атмосферного давления и температуры

Индикаторы изменения атмосферного давления

Калибровка показателей атмосферного давления

Калибровка показателей температуры

Изменение отображаемой информации

Выбор единиц измерения атмосферного давления

Выбор единиц измерения температуры

Меры предосторожности при учете показателей атмосферного давления и температуры

Таймер

Настройка времени запуска таймера

Использование таймера

Использование программируемого таймера для интервальной тренировки

- Обзор

- Настройка параметров программируемого таймера

- Использование программируемого таймера

Секундомер

Измерение временного интервала

Измерение промежуточного времени

Мировое время

Проверка мирового времени

Настройки мирового времени

Установка настроек летнего времени

Будильник

Управление настройками будильника

Выключение будильника

Шагомер

Подсчет количества шагов

Причины неправильного подсчета количества шагов

Другие настройки

Настройка звука работы кнопок

Управление настройками звука уведомлений

Управление настройками вибрации

Выбор единиц измерения высоты и веса

Выбор единиц измерения отображаемых калорий

Возврат к заводским настройкам часов

Прочие сведения

Таблица городов

Таблица перехода на летнее время

Категории фитнеса

Поддерживаемые модели телефонов

Характеристики

Проверка информации о соответствии требованиям беспроводной связи

Меры предосторожности при работе с Mobile Link

Авторские права и зарегистрированные товарные знаки

Устранение неполадок

Перед началом работы...

В этом разделе представлен обзор часов и способы их использования.

Какие возможности предлагают данные часы

- Получение точной информации о времени и местоположении с помощью приема сигналов GPS и подключения к телефону
- Измерение и запись данных о пробежке и другой информации
 - Автоматическое определение бега
 - Автоматическое измерение времени прохождения круга
 - Автоматическая приостановка
 - Запись данных журнала тренировок
- Измерение ЧСС
- Измерение сожженных калорий
- Количество шагов
- Измерение направления, высоты, атмосферного давления и температуры
- Передача данных на телефон для просмотра в приложении

Важно!

- Эти часы не являются специальным прибором для измерений. Снимаемые показания предназначены только для использования в качестве справочной информации.
- При использовании цифрового компаса часов для серьезных восхождений в горы, альпинизма или других действий всегда берите с собой еще один компас для сверки показаний. Если показания цифрового компаса часов отличаются от показаний другого компаса, выполните 3-точечную калибровку компаса на часах или калибровку движением в форме 8 для обеспечения правильного измерения направления.
 - Отображение показаний компаса и его калибровка будут невозможны, если часы находятся в непосредственной близости к постоянным магнитам (магнитным принадлежностям и др.), металлическим объектам, высоковольтным проводам, антенным проводам или электрическим бытовым приборам (телевизор, компьютер, домашний телефон и др.).

Цифровой компас

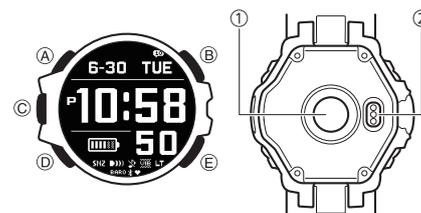
- При использовании функции альтиметра часы рассчитывают и отображают относительную высоту на основе показателей атмосферного давления, рассчитываемых датчиком давления. По этой причине значение высоты, отображаемое на часах, может отличаться от фактической высоты над уровнем ориентира/моря для области, в которой вы находитесь. Рекомендуется регулярно выполнять калибровку в соответствии с показаниями высоты (подъема) для конкретной области.

Альтиметр

Примечание

- Иллюстрации приведены в данном руководстве по эксплуатации для наглядности. Элемент, показанный на иллюстрации, может в некоторой степени отличаться от реального элемента, который он представляет.
- Перед использованием функции измерения ЧСС или функции тренировки создайте свой профиль для отображения более точных данных.
 - Создание профиля
- В зависимости от версии программного обеспечения часов их функции и содержимое дисплея могут отличаться от описанных в настоящем Руководстве по эксплуатации.

Общее руководство



Кнопка А

При нажатии этой кнопки в любом режиме происходит последовательное переключение между дисплеями.

При нажатии этой кнопки во время отображения экрана настроек доступные пункты меню прокручиваются вверх.

Кнопка В

Нажмите для включения подсветки.

Кнопка С

Нажатие этой кнопки в режиме «Часы» включает режим тренировки.

При отображении любого экрана настроек режима нажатие этой кнопки приводит к применению всех ожидающих решения настроек или изменений на экране.

Кнопка D

Нажмите и удерживайте эту кнопку не менее одной секунды, чтобы вернуться в режим «Часы». Нажатие этой кнопки во время измерения времени бега приводит к возвращению на экран измерения времени бега.

При нажатии этой кнопки во время отображения экрана настроек доступные пункты меню прокручиваются вниз.

Кнопка Е

В других режимах нажатие этой кнопки приводит к возвращению в режим «Часы».

При настройке параметров нажатие этой кнопки приводит к возвращению на предыдущий экран.

① **Оптический датчик (определение ЧСС)**
Определение пульса для измерения ЧСС.

② **Разъем для зарядки**

Вставьте сюда кабель зарядного устройства, чтобы подключиться к устройству с разъемом USB для зарядки.

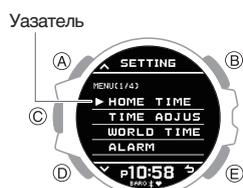
• Зарядка с помощью кабеля зарядного устройства

Создание профиля

В этом разделе описывается процедура ввода информации и создания профиля (рост, вес, пол, дата рождения, запястье, на котором вы носите часы). Создание профиля необходимо для отображения информации в режиме статуса тренировки. Создание профиля также рекомендуется для более точного расчета зон ЧСС.

1. Перейдите в режим «Часы».
 🔍 [Переключение между режимами](#)

2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд. Отобразится экран настроек режима «Часы».



3. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [PROFILE].

4. Нажмите кнопку (C). Отобразится экран выбора элемента профиля.



[HEIGHT/WEIGHT]	Рост/вес
[SEX]	Пол
[BIRTHDAY]	Дата рождения
[WRIST]	Запястье, на котором вы носите часы

5. С помощью кнопок (A) и (D) выберите элемент, который необходимо указать.

6. Нажмите кнопку (C).

7. Запишите свой рост и вес.

- На экране выбора элемента профиля выберите [HEIGHT/WEIGHT].

① С помощью кнопок (A) и (D) укажите свой рост.

② Нажмите кнопку (C).

③ С помощью кнопок (A) и (D) укажите свой вес.

④ Нажмите кнопку (C).

⑤ С помощью кнопок (A) и (D) выберите, требуется ли сохранить текущие введенные значения.

[YES]	Сохранение текущих настроек.
[NO]	Отмена текущих настроек.
[RETURN]	Возвращение к экрану настройки роста и веса.

⑥ Нажмите кнопку (C), чтобы зарегистрировать свой рост и вес.

После завершения регистрации данных на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова отобразится экран выбора элемента профиля.

Примечание

- Для выхода из режима настройки роста и веса в любой момент нажмите кнопку (E) и перейдите к шагу ⑤.

8. Укажите свой пол.

- На экране выбора элемента профиля выберите [SEX].

① С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [MALE] или [FEMALE].

② Нажмите кнопку (C), чтобы зарегистрировать свой пол.

После завершения регистрации данных на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова отобразится экран выбора элемента профиля.

9. Укажите дату рождения.

- На экране выбора элемента профиля выберите [BIRTHDAY].

① С помощью кнопок (A) и (D) укажите год.

② Нажмите кнопку (C).

③ С помощью кнопок (A) и (D) укажите месяц.

④ Нажмите кнопку (C).

⑤ С помощью кнопок (A) и (D) укажите день.

⑥ Нажмите кнопку (C).

⑦ С помощью кнопок (A) и (D) выберите, требуется ли сохранить текущие введенные значения.

[YES]	Сохранение текущих настроек.
[NO]	Отмена текущих настроек.
[RETURN]	Возвращение к экрану настройки даты рождения.

⑧ Нажмите кнопку (C), чтобы зарегистрировать дату рождения.

После завершения регистрации данных на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова отобразится экран выбора элемента профиля.

Примечание

- Для выхода из режима настройки даты рождения в любой момент нажмите кнопку (E) и перейдите к шагу ⑦.

10. Укажите, на каком запястье вы носите часы.

- На экране выбора элемента профиля выберите [WRIST].

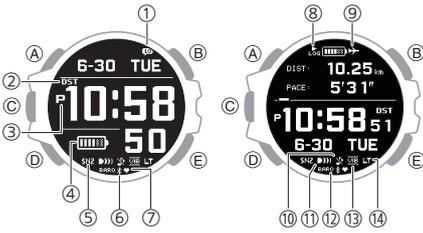
① С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [LEFT] или [RIGHT].

② Нажмите (C), чтобы зарегистрировать настройку запястья.

После завершения регистрации данных на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова отобразится экран выбора элемента профиля.

11. Дважды нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

Индикаторы



- 1 Отображение количества новых телефонных уведомлений.
- 2 Отображается, когда часы показывают летнее время.
- 3 Отображается во второй половине дня при включенном 12-часовом формате времени.
- 4 Отображение текущего уровня заряда аккумулятора.
- 5 Отображается, когда на будильнике включена функция дремоты.
- 6 Отображается при наличии соединения между часами и телефоном.
 - Этот индикатор мигает с интервалом в одну секунду во время попытки восстановления подключения к телефону после потери соединения.
 - Этот индикатор мигает с интервалом в две секунды, если попытка восстановления подключения к телефону после потери соединения не выполняется.
- 7 Отображается во время измерения ЧСС.
- 8 Отображение состояния измерения данных о пробежке и оставшегося места для записи данных.
- 9 Значок режима «Авиа»/GPS
 - : отображается, когда включен режим «Авиа».
 - : указывает на то, что выполняется прием сигнала GPS.
- 10 Отображается, когда звук работы или уведомлений отключен.
- 11 Отображается при включенном будильнике.
- 12 Отображается, когда включена информация о динамике изменения атмосферного давления.
- 13 Отображается при включенной вибрации.
- 14 Отображается при включенном режиме автоподсветки.

Переключение между режимами

На часах доступны следующие режимы.

- Вы также можете вернуться в режим «Часы» из любого режима, кроме режима тренировки, удерживая нажатой кнопку (D) не менее одной секунды или нажав кнопку (E).
- В режиме «Часы» при нажатии кнопки (C) выполняется переход к режиму тренировки
- Чтобы перейти из режима тренировки в режим «Часы», сначала остановите функцию измерения во время тренировки, а затем нажмите (E).



Для переключения между режимами используйте кнопки, показанные на рисунке выше.

Обзор режимов

В этом разделе содержится обзор доступных на часах режимов.

● Режим «Часы»

Режим «Часы» можно использовать для проверки текущего времени и даты, а также для просмотра количества шагов за месяц, расстояния, пройденного во время занятий бегом за текущий месяц, статуса тренировок и других данных. В этом режиме также можно настроить город основного времени, будильник и другие основные настройки часов.



● Режим тренировки

Этот режим используется для измерения и записи расстояния, прошедшего времени, темпа и других данных о пробежке

Использование функции тренировки



● Режим ЧСС (частоты сердечных сокращений)

В этом режиме отображается текущая ЧСС.

Измерение ЧСС



● Режим «Таймер»

Таймер выполняет отсчет со времени запуска, указанного пользователем. По завершении обратного отсчета на часах срабатывает звуковой или вибросигнал.

🔍 Таймер



● Режим «Секундомер»

Данный режим используется для измерения прошедшего времени.

🔍 Секундомер



● Режим цифрового компаса

Данный режим используется для определения севера, направления и азимута.

🔍 Цифровой компас



● Режим «Альтиметр»

Данный режим используется для определения высоты для текущего местоположения.

🔍 Альтиметр



● Режим барометра/термометра

Данный режим используется для определения атмосферного давления и температуры в текущем местоположении.

🔍 Атмосферное давление и измерение температуры



● Режим журнала тренировок

Данный режим используется для просмотра записанных данных в журнале тренировок.

🔍 Просмотр записей журнала тренировок



● Режим статуса тренировки

Данный режим используется для просмотра статуса тренировки.

🔍 Просмотр данных об эффективности тренировки



● Режим уведомлений

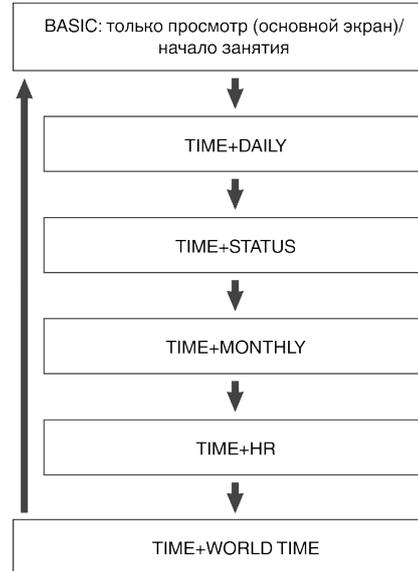
В режиме уведомлений выполняется прием входящих вызовов, сообщений электронной почты, а также уведомлений и информации из социальных сетей.

🔍 Получение телефонных уведомлений



Выбор формата цифрового дисплея для режима «Часы»

При каждом нажатии кнопки (A) в режиме «Часы» происходит переключение отображения содержимого, как показано ниже. Обратите внимание, что текущее время может отображаться вместе с информацией другого типа.



BASIC: только просмотр (основной экран)



Начало занятия

Во время начала пробежки или другого занятия экран BASIC меняется, как показано ниже.



Примечание

- Независимо от того, какой экран отображается в данный момент, во время начала занятия появляется экран «Начало занятия» (автоматическое определение бега). Если отображаемый экран не изменяется во время выполнения функции автоматического измерения времени бега, дисплей всегда возвращается к экрану BASIC после завершения работы функции автоматического измерения времени бега.

TIME+DAILY: текущее время + информация за неделю

На этом экране отображается текущее время, количество шагов за сегодняшний день и прогресс достижения цели по количеству шагов в день.

Количество шагов за сегодняшний день



Прогресс достижения цели по количеству шагов в день

TIME+STATUS: текущее время + статус тренировки

Значение Vo2Max

Статус тренировки



Время восстановления

TIME+MONTHLY: текущее время + информация за месяц

На этом экране отображается текущее время, расстояние, пройденное во время занятий бегом за этот месяц, и прогресс в достижении цели по расстоянию, пройденному во время занятий бегом за месяц. Вместо расстояния, пройденного во время занятий бегом, можно также выбрать отображение времени бега или достигнутую высоту. Обратите внимание, что для изменения отображаемых данных (расстояние, пройденное во время занятий бегом, время бега, достигнутая высота) необходимо использовать приложение CASIO «G-SHOCK MOVE».

Расстояние, пройденное во время занятий бегом, время бега и достигнутая высота за текущий месяц



Прогресс в достижении цели за месяц (расстояние, пройденное во время занятий бегом, время бега и достигнутая высота)

TIME+HR: текущее время + ЧСС

Текущая ЧСС

Максимальная ЧСС сегодня



Минимальная ЧСС сегодня

TIME+WORLD TIME: текущее время + мировое время

Город мирового времени



Мировое время

Подзарядка от солнечной батареи

Энергия, генерируемая солнечной батареей, обеспечивает работу часов и также используется для зарядки второго аккумулятора. Солнечная батарея встроена в ЖК-дисплей часов; энергия для зарядки батареи поступает, когда циферблат направлен к свету.

● Зарядка часов

Оставляйте часы в солнечном месте лицевой панелью вверх, когда не используете их.



Во время ношения часов, убедитесь, что вы не закрыли ЖК-дисплей (солнечную батарею) от попадания света рукавом. Темпы генерирования энергии будут снижены, если свет будет только частично попадать на ЖК-дисплей.

ДА



НЕТ



Важно!

- В зависимости от интенсивности света и условий окружающей среды лицевая панель часов может существенно нагреваться в процессе подзарядки. После зарядки обращайтесь с часами с осторожностью, чтобы избежать ожогов. Старайтесь не заряжать часы при высокой температуре окружающей среды и слишком ярком свете:

- На приборной панели транспортного средства, оставленного на солнце
- Возле лампы накаливания или другого источника тепла
- Под прямым воздействием солнечного света или в других условиях с высокой температурой окружающей среды в течение длительного времени

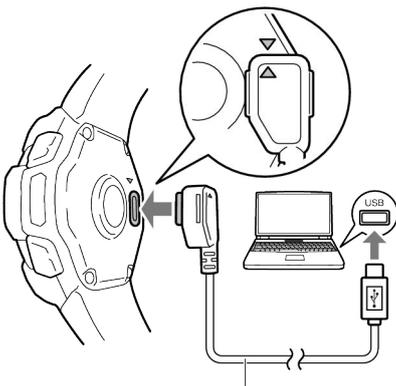
Зарядка с помощью кабеля зарядного устройства

Зарядка с помощью кабеля зарядного устройства быстрее, чем зарядка с помощью солнечной батареи..

Важно!

- Используйте только кабель зарядного устройства, поставляемый в комплекте с часами.
- Для зарядки также можно использовать устройство с портом USB (тип A).
- Часы можно заряжать от устройства, оснащенного портом USB 2.0 или более поздней спецификации.
- Обратите внимание, что в отношении совместимости всех типов портов USB для зарядки не предоставляется никаких гарантий. Если зарядка по какой-либо причине не происходит, рекомендуется отсоединить устройство от порта USB.
- Расположите зарядное устройство на столе или другой устойчивой поверхности и убедитесь, что вокруг часов достаточно свободного места. Зарядка часов с помощью зарядного устройства в сумке или другом закрытом месте может вызвать перегрев часов.
- В случае попадания воды или другой жидкости на часы или кабель зарядного устройства во время зарядки немедленно отсоедините кабель зарядного устройства от источника питания.
- Заряжайте часы при температуре окружающей среды от 5 до 35 °C (от 41 до 95 °F).

● Зарядка часов



Кабель зарядного устройства

- Совместите метку со стрелкой вниз (sym_triangle_DOWN) на часах с меткой со стрелкой вверх (sym_triangle_UP) на разъеме.

1. Включите компьютер или другое устройство с портом USB (источник питания) и подсоедините к нему кабель зарядного устройства.

2. Подсоедините кабель зарядного устройства к часам.

- Начнется зарядка; на дисплее часов начнет мигать индикатор

- Индикатор пропадет, когда часы будут полностью заряжены.



● Зарядка через порт USB на устройстве, отличном от компьютера

Вы можете выполнять зарядку, используя питание от порта USB (Type A), который соответствует стандартам USB.

- Напряжение: 5 В
- Сила тока: не менее 0,5 А

● Меры предосторожности во время зарядки

- Не выполняйте зарядку, когда индикатор уровня заряда аккумулятора выглядит следующим образом: . Для увеличения срока службы аккумулятора выполняйте его зарядку только при отображении индикатора уровня заряда аккумулятора или ниже.
- Обратите внимание, что любое из перечисленных ниже условий может ускорить износ аккумулятора.
 - Частое выполнение зарядки, когда аккумулятор полностью или почти полностью заряжен.
 - Подключение и отключение кабеля зарядного устройства несколько раз в течение одного дня, даже если аккумулятор полностью заряжен.
- Не выполняйте зарядку устройства при температуре воздуха в 35 °C (95 °F) или выше. Во время зарядки часы нагреваются, что может привести к автоматической остановке зарядки. Высокая температура воздуха может привести к невозможности аккумулятора часов набрать полный заряд.
- Не гарантируется работа с компьютером с нестандартной конфигурацией или компьютером, исходная конфигурация которого была изменена.
- Убедитесь, что разъем кабеля зарядного устройства расположен правильно при подключении к часам.
- Во время зарядки часы могут нагреваться. Это нормально и не свидетельствует о неисправностях.

Примечание

- Для полной зарядки от состояния с отключенным дисплеем требуется около 2,5 часа.
- Время зарядки зависит от температуры воздуха и других факторов.

Проверка уровня заряда аккумулятора

Вы можете узнать текущий уровень заряда часов в любом режиме, кроме указанных ниже.

- Режим журнала тренировок
- Режим статуса тренировки
- Режим уведомлений

Level	Indicator	Usable Functions
HIGH		
MID		Все
LOW		Все функции, кроме использующих GPS
CHG		Все функции, кроме использующих GPS, ЧСС (частота сердечных сокращений)

● Обычно (зарядка не выполняется): дисплей отключен
 ● Во время зарядки через интерфейс USB (зарядка выполняется): отображается только [CHARGING BATTERY]

- Когда уровень заряда достигнет нуля, дисплей устройства отключится.

Важно!

- Зарядите часы как можно скорее, после того как на индикаторе уровня заряда будет отображаться или ниже. Часы, находившиеся без подзарядки несколько месяцев, будут находиться в состоянии глубокого разряда, что может привести к невозможности повторной зарядки. В этом случае вам необходимо обратиться к продавцу.
- Если аккумулятор разряжен, а дисплей часов отключен, зарядите часы с помощью кабеля зарядного устройства.

Рекомендации по времени зарядки

Ежедневной зарядки в течение времени, указанного в этом разделе, должно быть достаточно для поддержания заряда уровня  или Выше.

За исключением GPS и ЧСС (частота сердечных сокращений), все функции часов работают при уровне заряда .

 Проверка уровня заряда аккумулятора

Примечание

- Фактическое время зарядки зависит от условий зарядки, настроек часов и других факторов.

Зарядка от солнца

Необходимое время зарядки для однодневного использования

Уровень освещенности (люкс)	Приблизительное время зарядки
50,000	9 минут
10,000	42 минуты
5,000	83 минуты
500	14 часов

Примечание

- Зарядка осуществляется даже при воздействии на часы ламп дневного света (500 люкс). Часы смогут поддерживать уровень заряда  или выше, если они будут подвергаться воздействию ламп дневного света в течение восьми часов в день и света возле окна в солнечный день (10 000 люкс) в течение двух часов в неделю.

Время зарядки

- Солнечный день, вне помещения (50 000 люкс)

LOW → MID	3 часа
MID → HIGH	26 часов

- Солнечный день, в помещении возле окна (10 000 люкс)

LOW → MID	15 часов
MID → HIGH	131 час

- Облачный день, в помещении возле окна (5 000 люкс)

LOW → MID	31 час
MID → HIGH	270 часов

- Зарядка с помощью кабеля зарядного устройства

Время зарядки

CHG → LOW	7 минут
LOW → MID	5 минут
MID → HIGH	42 минуты

Функция энергосбережения

Если вы оставите часы в темном месте приблизительно на час или дольше в промежуток времени между 10 часами вечера и 6 часами утра, часы перейдут в режим энергосбережения уровня 1. Если оставить часы в таком положении на шесть-семь дней, они перейдут в режим энергосбережения уровня 2. Дисплей часов гаснет, когда они находятся в режиме энергосбережения.

Энергосбережение уровня 1:

Основные функции режима «Часы» остаются в рабочем состоянии.

Энергосбережение уровня 2:

Все функции отключены.

Восстановление после режима энергосбережения

Выполните одно из нижеприведенных действий, чтобы покинуть режим энергосбережения.

- Нажмите любую кнопку.
- Переместите часы в светлое место.
- Поверните часы к лицу.

Примечание

- Часы переходят в режим энергосбережения, только если они находятся в одном из указанных ниже режимов:
 - Режим «Часы»
 - Режим «Секундомер» (сброс до нуля)
 - Режим «Таймер» (отображается время начала таймера)
- При выполнении некоторых условий часы не будут переходить в режим энергосбережения.
- Обратите внимание, что часы также могут перейти в режим энергосбережения, если циферблат будет закрыт от света рукавом одежды.

Просмотр циферблата в темноте

Часы оснащены подсветкой, которая позволяет пользоваться часами в темноте.

Ручная подсветка циферблата

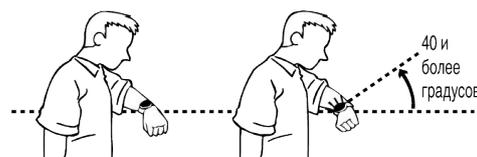
Нажмите кнопку (B) для включения подсветки.

- При срабатывании сигнала будильника подсветка автоматически отключается.



Использование автоподсветки

Если режим автоподсветки включен, подсветка циферблата включится автоматически, если часы будут наклонены под углом в 40 и более градусов.



Важно!

- Автоподсветка может не срабатывать, когда часы находятся под углом в 15 и более градусов от горизонтальной плоскости, как показано на рисунке ниже.



- Должной работе автоподсветки также могут мешать электростатический заряд или сильное магнитное поле. Если это произошло, опустите руку, а затем снова поднимите ее по направлению к лицу.
- При перемещении часов можно услышать различимый стрекочущий звук. Он возникает в результате работы активатора автоподсветки, который определяет текущую ориентацию устройства. Это не является неисправностью.

Примечание

- Автоподсветка отключается в следующих ситуациях:
 - Во время срабатывания сигнала будильника, таймера и/или вибросигнала
- Если автоподсветка включена, подсветка циферблата может осуществляться с задержкой во время снятия показаний компаса, альтиметра, барометра или термометра.

Настройка автоподсветки

1. Перейдите в режим «Часы».
 - ☞ [Переключение между режимами](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд. Отобразится экран настроек режима «Часы».

Указатель



3. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [LIGHT].
4. Нажмите кнопку (C).
5. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [AUTO LIGHT].
6. Нажмите кнопку (C).
7. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [OFF] (отключено) или [ON] (включено).
 - При включенной автоподсветке в режиме «Часы» будет отображаться индикатор [LT].
8. Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку. После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран настройки подсветки.
9. Дважды нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

Установка времени подсветки

Можно выбрать продолжительность подсветки 1,5 или 3 секунды.

1. Перейдите в режим «Часы».
 - ☞ [Переключение между режимами](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд. Отобразится экран настроек режима «Часы».

Указатель



3. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [LIGHT].
4. Нажмите кнопку (C).
5. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [DURATION].
6. Нажмите кнопку (C).
7. С помощью кнопок (A) и (D) выберите продолжительность подсветки.

[1.5 SEC.]	Подсветка в течение 1,5 секунды
[3.0 SEC.]	Подсветка в течение 3 секунд
8. Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку. После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран настройки подсветки.
9. Дважды нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

Полезные функции

Сопряжение часов с телефоном упрощает использование целого ряда функций часов.

Автоматическая регулировка времени

- ☞ [Автоматическая регулировка времени](#)



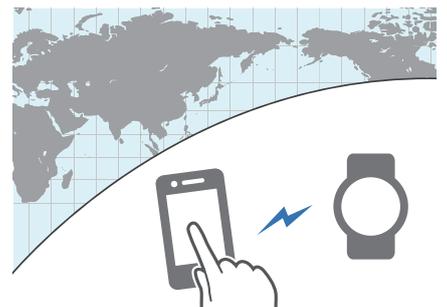
Передача данных на телефон

- ☞ [Просмотр записей тренировок](#)
- ☞ [Просмотр данных из журнала жизненных показателей](#)



Выбор из более чем 300 городов мирового времени

- ☞ [Настройка мирового времени](#)



Кроме того, с помощью телефона можно установить ряд других настроек часов.

Для передачи данных на часы и настройки параметров сначала необходимо выполнить сопряжение часов с телефоном.

- ☞ [Подготовка к работе](#)

- Приложение CASIO «G-SHOCK MOVE» должно быть установлено на телефоне для сопряжения с часами.

Регулировка времени

Часы могут принимать сигналы GPS и подключаться к телефону, чтобы получать информацию, которая затем используется для регулировки даты и

Важно!

- Во время полета, а также в регионах, где прием радиоволн и использование телефона запрещены или ограничены, необходимо включить режим «Авиа».
- 🔗 [Использование часов в медицинском учреждении или в самолете](#)

Учитывая приведенную ниже информацию, настройте параметры времени в соответствии со способом, который вам больше подходит.

- Вы находитесь в месте, где можно принимать сигналы GPS?

Рекомендуется настроить регулировку времени с помощью приема сигнала GPS.

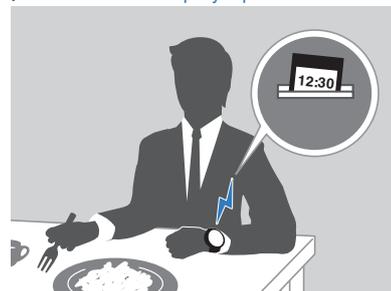
🔗 [Автоматическая регулировка времени через GPS](#)



Вы используете телефон?

Часы могут подключаться к телефону, чтобы получать информацию, которая затем используется для регулировки времени.

🔗 [Автоматическая регулировка](#)



Не описанная выше ситуация.

Если по какой-либо причине часы не могут принимать сигналы GPS и не могут подключиться к телефону, можно отрегулировать время, выполнив настройку часов вручную.

🔗 [Регулировка времени с помощью часов](#)



Обзор

Параметры времени и даты на часах можно настроить в соответствии с текущим часовым поясом с помощью приема сигнала GPS.

- Сигнал GPS (данные о местоположении): используется для обновления настроек часового пояса, времени и даты.
- Сигнал GPS (данные о времени): используется для обновления настроек времени и даты.

Важно!

- Перед получением информации о времени по GPS необходимо установить часовой пояс.
- Часы не принимают сигналы GPS, когда они сопряжены с телефоном.

Местоположение с хорошим уровнем приема сигнала

Прием сигнала GPS возможен на открытом воздухе, где видно небо, и оно не загорожено зданиями, деревьями или другими объектами.



Примечание

- В местах слабого уровня сигнала направляйте ЖК-дисплей вверх и держите часы на одном месте.
- Если на часах настроен автоматический прием сигнала, старайтесь не закрывать ЖК-дисплей часов рукавом одежды.
- Прием сигнала GPS невозможен в местах, перечисленных ниже:
 - Не под открытым небом
 - Внутри помещения (прием возможен рядом с окном)
 - Рядом с оборудованием беспроводной связи или другими устройствами, которые создают магнитное поле.
- Могут возникнуть проблемы с приемом сигнала GPS в следующих местах:
 - Места с ограниченным обзором неба
 - Возле деревьев или зданий
 - Возле железнодорожных вокзалов, аэропортов и других густонаселенных районов

Получение данных о местоположении GPS вручную

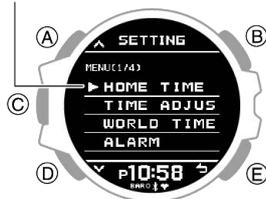
Можно использовать кнопки, чтобы получить данные о местоположении GPS, а также настроить часовой пояс, время и дату в соответствии с вашим текущим местоположением.

Примечание

- Для приема сигнала GPS требуется большое количество энергии. Выполняйте его только при необходимости.

1. Переместитесь в другое место, более подходящее для приема сигнала, и направьте ЖК-дисплей вверх в сторону неба.
2. Перейдите в режим «Часы». [🔗 Переключение между режимами](#)
3. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд. Отобразится экран настроек режима «Часы».

Указатель



4. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [TIME ADJUSTMENT].
5. Нажмите кнопку (C).
6. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [AUTO].
7. Нажмите кнопку (C).
8. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [TIME+POSITION (GPS)].

9. Нажмите кнопку (C).

Начнется получение информации о местоположении.

- Если информация о местоположении будет успешно получена, она появится на дисплее часов.



- В случае ошибки при получении информации о местоположении на дисплее появится сообщение [RECEIVING FAILED].

10. Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку.

- В случае сбоя операции приема нажатие кнопки (C) вернет экран из шага 6. Для возврата в режим «Часы» дважды нажмите кнопку (E).

Примечание

- Процесс получения данных обычно занимает приблизительно от 40 до 80 секунд.
- Если в данные включена информация о корректировочной секунде, прием может занять около 13 минут.
- Если вы находитесь на границе часовых поясов, у вас могут возникнуть проблемы при приеме данных о местоположении. Если часовой пояс не совпадает с вашим местоположением, на часах отображаются неверные время и дата. В этом случае переместитесь поближе к центру города, который необходимо установить в качестве основного, и повторите попытку получения данных о местоположении. Либо после настройки основного и летнего времени можно вручную выполнить поиск, чтобы установить время и дату.
 - 🔗 [Получение данных о времени GPS вручную](#)
 - 🔗 [Установка основного города](#)
 - 🔗 [Установка настроек летнего времени](#)

Получение данных о времени GPS вручную

Для приема сигнала GPS с данными о времени можно использовать кнопки на часах. Если операция приема выполнена успешно, город основного времени (часовой пояс), дата и время на часах будут отрегулированы в соответствии с полученными данными.

Примечание

- Для приема сигнала GPS требуется большое количество энергии. Выполняйте его только при необходимости.

1. Переместитесь в другое место, более подходящее для приема сигнала, и направьте ЖК-дисплей вверх в сторону неба.
2. Перейдите в режим «Часы». [🔗 Переключение между режимами](#)
3. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд. Отобразится экран настроек режима «Часы».

Указатель



4. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [TIME ADJUSTMENT].
5. Нажмите кнопку (C).
6. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [AUTO].
7. Нажмите кнопку (C).
8. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [TIME (GPS)].

9. Нажмите кнопку (C)

Начинается получение информации о текущем времени.



- Если информация о текущем времени будет успешно получена, она появится на дисплее часов.



- В случае ошибки получения информации о времени на дисплее появится сообщение [RECEIVING FAILED].

10. Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку.

- В случае сбоя операции приема нажатие кнопки (C) вернет экран из шага 6. Для возврата в режим «Часы» дважды нажмите кнопку (E).

Примечание

- Процесс получения данных обычно занимает приблизительно от 10 до 65 секунд.
- Если в данные включена информация о корректировочной секунде, прием может занять около 13 минут.

Автоматический прием данных о времени

При наличии перечисленных ниже условий часы автоматически получают данные о времени с помощью сигнала GPS. Если хотя бы одна из попыток получения данных о времени будет успешна, в течение оставшейся части дня часы больше не будут пытаться принимать сигнал.

- Часы находятся в режиме «Часы».
- Текущее время между 6:00 и 22:00.
- Свет (через окно или в ясный день) непрерывно падает на ЖК-дисплей часов на протяжении одной-двух минут.

Важно!

- Автоматический прием сигнала GPS отключается, когда часы сопряжены с телефоном для выполнения автоматической регулировки времени.

Примечание

- Процесс получения данных о времени обычно занимает от 10 до 65 секунд.
- Если в данные включена информация о корректировочной секунде, прием может занять около 13 минут.

Прием данных о корректировочной секунде

Каждый год 1 июня или позднее, а также 1 декабря или позднее сигнал GPS включает данные о корректировочной секунде.

Примечание

- Выполнение приема данных о корректировочной секунде может занять до 13 минут.
- Прием данных о корректировочной секунде повторяется до завершения получения данных.
- После получения данных о корректировочной секунде часы больше не будут пытаться получить их до следующего 1 июня или 1 декабря.
- При подключении часов к телефону для настройки даты и времени данные о корректировочной секунде также принимаются вместе с данными о времени. В этом случае при получении сигнала GPS данные о корректировочной секунде могут не приниматься.
- Первый прием сигнала GPS после изменения вручную настроек текущего времени и/или даты на часах будет включать получение информации о корректировочной секунде.

Меры предосторожности при приеме сигнала

- Если по какой-либо причине часам не удастся настроить время в соответствии с сигналом GPS, текущее время будет отображаться с погрешностью в ± 15 секунд в месяц.
- Обратите внимание, что процесс внутреннего декодирования, который часы выполняют после получения сигнала GPS, может быть причиной небольшого смещения времени (менее чем на одну секунду).
- Прием сигнала GPS невозможен в следующих условиях.
 - Когда индикатор уровня заряда отображает **LOW** или ниже
 - В любом режиме, кроме режима «Часы»
 - В режиме энергосбережения
 - Когда часы подключены к телефону и выполняется передача данных
- При успешном получении данных настройки даты и времени автоматически регулируются в соответствии с настройками города основного времени (часового пояса) и летнего времени. Переход на летнее время не может корректно выполняться в описанных ниже случаях.
 - Если начальная дата и время для летнего времени, а также дата и время окончания или другие правила были изменены органами власти.
 - Если данные о местоположении получены, но не соответствуют вашему фактическому местоположению (например, если вы находитесь на границе часовых поясов, и принятые данные о местоположении относятся к соседнему городу и т. д.).

Использование GPS за пределами своей страны

Некоторые страны и территории накладывают законодательные ограничения на пользование GPS, на сбор и запись информации о местонахождении и т. д. Поскольку данные часы оснащены функциями работы с GPS, перед отправлением в страну или территорию из страны приобретения часов следует уточнить в посольствах планируемых к посещению государств, в туристическом агентстве, у иного надежного источника информации, существуют ли какие-либо запреты или ограничения на ввоз устройств с функциями работы с GPS, на запись информации о местонахождении и т. д.

Регулировка времени с помощью часов

Приведенную ниже процедуру можно использовать для регулировки вручную настроек даты и времени на часах, когда прием сигнала GPS или подключение к телефону по какой-либо причине невозможно.

● Установка основного города

Используйте инструкции, приведенные в данном разделе, чтобы задать город основного времени.

1. Перейдите в режим «Часы».
 - ☞ [Переключение между режимами](#)

2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд. Отобразится экран настроек режима «Часы».



3. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [HOME TIME].

4. Нажмите кнопку (C).

5. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [CITY].

6. Нажмите кнопку (C).

7. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить город, который необходимо указать в качестве города основного времени.

8. Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку. После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран настройки основного времени.

9. Дважды нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

● Установка настроек летнего времени

При нахождении в регионах, где используется летнее время, можно также включить или отключить функцию летнего времени.

Примечание

- Для летнего времени по умолчанию для всех городов (часовых поясов) установлено значение [AUTO]. Во многих случаях параметр [AUTO] позволяет использовать часы без переключения вручную между летним и стандартным временем.

- В описанных ниже случаях получение данных о местоположении с помощью GPS приводит к автоматическому выбору [AUTO] для летнего времени.

- Если часовой пояс, в котором выполняется прием данных, отличается от часового пояса, установленного на часах до выполнения приема.
- Если часовой пояс не изменялся, но полученные данные о местоположении относятся к географическому региону с другими правилами перехода на летнее время (датой начала, датой окончания).

1. Перейдите в режим «Часы».
 - ☞ [Переключение между режимами](#)

2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд. Отобразится экран настроек режима «Часы».



3. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [HOME TIME].

4. Нажмите кнопку (C).

5. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [DST].

6. Нажмите кнопку (C).

7. С помощью кнопок (A) и (D) выберите режим перехода на летнее время.

[AUTO]	Переключение между стандартным и летним временем на часах выполняется автоматически
[OFF]	Всегда стандартное время
[ON]	Всегда летнее время

8. Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку.

После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран настройки основного времени.

9. Дважды нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

● Регулировка времени вручную

Приведенную ниже процедуру можно использовать для регулировки настроек времени и даты на часах вручную, когда прием сигнала GPS или подключение к телефону по какой-либо причине невозможно.

1. Перейдите в режим «Часы».
 - ☞ [Переключение между режимами](#)

2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд. Отобразится экран настроек режима «Часы».



3. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [TIME ADJUSTMENT].

4. Нажмите кнопку (C).

5. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [MANUAL].

6. Нажмите кнопку (C). Под областью настройки часов появится курсор.

7. С помощью кнопок (A) и (D) измените значение часов текущего времени.

8. Нажмите кнопку (C). Курсор переместится в область настройки минут.

9. С помощью кнопок (A) и (D) измените значение минут текущего времени.

10. Нажмите кнопку (C). Это приведет к перемещению курсора под значение года.

11. С помощью кнопок (A) и (D) измените значение года.

12. Нажмите кнопку (C). Это приведет к перемещению курсора под значение месяца.

13. С помощью кнопок (A) и (D) измените значение месяца.

14. Нажмите кнопку (C).
Это приведет к перемещению курсора под значение дня.
15. С помощью кнопок (A) и (D) измените значение дня.
16. Нажмите кнопку (C).
17. С помощью кнопок (A) и (D) выберите, требуется ли сохранить текущие настройки.

[YES]	Сохранение текущих настроек.
[NO]	Отмена текущих настроек.
[RETURN]	Возвращение к экрану настройки часов.

- Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку.

После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран регулировки времени.

- Дважды нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

Примечание

- Для выхода из режима настройки текущего времени в любой момент нажмите кнопку (E) и перейдите к шагу 17.

● Переключение между 12-часовым и 24-часовым форматом

Вы можете указать 12- или 24-часовой формат отображения времени.

1. Перейдите в режим «Часы».
☞ [Переключение между режимами](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд. Отобразится экран настроек режима «Часы».



3. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [TIME ADJUSTMENT].
4. Нажмите кнопку (C).
5. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [12/24H].
6. Нажмите кнопку (C).
7. С помощью кнопок (A) и (D) выберите [12H] (12-часовой формат времени) или [24H] (24-часовой формат времени).
8. Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран регулировки времени.
9. Дважды нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.
 - При выборе 12-часового формата времени индикатор [P] будет отображаться для времени после полудня.

Использование часов в медицинском учреждении или в самолете

Когда вы находитесь в больнице, на борту самолета или в любом другом месте, где автоматический прием сигнала GPS или подключение к телефону может вызвать проблемы, эту функцию можно отключить, выполнив приведенную ниже процедуру (режим «Авиа»). Чтобы снова включить автоматическую регулировку времени, снова выполните те же действия.

1. Перейдите в режим «Часы».
☞ [Переключение между режимами](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд.
Отобразится экран настроек режима «Часы».



3. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [AIRPLANE MODE].
4. Нажмите кнопку (C).
5. С помощью кнопок (A) и (D) выберите настройку режима «Авиа».

[OFF]	Выход из режима «Авиа».
[ON]	Включение режима «Авиа».

6. Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран настройки режима «Часы».
7. Нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.
 - отображается, когда часы находятся в режиме «Авиа».

Использование функций Mobile Link с мобильным телефоном

При установленном подключении Bluetooth между часами и телефоном настройки времени на часах подстраиваются автоматически. Также можно изменить другие настройки на часах.

Кроме того, для просмотра записей тренировок и создания планов тренировок можно использовать приложение CASIO «G-SHOCK MOVE».

Примечание

- Для получения наилучших результатов при работе с этими часами рекомендуется использовать последние версии приложения для смартфона и программного обеспечения для часов.
 - Эта функция доступна только в случае, если на телефоне запущено приложение G-SHOCK MOVE.
 - В данном разделе описаны доступные действия с часами и телефоном.
- 🕒 : действия с часами
📱 : действия с телефоном

Подготовка к работе

Чтобы использовать часы совместно с телефоном, сначала необходимо выполнить их сопряжение. Для сопряжения часов с телефоном выполните шаги, указанные ниже.

● ① Установите необходимое приложение на телефон.

Для использования часов вместе с телефоном воспользуйтесь одной из приведенных ниже ссылок и установите приложение «G-SHOCK MOVE» на телефон.

G-SHOCK MOVE (iOS/Android)



● ② Настройте параметры Bluetooth.

Активируйте функцию Bluetooth на телефоне.

Примечание

- Для получения дополнительных сведений о процедурах настройки см. документацию телефона.

● ③ Выполните сопряжение часов с телефоном.

Перед использованием часов совместно с телефоном сначала необходимо выполнить их сопряжение.

1. 📱 Коснитесь значка приложения «G-SHOCK MOVE».
2. 📱 Следуйте инструкциям на дисплее, чтобы перейти к начальному экрану настройки. Это приведет к выводу сообщения с запросом на подключение к часам.
 - Если телефон уже сопряжен с другими часами
 - ① 📱 В строке меню нажмите «Еще».
 - ② 📱 Коснитесь «Часы».
 - ③ 📱 Коснитесь «Управление».
 - ④ 📱 Следуйте указаниям на экране для подготовки к добавлению новых часов.
3. 🕒 Перейдите в режим «Часы».
🔗 [Переключение между режимами](#)
4. 🕒 Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд. Отобразится экран настроек режима «Часы».

Указатель



5. 🕒 С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [PAIRING].
6. 🕒 Нажмите кнопку (C).
7. 🕒 С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [CONNECT].
8. 🕒 Нажмите кнопку (C).
9. Поместите телефон, с которым необходимо выполнить сопряжение, рядом с (в пределах одного метра) часами.

10. 📱 При появлении часов, с которыми необходимо выполнить сопряжение, следуйте инструкциям на экране для сопряжения с ними.

- В случае вывода сообщения о сопряжении следуйте указаниям на экране телефона.
- Если по какой-либо причине не удается выполнить сопряжение, часы вернуться в состояние, указанное в шаге 5 данной процедуры. Повторите процедуру сопряжения с начала.



Примечание

- При первом запуске мобильного приложения G-SHOCK MOVE на экране телефона появится сообщение с запросом на включение сбора данных о местоположении. Настройте параметры, чтобы разрешить фоновое использование данных о местоположении.

Автоматическая регулировка времени

Чтобы отрегулировать настройки времени, часы могут быть подключены к телефону.

Если вы оставите часы в режиме «Часы», они выполнят регулировку автоматически, пока вы занимаетесь своими делами, и не потребуют вашего вмешательства.



Важно!

- Часы могут не выполнять автоматическую корректировку времени в условиях, описанных ниже.
 - Когда часы находятся слишком далеко от сопряженного телефона
 - Когда связь невозможна из-за радиопомех и т. п.
 - Когда на телефоне выполняется обновление системы
 - Когда на телефоне не запущено мобильное приложение G-SHOCK MOVE

Примечание

- Если в мобильном приложении G-SHOCK MOVE указан город мирового времени, корректировка его времени будет выполняться автоматически.
- Автоматическая регулировка времени может быть выполнена в описанных ниже случаях.
 - После изменения часового пояса или настройки летнего времени на телефоне
 - По прошествии 24 и более часов с момента последней регулировки времени с помощью подключения Bluetooth
 - По прошествии 24 и более часов с момента последнего изменения основного города или регулировки времени с помощью часов
- Часы остаются подключенными к телефону даже после завершения регулировки времени.
- При сбое регулировки времени по какой-либо причине на дисплее отобразится сообщение [CONNECT FAILED].
- Работать с часами можно даже во время подключения к телефону.
- Соединение с телефоном невозможно, пока включен режим «Авиа». Чтобы подключиться к телефону, отключите режим «Авиа».

📍 [Использование часов в медицинском учреждении или в самолете](#)

Просмотр записей тренировок

G-SHOCK MOVE можно использовать для просмотра данных о тренировках, приведенных ниже, которые измеряются часами.

- Данные журнала тренировок и данные о времени прохождения круга
- Результаты анализа тренировок
- При выполнении описанной ниже процедуры убедитесь, что на дисплее отображается символ .
- Если символ не отображается, см. информацию по ссылке ниже.
 - 📍 [Подключение к телефону](#)

1. 📱 Коснитесь значка приложения «G-SHOCK MOVE».
2. 📱 В строке меню нажмите «Занятия».
3. 📱 Коснитесь «История».
4. 📱 Следуйте указаниям на экране.

Просмотр данных из журнала жизненных показателей

С помощью мобильного приложения G-SHOCK MOVE можно просматривать приведенные ниже данные, измеряемые часами.

- Количество шагов и сожженных калорий за день, неделю или месяц
- Частота сердечных сокращений за день, неделю или месяц, если для параметра измерения ЧСС выбрано значение [ON (ALWAYS)]

📍 [Использование результатов измерений ЧСС](#)

- При выполнении описанной ниже процедуры убедитесь, что на дисплее отображается символ .
 - Если символ не отображается, см. информацию по ссылке ниже.
 - 📍 [Подключение к телефону](#)
1. 📱 Коснитесь значка приложения «G-SHOCK MOVE».
 2. 📱 В строке меню нажмите «Главный».
 3. 📱 Используйте виджет «Журнал жизни» для просмотра данных.

Примечание

- Вы также можете использовать мобильное приложение G-SHOCK MOVE для указания ежедневной цели по количеству шагов.

📍 [Настройка целевых значений](#)

Настройка целевых значений

Вы можете использовать G-SHOCK MOVE для задания ежедневных и ежемесячных целевых значений.

Важно!

- Целевые значения не могут быть указаны с помощью часов. Настроить параметры можно с помощью мобильного приложения G-SHOCK MOVE.

Вы можете указать целевые значения для элементов ниже.

- Ежедневное количество шагов
- Расстояние, пройденное во время занятий бегом за месяц
- Время бега за месяц
- Высота, достигнутая за месяц
- При выполнении описанной ниже процедуры убедитесь, что на дисплее отображается символ .
- Если символ не отображается, см. информацию по ссылке ниже.

📍 [Подключение к телефону](#)

1. 📱 Коснитесь значка приложения «G-SHOCK MOVE».
2. 📱 В строке меню нажмите «Еще».
3. 📱 Коснитесь «Пользователь».
4. 📱 Выберите целевое значение, которое необходимо указать, и выполните действия, указанные на экране телефона.

Создание плана тренировки

Вы можете использовать G-SHOCK MOVE для создания индивидуального плана тренировок, который будет соответствовать вашим целям, уровню подготовки, условиям тренировок и другим факторам. Вы можете создать ежедневный план тренировок для поддержания или повышения спортивных результатов или план с определенной целевой датой или временем.

- При выполнении описанной ниже процедуры убедитесь, что на дисплее отображается символ .
- Если символ не отображается, см. информацию по ссылке ниже.

📍 [Подключение к телефону](#)

1. 📱 Коснитесь значка приложения «G-SHOCK MOVE».
2. 📱 В строке меню нажмите «Занятия».
3. 📱 Коснитесь «План».
4. 📱 Следуйте указаниям на экране.

Указание контрольных точек на маршруте пробежки (высотная навигация)

С помощью мобильного приложения G-SHOCK MOVE можно указать контрольные точки для маршрута пробежки. Вы можете использовать часы для просмотра разности высот между контрольной точкой и своим текущим местоположением.

 Проверка разности высот между текущим местоположением и контрольной точкой

Важно!

- Обратите внимание, что вы не можете указывать контрольные точки с помощью часов. Настроить параметры можно с помощью мобильного приложения G-SHOCK MOVE.
- При выполнении описанной ниже процедуры убедитесь, что на дисплее отображается символ .
- Если символ  не отображается, см. информацию по ссылке ниже.

 Подключение к телефону

1.  Коснитесь значка приложения «G-SHOCK MOVE».
2.  В строке меню нажмите «Еще».
3.  Коснитесь «Часы».
4.  Выберите предпочитаемые часы.
5.  Выберите настройку, которую необходимо изменить, а затем выполните действия, указанные на экране.

Настройка интервала оповещений (целевое оповещение)

Приложение G-SHOCK MOVE можно использовать для установки интервалов оповещений, чтобы получать информацию о сожженных калориях, прошедшем времени и достигнутой высоте во время тренировки. После этого на часах будут срабатывать звуковые и/или вибросигналы по достижении заданного интервала оповещений во время тренировки.

Важно!

- Обратите внимание, что вы не можете указывать интервал оповещений с помощью часов. Для настройки параметров используйте G-SHOCK MOVE.
- При выполнении описанной ниже процедуры убедитесь, что на дисплее отображается символ .
- Если символ  не отображается, см. информацию по ссылке ниже.

 Подключение к телефону

1.  Коснитесь значка приложения «G-SHOCK MOVE».
2.  В строке меню нажмите «Еще».
3.  Коснитесь «Часы».
4.  Выберите предпочитаемые часы.
5.  Выберите настройку, которую необходимо изменить, а затем выполните действия, указанные на экране.

Указание расстояния для автоматического отсчета времени прохождения круга

Перед использованием функции автоматического измерения времени прохождения круга необходимо указать расстояние для автоматического измерения

Важно!

- Обратите внимание, что вы не можете указывать расстояние для отсчета времени прохождения круга с помощью часов. Для настройки параметров используйте G-SHOCK MOVE.

- При выполнении описанной ниже процедуры убедитесь, что на дисплее отображается символ .
- Если символ  не отображается, см. информацию по ссылке ниже.

 Подключение к телефону

1.  Коснитесь значка приложения «G-SHOCK MOVE».
2.  В строке меню нажмите «Еще».
3.  Коснитесь «Часы».
4.  Выберите предпочитаемые часы.
5.  Выберите настройку, которую необходимо изменить, а затем выполните действия, указанные на экране.

Настройка программируемых таймеров

С помощью приложения G-SHOCK MOVE вы можете настраивать программируемые таймеры и создавать группы из нескольких таймеров.

- Для получения дополнительных сведений о программируемых таймерах см. информацию по ссылке ниже.

 Обзор

- При выполнении описанной ниже процедуры убедитесь, что на дисплее отображается символ .
- Если символ  не отображается, см. информацию по ссылке ниже.

 Подключение к телефону

1.  Коснитесь значка приложения «G-SHOCK MOVE».
2.  В строке меню нажмите «Еще».
3.  Коснитесь «Часы».
4.  Выберите предпочитаемые часы.
5.  Выберите настройку, которую необходимо изменить, а затем выполните действия, указанные на экране.

Настройка мирового времени

Указание города мирового времени с помощью мобильного приложения G-SHOCK MOVE также приведет к изменению города мирового времени на часах. Можно настроить параметры для автоматического перехода на летнее время в соответствии с городом мирового времени.

- При выполнении описанной ниже процедуры убедитесь, что на дисплее отображается символ ✂.
- Если символ ✂ не отображается, см. информацию по ссылке ниже.

[Подключение к телефону](#)



Примечание

- При помощи функции мирового времени в мобильном приложении G-SHOCK MOVE можно выбрать один из около 300 городов для отображения мирового времени по часовому поясу выбранного города.

● Выбор города мирового времени

1. Коснитесь значка приложения «G-SHOCK MOVE».
2. В строке меню нажмите «Еще».
3. Коснитесь «Часы».
4. Выберите предпочитаемые часы.
5. Выберите настройку, которую необходимо изменить, а затем выполните действия, указанные на экране.

Примечание

- С помощью мобильного приложения G-SHOCK MOVE можно настроить пользовательские города, которые не включены в список городов мирового времени на часах. Необходимо использовать мобильное приложение G-SHOCK MOVE, чтобы выбрать пользовательский город в качестве города мирового времени.

● Настройка параметра летнего времени

1. Коснитесь значка приложения «G-SHOCK MOVE».
2. В строке меню нажмите «Еще».
3. Коснитесь «Часы».
4. Выберите предпочитаемые часы.
5. Выберите настройку, которую необходимо изменить, а затем выполните действия, указанные на экране.
 - «Auto»
Переключение между стандартным и летним временем на часах выполняется автоматически.
 - «OFF»
Часы всегда показывают стандартное время.
 - «ON»
Часы всегда показывают летнее время.

Примечание

- Если для перехода на летнее время установлено значение «Auto», часы автоматически переключаются между стандартным и летним временем. Не нужно переключаться между стандартным и летним временем вручную. Если вы находитесь в регионе, где не выполняется переход на летнее время, для настройки летнего времени можно оставить значение «Auto».
- Для получения дополнительных сведений о периодах летнего времени см. «Таблицу перехода на летнее время».

[Таблица перехода на летнее время](#)

Установка будильника

- При выполнении описанной ниже процедуры убедитесь, что на дисплее отображается символ ✂.
- Если символ ✂ не отображается, см. информацию по ссылке ниже.

[Подключение к телефону](#)

1. Коснитесь значка приложения «G-SHOCK MOVE».
2. В строке меню нажмите «Еще».
3. Коснитесь «Часы».
4. Выберите предпочитаемые часы.
5. Выберите настройку, которую необходимо изменить, а затем выполните действия, указанные на экране.

Поиск телефона

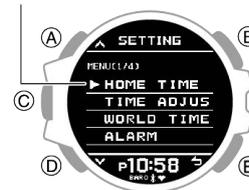
Найти сопряженный телефон можно с помощью функции поиска телефона, которая включит на нем звуковой сигнал. Звуковой сигнал будет воспроизведен, даже если телефон находится в режиме вибрации.

Важно!

- Тоновый сигнал во время поиска телефона не прозвучит, если на телефоне не запущено мобильное приложение G-SHOCK MOVE.
- Не используйте данную функцию в местах, где тоновые сигналы телефонов запрещены.
- Тоновый сигнал звучит на большой громкости. Не используйте данную функцию во время прослушивания музыки с телефона в наушниках.

1. Перейдите в режим «Часы».
[Переключение между режимами](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд.
Отобразится экран настроек режима «Часы».

Указатель



3. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [PHONE FINDER].
4. Нажмите кнопку (C).
5. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [EXECUTE].
6. Нажмите кнопку (C).
В результате соединение между часами и телефоном будет установлено, и зазвучит мелодия звонка телефона.
 - Телефон подаст звуковой сигнал через несколько секунд.
7. Нажмите любую кнопку, чтобы отключить звуковой сигнал.
 - Для отключения тонового сигнала следует нажать любую кнопку на часах, но только в течение 30 секунд после включения тонового сигнала.

Примечание

- Соединение с телефоном невозможно, пока включен режим «Авиа». Чтобы подключиться к телефону, отключите режим «Авиа».
- Использование часов в медицинском учреждении или в самолете

Управление настройками часов

После того, как соединение между часами и телефоном будет установлено, вы можете воспользоваться приложением G-SHOCK MOVE для настройки параметров часов и просмотра полученных часами данных.

- При выполнении описанной ниже процедуры убедитесь, что на дисплее отображается символ ✖.
- Если символ ✖ не отображается, см. информацию по ссылке ниже.

Подключение к телефону

1. Коснитесь значка приложения «G-SHOCK MOVE».
2. В строке меню нажмите «Еще».
3. Коснитесь «Часы».
4. Выберите предпочитаемые часы.
5. Выберите настройку, которую необходимо изменить, а затем выполните действия, указанные на экране.

Подключение

Подключение к телефону

Часы могут быть подключены к сопряженному телефону.

- Если часы не сопряжены с телефоном, к которому вы хотите выполнить подключение, прочитайте информацию ниже и выполните сопряжение.

Выполните сопряжение часов с телефоном.

Важно!

- Если установить подключение не удастся, возможно, на телефоне не запущено мобильное приложение G-SHOCK MOVE. На главном экране телефона коснитесь значка «G-SHOCK MOVE». Следуйте указаниям на экране для настройки сопряжения с часами.

Отмена сопряжения

Отмену сопряжения часов с телефоном необходимо выполнить как в мобильном приложении G-SHOCK MOVE, так и на часах.

Примечание

- При использовании iPhone также удалите информацию о сопряжении, сохраненную на телефоне.

Удаление информации о сопряжении из мобильного приложения G-SHOCK MOVE

1. Коснитесь значка приложения «G-SHOCK MOVE».
2. В строке меню нажмите «Еще».
3. Коснитесь «Часы».
4. Коснитесь «Управление».
5. Выберите часы, сопряжение с которыми требуется отменить.
6. Следуйте указаниям на экране.

Удаление информации о сопряжении из памяти часов

1. Перейдите в режим «Часы».

Переключение между режимами

2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд.

Отобразится экран настроек режима «Часы».

Указатель

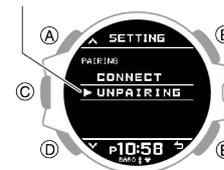


3. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [PAIRING].

4. Нажмите кнопку (C).

5. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [UNPAIRING].

Указатель



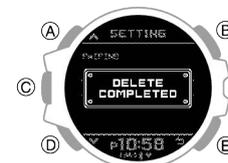
6. Нажмите кнопку (C).

7. С помощью кнопок (A) и (D) выберите, требуется ли удалить информацию о сопряжении.

[YES]	Информация о сопряжении удаляется.
[NO]	Информация о сопряжении не удаляется.

8. Нажмите кнопку (C)..

После удаления информации о сопряжении на несколько секунд отобразится экран [DELETE COMPLETED], а затем снова появится экран настройки режима «Часы».



9. Нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

Только iPhone Удаление информации о сопряжении с телефона

Для получения дополнительных сведений о процедурах настройки см. документацию телефона.

«Настройки» → «Bluetooth» → Удалите зарегистрированную информацию о часах.

При приобретении нового телефона

Примечание

- Перед сопряжением с новым телефоном удалите с часов информацию о сопряжении с предыдущим телефоном.
- 🔗 [Удаление информации о сопряжении из памяти часов](#)

Необходимо выполнять сопряжение каждый раз, когда требуется впервые установить соединение Bluetooth с телефоном.

- 🔗 ③ [Выполните сопряжение часов с телефоном.](#)

Измерение ЧСС

Нося часы на запястье, вы можете использовать их для приблизительного измерения ЧСС.

Результаты измерений ЧСС можно использовать для ежедневного мониторинга состояния вашего здоровья и повышения эффективности тренировок.



Важно!

- Перед началом измерения ЧСС обязательно наденьте часы на запястье. При надевании часов на запястье после запуска функции измерения могут быть получены неправильные результаты.

Текущую ЧСС можно проверить, войдя в режим ЧСС (частоты сердечных сокращений). Во время измерения времени бега на дисплее часов будет отображаться информация, приведенная ниже.

Измерение времени бега



- ① Текущая ЧСС
- ② Целевая зона ЧСС
Целевая зона отображается белым.
- ③ Текущая зона ЧСС

Отображается текущая зона ЧСС. Для получения дополнительных сведений о зонах ЧСС см. информацию по ссылке ниже.

- 🔗 [Начало тренировки с измерением ЧСС](#)

Использование результатов измерений ЧСС

Даже при выходе из режима ЧСС (частоты сердечных сокращений) во время измерения ЧСС часы будут продолжать отображать текущую ЧСС.

В режиме ЧСС (частоты сердечных сокращений) можно просматривать данные о ЧСС на графике.

- Перед использованием функции измерения ЧСС создайте свой профиль для отображения более точных данных.
- 🔗 [Создание профиля](#)

● Включение или выключение измерения ЧСС

Если функция измерения ЧСС включена, часы отображают текущую ЧСС.

1. Войдите в режим ЧСС (частоты сердечных сокращений).
🔗 [Переключение между режимами](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд.
Отобразится экран включения/выключения измерения ЧСС.

Указатель



3. С помощью кнопок (A) и (D) выберите настройку «Вкл.»/«Выкл.».

[ON (RUN ONLY)]	Включение измерения ЧСС во время занятий бегом.
[OFF]	Отключение измерения ЧСС
[ON (ALWAYS)]	Включение постоянного измерения ЧСС.

4. Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку.

После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран нормального режима ЧСС (частоты сердечных сокращений) или экран настройки режима ЧСС (частоты сердечных сокращений).

Примечание

- Если текущей настройкой измерения ЧСС является [ON (ALWAYS)], данные о ЧСС будут отображаться во всех режимах, кроме режима журнала тренировок, режима статуса тренировки и режима уведомлений.

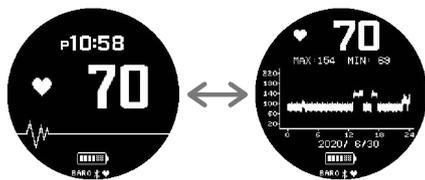
- 🔗 [Просмотр данных из журнала жизненных показателей](#)

- Даже если текущей настройкой измерения ЧСС является [OFF], данные о текущей ЧСС будут отображаться в режиме ЧСС (частоты сердечных сокращений).

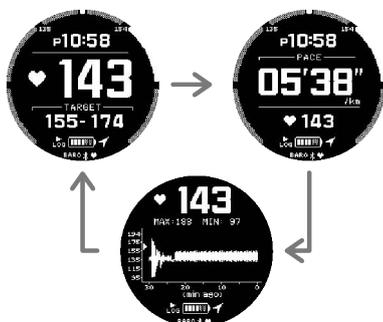
● Переключение между экранами отображения данных о ЧСС

При каждом нажатии кнопки (A) в режиме ЧСС (частоты сердечных сокращений) происходит переключение между экранами, представленными ниже.

Обычный



Измерение времени бега



- На графике ЧСС содержатся данные за 30 минут или за 24 часа.
- Каждое показание, нанесенное вдоль горизонтальной оси, соответствует диапазону между максимальным и минимальным измеренными значениями в течение 15-секундного или 12-минутного интервала.

Начало тренировки с измерением ЧСС

При тренировке с измерением ЧСС вы измеряете ЧСС, а затем используете полученное значение в качестве ориентировочного показателя для тренировок. Вы можете отслеживать уровень ЧСС и поддерживать интенсивность тренировок в соответствии с поставленными целями тренировок, что способствует повышению их эффективности, улучшению работы легких и сердца и улучшению состояния здоровья.

● Указание целевой зоны ЧСС

Укажите целевую зону ЧСС, соответствующую целям тренировок.

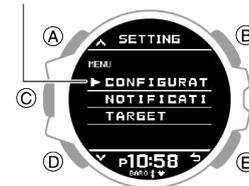
ЧСС изменяется в зависимости от интенсивности занятий. Пять зон ЧСС на часах, пронумерованные от 1 до 5, определяются на основе процентного значения максимальной ЧСС. Чем больше номер зоны, тем выше уровень интенсивности тренировок.

- Зона 1 (от 50 до 60%*): разминка
Используется для разминки в начале тренировки и заминки в конце.
- Зона 2 (от 61 до 70%*): сжигание жира
Улучшает метаболизм и способствует сжиганию жира. Лучше подходит для развития физических способностей, чем более интенсивные тренировки. Дыхание комфортное, подходит для длительных тренировок. Начинается потоотделение.
- Зона 3 (от 71 до 80%*): аэробная тренировка
Улучшает базовые показатели выносливости и спортивные результаты. Дыхание легкое, легкое потоотделение.
- Зона 4 (от 81 до 90%*): анаэробная тренировка
Повышает эффективность упражнений на выносливость и базальный метаболизм. Дыхание тяжелее, повышенное потоотделение.
- Зона 5 (от 91 до 100%*): максимальные усилия
Улучшает спортивные результаты и мгновенную силу. Физическая нагрузка высокая, поэтому эту зону следует поддерживать в течение коротких периодов времени. Рекомендуется для периодических тренировок или для спортсменов, которые тренируются ежедневно.

* Процентное значение максимальной ЧСС

1. Перейдите в режим «Часы».
[☞ Переключение между режимами](#)
2. Нажмите кнопку (C).
Отобразится начальный экран приема сигнала GPS.
3. Нажмите (D), чтобы войти в режим ЧСС (частоты сердечных сокращений).
4. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд.
Отобразится экран настройки режима ЧСС (частоты сердечных сокращений).

Указатель



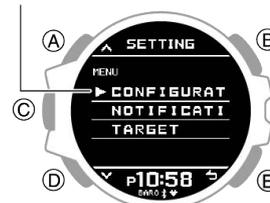
5. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [TARGET].
6. Нажмите кнопку (C).
7. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить зону ЧСС, которую необходимо указать в качестве целевой.
8. Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран настройки режима ЧСС (частоты сердечных сокращений).
9. Нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

● Настройка оповещений о зоне ЧСС

Если вы занимаетесь тренировкой с измерением ЧСС и включенной функцией оповещений о зоне ЧСС, на часах срабатывает звуковой и/или вибросигнал, оповещающий о том, что текущая ЧСС находится за пределами зоны, указанной в данный момент в качестве целевой, на ± 5 уд./мин. или больше. Если после предупреждения вы не измените целевую зону, оповещение о выходе из зоны будет выполняться с интервалом в одну минуту.

1. Перейдите в режим «Часы».
[☞ Переключение между режимами](#)
2. Нажмите кнопку (C).
Отобразится начальный экран приема сигнала GPS.
3. Нажмите (D), чтобы войти в режим ЧСС (частоты сердечных сокращений).
4. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд.
Отобразится экран настройки режима ЧСС (частоты сердечных сокращений).

Указатель



5. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [TARGET].
6. Нажмите кнопку (C).
7. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить зону ЧСС, которую необходимо указать в качестве целевой.
8. Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран настройки режима ЧСС (частоты сердечных сокращений).
9. Нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

Меры предосторожности при измерении ЧСС

Функции измерения ЧСС

- На задней крышке часов расположен встроенный датчик, который определяет пульс. Он предназначен для расчета и отображения приблизительного значения ЧСС. Приведенные ниже факторы могут привести к ошибке при отображении значения ЧСС.
 - Положение часов на запястье
 - Индивидуальные особенности и состояние запястья
 - Тип и/или интенсивность тренировки
 - Пот, грязь и/или другие посторонние частицы вокруг датчика

Все это означает, что отображаемые на часах значения ЧСС являются приблизительными и их точность не гарантируется.

- Функция измерения ЧСС на этих часах предназначена для активного отдыха и не должна использоваться в медицинских целях.
- Измерение ЧСС автоматически отключается, когда отображается индикатор уровня заряда аккумулятора **LOW** или ниже.

Спящий режим (энергосбережение) функции измерения ЧСС на запястье

Независимо от того, носите ли вы часы или нет, датчик ЧСС автоматически прекратит измерение и перейдет в спящий режим, если вы не будете двигаться в течение определенного времени.

Если измерение ЧСС не начинается при надевании ремешка на запястье, оно начнется при перемещении запястья.

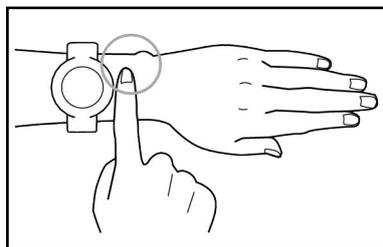
Меры предосторожности при надевании часов

Чтобы получить более точные результаты измерения ЧСС, необходимо правильно надеть часы на запястье. В частности, прежде чем приступить к бегу или любым другим упражнениям, выполните следующие действия, чтобы часы не тряслись и не скользили во время тренировки.

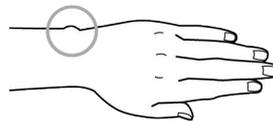
1. Не затягивая ремешок часов на запястье, поместите хотя бы один палец справа от датчика давления на правой стороне часов* (рис. ①).

* Если вы носите часы на правом запястье, поместите палец(-ы) слева от кнопки (C) (левая сторона часов).

Рис. ①



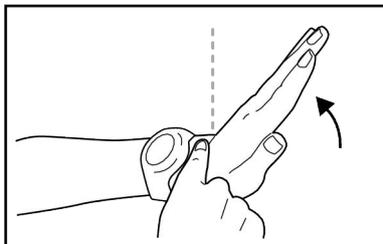
- Если часы закрывают выступающую кость запястья (локтевая кость, обведенная кружком на соответствующем рисунке), поместите еще один или несколько пальцев, чтобы расположить часы выше кости запястья.



- Расположение и форма этой кости у каждого человека разные.

2. Расположите часы таким образом, чтобы при сгибании запястья назад между ремешком и суставом запястья оставалось расстояние не менее чем ширина одного пальца (рис. ②).

Рис. ②



3. После определения оптимального положения на запястье затяните ремешок достаточно плотно, чтобы часы не скользили по запястью.

Важно!

- Слишком сильное затягивание ремешка при измерении ЧСС может затруднить прохождение воздуха под ремешком и вызвать повышенное потоотделение, что может привести к раздражению кожи. После завершения измерения ЧСС ослабьте ремешок так, чтобы между ним и запястьем можно было поместить один палец.

Использование функции тренировки

Функция тренировки использует GPS и акселерометр для измерения и записи расстояния, прошедшего времени, темпа и других данных во время бега или ходьбы.

Записанные данные можно просмотреть на часах или с помощью G-SHOCK MOVE.



Измерение времени бега

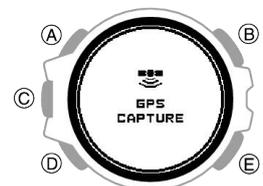
Используя функцию тренировки, начните пробежку.

• Запуск измерения времени бега

1. Перейдите в режим «Часы».
 - ☞ [Переключение между режимами](#)
2. Нажмите кнопку (C).
Часы начнут поиск сигналов GPS.



Измерение времени бега при помощи GPS будет включено, когда на дисплее появится сообщение [GPS CAPTURE].



Примечание

- Нажатие кнопки (C) (шаг 3 этой процедуры) до появления сообщения [GPS CAPTURE] запустит измерение времени бега при помощи акселерометра часов. Обратите внимание, что маршрут не записывается во время измерения времени бега при помощи акселерометра. Если вы хотите, чтобы маршрут был записан, убедитесь, что сообщение [GPS CAPTURE] появилось на дисплее, прежде чем начать измерение времени бега.
- Включение измерения времени бега при помощи GPS может занять от 30 секунд до двух минут после нажатия кнопки (C) в шаге 2. При некоторых условиях приема сигнала может потребоваться до пяти минут.

При включении измерения времени бега при помощи GPS автоматически появится экран режима тренировки.

Режим тренировки



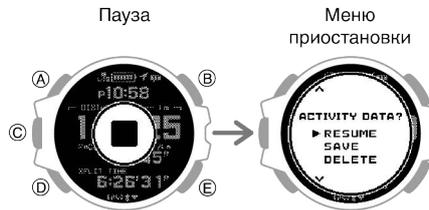
3. Нажмите кнопку (C).
Запустите измерение времени бега.

Примечание

- Экран, показанный в шаге 2 приведенной выше процедуры, не отобразится, если включен режим «Авиа» или отключена функция GPS.
- Текущее состояние GPS можно узнать, проверив, мигает ли метка на дисплее.
Не мигает: GPS включен
Мигает: GPS выключен (часы выполняют поиск сигналов GPS).
- Если на экране появляется значок после отображения [GPS CAPTURE], это означает, что сигнал GPS был потерян и часы выполняют его поиск.
- Если во время измерения времени бега на дисплее начинает мигать значок или появляется значок , это означает, что часы выполняют измерение при помощи акселерометра, т. е. ваш маршрут не записывается.
- При входе в настройки режимов «Компас», «Альтиметр», «Барометр» или «Термометр» во время тренировки измерение времени бега при помощи GPS моментально остановится. Часы начнут поиск сигналов GPS после выхода из настроек. Если вы хотите использовать сигналы GPS для измерения времени бега, дождитесь появления надписи [GPS CAPTURE] на дисплее.

● Приостановка измерения времени бега

1. Во время отображения экрана измерения времени бега нажмите (C). Измерение времени бега будет приостановлено, и на экране отобразится меню приостановки.



2. С помощью кнопок (A) и (D) выберите, что необходимо сделать с только что полученными данными о времени бега.

[RESUME]	Возобновление измерения времени.
[SAVE]	Сохранение данных.
[DELETE]	Удаление данных.

3. Нажмите кнопку (C).

- При выборе сохранения данных отобразится экран результатов измерения времени бега. Нажмите любую кнопку, чтобы вернуться в режим «Часы».
- При выборе удаления данных часы вернуться в режим «Часы».

Измерение времени прохождения круга

1. Запустите измерение времени бега.
[Запуск измерения времени бега](#)

2. Нажмите кнопку (E).
При нажатии кнопки (E) отображается прошедшее время текущего отрезка (время прохождения круга).



Промежуточное время, расстояние круга

3. Нажмите кнопку (A) или (D) для возврата к экрану измерения времени бега.

- Если вы не нажмете ни одну кнопку, примерно через 10 секунд часы автоматически вернуться к экрану измерения времени бега.

Примечание

- Вы можете изменить отображение времени прохождения круга с помощью G-SHOCK MOVE. На каждом экране отображаются следующие элементы.
 - ЧСС [AVG] (средняя), время прохождения круга, [SPLIT TIME] (промежуточное время)
 - ЧСС [MAX] (максимальная), время прохождения круга, [DISTANCE] (расстояние круга)

Изменение отображаемой информации во время измерения времени бега

Во время измерения времени бега (режим тренировки) может отображаться один из трех экранов, и можно указать элементы, которые будут отображаться на каждом экране.

Это означает, что вы можете настроить экран с элементами, которые необходимо отслеживать, и использовать этот экран во время тренировок.

[Выбор экрана, который будет отображаться во время занятий бегом \(RUN FACE\)](#)

Для перехода между отображаемыми экранами нажмите (A).

Пример:



Изменение интервала приема сигнала GPS

Используйте приведенную ниже процедуру для указания интервала приема сигналов GPS для получения данных о местоположении во время пробежки.

1. Перейдите в режим «Часы».

[Переключение между режимами](#)

2. Нажмите кнопку (C).

Отобразится начальный экран приема сигнала GPS.

3. Нажмите кнопку (A) или (D).

Отобразится экран режима тренировки.

4. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд.

Отобразится экран настроек режима тренировки.

Указатель



- С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [GPS].
- Нажмите кнопку (C).
- С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [USING GPS].
- Нажмите кнопку (C).
- С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [ON] (включено) или [OFF] (отключено).
- Нажмите кнопку (C).
- После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран настройки GPS.
- С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [INTERVAL]. Этот параметр позволяет указать интервал получения данных о местоположении посредством приема сигнала GPS.
- Нажмите кнопку (C).
- С помощью кнопок (A) и (D) выберите интервал приема сигнала GPS.

[NORMAL]	Получение информации о местоположении каждую секунду.
[LONG]	Получение информации о местоположении каждую минуту.

- Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран настройки GPS.
- Дважды нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

Примечание

Интервал приема сигнала GPS также можно изменить с помощью мобильного приложения G-SHOCK MOVE.

Проверка разности высот между текущим местоположением и контрольной точкой

Для просмотра разности высот между контрольной точкой и вашим текущим местоположением можно использовать G-SHOCK MOVE во время измерения времени бега.

- Можно указать до 10 контрольных точек.

- Перейдите в режим тренировки.
🔗 [Переключение между режимами](#)
- Нажмите кнопку (D) три раза.
Отобразится экран навигации альтиметра.

Разность высот между значениями контрольной точки и текущей высоты



Высота текущего местоположения

- Указатель (🏠) справа от шкалы в левой части экрана также указывает разность высот между значениями контрольной точки и текущей высоты. Внешний вид указателя изменяется, как описано ниже.

This pointer:	Means this:
	Разность высот +100 м (или +100 футов) или более
	Разность высот от -100 до 100 м (или -100 до 100 футов)
	Разность высот -100 м (или -100 футов) или более

При каждом нажатии кнопки (A) переключается отображение контрольной точки.

Важно!

- Можно использовать G-SHOCK MOVE для указания контрольных точек на маршруте пробежки. Обратите внимание, что настройка параметров с помощью часов невозможна.

Настройка оповещений

Приложение G-SHOCK MOVE можно использовать для установки интервалов оповещений, чтобы получать информацию о сожженных калориях, прошедшем времени и достигнутой высоте во время тренировки. После этого на часах будут срабатывать звуковые и/или вибросигналы по достижении заданного интервала оповещений во время тренировки. Оповещения можно включать или отключать с помощью часов.

🔗 [Настройка интервала оповещений \(целевое оповещение\)](#)

- Перейдите в режим «Часы».
🔗 [Переключение между режимами](#)
- Нажмите кнопку (C).
Отобразится начальный экран приема сигнала GPS.
- Нажмите кнопку (A) или (D).
Отобразится экран режима тренировки.
- Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд.
Отобразится экран настроек режима тренировки.
- С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [ALERT].
- Нажмите кнопку (C).
- Используйте кнопки (A) и (D) для выбора элемента, настройку которого необходимо изменить.

Указатель



[CALORIES]	Количество сожженных калорий
[TIME 1]	Время 1
[TIME 2]	Время 2
[ALTITUDE]	Высота

- Нажмите кнопку (C).
- С помощью кнопок (A) и (D) выберите настройку оповещения.

[OFF]	Отключено
[ON (REPEAT)]	Включено (повтор)
[ON (1 TIME)]	Включено (один раз)

- Если выбрана настройка [ON (REPEAT)], оповещение будет срабатывать каждый раз при достижении значения интервала оповещений.
- Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран настройки оповещений.
 - Если необходимо настроить параметры для другого элемента, повторите шаги с 7 по 10.
 - Дважды нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

Важно!

- Чтобы указать интервал оповещения для каждого элемента, используйте G-SHOCK MOVE. Обратите внимание, что настройка параметров с помощью часов невозможна.

Примечание

- Для включения или отключения функции оповещения можно также использовать мобильное приложение G-SHOCK MOVE.

Отображение фактического расстояния, пройденного во время занятий бегом

Можно выбрать один из двух типов отображения расстояния: горизонтальное расстояние (расстояние по прямой) или расстояние по поверхности (фактическое расстояние).

Отображаемое расстояние по поверхности рассчитывается с учетом горизонтального и вертикального перемещения.

1. Перейдите в режим «Часы».
🔗 [Переключение между режимами](#)
2. Нажмите кнопку (C).
Отобразится начальный экран приема сигнала GPS.
3. Нажмите кнопку (A) или (D).
Отобразится экран режима тренировки.
4. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд.
Отобразится экран настроек режима тренировки.

Указатель



5. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [DISTANCE].
6. Нажмите кнопку (C).
7. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [3D DISTANCE].
8. Нажмите кнопку (C).
9. С помощью кнопок (A) и (D) выберите настройку.

10. Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран настройки отображения расстояния.
11. Дважды нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

Примечание

- Чтобы изменить тип отображения расстояния, можно также использовать мобильное приложение G-SHOCK MOVE.

Выбор единиц измерения расстояния

Важно!

- Если в качестве города основного времени указан Токио (TOKYO), единицы измерения расстояния отображаются только в километрах (km) и не могут быть изменены.

1. Перейдите в режим «Часы».
🔗 [Переключение между режимами](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд.
Отобразится экран настроек режима «Часы».

Указатель



3. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [UNIT].
4. Нажмите кнопку (C).
5. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [DISTANCE].
6. Нажмите кнопку (C).
7. С помощью кнопок (A) и (D) выберите единицу измерения расстояния.

[KILOMETER]	Километры
[MILE]	Мили

8. Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран настройки единицы измерения.

9. Дважды нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

Примечание

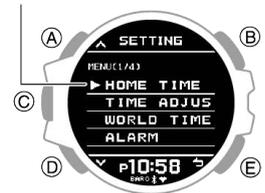
- Можно также использовать G-SHOCK MOVE, чтобы изменить единицу измерения расстояния.

Включение автоматического измерения времени бега (автоматическое определение бега)

Если начать пробежку при включенной функции автоматического измерения времени бега (автоматического определения бега), измерение времени бега начнется автоматически.

1. Перейдите в режим «Часы».
🔗 [Переключение между режимами](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд.
Отобразится экран настроек режима «Часы».

Указатель



3. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [AUTO RUN DETECTION].
4. Нажмите кнопку (C).
5. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [ON] (включено) или [OFF] (отключено).
6. Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран настройки режима «Часы».
7. Нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

Примечание

- Также можно использовать G-SHOCK MOVE для включения или отключения функции автоматического измерения времени бега (автоматического определения бега).

[OFF]	Отображение горизонтального расстояния.
[ON]	Отображение расстояния по поверхности.

Включение отсчета времени прохождения круга

Если включена функция отсчета времени прохождения круга, то каждый раз, когда вы пробегаете расстояние, указанное в G-SHOCK MOVE, время прохождения круга записывается автоматически.

Указание расстояния для автоматического отсчета времени прохождения круга

1. Перейдите в режим «Часы».
 - ☞ Переключение между режимами
2. Нажмите кнопку (C).
Отобразится начальный экран приема сигнала GPS.
3. Нажмите кнопку (A) или (D).
Отобразится экран режима тренировки.
4. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд.
Отобразится экран настроек режима тренировки.

Указатель



5. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [AUTO LAP].
6. Нажмите кнопку (C).
7. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [ON] (включено) или [OFF] (отключено).
8. Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран настройки режима тренировки.
9. Нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

Примечание

- Если для автоматического измерения времени прохождения круга используется GPS, время измерения может несколько отличаться от настройки расстояния.
- Также можно использовать G-SHOCK MOVE для включения или отключения функции отсчета времени прохождения круга.

Включение автоматической приостановки

Если включена функция автоматической приостановки, отсчет времени будет приостанавливаться при каждом прекращении движения.

1. Перейдите в режим «Часы».
 - ☞ Переключение между режимами
2. Нажмите кнопку (C).
Отобразится начальный экран приема сигнала GPS.
3. Нажмите кнопку (A) или (D).
Отобразится экран режима тренировки.
4. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд.
Отобразится экран настроек режима тренировки.

Указатель



5. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [AUTO PAUSE].
6. Нажмите кнопку (C).
7. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [ON] (включено) или [OFF] (отключено).
8. Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран настройки режима тренировки.
9. Нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

Примечание

- Для включения или отключения функции автоматической приостановки можно также использовать мобильное приложение G-SHOCK MOVE.

Выбор экрана, который будет отображаться во время занятий бегом (RUN FACE)

Вы можете настроить элементы на трех экранах, которые будут отображаться при измерении времени бега (режим тренировки).

1. Перейдите в режим «Часы».
 - ☞ Переключение между режимами
2. Нажмите кнопку (C).
Отобразится начальный экран приема сигнала GPS.
3. Нажмите кнопку (A) или (D).
Отобразится экран режима тренировки.
4. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд.
Отобразится экран настроек режима тренировки.

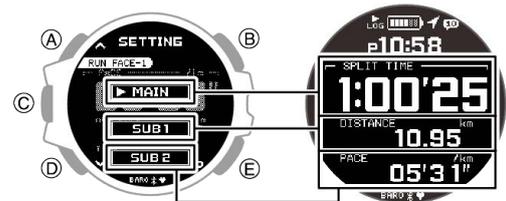
Указатель



5. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [RUN FACE].
6. Нажмите кнопку (C).
7. С помощью кнопок (A) и (D) выберите экран настройки (RUN FACE).



8. Нажмите кнопку (C).
9. Используйте кнопки (A) и (D) для выбора области дисплея, содержание которой необходимо изменить.



10. Нажмите кнопку (C).

11. С помощью кнопок (A) и (D) выберите нужный элемент в выбранной области дисплея.

[SPLIT TIME]	Время промежуточного результата
[DISTANCE]	Расстояние бега
[PACE]	Скорость
[LAP TIME]	Время прохождения круга
[LAP DISTANCE]	Расстояние круга
[LAP PACE]	Время прохождения
[AVG. PACE]	Средний темп
[SPEED]	Скорость
[AVG. SPEED]	Средняя скорость
[CALORIES]*	Количество сожженных калорий
[HR]	ЧСС
[AVG. HR]	Средняя ЧСС
[GRADE]	Уклон
[ALTITUDE]	Высота
[ASCENT]	Общие показатели подъема
[DESCENT]	Общие показатели спуска
[ASC PACE]	Темп подъема
[DSC PACE]	Темп спуска
[TIME]	Время
[DATE]	Число

* Когда включена функция измерения ЧСС, сожженные калории рассчитываются на основе ЧСС и отображаются на дисплее.

- Если требуется изменить содержание другой области дисплея, нажмите кнопку (E) и выберите нужную область. При необходимости повторите указанные выше шаги 9, 10 и 11.

12. Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку. После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран настройки RUN FACE.

13. Дважды нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

Примечание

- Также можно использовать G-SHOCK MOVE для настройки элементов экрана дисплея.

Параметры, настраиваемые с помощью приложения

Некоторые параметры функции тренировки можно настроить с помощью часов или G-SHOCK MOVE, а некоторые — только с помощью G-SHOCK MOVE.

Параметры, которые можно настроить с помощью часов или G-SHOCK MOVE

- Настройка экранов, отображаемых при измерении времени бега
- Включение/выключение GPS
- Интервал приема сигнала GPS
- Включение/выключение оповещений
- Тип отображения расстояния (горизонтальное, по поверхности)
- Единица измерения расстояния
- Включение/выключение отсчета времени прохождения круга
- Включение/выключение автоматической приостановки

Параметры, которые можно настроить только с помощью G-SHOCK MOVE

- Экран отсчета времени прохождения круга:
- [AVG](Средняя ЧСС) + [SPLIT TIME] (Промежуточное время) или [MAX] (Максимальная ЧСС) + [DISTANCE] (Расстояние круга)
- Контрольные точки высоты
- Интервал оповещений о количестве сожженных калорий
- Интервал оповещений о времени
- Интервал оповещений о высоте
- Расстояние, пройденное с отсчетом времени прохождения круга

Меры предосторожности при измерении времени бега

- После использования функции тренировки используйте кабель зарядного устройства для зарядки часов.
-  Зарядка с помощью кабеля зарядного устройства

Просмотр записей журнала тренировок

Часы сохраняют данные (записи журнала), полученные во время отсчета времени бега. Памяти достаточно для хранения до 100 записей журнала.

Чтобы узнать, какой объем памяти доступен, проверьте индикатор .

• Когда выполняется отсчет времени бега

Индикатор:	Значение:
 Отображается	Свободное место доступно
 Мигает	Недостаточно свободного места
 Мигает	Память заполнена

• Когда отсчет времени бега не выполняется

Индикатор:	Значение:
Отсутствует	Свободное место доступно
 Отображается	Недостаточно свободного места
 Отображается	Память заполнена

Точность данных журнала тренировок

- Значения в журнале тренировок рассчитываются на основе количества шагов, сожженных калорий, ЧСС, VO2MAX и других данных, собранных датчиками часов. Никакие гарантии в отношении статистических данных и значений, вычисляемых с помощью данных часов, не предусмотрены, поэтому они должны использоваться только в качестве общей справочной информации.

Доступные для просмотра элементы журнала тренировок

Элементы, показанные ниже, отображаются на экране журнала тренировок.

[DISTANCE]	Расстояние бега
[TIME]	Время в пути
[PACE]	Скорость
[CALORIES]	Количество сожженных калорий
[CADENCE]	Темп
[ASCENT]	Общие показатели подъема
[DESCENT]	Общие показатели спуска
[AVG.HR]	Средняя ЧСС
[MAX.HR]	Максимальная ЧСС
[AEROBIC TE]	Значение эффективности аэробных тренировок*
[ANAEROBIC TE]	Значение эффективности анаэробных тренировок*

* Эффективность тренировки позволяет оценить ее продуктивность и выбрать именно те упражнения, которые вам подходят.

Интерпретация значений эффективности тренировок

Значение	Означает:
0.0 - 0.9	Не влияет на физическую форму
1.0 - 1.9	Повышает выносливость, тренировка в течение более чем одного часа способствует поддержанию здоровья. Подходит для восстановления после активной тренировки.
2.0 - 2.9	Эффективная тренировка для поддержания сердечно-сосудистой системы и для базового улучшения физической формы.
3.0 - 3.9	Эффективная тренировка для поддержания работы легких и сердца и в качестве основы плана тренировок.
4.0 - 4.9	Тренировка, которая резко увеличивает интенсивность работы легких и сердца.
5.0	Перегружает организм.

Просмотр записей данных, зарегистрированных в журнале

1. Перейдите в режим журнала тренировок.

🔗 Переключение между режимами



2. Нажмите кнопку (C).

Отобразится список записей журнала тренировок.

Указатель



3. С помощью кнопок (A) и (D) выделите указателем запись данных журнала, которую необходимо просмотреть.
4. Нажмите кнопку (C).
Отобразятся выбранные элементы данных журнала.



5. С помощью кнопок (A) и (D) выделите указателем элемент, сведения о котором необходимо просмотреть.
6. Нажмите кнопку (C).
Отобразится подробная информация о выбранном элементе.



- Для прокрутки содержимого экрана можно использовать кнопки (A) и (D).

7. Нажмите и удерживайте кнопку (D) не менее одной секунды, чтобы перейти в режим «Часы».

Примечание

- При нажатии кнопки (E) во время описанной выше процедуры происходит возврат на предыдущий экран.

Удаление определенной записи данных из журнала

1. Перейдите в режим журнала тренировок.

🔗 Переключение между режимами



2. Нажмите кнопку (C).

Отобразится список записей журнала тренировок.

Указатель



3. С помощью кнопок (A) и (D) выделите указателем данные, которые необходимо удалить.
4. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд.
Отобразится меню удаления.
5. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [ONE].
6. Нажмите кнопку (C).
7. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [EXECUTE].
Чтобы отменить удаление данных журнала, переместите указатель, чтобы выделить [CANCEL].
8. Нажмите кнопку (C).
После завершения удаления данных на несколько секунд отобразится сообщение [DELETE COMPLETED], а затем снова появится экран режима журнала тренировок.

Удаление всех записей данных, зарегистрированных в журнале

1. Перейдите в режим журнала тренировок.
🔗 [Переключение между режимами](#)



2. Нажмите кнопку (C).

Отобразится список записей журнала тренировок.



3. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд. Отобразится меню удаления.
4. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [ALL].
5. Нажмите кнопку (C).
6. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [EXECUTE]. Чтобы отменить удаление данных журнала, переместите указатель, чтобы выделить [CANCEL].
7. Нажмите кнопку (C). Отобразится экран подтверждения.
8. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выбрать [YES].
9. Нажмите кнопку (C). После завершения удаления данных на несколько секунд отобразится сообщение [DELETE COMPLETED], а затем снова появится экран режима журнала тренировок.

Просмотр данных об эффективности тренировки

You can use your watch to measure your heart rate, running speed, and altitude, and display your training status.

Важно!

- To measure your training status, you
 - 🔗 [Использование результатов измерений ЧСС](#)
 - 🔗 [Создание профиля](#)

Примечание

- Статус тренировки можно проверить даже после перехода в режим «Часы».
 - 🔗 [Выбор формата цифрового дисплея для режима «Часы»](#)

Проверка статуса тренировки

Статус тренировки оценивает ее эффективность. В нем отражается влияние тренировок на вашу физическую форму и результаты. Информацию о статусе тренировки можно использовать для повышения уровня физической подготовки.

1. Перейдите в режим статуса тренировки.
🔗 [Переключение между режимами](#)

- При входе в режим статуса тренировки отображается экран статуса тренировки.



① Статус тренировки

[NO STATUS]	Необходимы данные о пробежках (не менее 10 минут) не менее двух раз в неделю, чтобы обновить показатель VO2MAX.
[DETRAINING]	Тренировки с нагрузкой ниже рекомендованной продолжались в течение одной недели, что повлияло на ваш уровень физической подготовки. Исправьте, увеличив тренировочную нагрузку.

[RECOVERY]	Сделайте тренировочную нагрузку менее интенсивной, чтобы восстановиться. Это необходимо при активных тренировках. Когда вы почувствуете, что восстановились, увеличьте тренировочную нагрузку.
[MAINTAINING]	Тренировочная нагрузка подходит для поддержания вашего уровня физической формы. Для повышения эффективности попробуйте другие типы тренировок или увеличьте объем нагрузки.
[PRODUCTIVE]	Поддерживайте этот статус. Тренировочная нагрузка закладывает фундамент для улучшения физической формы или улучшает ее в правильном направлении. Чтобы поддерживать этот статус, запланируйте время для восстановления между тренировками.
[PEAKING]	Это идеальное состояние. Уменьшив тренировочную нагрузку, вы сможете восстановиться и компенсировать предыдущие тренировки. Поскольку пиковый статус не может поддерживаться в течение длительного времени, в вашем плане тренировок должна учитываться следующая тренировка.
[OVERREACHING]	Этот статус указывает на высокую тренировочную нагрузку, которая является контрпродуктивной. Требуется отдых. Добавьте время для восстановления, включив тренировку с низкой нагрузкой.
[UNPRODUCTIVE]	Уровень тренировок хороший, но уровень физической подготовки снижается. Физическое восстановление затруднено. Старайтесь избегать стресса, хорошо питаться и следить за состоянием здоровья в целом.

② УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ *1

(Нет символа)	Нет эффекта
	Снижение
	Поддержание
	Повышение

*1 Указывает на эффективность тренировки, основанную на долгосрочных изменениях показателя VO2MAX.

③ ТРЕНИРОВОЧНАЯ НАГРУЗКА *2

(Нет символа)	Нет эффекта
	Снижение
	Без изменений
	Повышение

*2 Указывает на эффективность тренировки, основанную на тренировочной нагрузке, запланированной на длительный срок.

Проверка VO2MAX

VO2MAX отражает ваш фактический уровень физической подготовки. Чем выше значение показателя VO2MAX, тем лучше работа сердечно-легочной системы, и тем выше выносливость. Этот показатель полезен при создании планов тренировок в будущем.

1. Перейдите в режим журнала тренировок.
[Переходим к переключению между режимами](#)
2. Нажмите кнопку (A).
Отобразится экран VO2MAX.



① Значение VO2MAX

② Категория фитнеса

[EXCELLENT]	Отличная
[VERY GOOD]	Очень высокая
[GOOD]	Высокая
[AVERAGE]	Обычная
[FAIR]	Довольно низкая
[POOR]	Низкая
[VERY POOR]	Очень низкая

- Применяемая категория выделяется белым цветом.
- Также можно просмотреть контрольные значения для определенного возраста.
[Категории фитнеса](#)

Проверка времени восстановления

Время восстановления — это период отдыха, необходимый для восстановления, чтобы повысить эффективность тренировок.

Максимальный период восстановления составляет четыре дня (96 часов).

1. Перейдите в режим статуса тренировки.
[Переходим к переключению между режимами](#)

2. Рывками нажмите кнопку (A).
Отобразится экран времени восстановления.



- Время восстановления постоянно сокращается на интервал 30 минут.

Меры предосторожности при отображении статуса тренировки

- Для измерения показателя VO2MAX необходимо ввести правильные данные профиля (рост, вес, пол и т. д.), а затем выполнить пробежку на открытом воздухе продолжительностью не менее 10 минут.
- Обратите внимание, что приведенные ниже факторы могут привести к колебаниям измеренного значения VO2MAX.
 - Маршрут пробежки (холмы и т. д.)
 - Тренировка без бега
 - Екранирующие условия (температура, влажность, высота и т. д.)
- Для отображения статуса тренировки необходимо включить измерение ЧСС, выполнить пробежку для обновления VO2MAX (не менее 10 минут) минимум два раза за неделю и сохранить полученные данные.

Получение телефонных уведомлений

Часы можно использовать для просмотра сведений о входящих вызовах, сообщениях электронной почты, уведомлениях о сообщениях из социальных сетей, а также информации, полученной с телефона, подключенного к часам по Bluetooth. В памяти часов может храниться до 10 уведомлений.

- Чтобы получать уведомления с телефона, необходимо выполнить сопряжение между ним и часами.
[Подготовка к работе](#)

Количество новых сообщений отображается на дисплее режима «Часы».



Режим уведомлений можно использовать для проверки типов уведомлений и наличия новых сообщений.

Получено новое сообщение

Нет новых сообщений



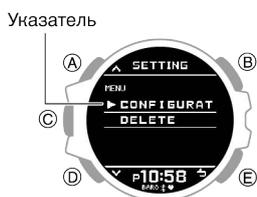
Этот индикатор:	Означает:
	Почта
	Социальные сети
	Входящие вызовы, пропущенные вызовы
	Расписание
	Другое

- Если функция получения уведомлений включена, то при получении уведомления его содержание отображается на дисплее независимо от режима (наложение уведомлений).
[Включение и выключение уведомлений о входящих вызовах](#)

Включение и выключение уведомлений о входящих вызовах

При необходимости можно включить или отключить получение уведомлений.

1. Перейдите в режим уведомлений.
🔗 [Переключение между режимами](#)
2. Нажмите кнопку (C).
Отобразится список уведомлений.
3. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд.
Отобразится экран настроек режима уведомлений.



4. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [CONFIGURATION].
5. Нажмите кнопку (C).
6. С помощью кнопок (A) и (D) выберите настройку «Вкл.»/«Выкл.» для получения уведомлений.

[ON]	Включение получения и отображения уведомлений.
[ON (RUN OFF)]	Отключение получения уведомлений только при измерении времени бега.
[OFF]	Отключение получения и отображения уведомлений.

- При наложении уведомлений отображается содержание полученного уведомления независимо от режима часов.
 - Примерно через 30 секунд дисплей возвращается к экрану, который отображался на нем до появления уведомления.
7. Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран настройки режима уведомлений.
 8. Нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

Отображение содержимого уведомлений

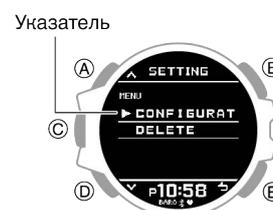
1. Перейдите в режим уведомлений.
🔗 [Переключение между режимами](#)
2. Нажмите кнопку (C).
Отобразится список уведомлений.
 - Список уведомлений может содержать до 10 уведомлений.
 - Добавление нового уведомления в список, который уже содержит 10 уведомлений, приведет к удалению самого старого уведомления, чтобы освободить место для нового.

3. С помощью кнопок (A) и (D) выделите указателем заголовок уведомления, которое необходимо просмотреть.
4. Нажмите кнопку (C).
Отобразится подробная информация об уведомлении. Текст уведомления содержит от 83 до 100 символов двойной ширины.

- Для прокрутки можно использовать кнопки (A) и (D).
- Для возврата к списку уведомлений нажмите кнопку (E).
- Для возврата в режим «Часы» нажмите и удерживайте (D) не менее одной секунды.

Удаление определенного уведомления

1. Перейдите в режим уведомлений.
🔗 [Переключение между режимами](#)
2. Нажмите кнопку (C).
Отобразится список уведомлений.
3. С помощью кнопок (A) и (D) выделите указателем заголовок уведомления, которое необходимо удалить.
4. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд.
Отобразится экран настроек режима уведомлений.



5. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [DELETE].
6. Нажмите кнопку (C).
7. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [ONE].
8. Нажмите кнопку (C).
9. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [EXECUTE].

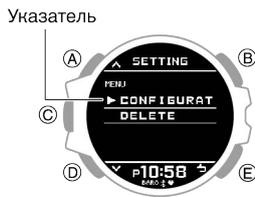
- Чтобы отменить удаление данных, переместите указатель, чтобы выделить [CANCEL].

10. Нажмите кнопку (C).

После завершения удаления данных на несколько секунд отобразится сообщение [DELETE COMPLETED], а затем снова появится экран режима уведомлений.

Удаление всех уведомлений

1. Перейдите в режим уведомлений.
🔗 [Переключение между режимами](#)
2. Нажмите кнопку (C).
Отобразится список уведомлений.
3. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд.
Отобразится экран настроек режима уведомлений.



4. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [DELETE].
5. Нажмите кнопку (C).
6. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [ALL].
7. Нажмите кнопку (C).
8. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [EXECUTE].
 - Чтобы отменить удаление данных, переместите указатель, чтобы выделить [CANCEL].
9. Нажмите кнопку (C).
Отобразится экран подтверждения.
10. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выбрать [YES].
11. Нажмите кнопку (C).

После завершения удаления данных на несколько секунд отобразится сообщение [DELETE COMPLETED], а затем снова появится экран режима уведомлений.

Цифровой компас

Для определения направления на север и курса к пункту назначения можно воспользоваться режимом цифрового компаса.



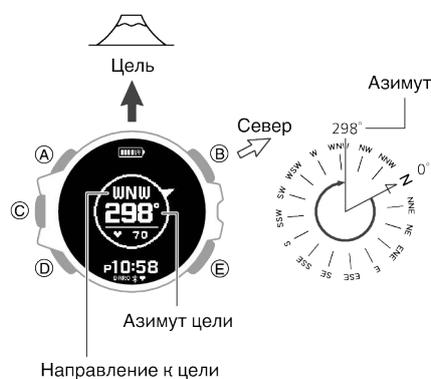
Важно!

- Ознакомьтесь с информацией ниже, чтобы узнать, как обеспечить точность показаний.
- 🔗 [Калибровка показаний компаса](#)
- 🔗 [Меры предосторожности при ориентировании по цифровому компасу](#)

Ориентирование по компасу

1. Перейдите в режим компаса.
🔗 [Переключение между режимами](#)
 - При переходе в режим компаса начинается считывание показаний компаса.
2. Держа часы горизонтально, направьте 12-часовую отметку в сторону отмеченной цели.
 - Север обозначается символом ▲. На дисплее также отобразятся направление к цели и азимут.
 - Чтобы вновь запустить компас, нажмите кнопку (C).

Интерпретация показаний компаса



Направления: N (север), E (восток), W (запад), S (юг)

Примечание

- В обычном режиме компас указывает на магнитный север. Вы также можете настроить параметры таким образом, чтобы он указывал на истинный север.
 - 🔗 [Настройка положения истинного севера \(калибровка магнитного склонения\)](#)
 - 🔗 [Магнитный север и истинный север](#)
- После того, как отобразятся начальные показания, часы будут считать показания приблизительно каждые 0,5 секунды на протяжении следующих 60 секунд. Часы перейдут в режим «Часы» через приблизительно 60 секунд после начала процедуры определения направления.

● Соотнесение карты фактическому окружению (настройка карты)

Настройка карты означает соотнесение указанных на ней сторон света с их фактическим расположением. После настройки карты вы можете легко соотнести отметки на карте с фактическим рельефом местности. Чтобы настроить карту на часах, совместите север на карте с указателем на север. После настройки карты вы можете сопоставить направление на карте со своим окружением; это поможет вам определить текущее местоположение и расположение пункта назначения.

- Обратите внимание, что для определения текущего местоположения и расположения пункта назначения на карте необходимы навыки чтения карты.

Калибровка компаса

Калибровка показаний компаса

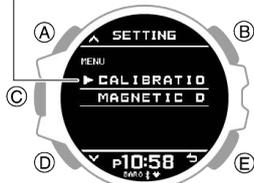
Выполняйте 3-точечную калибровку или калибровку движением в форме 8 каждый раз, когда вы замечаете, что показания компаса часов отличаются от показаний другого компаса, а также перед каждым походом или восхождением.

- Обратите внимание, что в зонах с сильным магнитным полем получение точных показаний компаса и/или выполнение калибровки невозможно.
- 🔗 [Меры предосторожности при ориентировании по цифровому компасу](#)

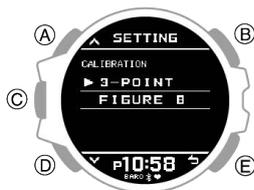
3-точечная калибровка

1. Перейдите в режим компаса.
↻ **Переключение между режимами**
2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд.
 Отобразится экран настроек режима цифрового компаса.

Указатель



3. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [CALIBRATION].
4. Нажмите кнопку (C).
5. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [3-POINT].

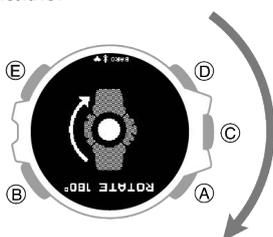


6. Нажмите кнопку (C).

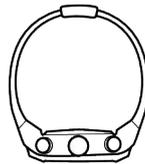
Отобразится экран 3-точечной калибровки.



7. Держа часы горизонтально, нажмите кнопку (C).
 Начнется калибровка первой точки, на дисплее появится сообщение [PLEASE WAIT]. После успешного завершения калибровки на дисплее появится сообщение [ROTATE 180°].
8. Держа часы ЖК-дисплеем вверх, повернитесь на 180 градусов. Будьте максимально точны, насколько это возможно.



9. Держа часы горизонтально, нажмите кнопку (C).
 Начнется калибровка второй точки, на дисплее появится сообщение [PLEASE WAIT]. После успешного завершения калибровки на дисплее появится сообщение [TURN OVER].
10. Переверните часы, чтобы ЖК-дисплей был направлен на землю.



Земля

11. Держа часы горизонтально, нажмите кнопку (C).

Начнется калибровка третьей точки, на дисплее появится сообщение [PLEASE WAIT]. После успешного завершения калибровки на дисплее появится сообщение [SUCCESSFUL]. Через несколько секунд на часах отобразится экран цифрового компаса.

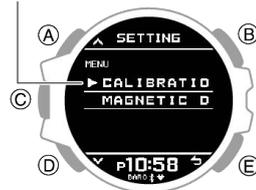
Примечание

- В случае ошибки калибровки на дисплее появится сообщение [FAILED RETRY?]. Чтобы повторить калибровку, нажмите кнопку (C). Чтобы остановить калибровку, нажмите кнопку (E).
- Нажатие кнопки (E) во время выполнения описанной выше процедуры приведет к возврату на экран выбора метода калибровки.

Калибровка движением в форме 8

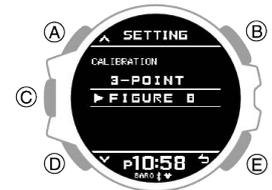
1. Перейдите в режим компаса.
↻ **Переключение между режимами**
2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд.
 Отобразится экран настроек режима цифрового компаса.

Указатель



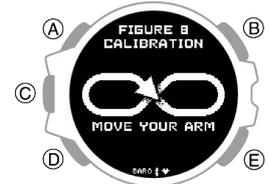
3. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [CALIBRATION].
4. Нажмите кнопку (C).

5. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [FIGURE 8].

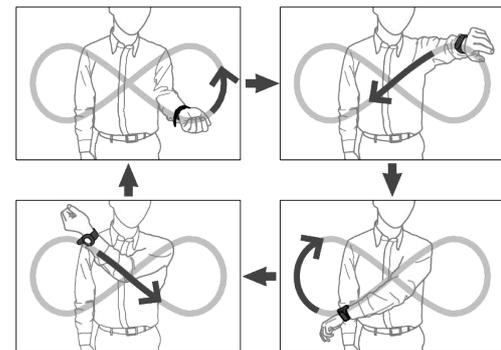


6. Нажмите кнопку (C).

Отобразится экран калибровки движением в форме 8.



Когда появится экран, показанный выше, двигайте рукой, будто рисуя символ 8 в воздухе, как показано на рисунках ниже.



- Поворачивайте запястье.
- При движении рука должна находиться как можно дальше от тела.
- После успешного завершения калибровки на дисплее появится сообщение [SUCCESSFUL]. Через несколько секунд на часах отобразится экран цифрового компаса.

Примечание

- В случае ошибки калибровки на дисплее появится сообщение [FAILED RETRY?]. Чтобы повторить калибровку, нажмите кнопку (C). Чтобы остановить калибровку, нажмите кнопку (E).
- Нажатие кнопки (E) во время выполнения описанной выше процедуры приведет к возврату на экран выбора метода калибровки.

Настройка положения истинного севера (калибровка магнитного склонения)

Если вы хотите, чтобы вместо магнитного севера часы указывали на истинный север, вам необходимо указать текущее направление магнитного склонения (восток или запад) и угол склонения.

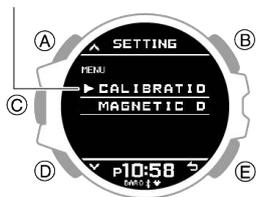
Магнитный север и истинный север

- Угол магнитного склонения можно указать только с точностью до 1° (градуса). Используйте значение, которое наиболее близко к фактическому углу склонения.
- Пример: для угла в 7,4° укажите 7°.
- Пример: для угла в 7°40' (7 градусов 40 минут) укажите 8°.

Примечание

- Угол магнитного склонения (на восток или запад) и угловые значения для определенных местоположений можно найти на географических, альпинистских и прочих картах с линиями горизонтали.

- Перейдите в режим компаса.
Переключение между режимами
- Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд.
Отобразится экран настроек режима цифрового компаса.
Указатель
- С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [MAGNETIC DECLINATION].
- Нажмите кнопку (C).

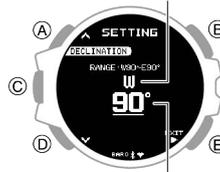


5. Используйте (A) (восток) и (D) (запад) для изменения направления магнитного склонения и азимута.

Доступный диапазон: от 90° на запад до 90° на восток

[0° (OFF)]	Магнитный север
[E]	Магнитный север находится восточнее истинного (склонение на восток)
[W]	Магнитный север находится западнее истинного (склонение на запад)

Направление магнитного склонения



Угол магнитного склонения

- Чтобы выйти из режима настройки, нажмите кнопку (E) и перейдите к шагу 7.

- Нажмите кнопку (C).
- С помощью кнопок (A) и (D) выберите, требуется ли сохранить текущие настройки.

[YES]	Сохранение текущих настроек.
[NO]	Отмена текущих настроек.
[RETURN]	Будет выполнен возврат к экрану калибровки угла магнитного склонения.

- Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран настройки режима цифрового компаса.
- Нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

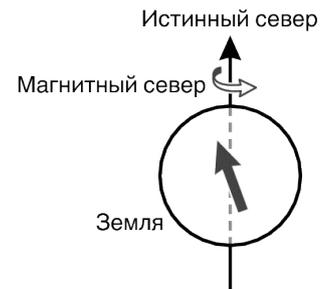
Магнитный север и истинный север

Существует два типа севера: магнитный и истинный.

Магнитный север: на него указывает стрелка компаса

Истинный север: направление к Северному полюсу

Как показано на рисунке ниже, магнитный и истинный север не совпадают.



Примечание

- Обычно на картах, представленных в магазинах, указан истинный север.

Меры предосторожности при ориентировании по цифровому компасу

Места использования

Снимаемые рядом с источниками сильного магнитного поля показания могут быть неверными. Держите часы на расстоянии от следующих предметов.

Постоянные магниты (магнитные принадлежности и др.), металлические объекты, высоковольтные провода, антенные провода или электрические бытовые приборы (телевизор, компьютер, домашний телефон и др.).

- Обратите внимание, что снятие точных показаний также невозможно внутри помещений, в частности внутри железобетонных строений.
- Снятие точных показаний невозможно в электропоезде, на судне, в самолете и др.

Хранение

Воздействие магнитного поля на часы может повлиять на точность показаний цифрового компаса. Держите часы на расстоянии от следующих предметов.

Постоянные магниты (магнитные принадлежности и др.), металлические объекты или электрические бытовые приборы (телевизор, компьютер, домашний телефон и др.).

Альтиметр

Часы снимают показания и отображают текущее значение высоты на основании значения атмосферного давления, измеряемого встроенным датчиком давления.



Важно!

- Показатели высоты, отображаемые на дисплее часов, являются относительными и рассчитываются на основе значения атмосферного давления, измеряемого датчиком давления часов. Это означает, что изменение атмосферного давления в связи с погодными условиями может привести к отображению разных показателей высоты в одном и том же местоположении. Также стоит обратить внимание, что значение высоты, отображаемое на часах, может отличаться от фактической высоты над уровнем ориентира/ моря в области, в которой вы находитесь. При использовании альтиметра часов во время восхождений в горы рекомендуется регулярно выполнять калибровку его показаний в соответствии со значениями высоты для текущего местоположения.

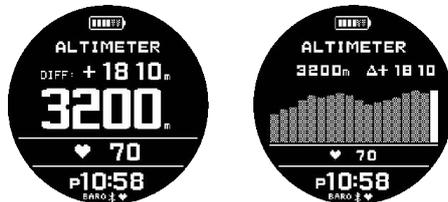
Калибровка показателей высоты

- Корректировка высоты и изменение атмосферного давления может привести к отображению отрицательного значения.
- Ознакомьтесь с информацией, представленной ниже, чтобы узнать, как свести к минимуму разницу между показателями высоты для текущего местоположения и значениями высоты, отображаемыми на часах.

Меры предосторожности при учете показаний высоты

Отслеживание текущей высоты

- Перейдите в режим «Альтиметр».
 - Переключение между режимами
 - Изменение отображаемой информации



При переходе в режим «Альтиметр» начинается измерение высоты и отображается высота в текущем местоположении.

- Часы снимают показатели высоты каждую секунду в течение первых трех минут. Затем они снимают показатели в соответствии с указанным значением интервала измерения.
- Ознакомьтесь с информацией ниже, чтобы узнать, как настроить значение интервала измерения.

Настройка интервала автоматического измерения

- Чтобы вновь начать процесс измерения, нажмите кнопку (C).
- Для возврата в режим «Часы» нажмите кнопку (E).

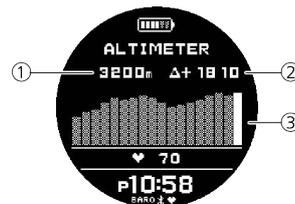
Примечание

- Диапазон измерений: от -10 000 до 10 000 м (от -32 800 до 32 800 футов) (шаг измерения: 1 метр (5 футов))
Обратите внимание, что калибровка показаний высоты изменит диапазон измерений.
- В случае если значение будет выходить за рамки допустимого диапазона, на дисплее отобразится [----].

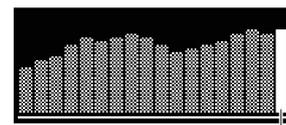
Экран значений



Экран с графиком



- Высота текущего местоположения
- Разность высот между значениями расчетной и текущей высоты
- График высоты



Текущие показатели

Настройка расчетной высоты и определение относительной высоты

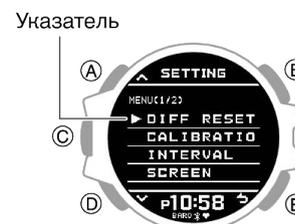
Для отображения разности высот между значениями расчетной высоты и иным значением высоты можно выполнить следующие действия. Это облегчает измерение разности высот между двумя точками во время походов или восхождений.

- Для определения разности высот между текущим местоположением и пунктом назначения воспользуйтесь линиями горизонтали на карте.

- Снимите показания высоты текущего местоположения.

Отслеживание текущей высоты

- Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд. Отобразится экран настроек режима альтиметра.



- С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [DIFF RESET].
- С помощью кнопки (C) установите высоту текущего местоположения в качестве расчетной высоты. Это изменит значение разности высот на ± 0 м (± 0 футов).

6. Во время сравнения высоты, указанной на карте, и разности высот, отображаемой на часах, двигайтесь по направлению к пункту назначения.

Индикатор разности высот



Высота текущего местоположения

- Если значения высоты на карте и на часах совпадают, вы уже близко к пункту назначения.

Примечание

- Если показатели выходят за рамки допустимого диапазона измерений высоты (± 3000 м или ± 9840 футов) или в случае ошибки при измерении, на дисплее отобразится [----].

Калибровка показателей высоты

Чтобы свести к минимуму разницу между фактическим и рассчитанным показателями высоты, вам необходимо обновить значение расчетной высоты перед началом действий, в рамках которых вы снимаете показатели высоты.

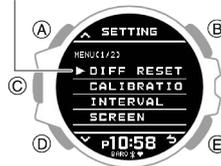
Кроме того, вы можете обеспечить точность измерений, сверяясь с картой высот на местности или другим источником для определения текущей высоты вашего местоположения и регулярно калибруя показания часов с учетом последней информации во время восхождений.

Примечание

- Вы можете найти значение высоты для текущего местоположения на указателях, картах, в Интернете и т. д.
- Разница в значениях высоты, рассчитанных часами, и фактическим значением высоты может быть вызвана следующими факторами.
 - Изменения атмосферного давления
 - Изменения температуры, вызванные колебаниями атмосферного давления и подъемом вверх
- Несмотря на то, что показатели высоты могут быть сняты без калибровки, в результате таких измерений показатели могут серьезно отличаться от фактического значения высоты и т. д.

1. Перейдите в режим «Альтиметр».
 - ☞ **Переключение между режимами**
2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд. Отобразится экран настроек режима альтиметра.

Указатель



3. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [CALIBRATION].
4. Нажмите кнопку (C).
5. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [MANUAL].
 - Для возврата параметра высоты к заводскому значению выберите пункт [OFFSET OFF].
6. Нажмите кнопку (C).
7. Выполните действия, представленные ниже, чтобы ввести значение высоты для текущего местоположения.
 - С помощью кнопок (A) и (D) измените выделенное значение или символ. Чтобы указать отрицательное число, поменяйте знак перед числом на минус (-).
 - Используйте кнопку (C) для перемещения между цифрами.



- Чтобы выйти из режима настройки, нажмите кнопку (E) и перейдите к шагу 9.
8. После установки всех значений нажмите (C).
 9. С помощью кнопок (A) и (D) выберите, требуется ли сохранить текущие настройки.

[YES]	Сохранение текущих настроек.
[NO]	Отмена текущих настроек.
[RETURN]	Будет выполнен возврат к экрану ручной калибровки высоты.

10. Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку. После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран настройки режима альтиметра.

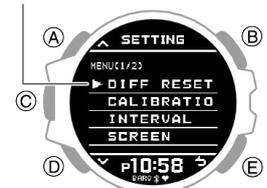
11. Нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

Настройка интервала автоматического измерения

Вы можете выбрать значение интервала автоматического измерения между пятью секундами и двумя минутами.

1. Перейдите в режим «Альтиметр».
 - ☞ **Переключение между режимами**
2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд. Отобразится экран настроек режима альтиметра.

Указатель



3. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [INTERVAL].
4. Нажмите кнопку (C).
5. С помощью кнопок (A) и (D) выберите интервал автоматического измерения.

[2 MINUTES]	Показания снимаются каждую секунду в течение первых трех минут, затем каждые две минуты в течение приблизительно 12 часов.
[5 SECONDS]	Показания снимаются каждую секунду в течение первых трех минут, затем каждые пять секунд в течение приблизительно одного часа.

6. Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку. После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран настройки режима альтиметра.
7. Нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

Примечание

- Часы автоматически вернуться в режим «Часы», если вы не будете совершать никаких действий в режиме альтиметра в течение приблизительно одного часа (при выборе параметра [5 SECONDS] в качестве интервала измерения) или приблизительно 12 часов (если выбран параметр [2 MINUTES]).

Изменение отображаемой информации

Для отображения графика высоты в режиме альтиметра можно выполнить следующие действия..

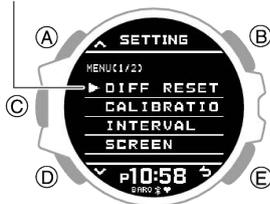
1. Перейдите в режим «Альтиметр».

🔗 [Переключение между режимами](#)

2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд.

Отобразится экран настроек режима альтиметра.

Указатель



3. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [SCREEN].
4. Нажмите кнопку (C).
5. С помощью кнопок (A) и (D) выберите формат отображения.

[VALUE]	Отображение только последних значений.
[GRAPH]	Отображение значений и графика высоты.

6. Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран настройки режима альтиметра.
7. Нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

Выбор единиц измерения высоты

Вы можете выбрать метры (m) или футы (ft) в качестве единицы измерения высоты в режим «Альтиметр».

Важно!

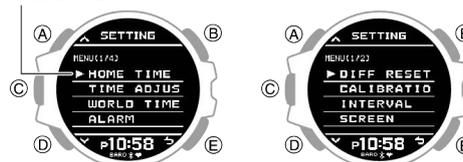
- Если Токио (TOKYO) указан в качестве города основного времени, единицы измерения отображаются только в метрах (m) и не могут быть изменены.

1. Перейдите в режим «Часы» или в режим «Альтиметр».
🔗 [Переключение между режимами](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд.
Отобразится экран настроек режима.

Режим «Часы»

Режим альтиметра

Указатель



3. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [UNIT].
4. Нажмите кнопку (C).
5. Если в шаге 1 вы выбрали режим «Часы», используйте кнопки (A) и (D) для перемещения указателя к пункту [ALTIMETER].
Если в шаге 1 вы выбрали режим альтиметра, перейдите к шагу 7.
6. Нажмите кнопку (C).
7. С помощью кнопок (A) и (D) выберите единицу измерения высоты.

[METER]	Метры
[FEET]	Футы

8. Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран настройки режима.
9. Если в шаге 1 вы выбрали режим «Часы», дважды нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.
Если в шаге 1 вы выбрали режим альтиметра, нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

Меры предосторожности при учете показаний высоты

Воздействие температуры

Во время снятия показаний альтиметра выполните следующие действия, чтобы часы на протяжении всего процесса находились в максимально стабильных температурных условиях. Изменение температуры может повлиять на определение высоты.

- Снимайте показания, надев часы на запястье.
- Снимайте показания в стабильных температурных условиях.

Показатели альтиметра

- Не используйте этот режим часов во время скайдайвинга, дельтапланеризма, парашютного спорта, полетов на гироплане, планерах или других занятий, подразумевающих большие перепады высоты.
- Рассчитываемые этими часами показатели высоты не предназначены для использования в особых целях и профессионального использования.
- На борту самолета часы измеряют показатели давления внутри салона, поэтому показатели высоты не будут соответствовать показателям, объявляемым экипажем.

Показатели альтиметра (относительная высота)

Эти часы используют относительную высоту международной стандартной атмосферы (ISA), определенную Международной ассоциацией гражданской авиации (ICAO). С повышением высоты атмосферное давление обычно становится ниже.

Точное измерение может быть невозможно в следующих условиях.

- Во время атмосферной нестабильности
- Во время резкого изменения температуры
- После того, как часы были подвержены серьезному механическому воздействию

Корректировка рассчитанного значения высоты с помощью данных сигнала GPS

Если прием сигнала GPS выполняется до начала пробежки, полученные корректировочные данные будут использоваться для автоматической корректировки значений измерения высоты. Обратите внимание, что также в результате этого рассчитанное значение и фактическое значение высоты могут несколько отличаться.

Также обратите внимание, что процедура корректировки рассчитанного значения высоты с помощью данных сигнала GPS может занять несколько минут. В некоторых условиях эта процедура может занимать и более длительное время. Рекомендуем регулярно выполнять ручную корректировку рассчитанного значения высоты с помощью информации, доступной в других источниках. После выполнения ручной корректировки рассчитанной высоты часы не будут использовать данные сигнала GPS для ее корректировки в течение одного часа.

Атмосферное давление и измерение температуры

Вы можете использовать часы для определения атмосферного давления и температуры в текущем местоположении.



Важно!

- Ознакомьтесь с информацией ниже, чтобы узнать, как обеспечить точность показаний
- 🔍 **Меры предосторожности при учете показателей атмосферного давления и температуры**

Определение текущего атмосферного давления и температуры

1. Перейдите в режим барометра/термометра.
🔗 [Переключение между режимами](#)

При переходе в режим барометра/термометра начнется измерение, и на дисплее часов отобразятся текущие значения атмосферного давления и температуры.

- После перехода в режим барометра/термометра часы будут снимать с них показания приблизительно каждые пять секунд в течение трех минут. После этого они будут снимать показания приблизительно каждые две минуты.

Экран значений



Экран с графиком атмосферного давления

На графике отражены показатели атмосферного давления с шагом в два часа. Вы можете использовать график для отслеживания изменений атмосферного давления за последние 72 часа и составлять на их основе прогноз погоды.

Атмосферное давление Температура



График атмосферного давления

Такая тенденция:	Означает:
	Атмосферное давление растет, погода, возможно, будет удовлетворительной.
	Атмосферное давление падает, погода, возможно, будет плохой.

Примечание

- Чтобы вновь начать процесс измерения, нажмите кнопку (C).
- Часы автоматически вернуться в режим «Часы», если вы не будете совершать никаких действий в течение приблизительно одного часа.
- Диапазоны измерений представлены ниже. В случае если значение будет выходить за рамки допустимого диапазона, на дисплее отобразится [- -].
- Показатели атмосферного давления: от 260 гПа до 1100 гПа (от 7,65 до 32,45 дюйма рт. ст.)
- Показания термометра: от -10,0 °C до 60,0 °C (от 14,0 °F до 140,0 °F)
- При серьезных изменениях атмосферного давления и/или температуры предыдущие данные могут быть вынесены за видимую часть графика. Несмотря на то, что отметки не видны, они все еще хранятся в памяти часов.

Индикаторы изменения атмосферного давления

Когда часы обнаруживают серьезные изменения показателей атмосферного давления (в связи с резким изменением высоты или при прохождении зоны низкого/высокого давления), они издадут звуковой и/или вибросигнал, и на дисплее отобразится мигающая стрелка. Мигающая стрелка будет показывать, в какую сторону изменилось давление. Эти оповещения называются «индикацией изменения атмосферного давления».

Такая тенденция:	Означает:
	Резкое уменьшение давления
	Резкое увеличение давления
	Затяжное увеличение давления, переходящее в уменьшение
	Затяжное уменьшение давления, переходящее в увеличение

Важно!

- Для точного определения атмосферного давления начните измерения в месте с неизменяющейся высотой (в доме, на базе отдыха или на воде).
- С изменением высоты также происходит и изменение атмосферного давления. По этой причине точное определение значений невозможно. Не снимайте показания барометра во время подъема в гору/спуска с нее и т. д.

1. Перейдите в режим барометра/термометра.
🔗 [Переключение между режимами](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд.
3. Отобразится экран настроек режима барометра/термометра.

Указатель



- С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [BARO INFORMATION].
- Нажмите кнопку (C).
- С помощью кнопок (A) и (D) выберите настройку индикатора изменения атмосферного давления

[ON]	Включение индикатора изменения атмосферного давления.
[OFF]	Выключение индикатора изменения атмосферного давления.

- Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран настройки режима барометра/термометра.
- Нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

Примечание

- Если индикатор изменения атмосферного давления включен, его показания снимаются каждые две минуты, даже если часы не находятся в режиме барометра/термометра.
- Индикатор изменения атмосферного давления отключается автоматически через 24 часа после его включения.
- Когда включен индикатор изменения атмосферного давления, режим энергосбережения отключается.
[Функция энергосбережения](#)
- Индикатор изменения атмосферного давления будет автоматически отключен, если уровень заряда часов будет составлять [CHG] или ниже.

Калибровка показателей атмосферного давления

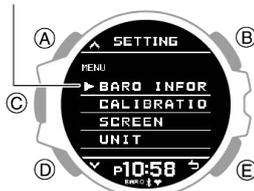
Датчик давления на часах настраивается на стадии производства и обычно не требует дополнительной калибровки. В случае если показания определено являются ошибочными, вы можете выполнить калибровку отображаемого значения.

Важно!

- Часы не смогут правильно определять атмосферное давление, если вы выполните калибровку неправильно. Убедитесь, что часы отображают точные показатели давления в условиях калибровки.

- Перейдите в режим барометра/термометра.
[Переход между режимами](#)
- Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд.
Отобразится экран настроек режима барометра/термометра.

Указатель



- С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [CALIBRATION].
- Нажмите кнопку (C).
- С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [BAROMETER].
- Нажмите кнопку (C).
- С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [MANUAL].
 - Для сброса настроек барометра до заводских значений выберите пункт [OFFSET OFF].
- Нажмите кнопку (C).

9. Повторите шаги ниже, чтобы изменить значение.

- С помощью кнопок (A) и (D) измените выделенное значение.
- Переключайтесь между значениями, которые необходимо изменить, с помощью кнопки (C).



- Чтобы выйти из режима настройки, нажмите кнопку (E) и перейдите к шагу 11.

10. После установки всех значений нажмите (C).

11. С помощью кнопок (A) и (D) выберите, требуется ли сохранить текущие настройки.

[YES]	Сохранение текущих настроек
[NO]	Отмена текущих настроек
[RETURN]	Возврат к экрану ручной калибровки атмосферного давления

12. Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку.

После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран выбора способа калибровки.

13. Дважды нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек

Калибровка показателей температуры

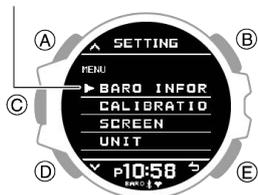
Датчик температуры на часах настраивается на стадии производства и обычно не требует дополнительной калибровки. В случае если показания определенно являются ошибочными, вы можете выполнить калибровку отображаемого значения.

Important!

- Убедитесь, что часы отображают точные показатели температуры в условиях калибровки.
- Перед калибровкой термометра снимите часы с запястья и оставьте их в месте измерения температуры на 20–30 минут, чтобы температура часов не отличалась от температуры воздуха.

1. Перейдите в режим барометра/термометра.
🔗 [Переключение между режимами](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд.
 Отобразится экран настроек режима барометра/термометра.

Указатель



3. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [CALIBRATION].
4. Нажмите кнопку (C).
5. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [THERMOMETER].
6. Нажмите кнопку (C).

7. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [MANUAL].

- Для сброса настроек барометра до заводских значений выберите пункт [OFFSET OFF].
8. Нажмите кнопку (C).
 9. Повторите шаги ниже, чтобы изменить значение.
 - С помощью кнопок (A) и (D) измените выделенное значение или символ. Чтобы указать отрицательное число, поменяйте знак перед числом на минус (-).
 - Переключайтесь между значениями, которые необходимо изменить, с помощью кнопки (C).



- Чтобы выйти из режима настройки, нажмите кнопку (E) и перейдите к шагу 11.
10. После установки всех значений нажмите (C).
 11. С помощью кнопок (A) и (D) выберите, требуется ли сохранить текущие настройки.

[YES]	Сохранение текущих настроек
[NO]	Отмена текущих настроек
[RETURN]	Возврат к экрану ручной калибровки температуры

12. Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку.
 После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран выбора способа калибровки.

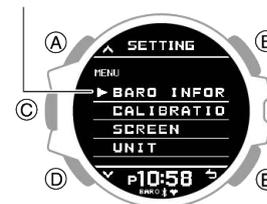
13. Дважды нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

Изменение отображаемой информации

Для отображения графика атмосферного давления в режиме барометра можно выполнить следующие действия.

1. Перейдите в режим барометра/термометра.
🔗 [Переключение между режимами](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд.
 Отобразится экран настроек режима барометра/термометра.

Указатель



3. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [SCREEN].
4. Нажмите кнопку (C).
5. С помощью кнопок (A) и (D) выберите формат отображения.

[VALUE]	Отображение только последнего значения
[GRAPH]	Отображение значения и графика атмосферного давления

6. Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку.
 Часы вернуться к экрану настроек режима барометра/термометра.
7. Нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

Выбор единиц измерения атмосферного давления

В качестве единицы измерения атмосферного давления можно указать гектопаскали (hPa) или дюймы ртутного столба (inHg).

Важно!

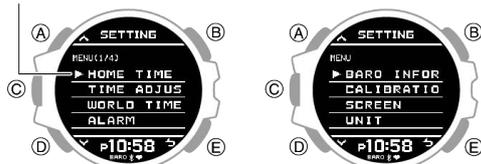
- Если в качестве города основного времени указан Токио (TOKYO), единицы измерения давления отображаются только в гектопаскалях (hPa) и не могут быть изменены.

1. Перейдите в режим «Часы» или в режим барометра/термометра.
🔗 [Переключение между режимами](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд. Отобразится экран настроек режима.

Режим «Часы»

Режим барометра/термометра

Указатель



3. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [UNIT].
4. Нажмите кнопку (C).
5. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [BAROMETER].
6. Нажмите кнопку (C).
7. С помощью кнопок (A) и (D) выберите единицу измерения атмосферного давления.

[HECTOPASCAL]	Гектопаскали (hPa)
[INCH OF MERCURY]	Дюймы ртутного столба (inHg)

8. Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку. После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран настройки единиц измерения.
9. Дважды нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

Выбор единиц измерения температуры

В качестве единицы измерения температуры можно выбрать градусы по шкале Цельсия (°C) или Фаренгейта (°F).

Важно!

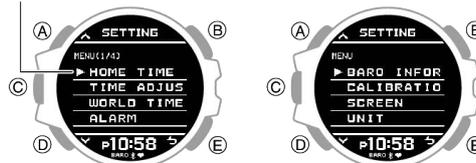
- Если в качестве города основного времени указан Токио (TOKYO), единицы измерения температуры отображаются только в градусах Цельсия (°C) и не могут быть изменены.

1. Перейдите в режим «Часы» или в режим барометра/термометра.
🔗 [Переключение между режимами](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд. Отобразится экран настроек режима.

Режим «Часы»

Режим барометра/термометра

Указатель



3. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [UNIT].
4. Нажмите кнопку (C).
5. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [THERMOMETER].
6. Нажмите кнопку (C).
7. С помощью кнопок (A) и (D) выберите единицу измерения температуры.

[CELSIUS]	Градусы Цельсия (°C)
[FAHRENHEIT]	Градусы Фаренгейта (°F)

8. Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку. После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран настройки единиц измерения.
9. Дважды нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

Меры предосторожности при учете показателей атмосферного давления и температуры

- Меры предосторожности при учете показателей атмосферного давления
 - Отображаемый на дисплее часов график атмосферного давления можно использовать для прогнозирования погодных условий. Обратите внимание, что эти часы не стоит использовать в качестве замены точным измерительным инструментам, необходимым для научного составления прогноза погоды.
 - Резкое изменение температуры может повлиять на точность показаний датчика давления. По этой причине показатели, полученные с помощью часов, могут быть ошибочными.
- Меры предосторожности при учете показаний температуры

Температура тела, прямые солнечные лучи и влажность влияют на показатели температуры. Для более точного определения температуры снимите часы с запястья, удалите с них влагу и положите их в проветриваемое место, не подверженное воздействию прямых солнечных лучей. Через 20–30 минут вы сможете снять показания термометра.

Таймер

Таймер выполняет отсчет со времени запуска, указанного пользователем. По завершении обратного отсчета на часах срабатывает звуковой или вибросигнал.

- Когда индикатор уровня заряда аккумулятора показывает значение **LOW** или ниже, на часах не срабатывают звуковые и/или вибросигналы.

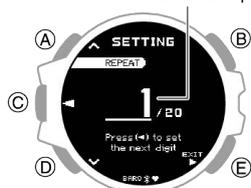


Настройка времени запуска таймера

Начало работы таймера можно установить с точностью до 1 секунды на время до 60 минут.

1. Перейдите в режим «Таймер». [↻ Переключение между режимами](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд. Отобразится экран настройки количества повторов таймера (от 1 до 20).

Количество повторов



3. С помощью кнопок (A) и (D) укажите количество повторов таймера (автоматический повтор).
4. Нажмите кнопку (C).
5. С помощью кнопок (A) и (D) задайте позицию таймера в последовательности.

Последовательность таймера



6. Нажмите кнопку (C). Под областью настройки минут появится курсор.
7. С помощью кнопок (A) и (D) измените значение минут.



Минуты

8. Нажмите кнопку (C). Курсор переместится в область настройки секунд.
9. С помощью кнопок (A) и (D) измените значение секунд.



Секунды

10. Нажмите кнопку (C).
11. С помощью кнопок (A) и (D) выберите, требуется ли сохранить текущие настройки.

[YES]	Сохранение текущих настроек
[NO]	Отмена текущих настроек
[RETURN]	Возврат к настройке количества повторов

12. Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку.

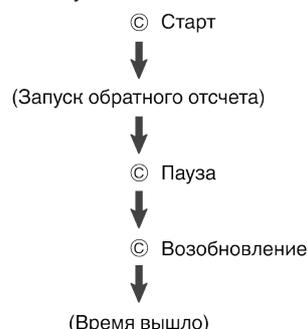
После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран режима «Таймер».

Примечание

- Для выхода из настройки таймера в любой момент нажмите кнопку (E) и перейдите к шагу 11.

Использование таймера

1. Перейдите в режим «Таймер». [↻ Переключение между режимами](#)
2. Для запуска таймера выполните действия, указанные ниже.



- По завершении обратного отсчета на часах срабатывает звуковой и/или вибросигнал, который длится 10 секунд.
- Можно сбросить приостановленный обратный отсчет времени до времени запуска, нажав кнопку (E).

3. Для остановки звукового и/или вибросигнала нажмите любую кнопку.

Использование программируемого таймера для интервальной тренировки

Обзор

Для создания интервального таймера можно настроить несколько таймеров, чтобы они последовательно отсчитывали различные промежутки времени. Вы можете использовать программируемый таймер для создания последовательности интервальных тренировок, которые чередуют бег трусцой и бег на короткие дистанции.

Например, вы можете настроить интервальный таймер, как указано ниже, и повторить интервалы с ①

по ④ 10 раз.

Настройки таймера

- [WORKOUT_1]: 10 минут 00 секунд
- [WORKOUT_2]: 4 минуты 00 секунд
- [WORKOUT_3]: 10 минут 00 секунд
- [WORKOUT_4]: 44 минуты 00 секунд
- Повторов: 10

Интервальная тренировка

- ① Бег трусцой: 10 минут 00 секунд
- ② Спринт на 1 км: 4 минуты 00 секунд
- ③ Бег трусцой: 10 минут 00 секунд
- ④ Спринт на 1 км: 4 минуты 00 секунд

Примечание

- Вы можете настроить до пяти различных таймеров и повторять их до 20 раз (автоматический повтор).

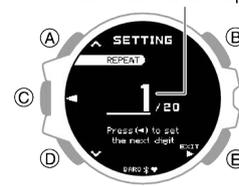
Настройка параметров программируемого таймера

- Если запущен таймер обратного отсчета, перед выполнением этой операции его необходимо сбросить до текущего времени запуска.

[↻ Использование таймера](#)

1. Перейдите в режим «Таймер». [↻ Переключение между режимами](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд. Отобразится экран настройки количества повторов таймера (от 1 до 20).

Количество повторов



- С помощью кнопок (A) и (D) укажите количество повторов таймера (автоматический повтор).
- Нажмите кнопку (C).
- С помощью кнопок (A) и (D) задайте позицию таймера в последовательности.
 - Чтобы настроить первый таймер, настройте [WORKOUT_1].

Последовательность таймера



- Нажмите кнопку (C). Под областью настройки минут для первого таймера появится курсор.
- С помощью кнопок (A) и (D) измените значение минут.



Минуты

- Нажмите кнопку (C). Курсор переместится в область настройки секунд для первого таймера.
- С помощью кнопок (A) и (D) измените значение секунд.



Секунды

- Нажмите кнопку (C).
- С помощью кнопок (A) и (D) выберите, требуется ли сохранить текущие настройки.

[YES]	Сохранение текущих настроек
[NO]	Отмена текущих настроек
[RETURN]	Возврат к настройке количества повторов

- Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку. После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран режима «Таймер».
- Повторите шаги с 2 по 12 столько раз, сколько будет необходимо для настройки остальных таймеров.

Примечание

- Для выхода из настройки программы в любой момент нажмите кнопку (E) и перейдите к шагу 11.
- С помощью G-SHOCK MOVE можно изменить [WORKOUT_1] и названия других таймеров на что-нибудь другое. Название таймера может включать до 14 букв (A-Z), цифр (от 0 до 9) и символов.

Использование программируемого таймера

- Перейдите в режим «Таймер».
 - [Переключение между режимами](#)
- Чтобы запустить обратный отсчет таймера, нажмите кнопку (C).



- Чтобы приостановить обратный отсчет таймера, нажмите кнопку (C). Можно сбросить приостановленный обратный отсчет времени до времени запуска, нажав кнопку (E).
- Во время работы нескольких таймеров вы можете незамедлительно прекратить текущий отсчет и начать следующий. Для этого следует нажать и удерживать кнопку (A) не менее двух секунд.

Секундомер

Секундомер можно использовать для измерения прошедшего времени с шагом в 1 секунду и длительностью до 99 часов, 59 минут и 59 секунд.

Он также может измерять промежуточное время.



Измерение временного интервала

- Перейдите в режим «Секундомер».
 - [Переключение между режимами](#)
- Чтобы измерить затраченное время, выполните действия, указанные ниже.



- Нажмите кнопку (E), чтобы сбросить все значения на секундомере до нуля.

Измерение промежуточного времени

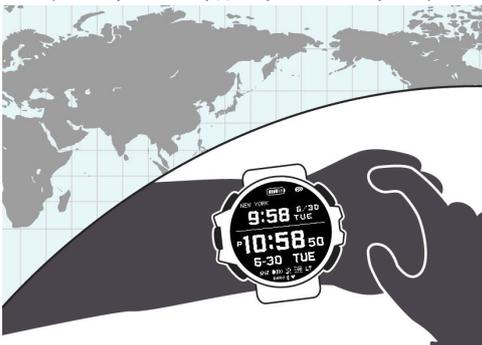
1. Перейдите в режим «Секундомер».
 - ☞ [Переключение между режимами](#)
2. Чтобы измерить затраченное время, выполните действия, указанные ниже.



3. Нажмите кнопку (E), чтобы сбросить все значения на секундомере до нуля.

Мировое время

Мировое время позволяет просматривать текущее время одного из 38 городов во всем мире и UTC (всемирное координированное время).



Примечание

- Города мирового времени, которые можно выбрать только с помощью приложения G-SHOCK MOVE, нельзя выбрать с помощью часов.
 - ☞ [Настройка мирового времени](#)

Проверка мирового времени

1. Перейдите в режим «Часы».
 - ☞ [Переключение между режимами](#)
 2. Нажмите кнопку (A), чтобы отобразить мировое время.
 - ☞ [Выбор формата цифрового дисплея для режима «Часы»](#)
- Отобразится город мирового времени и его текущее время.



Настройки мирового времени

Используйте инструкции, приведенные в данном разделе, чтобы задать город мирового времени.

1. Перейдите в режим «Часы».
 - ☞ [Переключение между режимами](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд. Отобразится экран настроек режима «Часы».



3. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [WORLD TIME].
4. Нажмите кнопку (C). На дисплее отобразится экран настройки мирового времени.
5. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [CITY].
6. Нажмите кнопку (C). Отобразится меню городов мирового времени.



Примечание

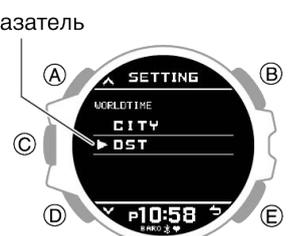
- Если в настоящее время выбран город мирового времени, который доступен для выбора только с помощью G-SHOCK MOVE, и вы выбрали другой город при помощи часов, информация о городе в G-SHOCK MOVE будет удалена с часов.
 - ☞ [Настройка мирового времени](#)

Установка настроек летнего времени

1. Перейдите в режим «Часы».
 - ☞ [Переключение между режимами](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд. Отобразится экран настроек режима «Часы».



3. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [WORLD TIME].
4. Нажмите кнопку (C). На дисплее отобразится экран настройки мирового времени.



- С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [DST].
- Нажмите кнопку (C).
- С помощью кнопок (A) и (D) выберите режим перехода на летнее время.

[AUTO]	Переключение между стандартным и летним временем на часах выполняется автоматически
[OFF]	Часы всегда показывают стандартное время
[ON]	Часы всегда показывают летнее время

- Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку. После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран настройки мирового времени.
- Дважды нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

Примечание

- Для летнего времени по умолчанию для всех городов (часовых поясов) установлено значение [AUTO]. Во многих случаях параметр [AUTO] позволяет использовать часы без переключения вручную между летним и стандартным временем.
- Если в списке городов вы выбрали [UTC], вы не сможете изменить или просматривать параметр летнего времени.

Будильник

По достижении времени, установленного для будильника, на часах воспроизводится звуковой сигнал или срабатывает вибросигнал. Вы можете установить до четырех разных будильников.

- Звуковой и/или вибросигнал не воспроизводятся в следующих случаях.
 - Когда индикатор уровня заряда отображает [CHG] или ниже.
 - Часы находятся в режиме энергосбережения уровня 2.

Функция энергосбережения

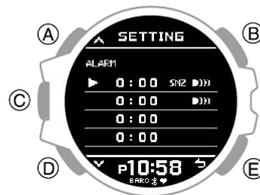
- В режиме дремоты будильник будет издавать сигнал каждые пять минут; он отключится после седьмого срабатывания.

Управление настройками будильника

- Перейдите в режим «Часы».
 - ☞ **Переключение между режимами**
- Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд. Отобразится экран настроек режима «Часы».



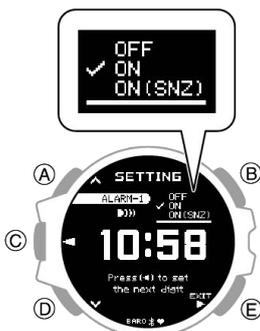
- С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [ALARM].
- Нажмите кнопку (C).
- С помощью кнопок (A) и (D) выделите указателем будильник, который вы хотите настроить.



- Нажмите кнопку (C).
- С помощью кнопок (A) и (D) выберите будильник и настройку «Вкл.»/«Выкл.» для функции дремоты.

[OFF]	Отключение будильника и режима дремоты
[ON]	Включение будильника и отключение режима дремоты
[ON (SNZ)]	Включение будильника и режима дремоты

- Выбранная в данный момент настройка будет помечена галочкой (☑) слева



- Нажмите кнопку (C).
- С помощью кнопок (A) и (D) установите значение часов будильника.
- Нажмите кнопку (C).
- С помощью кнопок (A) и (D) установите значение минут будильника.
- Нажмите кнопку (C).
- С помощью кнопок (A) и (D) выберите, требуется ли сохранить текущие настройки.

[YES]	Сохранение текущих настроек
[NO]	Отмена текущих настроек
[RETURN]	Возврат к экрану настройки будильника

- После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран выбора настройки будильника..

- После включения будильника справа от текущего времени на дисплее появится индикатор [SNZ]). Если режим дремоты включен, рядом с ним также появится индикатор [SNZ].

- Дважды нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

Примечание

- Для выхода из настройки будильника в любой момент нажмите кнопку (E) и перейдите к шагу 13.

Отключение звукового сигнала будильника

Во время воспроизведения звукового и/или вибросигнала нажмите любую кнопку, чтобы остановить его.

Примечание

- В режиме дремоты будильник будет издавать звуковой и/или вибросигнал каждые пять минут; он отключится после седьмого срабатывания. Для отключения режима дремоты текущего будильника отключите будильник.



Выключение будильника

Чтобы отключить срабатывание звукового и/или вибросигнала будильника, выполните указанные ниже действия.

- Чтобы снова включить звуковой и/или вибросигнал будильника, включите его снова.

Примечание

- Индикаторы отображаются при включении любого из будильников.
- Индикатор будильника не отображается, пока отключены все будильники.



1. Перейдите в режим «Часы».
🔗 [Переключение между режимами](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд. Отобразится экран настроек режима «Часы».

Указатель



3. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [ALARM].
4. Нажмите кнопку (C).
5. С помощью кнопок (A) и (D) выделите указателем будильник, который вы хотите отключить.

Указатель



6. Нажмите кнопку (C).
7. С помощью кнопок (A) и (D) выберите [OFF].
8. Нажмите кнопку (E).
9. С помощью кнопок (A) и (D) выберите, требуется ли сохранить текущие настройки.

[YES]	Сохранение текущих настроек
[NO]	Отмена текущих настроек
[RETURN]	Возврат к экрану настройки будильника

10. Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку.
 После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран выбора настройки будильника.

11. Дважды нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

- Отключение всех будильников приведет к исчезновению с дисплея индикатора (будильник).

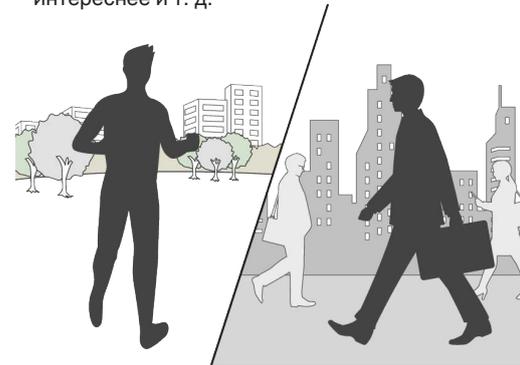


Примечание

- Если на дисплее по-прежнему отображается индикатор (будильник), это означает, что по крайней мере один будильник все еще включен. Чтобы отключить все будильники, повторяйте шаги с 5 по 10 до тех пор, пока индикатор (будильник) не перестанет отображаться.

Шагомер

С помощью шагомера вы можете отслеживать количество шагов во время прогулки, сделать ежедневные занятия интереснее и т. д.



Подсчет количества шагов

Если вы правильно надели часы, шагомер будет считать ваши шаги во время прогулки или других ежедневных занятий.

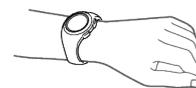
Важно!

- Поскольку часы предназначены на ношения на запястье, они могут распознавать в качестве шагов и другие движения. Необычные движения руками во время ходьбы также могут привести к тому, что количество шагов будет определяться неправильно.

• Подготовка к работе

Чтобы устройство точно считало шаги, носите часы циферблатом к тыльной стороне запястья и плотно затягивайте ремешок. Ослабленное крепление ремешка может сделать точный подсчет шагов невозможным.

ДА



НЕТ



• Подсчет количества шагов

Шагомер начнет считать количество шагов, как только вы начнете идти.

● Просмотр количества шагов

Откройте экран TIME+DAILY.

🔍 **Выбор формата цифрового дисплея для режима «Часы»**

Примечание

- Счетчик шагов может отображать значение до 99 999 шагов. Если число превышает 99 999, на экране будет отображаться максимальное значение (99 999).
- Счетчик шагов не отображается в начале прогулки, чтобы избежать подсчета движений, не относящихся к ходьбе. Он отобразится после того, как вы будете идти в течение приблизительно 20 секунд, и добавит количество пройденных за первые 20 секунд шагов к общему числу.
- Счетчик шагов сбрасывается на ноль каждую полночь.
- Для экономии заряда подсчет шагов автоматически отключается, как только вы снимаете с руки часы (часы не двигаются) и не совершаете с ними никаких действий в течение двух-трех минут.

Причины неправильного подсчета количества шагов

При любом из условий, представленных ниже, точный подсчет шагов может быть невозможен.

- Ходьба в шлепанцах, сандалиях и другой обуви, при ходьбе в которых люди зачастую шаркают
- Ходьба по плитке, ковровым покрытиям, снегу или другим поверхностям, при ходьбе по которым люди шаркают
- Прерывающаяся ходьба (среди толпы людей, где постоянно приходится останавливаться, и т.д.)
- Слишком медленная ходьба или слишком быстрый бег
- Ходьба с магазинной тележкой или детской коляской
- Нахождение в местах с высоким уровнем вибраций, езда на велосипеде или в транспортном средстве
- Частое движение кистью или всей рукой (хлопанье, обмахивание и др.)
- Прогулка, держась за руки, прогулка с палкой или тростью или иное движение, при котором движения рук и ног не согласованы
- Повседневные действия, не включающие в себя ходьбу (уборка и др.)
- Ношение часов на преобладающей руке
- Ходьба менее 20 секунд

Другие настройки

В данном разделе описываются другие параметры часов, которые можно настроить.

Настройка звука работы кнопок

Выполните следующие действия, чтобы включить/отключить тоновый сигнал при нажатии кнопок.

1. Перейдите в режим «Часы».
🔍 **Переключение между режимами**
2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд. Отобразится экран настроек режима «Часы».

Указатель



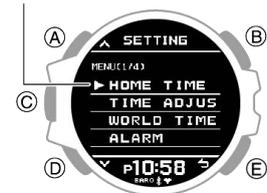
3. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [BEEP].
4. Нажмите кнопку (C).
5. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [OPERATION].
6. Нажмите кнопку (C).
7. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [ON] (включено) или [OFF] (отключено).
8. Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран настройки BEEP (звук).
 - При отключенном тоновом сигнале в режиме «Часы» будет отображаться индикатор
9. Дважды нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

Управление настройками звука уведомлений

Для включения или отключения звукового сигнала уведомлений выполните следующие действия.

1. Перейдите в режим «Часы».
🔍 **Переключение между режимами**
2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд. Отобразится экран настроек режима «Часы».

Указатель



3. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [BEEP].
4. Нажмите кнопку (C).
5. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [NOTIFICATION].
6. Нажмите кнопку (C).
7. С помощью кнопок (A) и (D) выберите параметр «Вкл./Выкл.» звука уведомлений.

[ALL ON]	Включение звука для всех уведомлений
[USER]	Включение звука только для указанных пользователем элементов
[ALL OFF]	Отключение звука для всех уведомлений

Примечание

- Настройку уведомлений [USER] можно изменить при помощи приложения G-SHOCK MOVE.
8. Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран настройки BEEP (звук).
 - При отключенном тоновом сигнале в режиме «Часы» будет отображаться индикатор
 9. Дважды нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

Управление настройками вибрации

Кроме звуков рабочих операций и уведомлений часы также используют вибрацию. Для включения или отключения вибросигнала выполните следующие действия.

- Значок  отображается на дисплее режима «Часы», когда включена вибрация для рабочих операций или уведомлений.

Управление настройками вибрации для рабочих операций

- Перейдите в режим «Часы».
🔗 [Переключение между режимами](#)
- Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд. Отобразится экран настроек режима «Часы».

Указатель



- С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [VIBRATION].
 - Нажмите кнопку (C).
 - С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [OPERATION].
 - Нажмите кнопку (C).
 - С помощью кнопок (A) и (D) включите или отключите вибрацию для рабочих операций часов.
- | | |
|-------|--|
| [ON] | Включение вибрации для рабочих операций |
| [OFF] | Отключение вибрации для рабочих операций |
- Нажмите кнопку (C). После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран выбора настройки вибрации.
 - Дважды нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

Управление настройками вибрации для уведомлений

- Перейдите в режим «Часы».
🔗 [Переключение между режимами](#)
- Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд. Отобразится экран настроек режима «Часы».

Указатель



- С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [BEEP].
- Нажмите кнопку (C).
- С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [NOTIFICATION].
- Нажмите кнопку (C).
- С помощью кнопок (A) и (D) выберите параметр «Вкл./Выкл.» звука уведомлений.

[ALL ON]	Включение вибрации для всех уведомлений
[USER]	Включение вибрации только для указанных пользователем элементов
[ALL OFF]	Отключение вибрации для всех уведомлений

Примечание

- Настройку уведомлений [USER] можно изменить при помощи приложения G-SHOCK MOVE.

- Нажмите кнопку (C). После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран выбора настройки вибрации.
- Дважды нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

Выбор единиц измерения высоты и веса

Можно указать единицы измерения, используемые для роста и веса.

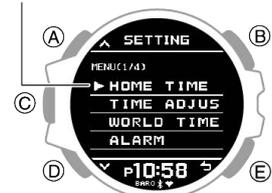
- Вы можете выбрать сантиметры (cm) или футы (ft) в качестве единицы измерения роста.
- Вы можете выбрать килограммы (kg) или фунты (lb) в качестве единицы измерения веса.

Важно!

- Если в качестве города основного времени указан Токио (TOKYO), единицы измерения роста отображаются только в сантиметрах (cm), а единицы веса — в килограммах (kg), и эти настройки изменить нельзя.

- Перейдите в режим «Часы».
🔗 [Переключение между режимами](#)
- Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд. Отобразится экран настроек режима «Часы».

Указатель



- С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [UNIT].
- Нажмите кнопку (C).
- С помощью кнопок (A) и (D) выберите единицы измерения.

[HEIGHT]	Единица измерения роста
[WEIGHT]	Единица измерения веса

- Нажмите кнопку (C).
- С помощью кнопок (A) и (D) выберите необходимую единицу измерения.

• Рост

[CENTIMETER]	Сантиметры
[FEET]	Футы

• Вес

[KILOGRAM]	Килограммы
[POUND]	Фунты

- Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку. После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран настройки единицы измерения.
- Дважды нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

Выбор единиц измерения отображаемых калорий

Вы можете выбрать калории (cal) или джоули (J) в качестве единицы измерения сожженных калорий.

Важно!

- Если в качестве города основного времени указан Токио (TOKYO), единицы измерения сожженных калорий отображаются только в калориях (cal) и не могут быть изменены.

1. Перейдите в режим «Часы».
 - 🔗 [Переключение между режимами](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд. Отобразится экран настроек режима «Часы».

Указатель



3. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [UNIT].
4. Нажмите кнопку (C).
5. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [CALORIES].
6. Нажмите кнопку (C).
7. С помощью кнопок (A) и (D) выберите необходимую единицу измерения сожженных калорий.

[CALORIE]	Калории
[JOULE]	Джоули

8. Нажмите кнопку (C), чтобы завершить настройку. После завершения настройки на несколько секунд отобразится сообщение [SETTING COMPLETED], а затем снова появится экран настройки единицы измерения.
9. Дважды нажмите кнопку (E), чтобы покинуть экран настроек.

Возврат к заводским настройкам часов

В данном разделе описана процедура восстановления заводских значений по умолчанию для настроек часов, журнала тренировок и уведомлений.

Важно!

- После выполнения операции сброса вы не сможете восстановить настройки, установленные до сброса. Reset the watch settings is not possible under the conditions described below.
- Сброс настроек часов невозможен при указанных ниже условиях.
 - Когда для уровня заряда аккумулятора отображается **LOW** или ниже;
 - Когда на часах включен режим «Авиа»

1. Перейдите в режим «Часы».
 - 🔗 [Переключение между режимами](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд. Отобразится экран настроек режима «Часы».

Указатель



3. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [RESET ALL SETTINGS].
4. Нажмите кнопку (C).
5. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [EXECUTE].
 - Чтобы отменить операцию сброса, переместите указатель, чтобы выделить [CANCEL].
6. Нажмите кнопку (C).
7. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [YES].
 - Чтобы остановить операцию сброса, переместите указатель, чтобы выделить [NO].
8. Нажмите кнопку (C). Часы вернуться в режим «Часы» после завершения операции сброса настроек. Операция сброса настроек будет завершена, когда в нижнем правом углу дисплея отобразится [AC].
9. Нажмите кнопку (A), чтобы убрать [AC] с дисплея.

Примечание

- Сброс часов также приведет к удалению информации о сопряжении часов с телефоном и отменит это сопряжение.

Прочие сведения

В этом разделе приведена информация, не связанная с работой устройства, которую вам необходимо знать. Обращайтесь к данной информации при необходимости.

Таблица городов

Город		Смещение
UTC	Всемирное координированное время	0
LONDON	Лондон	0
PARIS	Париж	+1
ATHENS	Афины	+2
JEDDAH	Джидда	+3
TEHRAN	Тегеран	+3.5
DUBAI	Дубай	+4
KABUL	Кабул	+4.5
KARACHI	Карачи	+5
DELHI	Дели	+5.5
KATHMANDU	Катманду	+5.75
DHAKA	Дакка	+6
YANGON	Янгон	+6.5
BANGKOK	Бангкок	+7
HONG KONG	Гонконг	+8
EUCLA	Юкла	+8.75
TOKYO	Токио	+9
ADELAIDE	Аделаида	+9.5
SYDNEY	Сидней	+10
LORD HOWE ISLAND	Остров Лорд-Хау	+10.5
NOUMEA	Нумеа	+11
WELLINGTON	Веллингтон	+12
CHATHAM ISLAND	Острова Чатем	+12.75
NUKU'ALOFA	Нукуалофа	+13
KIRITIMATI	Киритимати	+14
BAKER ISLAND	Остров Бейкер	-12
PAGO PAGO	Паго-Паго	-11
HONOLULU	Гонолулу	-10
MARQUESAS ISLANDS	Маркизские острова	-9.5
ANCHORAGE	Анкоридж	-9
LOS ANGELES	Лос-Анджелес	-8
DENVER	Денвер	-7
CHICAGO	Чикаго	-6
NEW YORK	Нью-Йорк	-5
HALIFAX	Галифакс	-4
ST. JOHN'S	Сент-Джонс	-3.5
RIO DE JANEIRO	Рио-де-Жанейро	-3
F. DE NORONHA	Фернанду-ди-Норонья	-2
PRAIA	Прая	-1

- В приведенной выше таблице указана актуальная информация по состоянию на январь 2020 г.
- Часовые пояса могут изменяться, и смещение относительно UTC может отличаться от приведенных в таблице выше. В этом случае подключите часы к телефону, чтобы обновить часовой пояс.

Таблица перехода на летнее время

Когда настройка [AUTO] выбрана для города, выполняющего переход на летнее время, переключение между стандартным и летним временем будет выполняться автоматически в сроки, указанные в таблице.

Примечание

- Даты начала и окончания летнего времени в текущем местоположении могут не совпадать с указанными в таблице ниже. В этом случае можно получить новые данные о переходе на летнее время в городах основного и мирового времени, подключив часы к телефону. Если часы не подключены к телефону, вы можете изменить параметр летнего времени вручную.

Название города	Переход на летнее время	Переход на стандартное время
Лондон	01:00, последнее воскресенье марта	02:00, последнее воскресенье октября
Париж	02:00, последнее воскресенье марта	03:00, последнее воскресенье октября
Афины	03:00, последнее воскресенье марта	04:00, последнее воскресенье октября
Тегеран	00:00, 21 или 22 марта	00:00, 21 или 22 сентября
Сидней, Аделаида	02:00, первое воскресенье октября	03:00, первое воскресенье апреля
Остров Лорд-Хау	02:00, первое воскресенье октября	02:00, первое воскресенье апреля
Веллингтон	02:00, последнее воскресенье сентября	03:00, первое воскресенье апреля
Острова Чатем	02:45, последнее воскресенье сентября	03:45, первое воскресенье апреля
Анкоридж	02:00, второе воскресенье марта	02:00, первое воскресенье ноября
Лос-Анджелес	02:00, второе воскресенье марта	02:00, первое воскресенье ноября
Денвер	02:00, второе воскресенье марта	02:00, первое воскресенье ноября
Чикаго	02:00, второе воскресенье марта	02:00, первое воскресенье ноября
Нью-Йорк	02:00, второе воскресенье марта	02:00, первое воскресенье ноября
Галифакс	02:00, второе воскресенье марта	02:00, первое воскресенье ноября
Сент-Джонс	02:00, второе воскресенье марта	02:00, первое воскресенье ноября

- В приведенной выше таблице указана актуальная информация по состоянию на январь 2020 г.

Категории фитнеса

Мужчины

Возраст	Категория	Показатель
24 или младше	VERY POOR	<32
	POOR	32-37
	FAIR	38-43
	AVERAGE	44-50
	GOOD	51-56
	VERY GOOD	57-62
25-29	EXCELLENT	>62
	VERY POOR	<31
	POOR	31-35
	FAIR	36-42
	AVERAGE	43-48
	GOOD	49-53
30-34	VERY GOOD	54-59
	EXCELLENT	>59
	VERY POOR	<29
	POOR	29-34
	FAIR	35-40
	AVERAGE	41-45
35-39	GOOD	46-51
	VERY GOOD	52-56
	EXCELLENT	>56
	VERY POOR	<28
	POOR	28-32
	FAIR	33-38
40-44	AVERAGE	39-43
	GOOD	44-48
	VERY GOOD	49-54
	EXCELLENT	>54
	VERY POOR	<26
	POOR	26-31
45-49	FAIR	32-35
	AVERAGE	36-41
	GOOD	42-46
	VERY GOOD	47-51
	EXCELLENT	>51
	VERY POOR	<25
50-54	POOR	25-29
	FAIR	30-34
	AVERAGE	35-39
	GOOD	40-43
	VERY GOOD	44-48
	EXCELLENT	>48
55-59	VERY POOR	<24
	POOR	24-27
	FAIR	28-32
	AVERAGE	33-36
	GOOD	37-41
	VERY GOOD	42-46
	EXCELLENT	>46
	VERY POOR	<22
	POOR	22-26
	FAIR	27-30
	AVERAGE	31-34
	GOOD	35-39
VERY GOOD	40-43	
EXCELLENT	>43	

60 или старше	VERY POOR	<21
	POOR	21-24
	FAIR	25-28
	AVERAGE	29-32
	GOOD	33-36
	VERY GOOD	37-40
	EXCELLENT	>40

Женщины

Возраст	Категория	Показатель
24 или младше	VERY POOR	<27
	POOR	27-31
	FAIR	32-36
	AVERAGE	37-41
	GOOD	42-46
	VERY GOOD	47-51
	EXCELLENT	>51
25-29	VERY POOR	<26
	POOR	26-30
	FAIR	31-35
	AVERAGE	36-40
	GOOD	41-44
	VERY GOOD	45-49
	EXCELLENT	>49
30-34	VERY POOR	<25
	POOR	25-29
	FAIR	30-33
	AVERAGE	34-37
	GOOD	38-42
	VERY GOOD	43-46
	EXCELLENT	>46
35-39	VERY POOR	<24
	POOR	24-27
	FAIR	28-31
	AVERAGE	32-35
	GOOD	36-40
	VERY GOOD	41-44
	EXCELLENT	>44
40-44	VERY POOR	<22
	POOR	22-25
	FAIR	26-29
	AVERAGE	30-33
	GOOD	34-37
	VERY GOOD	38-41
	EXCELLENT	>41
45-49	VERY POOR	<21
	POOR	21-23
	FAIR	24-27
	AVERAGE	28-31
	GOOD	32-35
	VERY GOOD	36-38
	EXCELLENT	>38
50-54	VERY POOR	<19
	POOR	19-22
	FAIR	23-25
	AVERAGE	26-29
	GOOD	30-32
	VERY GOOD	33-36
	EXCELLENT	>36

55-59	VERY POOR	<18
	POOR	18-20
	FAIR	21-23
	AVERAGE	24-27
	GOOD	28-30
	VERY GOOD	31-33
	EXCELLENT	>33
60 или старше	VERY POOR	<16
	POOR	16-18
	FAIR	19-21
	AVERAGE	22-24
	GOOD	25-27
	VERY GOOD	28-30
	EXCELLENT	>30

Источник:

Shvartz E Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med;61:3-11 1990 Shvartz E, Reibold RC.

Поддерживаемые модели телефонов

Для получения информации о телефонах, имеющих возможность подключения к часам, см. веб-сайт CASIO.

https://world.casio.com/os_mobile/wat/

Характеристики

Точность :

В среднем, ±15 секунд в месяц, если регулировка времени с помощью обмена данными с телефоном невозможна.

Основные функции :

Час, минута, секунда, месяц, число, день недели
12/24-часовой формат времени
Полностью автоматический календарь (с 2000 по 2099 год)

Геолокация :

GPS, GLONASS, QZSS

Mobile Link :

Функция подключения посредством беспроводного соединения с устройствами с поддержкой Bluetooth®*
* Работа улучшена с помощью функции Mobile Link

Автоматическая коррекция времени
Простая настройка времени

Мировое время: текущее время в 300 городах (38 часовых поясах, автоматический переход на летнее время), а также время UTC (всемирное координированное время)
Настройки часов

Поиск телефона
Обновление данных
Обновление информации о часовом поясе и правилах летнего времени
Создание плана тренировок

Настройки функций для тренировок

Целевые оповещения
Настройки навигации по высоте
Управление данными журнала тренировок

Управление данными журнала тренировок и данными о времени прохождения круга
Результаты анализа тренировок

Уведомления

Технические характеристики соединения

Bluetooth®
Диапазон частот: от 2400 МГц до 2480 МГц
Максимальная мощность передачи: 0 дБм (1 мВт)
Дальность связи: макс. 2 метра (в зависимости от условий использования)

Функции для тренировок :

Расстояние, скорость, темп и другая информация, рассчитанная с использованием данных GPS и акселерометра

Автоматическое/ручное измерение времени прохождения круга

Автоматическая приостановка

Запуск автоматического измерения времени бега

Включение/выключение параметра целевых оповещений (время, высота, калории)

Настройка отображения данных тренировок

Анализ тренировок :

Статус тренировки

Динамика уровня физической подготовки

Динамика тренировочной нагрузки
VO2MAX

Время восстановления

Данные журнала тренировок :

До 100 забегов, до 140 записей времени прохождения круга за забег
Истекшее время, расстояние, темп, сожженные калории, частота сердечных сокращений, максимальная частота сердечных сокращений, результат эффективности аэробных тренировок, результат эффективности анаэробных тренировок

Цифровой компас :

Диапазон измерения: от 0° до 359°

16-направленное отображение

Непрерывное измерение в течение 60 секунд

Автоматическая коррекция уровня
Калибровка направления (3-точечная калибровка, калибровка движением в форме 8)

Корректировка магнитного склонения

Барометр :

Диапазон измерений: от 260 до 1100 гПа (от 7,65 до 32,45 дюйма рт. ст.)

Диапазон отображения: от 260 до 1100 гПа (от 7,65 до 32,45 дюйма рт. ст.)

Единица измерения: 1 гПа (0,05 дюйма рт. ст.)

Интервал автоматического измерения: 2 часа

Калибровка

График атмосферного давления

Индикатор изменения атмосферного давления

Термометр :

Диапазон измерения: от -10,0 до 60,0 °C (от 14,0 до 140,0 °F)
 Отображение диапазона: от -10,0 до 60,0 °C (от 14,0 до 140,0 °F)
 Шаг измерения: 0,1 °C (0,2 °F)
 Калибровка

Альтиметр :

Диапазон измерения: от -700 до 10 000 м (от -2 300 до 32 800 футов)
 Отображение диапазона: от -10 000 до 10 000 м (от -32 800 до 32 800 футов)
 Шаг измерения: 1 м (5 футов)
 Интервал измерения: 2 минуты/5 секунд
 Параметр расчетной высоты
 Измерение разности высот: от -3000 до +3000 м (от -9840 до 9840 футов)
 График высоты

Измерение ЧСС на запястье :

Максимальное значение измерения: 220 уд/мин
 ЧСС
 Настройка целевой ЧСС
 Зоны ЧСС на графике
 График ЧСС
 Максимальная/минимальная ЧСС

Точность датчика :

Направление
 Точность измерения: $\pm 10^\circ$
 Диапазон точного определения температуры: от -10 °C до 60 °C (от 14 °F до 140 °F)
 Температура
 Точность измерения: $\pm 2,0^\circ\text{C}$ ($\pm 3,6^\circ\text{F}$)
 Гарантированный диапазон точного определения температуры: от -10 до 60 °C (от 14 до 140 °F)
 Давление
 Погрешность измерения: ± 3 гПа (погрешность измерения альтиметра: в пределах ± 75 метров)
 Гарантированный диапазон точного определения температуры: от -10 °C до 60 °C

Количество шагов :

Счетчик шагов с 3-осным акселерометром
 Количество отображаемых шагов: от 0 до 99 999 шагов
 Сброс счетчика шагов: автоматический сброс в полночь каждый день
 Погрешность счетчика шагов: $\pm 3\%$ (в соответствии с испытаниями на вибрацию)

Секундомер :

Единица измерения: 1 секунда
 Максимальная продолжительность измерения: 99:59'59" (100 часов)
 Промежуточные результаты

Таймер :

Шаг настройки: 1 секунда
 Единица измерения: 1 секунда
 Максимальная настройка: 60 минут
 До пяти времен запусков
 Автоматический повтор

Мировое время :

Отображает текущее время в 38 городах (38 часовых поясах)*, а также время UTC; автоматический переход на летнее время
 * Обновляется при установке соединения между часами и телефоном.

Другое :

Энергосбережение
 Светодиодная подсветка (полная автоподсветка, супер-подсветка, послесвечение, настраиваемая длительность подсветки на 1,5 и 3 секунды)
 Отображение уровня заряда
 Включение/выключение звукового сигнала
 Вибрация
 Режим «Авиа»
 4 будильника (с режимом дремоты)

Питание :

Lithium-ion battery

Энергопотребление:

0,0 Вт*
 * Измерение мощности в режиме ожидания в соответствии с регламентом (EU) 2023/826

Примерный срок службы аккумулятора :

Режим «Часы»: приблизительно 12 месяцев*
 Режим «Часы», измерение ЧСС на запястье: приблизительно 66 часов*
 * При использовании энергосбережения и спящего режима функции измерения ЧСС.
 Режим тренировок (непрерывное получение сигналов GPS), измерение ЧСС на запястье: приблизительно 14 часов
 Режим тренировок (периодическое получение сигналов GPS), измерение ЧСС на запястье: приблизительно 18 часов
 Другие условия

Счетчик шагов: 12 часов в сутки
 Время подключения Bluetooth: 12 часов в сутки
 Уведомления (включая вибрацию): 20 раз в день
 Будильник: один раз (10 секунд) в день
 Подсветка: один раз (1,5 секунды) в день

Аксессуары :

Кабель зарядного устройства

При распаковке убедитесь, что все компоненты включены в комплект поставки. В случае отсутствия каких-либо компонентов вам необходимо обратиться к продавцу.

Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления.

Проверка информации о соответствии требованиям беспроводной связи

1. Перейдите в режим «Часы».
 🔗 [Переключение между режимами](#)

2. Нажмите и удерживайте кнопку (A) не менее двух секунд.
 Отобразится экран настроек режима «Часы».

Указатель



3. С помощью кнопок (A) и (D) переместите указатель, чтобы выделить [REGULATORY].
4. Нажмите кнопку (C).
5. С помощью кнопок (A) и (D) выберите информацию, которую вы хотите посмотреть.
6. Нажмите и удерживайте кнопку (D) не менее одной секунды, чтобы перейти в режим «Часы».

Меры предосторожности при работе с Mobile Link

Юридические рекомендации

- Данные часы соответствуют требованиям или получили одобрение в соответствии с законами о радиосигналах в разных странах и географических районах. Использование данных часов в местах, где они не соответствуют требованиям или не были утверждены в соответствии с действующими законами о радиосигналах, может быть уголовным преступлением. Подробнее см. на сайте CASIO.
<https://world.casio.com/ce/BLE/>
- Использование данных часов в самолете ограничено авиационным законодательством каждой страны. Обязательно выполняйте инструкции летного состава.

● Рекомендации по использованию функций связи Mobile Link

- При использовании данных часов совместно с телефоном держите устройства близко друг к другу. Рекомендовано расстояние два метра, но в зависимости от особенностей окружающей обстановки (стены, мебель и пр.), конструкции здания и других факторов может потребоваться меньшее расстояние.
- На часы также может повлиять другое оборудование (электротехническое оборудование, аудио- и видеоборудование, оргтехника и т.д.) Работающая микроволновая печь может оказывать влияние на работу часов. Вблизи работающей микроволновой печи нормальная связь между часами и телефоном может быть невозможна. В свою очередь, часы могут создавать помехи в работе телевизора или радиоприемника.
- Функция Bluetooth этих часов использует тот же диапазон частот (2,4 ГГц), что и устройства беспроводной локальной сети. Использование этих устройств в непосредственной близости от часов может вызывать радиопомехи, замедлить скорость передачи данных с часов и беспроводных сетевых устройств, а также вызвать проблемы с подключением.

● Прекращение излучения радиоволнового сигнала на часах

Часы передают радиосигнал, когда на дисплее отображен значок , или когда используется функция GPS.

Когда вы находитесь в больнице, самолете или другом месте, где использование радиосигналов ограничено или запрещено, перейдите в режим «Авиа».

- [Использование часов в медицинском учреждении или в самолете](#)

Авторские права и зарегистрированные товарные знаки

- Словесный знак и логотипы Bluetooth® являются зарегистрированными товарными знаками, принадлежащими компании Bluetooth SIG, Inc., и любое использование этих товарных знаков компанией CASIO Computer Co., Ltd. осуществляется по лицензии.
- iPhone и App Store являются зарегистрированными товарными знаками Apple Inc. в США и других странах.
- iOS является товарным знаком или зарегистрированным товарным знаком компании Cisco Systems, Inc.
- GALAXY является зарегистрированным товарным знаком Samsung Electronics Co., Ltd.
- Android и Google Play™ являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками Google LLC.
- Прочие названия компаний и продуктов, используемые здесь, являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками соответствующих компаний.

Устранение неполадок

Зарядка с помощью кабеля зарядного устройства

Q1 Часы не заряжаются с помощью зарядного устройства с кабелем.

Надежно ли вставлен конец кабеля зарядного устройства со специальным штекером для часов в разъем зарядного устройства часов?

Зарядка может прерваться, если кабель вставлен не до конца.

- [Меры предосторожности во время зарядки](#)

Оставляли ли вы часы подключенными к зарядному устройству после окончания зарядки?

Зарядка автоматически завершается по достижении часами полного заряда. Если вы хотите зарядить аккумулятор еще раз, отсоедините кабель зарядного устройства от часов и снова подключите его.

Зарядка все еще невозможна после выполнения представленных выше действий?

Убедитесь в том, что USB-устройство и источник питания работают исправно.

Q2 Зарядка прекращается до ее завершения.

Зарядка может прекратиться в случае возникновения каких-либо временных неполадок. Отсоедините кабель зарядного устройства от часов и проверьте его на наличие неисправностей. Если неисправностей не обнаружено, попробуйте вновь зарядить устройство.

Если действия, указанные выше, не помогли решить проблему, обратитесь к продавцу или в сервисный центр CASIO.

Прием сигнала (GPS)

Q1 Часы не начинают выполнять прием сигнала GPS.

Заряжен ли аккумулятор часов?

При уровне заряда  или ниже прием сигнала GPS невозможен.

Зарядите аккумулятор часов.

- [Подзарядка часов](#)

Режим «Авиа» включен?

Прием сигналов GPS невозможен, пока включен режим «Авиа».

Выключите режим «Авиа».

- [Использование часов в медицинском учреждении или в самолете](#)

После выполнения вышеуказанных действий часы по-прежнему не выполняют прием сигнала GPS.

Прием сигнала GPS невозможен при условиях, указанных ниже:

- В режиме энергосбережения

Q2 Часы не получают данных о времени.

Часы не осуществляют автоматический прием сигнала GPS во время соединения с телефоном. В этом случае для получения сигналов GPS необходимо выполнить прием вручную.

- [Получение данных о времени GPS вручную](#)
- [Автоматическая регулировка времени](#)

Q3 Экран с уведомлением о выполнении приема сигнала отображается уже очень долгое время.

Возможно, часы получают данные о корректировочной секунде.

- [Прием данных о корректировочной секунде](#)

Q4 При приеме сигнала GPS всегда происходит сбой.

Находятся ли часы в месте, наиболее подходящем для приема сигнала?

Проверьте окружающую обстановку и переместите часы туда, где прием сигнала GPS будет лучше.

☞ [Местоположение с хорошим уровнем приема сигнала](#)

Направлен ли ЖК-дисплей часов вверх?

В процессе приема сигнала перемещение часов должно быть сведено к минимуму.

Если на часах настроен автоматический прием сигнала, старайтесь не закрывать ЖК-дисплей часов рукавом одежды.

Q5 Прием сигнала был выполнен успешно, но время и/или число на часах установлены неверно.

Правильно ли указан город основного времени (часовой пояс) для вашего местоположения?

Измените город основного времени (часовой пояс) так, чтобы он надлежащим образом отражал ваше местоположение.

☞ [Получение данных о местоположении GPS вручную](#)

☞ [Установка основного города](#)

После проверки вышеуказанных параметров настройки времени и/или числа по-прежнему установлены неверно.

Отрегулируйте настройки времени и числа вручную.

Не удается выполнить сопряжение часов с телефоном.

Q1 Никак не получается выполнить сопряжение между часами и телефоном.

Используется поддерживаемая модель телефона?

Убедитесь, что часы поддерживают данную модель и операционную систему телефона.

Информацию о поддерживаемых моделях телефонов см. на сайте CASIO.

https://world.casio.com/os_mobile/wat/

Установлено ли мобильное приложение G-SHOCK MOVE на телефон?

Для соединения с часами на телефоне должно быть установлено мобильное приложение G-SHOCK MOVE.

☞ [① Установите необходимое приложение на телефон.](#)

Настройки Bluetooth на телефоне сконфигурированы должным образом?

Выполните конфигурацию настроек Bluetooth на телефоне. Дополнительные сведения о процедуре настройки см. в документации телефона.

Пользователи iPhone

- “Настройки” → “Bluetooth” → Вкл.
- “Настройки” → “Приватность” → “Bluetooth” → “G-SHOCK MOVE” → Вкл.

Пользователи Androids

- Включите Bluetooth.

Не описанная выше ситуация.

Для использования мобильного приложения G-SHOCK MOVE на некоторых телефонах должен быть отключен параметр BT Smart. Для получения дополнительных сведений о процедурах настройки см. документацию телефона.

На главном экране коснитесь: “Меню” → “Настройки” → “Bluetooth” → “Меню” → “Параметры BT Smart” → “Отключить”.

Не удается повторно подключить часы к телефону.

Q1 После отключения часов от телефона невозможно выполнить повторное подключение.

Запущено ли мобильное приложение G-SHOCK MOVE?

Часы не могут восстановить соединение с телефоном, если на нем не запущено мобильное приложение G-SHOCK MOVE. На главном экране телефона коснитесь значка G-SHOCK MOVE. Следуйте указаниям на экране для настройки сопряжения с часами.

☞ [③ Выполните сопряжение часов с телефоном.](#)

Пробовали ли вы выключить и снова включить телефон?

Отключите телефон, а затем включите его повторно и коснитесь значка G-SHOCK MOVE. Следуйте указаниям на экране для настройки сопряжения с часами.

☞ [③ Выполните сопряжение часов с телефоном.](#)

Q2 Подключение невозможно, когда телефон находится в режиме «Авиа».

Соединение с телефоном невозможно, пока включен режим «Авиа». Выключите режим «Авиа» на телефоне. На главном экране телефона коснитесь значка «G-SHOCK MOVE». Далее следуйте указаниям на экране для настройки сопряжения с часами.

☞ [③ Выполните сопряжение часов с телефоном.](#)

Q3 Часы не могут восстановить соединение с телефоном.

☞ [Использование часов в медицинском учреждении или в самолете](#)

Q4 Я изменил(-а) параметр Bluetooth телефона с включенного на выключенный и теперь не могу выполнить подключение.

Включите Bluetooth на телефоне. Затем на главном экране телефона коснитесь значка «G-SHOCK MOVE». Далее следуйте указаниям на экране для настройки сопряжения с часами.

☞ [③ Выполните сопряжение часов с телефоном.](#)

Q5 Не удается установить соединение после отключения телефона.

Включите телефон. На главном экране коснитесь значка приложения G-SHOCK MOVE. Далее следуйте указаниям на экране для настройки сопряжения с часами.

☞ [③ Выполните сопряжение часов с телефоном.](#)

Подключение между телефоном и часами

Q1 Не удается установить соединение между телефоном и часами.

Пробовали ли вы выключить и снова включить телефон?

Отключите телефон, а затем включите его повторно и коснитесь значка G-SHOCK MOVE. Следуйте указаниям на экране для настройки сопряжения с часами.

🔍 ③ Выполните сопряжение часов с телефоном.

Часы находятся в режиме «Авиа»?

Соединение с телефоном невозможно, пока включен режим «Авиа». Чтобы подключиться к телефону, отключите режим «Авиа».

🔍 [Использование часов в медицинском учреждении или в самолете](#)

Выполнялось ли повторное сопряжение часов с телефоном?

Удалите информацию о сопряжении из мобильного приложения G-SHOCK MOVE и с телефона (только iPhone), после чего выполните повторное сопряжение.

🔍 [Удаление информации о сопряжении из мобильного приложения G-SHOCK MOVE](#)

🔍 [Только iPhone](#)
Удаление информации о сопряжении с телефона

🔍 ③ Выполните сопряжение часов с телефоном.

Если установить соединение не удается...

После удаления информации о сопряжении с часов выполните повторное сопряжение с телефоном.

🔍 [Удаление информации о сопряжении из памяти часов](#)

🔍 ③ Выполните сопряжение часов с телефоном.

Использование другой модели телефона

Q1 Как подключить часы к другому телефону?

Выполните сопряжение часов с телефоном.

🔍 [При приобретении нового телефона](#)

Автоматическая корректировка времени с помощью соединения Bluetooth (корректировка)

Q1 В какое время часы выполняют регулировку времени?

Для регулировки времени часы могут быть подключены к телефону. Автоматическая регулировка времени может быть выполнена в описанных ниже случаях.

- После изменения часового пояса или настройки летнего времени на телефоне
- По прошествии 24 и более часов с момента последней регулировки времени с помощью подключения Bluetooth
- По прошествии 24 и более часов с момента последнего изменения основного города или регулировки времени с помощью часов

Автоматический прием сигнала GPS также будет выполняться в случае, если автоматическая регулировка времени, которая происходит во время соединения между часами и телефоном, не осуществлялась в течение более чем одного дня.

Q2 Автоматическая настройка времени выполнена неверно.

На дисплее отображается ✖ ?

Для экономии заряда аккумулятора на часах автоматически временно отключится соединение Bluetooth с телефоном, если оно не было использовано в течение примерно одного часа. Автоматическая регулировка времени отключена, если соединение отсутствует. Для повторного подключения нажмите любую кнопку на часах или поверните часы к лицу.

С момента последней регулировки времени с помощью подключения Bluetooth прошло 24 часа или более?

Обратите внимание, что автоматическая регулировка времени не выполняется в течение 24 часов после ручной настройки времени на часах. Автоматическая регулировка времени вновь будет работать по прошествии 24 часов.

С момента последней ручной регулировки времени или смены города прошло 24 часа или более?

Автоматическая регулировка времени не выполняется в течение 24 часов после ручной регулировки времени или изменения города. Автоматическая регулировка времени возобновится спустя 24 часа или более после выполнения любой из указанных выше операций.

Режим «Авиа» включен?

Соединение с телефоном невозможно, пока включен режим «Авиа». Чтобы подключиться к телефону, отключите режим «Авиа».

🔍 [Использование часов в медицинском учреждении или в самолете](#)

Q3 Время не отображается должным образом.

Время на телефоне может быть настроено неправильно, поскольку ему не удается установить подключение к сети при нахождении вне зоны действия или по другим причинам. Если это так, подключите телефон к сети и настройте время.

Измерение ЧСС

Q1 [ERROR] отображается во время измерения.

Вероятно, возникла проблема с датчиком. Попробуйте повторно выполнить измерения. Если сообщение [ERROR] продолжает появляться после нескольких попыток выполнить измерения, обратитесь в сервисный центр CASIO или к продавцу часов.

Альтиметр

Q1 Часы показывают разную высоту в одном и том же месте. Показатели высоты на часах отличаются от показателей высоты, полученных из других источников. Точное определение высоты невозможно.

Относительная высота рассчитывается на основании изменений атмосферного давления, измеряемого датчиком давления в часах. Это означает, что изменение атмосферного давления может привести к отображению разных показателей в одном и том же местоположении. Также стоит обратить внимание, что значение высоты, отображаемое на часах, может отличаться от фактической высоты над уровнем ориентира/моря в области, в которой вы находитесь. При использовании альтиметра часов во время восхождений в горы рекомендуется регулярно выполнять калибровку его показаний в соответствии со значениями высоты для текущего местоположения.

Калибровка показателей высоты

Q2 После измерения разности высот на дисплее появляется сообщение [----].

Если разность высот выходит за рамки допустимого диапазона (± 3000 м (± 9840 футов)), на дисплее появится [----]. Если на дисплее отображается сообщение [ERROR], вероятно, возникла проблема с датчиком.

Настройка расчетной высоты и определение относительной высоты

Q3 [ERROR] отображается во время измерения.

Вероятно, возникла проблема с датчиком. Попробуйте повторно выполнить измерения. Если сообщение [ERROR] продолжает появляться после нескольких попыток выполнить измерения, обратитесь в сервисный центр CASIO или к продавцу часов.

Цифровой компас

Q1 На дисплее отображается значок .

Обнаружена магнитная аномалия. Отойдите от любого потенциального источника сильного магнитного поля и вновь попробуйте снять показания.

Если значок  появляется снова, это может означать, что корпус часов намагнитился. Отойдите от любого потенциального источника сильного магнитного поля, выполните калибровку направления и вновь попробуйте снять показания.

Калибровка компаса

Меры предосторожности при

ориентировании по цифровому компасу **Q2**

[ERROR] отображается во время измерения.

Вероятно, возникла проблема с датчиком, или вы находитесь рядом с источником сильного магнитного поля. Отойдите от любого потенциального источника сильного магнитного поля и вновь попробуйте снять показания. Если сообщение [ERROR] продолжает появляться после нескольких попыток выполнить измерения, обратитесь в сервисный центр CASIO или к продавцу часов.

Меры предосторожности при

ориентировании по цифровому компасу

Q3 После калибровки направления на дисплее отображается сообщение [ERROR].

Если на дисплее появляется сначала [- - -], а затем [ERROR], вероятно, датчик неисправен.

- Если сообщение [ERROR] исчезает приблизительно через одну секунду, попробуйте повторить калибровку.
- Если сообщение [ERROR] продолжает появляться после нескольких попыток, обратитесь в сервисный центр CASIO или к продавцу часов.

Q4 Информация о направлении компаса часов отличается от направления, указываемого запасным компасом.

Отойдите от любого потенциального источника сильного магнитного поля, выполните калибровку направления и попробуйте снять показания повторно.

Калибровка компаса

Меры предосторожности при

ориентировании по цифровому компасу

Q5 Снятые в одном месте показания отличаются друг от друга. Точные показания невозможно снять внутри помещений.

Отойдите от любого потенциального источника сильного магнитного поля и вновь попробуйте снять показания.

Меры предосторожности при

ориентировании по цифровому компасу

Измерение атмосферного давления

Q1 [ERROR] отображается во время измерения.

Вероятно, возникла проблема с датчиком. Попробуйте повторно выполнить измерения. Если сообщение [ERROR] продолжает появляться после нескольких попыток выполнить измерения, обратитесь в сервисный центр CASIO или к продавцу часов.

Измерение температуры

Q1 [ERROR] отображается во время измерения.

Вероятно, возникла проблема с датчиком. Попробуйте повторно выполнить измерения. Если сообщение [ERROR] продолжает появляться после нескольких попыток выполнить измерения, обратитесь в сервисный центр CASIO или к продавцу часов.

Шагомер

Q1 Отображаемое количество шагов не соответствует действительности.

Когда часы закреплены на запястье, они могут распознавать в качестве шагов и другие движения.

🔗 [Подсчет количества шагов](#)

Проблемы с подсчетом шагов также могут быть связаны с тем, как пользователь носит часы, и тем, какие движения руками совершает во время ходьбы.

🔗 [Причины неправильного подсчета количества шагов](#)

Q2 Показатели счетчика шагов не увеличиваются.

Счетчик шагов не отображается в начале прогулки, чтобы избежать подсчета движений, не относящихся к ходьбе. Он отобразится после того, как вы будете идти в течение приблизительно 20 секунд, и добавит количество пройденных за первые 20 секунд шагов к общему числу.

Q3 [При использовании шагомера отображается индикатор [ERROR].

[ERROR] (ошибка) отображается, если работа датчика отключена из-за неисправности датчика или внутренней цепи.

Если индикатор остается на дисплее в течение более трех минут или часто появляется, это может указывать на неисправность датчика.

Обратитесь в сервисный центр CASIO или к продавцу.

Будильник

Q1 Во время срабатывания будильника не воспроизводится звуковой и/или вибросигнал.

Заряжен ли аккумулятор часов?

Заряжайте часы до тех пор, пока они не достигнут нужного уровня заряда.

↓ 🔗 [Подзарядка часов](#)

Звук и/или вибрация включены?

Включите будильник.

🔗 [Выключение будильника](#)