

Модуль № 3586

CASIO®

Применимые продукты

- GBX-H5600

Содержание

Простое использование

- Измерение активности
- Проверка результатов с помощью мобильного приложения
- Поддержка восстановления и управление здоровьем

Подготовка к использованию

- Функции часов
- Зарядка
 - Зарядка часов
 - Зарядка от солнца
 - Проверка уровня заряда аккумулятора
 - Рекомендации по времени зарядки
 - Энергосбережение
- Подключение к телефону
 - Сопряжение часов с телефоном
 - Подключение к телефону, сопряженному с часами
 - Отмена сопряжения
 - Приобретение нового телефона
- Создание профиля
- Общие сведения о режимах
 - Режим часов
 - Режим активности
 - Режим управления

Измерение активности

- Общие сведения об активности
- Измерение активности
- Использование таймера для интервальной тренировки
 - Общие сведения
 - Отсчет времени с помощью интервальных таймеров
 - Приостановка и сброс таймера
- Начало тренировки с измерением ЧСС
- Меры предосторожности при измерении активности

Просмотр записей журнала активности

- Доступные для просмотра элементы журнала активности
- Просмотр записей активности
- Удаление записей активности
 - Удаление определенных данных
 - Удаление всех данных об активности

Просмотр данных об эффективности тренировки

- Просмотр состояния кардионагрузки

Использование Nightly Recharge™ для проверки состояния восстановления

- Проверка состояния Nightly Recharge™

Дыхательные упражнения

- Настройка продолжительности дыхательного упражнения
- Измерение дыхательного упражнения

Умный будильник

- Управление настройками умного будильника
- Выключение умного будильника

Измерение ЧСС

- Проверка текущей ЧСС
- Использование результатов измерений ЧСС
- Меры предосторожности при измерении ЧСС

Измерение уровня кислорода в крови

- Измерение уровня кислорода в крови

Подсчет количества шагов

- Подсчет количества шагов
- Причины неправильного подсчета количества шагов

Просмотр данных журнала жизненных показателей

- Просмотр данных журнала жизненных показателей

Данные о восходе и заходе Солнца и фазах Луны

- Проверка времени восхода и захода Солнца и возраста Луны
- Указание местоположения, чтобы узнать время восхода/захода Солнца и возраст Луны

График приливов и отливов

- Указание порта
- Просмотр информации о приливах для указанного порта

Регулировка времени

- Автоматическое подключение к телефону для синхронизации настройки текущего времени на часах
 - Автоматическая регулировка времени
 - Подключение к телефону вручную для синхронизации настройки времени на часах
- Регулировка настроек времени с помощью часов

Мировое время

Управление настройками мирового времени

Будильник

Управление настройками будильника

Включение почасового сигнала времени

Выключение будильника

Секундомер

Измерение прошедшего времени

Измерение времени промежуточного результата

Таймер

Настройка времени запуска

Использование таймера

Получение телефонных уведомлений

Включение и отключение уведомлений о входящих вызовах

Отображение содержимого уведомлений

Переключение между режимами отображения уведомлений с наложением

Удаление уведомления

Удаление определенного уведомления

Удаление всех уведомлений

Поиск телефона

Настройки измерения активности

Включение автоматического измерения времени прохождения круга

Включение автоматической приостановки

Управление настройками оповещений для тренировок

Индикаторы на экране оповещений для тренировок

Переключение экрана оповещений

Управление настройками параметров интервального таймера

Управление настройками с помощью приложения

Выбор циферблата

Настройка функций режима часов и режима активности

Управление настройками отображения измерения активности

Использование GPS на телефоне

Включение датчика запястья

Выбор желаемого времени сна и пробуждения

Указание цели по ежедневному количеству шагов

Управление настройками часов

Другие настройки

Изменение циферблата

Включение беззвучного режима

Включение напоминания о ходьбе

Выбор ночного времени

Управление настройками звукового и вибросигнала

Управление настройками звукового и вибросигнала при работе

Управление настройками звукового и вибросигнала при уведомлениях

Управление настройкой автоподсветки

Выбор продолжительности подсветки

Включение режима энергосбережения

Отключение режима энергосбережения

Изменение единиц измерения длины и веса

Выбор единицы измерения отображаемых калорий

Основная информация

Общее руководство

Индикаторы

Просмотр циферблата в темноте

Крепление часов на запястье

Обновление версии ПО часов

Сброс настроек часов

Переход часов в режим «Авиа»

Характеристики

Прочая информация

Таблица городов

Таблица перехода на летнее время

Категории фитнеса

Поддерживаемые модели телефонов

Список сообщений на экране

Проверка информации о соответствии требованиям к устройствам с поддержкой беспроводной связи

Авторские права и зарегистрированные товарные знаки

Программное обеспечение

Устранение неполадок

Меры предосторожности

Меры предосторожности при эксплуатации часов

Обслуживание пользователем

Аккумулятор

Меры предосторожности при использовании Mobile Link

Простое использование

Измерение активности

С помощью часов можно просматривать данные об активности, измеренные во время ношения часов.

Порядок действий для этой операции приведен ниже.

● Порядок измерения (на примере беговой тренировки)

1. Закрепите часы на запястье.

🔗 [Крепление часов на запястье](#)



2. Выберите занятие, которое вы хотите измерить.



Изменение готово



3. Начните измерение занятия.

- Во время измерения можно использовать (C) для прокрутки экранов измерений.



Начало измерения



A

Измерение выполняется



A

Остановка измерения



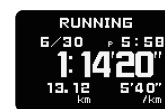
4. Сохраните данные измерений и проверьте экран сводки.



Меню приостановки



Экран сводки



- Для перехода между экранами сводок можно использовать кнопку (C). По истечении заданного времени или при нажатии кнопки (D) дисплей возвращается к экрану текущего времени.

Примечание

- Сохраненные данные измерений можно просмотреть позже..
- 🔗 [Просмотр записей журнала активности](#)

● Полезные функции

Вы можете настроить приведенные ниже параметры измерения активности для более эффективного измерения.

- Автоматическое измерение времени прохождения круга, расстояние для автоматического измерения времени прохождения круга
- Автоматическая приостановка
- Зона ЧСС

Кроме этого, можно настроить и другие параметры. Для получения дополнительных сведений см. информацию ниже.

- 🔗 [Измерение активности](#)
- 🔗 [Настройки измерения активности](#)
- 🔗 [Начало тренировки с измерением ЧСС](#)

Проверка результатов с помощью мобильного приложения

Данные об активности, измеренные во время ношения часов, можно просматривать с помощью мобильного приложения «CASIO WATCHES».

Порядок действий для этой операции приведен ниже.

● Подготовка к работе

Установите приложение «CASIO WATCHES» на телефон, а затем выполните сопряжение часов с телефоном.

🔗 [Сопряжение часов с телефоном](#)

● Использование приложения CASIO WATCHES для проверки результатов измерений

1. Начните измерение занятия.

🔗 [Измерение активности](#)

2. Перенесите данные измерений на телефон.

Если часы подключены к телефону, данные измерений будут автоматически перенесены на телефон сразу же после завершения измерения.



Примечание

- Если часы не подключены к телефону или перенос данных по какой-либо причине невозможен, перезапустите приложение CASIO WATCHES и снова подключите часы к телефону.

🔗 [Подключение к телефону, сопряженному с часами](#)

3. Используйте приложение CASIO WATCHES для проверки результатов измерений.

🔗 [Просмотр записей журнала активности](#)



● Полезные функции

Вы можете настроить приведенные ниже параметры измерения активности для более эффективного измерения.

- Отображение данных тренировки
- Автоматическое измерение времени прохождения круга, расстояние для автоматического измерения времени прохождения круга
- Автоматическая приостановка
- Оповещение для тренировок
- Зона ЧСС

При установлении соединения с мобильным приложением CASIO WATCHES доступно отображение темпа и расстояния, пройденного во время занятий бегом, на основе информации о местоположении, полученной от телефона.

Кроме этого, можно настроить и другие параметры. Для получения дополнительных сведений см. информацию ниже.

🔗 [Измерение активности](#)

🔗 [Настройки измерения активности](#)

🔗 [Начало тренировки с измерением ЧСС](#)

🔗 [Использование GPS на телефоне](#)

Поддержка восстановления и управление здоровьем

В этом разделе описывается порядок действий для работы с функциями поддержки организма.

● Измерение сна (Nightly Recharge™)

* На базе технологии Polar

Если вы носите часы в кровати, вы можете отслеживать свое физическое состояние во время сна и качество сна. Результаты измерений можно просматривать на часах и в мобильном приложении.

Подготовка к работе

● Установите приложение «CASIO WATCHES» на телефон, а затем выполните сопряжение часов с телефоном.

🔗 [Сопряжение часов с телефоном](#)

● Прежде чем использовать функцию измерения сна, настройте параметры, описанные ниже.

- [Ночные часы](#)
- [Время отхода ко сну и пробуждения](#)
- [Измерение ЧСС: \[ON\] или \[ACTIVITY & NIGHT TIME ON\]](#)

Выполнение измерения

1. Закрепите часы на запястье.

🔗 [Крепление часов на запястье](#)



2. Спите как обычно.

Измерение начинается, когда часы обнаруживают, что вы спите. Измерение автоматически завершится, когда часы определят, что вы проснулись.



3. Результаты измерения сна можно просмотреть после записи измерения сна как минимум трижды.

- Для отображения результатов измерений сна часы должны записать не менее трех измерений сна за последние 28 дней (включая прошлую ночь).

Использование Nightly Recharge™ для проверки состояния восстановления



Экран сводки



- Для перехода между экранами сводок можно использовать (C).

Примечание

- Результаты измерения сна можно посмотреть на часах. Обратите внимание, что на часах нельзя просматривать результаты анализа сна. Для просмотра результатов анализа сна используйте мобильное приложение CASIO WATCHES.

● Дыхательное упражнение (Breathing Exercise)

* На базе технологии Polar

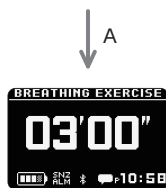
Этот режим помогает снизить стресс с помощью рекомендаций, способствующих дыханию в медленном и стабильном ритме. Результаты измерений можно просмотреть на часах.

- Закрепите часы на запястье.

Крепление часов на запястье



- Начните дыхательное упражнение.



Сядьте или лягте. Расслабьте руку и примите такую позу, чтобы рука оставалась неподвижной.

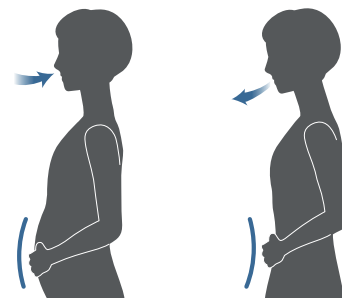


После короткой паузы появляются указания по выполнению дыхательного упражнения.



Следуйте указаниям на экране, чтобы дышать медленно. Вдыхайте и выдыхайте с указанным ритмом. Часы отображают состояние вашего разума и тела в режиме реального времени.

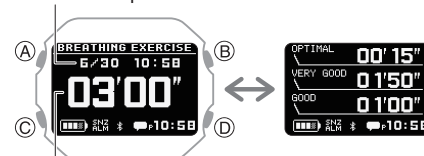
Текущая спокойная зона



Результаты измерений отображаются после завершения упражнения.

Результат 1
Дата и время начала измерения

Результат 2
Время в каждой спокойной зоне



Прошедшее время

- Используйте (C) для переключения между экранами результатов.

Примечание

- Для достижения зоны [OPTIMAL] делайте шесть вдохов и выдохов в минуту.

● Полезные функции

Эти часы также обладают дополнительными функциями для поддержания физического и психического здоровья. Для получения дополнительных сведений см. информацию ниже.

• Измерение уровня кислорода в крови

Эта функция позволяет измерить уровень кислорода в крови. Результаты измерений можно просмотреть на часах.

• Напоминание о ходьбе

Когда часы определяют, что количество шагов за определенный период невелико, они уведомляют вас об этом и рекомендуют ходить больше. Если на часах появляется уведомление от функции напоминания о шагах, попробуйте походить приблизительно пять минут.

Подготовка к использованию

Функции часов

• Установка соединения с телефоном

Вы можете передавать данные об активности на телефон с поддержкой Bluetooth® и управлять ими с помощью мобильных приложений.

Функция отслеживания активности Эта

- функция используется для измерения и записи расстояния, прошедшего времени, темпа и других данных об активности.
- **Журнал активности**
В журнале активности может храниться до 100 записей данных, полученных во время измерения активности.
- **Журнал жизненных показателей**
Журнал жизненных показателей можно использовать для проверки количества шагов, сожженных калорий, результатов активного времени и другой информации.
- **Измерение ЧСС**
Эта функция позволяет измерить приблизительную частоту сердечных сокращений.
- **Измерение уровня кислорода в крови**
Эта функция позволяет измерить уровень кислорода в крови.
- **Дыхательное упражнение**
Эта функция помогает выполнять дыхательные упражнения.
- **Nightly Recharge™**
Эта функция позволяет проанализировать ваш сон и предоставляет информацию о вашем физическом восстановлении.
- **Функция прилива**
Вы можете просмотреть информацию о приливах (график приливов и отливов) для указанного порта.

Важно!

- Эти часы не являются специальным прибором для измерений. Снимаемые показания предназначены только для использования в качестве справочной информации.
- Точность числовых данных измерений, рассчитанных датчиками, не гарантируется. Числовые данные измерений следует рассматривать как справочные значения.

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.
- Для отображения более точных значений создайте профиль перед измерением ЧСС или данных об активности..
 **Создание профиля**
- В зависимости от версии программного обеспечения часов их функции и содержимое дисплея могут отличаться от описанных в настоящем Руководстве по эксплуатации.
- Для использования функций и отображения экранов, описанных в данном Руководстве по эксплуатации, может потребоваться обновление ПО часов. Рекомендуется использовать последнюю версию ПО.
 **Обновление версии ПО часов**

Зарядка

Для зарядки часов используйте зарядный кабель из комплекта.

Зарядка от солнца обеспечивает отображение текущего времени даже при низком уровне заряда аккумулятора.

Зарядка часов

Важно!

- Используйте только кабель зарядного устройства, поставляемый в комплекте с часами.
- Для зарядки также можно использовать устройство с портом USB (тип A).
- 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).
- Следите за тем, чтобы не прищемить руки или пальцы в зазоре зажима зарядного кабеля.

1. Включите компьютер или другое устройство с портом USB (источник питания) и подсоедините к нему кабель зарядного устройства.
2. Откройте зажим зарядного кабеля.
3. Совместите электроды зажима с зарядными клеммами часов и закрепите зажим на часах.

- При запуске зарядки начинает мигать индикатор 



- Когда часы будут полностью заряжены, на дисплее появится индикатор **HIGH**, а индикатор  исчезнет. В этот момент зарядка будет прекращена.



● Зарядка через порт USB на устройстве, отличном от компьютера

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

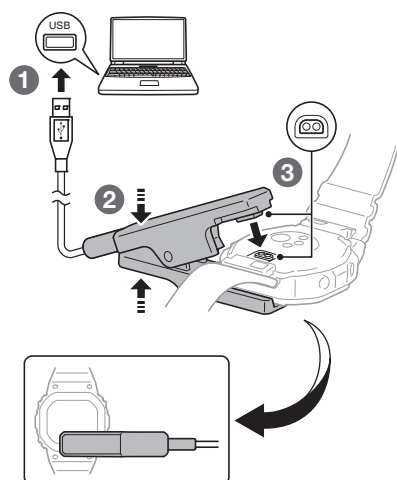
- Напряжение: 5 В
- Сила тока: не менее 0,5 А

● Меры предосторожности во время зарядки

- Зарядка не будет запускаться, пока отображается индикатор уровня заряда аккумулятора **HIGH**. Чтобы продлить срок службы аккумулятора часов, выполняйте зарядку только при отображении индикатора уровня заряда аккумулятора  или ниже.
- 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.
- Во время зарядки часы могут нагреваться. Это нормально и не свидетельствует о неисправностях.

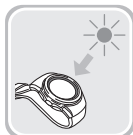
Примечание

- Для полной зарядки от состояния с отключенным дисплеем требуется около 3,2 часа.
- Время зарядки зависит от температуры воздуха и других факторов.

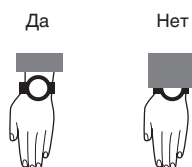


Зарядка от солнца

Экран текущего времени и функции секундомера, таймера, мирового времени и будильника будут доступны даже при отображении индикатора уровня заряда аккумулятора **LOW**: благодаря возможности зарядки от солнца аккумулятор будет использовать энергию, генерируемую солнечной батареей. Солнечная батарея встроена в ЖК-дисплей часов; энергия для зарядки батареи поступает, когда циферблат направлен к свету.



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.



Важно!

- Зарядка от солнца — это дополнительная функция, которая обеспечивает отображение текущего времени даже при низком уровне заряда аккумулятора. Подключите зарядный кабель и зарядите часы как можно скорее после того, как отобразится индикатор уровня заряда аккумулятора **LOW**.
- В определенных условиях часы могут сильно нагреваться, что приводит к риску получения ожогов и повреждения внутренних компонентов часов. Не допускайте длительного нахождения часов в условиях, аналогичных описанным ниже, при которых температура может подниматься выше 60 °C (140 °F).
 - На приборной панели транспортного средства, оставленного на солнце
 - У ламп накаливания, осветителей для фотоаппаратов, у галогенных ламп, других источников тепла
 - В местах, куда длительное время падает солнечный свет, других жарких местах

Проверка уровня заряда аккумулятора

Текущий уровень заряда часов можно определить по индикатору уровня заряда аккумулятора.

Уровень	Индикатор	Доступные функции
HIGH		Все
4		
3		
2		
1		
LOW		Экран текущего времени, секундомер, таймер, мировое время, будильник
CHG	• Сегменты не отображаются. • При зарядке через интерфейс USB отображается сообщение [CHARGING BATTERY] (Идет зарядка).	

- Когда уровень заряда достигнет нуля, дисплей устройства отключится.

Важно!

- Доступные функции часов ограничены, когда отображается индикатор уровня заряда аккумулятора **LOW**. Подключите зарядный кабель и зарядите часы как можно скорее после того, как отобразится индикатор уровня заряда аккумулятора **LOW**.
- Часы, которые не заряжали несколько месяцев, будут находиться в состоянии глубокой разрядки, что может привести к невозможности зарядки в дальнейшем. В этом случае вам необходимо обратиться в магазин по месту приобретения изделия.
- При отображении индикатора уровня заряда аккумулятора **LOW** доступны только следующие функции: отображение текущего времени, секундомер, таймер, мировое время, будильники.
- Даже при отображении индикатора уровня заряда аккумулятора **LOW** текущее время может отображаться благодаря зарядке от солнца.
- Если аккумулятор разряжен, а дисплей часов отключен, зарядите часы с помощью кабеля зарядного устройства.
- Для продления срока службы аккумулятора рекомендуется регулярно заряжать часы не реже одного раза в месяц, даже если вы не используете их в течение этого времени.

Примечание

- Зарядка от солнца не может обеспечить зарядку аккумулятора до уровня **HIGH**.

Рекомендации по времени зарядки

Ежедневной зарядки в течение времени, указанного ниже, должно быть достаточно для поддержания уровня заряда **LOW** или выше.

🔍 Проверка уровня заряда аккумулятора

Примечание

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

Зарядка с помощью кабеля зарядного устройства

Время зарядки

Blank display → HIGH (полная зарядка)	Прибл. 3.2 часа *
CHG → LOW	Прибл. 12 минут
LOW → Уровень 1	Прибл. 20 минут
Уровень 1 → HIGH (полная зарядка)	Прибл. 2.9 часа

* Прибл. 6 часов при температуре окружающей среды от 5 до 10 °C (от 41 до 50 °F)

Зарядка от солнца

Время, необходимое для отображения текущего времени при зарядке от солнца, даже если уровень заряда аккумулятора — «LOW»

Уровень освещенности (люкс)	Приблизительное время зарядки
50,000 люкс (В солнечный день на улице и т. д.)	9 минут
10,000 люкс (В солнечный день в помещении возле окна и т. д.)	42 минут
5,000 люкс (В облачный день в помещении возле окна и т. д.)	83 минут
500 люкс (Освещение с помощью ламп дневного света внутри помещения и т. д.)	14 hours

Примечание

- Зарядка выполняется даже при воздействии на часы ламп дневного света (500 люкс). Часы смогут поддерживать уровень заряда **LOW** или выше, если они будут находиться под воздействием 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.

Энергосбережение

Если не перемещать часы в течение определенного периода времени, они отключатся от телефона и перейдут в спящий режим.

- Часы можно перевести в режим энергосбережения вручную.
- 🔍 Включение режима энергосбережения

Отображение спящего режима

Если оставить часы в темноте примерно на час с 22:00 до 5:50, цифровой дисплей погаснет.

Функции спящего режима

Если часы остаются в спящем режиме в течение семи дней, измерения с помощью датчиков и другие функции будут отключены.

Выход из режима энергосбережения (спящего режима)

Нажмите любую кнопку или выполните любое действие на часах, чтобы выйти из режима энергосбережения (спящего режима).

Подключение к телефону

Чтобы использовать часы совместно с телефоном, сначала необходимо выполнить их сопряжение.

Для максимально эффективного использования функций этих часов используйте их совместно с телефоном.

Сопряжение часов с телефоном

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

① Установите необходимое приложение телефона.

Для использования часов вместе с телефоном воспользуйтесь одной из приведенных ниже ссылок и установите приложение «CASIO WATCHES» на телефон.

Важно!

- Для сопряжения часов необходимо сначала установить приложение «CASIO WATCHES» и войти в систему с помощью CASIO ID. Если у вас уже есть CASIO ID, выполните вход с его помощью. Если у вас нет CASIO ID, следуйте инструкциям на экране, чтобы зарегистрировать новый идентификатор, а затем войдите в систему с его помощью.

② Включите службы определения местоположения

Включите службы определения местоположения телефона.

Примечание

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

③ Настройте параметры Bluetooth.

Активируйте функцию Bluetooth на телефоне.

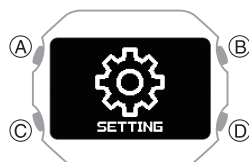
Примечание

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

④ Выполните сопряжение часов с телефоном

Выполните следующие действия, чтобы установить сопряжение между часами и телефоном в первый раз.

1. Поместите телефон, с которым необходимо выполнить сопряжение, рядом с (в пределах одного метра) часами.
2. Коснитесь значка приложения «CASIO WATCHES».
3. Коснитесь значка на вкладке «Мои часы».
4. Выполните действия, показанные на экране телефона, чтобы зарегистрировать часы в мобильном приложении CASIO WATCHES.
5. Перейдите к отображению текущего времени.
 [Режим часов](#)
6. Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Отобразится экран [SETTING].



7. Нажмите (A).
Отобразится экран меню настроек.

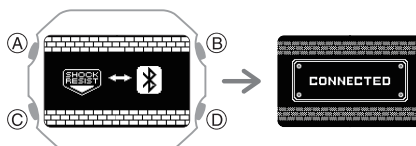


8. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [GENERAL SETTINGS].
9. Нажмите (A).
10. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [PAIRING].
11. Нажмите (A).
12. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [PAIRING].
13. Нажмите (A).

14. 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 выполнить сопряжение не удастся, часы вернутся в состояние, указанное в шаге 10 данной процедуры. Повторите процедуру сопряжения с начала.

Сопряжение началось Сопряжение выполнено



- После завершения сопряжения используйте мобильное приложение CASIO WATCHES, чтобы зарегистрировать начальные настройки часов и настройки профиля.
- Настройки профиля также можно задать на часах.
 [Создание профиля](#)

Примечание

- При первом запуске мобильного приложения CASIO WATCHES на экране телефона появится сообщение с запросом на включение сбора данных о местоположении. Настройте параметры, чтобы разрешить фоновое использование данных о местоположении.
- Для получения сведений о порядке действий при неудачном сопряжении см. информацию ниже.
 [Не удается выполнить сопряжение часов с телефоном.](#)
- Если часы уже сопряжены с другим телефоном, вы не сможете выбрать [PAIRING] на экране в шаге 12. Отмените сопряжение часов с другим телефоном, прежде чем устанавливать сопряжение со своим телефоном.
 [Отмена сопряжения](#)
- Если эти часы уже зарегистрированы в мобильном приложении CASIO WATCHES, выберите их из списка зарегистрированных часов, отображаемого на вкладке «Мои часы» в шаге 3 данной процедуры, и выполните сопряжение.

Подключение к телефону, сопряженному с часами

Часы автоматически подключаются к сопряженному телефону.

Когда часы подключены к телефону, в нижней части экрана часов отображается символ . Когда соединение между часами и телефоном не установлено, символ мигает.

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

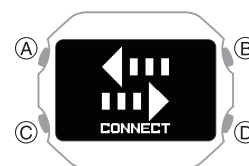
[4 Выполните сопряжение часов с телефоном](#)

Важно!

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

Если вы не можете подключиться к сопряженному телефону и данные, например об активности, не передаются на телефон, выполните следующие действия для повторного подключения.

1. Перейдите к экрану текущего времени.
 [Режим часов](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Будет выполнен переход в режим управления.
3. С помощью кнопки (C) выберите [CONNECT].



4. Нажмите (A).

Будет установлено соединение Bluetooth.

- После установки соединения появится индикатор [CONNECTED], который через несколько секунд сменится индикатором [CONNECT]. Данные будут переданы на телефон.
- Если установить соединение не удастся, на дисплее появится сообщение [FAILED].

Примечание

- Часы хранят данные журнала жизненных показателей до трех дней. Подключайте часы к смартфону один раз в три дня для передачи данных в мобильное приложение CASIO WATCHES.

Отмена сопряжения

Отмену сопряжения часов с телефоном необходимо выполнить как в мобильном приложении CASIO WATCHES, так и на часах.

Примечание

- Если на телефоне осталась какая-либо информация о сопряжении, удалите ее.
- Отмена сопряжения часов с телефоном не может быть выполнена, если на часах включен режим «Авиа». Чтобы отменить сопряжение с телефоном, отключите режим «Авиа» на часах.

🔗 [Переход часов в режим «Авиа»](#)

● Удаление информации о сопряжении из мобильного приложения CASIO WATCHES

1. 📱 Коснитесь значка приложения «CASIO WATCHES».
2. 📱 Коснитесь вкладки «Мои часы».
3. 📱 Выберите часы, сопряжение с которыми требуется отменить.
4. 📱 Коснитесь «●●●».
5. 📱 Чтобы отменить сопряжение, следуйте указаниям на экране телефона.

Примечание

- При удалении информации о сопряжении из мобильного приложения CASIO WATCHES данные, переданные с часов в приложение ранее, не удаляются.

● Удаление информации о сопряжении из памяти часов

1. 🕒 Перейдите к отображению текущего времени.
🔗 [Режим часов](#)
2. 🕒 Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Будет выполнен переход в режим управления.
3. 🕒 С помощью кнопки (C) выберите [SETTING].



4. 🕒 Нажмите (A).

Отобразится экран меню настроек.

Указатель



5. 🕒 С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [GENERAL SETTINGS].

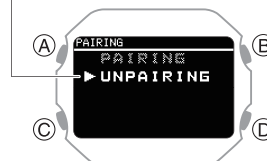
6. 🕒 Нажмите (A).

7. 🕒 С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [PAIRING].

8. 🕒 Нажмите (A).

9. 🕒 С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [UNPAIRING].

Указатель



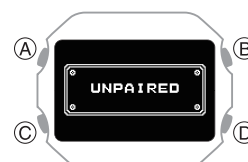
10. 🕒 Нажмите (A).

11. 🕒 С помощью кнопки (C) выберите, требуется ли удалить информацию о сопряжении.

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

12. 🕒 Нажмите (A).

После удаления информации о сопряжении на дисплее на несколько секунд отобразится сообщение [UNPAIRED], после чего дисплей вернется к экрану из шага 9 данной процедуры.



13. 🕒 Перейдите к отображению текущего времени.

🔗 [Режим часов](#)

● Удаление информации о сопряжении с телефона

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

“Настройки” → “Bluetooth” → Удалите зарегистрированную информацию о часах.

Приобретение нового телефона

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

- Удаление информации о сопряжении из памяти часов
- Выполните сопряжение часов с телефоном

Создание профиля

Чтобы на часах отображались журналы активности и выполнялся точный расчет зон ЧСС, необходимо предварительно задать настройки профиля (вес, рост, дату рождения, пол и т. д.).

1. Перейдите к экрану текущего времени.
Режим часов
2. Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Будет выполнен переход в режим управления.
3. С помощью кнопки (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).

Отобразится экран меню настроек.

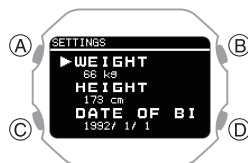
Указатель



5. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [PHYSICAL SETTINGS].

6. Нажмите (A).

Отобразится экран выбора элемента профиля.



[WEIGHT]	Вес
[HEIGHT]	Рост
[DATE OF BIRTH]	Дата рождения
[SEX]	Пол
[WRIST]	Запястье, на котором вы носите часы
[STRIDE RESET]	Сброс длины шага
[TRAINING BACKGROUND]	Частота тренировок
[MAXIMUM HEART RATE]	Максимальная ЧСС
[RESTING HEART RATE]	ЧСС в состоянии покоя
[VO2MAX]	VO2MAX

7. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить элемент, который необходимо зарегистрировать.

8. Нажмите (A).

9. Укажите свой вес.

- На экране выбора элемента профиля выберите [WEIGHT].

- 1 С помощью (C) укажите свой вес.
- 2 Нажмите (A), чтобы зарегистрировать свой вес.

После завершения регистрации на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран выбора элемента профиля.

10. Укажите свой рост.

- На экране выбора элемента профиля выберите [HEIGHT].

- 1 С помощью кнопки (C) укажите свой рост.
- 2 Нажмите кнопку (A), чтобы зарегистрировать свой рост.

После завершения регистрации на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран выбора элемента профиля.

11. Укажите дату рождения.

- На экране выбора элемента профиля выберите [DATE OF BIRTH].

- 1 С помощью кнопки (C) укажите год рождения.

- 2 Нажмите (A).

- 3 С помощью кнопки (C) укажите месяц рождения.

- 4 Нажмите (A).

- 5 С помощью кнопки (C) укажите день рождения.

- 6 Нажмите кнопку (A), чтобы зарегистрировать дату рождения.

После завершения регистрации на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран выбора элемента профиля.

12. Укажите свой пол.

- На экране выбора элемента профиля выберите [SEX].

- 1 С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [MALE] (мужской) или [FEMALE] (женский).

- 2 Нажмите кнопку (A), чтобы зарегистрировать свой пол.

После завершения регистрации на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран выбора элемента профиля.

13. Укажите, на каком запястье вы носите часы.

- На экране выбора элемента профиля выберите [WRIST].

- 1 С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [LEFT] (левое) или [RIGHT] (правое).

- 2 Нажмите (A), чтобы зарегистрировать настройку запястья.

После завершения регистрации на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран выбора элемента профиля.

14. Сбросьте длину шага.

- Для длины вашего шага вернется значение, рассчитанное на основе вашего роста.
- На экране выбора элемента профиля выберите [STRIDE RESET].

① Нажмите кнопку (A) для сброса длины шага.

После завершения сброса на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран выбора элемента профиля.

15. Зарегистрируйте частоту тренировок.

- На экране выбора элемента профиля выберите [TRAINING BACKGROUND].

① С помощью кнопки (C) укажите частоту тренировок.

Частота тренировок — это оценка уровня вашей долгосрочной физической активности. Выберите вариант, наиболее точно описывающий объем и интенсивность вашей физической активности за последние три месяца.

[OCCASIONAL]	• Нерегулярно (от 0 до 1 часа в неделю) Редкая физическая активность, вызывающая тяжелое дыхание или потоотделение.
[REGULAR]	• Регулярно (от 1 до 3 часов в неделю) Регулярная физическая активность, такая как бег на дистанцию от 5 до 10 км (от 3 до 6 миль) в неделю или эквивалентная физическая активность от 1 до 3 часов в неделю. Также это может быть работа, требующая умеренной физической активности.

[FREQUENT]	• Часто (от 3 до 5 часов в неделю) Бег на дистанцию от 20 до 50 км (от 12 до 31 мили) в неделю или интенсивные физические упражнения не менее 3 раз в неделю. Также это может быть эквивалентная физическая активность от 3 до 5 часов в неделю.
[HEAVY]	• Интенсивно (от 5 до 8 часов в неделю) Интенсивные упражнения не менее 5 раз в неделю или тренировки для улучшения результатов перед соревнованиями.
[SEMI-PRO]	• Полупрофессионально (от 8 до 12 часов в неделю) Высокоинтенсивные физические упражнения почти каждый день и физические упражнения для улучшения спортивных результатов.
[PRO]	• Профессионально (не менее 12 часов в неделю) Для выносливых спортсменов, которые занимаются интенсивными физическими тренировками, чтобы улучшить результаты перед соревнованиями.

② Нажмите кнопку (A) для выхода из раздела регистрации частоты тренировок.

После завершения регистрации на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран выбора элемента профиля.

16. Зарегистрируйте максимальную ЧСС.

- На экране выбора элемента профиля выберите [MAXIMUM HEART RATE].

① С помощью кнопки (C) выберите способ регистрации максимальной ЧСС.

[AUTO]	Автоматическая установка максимальной ЧСС в зависимости от даты рождения
[MANUAL]	Вручную

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

② Если вы выбрали [MANUAL], с помощью кнопки (C) укажите максимальное значение ЧСС.

- Если вы выбрали [AUTO], перейдите к шагу ③.

③ Нажмите кнопку (A), чтобы выйти из раздела регистрации максимальной ЧСС.

После завершения регистрации на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран выбора элемента профиля.

17. Зарегистрируйте ЧСС в состоянии покоя.

- На экране выбора элемента профиля выберите [RESTING HEART RATE].

① С помощью кнопки (C) выберите способ регистрации ЧСС в состоянии покоя.

[AUTO]	Автоматическое обновление
[MANUAL]	Вручную

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

② Если вы выбрали [MANUAL], с помощью кнопки (C) укажите значение ЧСС в состоянии покоя.

- Если вы выбрали [AUTO], перейдите к шагу ③.

③ Нажмите кнопку (A), чтобы выйти из раздела регистрации ЧСС в состоянии покоя.

После завершения регистрации на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран выбора элемента профиля.

18. Зарегистрируйте значение VO2MAX.

- На экране выбора элемента профиля выберите [VO2MAX].

① С помощью кнопки (C) выберите способ регистрации VO2MAX.

[AUTO]	Автоматическое обновление
[MANUAL]	Вручную

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

Примечание

- В режиме [AUTO] значение VO2MAX рассчитывается на основании данных профиля.
- Если вы знаете свое значение VO2MAX, рассчитанное анализатором дыхательных газов или другим устройством, выберите [MANUAL] и введите это значение.

② Если вы выбрали [MANUAL], с помощью кнопки (C) укажите значение VO2MAX.

- Если вы выбрали [AUTO], перейдите к шагу ③.

③ Нажмите кнопку (A), чтобы зарегистрировать VO2MAX.

После завершения регистрации на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран выбора элемента профиля.

19. Дважды нажмите кнопку (D), чтобы покинуть экран настроек.

Общие сведения о режимах

На часах доступен режим часов, режим активности и режим управления. Вы можете получить доступ к функциям в каждом режиме для выполнения измерений, просмотра результатов измерений и настройки параметров.

Режим часов

В режиме часов можно получить доступ к основным функциям часов, функциям поддержки восстановления организма и другим функциям и использовать их в повседневной жизни.

Чтобы перейти в режим часов из другого режима, нажмите и удерживайте кнопку (D) не менее одной секунды.

- Если измерение активности еще выполняется, выполните сброс измерения, а затем нажмите и удерживайте кнопку (D) не менее одной секунды, чтобы переключиться в режим часов.



- С помощью кнопки (C) выберите функцию в режиме.

Экран текущего времени

Показывает текущую дату и время.



Функция проверки уведомлений

Эта функция позволяет проверять вызовы, почту, уведомления из социальных сетей и другую информацию, которая поступает на телефон.

🔗 [Получение телефонных уведомлений](#)



Функция прилива

Вы можете просмотреть информацию о приливах (график приливов и отливов) для указанного порта.

🔗 [Функция прилива](#)



Измерение ЧСС

В этом режиме отображается текущая ЧСС.

🔗 [Измерение ЧСС](#)



Уровень кислорода в крови

Эта функция позволяет измерить уровень кислорода в крови.

🔗 [Измерение уровня кислорода в крови](#)



Дыхательное упражнение (Breathing Exercise)

* На базе технологии Polar

Этот режим помогает снизить стресс с помощью рекомендаций, способствующих дыханию в медленном и стабильном ритме.

🔗 [Дыхательные упражнения](#)



Секундомер

Данная функция используется для измерения прошедшего времени.

🔗 [Секундомер](#)



● Таймер

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

🔗 [Таймер](#)



● Мировое время

Эта функция обеспечивает отображение текущего времени в 38 городах по всему миру, а также время UTC (всемирное координированное время).

🔗 [Мировое время](#)



● Альманах (время восхода и захода Солнца, возраст Луны)

Данная функция используется для отслеживания времени восхода и захода Солнца, а также возраста Луны.

🔗 [Альманах \(время восхода и захода Солнца, возраст Луны\)](#)



● Состояние кардионагрузки (Cardio Load Status)

* На базе технологии Polar

Эта функция позволяет отслеживать ваш статус тренировок.

🔗 [Просмотр состояния кардионагрузки](#)



● Журнал жизненных показателей

Эта функция позволяет отслеживать данные журнала жизненных показателей, такие как количество шагов и сожженные калории.

🔗 [Просмотр данных журнала жизненных показателей](#)



● Nightly Recharge™

* На базе технологии Polar

Эта функция позволяет проверить состояние восстановления во время сна.

🔗 [Использование Nightly Recharge™ для проверки состояния восстановления](#)



● Журнал активности

Эта функция позволяет просмотреть записанные измерения активности.

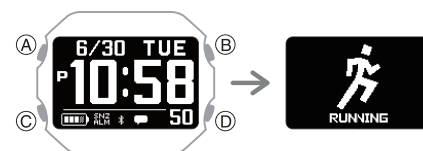
🔗 [Просмотр записей журнала активности](#)



Режим активности

В режиме активности можно измерить данные для выбранного типа тренировки или вида деятельности и просмотреть результаты измерений.

Чтобы перейти в режим активности, нажмите кнопку (A), когда на экране отображается текущее время.



- С помощью кнопки (C) выберите функцию в режиме.

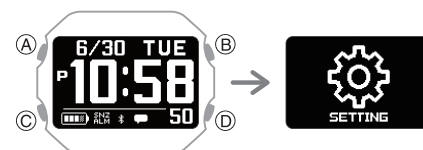
Для получения сведений об активности см. информацию ниже.

🔗 [Общие сведения об активности](#)

Режим управления

В режиме управления вы можете управлять различными настройками часов и соединением с телефоном.

🔗 Чтобы войти в режим управления, удерживайте кнопку (C) нажатой не менее двух секунд, пока на экране отображается текущее время.



- С помощью кнопки (C) выберите функцию в режиме.

● SETTING

Используйте эту функцию для настройки параметров часов.



- Во время отображения экрана [SETTING] при нажатии кнопки (A) отображается меню настройки.
- Для получения подробной информации о настройках см. руководство по эксплуатации для каждой функции.

● Подключение

С помощью этой функции можно вручную установить повторное подключение к телефону, сопряженному с часами.

🔗 [Подключение к телефону, сопряженному с часами](#)



● Поиск телефона

С помощью функции поиска телефона можно запустить воспроизведение звукового сигнала на телефоне, сопряженном с часами, чтобы его найти.

🔗 [Поиск телефона](#)



● Регулировка времени

Эта функция позволяет получать данные о времени от телефона, сопряженного с часами, и регулировать настройку времени на часах с помощью их кнопки.

🔗 [Подключение к телефону вручную для синхронизации настройки времени на часах](#)



● Режим «Авиа»

Эту функцию можно использовать для включения или выключения режима Авиа.

🔗 [Переход часов в режим «Авиа»](#)



Измерение активности

Акселерометр на часах используется для измерения и записи расстояния, количества шагов, прошедшего времени, темпа и других данных во время бега, ходьбы или другой физической активности. Записанные данные можно посмотреть на часах или с помощью мобильного приложения CASIO WATCHES.

🔗 [Просмотр записей журнала активности](#)

Перед использованием измерений активности рекомендуется настроить параметры, необходимые для измерений.

🔗 [Настройки измерения активности](#)



Общие сведения об активности

На часах доступно четыре функции режима активности (вида активности).

- С помощью мобильного приложения CASIO WATCHES можно добавлять, удалять или изменять функции режима активности.

🔗 [Настройка функций режима часов и режима активности](#)

	RUNNING (бег) Выполнение измерений во время бега.
	WALKING (ходьба) Выполнение измерений во время ходьбы.
	GYM WORKOUT (силовые тренировки и т. д.) Измерения во время тренировок.
	INTERVAL TIMER (интервальный таймер) Вы можете использовать интервальный таймер для своих тренировок.

Измерение активности

Используйте инструкции, приведенные в этом разделе, для выбора и измерения активности.

● Выбор активности

1. Перейдите к экрану текущего времени.

🔗 [Режим часов](#)

2. Нажмите (A).

Будет выполнен переход в режим активности.

Пример:



3. С помощью кнопки (C) выберите вид активности.

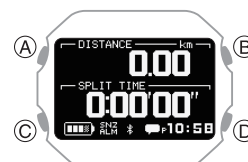
- Для получения сведений о видах активности см. информацию ниже.

🔗 [Общие сведения об активности](#)

4. **Начало измерения**

1. Нажмите (A).

Начнется измерение активности.



- Отобразится экран измерения, выполняемого для активности, которую вы указали в мобильном приложении CASIO WATCHES. Во время измерения активности используйте кнопку (C) для перехода между соответствующими экранами.

🔗 [Управление настройками отображения измерения активности](#)

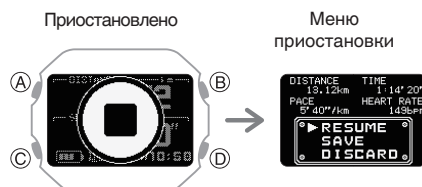
Приостановка измерения активности

Нажмите кнопку (A). Чтобы возобновить измерение активности, нажмите кнопку (A) еще раз.

● Завершение измерения активности

1. Во время измерения активности нажмите кнопку (A).

Измерение активности будет приостановлено, и откроется экран меню приостановки.



- Для отображения экрана измерений нажмите кнопку (D) на экране меню приостановки. Для перехода между экранами используйте кнопку (C) на экране измерений.

Для возвращения к экрану меню приостановки нажмите (D).

[RESUME]	Возобновление измерения времени.
[SAVE]	Сохранение данных и завершение измерения.
[DISCARD]	Завершение измерения без сохранения данных.

2. С помощью кнопки (C) выберите [SAVE].

3. Нажмите кнопку (A).

- Отобразится экран результатов измерения активности.
- Для перехода между экранами сводок можно использовать кнопку (C).
По истечении заданного времени или при нажатии кнопки (D) дисплей возвращается к экрану текущего времени.
- Если операция измерения завершается без сохранения данных, дисплей возвращается к экрану выбранного вида активности.

● Измерение времени прохождения круга

1. Начнется измерение активности.

🔗 [Начало измерения](#)

2. Нажмите кнопку (D).

При нажатии кнопки (D) отображается прошедшее время текущего отрезка (время прохождения круга).



3. Нажмите кнопку (A), чтобы приостановить измерение активности.

🔗 [Завершение измерения активности](#)

Использование таймера для интервальной тренировки

Общие сведения

Для измерения времени последовательных отрезков активности можно использовать несколько таймеров (интервальные таймеры). Интервальный таймер можно использовать для измерения времени, которое требуется для выполнения подхода отжиманий, приседаний или других упражнений, составляющих фитнес-тренировку.

Например, вы можете настроить интервальный таймер, как указано ниже, и автоматически повторить интервалы с ① по ④ десять раз.

Настройки таймера

- [TIMER1]: 30 секунд
- [TIMER2]: 20 секунд
- [TIMER3]: 30 секунд
- [TIMER4]: 25 секунд
- Повторов: 10

Интервальная тренировка

- ① Отжимания: 30 секунд
- ② Отдых: 20 секунд
- ③ Приседания: 30 секунд
- ④ Отдых: 25 секунд

Примечание

- Интервальный таймер может повторять до пяти таймеров до десяти раз (автоповтор таймера).
- Для получения сведений о настройке интервального таймера см. информацию ниже.

🔗 [Управление настройками параметров интервального таймера](#)

Отсчет времени с помощью интервальных таймеров

1. Перейдите к экрану текущего времени.
🔗 **Режим часов**
2. Нажмите (A).
3. С помощью кнопки (C) выберите [INTERVAL TIMER].



4. Нажмите (A).
Отобразится экран готовности к выполнению измерения.



5. Чтобы запустить обратный отсчет таймера, нажмите кнопку (A).



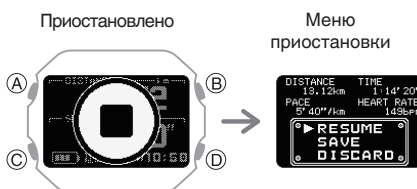
- 10-секундный звуковой или вибросигнал оповестит о завершении работы интервального таймера.
6. Для остановки звукового и/или вибросигнала нажмите любую кнопку. Отобразится экран сводки (результатов измерения).
• После уведомления о завершении работы интервального таймера на часах будут автоматически сохранены данные измерений и отобразится экран сводки (результатов измерения).

Примечание

- Отсчет последних пяти секунд с помощью интервальных таймеров сопровождается воспроизведением звукового или вибросигнала.
- При удерживании (D) не менее одной секунды во время работы таймера текущий таймер останавливается и запускается измерение с помощью следующего таймера.

Приостановка и сброс таймера

1. Во время работы таймера нажмите (A).
Таймер будет приостановлен. Через несколько секунд отобразится экран меню приостановки.



2. С помощью кнопки (C) выберите, что делать с данными интервальной тренировки, измеренными таймером.

[RESUME]	Возобновление работы таймера.
[SAVE]	Сохранение данных и завершение работы таймера.
[DISCARD]	Сброс таймера.

3. Нажмите (A).
• Если вы выберете [SAVE], результаты интервальной тренировки отобразятся на дисплее. Для перехода между экранами сводок можно использовать (C). Нажмите кнопку (D), чтобы вернуться к экрану текущего времени.

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.

* Зона ЧСС (HR zones)
На базе технологии Polar

Указание целевой зоны ЧСС

Укажите целевую зону ЧСС, соответствующую целям тренировок. Диапазон от 50% до 100% от максимальной ЧСС разделен на пять зон ЧСС. Вы можете легко контролировать интенсивность тренировки, поддерживая ЧСС в определенной зоне. Каждая зона ЧСС обладает основным эффектом, и понимание этих эффектов может повысить эффективность ваших тренировок.

- **Зона 1 (50–60% от максимальной ЧСС):**
очень легкая тренировка
Тренировки в зоне 1 улучшают общее состояние здоровья и помогают восстановиться после более напряженных тренировок. В этой зоне можно продолжать тренировки в течение длительного времени.
- **Зона 2 (60–70% от максимальной ЧСС):**
легкая тренировка
Тренировки в зоне 2 повышают общую выносливость. В качестве источника энергии используется жир, и способность организма сжигать жир улучшается. В этой зоне можно комфортно продолжать тренировки в течение длительного времени.
- **Зона 3 (70–80% от максимальной ЧСС):**
умеренная тренировка
Тренировки в зоне 3 улучшают аэробные способности. Это приводит к тому, что в крови начинает накапливаться молочная кислота, но организм может повторно использовать ее для получения энергии, поэтому она не влияет на производительность. Поскольку тренировка в зоне 3 требует более глубокого дыхания, вы почувствуете необходимость прилагать умеренные усилия.

- Зона 4 (80–90% от максимальной ЧСС): тяжелая тренировка. Тренировки в зоне 4 улучшают скоростную выносливость и повышают способность организма использовать белок (сахар) для получения энергии. Кроме того, тренировки в зоне 4 позволяют переносить высокий уровень молочной кислоты в крови. Тренировки в зоне 4 вызывают мышечную усталость и затрудненное дыхание.

- Зона 5 (90–100% от максимальной ЧСС): очень тяжелая тренировка. Тренировки в зоне 5 повышают максимальные результаты. Накапливается большое количество молочной кислоты, поэтому длительные тренировки невозможны. Тренировки в зоне 5 приводят к затрудненному дыханию и мышечной усталости.

- Настройте параметры мобильного приложения CASIO WATCHES таким образом, чтобы экран измерения ЧСС отображался как экран измерения активности.

🔗 [Управление настройками отображения измерения активности](#)

- Перейдите к экрану текущего времени.

🔗 [Режим часов](#)

- Нажмите (A).

Будет выполнен переход в режим активности.

Пример:



- С помощью кнопки (C) выберите вид активности.

- Нажмите (A).

- С помощью кнопки (C) выберите экран измерения ЧСС.



- Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд. Отобразится экран настройки HEART RATE (измерения ЧСС).

Указатель



- С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [HR TARGET ZONE].

- Нажмите кнопку (A).

- С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить зону ЧСС, которую необходимо указать в качестве целевой.

- Нажмите кнопку (A), чтобы завершить настройку.

После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран настройки функции HEART RATE (измерения ЧСС).

- Нажмите кнопку (D), 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 целевой зоны. Если после предупреждения вы не измените целевую зону, уведомление о выходе из зоны будет воспроизводиться с интервалом в одну минуту.

Оповещение о зоне ЧСС воспроизводится только при отображении экрана измерения ЧСС.

- Настройте параметры мобильного приложения CASIO WATCHES таким образом, чтобы экран измерения ЧСС отображался как экран измерения активности.

🔗 [Управление настройками отображения измерения активности](#)

- Перейдите к экрану текущего времени.

🔗 [Режим часов](#)

- Нажмите (A).

Будет выполнен переход в режим активности.

Пример:



- С помощью кнопки (C) выберите вид активности.

- Нажмите (A).

- С помощью кнопки (C) выберите экран измерения ЧСС.



7. Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Отобразится экран настройки HEART RATE (измерения ЧСС)..

Указатель



8. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [HR ZONE ALERT].
9. Нажмите (A).
10. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [ON] (включено) или [OFF] (отключено).
11. Нажмите кнопку (A), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран настройки функции HEART RATE (измерения ЧСС).
12. Нажмите кнопку (D), чтобы покинуть экран настроек.

Меры предосторожности при измерении активности

- После использования функции отслеживания активности используйте кабель зарядного устройства для зарядки часов.

Зарядка часов

- При отображении индикатора уровня заряда аккумулятора [LOW] или ниже измерение активности невозможно. Перед измерением активности рекомендуется зарядить часы.

Зарядка

- Если во время измерения активности на дисплее отображается сообщение [MEMORY FULL], выполнение операции измерения прекращается.
- Кроме того, измерение автоматически прекращается, если продолжительность выполнения одной операции измерения активности превышает 80 часов.



- Если в журнале активности недостаточно памяти, возможно, вы не сможете сохранить результаты измерений. В таком случае удалите ненужные данные журнала, чтобы освободить место для новых данных.

Удаление записей активности



- Для получения сведений об экране сводки (результатов измерений), который отображается после завершения измерения активности, см. информацию ниже.

Доступные для просмотра элементы журнала активности

Просмотр записей журнала активности

После завершения измерения активности на часах отображается сводка (результаты измерения), которая сохраняется в памяти часов в виде данных журнала.

Памяти достаточно для хранения до 100 записей журнала.

Точность данных измерений

- Датчики часов подсчитывают количество шагов, сожженные калории, ЧСС, индекс бега и другие данные. Никакие гарантии в отношении точности статистических данных и значений, рассчитанных с помощью данных часов, не предусмотрены, поэтому они должны использоваться только в качестве общей справочной информации.

Доступные для просмотра элементы журнала активности

Сводки (результаты измерений), приведенные в таблице ниже, можно просмотреть после завершения измерения активности или при обращении к журналу активности. Отображаемые экраны сводки зависят от вида активности.

Активность	Экран сводки (результат измерения)
RUNNING	Сведения о результатах измерений ЧСС Количество сожженных калорий Частота движения Темп Круг
WALKING	Сведения о результатах измерений ЧСС Количество сожженных калорий Частота движения Скорость Круг
GYM WORKOUT	Сведения о результатах измерений ЧСС
INTERVAL TIMER	Количество сожженных калорий Отрезки

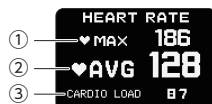
● Сведения на экране сводки

Сводные сведения о результатах измерений



- 1 Название активности
- 2 Время промежуточного результата
- 3 Расстояние бега
- 4 Дата и время начала активности
- 5 Темп

Сводка по ЧСС

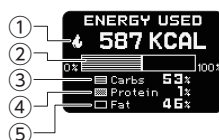


- 1 Максимальная ЧСС
- 2 Средняя ЧСС
- 3 Кардионагрузка *1

*1 Кардионагрузка (CARDIO LOAD)

На базе технологии Polar
Функция кардионагрузки обеспечивает измерение нагрузки на сердечно-сосудистую систему во время тренировки. Значения измерения кардионагрузки отображаются в диапазоне до 999. В мобильном приложении CASIO WATCHES отображаются значения выше 999.

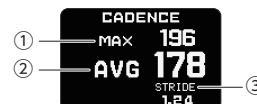
Сводка по сожженным калориям



- 1 Калории, сожженные за период измерения
- 2 Графики
- 3 Процент углеводов
- 4 Процент белков
- 5 Процент жиров

* Анализ количества потраченной энергии на основе трех основных нутриентов
Используемый источник энергии (Energy Used)
На базе технологии Polar
В детализации используемых источников энергии показывается, какую часть каждого источника энергии (жиров, углеводов, белков) вы использовали во время занятия. Эти данные указываются в процентном отношении к общему количеству сожженных калорий. Если датчик ЧСС не используется, данные о сожженных калориях выводятся, а данные об используемом источнике энергии не выводятся.

Сводка по частоте движения



- 1 Максимальная частота движения
- 2 Средняя частота движения
- 3 Средняя длина шага

Сводка по темпу



- 1 Лучший темп
- 2 Средний темп
- 3 Индекс бега *2
- 4 Оценка *3

*2 Индекс бега (RUNNING INDEX)

На базе технологии Polar
Индекс бега отражает вашу максимальную аэробную форму во время бега. Расчет выполняется для каждой пробежки на основе данных о вашей ЧСС и скорости, полученных во время пробежки. Этот параметр отображается только при выборе RUNNING в качестве вида физической активности и использовании функции GPS телефона.

*3 Оценка отображается в виде одной из следующих: VERY LOW (Очень низкий), LOW (Низкий), FAIR (Ниже среднего), MODERATE (Средний), GOOD (Хороший), VERY GOOD (Отличный), ELITE (Элитный).

Также можно посмотреть контрольные значения для определенного возраста.

[Категории фитнеса](#)

Сводка по скорости



① Средняя скорость

Сводка по кругу



① Количество кругов

Сводка по отрезкам



① Повторение отрезка

Просмотр записей активности

Записанные данные журнала активности можно посмотреть на часах или в мобильном приложении CASIO WATCHES.

● Просмотр записей об активности с помощью мобильного приложения CASIO WATCHES

Проверка подключения

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

[Подключение к телефону, сопряженному с часами](#)

- Коснитесь значка приложения «CASIO WATCHES».
- Коснитесь вкладки «Моя страница».
- Прокрутите экран, а затем коснитесь истории активности, данные которой вы хотите просмотреть.

● Просмотр записей об активности с помощью часов

- Перейдите к экрану текущего времени.
[Режим часов](#)

- С помощью кнопки (C) выберите [ACTIVITY LOG].



- Нажмите (A).

Отобразится список записей журнала активности.

Указатель



- С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить запись данных журнала, которую необходимо посмотреть.

- Нажмите кнопку (A).
Отобразятся экраны подробной сводки выбранных данных журнала.



- С помощью кнопки (C) перейдите к экрану сводки, который необходимо посмотреть.

- Для получения дополнительных сведений об экранах сводки см. информацию ниже.

[Viewable Activity Log Items](#)

- Чтобы посмотреть подробные сведения об отдельных кругах, нажмите кнопку (A), когда отображается экран сводки по кругам или отрезкам.

- Для возвращения к экрану списка журнала активности нажмите кнопку (D).

Примечание

- При нажатии кнопки (D) во время описанной выше процедуры выполняется возвращение на предыдущий экран.

Удаление записей активности

Удаление определенных данных

1. Перейдите к экрану текущего времени.
🕒 [Режим часов](#)
2. С помощью (C) выберите [ACTIVITY LOG].



3. Нажмите (A).
Отобразится список записей журнала активности.



4. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить данные, которые необходимо удалить.
5. Нажмите кнопку (A).
Отобразится экран подробной сводки выбранных данных журнала.
6. Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Отобразится меню удаления.
7. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [YES].
Для отмены удаления данных журнала переместите указатель, чтобы выделить [NO].
8. Нажмите кнопку (A).
После завершения удаления данных на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран со списком записей журнала активности.
9. Дважды нажмите кнопку (D), чтобы вернуться к экрану текущего времени.

Deleting All Activity Data

1. Перейдите к экрану текущего времени.
🕒 [Режим часов](#)
2. С помощью (C) выберите [ACTIVITY LOG].



3. Нажмите (A).
Отобразится список записей журнала активности.



4. Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Отобразится меню удаления.
5. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [YES].
Для отмены удаления данных журнала переместите указатель, чтобы выделить [NO].
6. Нажмите кнопку (A).
После завершения удаления данных на несколько секунд отобразится галочка, а затем появится сообщение [NO DATA].
7. Дважды нажмите кнопку (D), чтобы вернуться к экрану текущего времени.

Просмотр данных об эффективности тренировки

Часы можно использовать для измерения ЧСС и скорости бега, а также для отображения состояния кардионагрузки.

Важно!

- Чтобы определить состояние кардионагрузки, необходимо измерить ЧСС и настроить свой профиль.
🕒 [Использование результатов измерений ЧСС](#)
🕒 [Создание профиля](#)

Просмотр состояния кардионагрузки

Состояние кардионагрузки обеспечивает сравнение вашей нагрузки (STRAIN) с выносливостью (TOLERANCE), чтобы определить, как тренировка влияет на ваше тело. Вы можете контролировать общий объем тренировок в краткосрочной и долгосрочной перспективе, отслеживая состояние кардионагрузки.

* Состояние кардионагрузки (Cardio Load Status)
На базе технологии Polar

1. Перейдите к экрану текущего времени.
🕒 [Режим часов](#)
2. С помощью (C) выберите [ACTIVITY LOG].



3. Нажмите (A).

Отобразится экран состояния кардионагрузки.

- При отсутствии доступных данных появится сообщение [NO DATA].



① Состояние кардионагрузки

[DETRAINING]	• < 0,8 Тренировки с нагрузкой ниже рекомендованной продолжались в течение одной недели или дольше, что повлияло на ваш уровень физической подготовки. Исправьте это, увеличив тренировочную нагрузку.
[MAINTAINING]	• От 0,8 до 1,0 Тренировочная нагрузка подходит для поддержания вашего уровня физической формы. Для повышения эффективности попробуйте другие типы тренировок или увеличьте объем нагрузки.
[PRODUCTIVE]	• От 1,0 до 1,3 Поддерживайте это состояние. Тренировочная нагрузка закладывает фундамент для улучшения физической формы или улучшает ее в правильном направлении. Чтобы поддерживать это состояние, запланируйте время для восстановления между тренировками.
[OVERREACHING]	• > 1,3 Это состояние указывает на высокую тренировочную нагрузку, которая является контрпродуктивной. Требуется отдых. Добавьте время для восстановления, включив тренировку с низкой нагрузкой.

- Отображаемое значение рассчитывается путем деления нагрузки на выносливость.

② Нагрузка

Показывает нагрузку вашей последней тренировки.

Это значение показывает среднесуточную нагрузку за последние семь дней.

③ Выносливость

Показывает, насколько вы готовы выдержать кардио-силовые тренировки.

Это значение показывает среднесуточную нагрузку за последние 28 дней.

- Дважды нажмите кнопку (D), чтобы вернуться к экрану текущего времени.

Примечание

- Для отображения состояния кардионагрузки требуется выполнять измерения активности не менее трех дней за последние 28 дней.
- Состояние кардионагрузки обновляется после активации измерения ЧСС и выполнения измерения физической активности или каждый день в полночь (00:00).

Использование Nightly Recharge™ для проверки состояния восстановления

С помощью функции Nightly Recharge™ можно проверить, насколько вы восстановились после нагрузки, которой подверглось ваше тело в течение дня. Состояние Nightly Recharge™ определяется двумя факторами: Sleep Charge (качество вашего сна) и ANS Charge (насколько ваша вегетативная нервная система находится в состоянии покоя в первые часы сна).

* Nightly Recharge™
На базе технологии Polar



Важно!

- Ношение часов в течение длительного времени, пот или определенные условия использования создают риск появления кожной сыпи. Для предотвращения проблем с кожей регулярно снимайте часы с запястья, чтобы дать коже время отдохнуть.

Проверка состояния Nightly Recharge™

- Перейдите к экрану текущего времени.
🕒 Режим часов
- С помощью (C) выберите [NIGHTLY RECHARGE].

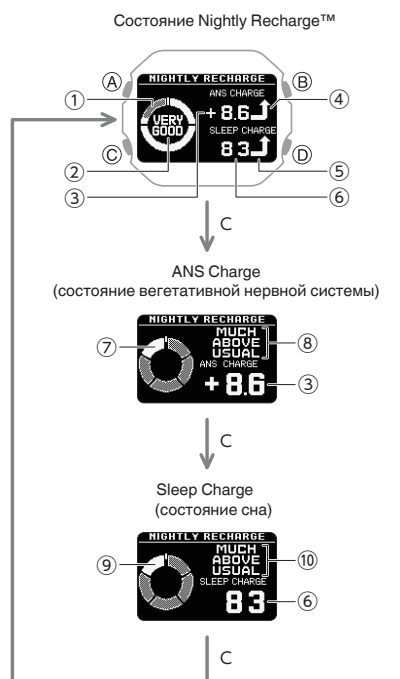


3. Нажмите (A).

Отобразится экран со сводкой по состоянию Nightly Recharge™.

- При отсутствии доступных данных появится сообщение [NO DATA].

При каждом нажатии (C) происходит переключение между данными на экране, как описано ниже.



- ① Индикатор уровня
- ② Состояние Nightly Recharge™
- ③ Оценка ANS Charge
- ④ Значки состояния (ANS Charge)
- ⑤ Значки состояния (Sleep Charge)
- ⑥ Оценка Sleep Charge
- ⑦ Состояние вегетативной нервной системы
- ⑧ Состояние ANS Charge
- ⑨ Состояние сна
- ⑩ Состояние Sleep Charge

Примечание

- В следующих ситуациях получение данных о сне невозможно, поэтому на дисплее отображается сообщение [NO DATA] или точность анализа сна может быть понижена.
 - Сон (от начала сна до пробуждения) менее 4 часов
 - Постоянное движение или отсутствие движения во время сна
 - Ношение часов только во время сна и снятие их сразу после пробуждения
 - Функцию Nightly Recharge™ можно использовать, когда обеспечиваются следующие условия.
 - Для измерения ЧСС установлено значение [ON] или [ACTIVITY & NIGHT TIME ON], что позволяет выполнять непрерывное измерение ЧСС.
- Использование результатов измерений ЧСС**
- При выборе настройки [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] измерение сна начинается со времени, заданного для параметра NIGHT TIME. Укажите обычное время сна (время отхода ко сну и время пробуждения) для параметра времени NIGHT TIME.
- Часы плотно надеты на запястье, когда вы ложитесь спать.
 - Не менее трех измерений сна за последние 28 дней (одно из которых должно быть выполнено за предыдущую ночь)
- Для повышения точности анализа сна может потребоваться от одного до двух часов после пробуждения, чтобы результаты измерений отображались на часах.

Интерпретация состояния

Состояние Nightly Recharge™

[VERY GOOD]	Отличный
[GOOD]	Хороший
[OK]	ОК
[COMPROMISED]	Сниженное
[POOR]	Низкое
[VERY POOR]	Очень низкое

ANS Charge (состояние вегетативной нервной системы)

Эта функция определяет, насколько ваша вегетативная нервная система успокаивается ночью.

Диапазон оценок: от -10 до 10

Оценка	Состояние
-6 или ниже	[MUCH BELOW USUAL] (Намного ниже обычного)
От -6 до -2	[BELOW USUAL] (Ниже обычного)
От -2 до 2	[USUAL] (Обычный)
От 2 до 6	[ABOVE USUAL] (Выше обычного)
6 или выше	[MUCH ABOVE USUAL] (Намного выше обычного)

Sleep Charge (состояние сна)

Эта функция оценивает и измеряет время сна и состояние сна.

Ваша оценка и показатель определяются путем сравнения сна в течение предыдущей ночи со средней оценкой за предыдущие 28 дней.

Диапазон оценок: от 1 до 100

Оценка	Состояние
-10 или меньше по сравнению со средним значением	[MUCH BELOW USUAL] (Намного ниже обычного)
От -3,33 до -10 по сравнению со средним значением	[BELOW USUAL] (Ниже обычного)
±3,33 по сравнению со средним значением	[USUAL] (Обычный)
От +3,33 до +10 по сравнению со средним значением	[ABOVE USUAL] (Выше обычного)
+10 или больше по сравнению со средним значением	[MUCH ABOVE USUAL] (Намного выше обычного)

Дыхательные упражнения

Функция дыхательных упражнений предоставляет руководство по выполнению упражнений на глубокое дыхание. Руководство научит вас дышать медленно и в стабильном ритме.

Дыхательные упражнения помогают расслабить тело и разум и справиться со стрессом.

* Дыхательное упражнение (Breathing Exercise)
На базе технологии Polar



Настройка продолжительности дыхательного упражнения

Используйте эту процедуру для настройки продолжительности (в минутах) дыхательного упражнения.

Диапазон настройки: от 02'00" до 20'00"

1. Перейдите к экрану текущего времени.
[Режим часов](#)
2. С помощью (C) выберите [BREATHING EXERCISE].



3. Нажмите (A).

Отобразится экран сброса дыхательного упражнения.



4. Нажмите и удерживайте (C) не менее двух секунд.

Отобразится экран настройки продолжительности дыхательного упражнения.



5. С помощью кнопки (C) измените настройку продолжительности (в минутах).
 - Вы можете установить время от 2 до 20 минут с шагом в 1 минуту.
6. Нажмите кнопку (A), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран сброса дыхательного упражнения.

Примечание

- Во время настройки параметра часы автоматически выходят из режима настройки примерно после двух-трех минут бездействия.

Измерение дыхательного упражнения

Во время дыхательного упражнения часы измеряют время, проведенное в спокойной зоне (время, в течение которого вы дышите медленно, так что ритм дыхания и сердце синхронизируются друг с другом). Во время измерения дыхательных упражнений руки должны оставаться неподвижными.

1. Перейдите к экрану текущего времени.
[Режим часов](#)
2. С помощью (C) выберите [BREATHING EXERCISE].



3. Нажмите (A).

Отобразится экран сброса дыхательного упражнения.



4. Сядьте или лягте.

Расслабьте руку и примите такую позу, чтобы рука оставалась неподвижной.

5. Нажмите (A).

Отобразится экран подготовки к дыхательному упражнению.



После завершения подготовки часы начинают измерение дыхательного упражнения.

6. Медленно делайте вдохи и выдохи в соответствии с анимацией.

Текущая спокойная зона



Спокойная зона	Значение
(не отображается)	Хорошая зона не достигнута.
[GOOD]	Хороший
[VERY GOOD]	Отличный
[OPTIMAL]	Оптимальный

После завершения измерения на часах отобразится результат.

- При каждом нажатии (C) выполняется переход к следующему экрану.



Примечание

- Для достижения зоны [OPTIMAL] делайте шесть вдохов и выдохов в минуту.
- Если вы снимаете часы с запястья во время отображения экрана подготовки или если обеспечение стабильного сигнала невозможно, на дисплее отображается сообщение [ERROR].

Умный будильник

Умный будильник использует акселерометр и датчик ЧСС часов для оценки состояния вашего сна и воспроизводит 10-секундный звуковой или вибросигнал, когда в течение определенного периода времени вы спите некрепко.

Например, если вы установите время будильника на 7:30 и умный период на 60 минут, будильник предупредит вас о подходящем времени для пробуждения между 6:30 и 7:30.

Важно!

- При использовании умного будильника убедитесь, что часы закреплены на запястье.



Примечание

- Для использования функции умного будильника выберите [ON] или [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] для измерения ЧСС, чтобы включить непрерывное измерение ЧСС. Если для измерения ЧСС выбрано значение [OFF], умный будильник работает как обычный будильник.
[Использование результатов измерений ЧСС](#)
- Обратите внимание, что гарантий относительно того, как вы будете себя чувствовать при пробуждении с помощью умного будильника, не предоставляется. В зависимости от вашей физической формы и состояния часам может не удастся точно определить фазу сна.
- Умный будильник — это функция, которая помогает вам просыпаться. Она не способствует повышению качества сна. Чтобы улучшить качество сна, необходимо наладить режим дня и спать достаточное количество часов.
- Сон в течение более коротких периодов может привести к тому, что измерение состояния сна будет менее точным.
- Состояние сна невозможно определить, если время сна, исключая время будильника, составляет менее двух часов. По достижении времени, установленного для будильника, на часах срабатывает звуковой и/или вибросигнал.
- При необходимости можно включить или отключить воспроизведение звукового и вибросигнала.
[Управление настройками звукового и вибросигнала](#)
- При отображении индикатора уровня заряда аккумулятора «CHG» или ниже оповещение с помощью звукового и вибросигнала не выполняется.
- Для получения сведений об использовании будильника не только для пробуждения см. информацию ниже.
[Будильник](#)

Управление настройками умного будильника

Настроить параметры умного будильника можно с помощью приложения CASIO WATCHES или часов.

● Настройка параметров умного будильника с помощью приложения CASIO WATCHES

Проверка подключения

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

🔗 [Подключение к телефону, сопряженному с часами](#)

1. 📱 Коснитесь значка приложения «CASIO WATCHES».
2. 📱 Коснитесь вкладки «Мои часы».
3. 📱 Выберите элемент «GBX-H5600» и коснитесь его.
4. 📱 Выберите настройку, которую необходимо изменить, а затем выполните действия, указанные на экране.

● Настройка параметров умного будильника с помощью часов

1. Перейдите к экрану текущего времени.
🔗 [Режим часов](#)
2. Нажмите и удерживайте (C) не менее двух секунд.
Будет выполнен переход в режим управления.
3. С помощью (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).

Отобразится экран меню настроек.

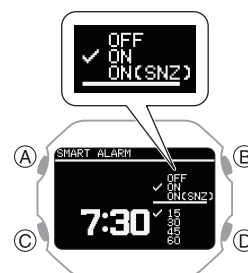
Указатель



5. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [WATCH SETTINGS].
6. Нажмите кнопку (A).
Отобразится экран настройки часов.
7. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [SMART ALARM].
8. Нажмите кнопку (A).
9. С помощью кнопки (C) выберите необходимую настройку для включения/выключения умного будильника и функции дремоты.

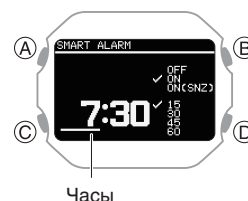
[OFF]	Отключение умного будильника, отключение режима дремоты
[ON]	Включение умного будильника, отключение режима дремоты
[ON (SNZ)]	Включение умного будильника, включение режима дремоты

- Включение/выключение функции дремоты доступно только для умного будильника.
- Выбранная в данный момент настройка будет помечена галочкой (✓) слева.



10. Нажмите (A).

11. С помощью (C) настройте час, когда должен сработать будильник.



Часы

12. Нажмите (A).

Курсор переместится в область настройки минут.

13. С помощью кнопки (C) настройте минуту, когда должен сработать будильник.



14. Нажмите (A).

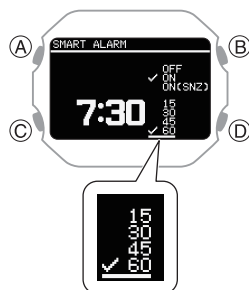
Курсор переместится в область настройки умного периода.

- Умный будильник подает сигнал, когда в течение умного периода часы определяют, что вы спите некрепко.

15. С помощью (C) укажите умный период.

[15]	От 15 минут до времени будильника
[30]	От 30 минут до времени будильника
[45]	От 45 минут до времени будильника
[60]	От 60 минут до времени будильника

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



Примечание

- Чем короче умный период, тем выше вероятность того, что будильник сработает в назначенное время.

16. Нажмите кнопку (A), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран настройки часов.

- Вы можете посмотреть время установки умного будильника, а также информацию о том, включены ли или выключены настройки умного будильника и дремоты.

17. Нажмите и удерживайте кнопку (D) не менее одной секунды, чтобы вернуться на экран текущего времени.

Примечание

- Если вы не выполняете никаких действий в течение двух или трех минут, пока отображается экран настройки умного будильника, часы автоматически возвращаются к экрану текущего времени.

Выключение умного будильника

- Перейдите к экрану текущего времени.
Режим часов
- Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Будет выполнен переход в режим управления.
- С помощью кнопки (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).

Отобразится экран меню настроек.

Указатель



- С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [WATCH SETTINGS].
- Нажмите кнопку (A).
Отобразится экран настройки часов.
- С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [SMART ALARM].
- Нажмите кнопку (A).
- С помощью кнопки (C) выберите [OFF].
- Нажмите кнопку (A), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран настройки часов.
- Нажмите и удерживайте кнопку (D) не менее одной секунды, чтобы вернуться на экран текущего времени.

Примечание

- Если вы не выполняете никаких действий в течение двух или трех минут, пока отображается экран настройки умного будильника, часы автоматически возвращаются к экрану текущего времени.

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!

- Для получения более точных результатов измерений настройте параметры профиля перед использованием функции измерения ЧСС.

[Создание профиля](#)

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

Проверка текущей ЧСС

Функция HEART RATE (измерение ЧСС) позволяет проверить текущую частоту сердечных сокращений.

1. Перейдите к экрану текущего времени.

[Режим часов](#)

2. С помощью (C) выберите [HEART RATE].

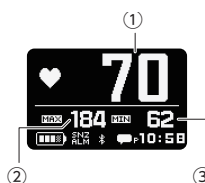


3. Нажмите (A).

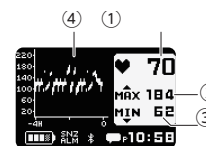
Отобразится экран текущей ЧСС.

- При каждом нажатии кнопки (C) происходит переключение между экраном значений и экраном с графиком.

Экран значений



С графиком ЧСС



1. Текущая ЧСС

2. Максимальная ЧСС

Самая высокая ЧСС за текущий день

3. Минимальная ЧСС

Самая низкая ЧСС за текущий день

4. График ЧСС

- На графике ЧСС содержатся данные за восемь часов.
- Одно деление графика ЧСС показывает диапазон максимальных и минимальных значений, измеренных за четыре минуты.

Примечание

- Если в течение часа не выполнять никаких действий при использовании функции HEART RATE (измерение ЧСС), часы вернутся к экрану текущего времени.

Использование результатов измерений ЧСС

Во время измерения ЧСС текущая ЧСС отображается на других экранах, помимо экрана функции HEART RATE (измерение ЧСС).

- 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. Перейдите к экрану текущего времени.
🔗 [Режим часов](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Будет выполнен переход в режим управления.
3. С помощью кнопки (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).
Отобразится экран меню настроек.

Указатель



5. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [GENERAL SETTINGS].
6. Нажмите кнопку (A).
7. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [HR TRACKING].
8. Нажмите кнопку (A).
Отобразится экран включения/выключения измерения ЧСС.



Указатель

9. С помощью кнопки (C) выберите настройку включения/выключения.

[ON]	Включение измерения ЧСС
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON]	Включение измерения ЧСС во время измерения активности только в указанное ночное время
[OFF]	Отключение измерения ЧСС

10. Нажмите кнопку (A), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран GENERAL SETTINGS.
11. Нажмите и удерживайте кнопку (D) не менее одной секунды, чтобы вернуться на экран текущего времени.

Примечание

- Даже если для измерения ЧСС установлено значение [OFF], ваша ЧСС отображается с помощью функции HEART RATE (измерение ЧСС).
- Доступные функции и потребление заряда аккумулятора зависят от настроек измерения ЧСС. Настройте параметры в соответствии с вашими потребностями.
 - [ON]: позволяет полностью использовать функции часов: измерение ЧСС днем, точное измерение сожженных калорий и оценка сна ночью. В этом режиме потребление заряда аккумулятора высокое.
 - [ACTIVITY & NIGHT TIME ON]: выполнение измерений только во время занятий и ночью (измерение сна). Измерение ЧСС в дневное время и другие функции ограничены. В этом режиме потребление заряда аккумулятора умеренное.
Для получения сведений о настройке ночного времени см. информацию ниже.
🔗 [Выбор ночного времени](#)
 - [OFF]: измерение ЧСС в этом режиме не выполняется. Точное измерение сожженных калорий, оценка сна, индекс бега, измерение кардионагрузки и другие функции ограничены. В этом режиме потребление заряда аккумулятора низкое.

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.

- Точное определение пульса может быть невозможным из-за условий, приведенных ниже.
 - Выполнение физических упражнений при низкой температуре окружающей среды или при других условиях, снижающих кровоток
 - Наличие татуировок на руке
 - Использование солнцезащитного крема или лосьона, средств от насекомых и т. д.
- 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.

Движения, влияющие на измерение ЧСС

- Занятия, которые включают в себя только интенсивное движение рук или другие определенные движения*, могут повлиять на измерение ЧСС и привести к ошибкам в данных ЧСС, отображаемых часами.

* Занятия, включающие в себя интенсивные движения запястья или вращения запястья, например, при игре на ударных инструментах, в теннис и т. д.

Разминка перед тренировкой

- Слабая циркуляция крови из-за низкой температуры окружающей среды или холодных рук может повлиять на измерение ЧСС.
- Во время тренировки с измерением ЧСС обязательно выполняйте разминку надлежащим образом.

Измерение, когда для параметра измерения ЧСС выбрана настройка [ON]

Если для параметра измерения ЧСС выбрана настройка [ON], измерение ЧСС выполняется периодически (каждые две минуты).

Если часы определяют, что вы занимаетесь какой-либо физической активностью (на основе анализа поведения с помощью датчика ускорения), измерение ЧСС будет выполняться непрерывно (каждую секунду).

Измерение уровня кислорода в крови

Часы могут измерять уровень кислорода в крови.

Считается, что нормальный уровень кислорода в крови составляет от 95 до 100%, но он варьируется в зависимости от уровня вашей активности и физического состояния.

Примечание

- Обратите внимание, что значения, отображаемые этими часами, предназначены для использования только в справочных целях. Если вы почувствуете какие-либо отклонения от нормы, немедленно проконсультируйтесь с врачом.

Важно!

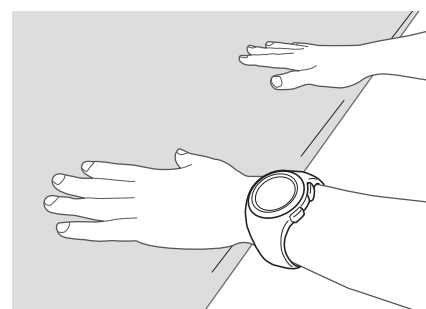
- Перед началом определения уровня кислорода в крови обязательно закрепите часы на запястье. При надевании часов на запястье после запуска функции измерения могут быть получены неправильные результаты.
- Функция измерения уровня кислорода в крови не предполагает использование часов в качестве медицинского прибора для диагностики конкретных заболеваний. Она предназначена только для общего поддержания здоровья.

Measuring Your Blood Oxygen Level

Важно!

- Получение результатов измерения уровня кислорода в крови может быть недоступно, если вы находитесь в условиях с низкой температурой и у вас холодное запястье. Прежде чем попытаться выполнить измерения, согрейте запястье.
- Если произвести измерения на одном и том же месте на запястье постоянно не удается или если показания сильно расходятся, измените место на запястье, на котором вы носите часы. Также для выполнения измерения можно попробовать переместить часы на противоположное запястье.
- Произведите несколько измерений в одинаковых условиях, перемещая часы вокруг запястья. Найдите место, при котором показания измерений наиболее стабильны.
- Не производите измерения сразу после выполнения физических упражнений. Подождите, пока стабилизируется дыхание.
- Во время измерения держите руку неподвижно и не шевелите ей.
- Во время измерения не разговаривайте и не задерживайте дыхание.

1. В положении сидя положите руку на стол или другую плоскую поверхность.
2. Не сгибайте локоть и запястье и держите их как можно более прямо.
3. Убедитесь, что ремешок не соприкасается с поверхностью, на которой лежит рука, и не прижимается к запястью.



4. Перейдите к экрану текущего времени.
- Для нажатия кнопок используйте руку, на которой нет часов.
- 🕒 Режим часов

5. С помощью (C) выберите [BLOOD OXYGEN].



6. Нажмите (A).
- Отобразится экран измерения уровня кислорода в крови.



7. Нажмите (A).
- Начните измерение уровня кислорода в крови.



Результат отобразится после завершения измерения уровня кислорода в крови.



8. Нажмите и удерживайте кнопку (D) не менее одной секунды, чтобы вернуться на экран текущего времени.

Примечание

- При возникновении ошибки измерения уровня кислорода в крови на дисплее появляется сообщение [ERROR].
- Если измеренное значение выходит за пределы допустимого диапазона измерений, на дисплее появляется сообщение [- - - %].
- Часы автоматически возвращаются к экрану текущего времени, если вы не выполняете никаких действий в течение примерно одного часа во время использования функции измерения уровня кислорода в крови.

Подсчет количества шагов

С помощью шагомера можно отслеживать количество шагов во время ходьбы, бега, обычной повседневной активности и т. д.



Подсчет количества шагов

Если вы надели часы правильно, шагомер обеспечивает подсчет ваших шагов во время ходьбы, бега или обычной повседневной активности.

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.



● Выполнение измерения

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

● Просмотр количества шагов

Количество шагов можно проверить на экране текущего времени часов с помощью функции журнала жизненных показателей или мобильного приложения CASIO WATCHES.

🔗 [Выбор циферблата](#)

🔗 [Просмотр данных журнала жизненных показателей](#)

Примечание

- Счетчик шагов может отображать значение до 99 999 шагов. Когда количество шагов превышает 99 999, отображается [- - - -].
- Счетчик шагов не отображается сразу после начала движения, чтобы избежать подсчета движений, не относящихся к ходьбе.
- Счетчик шагов сбрасывается на ноль каждую полночь.
- Часы могут хранить данные о пройденном количестве шагов до трех дней.
- Показатели количества шагов передаются в мобильное приложение CASIO WATCHES при подключении часов к приложению или при запуске приложения.
- Вы также можете использовать мобильное приложение CASIO WATCHES для указания ежедневной цели по количеству шагов.

🔗 [Указание цели по ежедневному количеству шагов](#)

Причины неправильного подсчета количества шагов

В некоторых ситуациях подсчет количества шагов может оказаться невозможным.

Важно!

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, держа 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 запястье, которое не соответствует указанным настройкам запястья в вашем профиле

🔗 [Создание профиля](#)

- Ходьба менее 20 секунд

Просмотр данных журнала жизненных показателей

Журнал жизненных показателей позволяет просматривать следующую информацию.

- Целевое значение количества шагов и коэффициент достижения ежедневной цели
- Количество шагов

Просмотр данных журнала жизненных показателей

● Просмотр связанных с журналом жизненных показателей данных с помощью приложения CASIO WATCHES

Данные, измеренные с помощью часов, можно просматривать в мобильном приложении CASIO WATCHES.

Проверка подключения

- При выполнении описанной ниже процедуры убедитесь, что на дисплее отображается символ . Если символ  не отображается, см. информацию по ссылке ниже.
🔗 [Подключение к телефону, сопряженному с часами](#)

1. 📱 Коснитесь значка приложения «CASIO WATCHES».
2. 📱 Коснитесь вкладки «Моя страница».
3. 📱 Коснитесь виджета «LIFE LOG». Откройте страницу LIFE LOG и проверьте сведения.

Примечание

- Вы также можете использовать мобильное приложение CASIO WATCHES для указания ежедневной цели по количеству шагов.

🔗 [Указание цели по ежедневному количеству шагов](#)

● Просмотр связанных с журналом жизненных показателей данных с помощью часов

1. Перейдите к экрану текущего времени.

🔗 [Режим часов](#)

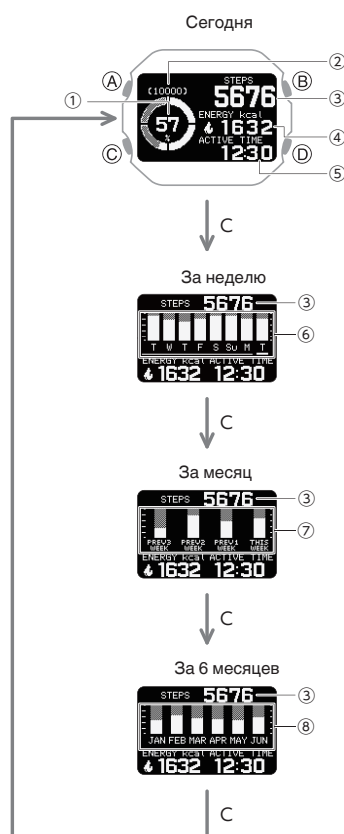
2. С помощью (C) выберите [LIFE LOG].



3. Нажмите (A).

Отобразится экран сводки данных журнала жизненных показателей.

4. С помощью кнопки (C) выберите экран, который необходимо посмотреть.



- ① Достижение цели по количеству шагов
 - ② Целевое значение
 - ③ Количество шагов за сегодняшний день
 - ④ Сожженные калории за текущий день
 - ⑤ Активное время за текущий день
 - ⑥ Коэффициент достижения цели по ежедневному количеству шагов
 - ⑦ Коэффициент достижения цели по количеству шагов за неделю
 - ⑧ Коэффициент достижения цели по количеству шагов в месяц
5. Дважды нажмите кнопку (D), чтобы вернуться к экрану текущего времени.

Примечание

- Если вы не выполняете никаких действий в течение двух или трех минут, пока отображается экран журнала жизненных показателей, часы автоматически возвращаются к экрану текущего времени.

Активное время

Часы анализируют значения измерений, полученные с помощью датчика ускорения, чтобы определить, чем вы занимаетесь — ходьбой, бегом, ездой на велосипеде, другой активностью или стоите неподвижно.

Активное время — это общее время, которое вы тратите на ходьбу, бег, езду на велосипеде или другую активность в течение дня.

Когда вы не измеряете ЧСС, потребление калорий также рассчитывается на основе анализа поведения.

Альманах (время восхода и захода Солнца и возраст Луны)

Вы можете проверить время восхода/захода Солнца и возраст Луны для указанного вручную города основного времени или для местоположения, определенного посредством подключения к телефону.



Проверка времени восхода и захода Солнца и возраста Луны

1. Перейдите к экрану текущего времени.
🔍 [Режим часов](#)
2. С помощью (C) выберите [ALMANAC].



3. Нажмите (A).
4. С помощью кнопки (C) выберите день. Отобразится время восхода и захода Солнца, а также возраст Луны.



- ① График Луны + возраст Луны
🔍 [Интерпретация графика Луны и индикатора возраста Луны](#)

- ② День
- ③ Время восхода Солнца
- ④ Время захода Солнца

Примечание

- Время восхода и захода солнца рассчитывается самими часами. Расчеты могут быть неточными. Расхождения увеличиваются на высоких широтах.
- Когда расчеты не могут быть выполнены по какой-либо причине или когда вы находитесь в месте за пределами 65,0° южной и 65,0° северной широты, отображается [--:--].
- Если вы не выполняете никаких действий в течение двух или трех минут, пока отображается экран времени восхода и захода Солнца, часы автоматически возвращаются к экрану текущего времени.

Интерпретация графика Луны и индикатора возраста Луны

Фаза Луны	Возраст Луны	Этот индикатор:
Новолуние	От 0,0 до 0,9 От 28,7 до 29,8	
	От 1,0 до 2,7	
	От 2,8 до 4,6	
	От 4,7 до 6,4	
Первая четверть	От 6,5 до 8,3	
	От 8,4 до 10,1	
	От 10,2 до 12,0	
	От 12,1 до 13,8	
Полнолуние	От 13,9 до 15,7	
	От 15,8 до 17,5	
	От 17,6 до 19,4	
	От 19,5 до 21,2	
Последняя четверть	От 21,3 до 23,1	
	От 23,2 до 24,9	
	От 25,0 до 26,8	
	От 26,9 до 28,6	

- Индикаторы в таблице выше показывают приблизительные формы фазы, если смотреть на Луну в Северном полушарии, стоя лицом к югу. Они предназначены только для того, чтобы указать, затемнена ли левая или правая сторона Луны, и фактический вид Луны может отличаться. Кроме того, в Южном полушарии или вблизи экватора Луна будет появляться на северной части неба, поэтому светлая и темная стороны Луны будут противоположны тем, которые показывает индикатор часов.

Указание местоположения, чтобы узнать время восхода/захода Солнца и возраст Луны

1. Перейдите к экрану текущего времени.
🔍 [Режим часов](#)
2. С помощью (C) выберите [ALMANAC].



3. Нажмите (A).
4. Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд. Отобразится экран настройки альманаха.



5. Нажмите (A).
6. С помощью кнопки (C) выберите альманах, который вы хотите посмотреть.

[LATEST POSITION]	Для настройки последнего местоположения используйте любой из перечисленных ниже источников. • Информация о местоположении, полученная через подключение по Bluetooth. • Настройка города основного времени, заданная вручную.
[SAME AS TIDE SETTINGS]	Указывает то же местоположение, что и в графике приливов и отливов.

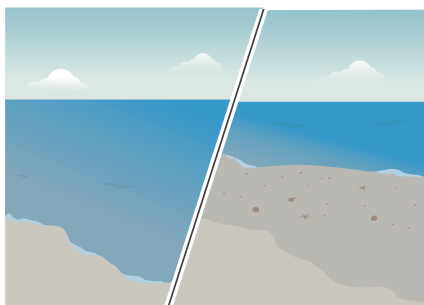
7. Нажмите кнопку (A), чтобы завершить настройку. После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран настройки альманаха.

Примечание

- Если вы не выполняете никаких действий в течение двух или трех минут, пока отображается экран альманаха, часы автоматически возвращаются к экрану текущего времени.

Функция прилива

Вы можете просмотреть информацию о приливах (график приливов и отливов) для указанного порта.



Важно!

- Отображаемая информация предназначена для справочного использования. Не используйте ее для морской навигации и т. д.
- Просмотреть информацию о приливах можно с помощью мобильного приложения CASIO WATCHES или на часах, указав порт, информация о котором необходима.

Указание порта

Указать порт, для которого необходимо просмотреть информацию о приливах, можно с помощью мобильного приложения CASIO WATCHES или на часах.

● Использование мобильного приложения CASIO WATCHES для указания порта

Проверка подключения

- При выполнении описанной ниже процедуры убедитесь, что на дисплее отображается символ . Если символ не отображается, см. информацию по ссылке ниже.
[Подключение к телефону, сопряженному с часами](#)

Примечание

- Приложение CASIO WATCHES можно использовать для указания одной из 3 300 точек по всему миру в качестве порта.
- С помощью мобильного приложения CASIO WATCHES вы можете указать в качестве порта любое местоположение. Порт, указанный пользователем, обозначается символом подчеркивания («_») в начале отображаемого имени порта.

1. Коснитесь значка приложения «CASIO WATCHES».
2. Коснитесь вкладки «Мои часы».
3. Выберите элемент «GBX-H5600» и коснитесь его.
4. Выберите настройку, которую необходимо изменить, а затем выполните действия, указанные на экране.

● Использование часов для указания порта

Зарегистрировать любое местоположение (пользовательскую точку) можно с помощью часов.

Важно!

- Можно выбрать любой из трех способов указания порта: [APP], [PRESET] и [USER]. Если вы планируете выбрать [APP] в качестве способа указания порта, то перед выполнением приведенной ниже процедуры необходимо указать порт, который требуется использовать, с помощью CASIO WATCHES.

1. Перейдите к экрану текущего времени.
 [Режим часов](#)
2. С помощью кнопки (C) выберите [TIDE GRAPH].
3. Нажмите (A).
Отобразится график приливов и отливов.



4. Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Отобразится экран настроек графика приливов и отливов..
 - Во время настройки параметра часы автоматически выходят из режима настройки примерно после двух-трех минут бездействия.



5. Нажмите (A).

6. С помощью кнопки (C) выберите способ указания порта.

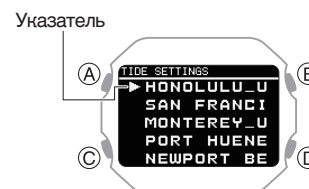
[APP]	Указание порта с помощью CASIO WATCHES.
[PRESET]	Указание порта из предварительно заданного списка в памяти часов.
[USER]	Указание порта, заданного пользователем.

7. Нажмите (A).
 - Если вы выбрали выше [APP], это приведет к завершению операции по указанию порта. На несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран настройки способа указания порта.
 - Если вы выбрали выше [PRESET], продолжайте процесс выбора порта.
 - Если вы выбрали выше [USER], укажите сведения о пользовательской точке, которую необходимо использовать.
8. Нажмите кнопку (D), чтобы покинуть экран настроек.

● Если вы выбрали [PRESET]

В памяти часов предварительно установлены 50 портов, выбранных из приблизительно 3 300 портов, доступных с помощью CASIO WATCHES.

При выборе [PRESET] и нажатии кнопки (B) во время описанной выше процедуры отобразится список портов, предустановленных на часах.

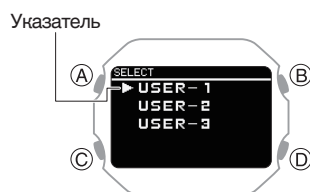


1. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить нужный порт.
2. Нажмите (A).
После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран настройки.

● Если вы выбрали [USER]

Вы можете изменить настройки трех пользовательских точек.

- С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [CUSTOM].
 - Если вы хотите использовать настроенную ранее пользовательскую точку, выделите указателем [SELECT].
- Нажмите (A).
- С помощью кнопки (C) выделите указателем пользовательскую точку, которую вы хотите настроить.
 - Если вы выбрали [SELECT] в шаге 1
 - Выберите ранее настроенную пользовательскую точку.
 - Нажмите (A).
После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран настройки [USER]. Перейдите к шагу 8 в разделе «Указание порта».



- Нажмите (A).
 - Отобразится экран выбора пользовательской точки.



[HIGH TIDE]	Время верхней точки прилива
[LAT./LON.]	Широта и долгота
[TIME DIFF]	Часовой пояс
[DST]	Летнее время

- С помощью кнопки (C) выделите указателем элемент, настройки которого необходимо изменить.
- Нажмите (A).

- Укажите время верхней точки прилива для пользовательской точки.
 - На экране выбора пользовательской точки выберите [HIGH TIDE].

- С помощью кнопки (C) измените значение часов времени верхней точки прилива.
- Нажмите (A).
- С помощью кнопки (C) измените значение минут времени верхней точки прилива.
- Нажмите кнопку (A), чтобы завершить операцию установки времени верхней точки прилива. После завершения регистрации данных на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова отобразится экран выбора пользовательской точки.

Примечание

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

- Укажите широту и долготу пользовательской точки.
 - На экране выбора пользовательской точки выберите указателем [LAT./LON.].

- Используйте (C), чтобы указать [N] (север) или [S] (юг) в качестве направления широты.
- Нажмите (A).
- С помощью кнопки (C) укажите значение широты.
- Нажмите (A).
- С помощью кнопки (C) выберите [E] (восток) или [W] (запад) в качестве направления долготы.
- Нажмите (A).
- С помощью кнопки (C) укажите значение долготы.
- Нажмите (A), чтобы завершить операцию установки широты и долготы. После завершения регистрации данных на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова отобразится экран выбора пользовательской точки.

Примечание

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

- Укажите часовой пояс UTC для пользовательской точки.
 - На экране выбора пользовательской точки выберите указателем [TIME DIFF].

- С помощью кнопки (C) измените часовой пояс UTC.
- Нажмите кнопку (A), чтобы завершить операцию установки часового пояса. После завершения регистрации данных на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова отобразится экран выбора пользовательской точки.

Примечание

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

- Задайте настройку включения/отключения перехода на летнее время для пользовательской точки.
 - На экране выбора пользовательской точки выберите указателем [DST].а.

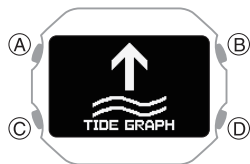
- С помощью кнопки (C) выберите [OFF] (отображение стандартного времени) или [ON] (отображение летнего времени).
- Нажмите кнопку (A), чтобы завершить операцию включения/отключения перехода на летнее время. После завершения регистрации данных на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова отобразится экран выбора пользовательской точки.

Просмотр информации о приливах для указанного порта

1. Перейдите к экрану текущего времени.

🔗 [Режим часов](#)

2. Use (C) to select [TIDE GRAPH].



3. Нажмите (A).

Отобразится график приливов и отливов.

- Это приводит к тому, что дисплей изменяется в соответствии с вашими настройками.



① Название порта

Отображает имя порта, указанного с помощью мобильного приложения CASIO WATCHES.

Имя порта, указанного с помощью операций на часах, не отображается.

② График приливов и отливов (24 часов)

🔗 [Интерпретация данных графика приливов и отливов](#)

③ Солнечные часы

④ Уровень приливов / приливный цикл

Уровни верхней и нижней точек прилива отображаются при выборе [APP] или [PRESET] в качестве способа указания порта.

Приливные циклы отображаются при выборе [USER] в качестве способа указания порта.

Приливный цикл:

[L] (Большой)	Сизигийный прилив
[M] (Средний)	Половина прилива
[S] (Малый)	Квадратурный прилив

⑤ День

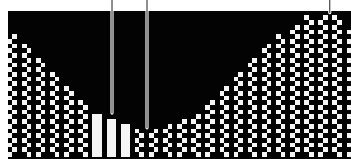
Дата в указанном порту

Интерпретация данных графика приливов и отливов

Текущее время в указанном порту

Нижняя точка прилива

Верхняя точка прилива



Отступающий прилив

Нарастающий прилив

- На графике показана информация о приливах с 0:00 до 23:30 (за 24 часа).

Регулировка времени

Часы могут подключаться к телефону, чтобы получать информацию, которая затем используется для корректировки даты и времени.

Важно!

- Когда вы находитесь в самолете или в любом другом месте, где использование телефона запрещено или ограничено, необходимо включить режим «Авиа» и выполнять регулировку времени непосредственно на часах.

🔗 [Переход часов в режим «Авиа»](#)

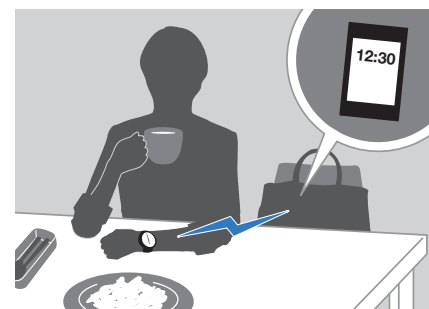
🔗 [Регулировка настроек времени с помощью часов](#)

Автоматическое подключение к телефону для синхронизации настройки текущего времени на часах

Автоматическая регулировка времени

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

Если вы оставите часы, когда на них отображается экран текущего времени, они выполнят регулировку автоматически, пока вы занимаетесь своими повседневными 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 CASIO WATCHES

Примечание

- Если в мобильном приложении CASIO WATCHES указан город мирового времени, корректировка его времени будет выполняться автоматически.
- Автоматическая корректировка времени выполняется 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 [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».

🔗 [Переход часов в режим «Авиа»](#)

Подключение к телефону вручную для синхронизации настройки времени на часах

С помощью процедуры ниже можно вручную подключиться к телефону, уже сопряженному с часами.

1. Перейдите к экрану текущего времени.
 - 🔗 [Режим часов](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд. Будет выполнен переход в режим управления.
3. С помощью (C) выберите [TIME ADJUSTMENT].



4. Нажмите (A). Начнется подключение к Bluetooth.
 - Если информация о текущем времени успешно получена, она появится на дисплее часов.



- Если получение данных не удалось, появится сообщение [FAILED].
5. Нажмите любую кнопку и вернитесь к экрану TIME ADJUSTMENT.
 6. Нажмите кнопку (D), чтобы завершить настройку.

Регулировка настроек времени с помощью часов

Если по какой-либо причине часам не удастся установить соединение с телефоном, настройки даты и времени можно регулировать непосредственно на часах.

● Установка основного города

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

1. Перейдите к экрану текущего времени.
 - 🔗 [Режим часов](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд. Будет выполнен переход в режим управления.
3. С помощью кнопки (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A). Отобразится экран меню настроек.

Указатель



5. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [WATCH SETTINGS].
6. Нажмите кнопку (A).
7. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [HOME TIME].
8. Нажмите кнопку (A).

9. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [HOME TIME CITY].

10. Нажмите кнопку (A).

11. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить город, который необходимо указать в качестве города основного времени.

12. Нажмите кнопку (A), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран настройки основного времени.

13. Нажмите и удерживайте кнопку (D) не менее одной секунды, чтобы вернуться на экран текущего времени.

● 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.

1. Перейдите к экрану текущего времени.
🔍 **Режим часов**

2. Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Будет выполнен переход в режим управления.

3. С помощью кнопки (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).

Отобразится экран меню настроек.

Указатель



5. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [WATCH SETTINGS].

6. Нажмите кнопку (A).

7. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [HOME TIME].

8. Нажмите кнопку (A).

9. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [DST].

10. Нажмите кнопку (A).

11. С помощью кнопки (C) 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

12. Нажмите кнопку (A), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран настройки основного времени.

13. Нажмите и удерживайте кнопку (D) не менее одной секунды, чтобы вернуться на экран текущего времени.

● Регулировка даты вручную

1. Перейдите к экрану текущего времени.

🔍 **Режим часов**

2. Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Будет выполнен переход в режим управления.

3. С помощью кнопки (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).

Отобразится экран меню настроек.

Указатель



5. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [WATCH SETTINGS].

6. Нажмите кнопку (A).

7. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [DATE & TIME].

8. Нажмите кнопку (A).

9. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [DATE SETTING].

10. Нажмите кнопку (A).
Под областью настройки года появится курсор.

11. С помощью кнопки (C) измените значение года.

12. Нажмите кнопку (A).
Курсор переместится в область настройки месяца.

13. С помощью кнопки (C) измените значение месяца.

14. Нажмите кнопку (A).

Курсор переместится в область настройки дня.

15. С помощью кнопки (C) измените значение дня.

16. Нажмите кнопку (A), чтобы завершить настройку.

После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран настройки текущего времени.

17. Нажмите и удерживайте кнопку (D) не менее одной секунды, чтобы вернуться на экран текущего времени.

Примечание

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

● Корректировка времени вручную

1. Перейдите к экрану текущего времени.

☞ Режим часов

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

Будет выполнен переход в режим управления.

3. С помощью кнопки (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).

Отобразится экран меню настроек.

Указатель



5. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [WATCH SETTINGS].

6. Нажмите кнопку (A).

7. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [DATE & TIME].

8. Нажмите кнопку (A).

9. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [TIME SETTING].

10. Нажмите кнопку (A).

Под областью настройки часов появится курсор.

11. С помощью кнопки (C) измените значение часов.

12. Нажмите кнопку (A).

Курсор переместится в область настройки минут.

13. С помощью кнопки (C) измените значение минут.

14. Нажмите кнопку (A), чтобы завершить настройку.

После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран настройки текущего времени.

15. Нажмите и удерживайте кнопку (D) не менее одной секунды, чтобы вернуться на экран текущего времени.

● Переключение между 12-часовым и 24-часовым форматом

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

1. Перейдите к экрану текущего времени.

☞ Режим часов

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

Будет выполнен переход в режим управления.

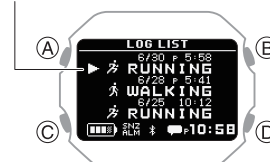
3. С помощью кнопки (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).

Отобразится экран меню настроек.

Указатель



5. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [WATCH SETTINGS].

6. Нажмите кнопку (A).

7. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [DATE & TIME].

8. Нажмите кнопку (A).

9. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [TIME FORMAT].

10. Нажмите кнопку (A).

11. С помощью кнопки (C) выберите [12H] (12-часовой формат времени) или [24H] (24-часовой формат времени).

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

После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран настройки текущего времени.

13. Нажмите и удерживайте кнопку (D) не менее одной секунды, чтобы вернуться на экран текущего времени.

- При выборе 12-часового формата времени индикатор [P] будет отображаться для времени после полудня.

Мировое время

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



Управление настройками мирового времени

Выполните необходимые действия с помощью мобильного приложения CASIO WATCHES или часов для настройки параметров мирового времени.

● Настройка параметров мирового времени с помощью мобильного приложения CASIO WATCHES

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

Проверка подключения

- При выполнении описанной ниже процедуры убедитесь, что на дисплее отображается символ . Если символ  не отображается, см. информацию по ссылке ниже.
[Подключение к телефону, сопряженному с часами](#)

Примечание

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

● Выбор города мирового времени

1.  Коснитесь значка приложения «CASIO WATCHES».
2.  Коснитесь вкладки «Мои часы».
3.  Выберите элемент «GBX-H5600» и коснитесь его.
4.  Выберите настройку, которую необходимо изменить, а затем выполните действия, указанные на экране.

Примечание

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

1.  Коснитесь значка приложения «CASIO WATCHES».
2.  Коснитесь вкладки «Мои часы».
3.  Выберите элемент «GBX-H5600» и коснитесь его.
4.  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](#)

● Настройка параметров мирового времени с помощью часов

Выполните необходимые действия на часах, чтобы выбрать город мирового времени и настроить параметры летнего времени для города мирового времени.

● Выбор города мирового времени

1. Перейдите к экрану текущего времени.
[Режим часов](#)
2. С помощью кнопки (C) выберите [WORLD TIME].



3. Нажмите (A).

Отобразится город мирового времени и его текущее время.

Город мирового времени



Мировое время

4. Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
На дисплее отобразится экран настройки мирового времени.

- Во время настройки параметра часы автоматически выходят из режима настройки примерно после двух-трех минут бездействия.

Указатель



5. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [WORLD TIME CITY].

6. Нажмите (A).

Отобразится меню городов мирового времени.



7. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить город, который необходимо использовать.

8. Нажмите кнопку (A), чтобы завершить настройку. После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран настройки мирового времени.

9. Нажмите кнопку (D), чтобы покинуть экран настройки. На дисплее отобразится текущее время и дата в выбранном городе.



Примечание

- Если вы выберете город мирового времени с помощью мобильного приложения CASIO WATCHES, а затем выберете другой город на часах, информация о городе, выбранном в CASIO WATCHES, будет удалена с часов.
🔗 [Настройка параметров мирового времени с помощью мобильного приложения CASIO WATCHES](#)

● Управление настройками летнего времени

1. Перейдите к экрану текущего времени.

🔗 [Режим часов](#)

2. С помощью кнопки (C) выберите [WORLD TIME].



3. Нажмите (A).

Отобразится город мирового времени и его текущее время.

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

На дисплее отобразится экран настройки мирового времени.

- Во время настройки параметра часы автоматически выходят из режима настройки примерно после двух-трех минут бездействия.

Указатель



5. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [DST].

6. Нажмите кнопку (A).

7. С помощью кнопки (C) 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.

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

После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран настройки мирового времени.

9. Нажмите кнопку (D), чтобы покинуть экран настройки.

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 срабатывает звуковой сигнал или вибросигнал. Вы можете установить до четырех разных будильников. При включении почасового сигнала времени часы издадут сигнал каждый час.

- Звуковой сигнал и вибросигнал можно включать в зависимости от фактической необходимости.

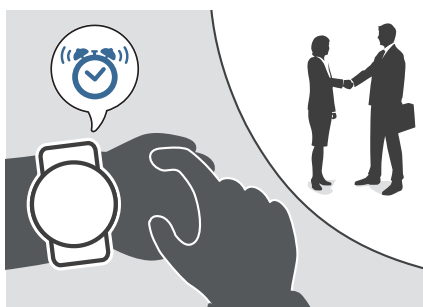
🔗 [Управление настройками звукового и вибросигнала](#)

- При отображении индикатора уровня заряда аккумулятора **LOW** вибросигнал на часах не срабатывает. При отображении индикатора уровня заряда аккумулятора «CHG» или ниже звуковой сигнал на часах не воспроизводится.

- Если включена функция дремоты, сигнал будильника срабатывает до семи раз через каждые пять минут.

- Для получения сведений об умном будильнике, который определяет состояние вашего сна и срабатывает, когда сон становится некрепким, см. информацию ниже.

🔗 [Умный будильник](#)



Управление настройками будильника

Настроить параметры будильника можно с помощью приложения CASIO WATCHES или часов.

● Настройка параметров будильника с помощью мобильного приложения CASIO WATCHES

Проверка подключения

- При выполнении описанной ниже процедуры убедитесь, что на дисплее отображается символ . Если символ не отображается, см. информацию по ссылке ниже.
- 🔗 [Подключение к телефону, сопряженному с часами](#)

- 👉 Коснитесь значка приложения «CASIO WATCHES».
- 👉 Коснитесь вкладки «Мои часы».
- 👉 Выберите элемент «GBX-H5600» и коснитесь его.
- 👉 Выберите настройку, которую необходимо изменить, а затем выполните действия, указанные на экране.

● Настройка параметров будильника с помощью часов

- Перейдите к экрану текущего времени.
🔗 [Режим часов](#)
- Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Будет выполнен переход в режим управления.
- С помощью кнопки (C) выберите [SETTING].



- Нажмите (A).

Отобразится экран меню настроек.

Указатель



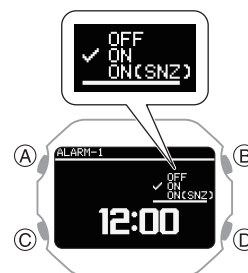
- С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [WATCH SETTINGS].
- Нажмите кнопку (A).
Отобразится экран настройки часов.
- С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [ALARM].
- Нажмите кнопку (A).
- С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить будильник, который необходимо настроить.

- Нажмите (A).

- С помощью кнопки (C) выберите необходимую настройку для включения/выключения умного будильника и 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 (A).

- С помощью кнопки (C) настройте час, когда должен сработать будильник.

14. Нажмите кнопку (A).
15. С помощью кнопки (C) настройте минуту, когда должен сработать будильник.
16. Нажмите кнопку (A), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран выбора будильника..
- Вы можете посмотреть время установки будильника, а также информацию о том, включены ли или выключены настройки будильника и дремоты.
17. Нажмите и удерживайте кнопку (D) не менее одной секунды, чтобы вернуться на экран текущего времени.

Примечание

- Вы можете выйти из режима настройки будильника в любой момент, нажав кнопку (D) несколько раз, и вернуться к экрану настройки часов.

● Отключение звукового сигнала будильника

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

Примечание

- По достижении времени, предварительно установленного для будильника, на часах воспроизводится 10-секундный звуковой или вибросигнал.
- 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.
- Если вы не выполняете никаких действий в течение двух или трех минут, пока отображается экран настройки, часы автоматически возвращаются к экрану текущего времени.

Включение почасового сигнала времени

Включить или отключить почасовой сигнал времени можно с помощью мобильного приложения CASIO WATCHES.

Важно!

- Изменить настройку почасового сигнала времени с помощью часов нельзя. Изменить эту настройку можно с помощью мобильного приложения CASIO WATCHES.

Проверка подключения

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

[Подключение к телефону, сопряженному с часами](#)

1.  Коснитесь значка приложения «CASIO WATCHES».
2.  Коснитесь вкладки «Мои часы».
3.  Выберите элемент «GBX-H5600» и коснитесь его.
4.  Выберите настройку, которую необходимо изменить, а затем выполните действия, указанные на экране.

Примечание

- Почасовой сигнал времени выключен в течение периода, заданного как NIGHT TIME.

Выключение будильника

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

- Вы также можете использовать приложение CASIO WATCHES для отключения будильника.
[Настройка параметров будильника с помощью мобильного приложения CASIO WATCHES](#)
- 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 к экрану текущего времени.
[Режим часов](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Будет выполнен переход в режим управления.
3. С помощью кнопки (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).
Отобразится экран меню настроек.

Указатель



5. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [WATCH SETTINGS].

6. Нажмите кнопку (A).
Отобразится экран настройки часов.
7. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [ALARM].
8. Нажмите кнопку (A).
9. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить будильник, который необходимо отключить.



10. Нажмите (A).
11. С помощью кнопки (C) выберите [OFF].
12. Нажмите кнопку (A), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран выбора будильника.
13. Нажмите и удерживайте кнопку (D) не менее одной секунды, чтобы вернуться на экран текущего времени.
 - При отключении всех будильников индикатор [ALM] (будильник) перестает отображаться на дисплее.



Примечание

- Если после отключения будильника на дисплее по-прежнему отображается индикатор [ALM] (будильник), значит, по крайней мере один будильник все еще включен. Чтобы отключить все будильники, повторяйте шаги с 8 по 11 до тех пор, пока индикатор [ALM] (будильник) не перестанет отображаться.
- Если после отключения всех будильников на дисплее по-прежнему отображается индикатор [ALM] (будильник), значит, включен умный будильник. Выключите умный будильник.
🔗 [Выключение умного будильника](#)

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 прошедшего времени

1. Перейдите к экрану текущего времени.
🔗 [Режим часов](#)
2. С помощью (C) выберите [STOPWATCH].



3. Нажмите (A).
Отобразится экран секундомера.
4. Чтобы измерить затраченное время, выполните действия, указанные ниже.



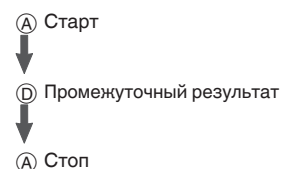
5. Нажмите кнопку (D), чтобы сбросить все значения на секундомере до нуля.

Измерение времени промежуточного результата

1. Перейдите к экрану текущего времени.
🔗 [Режим часов](#)
2. С помощью (C) выберите [STOPWATCH].



3. Нажмите (A).
Отобразится экран секундомера.
4. Чтобы измерить затраченное время, выполните действия, указанные ниже.



5. Нажмите (D), чтобы сбросить все значения на секундомере до нуля.

Таймер

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

- При отображении индикатора уровня заряда аккумулятора **LOW** вибросигнал на часах не срабатывает. При отображении индикатора уровня заряда аккумулятора «CHG» или ниже звуковой сигнал на часах не воспроизводится.
- Звуковой сигнал и вибросигнал можно включать в зависимости от фактической необходимости.

🔊 [Управление настройками звукового и вибросигнала](#)



Настройка времени запуска

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

● Настройка параметров таймера с помощью мобильного приложения CASIO WATCHES

Если между часами и телефоном установлено сопряжение, время запуска таймера можно также настроить с помощью мобильного приложения CASIO WATCHES.

🔊 [Управление настройками часов](#)

● Настройка параметров таймера с помощью часов

Простые настройки

С помощью этой процедуры вы можете изменить время запуска таймера с шагом в 30 секунд.

1. Перейдите к экрану текущего времени.
🔊 [Режим часов](#)
2. С помощью кнопки (C) выберите [TIMER].



3. Нажмите (A).
Отобразится экран TIMER.
4. Нажмите кнопку (C).
Часы вернутся к экрану простой настройки.



5. С помощью кнопки (C) настройте значение таймера.
 - При каждом нажатии кнопки (C) значение изменяется на +30 секунд.
6. Нажмите (A).
Будет выполнен запуск таймера.

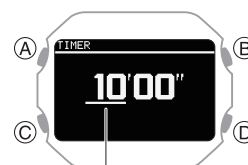
Настройка минут и секунд

С помощью описанных ниже действий вы можете изменить время запуска таймера с шагом в одну секунду до 60 минут.

1. Перейдите к экрану текущего времени.
🔊 [Режим часов](#)
2. С помощью кнопки (C) выберите [TIMER].

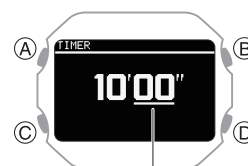


3. Нажмите (A).
Отобразится экран TIMER.
4. Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Под областью настройки минут появится курсор.
5. С помощью кнопки (C) измените значение минут в таймере.



Минуты

6. Нажмите (A).
Курсор переместится в область настройки секунд.
7. С помощью кнопки (C) измените значение секунд в таймере.



Секунды

- Для возвращения к настройке минут нажмите кнопку (D).
8. Нажмите кнопку (A), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран TIMER.

Примечание

- Для выхода из настройки таймера в любой момент нажмите кнопку (D).
- Во время настройки параметра часы автоматически выходят из режима настройки примерно после двух-трех минут бездействия.

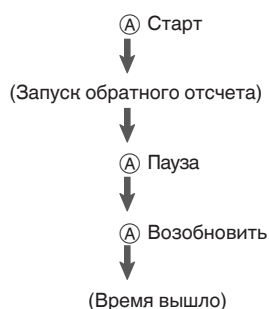
Использование таймера

1. Перейдите к экрану текущего времени.
☞ **Режим часов**

2. С помощью (C) выберите [TIMER].



3. Нажмите (A).
Отобразится экран TIMER.
4. 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 (D).
5. Для остановки звукового и/или вибросигнала нажмите любую кнопку.

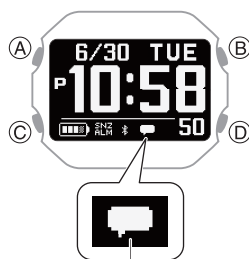
Получение телефонных уведомлений

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.

☞ **Сопряжение часов с телефоном**

Вы можете проверить наличие новых уведомлений на экране текущего времени и в режиме активности.



Новое уведомление

В списке уведомлений можно проверить тип уведомления, а также дату и время его получения.

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

- При отсутствии новых сообщений появится сообщение [NO DATA].
 - Если функция получения уведомлений включена, то при получении уведомления его содержание отображается на дисплее независимо от режима (наложение уведомлений).
- ☞ **Включение и отключение уведомлений о входящих вызовах**

- При получении уведомления на часах воспроизводится звуковой сигнал и/или срабатывает вибросигнал. При необходимости можно включить или отключить воспроизведение звукового и вибросигнала.

☞ **Управление настройками звукового и вибросигнала**

- Звуковой или вибросигнал для уведомлений о входящих вызовах воспроизводится до 20 секунд, а все остальные уведомления воспроизводятся в течение одной секунды.

Важно!

- Чтобы получать телефонные уведомления, настройте приведенные ниже параметры на своем телефоне.
iPhone: настройте все указанные ниже параметры.

- Включите уведомления для мобильного приложения CASIO WATCHES.
- Включите «Настройки» → «Bluetooth» → «CASIO GBX-H5600» → «Делиться системными уведомлениями».
- Разрешите отправку уведомлений для каждого приложения, о котором необходимо получать уведомления, и убедитесь, что установлены (выбраны) все следующие флажки: Уведомления, Заблокированный экран, Центр уведомлений, Баннеры.

Пример. Приложение «Почта»: «Настройки» → «Почта» → «Уведомления»

Android: включите все указанные ниже элементы.

- Доступ к уведомлениям
- Доступ к контактам
- Доступ к журналу вызовов

- После отображения уведомления в режиме наложения в течение 1 минуты, выполняется возвращение на экран, который отображался до уведомления. Во время отображения уведомления в режиме наложения нажмите кнопку (C), чтобы посмотреть содержимое уведомления.
- Уведомления не принимаются при отображении одного из следующих экранов.
 - Экран подготовки к дыхательному упражнению
 - Экран измерения дыхательного упражнения
 - Экран достижения цели по количеству шагов

Включение и отключение уведомлений о входящих вызовах

При необходимости можно включить или отключить получение уведомлений.

1. Перейдите к экрану текущего времени.
🔗 [Режим часов](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Будет выполнен переход в режим управления.
3. С помощью кнопки (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).

Отобразится экран меню настроек.

Указатель



5. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [GENERAL SETTINGS].
6. Нажмите кнопку (A).
7. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [NOTIFICATIONS].
8. Нажмите кнопку (A).
9. С помощью кнопки (C) выберите настройку для включения/выключения получения уведомлений.

[OFF]	Уведомления отключены, и наложение уведомлений не отображается.
[ACTIVITY OFF]	Получение уведомлений отключается только во время измерения активности.
[NIGHT TIME OFF]	Получение уведомлений отключается в указанное ночное время.
[ACTIVITY & NIGHT TIME OFF]	Получение уведомлений отключается во время измерения активности и в указанное ночное время.
[ON]	Включение получения и отображения уведомлений.

- При наложении уведомлений отображаются сведения о полученном уведомлении.
- Примерно через минуту часы возвращаются к экрану, который отображался до появления наложения уведомления.

10. Нажмите кнопку (A), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран GENERAL SETTINGS.

11. Нажмите и удерживайте кнопку (D) не менее одной секунды, чтобы вернуться на экран текущего времени.

Примечание

- Если вы не выполняете никаких действий в течение двух или трех минут, пока отображается экран настройки, часы автоматически возвращаются к экрану текущего времени.

Отображение содержимого уведомлений

1. Перейдите к экрану текущего времени.
🔗 [Режим часов](#)
2. С помощью (C) выберите [NOTIFICATION].



3. Нажмите кнопку (A).
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.
4. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить заголовок уведомления, которое необходимо посмотреть.
5. Нажмите кнопку (A).
Отобразится подробная информация об уведомлении.
 - Для прокрутки можно использовать кнопку (C).
 - Для возврата к списку уведомлений нажмите кнопку (D).
 - Для возврата к экрану текущего времени нажмите и удерживайте кнопку (D) не менее одной секунды.

Переключение между режимами отображения уведомлений с наложением

С помощью этой процедуры можно задать простое или полное отображение уведомлений в режиме наложения.

1. Перейдите к экрану текущего времени.
🔗 [Режим часов](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Будет выполнен переход в режим управления.
3. С помощью кнопки (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).

Отобразится экран меню настроек.

Указатель



5. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [GENERAL SETTINGS].
6. Нажмите кнопку (A).
Отобразится экран GENERAL SETTINGS.



7. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [NOTIFICATION PATTERN].
8. Нажмите кнопку (A).
9. С помощью кнопки (C) измените настройку типа отображения.

[SIMPLE]	Простое отображение
[FULL]	Полное отображение

10. Нажмите кнопку (A), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран GENERAL SETTINGS.
11. Нажмите и удерживайте кнопку (D) не менее одной секунды, чтобы вернуться на экран текущего времени.

Примечание

- Если вы не выполняете никаких действий в течение двух или трех минут, пока отображается экран настройки, часы автоматически возвращаются к экрану текущего времени.

Удаление уведомления

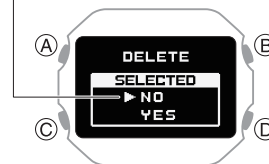
Удаление определенного уведомления

1. Перейдите к экрану текущего времени.
🔗 [Режим часов](#)
2. С помощью (C) выберите [NOTIFICATION].



3. Нажмите (A).
Отобразится список уведомлений.
4. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить заголовок уведомления, которое необходимо удалить.
5. Нажмите кнопку (A).
Отобразится подробная информация об уведомлении.
6. Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Отобразится экран удаления данных.

Указатель



7. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [YES].
 - Чтобы отменить удаление данных, переместите указатель, чтобы выделить [NO].
8. Нажмите (A).
После завершения удаления данных на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран списка уведомлений.

Удаление всех уведомлений

1. Перейдите к экрану текущего времени.
🔗 [Режим часов](#)

2. С помощью кнопки (C) выберите [NOTIFICATION].



3. Нажмите (A).

Отобразится список уведомлений.

4. Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Отобразится экран удаления данных.

Указатель



5. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [YES].
 - Чтобы отменить удаление данных, переместите указатель, чтобы выделить [NO].
6. Нажмите (A).
После завершения удаления данных на несколько секунд отобразится галочка, а затем появится сообщение [NO DATA].

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 CASIO WATCHES.
- 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 к экрану текущего времени.
🔗 [Режим часов](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Будет выполнен переход в режим управления.
3. С помощью кнопки (C) выберите [PHONE FINDER].



4. Нажмите (A).
В результате соединения между часами и телефоном будет установлено, и зазвучит мелодия звонка телефона.
 - Телефон издаст звуковой сигнал через несколько секунд.
 - Если операция поиска телефона завершается неудачно, отображается сообщение [FAILED].
5. Нажмите любую кнопку, чтобы отключить звуковой сигнал.
 - Для отключения тонового сигнала следует нажать любую кнопку на часах в течение 30 секунд после включения тонового сигнала.

Примечание

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

🔗 [Переход часов в режим «Авиа»](#)

Настройки измерения активности

В этом разделе описано, как настроить параметры, связанные с измерением активности.

Отображаемое меню настроек зависит от вида активности.

● Меню настроек для конкретной активности

Активность	Меню настроек
GYM WORKOUT	TRAINING ALERT
INTERVAL TIMER	TRAINING ALERT INTERVAL TIMER
RUNNING	AUTO LAP AUTO PAUSE TRAINING ALERT
WALKING	

Включение автоматического измерения времени прохождения круга

Если включена функция автоматического измерения времени прохождения круга, то каждый раз, когда вы пробегаете указанное вами расстояние круга, фиксируется круг. Выполните необходимые действия в мобильном приложении CASIO WATCHES или на часах, чтобы настроить параметры автоматического измерения времени прохождения круга. Вы можете установить расстояние измерения круга до 10,0 км с шагом 0,1 км.

● Настройка параметров автоматического измерения времени прохождения круга с помощью мобильного приложения CASIO WATCHES

Перед использованием функции автоматического измерения времени прохождения круга необходимо указать расстояние для автоматического измерения времени прохождения круга с помощью приложения CASIO WATCHES.

Проверка подключения

- При выполнении описанной ниже процедуры убедитесь, что на дисплее отображается символ ⌘. Если символ ⌘ не отображается, см. информацию по ссылке ниже.
🔗 [Подключение к телефону, сопряженному с часами](#)

1. ☑ Коснитесь значка приложения «CASIO WATCHES».
2. ☑ Коснитесь вкладки «Мои часы».
3. ☑ Выберите элемент «GBX-H5600» и коснитесь его.
4. ☑ Выберите настройку, которую необходимо изменить, а затем выполните действия, указанные на экране.

● Настройка параметров автоматического измерения времени прохождения круга с помощью часов

1. Перейдите к экрану текущего времени.
🔗 [Режим часов](#)

2. Нажмите (A). Будет выполнен переход в режим активности.

Пример:



3. С помощью (C) выберите вид активности.

4. Нажмите (A).
Отобразится экран готовности к выполнению измерения.

5. Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Отобразится экран настройки измерения активности.

Указатель



6. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [AUTO LAP].

7. Нажмите (A).

8. С помощью кнопки (C) выберите [ON].

- Чтобы отключить автоматическое измерение времени прохождения круга, выберите [OFF].
- Выбранная в данный момент настройка будет помечена галочкой (✓) слева.

9. Нажмите кнопку (A).
Появится курсор, который можно использовать для настройки расстояния автоматического измерения времени прохождения круга.

10. С помощью кнопки (C) укажите целую часть значения расстояния.



11. Нажмите кнопку (A).

Курсор переместится к десятичной части значения расстояния.

12. С помощью кнопки (C) укажите десятичную часть значения расстояния.



13. Нажмите кнопку (A), чтобы завершить настройку.

После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран настройки измерения активности.

14. Нажмите кнопку (D), чтобы покинуть экран настроек.

Примечание

- Во время настройки параметра часы автоматически выходят из режима настройки примерно после двух-трех минут бездействия.

Включение автоматической приостановки

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

Примечание

- Когда операция измерения перезапускается после автоматической приостановки, отображаемое на часах значение будет отставать от фактического начала, но на измеряемое время и расстояние это не влияет.
- Если функция автоматической приостановки не работает после ее включения или если измерение не возобновляется, приостановите и возобновите измерение вручную.

1. Перейдите к экрану текущего времени.

🔗 [Режим часов](#)

2. Нажмите (A). Будет выполнен переход в режим активности.

Пример:

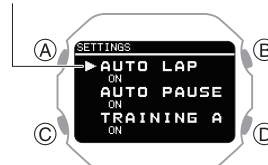


3. С помощью (C) выберите вид активности.

4. Нажмите (A).
Отобразится экран готовности к выполнению измерения.

5. Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Отобразится экран настройки измерения активности.

Указатель



6. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [AUTO PAUSE].
7. Нажмите кнопку (A).
8. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [ON] (включено) или [OFF] (отключено).
9. Нажмите кнопку (A), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран настройки измерения активности.
10. Нажмите кнопку (D), чтобы покинуть экран настроек.

Примечание

- Во время настройки параметра часы автоматически выходят из режима настройки примерно после двух-трех минут бездействия.
- Для включения или отключения функции автоматической приостановки можно также использовать мобильное приложение CASIO WATCHES.

Управление настройками оповещений для тренировок

С помощью мобильного приложения CASIO WATCHES можно указать интервалы целевых оповещений для получения информации о сожженных калориях, прошедшем времени и пройденном расстоянии во время тренировок. Каждый раз, когда во время измерения активности достигается целевое значение оповещения, подается звуковой или вибросигнал, а также появляется экран оповещения.

С помощью одной операции на часах можно включать и отключать все оповещения, настроенные в мобильном приложении CASIO WATCHES.

● Указание целевых значений оповещений для тренировок с помощью мобильного приложения CASIO WATCHES

Важно!

- Note that you cannot specify alert target values using watch operations. Use the CASIO WATCHES phone app to configure settings.

Проверка подключения

- При выполнении описанной ниже процедуры убедитесь, что на дисплее отображается символ . Если символ  не отображается, см. информацию по ссылке ниже.
[Подключение к телефону, сопряженному с часами](#)

1.  Коснитесь значка приложения «CASIO WATCHES».
2.  Коснитесь вкладки «Мои часы».
3.  Выберите элемент «GBX-H5600» и коснитесь его.
4.  Выберите настройку, которую необходимо изменить, а затем выполните действия, указанные на экране.

● Включение оповещения о тренировке с помощью часов

1. Перейдите к экрану текущего времени.
[Режим часов](#)
2. Нажмите (A). Будет выполнен переход в режим активности.

Пример:



3. С помощью (C) выберите вид активности.
4. Нажмите (A).
Отобразится экран готовности к выполнению измерения.
5. Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Отобразится экран настройки измерения активности.

Указатель



6. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [TRAINING ALERT].
7. Нажмите кнопку (A).
8. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [ON].
 - Если вы хотите отключить оповещения для тренировок, переместите указатель на значение [OFF].
9. Нажмите кнопку (A), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран настройки измерения активности.
10. Нажмите кнопку (D), чтобы покинуть экран настроек.

Важно!

- Используйте мобильное приложение CASIO WATCHES, чтобы указать целевое значение оповещения для каждого элемента. Настройка параметров целевого значения оповещения с помощью часов недоступна.

Примечание

- Во время настройки параметра часы автоматически выходят из режима настройки примерно после двух-трех минут бездействия.

Индикаторы на экране оповещений для тренировок

При достижении заданного целевого значения во время измерения активности на часах появляется экран оповещений для тренировок.

Индикатор:	Значение:
 10 CALORIES 200 kcal	Достигнуто целевое значение сожженных калорий.
 00:08' TIMER1 0:08'	Достигнуто целевое значение прошедшего времени.
 0.2 km DISTANCE1 0.2 km	Достигнуто целевое значение пройденной дистанции.

Примечание

- Доступные для настройки оповещения зависят от вида активности.

Переключение экрана оповещений

При достижении заданного целевого значения во время измерения активности появляется экран оповещений для тренировок.

Пример:



- Часы вернутся на экран измерения бега, если вы нажмете кнопку (A) или не будете выполнять никаких действий около девяти секунд.

Управление настройками параметров интервального таймера

● Настройка параметров интервального таймера с помощью мобильного приложения CASIO WATCHES

С помощью мобильного приложения CASIO WATCHES можно настроить интервальный таймер, сочетающий в себе несколько типов таймеров.

- Для получения сведений об интервальных таймерах см. информацию ниже.

[Общие сведения](#)

Проверка подключения

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

[Подключение к телефону, сопряженному с часами](#)

- Нажмите значок приложения «CASIO WATCHES».
- Нажмите вкладку «Мои часы».
- Выберите элемент «GBX-H5600» и коснитесь его.
- Выберите настройку, которую необходимо изменить, а затем выполните действия, указанные на экране.

● Настройка параметров интервального таймера с помощью часов

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

[Использование таймера](#)

- Перейдите к экрану текущего времени.

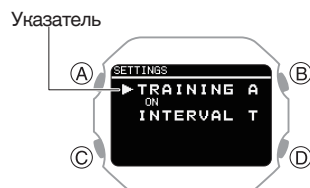
[Режим часов](#)

- Нажмите кнопку (A). Будет выполнен переход в режим активности.
- С помощью кнопки (C) выберите [INTERVAL TIMER].



- Нажмите (A).

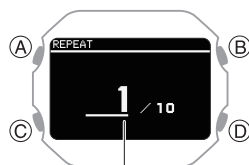
- Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Отобразится экран настройки интервальной тренировки.



- С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [INTERVAL TIMER].
- Нажмите (A).
Отобразится экран настройки интервального таймера.

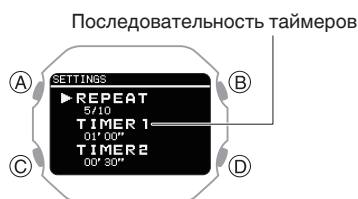


- С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [REPEAT].
- Нажмите кнопку (A).
Отобразится экран настройки количества повторов таймера (от 1 до 10).



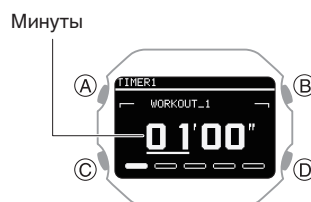
Количество повторов

- С помощью кнопки (C) укажите количество повторов таймера (автоматический повтор).
- Нажмите кнопку (A).
После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран настройки интервального таймера.
- С помощью кнопки (C) укажите последовательность таймеров..
 - Чтобы настроить первый таймер, настройте [TIMER1].

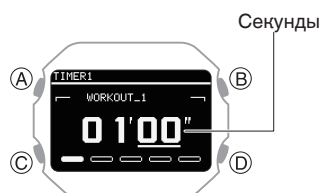


Последовательность таймеров

- Нажмите кнопку (A).
Под областью настройки минут для первого таймера появится курсор.
- С помощью кнопки (C) измените значение минут в таймере.



- Нажмите (A).
Курсор переместится в область настройки секунд для первого таймера.
- С помощью кнопки (C) измените значение секунд в таймере.



Секунды

- Нажмите кнопку (A), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран настройки интервального таймера.
- Повторите шаги с 11 по 16 столько раз, сколько будет необходимо для настройки остальных таймеров.

Примечание

- При нажатии кнопки (D) во время описанной выше процедуры выполняется возвращение на предыдущий экран.
- Для изменения названий таймеров можно использовать мобильное приложение CASIO WATCHES. Название таймера может содержать до 14 букв (от A до Z), цифр (от 0 до 9) и символов (/+-_?&).

Управление настройками с помощью приложения

В этом разделе описаны основные настройки часов, которые можно изменить только с помощью мобильного приложения «CASIO WATCHES».

Чтобы использовать настройки в этом разделе, необходимо установить мобильное приложение «CASIO WATCHES» на свой телефон.

📱 ① Установите необходимое приложение на телефон.

Выбор циферблата

Для экрана текущего времени доступно использование четырёх шаблонов циферблатов. Вы можете выбрать шаблон, который подходит вашему образу жизни на данный момент.

Для циферблата 2 можно настроить элементы отображения.

Важно!

- Вы не можете настраивать элементы отображения для циферблата 2 с помощью часов. Настроить параметры можно с помощью мобильного приложения CASIO WATCHES.
- С помощью часов можно выбрать циферблат.

📱 Изменение циферблата

Циферблат 1



Циферблат 2

Настраиваемый дисплей



При настройке дисплея циферблата 2 доступен выбор из приведенных ниже элементов отображения.

Элементы текста и значений

[STEPS]	Количество шагов за сегодняшний день
[STATUS]	Состояние кардионагрузки (Cardio Load Status)
[DISTANCE]	Расстояние, пройденное во время занятий бегом за месяц • RUN • WALK
[HR]	ЧСС
[MAX MIN]	Максимальная/минимальная ЧСС
[SLEEP]	• Оценка сна + отображение уровня • Время сна • Измерение состояния сна
[CALORIES]	Количество сожженных калорий
[ACTIVE]	Время физической нагрузки за текущий день
Время восхода и захода Солнца	
Возраст Луны	

Циферблат 3

График достижения цели по количеству шагов *



* На этом графике изображен уровень достижения цели по количеству шагов за последние восемь дней, включая сегодняшний.

Циферблат 4

График приливов-отливов *



* На графике показаны приливы и отливы с 0:00 до 23:30 (за 24 часа).

Настройка параметров

С помощью мобильного приложения CASIO WATCHES можно указать, какой экран текущего времени необходимо отобразить. В случае настраиваемого дисплея можно указать элементы, которые необходимо добавить на дисплей.

Важно!

- Вы не можете настраивать элементы отображения для циферблата 2 с помощью часов. Настроить параметры можно с помощью мобильного приложения CASIO WATCHES.

Проверка подключения

- При выполнении описанной ниже процедуры убедитесь, что на дисплее отображается символ . Если символ  не отображается, см. информацию по ссылке ниже.
 - 🔗 [Подключение к телефону, сопряженному с часами](#)

1. 📱 Коснитесь значка приложения «CASIO WATCHES».
2. 📱 Коснитесь вкладки «Мои часы».
3. 📱 Выберите элемент «GBX-H5600» и коснитесь его.
4. 📱 Выберите настройку, которую необходимо изменить, а затем выполните действия, указанные на экране.

Настройка функций режима часов и режима активности

С помощью мобильного приложения CASIO WATCHES можно указать последовательность появления функций в режиме часов и режиме активности. Вы также можете добавлять или удалять функции по своему усмотрению.

Важно!

- Вы не можете настраивать элементы отображения для циферблата 2 с помощью часов. Настроить параметры можно с помощью мобильного приложения CASIO WATCHES.

Для получения сведений о функциях, которые можно изменять и удалять, см. информацию ниже.

🔗 [Режим часов](#)

🔗 [Общие сведения об активности](#)

Проверка подключения

- При выполнении описанной ниже процедуры убедитесь, что на дисплее отображается символ . Если символ  не отображается, см. информацию по ссылке ниже.
 - 🔗 [Подключение к телефону, сопряженному с часами](#)

1. 📱 Коснитесь значка приложения «CASIO WATCHES».
2. 📱 Коснитесь вкладки «Мои часы».
3. 📱 Выберите элемент «GBX-H5600» и коснитесь его.
4. 📱 Выберите настройку, которую необходимо изменить, а затем выполните действия, указанные на экране.

Примечание

- Добавление или удаление функций может изменить настройки.
- Даже при отключении функции альманаха (время восхода и захода Солнца, возраст Луны) на экране текущего времени по-прежнему доступно отображение времени восхода и захода Солнца.

Управление настройками отображения измерения активности

Доступны различные типы экранов измерения активности, и для каждого вида активности можно зарегистрировать до 7 экранов.

Среди зарегистрированных экранов можно указать, какой из них должен отображаться во время измерения каждого вида активности.

Важно!

- Вы можете задать экраны измерения активности с помощью мобильного приложения CASIO WATCHES. Настройка параметров экрана измерения активности с помощью часов недоступна.

- Экран 1 закреплен как «Экран измерений 1». Выберите экраны с 2 по 7 из числа экранов, отличных от «Экрана измерений 1».

Экран измерений 1



Выберите экраны, которые будут отображаться для экранов с 2 по 7, из следующих вариантов..

Экран измерений 2



Экран измерений 3



- Вы можете настроить элементы, которые будут отображаться в верхней ① и нижней ② частях экранов измерений с 1 по 3. Вы также можете использовать мобильное приложение CASIO WATCHES, чтобы настраивать элементы с помощью телефона.

Экран измерения ЧСС



- Значение целевой зоны ЧСС
- Текущая ЧСС

Экран текущего времени



- Текущее время
 - Время движения от начала измерения
- ### Экран альманаха



- Дата измерения
- Возраст Луны в день измерения
- Время восхода Солнца в день измерения
- Время захода Солнца в день измерения
- Время движения от начала измерения

Экран интервального таймера



- Значение интервального таймера
- Количество повторов
- Общее время измерения

Примечание

- В случае отображения INTERVAL TIMER на экране 1 отображается экран интервального таймера.

Настройка параметров

Проверка подключения

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

[Подключение к телефону, сопряженному с часами](#)

- Коснитесь значка приложения «CASIO WATCHES».
- Коснитесь вкладки «Мои часы».
- Выберите элемент «GBX-H5600» и коснитесь его.
- Выберите настройку, которую необходимо изменить, а затем выполните действия, указанные на экране.

Использование GPS на телефоне

При выполнении измерений для видов активности RUNNING/WALKING можно использовать GPS на телефоне для коррекции расстояния, рассчитанного встроенным датчиком ускорения на часах. Это позволяет повысить точность расчета расстояния.

С помощью мобильного приложения CASIO WATCHES можно включить или отключить использование GPS на телефоне.

Проверка подключения

- При выполнении описанной ниже процедуры убедитесь, что на дисплее отображается символ . Если символ  не отображается, см. информацию по ссылке ниже.
[Подключение к телефону, сопряженному с часами](#)

1.  Коснитесь значка приложения «CASIO WATCHES».
2.  Коснитесь вкладки «Мои часы».
3.  Выберите элемент «GBX-H5600» и коснитесь его.
4.  Выберите настройку, которую необходимо изменить, а затем выполните действия, указанные на экране.

Включение датчика запястья

С помощью мобильного приложения CASIO WATCHES можно включить или отключить датчик запястья, чтобы часы могли определить, прикреплены ли они к запястью или нет.

- Датчик запястья включен в заводских настройках по умолчанию.

Важно!

- Вы не можете изменять настройку датчика запястья с помощью часов. Настроить параметры можно с помощью мобильного приложения CASIO WATCHES.

Проверка подключения

- При выполнении описанной ниже процедуры убедитесь, что на дисплее отображается символ . Если символ  не отображается, см. информацию по ссылке ниже.
[Подключение к телефону, сопряженному с часами](#)

1.  Коснитесь значка приложения «CASIO WATCHES».
2.  Коснитесь вкладки «Мои часы».
3.  Выберите элемент «GBX-H5600» и коснитесь его.
4.  Коснитесь «Настройки часов».
5.  Коснитесь «Поиск используемых часов».
6.  Включите «Вкл.».

Выбор желаемого времени сна и пробуждения

С помощью мобильного приложения CASIO WATCHES можно указать время отхода ко сну и пробуждения.

Важно!

- Вы не можете изменять настройку датчика запястья с помощью часов. Настроить параметры можно с помощью мобильного приложения CASIO WATCHES.

Проверка подключения

- При выполнении описанной ниже процедуры убедитесь, что на дисплее отображается символ . Если символ  не отображается, см. информацию по ссылке ниже.
[Подключение к телефону, сопряженному с часами](#)

1.  Коснитесь значка приложения «CASIO WATCHES».
2.  Коснитесь вкладки «Мои часы».
3.  Выберите элемент «GBX-H5600» и коснитесь его.
4.  Коснитесь «LIFE LOG».
5.  Коснитесь «Сон».
6.  Настройте параметры «Время засыпания» и «Время пробуждения».

Указание цели по ежедневному количеству шагов

Вы можете использовать приложение CASIO WATCHES, чтобы задать целевые значения по ежедневному количеству шагов.

Важно!

- Целевое значение невозможно задать на часах. Настроить параметры можно с помощью мобильного приложения CASIO WATCHES.

Проверка подключения

- При выполнении описанной ниже процедуры убедитесь, что на дисплее отображается символ . Если символ  не отображается, см. информацию по ссылке ниже.
[Подключение к телефону, сопряженному с часами](#)

- Коснитесь значка приложения «CASIO WATCHES».
- В правом верхнем углу экрана коснитесь значка .
- Коснитесь «Профиль пользователя».
- Выберите настройку, которую необходимо изменить, а затем выполните действия, указанные на экране.

Примечание

- Помимо целевых значений, можно также настроить оповещение о достижении цели.

Управление настройками часов

После того как соединение между часами и мобильным приложением CASIO WATCHES будет установлено, вы можете воспользоваться приложением для настройки различных параметров функций часов и просмотра полученных часами данных.

Проверка подключения

- При выполнении описанной ниже процедуры убедитесь, что на дисплее отображается символ . Если символ  не отображается, см. информацию по ссылке ниже.
[Подключение к телефону, сопряженному с часами](#)

- Коснитесь значка приложения «CASIO WATCHES».
- Коснитесь вкладки «Мои часы».
- Выберите элемент «GBX-H5600» и коснитесь его.
- Выберите настройку, которую необходимо изменить, а затем выполните действия, указанные на экране.

Другие настройки

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

Изменение циферблата

Для экрана текущего времени доступно использование четырёх шаблонов циферблатов. Вы можете выбрать шаблон, который подходит вашему образу жизни на данный момент.

Для получения дополнительных сведений о четырёх циферблатах см. информацию по ссылке.

Выбор циферблата

- Перейдите к экрану текущего времени.
[Режим часов](#)
- Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Будет выполнен переход в режим управления.
- С помощью кнопки (C) выберите [SETTING].



- Нажмите (A).

Отобразится экран меню настроек.

Указатель



- С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [WATCH SETTINGS].
- Нажмите кнопку (A).
- С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [WATCH FACE].
- Нажмите кнопку (A).
- С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить циферблат, который необходимо выбрать.



- Для получения дополнительных сведений об отображении и настройке каждого циферблата см. информацию ниже.

Выбор циферблата

- Нажмите кнопку (A), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран настройки циферблата.
- Нажмите и удерживайте кнопку (D) не менее одной секунды, чтобы вернуться на экран текущего времени.

Включение беззвучного режима

В беззвучном режиме часы вибрируют только при получении уведомлений независимо от настроек звукового сигнала и вибросигнала для уведомлений.

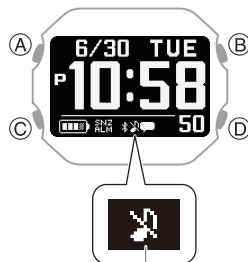
Подсветка не включается во время отображения уведомления или нажатия кнопок.

- Перейдите к экрану текущего времени.

Режим часов

- Нажмите и удерживайте кнопку (D) не менее трех секунд для включения или отключения беззвучного режима.

- При включении беззвучного режима на дисплее появляется индикатор [🔕].



Включено

Примечание

- Если звуковой сигнал и вибросигнал отключены и включен беззвучный режим, звуковой сигнал, вибросигнал и световая индикация при получении уведомления не срабатывают.

- Use (C) to move the pointer to [GENERAL SETTINGS].
- Нажмите (A).
This displays the GENERAL SETTINGS screen.

Включение напоминания о ходьбе

Функция напоминания о ходьбе обеспечивает отображение индикатора и подачу звукового или вибросигнала, когда часы определяют, что вы прошли недостаточное количество шагов в течение определенного периода времени. Это отличная помощь для достижения ваших целей по физической активности. Если на часах появляется оповещение от функции напоминания о шагах, попробуйте походить приблизительно пять минут.

- Перейдите к экрану текущего времени.

Режим часов

- Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Будет выполнен переход в режим управления.

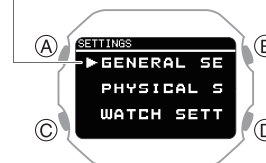
- С помощью кнопки (C) выберите [SETTING].



- Нажмите (A).

Отобразится экран меню настроек.

Указатель



- С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [GENERAL SETTINGS].

- Нажмите кнопку (A).
Отобразится экран GENERAL SETTINGS.



7. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [STEP REMINDER].
8. Нажмите кнопку (A).
9. С помощью кнопки (C) выберите необходимую настройку для включения/выключения функции напоминания о ходьбе.

[OFF]	Функция напоминания о ходьбе выключена
[ON]	Функция напоминания о ходьбе включена

10. Нажмите кнопку (A), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран настройки функции напоминания о ходьбе.
11. Нажмите и удерживайте кнопку (D) не менее одной секунды, чтобы вернуться на экран текущего времени.

Примечание

- Если вы не выполняете никаких действий в течение двух или трех минут, пока отображается экран настройки, часы автоматически возвращаются к экрану текущего времени.
- Даже если функция напоминания о ходьбе включена, часы не будут подавать уведомление при наличии любого из перечисленных ниже условий.
 - Когда часы определяют, что их не носят
 - Когда текущее время находится в пределах периода, определяемого временем отхода ко сну и временем пробуждения
 - Во время активности
 - При отображении индикатора уровня заряда аккумулятора **LOW** или ниже
 - При ошибке датчика
- Если при анализе поведения не обнаруживается ходьба и бег, на часах может появиться уведомление о том, что функция напоминания о ходьбе определила недостаточное количество шагов.

Удаление текущего уведомления

Нажмите любую кнопку, чтобы удалить текущее напоминание о ходьбе.

Удаление текущего уведомления

Нажмите любую кнопку, чтобы удалить текущее напоминание о ходьбе.

Выбор ночного времени

Укажите свое ночное время.

После указания ночного времени можно связать прием уведомлений с телефона и настройки измерения ЧСС NIGHT TIME.

1. Перейдите к экрану текущего времени.
🔗 [Режим часов](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Будет выполнен переход в режим управления.
3. С помощью кнопки (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).

Отобразится экран меню настроек.

Указатель



5. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [GENERAL SETTINGS].
6. Нажмите кнопку (A).
Отобразится экран GENERAL SETTINGS.

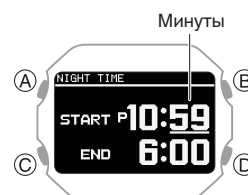


7. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [NIGHT TIME].

8. Нажмите кнопку (A).
В области настройки часов для начала ночного времени появится курсор.
9. С помощью кнопки (C) измените значение часов для времени начала.



10. Нажмите кнопку (A).
Курсор переместится в область настройки минут для времени начала.
11. С помощью кнопки (C) измените значение минут для времени начала.

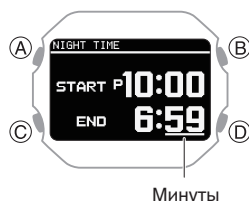


12. Нажмите кнопку (A).
Курсор переместится в область настройки часов для времени окончания.
13. С помощью кнопки (C) измените значение часов для времени окончания.



14. Нажмите (A).
Курсор переместится в область настройки минут для времени окончания.

15. С помощью кнопки (C) измените значение минут для времени окончания.



16. Нажмите кнопку (A), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран настройки ночного времени.
17. Нажмите и удерживайте кнопку (D) не менее одной секунды, чтобы вернуться на экран текущего времени.

Примечание

- Допустимый диапазон настройки ночного времени составляет не менее 6 и не более 12 часов. Если настраиваемое значение находится вне этого диапазона, время окончания автоматически корректируется, чтобы оно находилось в пределах допустимого диапазона.
- Если вы не выполняете никаких действий в течение двух или трех минут, пока отображается экран настройки, часы автоматически возвращаются к экрану текущего времени.
- Если измерение сна выполняется, когда для измерения ЧСС выбрано [ACTIVITY & NIGHT TIME ON], измерение сна начнется со времени, заданного для параметра NIGHT TIME. Укажите обычное время сна (время отхода ко сну и время пробуждения) для параметра времени NIGHT TIME.

Управление настройками звукового и вибросигнала

В дополнение к звуковым и вибросигналам для работы кнопок и уведомлений на часах также используется звуковой и вибросигнал для оповещений. Для включения или отключения звукового и вибросигнала выполните следующие действия.

Примечание

- Изменить схему и продолжительность звукового сигнала или вибросигнала невозможно.
- Независимо от настроек оповещения с помощью звукового сигнала и вибросигнала подсветка включается при нажатии кнопки или при получении оповещения. Подсветку, которая включается при нажатии кнопки или при получении уведомления, отключить нельзя.

Управление настройками звукового и вибросигнала при работе

- Перейдите к экрану текущего времени.
[Режим часов](#)
- Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Будет выполнен переход в режим управления.
- С помощью кнопки (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).

Отобразится экран меню настроек.

Указатель



5. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [GENERAL SETTINGS].
6. Нажмите кнопку (A).
Отобразится экран GENERAL SETTINGS.



7. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [BEEP/VIBE].
8. Нажмите кнопку (A).
9. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [BUTTON OPERATION].
10. Нажмите кнопку (A).
11. С помощью кнопки (C) выберите настройку звукового и вибросигнала при работе.

	Тоновый сигнал работы	Вибросигнал работы
[BEEP+VIBE]	Вкл.	Вкл.
[BEEP]	Вкл.	Выкл.
[VIBE]	Выкл.	Вкл.
[OFF]	Выкл.	Выкл.

12. Нажмите кнопку (A), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран настройки звукового и вибросигнала.
13. Нажмите и удерживайте кнопку (D) не менее одной секунды, чтобы вернуться на экран текущего времени.

Примечание

- Если вы не выполняете никаких действий в течение двух или трех минут, пока отображается экран настройки, часы автоматически возвращаются к экрану текущего времени. уведомления, отключить нельзя.

Управление настройками звукового и вибросигнала при уведомлениях

1. Перейдите к экрану текущего времени.
🔗 [Режим часов](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Будет выполнен переход в режим управления.
3. С помощью кнопки (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).
Отобразится экран меню настроек.

Указатель



5. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [GENERAL SETTINGS].
6. Нажмите кнопку (A).
Отобразится экран GENERAL SETTINGS.



7. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [BEEP/VIBE].
8. Нажмите кнопку (A).
9. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [NOTIFICATIONS].
10. Нажмите кнопку (A).
11. С помощью кнопки (C) выберите настройки звукового и вибросигнала при уведомлениях.

	Тоновый сигнал уведомления	Вибросигнал уведомления
[BEEP+VIBE]	Вкл.	Вкл.
[BEEP]	Вкл.	Выкл.
[VIBE]	Выкл.	Вкл.
[USER]	Включено только для заданных пользователем элементов настройки	
[OFF]	Выкл.	Выкл.

- Элементы настройки [USER] можно изменить с помощью мобильного приложения CASIO WATCHES.

12. Нажмите кнопку (A), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран настройки звукового и вибросигнала.
13. Нажмите и удерживайте кнопку (D) не менее одной секунды, чтобы вернуться на экран текущего времени.

Примечание

- Если вы не выполняете никаких действий в течение двух или трех минут, пока отображается экран настройки, часы автоматически возвращаются к экрану текущего времени.

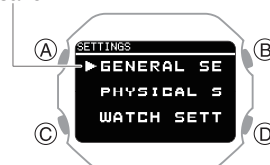
Управление настройкой автоподсветки

1. Перейдите к экрану текущего времени.
🔗 [Режим часов](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Будет выполнен переход в режим управления.
3. С помощью кнопки (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).
Отобразится экран меню настроек.

Указатель



5. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [GENERAL SETTINGS].
6. Нажмите кнопку (A).
Отобразится экран GENERAL SETTINGS.
7. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [LIGHT].
8. Нажмите кнопку (A).
9. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [AUTO LIGHT].
10. Нажмите кнопку (A).
11. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [OFF] (отключено) или [ON] (включено).
12. Нажмите кнопку (A), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран настройки автоподсветки.
13. Нажмите и удерживайте кнопку (D) не менее одной секунды, чтобы вернуться на экран текущего времени.

Выбор продолжительности подсветки

Можно выбрать продолжительность подсветки 1,5 или пять секунд.

Настройка продолжительности подсветки применяется, как описано ниже.

- Подсветка включается при нажатии кнопки
- Автоподсветка
- Подсветка, которая включается при автоматическом отсчете времени прохождения круга, получении уведомлений, срабатывании будильника или при других операциях с уведомлениями

1. Перейдите к экрану текущего времени.
🔗 [Режим часов](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Будет выполнен переход в режим управления.
3. С помощью кнопки (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).
Отобразится экран меню настроек.

Указатель



5. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [GENERAL SETTINGS].

6. Нажмите кнопку (A).
Отобразится экран GENERAL SETTINGS.
7. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [LIGHT].
8. Нажмите кнопку (A).
9. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [DURATION].
10. Нажмите кнопку (A).
11. Нажмите кнопку (C) для выбора продолжительности работы подсветки.

[1.5c]	Подсветка в течение 1,5 секунды
[5.0c]	Подсветка в течение 5 секунд

12. Нажмите кнопку (A), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран настройки продолжительности подсветки.
13. Нажмите и удерживайте кнопку (D) не менее одной секунды, чтобы вернуться на экран текущего времени.

Примечание

- Если вы не выполняете никаких действий в течение двух или трех минут, пока отображается экран настройки, часы автоматически возвращаются к экрану текущего времени.

Включение режима энергосбережения

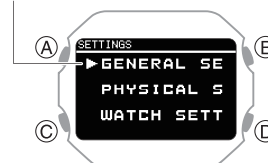
Если вы не планируете использовать устройство в течение длительного времени, вы можете сэкономить заряд аккумулятора, включив режим энергосбережения.

1. Перейдите к экрану текущего времени.
🔗 [Режим часов](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Будет выполнен переход в режим управления.
3. С помощью кнопки (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).
Отобразится экран меню настроек.

Указатель



5. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [GENERAL SETTINGS].
6. Нажмите кнопку (A).
Отобразится экран GENERAL SETTINGS.



7. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [POWER SAVING].
8. Нажмите кнопку (A).
Включится режим энергосбережения, и в нижней части экрана отобразится [HOLD DOWN THIS BUTTON].



Примечание

- Если вы не выполняете никаких действий в течение двух или трех минут, пока отображается экран настройки, часы автоматически возвращаются к экрану текущего времени.
- В режиме энергосбережения будильник и почасовой сигнал времени отключены.

Отключение режима энергосбережения

Нажмите и удерживайте кнопку (D) не менее двух секунд, чтобы выключить режим энергосбережения.

- Отключение режима энергосбережения приводит к исчезновению [HOLD DOWN THIS BUTTON] в нижней части экрана.

Изменение единиц измерения длины и веса

Вы можете выбрать метрические единицы измерения (км, м, см, кг) или британские единицы измерения (мили, ярды, футы, фунты) для значений длины (роста, расстояния) и веса (массы тела).

Важно!

- Если в качестве города основного времени указан Токио (TOKYO), единицы измерения отображаются только в метрической системе (км, м, см, кг) и не могут быть изменены.

1. Перейдите к экрану текущего времени.
[Режим часов](#)
2. Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Будет выполнен переход в режим управления.
3. С помощью кнопки (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).
Отобразится экран меню настроек.

Указатель



5. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [GENERAL SETTINGS].
6. Нажмите кнопку (A).
Отобразится экран GENERAL SETTINGS.



7. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [UNITS].
8. Нажмите кнопку (A).
9. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [LENGTH & WEIGHT].
10. Нажмите кнопку (A).
11. С помощью кнопки (C) выберите необходимые единицы измерения длины и веса.
12. Нажмите кнопку (A), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран настройки единиц измерения.
13. Нажмите и удерживайте кнопку (D) не менее одной секунды, чтобы вернуться на экран текущего времени.

[km/m/cm & kg]	Метрическая система
[mile/yd/ft & lb]	Британская система

Примечание

- Если вы не выполняете никаких действий в течение двух или трех минут, пока отображается экран настройки, часы автоматически возвращаются к экрану текущего времени.
- Для изменения единицы измерения длины можно также использовать мобильное приложение CASIO WATCHES.

Выбор единицы измерения отображаемых калорий

В качестве единицы измерения сожженных калорий можно выбрать калории (kcal) или джоули (kJ) с помощью приведенной ниже процедуры.

Важно!

- Если в качестве города основного времени указан Токио (TOKYO), в качестве единицы измерения сожженных калорий будут установлены килокалории (kcal), и эта настройка не может быть изменена.

- Перейдите к экрану текущего времени.
[Режим часов](#)
- Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Будет выполнен переход в режим управления.
- С помощью кнопки (C) выберите [SETTING].



- Нажмите (A).
Отобразится экран меню настроек.

Указатель



- С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [GENERAL SETTINGS].
- Нажмите кнопку (A).
Отобразится экран GENERAL SETTINGS.



- С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [UNITS].
- Нажмите кнопку (A).
- С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [ENERGY].
- Нажмите кнопку (A).
- С помощью кнопки (C) выберите необходимую единицу измерения сожженных калорий.

[kcal]	Килокалории
[kJ]	Килоджоули

- Нажмите кнопку (A), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран настройки единиц измерения.
- Нажмите и удерживайте кнопку (D) не менее одной секунды, чтобы вернуться на экран текущего времени.

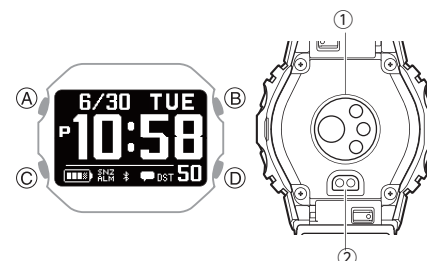
Примечание

- Если вы не выполняете никаких действий в течение двух или трех минут, пока отображается экран настройки, часы автоматически возвращаются к экрану текущего времени.
- Для изменения единицы измерения сожженных калорий можно также использовать мобильное приложение CASIO WATCHES.

Основная информация

В этом разделе приведены названия каждой детали часов, а также основная информация и операции, которые необходимо знать.

Общее руководство



Кнопка A

Нажмите эту кнопку во время отображения экрана текущего времени, чтобы переключиться в режим активности.

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

Кнопка B

Нажмите для включения подсветки.

Кнопка C

Пока отображается экран текущего времени, нажмите и удерживайте эту кнопку не менее двух секунд, чтобы перейти в режим управления.

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

Кнопка D

Нажмите и удерживайте эту кнопку не менее одной секунды, чтобы вернуться на экран текущего времени.

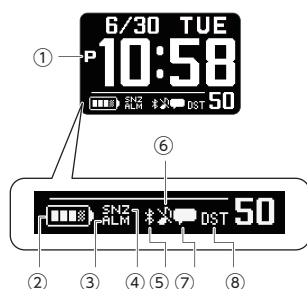
При настройке параметров нажатие этой кнопки приводит к возвращению на предыдущий экран.

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 часов](#)

Индикаторы



- ① Отображается во второй половине дня при включенном 12-часовом формате времени.
- ② Отображение текущего уровня заряда аккумулятора.
- ③ Отображается при включении будильника или умного будильника.
- ④ Отображается при включении будильника или функции дремоты умного будильника.
- ⑤ Значок режима «Авиа»/Bluetooth : отображается, когда включен режим «Авиа».
✱: 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.
- ⑥ Указывает, что часы работают в беззвучном режиме.
- ⑦ Отображается при появлении новых уведомлений на телефоне.
- ⑧ Отображается, когда часы показывают летнее время.

Просмотр циферблата в темноте

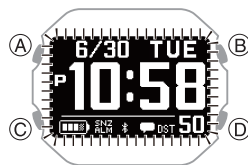
Часы оснащены подсветкой, которая позволяет пользоваться часами в темноте.

- Индикатор включается при каждом нажатии кнопки.
- Подсветка включается при срабатывании звуковых сигналов или вибросигналов при автоматическом отсчете времени прохождения круга, получении уведомления или срабатывании будильника и т. д. Подсветку, которая включается при получении уведомления, отключить нельзя.

• Ручная подсветка циферблата

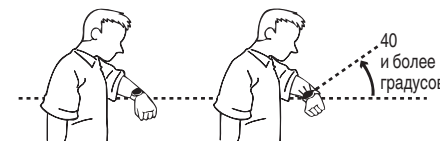
Нажмите кнопку (B) для включения подсветки.

- 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.



Для получения сведений о включении автоподсветки см. информацию ниже.

Управление настройкой автоподсветки

Важно!

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



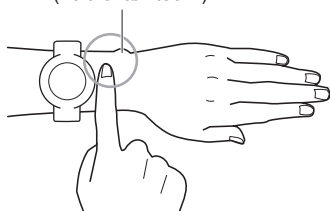
- Должной работе автоподсветки также могут мешать электростатический заряд или сильное магнитное поле. Если это произошло, опустите руку, а затем снова поднимите ее по направлению к лицу.
- При перемещении часов можно услышать различимый стрекочущий звук. Он возникает в результате работы активатора автоподсветки,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

Крепление часов на запястье

Чтобы получить точные результаты измерения ЧСС, дыхательных упражнений и сна, необходимо правильно надеть часы на запястье. Выполните описанные ниже регулировки, чтобы часы не тряслись и не смещались, особенно при использовании часов во время бега или выполнения других энергичных упражнений.

1. Закрепите часы на запястье, не затягивая ремешок слишком сильно.
2. Расположите часы таким образом, чтобы между выступающей костью (локтевой) на запястье и боковой стороной часов была как минимум одна ширина пальца.
 - Расположение и форма этой кости у каждого человека разные.
 - Если вы носите часы на правом запястье, поместите палец слева от часов.

Выступающая кость запястья
(локтевая кость)



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 или других измерениях может затруднить прохождение воздуха под ремешок и вызвать повышенное потоотделение, что может привести к раздражению кожи. После измерения ЧСС ослабьте ремешок так, чтобы между ним и запястьем можно было поместить один палец.
- Ношение часов в течение длительного времени, пот или определенные условия использования создают риск появления кожной сыпи. Для предотвращения проблем с кожей регулярно снимайте часы с запястья, чтобы дать коже время отдохнуть.
- Если вы видите, что с задней стороны часов проникает зеленый свет, часы неправильно зафиксированы на запястье.
- Во время измерения дыхательных упражнений руки должны оставаться неподвижными.
- Для получения дополнительных сведений о том, как носить часы во время измерения уровня кислорода в крови, см. информацию ниже.

🔗 [Измерение уровня кислорода в крови](#)

Обновление версии ПО часов

Обновление (модернизация) программного обеспечения часов улучшает работу часов и их функций.

Рекомендуется регулярно обновлять ПО часов до самой последней версии.

● Обновление ПО часов

Для обновления (модернизации) ПО часов следует использовать мобильное приложение CASIO WATCHES.

Уведомление на экране мобильного приложения CASIO WATCHES позволяет узнать о доступности обновления ПО. Следуйте инструкциям на экране, чтобы обновить ПО.

Проверка подключения

- При выполнении описанной ниже процедуры убедитесь, что на дисплее отображается символ $\$$. Если символ $\$$ не отображается, см. информацию по ссылке ниже.
🔗 [Подключение к телефону, сопряженному с часами](#)

1. 📱 Коснитесь значка приложения «CASIO WATCHES».
2. 📱 Коснитесь вкладки «Мои часы».
3. 📱 Выберите элемент «GBX-H5600» и коснитесь его.
4. 📱 Выполните действия, показанные на экране, чтобы обновить версию ПО часов.

Важно!

- Убедитесь, что при обновлении программного обеспечения часов отображается экран режима часов.
- Обновление программного обеспечения может занять до 30 минут.
- Перед запуском обновления программного обеспечения рекомендуется подключить часы к зарядному кабелю и поставить их на зарядку.

Сброс настроек часов

В данном разделе описана процедура восстановления времени, даты и других настроек часов, а также журнала до исходных заводских значений по умолчанию.

Важно!

- После выполнения операции сброса вы не сможете восстановить настройки, установленные до сброса.
- Сброс настроек часов невозможен при указанных ниже условиях.
 - При отображении индикатора уровня заряда аккумулятора **LOW** или ниже

- Перейдите к экрану текущего времени.
🔗 [Режим часов](#)
- Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Будет выполнен переход в режим управления.
- С помощью кнопки (C) выберите [SETTING].



- Нажмите (A).
Отобразится экран меню настроек.

Указатель



- С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [GENERAL SETTINGS].
- Нажмите кнопку (A).
Отобразится экран GENERAL SETTINGS.
- С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [RESET].
- Нажмите кнопку (A).

- С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [YES].

- Чтобы остановить операцию сброса, переместите указатель, чтобы выделить [NO].

- Нажмите кнопку (A).
После завершения операции сброса часы вернутся к экрану текущего времени. Операция сброса настроек будет завершена, когда в нижнем правом углу дисплея отобразится [AC].

- Нажмите кнопку (A), чтобы убрать [AC] с дисплея.

Примечание

- Сброс часов приведет к удалению информации для сопряжения с телефоном и его отмене.

Переход часов в режим «Авиа»

Когда вы находитесь в больнице, на борту самолета или в любом другом месте, где подключение к телефону может вызвать проблемы, включите на часах режим «Авиа». Для отключения режима «Авиа» повторите эту же операцию.

- Перейдите к экрану текущего времени.
🔗 [Режим часов](#)
- Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд.
Будет выполнен переход в режим управления.
- С помощью кнопки (C) выберите [AIRPLANE MODE].



- Нажмите (A).
- С помощью кнопки (C) выберите настройку режима «Авиа».

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

- Нажмите кнопку (A), чтобы завершить настройку.
После завершения настройки на несколько секунд отобразится галочка, а затем снова появится экран режима «Авиа».
- Нажмите кнопку (D), чтобы покинуть экран настроек.
 - ✈️ отображается, когда часы находятся в режиме «Авиа».

Характеристики

Точность :

±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)

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
Изменение порядка функций и количество характеристик функций
Мировое время: текущее время в 300 городах (38 часовых поясах, автоматический переход на летнее время), а также время UTC (всемирное координированное время)
Настройки часов
График приливов и отливов: информация о приблизительно 3 300 точках по всему миру

Обновление данных

Обновление информации о часовом поясе и правилах летнего времени
Настройка функции отслеживания активности

Изменение порядка видов активности и количество видов активности
Настройка отображения активности
Настройка целевых оповещений (время, расстояние, сожженные калории)

Управление данными журнала активности

Управление данными журнала активности, данными о круге

Результаты анализа тренировок

Уведомления

Поиск телефона

Технические характеристики соединения

Bluetooth®

Диапазон частот: от 2400 МГц до 2480 МГц

Мощность передачи: 1,6 мВт (2 дБм)

Дальность связи: макс. 2 метра (в зависимости от условий использования)

Функция отслеживания активности :

Различные виды спорта (бег, ходьба и т. д.)
Расстояние, скорость, темп и другая информация, рассчитанная с использованием акселерометра
Автоматическое/ручное измерение времени прохождения круга
Автоматическая приостановка

Анализ тренировок:

Состояние кардионагрузки

Данные журнала активности:

До 100 забегов, до 200 записей времени прохождения круга за забег
Измерение времени, расстояния, темпа, индекса бега (при использовании GPS на телефоне), сожженных калорий, используемого источника энергии, ЧСС, максимальной ЧСС, кардионагрузки, частоты движения, максимальной частоты движения, длины шага

Измерение ЧСС на запястье:

Диапазон измерения: от 30 до 220 уд/мин
Настройка целевой ЧСС
Зоны ЧСС на графике
График ЧСС
Максимальная/минимальная ЧСС

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

Уровень кислорода в крови*:

Диапазон измерения: от 80 до 100%
Единица измерения: 1%

* Функция измерения уровня кислорода в крови не предполагает использование часов в качестве медицинского прибора для диагностики конкретных заболеваний. Она предназначена только для общего поддержания здоровья.

Измерение сна:

Состояние восстановления во сне: 6 стадий
Отображение уровня восстановления во сне
Состояние сна: 5 стадий
Диапазон отображения оценки сна: от 1 до 100
Единица измерения: 1
Состояние вегетативной нервной системы: 5 стадий
Диапазон оценок состояния вегетативной нервной системы: от -10 до +10
Единица измерения: 0,1

Дыхательное упражнение:

Диапазон настройки: от 2 до 20 минут
Единица настройки: 1 минута
Биообратная связь
Сводка по времени в каждой зоне

Журнал жизненных показателей:

Подсчет количества шагов
График шагов (неделя, месяц, 6 месяцев)
Измерение сожженных калорий
Измерение активного времени

Альманах:

Время восхода/захода солнца (когда расчеты не могут быть выполнены по какой-либо причине или когда вы находитесь в месте за пределами 65,0° южной и 65,0° северной широты, отображается [---:--].)
Возраст Луны

Функция прилива:

График приливов и отливов (50 предустановленных точек* по всему миру)

* Обновляется при установке соединения между часами и телефоном.

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

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 продолжительность подсветки на 1,5 и 5 секунд)
Отображение уровня заряда
Включение/выключение звукового сигнала
Вибрация
Режим «Авиа»
4 будильника (с режимом дремоты)
Умный будильник (с режимом дремоты)
Напоминание о ходьбе

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.

Питание:

Литий-ионный аккумулятор

Энергопотребление:

0,0 Вт*

* Энергопотребление в режиме ожидания измеряется в соответствии с регламентом (EU) 2023/826.

Время работы аккумулятора :

Время работы от аккумулятора, приведенное в таблице ниже, указано в качестве общей информации. Время работы отличается в зависимости от продолжительности использования дисплея и характера использования часов.

Режим часов

Настройки	Время работы от аккумулятора (прибл.)
ЧСС *1 + сон	
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] + надеты во время сна (8 часов)	6 дней
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] + не надеты во время сна	1 месяц
[ON] + надеты во время сна (8 часов)	3 дня
[ON] + не надеты во время сна	4 дня
[OFF]	1 месяц

Режим активности

Настройки	Время работы от аккумулятора (прибл.)
ЧСС *1	
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] или [ON]	35 часов

*1 Настройки измерения ЧССs~

- [ACTIVITY & NIGHT TIME ON]: включено только во время активности и в ночное время
- [ON]: всегда включено
- [OFF]: всегда выключено (во время сна измерение не выполняется)

Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления.

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
LON: LONDON	Лондон	0
PAR: PARIS	Париж	+1
ATH: ATHENS	Афины	+2
JED: JEDDAH	Джидда	+3
THR: TEHRAN	Тегеран	+3.5
DXB: DUBAI	Дубай	+4
KBL: KABUL	Кабул	+4.5
KHI: KARACHI	Карачи	+5
DEL: DELHI	Дели	+5.5
KTM: KATHMANDU	Катманду	
DAC: DHAKA	Дакка	+6
RGN: YANGON	Янгон	+6.5
BKK: BANGKOK	Бангкок	+7
HKG: HONG KONG	Гонконг	+8
EUC: EUCLA	Юкла	+8.75
TYO: TOKYO	Токио	+9
ADL: ADELAIDE	Аделаида	+9.5
SYD: SYDNEY	Сидней	+10
LDH: LORD HOWE ISLAND	Остров Лорд-Хау	+10.5
NOU: NOUMEA	Нумеа	+11
WLG: WELLINGTON	Веллингтон	+12
CHT: CHATAM ISLAND	Острова Чатем	+12.75
TBU: NUKUALOFA	Нукуалофа	+13
CXI: KIRITIMATI	Киритимати	+14

Город		Смещение
BAR: BAKER ISLAND	Остров Бейкер	-12
PPG: PAGO PAGO	Паго-Паго	-11
HNL: HONOLULU	Гонолулу	-10
NHV: MARQUESAS ISLANDS	Маркизские острова	-9.5
ANC: ANCHORAGE	Анкоридж	-9
LAX: LOS ANGELES	Лос-Анджелес	-8
DEN: DENVER	Денвер	
CHI: CHICAGO	Чикаго	-6
NYC: NEW YORK	Нью-Йорк	-5
YHZ: HALIFAX	Галифакс	-4
YYT: ST. JOHN'S	Сент-Джонс	-3.5
RIO: RIO DE JANEIRO	Рио-де-Жанейро	-3
FEN: F. DE NORONHA	Фернанду-ди Норонья	-2
RAI: PRAIA	Прая	-1

- В приведенной выше таблице указана актуальная информация по состоянию на январь 2025 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.

Город	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

• Информация, приведённая в таблице выше, актуальна по состоянию на июль 2025 года.

Категории фитнеса

Мужчины

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

Возраст	Показатель	Значение
60 или старше	VERY LOW	<21
	LOW	21-24
	FAIR	25-28
	MODERATE	29-32
	GOOD	33-36
	VERY GOOD	37-40
	ELITE	>40

Женщины

Возраст	Показатель	Значение
24 или младше	VERY LOW	<27
	LOW	27-31
	FAIR	32-36
	MODERATE	37-41
	GOOD	42-46
	VERY GOOD	47-51
25-29	ELITE	>51
	VERY LOW	<26
	LOW	26-30
	FAIR	31-35
	MODERATE	36-40
	GOOD	41-44
30-34	VERY GOOD	45-49
	ELITE	>49
	VERY LOW	<25
	LOW	25-29
	FAIR	30-33
	MODERATE	34-37
35-39	GOOD	38-42
	VERY GOOD	43-46
	ELITE	>46
	VERY LOW	<24
	LOW	24-27
	FAIR	28-31
40-44	MODERATE	32-35
	GOOD	36-40
	VERY GOOD	41-44
	ELITE	>44
	VERY LOW	<22
	LOW	22-25
45-49	FAIR	26-29
	MODERATE	30-33
	GOOD	34-37
	VERY GOOD	38-41
	ELITE	>41
	VERY LOW	<21
50-54	LOW	21-23
	FAIR	24-27
	MODERATE	28-31
	GOOD	32-35
	VERY GOOD	36-38
	ELITE	>38
55-59	VERY LOW	<19
	LOW	19-22
	FAIR	23-25
	MODERATE	26-29
	GOOD	30-32
	VERY GOOD	33-36
	ELITE	>36

Возраст	Показатель	Значение
55-59	VERY LOW	<18
	LOW	18-20
	FAIR	21-23
	MODERATE	24-27
	GOOD	28-30
	VERY GOOD	31-33
60 или старше	ELITE	>33
	VERY LOW	<16
	LOW	16-18
	FAIR	19-21
	MODERATE	22-24
	GOOD	25-27
	VERY GOOD	28-30
	ELITE	>30

- VERY LOW — минимальная нагрузка / очень низкий уровень;
- LOW — низкая нагрузка / низкий уровень;
- FAIR — средний уровень / приемлемый уровень;
- MODERATE — средняя нагрузка / умеренный уровень;
- GOOD — высокий уровень / хорошая подготовка;
- VERY GOOD — очень высокий уровень;
- ELITE — профессиональный уровень / уровень элиты.

Источник:

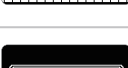
Shvartz E Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med;61:3-11 1990 Shvartz E, Reibold RC.

Поддерживаемые модели телефонов

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

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

Список сообщений на экране

Индикатор:	Значение:
	Низкий уровень заряда аккумулятора часов. Зарядите аккумулятор часов.
	
	Недостаточный объем оставшейся памяти.
	Память заполнена.
	Выполняется прием сигнала Bluetooth
	Подключение к телефону завершено.
	Сбой подключения/сопряжения с телефоном. Повторите попытку.
	Во время измерения держите часы неподвижно. Нажмите кнопку (A), чтобы запустить измерение.
	Измерение выполняется. Ожидайте.
	Ожидайте
	Нет данных
	Ошибка часов. Вероятно, возникла проблема с датчиком. Выполните повторное измерение или повторную калибровку.
	Выполняется сброс настроек часов

Проверка информации о соответствии требованиям к устройствам с поддержкой беспроводной связи

1. Перейдите к экрану текущего времени.
2. Нажмите и удерживайте кнопку (C) не менее двух секунд. Будет выполнен переход в режим управления.
3. С помощью кнопки (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).
Отобразится экран меню настроек.



5. С помощью кнопки (C) переместите указатель, чтобы выделить [REGULATORY].
6. Нажмите кнопку (A).
7. С помощью кнопки (C) выберите информацию, которую необходимо посмотреть.
8. Нажмите и удерживайте кнопку (D) не менее одной секунды, чтобы вернуться на экран текущего времени.

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.
- Android и Google Play™ являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками Google LLC.
- Nightly Recharge™ и Sleep Plus Stages™ являются зарегистрированными товарными знаками Polar Electro Oy.
- Прочие названия компаний и продуктов, используемые здесь, являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками соответствующих компаний.

Программное обеспечение

Воспользуйтесь URL-адресом ниже для получения информации о программном обеспечении.

<https://s.casio.jp/w/10382en/>

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.

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 CASIO WATCHES на телефон

Для соединения с часами на телефоне должно быть установлено мобильное приложение CASIO WATCHES.

☞ **① Установите необходимое приложение на телефон.**

Вы активировали службы геолокации?

Настройте следующие параметры на телефоне. Для получения дополнительных сведений о процедурах настройки см. документацию телефона.

- Включите службы геолокации на телефоне.
- Включите на телефоне разрешение на использование информации о местоположении в мобильном приложении.

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” → “CASIO WATCHES” → Вкл.

Пользователи Android

- Включите Bluetooth.

Не описанная выше ситуация.

Для использования мобильного приложения CASIO WATCHES 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 CASIO WATCHES?

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

☞ **④ Выполните сопряжение часов с телефоном**

Пробовали ли вы выключить и снова включить телефон?

Отключите телефон, а затем включите его повторно и коснитесь значка CASIO WATCHES. Следуйте указаниям на экране для настройки сопряжения с часами.

☞ **④ 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 «CASIO WATCHES». Далее следуйте указаниям на экране для настройки сопряжения с часами.

☞ **④ Выполните сопряжение часов с телефоном**

Q3 Подключение невозможно, когда часы находятся в режиме «Авиа».

Выключите режим «Авиа» на часах.

☞ **Переход часов в режим «Авиа»**

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 «CASIO WATCHES». Далее следуйте указаниям на экране для настройки сопряжения с часами.

☞ **④ Выполните сопряжение часов с телефоном**

Q5 Не удается установить соединение после отключения телефона.

Включите телефон. На главном экране коснитесь значка приложения CASIO WATCHES. Далее следуйте указаниям на экране для настройки сопряжения с часами.

➡ ④ Выполните сопряжение часов с телефоном

Не удается подключиться или соединение нестабильно.

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 CASIO WATCHES. Следуйте указаниям на экране для настройки сопряжения с часами.

➡ ④ 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».

➡ Переход часов в режим «Авиа»

Выполнялось ли повторное сопряжение часов с телефоном?

После удаления информации о сопряжении из мобильного приложения CASIO WATCHES и телефона установите повторное сопряжение между часами и телефоном.

➡ Отмена сопряжения

➡ ④ Выполните сопряжение часов с телефоном

Если установить соединение не удастся...

После удаления информации о сопряжении с часов выполните повторное сопряжение с телефоном.

➡ Удаление информации о сопряжении из памяти часов

➡ ④ Выполните сопряжение часов с телефоном

Использование другой модели телефона

Q1 Как подключить часы к другому телефону?

Выполните сопряжение часов с телефоном.

➡ Приобретение нового телефона

Автоматическая корректировка времени с помощью соединения Bluetooth

Q1 В какое время часы выполняют корректировку времени?

Для корректировки времени часы можно подключить к сопряженному телефону. Автоматическая корректировка времени выполняется 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

Q2 Автоматическая настройка времени выполнена неверно.

На дисплее отображается «?»

Для экономии заряда аккумулятора на часах автоматически прервется подключение к телефону по Bluetooth на некоторое время, если оно не было использовано в течение приблизительно одного часа. Автоматическая корректировка времени отключена, если подключение 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 корректировка времени не выполняется в течение 24 часов после ручной настройки времени на часах. Автоматическая корректировка времени возобновится спустя 24 часа.

С момента последней ручной регулировки времени или смены города прошло 24 часа или более?

Автоматическая корректировка времени не выполняется в течение 24 часов после ручной регулировки времени или изменения города. Автоматическая корректировка 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».

➡ Переход часов в режим «Авиа»

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.

Журнал активности и журнал жизненных показателей

Q1 Какой объем данных журнала активности и журнала жизненных показателей хранится на часах?

Объем памяти часов показан ниже.

- Журнал активности: 100 записей
- Журнал жизненных показателей: 3 дня

При наличии большого объема данных их передача в мобильное приложение CASIO WATCHES займет некоторое время. Рекомендуется как можно чаще выполнять подключение к приложению CASIO WATCHES для передачи данных.

Nightly Recharge™

Q1 Результаты измерения сна (Nightly Recharge™) не отображаются.

Регистрация данных об измерении сна может оказаться невозможной при любом из следующих условий.

- Фактическое время сна не соответствует текущей настройке времени сна/ пробуждения
- Сон (от начала сна до пробуждения) менее 4 часов
- Ношение часов только во время сна и снятие их сразу после пробуждения
- Для параметра измерения ЧСС выбрана настройка, отличная от [ON] или [ACTIVITY & NIGHT TIME ON]
- Во время сна часы не были надежно зафиксированы на запястье
- За последние 28 дней три обязательных измерения сна (одно из которых должно быть выполнено за предыдущую ночь) не были выполнены

Измерение ЧСС

Q1 [ERROR] отображается во время измерения.

Вероятно, возникла проблема с датчиком. Попробуйте выполнить измерение повторно. Если сообщение [ERROR] продолжает появляться после нескольких попыток выполнить измерения, обратитесь в сервисный центр CASIO или в магазин по месту приобретения изделия.

Подсчет количества шагов

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.

Во избежание ошибок в подсчете, отображаемое значение счетчика не увеличивается сразу после начала ходьбы.

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 в магазин по месту приобретения изделия.

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.

🔗 Зарядка

Звук и/или вибрация включены?

Включите будильник.

🔗 Выключение будильника

Другое

Q1 Я не могу найти здесь необходимую информацию.

Перейдите на веб-сайт, указанный ниже.
<https://world.casio.com/support/>

Меры предосторожности

Меры предосторожности при эксплуатации часов

● Водонепроницаемость

- К часам с надписью «WATER RESIST» или «WATER RESISTANT» на тыльной крышке относится нижеприведенная информация.

Водонепроницаемость при ежедневной эксплуатации

Маркировка на лицевой стороне или тыльной крышке часов	отсутствие маркировки «BAR»
--	-----------------------------

Пример ежедневной эксплуатации

Мытье рук, дождь	да
Связанная с водой работа, плавание	нет
Виндсерфинг	нет
Нырание	нет

Повышенная водонепроницаемость при ежедневной эксплуатации 5 атмосфер

Маркировка на лицевой стороне или тыльной крышке часов	5BAR
--	------

Пример ежедневной эксплуатации

Мытье рук, дождь	да
Связанная с водой работа, плавание	да
Виндсерфинг	нет
Нырание	нет

10 атмосфер

Маркировка на лицевой стороне или тыльной крышке часов	10BAR
--	-------

Пример ежедневной эксплуатации

Мытье рук, дождь	да
Связанная с водой работа, плавание	да
Виндсерфинг	да
Нырание	да

20 атмосфер

Маркировка на лицевой стороне или тыльной крышке часов	20BAR
--	-------

Пример ежедневной эксплуатации

Мытье рук, дождь	да
Связанная с водой работа, плавание	да
Виндсерфинг	да
Нырание	да

- Не используйте свои часы для подводного плавания с аквалангом или других видов подводного плавания, для которых требуются баллоны с воздухом.

- Не заниматься в часах плаванием под водой с дыхательным аппаратом и иными видами подводного плавания, для которых требуются воздушные баллоны.
- Часы без надписи «WATER RESIST» и «WATER RESISTANT» на тыльной крышке не защищены от воздействия пота. Избегать пользования такими часами в условиях, где они будут подвергаться сильному воздействию пота, влаги, а также прямому попаданию водяных брызг.
- Несмотря на водонепроницаемость часы требуют соблюдения нижеперечисленных мер предосторожности. В противном случае возникает снижение водонепроницаемости, и возможно запотевание стекла.
 - Не воздействовать на головку и на кнопки в воде и на мокрых часах.
 - Не принимать в часах ванну.
 - Не носить часы в плавательном бассейне с подогревом, сауне, в иных местах с повышенной температурой, влажностью.
 - Не носить часы при выполнении работы по дому, любой иной работы с применением моющих средств.

- После погружения в морскую воду смывать с часов всю соль и грязь пресной водой.
- Для поддержания водонепроницаемости периодически сдавать часы для замены уплотнений (примерно раз в два-три года).
- После замены батареи мастер со специальной подготовкой выполняет проверку часов на водонепроницаемость. Для замены батареи требуются специальные инструменты. По поводу замены батареи обращаться только в магазин по месту приобретения изделия или в уполномоченный сервисный центр «Касио».
- Некоторые водонепроницаемые часы снабжены модными кожаными ремешками. Избегать заниматься плаванием, мытьем, любыми другими делами, при которых на кожаный ремешок попадает вода.

- При резком снижении температуры возможно запотевание внутренней поверхности стекла часов. Если стекло отпотеваает относительно быстро, то часы исправны. В случае резких и сильных перепадов температуры (таких как при вхождении летом в кондиционируемое помещение, нахождении у наружного блока кондиционера, выходе из нагретого помещения зимой, попадании на часы снега) отпотевание может затянуться. Если стекло не отпотеваает или в часах наблюдается вода, требуется срочно прекратить пользование ими и отнести их в магазин по месту приобретения изделия или в уполномоченный сервисный центр «Касио».
- Данные водонепроницаемые часы прошли испытание в соответствии с правилами Международной организации по стандартизации.

● Ремешок (браслет)

- Если вы затянете ремешок слишком туго, вы можете вспотеть и затруднить доступ воздуха под него, что может привести к раздражению кожи. Не затягивайте ремешок слишком туго. Между ремешком и запястьем должно быть достаточно места, чтобы вы могли вставить палец.
- Износ, появление ржавчины и другие повреждения могут привести к поломке ремешка или его отрыву от часов, что, в свою очередь, может привести к смещению или выпадению штифтов ремешка. Это может привести к тому, что часы упадут с запястья и потеряются, а также к травмам. Всегда тщательно ухаживайте за своим браслетом и поддерживайте его в чистоте.
- Немедленно прекратите использование браслета, если вы заметите хотя бы одно из следующих явлений: потерю эластичности, трещины, изменение цвета, ослабление ремешка, отлет или выпадение соединительного штифта или любые другие отклонения. Отнесите свои часы к продавцу-изготовителю или в сервисный центр CASIO для осмотра и ремонта (за которые с вас будет взиматься плата) или замены ремешка (за которые с вас будет взиматься плата).

● Температура

- Не оставлять часы на приборной панели автомобиля, у нагревателя, в любом другом месте, где возможна очень высокая температура. Не оставлять часы также и в местах, где возможна очень низкая температура. При очень высоких и очень низких температурах часы могут отставать, спешить, останавливаться, демонстрировать иные нарушения работы.
- Длительное нахождение часов в месте с температурой выше +60 °C (140 °F) может привести к проблемам с ЖКД. При температурах ниже 0 °C (32 °F) и выше +40 °C (104 °F) возможны затруднения со считыванием информации на ЖКД.

● Удары

- Данные часы рассчитаны на удары, сопровождающие обычную ежедневную эксплуатацию часов и легкое движение: перебрасывание мяча, игру в теннис и т. д. При этом падение часов и иные сильные удары могут привести к нарушению работы часов. Просьба иметь в виду, что противоударные часы («G-SHOCK», «BABY-G», «G-MS») можно носить во время работы с цепной пилой и выполнении иных действий, сопровождаемых сильной вибрацией, а также во время напряженных занятий спортом (мотокроссом и т. п.).

● Магнитное поле

- В аналоговых и комбинированных (аналого-цифровых) часах перемещение стрелок обеспечивается магнитным приводом. Вблизи устройств, создающих сильное магнитное поле (громкоговорители, магнитное ожерелье, сотовый телефон и т. д.), оно может вызывать отставание часов, ускорение их хода, остановку, что приводит к неточному отображению времени.
- Следует избегать воздействия очень сильного магнитного поля (от медицинского оборудования и т. п.), поскольку это может привести к нарушению работы часов и повреждению электронных компонентов.

● Электростатический заряд

- Воздействие очень сильного электростатического заряда может привести к неправильному отображению времени. Очень сильный электростатический заряд может также вызвать повреждение электронных компонентов.
- Под воздействием электростатического заряда на дисплее может на мгновение пропадать индикация, а также возникать эффект радуги.

● Химические продукты

- Не допускать попадания на часы разбавителей, бензина, растворителей, нефтепродуктов, жиров, а также каких-либо чистящих средств, клея, красок, лекарственных и косметических средств, содержащих такие компоненты. Их попадание может

вызвать изменение цвета, повреждение полимерного корпуса часов, полимерного или кожаного ремешка, других частей.

● Хранение

- Если предполагается долго не пользоваться часами, нужно тщательно удалить с них всю грязь, пот и влагу и положить в прохладное сухое место.

● Части из полимерного материала

- Длительный контакт часов с другими предметами, а также хранение мокрых часов с другими предметами могут приводить к окрашиванию частей часов из полимерного материала в цвет покрытия этих предметов, а также окрашиванию последних в цвет первых. Перед тем как положить часы на хранение, обязательно тщательно их высушить и убедиться, что они не будут находиться в контакте с другими предметами.
- Длительное воздействие на часы прямого солнечного света (ультрафиолетового излучения), а также длительное неудаление с них грязи могут привести к изменению их цвета.
- Трение окрашенных частей при определенных условиях (при частом воздействии внешней силы, длительном трении, ударе и т. п.) может привести к изменению цвета частей.
- Если на ремешок нанесены цифры, сильное протирание места нанесения цифр может привести к изменению цвета.
- Длительное неудаление с часов влаги может привести к обесцвечиванию флуоресцентного покрытия. После попадания на них влаги следует как можно скорее насухо их вытереть.
- Под воздействием пота и грязи, а также при длительном воздействии высоких температур возможно изменение цвета полупрозрачных частей из полимерного материала.
- В результате ежедневной эксплуатации часов и их длительного хранения возможен износ, разлом, изгиб частей из полимерного материала. Степень таких повреждений зависит от условий эксплуатации и хранения часов.

● Кожаный ремешок

- Длительный контакт часов с другими предметами, а также хранение мокрых часов с другими предметами может приводить к окрашиванию таких предметов в цвет покрытия кожаного ремешка, а также окрашиванию последнего в цвет первых. Перед тем как положить часы на хранение, обязательно тщательно их протереть мягкой тканью и убедиться, что они не будут находиться в контакте с другими предметами.
- Длительное воздействие на кожаный ремешок прямого солнечного света (ультрафиолетового излучения), а также длительное неудаление с него грязи могут привести к изменению его цвета.

Осторожно!

Трение, а также загрязнение кожаного ремешка могут приводить к его окрашиванию и к изменению его цвета.

● Металлические части

- Недостаточная очистка металлических компонентов от грязи может привести к образованию ржавчины, даже если компоненты изготовлены из нержавеющей стали или имеют гальваническое покрытие. Если металлические компоненты подверглись воздействию пота или воды, тщательно протрите их мягкой впитывающей тканью, а затем поместите часы в хорошо проветриваемое место для просушки.
- Используйте мягкую зубную щетку или аналогичный инструмент, чтобы очистить металл слабым раствором воды и мягкого нейтрального моющего средства или мыльной водой. Затем промойте водой, чтобы удалить остатки моющего средства, и вытрите насухо мягкой впитывающей тканью. При мытье металлических компонентов оберните корпус часов пищевой пленкой, чтобы он не соприкасался с моющим средством или мылом.

● Антибактериальный запахоустойчивый ремешок

- Антибактериальный запахоустойчивый ремешок препятствует распространению запаха, который создается возникающими от пота бактериями, и гарантирует высокий комфорт и гигиеничность пользования им. Для обеспечения максимальной антибактериальности и запахоустойчивости ремешок требуется содержать в чистоте. Грязь, пот и влагу удалять с ремешка мягкой впитывающей тканью. Антибактериальный запахоустойчивый ремешок подавляет образование микроорганизмов и бактерий, но он не предотвращает возникновения сыпи аллергического характера и тому подобных реакций на коже.

● Жидкокристаллический дисплей

- Изображения на экране могут быть трудночитаемыми при просмотре под углом.

● Резервное копирование данных

Обратите внимание, что компания CASIO Computer Co., Ltd. не несет ответственности за любые убытки или ущерб, понесенные вами или третьими лицами в результате использования ваших часов или их неисправности, приведшей к потере данных. Для предотвращения потери важной информации рекомендуется регулярно выполнять резервное копирование всех важных данных на смартфон или компьютер.

● Датчики часов

- Датчик в часах является высокоточным устройством. Не разбирать его. Не вставлять в отверстия датчика предметы и следить за тем, чтобы в него не попадали грязь, пыль, посторонние вещества. После пользования часами в соленой воде тщательно обмывать их пресной водой.

● Функции контроля ЧСС

- В тыльную крышку часов встроен датчик, который фиксирует пульс и служит для вычисления и отображения примерного значения ЧСС. Отображаемое значение ЧСС может содержать ошибку, обусловленную следующими факторами:

- то, как часы закреплены на запястье;
- индивидуальные характеристики запястья и его состояние;
- вид и интенсивность тренировки;
- наличие пота, грязи, иного постороннего вещества в области датчика.

Всё это означает, что значения ЧСС на часах приблизительны и никаких гарантий в отношении их точности не дается.

- Функция контроля ЧСС данных часов предназначена для рекреационных целей и использованию в медицинских целях ни в коем случае не подлежит.

● Обращение с аккумулятором (Просьба сдавать в утиль!)

Встроенный литий-ионный аккумулятор содержит ценные ресурсы. Выбрасывая часы, следует выполнить надлежащие действия для утилизации ресурсов. Для получения информации о надлежащем порядке выбрасывания часов требуется связаться с уполномоченным сервис-центром «Касио» или магазином по месту их приобретения.

Важно!

- Не пытаться заменять аккумуляторы самостоятельно. Для замены аккумулятора обращаться в уполномоченный сервис-центр «Касио» или магазин по месту приобретения изделия.

● Меры по защите личной информации

Передавая часы кому-либо в собственность, а также выбрасывая их, для защиты личной информации обязательно выполнить операцию из раздела «Сброс настроек часов».

Просьба иметь в виду, что за убытки и ущерб, понесенные вами или любым третьим лицом в результате эксплуатации данных часов или вследствие нарушений их работы, «CASIO Computer Co., Ltd.» ответственности не несет.

Обслуживание пользователем

● Уход за часами

Помните, что часы постоянно контактируют с кожей. Для обеспечения исправной работы устройства регулярно протирайте его мягкой тканью, чтобы предотвратить скопление грязи, пота, влаги и других посторонних веществ на корпусе и ремешке

- В случае попадания на часы морской воды или грязи смыть их чистой пресной водой.
- Металлический браслет и полимерный ремешок с металлическими элементами чистить мягкой зубной щеткой или подобным предметом, смоченным в слабом водном растворе мягкого нейтрального моющего средства или мыльной воде. Затем смывать с него остатки моющего средства и вытирать его мягкой впитывающей тканью. Перед мытьем ремешка (браслета) оборачивать корпус часов кухонной оберточной пленкой, чтобы моющее средство или мыло на него не попадали.
- Полимерный ремешок мыть водой и вытирать мягкой тканью. Иногда на поверхности полимерного ремешка появляются грязные пятна. На состоянии кожи и одежды они не сказываются. Для удаления пятен протереть ремешок тканью.
- Воду и пот с кожаного ремешка стирать мягкой тканью.
- Отсутствие воздействия на головку, кнопки, люнет часов может создать сложности с работой этих частей впоследствии. Для поддержания нормальной работы следует периодически поворачивать головку, люнет и нажимать на кнопки.

● Последствия недостаточного ухода за часами

Ржавчина

- Несмотря на высокую коррозионную стойкость стали, из которой изготовлены часы, на часах, с которых не удалена грязь, может возникать ржавчина.
 - Отсутствие контакта металла с кислородом из-за грязи вызывает разрушение оксидного слоя на поверхности металла, что приводит к образованию ржавчины.

- В результате коррозии возможно заострение поверхностей металлических частей, а также смещение штифтов в браслете или их выпадение из него. При обнаружении у часов эксплуатационного дефекта требуется срочно прекратить пользование ими и отнести их в магазин по месту приобретения изделия или уполномоченный сервисный центр «Касио».
- Несмотря на видимую чистоту поверхности металла пот и ржавчина в трещинах могут пачкать рукава одежды, вызывать раздражение на коже и даже влиять на работу часов.

Преждевременный износ

- Неудаление пота и воды с полимерного ремешка или люнета, а также хранение часов в месте с высокой влажностью могут привести к их преждевременному износу, образованию трещин и разрывам.

Раздражение на коже

- У лиц с чувствительной кожей, а также в плохом физическом состоянии при ношении часов может возникать раздражение на коже. Такие лица должны содержать кожаный или полимерный ремешок в особенной чистоте. При возникновении сыпи или иного раздражения на коже немедленно снять часы и обратиться к специалисту по уходу за кожей.

Аккумулятор

- Специальный аккумулятор в данных часах не подлежит извлечению из часов и замене его самостоятельно. Работа часов от аккумулятора, не предназначенного специально для них, может привести к их повреждению.
- Аккумулятор (вторичная батарея) рассчитан на подзарядку путем подключения часов с помощью зарядного шнура к устройству, оснащённому выводом USB, так что периодической замены в отличие от первичной батареи не требует. Вместе с тем после длительного пользования аккумулятором и в результате его работы в определенных условиях возможно снижение емкости аккумулятора, а также величины его зарядки. Если вы посчитаете, что зарядки стало хватать лишь на короткое время работы, обратитесь в магазин по месту приобретения изделия или сервис-центр «Касио».
- Для продления срока службы аккумулятора часов рекомендуется регулярно заряжать его раз в месяц.

Меры предосторожности при использовании 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

Когда на дисплее отображается ✖, это означает, что часы передают радиосигналы.

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

🔗 [Переход часов в режим «Авиа»](#)