

CASIO®

Модуль 3516

Модель DW-H5600



Руководство пользователя

EAC

CASIO®

G-SHOCK

МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ НА ЧАСЫ «G-SHOCK» ДЛЯ РОССИИ, БЕЛАРУСИ, КАЗАХСТАНА И УКРАИНЫ

- Карточка международной гарантии входит в комплект поставки Ваших часов G-SHOCK. Этот перевод не является международной гарантией на часы G-SHOCK.

МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ НА ЧАСЫ CASIO G-SHOCK, ПРИОБРЕТЕННЫЕ НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ, БЕЛАРУСИ, КАЗАХСТАНА И УКРАИНЫ, ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ЗА ПРЕДЕЛАМИ ЭТИХ СТРАН. ОБСЛУЖИВАНИЕ ЧАСОВ CASIO G-SHOCK НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ, БЕЛАРУСИ, КАЗАХСТАНА И УКРАИНЫ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ НА ОСНОВАНИИ РЕГИОНАЛЬНОГО ГАРАНТИЙНОГО ТАЛОНА ИЗГОТОВИТЕЛЯ.

Информацию о других странах см. G-SHOCK INTERNATIONAL WARRANTY.

Международная гарантия на часы «CASIO G-SHOCK»

Фирма «CASIO Computer Co., Ltd.» («CASIO») гарантирует, что по карточке «Международная гарантия на часы „CASIO G-SHOCK“» часы «Casio G-SHOCK» будут бесплатно отремонтированы членом международной гарантийной сети «CASIO» (см. контактную информацию) на условиях, перечисленных ниже.

1. Для получения гарантийных услуг требуется предъявить заполненную продавцом карточку и чек на покупку.
2. Данная гарантия действует в течение 1 года с даты первого приобретения изделия в случае неисправности, возникшей при нормальном пользовании им в соответствии с руководством пользователя (инструкцией). По прошествии указанного срока с покупателя взимается плата за ремонт.
3. Гарантия не распространяется на:
 - нарушение работы вследствие ненадлежащего, грубого или небрежного обращения;
 - нарушение работы вследствие пожара или иного природного бедствия;
 - нарушение работы вследствие ненадлежащего ремонта или настройки, выполненных не в авторизованном Casio сервисном центре;

- повреждение или износ корпуса, браслета (ремешка) или батареи;
 - непредъявление документа, подтверждающего покупку, при сдаче в ремонт;
 - истечение срока действия гарантии.
4. В случае пересылки часов «CASIO G-SHOCK» члену международной гарантийной сети «CASIO» с целью их ремонта часы необходимо аккуратно упаковать, вложив данный талон, чек на покупку и описание неисправности.
 5. За утрату, повреждение, изменение данных, а также содержимого памяти часов ни «CASIO», ни члены международной гарантийной сети «CASIO» ни в каком случае ответственности не несут.
 6. Данная гарантия является единственным явным или подразумеваемым основанием для гарантийного ремонта часов «CASIO G-SHOCK» за пределами России и Украины.
 7. Данные гарантийные услуги оказываются только членами международной гарантийной сети «CASIO».
 8. Данные гарантийные услуги оказываются только первоначальному покупателю.

Возникающие из данной гарантии права дополняют и не влияют на законные права покупателя.

Члены международной гарантийной сети «CASIO G-SHOCK»

Страна	Название	Телефон
ANDORRA	PYRENEES IMPORT-EXPORT	376-880600
ARGENTINA	BERWAIN S.R.L.	54-11-4382-8432
ARGENTINA	WATCH LAND S.A.	54-11-4373-1251
AUSTRALIA	SHRIRO AUSTRALIA PTY LIMITED	61-2-94155000
AUSTRIA	OSTERSETZER & CO. GMBH	43-1-546470
BELGIUM	CHRONO EURO DIFFUSION S.A.	32-2-3571111
BRAZIL	SECULUS DA AMAZONIA	55-11-3512-9200
BULGARIA	GIULIAN LTD.	359-2-9867843
BULGARIA	MEGA TIME EOOD	359-2-8369903
BULGARIA	TEMPUS LTD	359-2-9621192

Страна	Название	Телефон
CANADA	CASIO CANADA LTD.	1-800-661-2274
CHILE	ESTABLECIMIENTOS COMERCIALES CALIFORNIA S.A.	56-2-9394000
CHINA	GUANGZHOU CASIO TECHNO CO., LTD.	86-20-8730-4687
CHINA	GUANGZHOU CASIO TECHNO CO., LTD. BEIJING BRANCH	86-10-6515-7818
CHINA	GUANGZHOU CASIO TECHNO CO., LTD. SHANGHAI BRANCH	86-21-6267-9566
COLOMBIA	DISTRIBUIDORA ULTRASONY	574-513-1105/ 574-369-6360
COSTA RICA	EQUITRON S.A.	506-222-1098
CROATIA	CASA WATCH TRADING LTD.	385-1-2981265
CYPRUS	PANAYIOTIS IOANNIDES LTD.	357-22-879333
CZECH REPUBLIC	FAST CR A.S.	420-323204120

Страна	Название	Телефон
DENMARK	HENNING STAEHR A/S	45-45-269170
EGYPT	CAIRO TRADING (KHALIFA & CO.)	20-2-3760-8723
ESTONIA	AS AIROT	372-6459270
FIJI	BRIJLAL & CO., LTD.	679-330-4133
FINLAND	OY PERKKO	358-9-47805443
FRANCE	NIKKEN TECHNO FRANCE	33-478-913231
GERMANY	CASIO EUROPE GMBH	49-40-528650
GIBRALTAR	KNEW MARKETING LTD.	350-20078382
GREECE	ELMISYSTEMS S.A.	30-210-2002200
GUATEMALA	F.P.K. ELECTRONICOS, S.A.	502-23862800
HONG KONG	JAVY'S INTERNATIONAL LTD.	852-3669-1000

Страна	Название	Телефон
HUNGARY	FAST HUNGARY KFT	36-23-330830
ICELAND	MARI TIME EHF.	354-5115500
INDIA	CASIO INDIA CO., PRIVATE LTD.	91-11-41054321
INDIA	ASHOKA TIMETRONICS	91-40-24755678
INDIA	CAPITAL ELECTRONICS	91-33-22280091
INDIA	HOROLAB	91-80-22426035
INDIA	MAGNA SERVICES	91-484-2306539
INDIA	NIRANJAN ELECTRONICS	91-44-24339286
INDIA	SHREE SAMARTH ELECTRONICS	91-22-24224938
INDONESIA	PT.KASINDO GRAHA KENCANA	62-21-385-8318

Страна	Название	Телефон
IRAN	DAYA ZAMAN SANJ	98-21- 88782010/18
ISRAEL	T&I MARKETING LTD.	972-3-5184646
ITALY	LIVOLSI GROUP SRL	39-2-3008191
JAPAN	CASIO TECHNO CO., LTD.	81-42-560-4161
JORDAN	AL-SAFA TRADING EST.	962-6-4647066/ 4615967
KOREA	G-COSMO CO., LTD.	82-2-3143-0718
KUWAIT	ABDUL AZIZ S.AL-BABTAIN & SONS CO. FOR ELECTRICAL	965-245-8738
LATVIA	SEKUNDE BT CO., LTD	371-67189539
LITHUANIA	UAB ROSTA	370-5-2300006
MACEDONIA	WATCH ID DOOEL	389-23126468

Страна	Название	Телефон
MALAYSIA	MARCO CORPORATION (M) SDN BERHAD	60-3-4043-3111
MALDIVES	REEFSIDE CO PVT LTD	960-333-1623
MALTA	V.J. SALOMONE ACCESSORIES LTD	356-21220174
MEXICO	IMPORTADORA Y EXPORTADORA STEELE, S.A.DE C.V.	52-55-5312-9130
NETHERLANDS	CAMTECH V.O.F.	31-172230270
NEW ZEALAND	MONACO CORPORATION LTD.	64-9-415-7444
NORWAY	CRONOGRAF A.S.	47-55392050
OMAN	AL SEEB TECHNICAL EST. (SARCO)	968-24709171/ 73/74
PAKISTAN	MONGA CORPORATION	92-21-5671458/ 5681458
PANAMA	KENEX TRADING S.A.	507-302-4890

Страна	Название	Телефон
PANAMA	MOTTA INTENACIONAL, S.A.	507-431-6000
PERU	IMPORTACIONES HIRAOKA S.A.	511-428-3213/ 511-311-8200
PHILIPPINES	BEAWMONT DISTRIBUTIONS INC	632-806-6521
POLAND	ZIBI S.A.	48-46-8620128
PORTUGAL	SIIL LDA.	351-21-4255110
QATAR	DOHA MARKETING SERVICES CO.	974-44246885
ROMANIA	S.C. B&B COLLECTION SRL	40-21-3274477
RUSSIA	CLOCKSERVICE	7-495-783-74-64
SAUDI ARABIA	MAHMOOD SALEH ABBAR COMPANY	966-2-651-4760
SERBIA	S&L DOO	381-11-2098900

Страна	Название	Телефон
SINGAPORE	CASIO SINGAPORE PTE LTD	65-6883-2003
SLOVAKIA	FAST PLUS SPOL S.R.O.	421-2-49105853
SLOVENIA	SLOWATCH D.O.O.	386-1-2003109
SOUTH AFRICA	JAMES RALPH TECHNO (PTY) LTD.	27-11-314-8888
SPAIN	SERVICIO INTEGRAL DE RELOJERIA MGV S.L.	34-93-4121504
SWEDEN	KETONIC AB	46-515-42100
SWITZERLAND	FORTIMA TRADING AG	41-32-6546565
SYRIA	NEW AL-MAWARED CO.	963-11-44677780
TAIWAN	CASIO TAIWAN CO. LTD.	886-2-2393-2511
THAILAND	CENTRAL TRADING CO., LTD.	662-2-2297000
TURKEY	ERSA ITHALAT VE TICARET A.S.	90-216-444-3772

Страна	Название	Телефон
U.K.	CASIO ELECTRONICS CO. LTD.	44-20-84527253
U.S.A.	CASIO AMERICA, INC.	1-800-706-2534
UAE	MIDASIA TRADING L.L.C.	971-4-224-2449
UKRAINE	SEKUNDA-SERVICE	380-44-590-09-47
URUGUAY	SIRA S.A.	598-2-711-1545
VENEZUELA	DISTRIBUIDORA ROWER C.A.	58-212-203-2111
VIETNAM	AN KHANH CO. LTD	84-8-39270317

ПРЕЖДЕ ВСЕГО ПРОЧТИТЕ ЭТУ ВАЖНУЮ ИНФОРМАЦИЮ

Защита от воды

Для всех категорий часов запрещается:

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

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

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

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

- Примечания

I Часы не защищены от воды. Избегайте попадания любой влаги;

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

Уход за вашими часами

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

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

Для часов с пластмассовыми ремешками..

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

Для часов с флуоресцентными корпусами и ремешками..

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

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

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

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

ПРОСТОЕ УПРАВЛЕНИЕ

Измерения в режиме Тренировки

На экране часов можно отобразить результаты измерений, выполненных во время тренировки, в указанной в этом разделе последовательности.

- **Измерение и просмотр результатов тренировки**

1. Правильно разместите часы на запястье.

 Расположение часов на запястье (стр. 283).

2. В режиме Тренировки выберите пункт меню [RUNNING] (Бег).

 Измерения в режиме Тренировки (стр. 74).

3. Начните пробежку.

Для начала измерений выполните нужные операции.

 Измерения в режиме Тренировки (стр. 74).

4. Завершите пробежку.

 Пауза и остановка измерений (стр. 77).

5. Сохраните выполненные измерения.

🔍 Пауза и остановка измерений (стр. 77).

6. Отобразите на экране результаты измерений.

🔍 Журнал тренировки (Activity Log) (стр. 92).

Примечание

- Для измерения результатов тренировки, отличающейся от бега, при выполнении п. 2, выберите нужный тип тренировки.

- **Полезные функции**

Для повышения эффективности измерений, настройте параметры тренировки:

- Автоматическое измерение круга дистанции, автоматическая длина круга
- Автоматическая пауза
- Зона ЧСС

Кроме этих параметров, также можно настроить другие параметры. Более подробную информацию, см. в разделах:

- 🔍 Измерения в режиме Тренировки (стр. 74).
- 🔍 Настройки режима Тренировки (стр. 216).
- 🔍 Измерение ЧСС во время тренировки (стр. 84).

Просмотр результатов тренировки в приложении смартфона

В приложении смартфона CASIO WATCHES также можно отобразить результаты измерений, выполненных во время тренировки с помощью часов, в указанной в этом разделе последовательности.

- **Подготовка**

Перед началом измерений, выполните следующие действия. Для повторного проведения измерений эти действия выполнять не нужно.

- Установите соединение со смартфоном:
 - установите на смартфоне приложение CASIO WATCHES;
 - выполните сопряжение часов со смартфоном
- 🔍 Сопряжение часов со смартфоном (стр. 44).

- **Измерение и просмотр результатов тренировки**

1. Правильно разместите часы на запястье.

- 🔍 Расположение часов на запястье (стр. 283).

2. В режиме Тренировки выберите пункт меню [RUNNING] (Бег).

- 🔍 Измерения в режиме Тренировки (стр. 74).

3. Начните пробежку.

Для начала измерений выполните нужные операции.

- 🔍 Измерения в режиме Тренировки (стр. 74).

4. Завершите пробежку.

- 🔍 Пауза и остановка измерений (стр. 77).

5. Сохраните выполненные измерения.

- 🔍 Пауза и остановка измерений (стр. 77).

6. Отобразите результаты измерений на экране часов или в приложении смартфона CASIO WATCHES.

- 🔍 Журнал тренировки (Activity Log) (стр. 92).

Примечание

- Для измерения результатов тренировки, отличающейся от бега, при выполнении п. 2, выберите нужный тип тренировки.
- Результаты измерений, выполненных с помощью часов, передаются на смартфон в следующих случаях:
 - если между часами и смартфоном установлено соединение: после завершения тренировки;
 - если во время тренировки соединение между часами и смартфоном не установлено: после установки соединения часов со смартфоном;
 - если во время тренировки смартфон выключен: после включения смартфона и запуска приложения CASIO WATCHES.
- Если не удастся установить соединение часов со смартфоном, перезагрузите на смартфоне приложение CASIO WATCHES.

- **Полезные функции**

Для повышения эффективности измерений, настройте параметры тренировки:

- Экран режима Тренировки

- Автоматическое измерение круга дистанции, автоматическая длина круга
- Автоматическая пауза
- Оповещения во время тренировки
- Зона ЧСС

При соединении часов со смартфоном, отображаемые на экране часов результаты измерения тренировки – расстояние и темп, корректируются с использованием информации о местонахождении смартфона.

Кроме этих параметров, также можно настроить другие параметры. Более подробную информацию, см. в разделах:

- 🔍 Измерения в режиме Тренировки (стр. 74).
- 🔍 Настройки режима Тренировки (стр. 216).
- 🔍 Измерение ЧСС во время тренировки (стр. 84).
- 🔍 Использование GPS смартфона (стр. 244).

Функции поддержки и восстановления здоровья

В этом разделе приведена информация о полезных функциях часов, позволяющих следить за

состоянием здоровья.

- **Измерение уровня кислорода в крови**

С помощью этой функции часы измеряют уровень кислорода крови и отображают результат на экране.

- **Наблюдение за качеством сна (функция Nightly Recharge™)**

Если ночью оставить часы на запястье, с их помощью можно отследить физическое состояние во время сна и его качество. Результаты измерений также отображаются в приложении сопряженного с часами смартфона.

- **Дыхательные упражнения (Breathing Exercise)**

С помощью этой функции часы помогают снизить уровень стресса рекомендуя дыхательные упражнения в медленном и стабильном ритме. Результаты измерений отображаются на экране часов.

- **Напоминание о ходьбе**

С помощью этой функции часы оповещают об отсутствии двигательной активности в течение определенного промежутка времени. В этом случае необходимо встать и пройтись около 5 минут .

Измерение уровня кислорода в крови

1. Правильно разместите часы на запястье.
-  2. Расположение часов на запястье (стр. 283).
2. Начните измерение уровня кислорода в крови.
Результат измерения отобразится на экране часов.
-  3. Измерение уровня кислорода в крови (стр. 143).
3. Проверьте уровень кислорода на экране часов.

Примечание

Более подробную информацию об измерении уровня кислорода в крови см. в разделе «Измерение уровня кислорода в крови» (стр. 143).

Наблюдение за качеством сна (функция Nightly Recharge™)

* Питание от Polar

1. Настройте время сна.
-  Настройка времени сна (стр. 255).

2. Установите время отхода ко сну и время подъема.
🔍 Настройка времени отхода ко сну и времени подъема (стр. 246).
3. Правильно разместите часы на запястье.
🔍 Расположение часов на запястье (стр. 283).
4. Лягте спать.
Измерение автоматически завершится после пробуждения.
5. Отобразите на экране часов результаты измерений.
🔍 Статус качества сна (функция Nightly Recharge™) (стр. 111).

Примечание

- Время отхода ко сну и время подъема можно настроить только в приложении смартфона CASIO WATCHES. Для выполнения этой настройки установите сопряжение часов со смартфоном, затем в приложении CASIO WATCHES установите время отхода ко сну и время подъема.
🔍 Сопряжение часов со смартфоном (стр. 44).
- Более подробную информацию о наблюдении за качеством сна см. в разделе «Отслеживание восстановления здоровья с помощью функции проверки качества сна (Nightly Recharge™)» (стр. 110).

- Результаты измерений качества сна отображаются на экране часов. Обратите внимание, что проанализировать результаты измерений можно только в приложении смартфона CASIO WATCHES.
- Анализируйте качество сна через 1-2 часа после пробуждения. Это время требуется часам для отображения на экране результатов измерения.
- Информацию о функциях поддержки сна см. в разделе «Умный будильник» (стр. 125).

Дыхательные упражнения (Breathing Exercise)

* Питание от Polar

1. Правильно разместите часы на запястье.

 Расположение часов на запястье (стр. 283).

2. Начните выполнять дыхательные упражнения.

Отслеживая анимацию на экране часов, делайте глубокие вдохи. На экране часов в режиме реального времени отображается текущее физическое и эмоциональное состояние. После окончания дыхательных упражнений на экране отобразятся результаты измерений.

 Выполнение дыхательных упражнений (стр. 121).

3. Отобразите на экране часов результаты измерений.

Примечание

Более подробную информацию об измерениях при выполнении дыхательных упражнений см. в разделах «Дыхательные упражнения» (стр. 118) и «Настройка продолжительности выполнения дыхательных упражнений» (стр. 119).

Напоминание о ходьбе

1. Включите функцию напоминания о ходьбе.

 Включение функции напоминания о ходьбе (стр. 252).

2. Часы оповестят об отсутствии двигательной активности в течение определенного промежутка времени. Нажмите любую кнопку для отключения оповещения.

Примечание

Часы фиксируют ходьбу или бег. Если часы определяют, что ходьба или бег в течение определенного промежутка времени не осуществлялась, они оповестят об этом.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ...

В этом разделе представлен обзор часов и способы их использования.

■ Возможности часов

- Соединение со смартфоном
Результаты измерений, выполненных во время тренировки, передаются по Bluetooth® на смартфон, для их последующей обработки и просмотра в приложении смартфона.
- Функции тренировки
С помощью функций тренировки осуществляется измерение и сохранение пройденного расстояния, затраченного времени, темпа и других параметров тренировки.
- Журнал тренировки (Activity Log)
В журнале тренировки (Activity Log) может быть сохранено до 100 записей с результатами тренировки.
- Журнал ежедневной активности (Life Log)
В журнале ежедневной активности (Life Log) сохраняется информация о количестве пройденных

шагов, количестве сожженных калорий, активном времени и другая информация.

- Измерение ЧСС

С помощью этой функции выполняется измерение ЧСС.

- Измерение уровня кислорода в крови

С помощью этой функции выполняется измерение уровня кислорода в крови.

- Дыхательные упражнения

Эта функция позволяет правильно выполнить дыхательные упражнения.

- Качества сна (функция Nightly Recharge™)

Эта функция анализирует качество сна и предоставляет информацию о восстановлении организма во время сна.

Внимание!

- Измерительные функции, встроенные в часы, не предназначены для проведения измерений, требующих профессиональной или промышленной точности. Значения, получаемые с помощью часов, следует воспринимать как умеренно точные.
- Точность результатов измерений, выполненных с помощью датчиков часов, не гарантирована.

Результаты измерений следует воспринимать в качестве справочной информации.

Примечание

- Обратите внимание, что в данном руководстве иллюстрации приведены для наглядности. Элемент, показанный на иллюстрации, может в некоторой степени отличаться от реального элемента, который он представляет.
- Перед использованием функций измерения ЧСС или тренировки создайте персональный профиль для вычисления и отображения более точных данных.
- 🔍 Создание пользовательского профиля (стр. 54).
- В зависимости от версии программного обеспечения часов, их работа и примеры изображений экранов могут отличаться от приведенной в данном руководстве информации. Рекомендуем использовать последнюю версию программного обеспечения.
- 🔍 Обновление версии программного обеспечения часов (стр. 285).

■ Зарядка аккумулятора часов

Зарядить аккумулятор часов можно двумя способами: с помощью солнечной панели и с помощью зарядного устройства.

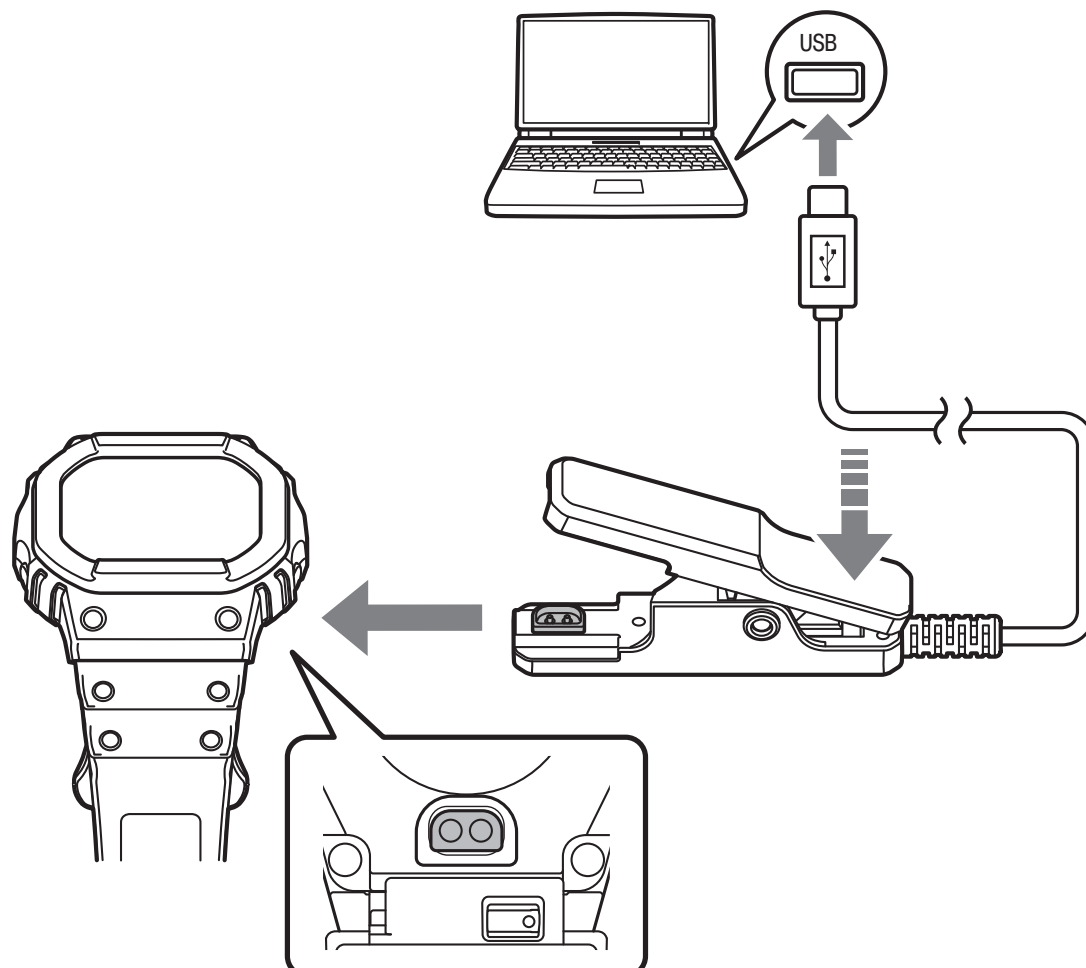
Зарядка аккумулятора с помощью зарядного устройства

Зарядка аккумулятора с помощью зарядного устройства выполняется быстрее, чем зарядка от солнечной панели.

Внимание!

- Используйте только зарядное устройство и USB-кабель, поставляемые в комплекте с часами.
- Для подключения USB-кабеля к источнику питания, необходимо устройство с USB-портом типа A.
- Обратите внимание, что не все типы USB-портов совместимы с зарядным устройством. Если зарядка по какой-либо причине не выполняется, необходимо отсоединить зарядное устройство от USB-порта.
- Расположите зарядное устройство на столе или другой устойчивой поверхности, убедитесь в том, что вокруг часов достаточно свободного места. Если выполнять зарядку аккумулятора часов с помощью зарядного устройства в сумке или замкнутом пространстве, это может привести к перегреву часов и/или зарядного устройства.

- В случае попадания воды или другой жидкости на часы или зарядное устройство во время зарядки аккумулятора, немедленно отсоедините USB-кабель от источника питания.
- Зарядку аккумулятора необходимо выполнять при температуре окружающей среды от 5 до 35°C (от 41 до 95°F).
- Избегайте заземления рук или пальцев в зазоре зажима зарядного кабеля.
- **Как выполнить зарядку аккумулятора с помощью зарядного устройства**
 1. Включите компьютер или другое устройство с USB-портом (источник питания) и подсоедините к нему USB-



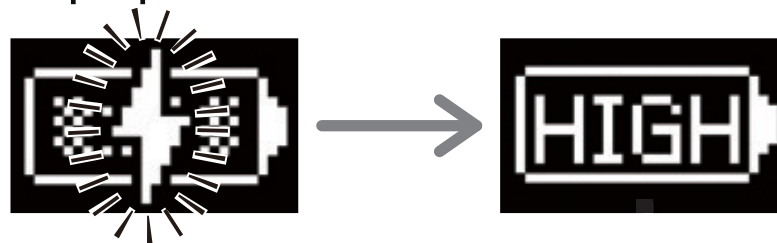
кабель зарядного устройства.

2. Откройте зажим для подключения зарядного кабеля.
3. Совместите электроды зажима с зарядными клеммами часов и закрепите зажим на часах.

Отображение на экране сообщения [CHARGING BATTERY] (Зарядка аккумулятора) означает, что зарядка аккумулятора началась.



- После того, как начнется зарядка, на экране часов отобразится мигающий индикатор .
- После полной зарядки аккумулятора на экране отобразится индикатор , индикатор  исчезнет с экрана, зарядка прекратится.



- **Рекомендации по выбору источника питания (кроме компьютера)**

В качестве источника питания можно использовать устройство, оснащенное портом USB (Type A) и соответствующее требованиям:

- Напряжение: 5 В
- Сила тока: не менее 0,5 А
- **Меры предосторожности при зарядке с помощью зарядного устройства**
- Зарядка аккумулятора не будет выполняться, когда на экране отображается индикатор . Для продления срока службы аккумулятора, выполняйте зарядку аккумулятора при уровне заряда  или ниже.
- Не выполняйте зарядку аккумулятора при температуре окружающей среды 35°C (95 °F) или выше. Во время зарядки аккумулятора часы нагреваются, это может привести к автоматической остановке зарядки. При высокой температуре окружающей среды аккумулятор часов может полностью не зарядиться.
- При использовании в качестве источника питания компьютера с нестандартной конфигурацией или компьютера, исходная конфигурация которого была изменена, не гарантируется правильная зарядка аккумулятора часов.
- Во время зарядки часы могут нагреваться. Это нормально явление и не свидетельствует о неисправностях.

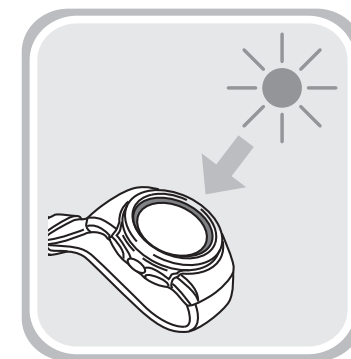
Примечание

- Для зарядки полностью разряженного аккумулятора (если информация на экране не отображается) до полного его заряда, необходимо около 3,2 часов после подключения часов к зарядному устройству.
- Продолжительность зарядки зависит от температуры окружающей среды и других причин.

Зарядка аккумулятора с помощью солнечной панели

Энергия генерируется всякий раз, когда на лицевую поверхность часов, на которой расположены светочувствительные элементы, попадает свет.

- Когда вы не пользуетесь часами, оставляйте их в доступном для источника света месте.
- Подзарядка аккумулятора произойдет быстрее, если часы поместить в месте с наилучшей освещенностью.
- Помните, что эффективность подзарядки снижается, когда любая часть солнечного элемента прикрыта одеждой.
- Старайтесь держать часы на свету, не прикрывая их одеждой, как можно дольше. Время



подзарядки существенно увеличивается, если лицевая поверхность часов частично закрыта.

Внимание!

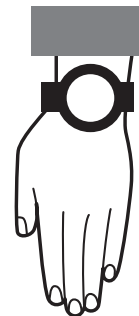
Если оставить часы для подзарядки аккумулятора на ярком свете, их корпус может нагреться. Берите часы осторожнее, чтобы избежать ожога. Корпус часов может сильно нагреться, если поместить часы для подзарядки аккумулятора:

- на приборной панели автомобиля, припаркованного на солнце;
- рядом с лампой накаливания или другим источником тепла;
- под прямыми солнечными лучами.

Уровень заряда аккумулятора

По виду индикатора уровня заряда аккумулятора можно определить текущий уровень заряда аккумулятора.

ДА



НЕТ



Уровень заряда	Индикатор уровня заряда	Доступные функции часов
HIGH		Все функции доступны.
4		
3		
2		
1		
LOW (Низкий)		Доступны функции – текущее время, секундомер, таймер обратного отсчета, мировое время, будильник
CHG (Разряжен)	- Зарядка не выполняется: экран темный - Выполняется зарядка: на экране отображается сообщение [CHARGING BATTERY] (Зарядка аккумулятора)	

- При полной разрядке аккумулятора, экран выключится.

Внимание!

- При снижении заряда аккумулятора до уровня  или ниже, некоторые функции часов недоступны. Необходимо подзарядить часы с помощью зарядного устройства.
- Если после полного разряда аккумулятора не заряжать его в течение нескольких месяцев, это может привести к полной разрядке аккумулятора и его порче. В этом случае, необходимо обратиться в авторизованный сервисный центр или к продавцу для замены аккумулятора.
- При снижении заряда аккумулятора до уровня  или ниже, доступны только функции: отображение текущего и мирового времени, измерение прошедшего времени, обратный отсчет времени, звучание сигнала будильника.
- Когда на экране отображается индикатор низкого уровня заряда аккумулятора , текущее время поддерживается с помощью заряда от солнечной панели.
- Если аккумулятор полностью разряжен (информация на экране не отображается), необходимо зарядить его с помощью зарядного устройства.

- Для продления срока службы аккумулятора, необходимо подзаряжать его не реже 1 раза в месяц, даже если часы в это время не использовались.

Примечание

- При снижении уровня заряда до уровня , невозможно выполнить его подзарядку с помощью солнечной панели. В этом случае необходимо подзарядить аккумулятор с использованием зарядного устройства.

Рекомендации по продолжительности зарядки аккумулятора

Ежедневной зарядки аккумулятора в течение времени, указанного ниже, достаточно для поддержания заряда не ниже уровня .

🔍 Уровень заряда аккумулятора (стр. 38).

Примечание

- Фактическое время подзарядки аккумулятора зависит от окружающих условий, настроек часов и других условий.

- **Время подзарядки аккумулятора с помощью зарядного устройства для достижения следующего уровня заряда**

CHG (Экран темный) → HIGH (Полный заряд): около 3,2 часов*

CHG → LOW: около 12 минут

LOW → 1 уровень: около 20 минут

Уровень 1 → HIGH (Полный заряд): около 2,9 часов

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

- **Рекомендуемое время ежедневной подзарядки аккумулятора от солнечной панели**

Время ежедневной подзарядки аккумулятора от солнечной панели для поддержания отображения

текущего времени, в том числе при снижении заряда аккумулятора до уровня .

Прямой солнечный свет (50 000 люкс): 9 минут в день

Дневной свет в помещении около окна в солнечный день (10 000 люкс): 42 минуты в день

Дневной свет в помещении около окна в пасмурный день (5 000 люкс): 83 минуты в день

Флуоресцентное освещение (500 лк): 14 часов в день

Примечание

Зарядка также происходит и при искусственном освещении (500 люкс). Часы поддерживают уровень заряда аккумулятора  или выше, при условии 8-часовой подзарядки в день при искусственном освещении (500 люкс) и 2-часовой подзарядки в неделю при дневном свете в помещении около окна в солнечный день (10 000 люкс).

Режим экономии энергии

При включенной функции экономии энергии часы с 22:00 до 5:50 автоматически прерывают соединение со смартфоном и переходят в режим «сна» (экономии энергии), если ими не пользоваться в течении времени, указанном в таблице:

Время «простоя» часов	Функции
Уровень 1: около 1 часа	Экран выключен. Все функции включены.
Уровень 2: 6–7 дней	Экран выключен. Все функции выключены.

- **Вывод часов из режима экономии энергии**

Для вывода часов из режима экономии энергии нажмите любую кнопку или выполните любую операцию.

■ **Соединение со смартфоном**

Для совместной работы часов со смартфоном, необходимо между ними установить сопряжение. Только при совместной работе часов со смартфоном можно использовать некоторые функции часов.

Сопряжение часов со смартфоном

Для установки соединения между часами и смартфоном, необходимо сначала между этими устройствами выполнить Bluetooth-сопряжение.

1) Установите необходимое программное обеспечение на смартфоне.

Для совместной работы смартфона и часов установите на смартфоне приложение CASIO WATCHES, скачать которое можно в Google Play или в App Store.

2) Включите функцию определения местонахождения.

Включите службу геолокации на смартфоне.

Примечание

- Информацию о включении геолокации на смартфоне, см. в руководстве пользователя смартфона.

3) Настройте параметры Bluetooth.

Включите функцию Bluetooth на смартфоне.

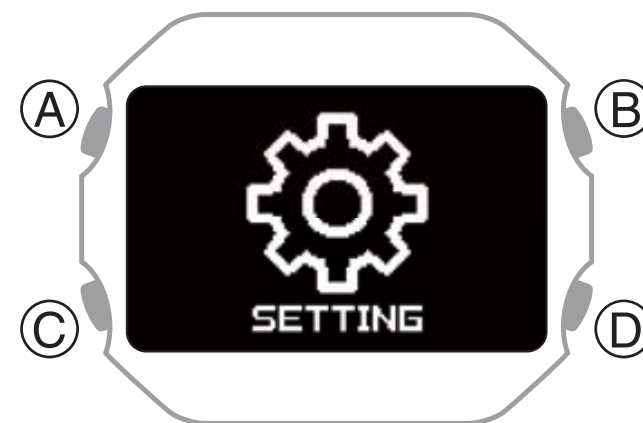
Примечание

- Информацию о включении функции Bluetooth на смартфоне, см. в руководстве пользователя смартфона.

4) Выполните сопряжение часов со смартфоном.

Прежде чем начать совместную работу смартфона и часов, необходимо между ними выполнить сопряжение. Как правило, один раз выполнив сопряжение, в дальнейшем, соединение между смартфоном и часами будет устанавливаться автоматически.

1. Поместите смартфон рядом (не далее 1 м) с часами.
2.  Нажмите на иконку приложения CASIO WATCHES.
 - В меню “My Watch” (Мои часы) нажмите иконку , затем выберите нужную модель часов.
3.  Выберите экран отображения текущего времени.
 Режим Часов (стр. 66).
4.  Нажмите и удерживайте кнопку C около 2 секунд для перевода часов в режим Управления.
5.  С помощью кнопки C выберите меню [SETTING] (Настройки).
6.  Нажмите кнопку A.
На экране отобразится меню настройки параметров.
7.  С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [GENERAL SETTINGS] (Общие настройки).
8.  Нажмите кнопку A.

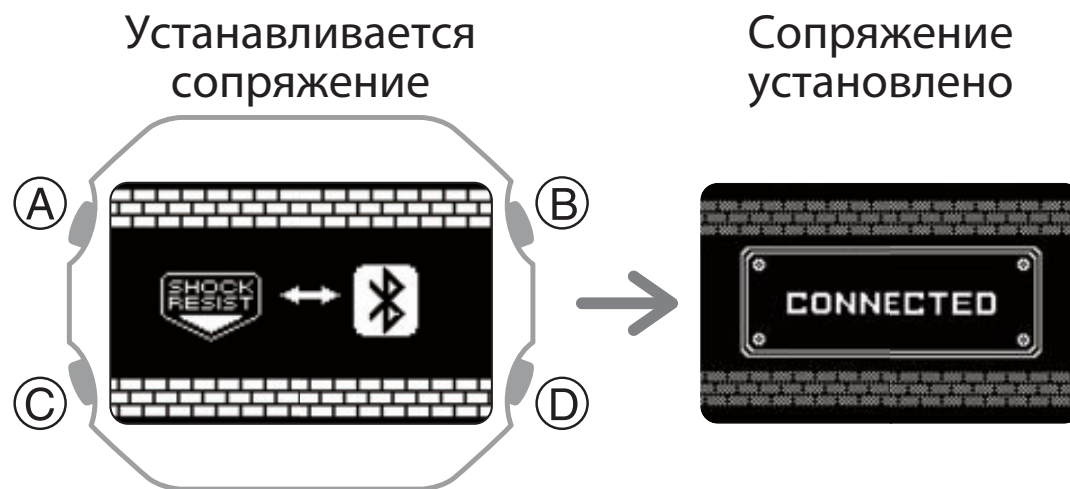


Указатель



9. 🕒 С помощью кнопки С переместите указатель к пункту меню [PAIRING] (Сопряжение).
10. 🕒 Нажмите кнопку А.
11. 🕒 С помощью кнопки С переместите указатель к пункту меню [PAIRING] (Сопряжение).
12. 🕒 Нажмите кнопку А.
13. 📱 Когда на экране отобразятся часы, с которыми нужно установить сопряжение, выполните указанные на экране смартфона действия.
 - Если отобразится сообщение с запросом на установку сопряжения, выполните действия, указанные на экране.
 - Если по какой-либо причине не удалось установить сопряжение, выполните действия, указанные выше, начиная с п. 9, для повторного сопряжения часов со смартфоном.

Примечание



- При первом запуске приложения CASIO WATCHES на экране смартфона отобразится сообщение с запросом на разрешение сбора информации о местоположении в фоновом режиме. Разрешите сбор информации о местоположении в фоновом режиме.
 - Если не удастся установить сопряжение часов со смартфоном, выполните действия, указанные в разделе «Сопряжение часов со смартфоном не устанавливается» (стр. 318).
 - Если смартфон сопряжен с другими часами, нельзя выполнить действия, указанные в п. 11. Необходимо отменить сопряжение смартфона с другими часами.
- 🔍 Отмена сопряжения (стр. 50).
- Если нужна модель часов зарегистрирована в меню “My Watch” (Мои часы) приложения смартфона CASIO WATCHES, выберите ее и установите сопряжение часов со смартфоном.

Bluetooth-соединение часов со смартфоном

Часы автоматически устанавливают Bluetooth-соединение с сопряженным смартфоном.

Индикатор ✱ отображается в верхней части экрана часов, когда установлено Bluetooth-соединение часов со смартфоном. Индикатор ✱ мигает, если Bluetooth-соединение часов со смартфоном

не установлено.

- Если между часами и смартфоном не установлено сопряжение, выполните действия, указанные в разделе «4) Выполните сопряжение часов со смартфоном» (стр. 45).

Внимание!

- Если Bluetooth-соединение не устанавливается, убедитесь в том, что приложение CASIO WATCHES включено на смартфоне. Для включения приложения CASIO WATCHES, нажмите на его иконку на экране смартфона, затем выполните указанные на экране смартфона действия для установки соединения со смартфоном.

Если не удастся установить соединение часов с сопряженным смартфоном для передачи на него данных, например, результатов тренировки, выполните действия, указанные в этом разделе, для повторного соединения часов со смартфоном.

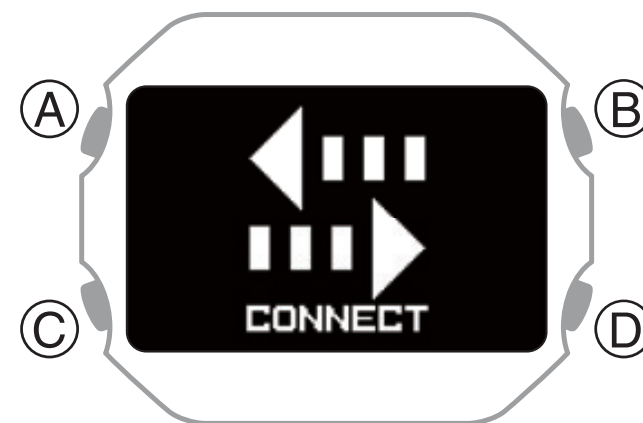
1. Выберите экран отображения текущего времени.

 Режим Часов (стр. 66).

2. Нажмите и удерживайте кнопку C около 2 секунд для перевода часов в режим Управления.

3. С помощью кнопки C выберите меню [CONNECT] (Соединение).
4. Нажмите кнопку A для установки Bluetooth-соединения часов со смартфоном.

- После того, как Bluetooth-соединение часов со смартфоном установится, на экране сначала отобразится сообщение [CONNECTED] (Соединение установлено), затем через несколько секунд сообщение [CONNECT] (Установить соединение). Данные, сохраненные в памяти часов, будут переданы на смартфон.
- Если по какой-либо причине установить соединение часов со смартфоном не удалось, на экране часов отобразится сообщение [FAILED] (Не установлено).



Отмена сопряжения

Для отмены сопряжения часов со смартфоном, необходимо удалить информацию о сопряжении из приложения смартфона CASIO WATCHES и из памяти часов.

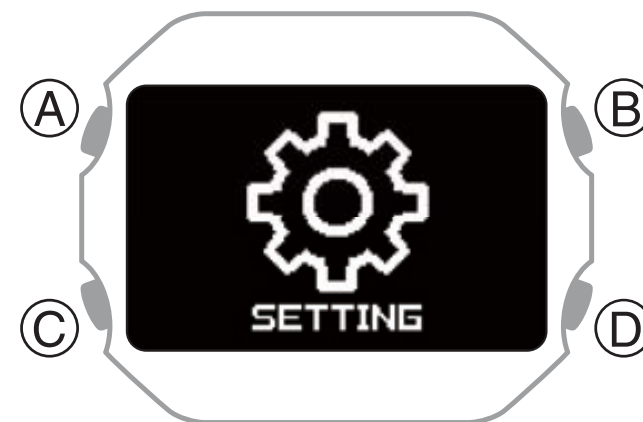
Примечание

- Для пользователей iPhone необходимо также удалить информацию о сопряжении из памяти смартфона.
 - Из памяти часов нельзя удалить информацию о сопряжении, когда они находятся в Авиарежиме. Выключите Авиарежим на часах, затем удалите информацию о сопряжении из памяти часов.
-  Режим Часов (стр. 66).

- **Удаление информации о сопряжении из приложения смартфона CASIO WATCHES**
 1.  Нажмите на иконку приложения CASIO WATCHES.
 2.  Выберите меню “My Watch” (Мои часы).
 3.  Выберите часы, информацию о сопряжении с которыми нужно удалить.
 4.  Выберите “● ● ●”.
 5.  Выполните указанные на экране смартфона действия для удаления информации о сопряжении с часами.

- **Удаление информации о сопряжении из памяти часов**

1. 🕒 Выберите экран отображения текущего времени.
🔍 Режим Часов (стр. 66).
2. 🕒 Нажмите и удерживайте кнопку C около 2 секунд для перевода часов в режим Управления.
3. 🕒 С помощью кнопки C выберите меню [SETTING] (Настройки).
4. 🕒 Нажмите кнопку A.
На экране отобразится меню настройки параметров.
5. 🕒 С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [GENERAL SETTINGS] (Общие настройки).
6. 🕒 Нажмите кнопку A.
7. 🕒 С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [PAIRING] (Сопряжение).
8. 🕒 Нажмите кнопку A.



Указатель



9. 🕒 С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [UNPAIRING] (Отмена сопряжения).
10. 🕒 Нажмите кнопку A.
11. 🕒 С помощью кнопки C выберите нужный пункт меню:

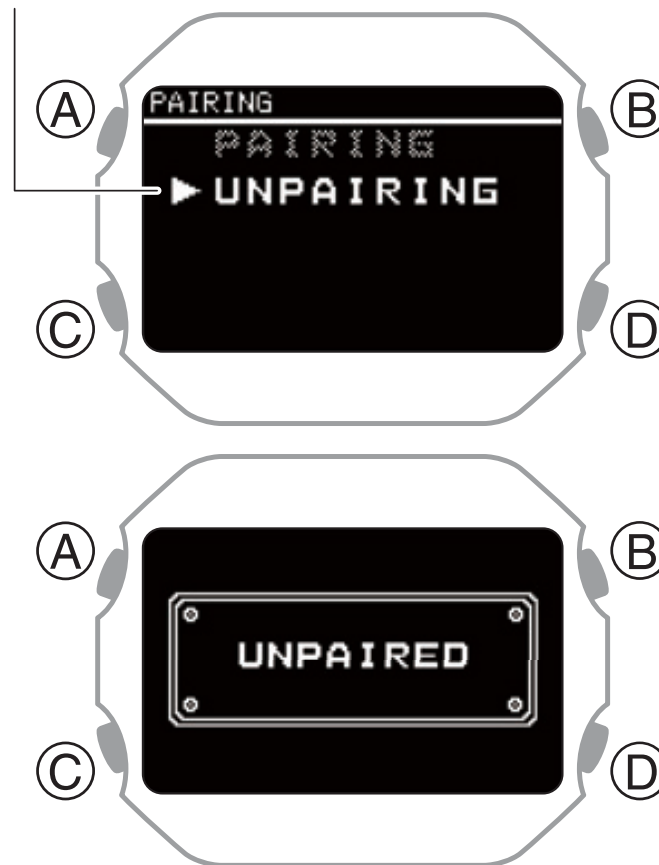
[YES]	Удалить информацию о сопряжении
[NO]	Информацию о сопряжении не удалять

12. 🕒 Нажмите кнопку A.

После удаления информации о сопряжении на экране сначала отобразится сообщение [UNPAIRED] (Сопряжение удалено), затем параметры меню, которые отображались на экране в п. 9.

13. 🕒 Выберите экран отображения текущего времени.
- 🔍 Режим Часов (стр. 66).

Указатель



- **Удаление информации о сопряжении из памяти смартфона (только для пользователей iPhone)**

Более подробную информацию см. в руководстве пользователя смартфона.

“Settings” (Настройки) → “Bluetooth” → Удалить регистрацию с часами.

- **Соединение с новым смартфоном**

- Перед сопряжением с новым смартфоном необходимо удалить информацию о сопряжении с предыдущим смартфоном из памяти часов.

🔍 Удаление информации о сопряжении из памяти часов (стр. 52).

- Для установки Bluetooth-соединения между часами и новым смартфоном необходимо сначала между ними установить сопряжение.

🔍 4) Выполните сопряжение часов со смартфоном (стр. 45).

■ **Создание пользовательского профиля**

В этом разделе приведена информация о вводе данных для создания пользовательского профиля (рост, вес, пол, дата рождения и т.п.). Пользовательский профиль необходимо настроить перед

отображением результатов в Журнале тренировки (Activity Log) и вычисления зон ЧСС.

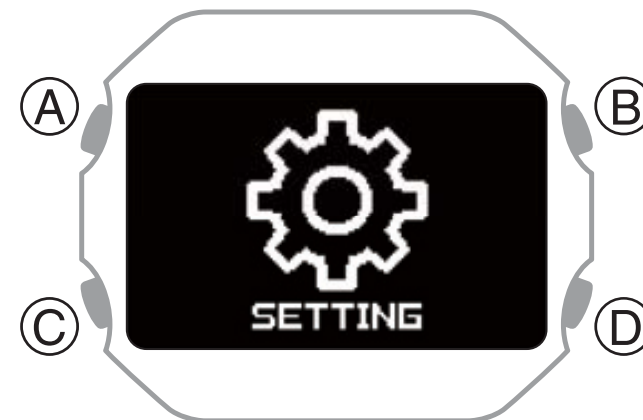
1. Выберите экран отображения текущего времени.
🔍 Режим Часов (стр. 66).
2. Нажмите и удерживайте кнопку C около 2 секунд для перевода часов в режим Управления.
3. С помощью кнопки C выберите меню [SETTING] (Настройки).
4. Нажмите кнопку A.

На экране отобразится меню настройки параметров.

5. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [PHYSICAL SETTINGS] (Настройки пользовательского профиля).

6. Нажмите кнопку A.

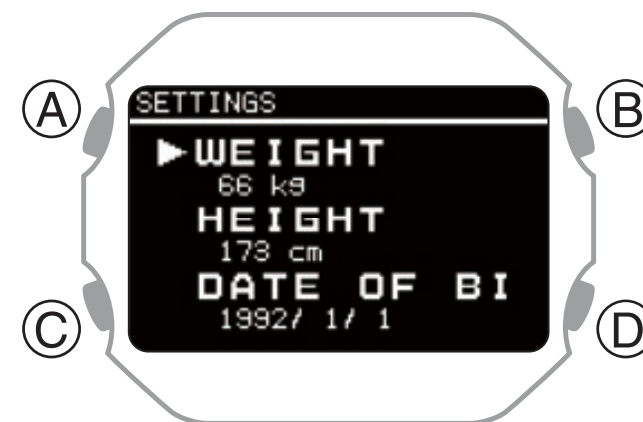
На экране отобразится меню настройки параметров пользовательского профиля:



Указатель



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



7. С помощью кнопки С осуществляется выбор нужного пункта меню.

8. Нажмите кнопку А.
9. Настройте свой вес.
 - В меню настройки пользовательского профиля выберите пункт [WEIGHT] (Вес).
 - (a) С помощью кнопки С введите вес.
 - (b) Нажмите кнопку А для регистрации введенного значения. После завершения регистрации, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки параметров пользовательского профиля.
10. Настройте свой рост.
 - В меню настройки пользовательского профиля выберите пункт [HEIGHT] (Рост).
 - (a) С помощью кнопки С введите рост.
 - (b) Нажмите кнопку А для регистрации введенного значения. После завершения регистрации, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки параметров пользовательского профиля.
11. Настройте дату рождения.
 - В меню настройки пользовательского профиля выберите пункт [DATE OF BIRTH] (Дата рождения).

- (a) С помощью кнопки С введите год.
- (b) Нажмите кнопку А.
- (c) С помощью кнопки С введите месяц.
- (d) Нажмите кнопку А.
- (e) С помощью кнопки С введите день.
- (f) Нажмите кнопку А для регистрации введенного значения. После завершения регистрации, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки параметров пользовательского профиля.

12. Настройте пол.

- В меню настройки пользовательского профиля выберите пункт [SEX] (Пол).
- (a) С помощью кнопки С переместите указатель к пункту меню [MALE] (Мужской) или [FEMALE] (Женский).
- (b) Нажмите кнопку А для регистрации введенного значения. После завершения регистрации, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки параметров пользовательского профиля.

13.Настройте запястье, на котором располагаются часы.

- В меню настройки пользовательского профиля выберите пункт [WRIST] (Запястье).
- (a) С помощью кнопки С переместите указатель к пункту меню [LEFT] (Левое) или [RIGHT] (Правое).
- (b) Нажмите кнопку А для регистрации введенного значения. После завершения регистрации, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки параметров пользовательского профиля.

14.Сбросьте длину шага.

- Сброс длины шага выполняется для вычисления длины шага, рассчитанного на основании роста.
- В меню настройки пользовательского профиля выберите пункт [STRIDE RESET] (Сброс длины шага).
- (a) Нажмите кнопку А для сброса длины шага. После завершения операции сброса, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки параметров пользовательского профиля.

15.Настройте частоту тренировок.

- В меню настройки пользовательского профиля выберите пункт [TRAINING BACKGROUND] (Частота тренировок).

(a) С помощью кнопки С установите частоту тренировок. Частота тренировок – это оценка уровня физической активности в течение длительного времени. Установите вариант, который больше подходит по объему и интенсивности физической активности за последние три месяца.

[OCCASIONAL]	Не регулярная физическая активность (от 0 до 1 часа в неделю). Редкие физические упражнения, сопровождающиеся отдышкой или потоотделением.
[REGULAR]	Регулярная физическая активность (от 1 до 3 часов в неделю). Пробежки на 5-10 км (3-6 миль) или тренировки в течение 1-3 часов в неделю. Также это может быть работа, сопровождающаяся умеренной физической нагрузкой.
[FREQUENT]	Частая физическая активность (от 3 до 5 часов в неделю). Пробежки на 20-50 км (12-31 мили) или интенсивные физические упражнения не менее 3 раз в неделю. Также это могут быть тренировки от 3 до 5 часов в неделю.

[HEAVY]	Тяжелая физическая активность (от 5 до 8 часов в неделю). Энергичные упражнения 5 или более раз в неделю или тренировки для улучшения результатов на соревнованиях.
[SEMI-PRO]	Полупрофессиональная физическая активность (от 8 до 12 часов в неделю). Высокоинтенсивные физические упражнения почти ежедневно, тренировки для улучшения спортивных результатов.
[PRO]	Профессиональная физическая активность (12 и более часов в неделю). Тренировки на выносливость, высокоинтенсивная физической активность для улучшения результатов соревнований.

(a) Нажмите кнопку A для регистрации введенного значения. После завершения регистрации, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки параметров пользовательского профиля.

16.Настройте максимальную ЧСС.

- В меню настройки пользовательского профиля выберите пункт [MAXIMUM HEART RATE]

(Максимальная ЧСС).

(a) С помощью кнопки С выберите способ определения максимальной ЧСС.

[AUTO]	Автоматическое вычисление ЧСС в зависимости от возраста (после настройки даты рождения)
[MANUAL]	Ручная настройка ЧСС

- Слева от выбранного способа определения максимальной ЧСС отображается индикатор .
- (b) При выборе способа определения максимальной ЧСС [MANUAL] (Вручную) с помощью кнопки С введите нужное значение.
- Если выбран способ определения максимальной ЧСС [AUTO] (Автоматически), выполните действия, указанные в п. (c).
- (c) Нажмите кнопку А для регистрации введенного значения. После завершения регистрации, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки параметров пользовательского профиля.

17.Настройте ЧСС в состоянии покоя.

- В меню настройки пользовательского профиля выберите пункт [RESTING HEART RATE] (ЧСС в состоянии покоя).

(a) С помощью кнопки С выберите способ определения ЧСС в состоянии покоя.

[AUTO]	Автоматическое вычисление
[MANUAL]	Ручная настройка ЧСС

- Слева от выбранного способа определения ЧСС в состоянии покоя отображается индикатор .

(b) При выборе способа определения ЧСС в состоянии покоя [MANUAL] (Вручную) с помощью кнопки С введите нужное значение.

- Если выбран способ определения ЧСС в состоянии покоя [AUTO] (Автоматически), выполните действия, указанные в п. (с).

(с) Нажмите кнопку А для регистрации введенного значения. После завершения регистрации, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки параметров пользовательского профиля.

18.Настройте максимальную скорость потребления кислорода (VO2MAX).

- В меню настройки пользовательского профиля выберите пункт [VO2MAX] (Максимальная скорость потребления кислорода).
- (а) С помощью кнопки С выберите способ определения максимальная скорость потребления кислорода (VO2MAX).

[AUTO]	Автоматическое вычисление
[MANUAL]	Ручная настройка VO2MAX

- Слева от выбранного способа определения максимальной скорости потребления кислорода (VO2MAX) отображается индикатор .

Примечание

- Если выбран способ [AUTO] (Автоматически), максимальная скорость потребления кислорода (VO2MAX) вычисляется на основании данных пользовательского профиля.
- Если максимальная скорость потребления кислорода (VO2MAX) определена с помощью газоанализатора или другого устройства, выберите способ [MANUAL] (Вручную) и введите

нужное значение.

- (b) При выборе способа определения максимальной скорости потребления кислорода (VO2MAX) [MANUAL] (Вручную) с помощью кнопки C введите нужное значение.
 - Если выбран способ определения максимальной скорости потребления кислорода (VO2MAX) [AUTO] (Автоматически), выполните действия, указанные в п. (с).
 - (с) Нажмите кнопку A для регистрации введенного значения. После завершения регистрации, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки параметров пользовательского профиля.
19. Нажмите кнопку D 2 раза для вывода часов из режима настройки.

■ Обзор режимов

В часах 3 основных режима – режим Часов, режим Тренировок и режим Управления.

В каждом режиме можно выполнить измерения, отобразить их результаты и настроить параметры.

Режим Часов

В режиме Часов осуществляется доступ к основным функциям часов, функциям поддержки и восстановления здоровья и другим функциям, используемым в повседневной жизни.

Для перевода часов из режима Часов в другой режим, нажмите и удерживайте кнопку D около 1 секунды.

- Для перевода часов в режим Часов, когда выполняются измерения результатов тренировки, сначала остановите измерения, затем нажмите и удерживайте кнопку D около 1 секунды.
- С помощью кнопки C выберите нужную функцию.

- **Текущее время**

На экране отображается текущее время и дата.



- **Проверка уведомлений**

С помощью этой функции осуществляется просмотр информации о входящих вызовах, почте, SMS и других оповещениях, поступающих на смартфон.

🔍 Просмотр уведомлений, поступающих на смартфон (стр. 204).



- **Измерение ЧСС**

С помощью этой функции выполняется отображение текущей ЧСС.

🔍 Измерение ЧСС (стр. 135).



- **Уровень кислорода в крови**

С помощью этой функции выполняется измерение уровня кислорода в крови.

🔍 Измерение уровня кислорода в крови (стр. 143).



- **Дыхательные упражнения (Breathing Exercise)**

* Питание от Polar

С помощью этой функции часы помогают снизить уровень стресса рекомендуя дыхательные упражнения в медленном и стабильном ритме.

🔍 Дыхательные упражнения (стр. 118).



- **Секундомер**

С помощью секундомера осуществляется измерение прошедшего времени.

🔍 Секундомер (стр. 191).



- **Таймер обратного отсчета**

С помощью таймера обратного отсчета осуществляется обратный отсчет установленного времени. По окончании обратного отсчета времени срабатывает звуковой или вибросигнал.

🔍 Таймер обратного отсчета (стр. 194).



- **Мировое время**

Функция мирового времени позволяет отображать на экране текущее мировое время в одном из 38 предустановленных городов или UTC (всемирное координированное время).

🔍 Мировое время (стр. 172).



- **Альманах (время восхода и заката Солнца, возраст Луны)**

С помощью этой функции осуществляется просмотр времени восхода и заката Солнца, возраст Луны.

🔍 Альманах (время восхода и заката Солнца, возраст Луны) (стр. 153).



- **Статус кардиотренировки (Cardio Load Status)**

* Питание от Polar

С помощью этой функции выполняется отслеживание статуса тренировки.

🔍 Просмотр статуса кардиотренировки (стр. 105).



- **Журнал ежедневной активности (Life Log)**

С помощью этой функции осуществляется просмотр результатов измерения данных о ежедневной активности, таких как количество пройденных шагов, сожженных калорий и т.п.

🔍 Просмотр данных журнала ежедневной активности (Life Log) (стр. 148).



- **Качество сна (функция Nightly Recharge™)**

* Питание от Polar

С помощью этой функции выполняется проверка физического состояния во время сна и его качество.

🔍 Отслеживание восстановления здоровья с помощью функции проверки качества сна (Nightly Recharge™) (стр. 110).



- **Журнал тренировок (Activity Log)**

С помощью этой функции осуществляется просмотр записей журнала тренировок.

🔍 Журнал тренировки (Activity Log) (стр. 92).



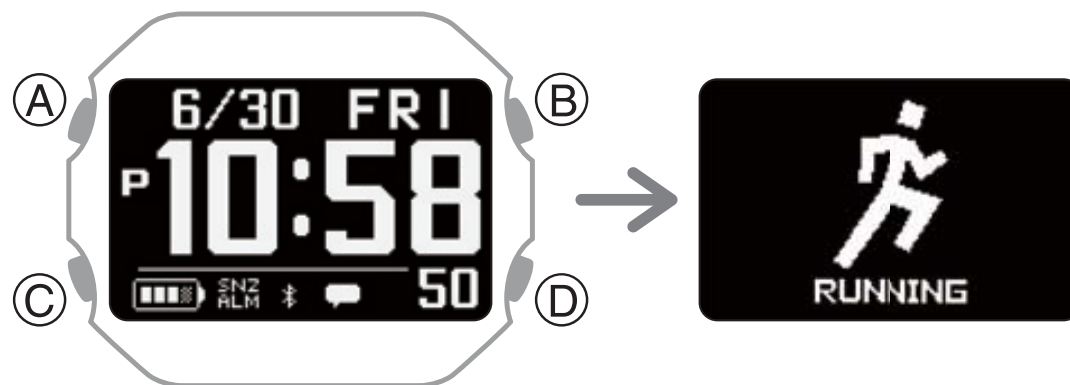
Режим Тренировки

В режиме Тренировки выполняется измерение и просмотр результатов выбранного типа тренировки.

Когда на экране отображается текущее время, нажмите кнопку А для перевода часов в режим Тренировки.

- С помощью кнопки С выберите нужную функцию.

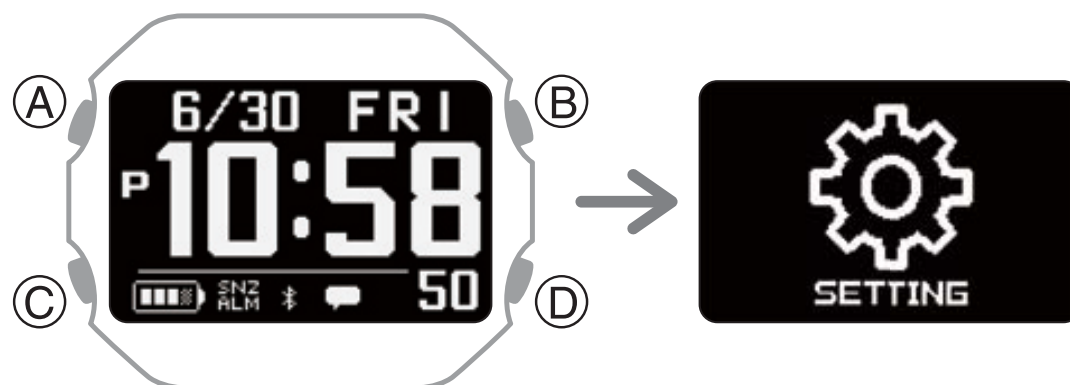
🔍 Функции режима Тренировки (стр. 75).



Режим Управления

Режим Управления предназначен для настройки параметров часов и связи со смартфоном.

Когда на экране отображается текущее время, нажмите и удерживайте кнопку С



около 2 секунд для перевода часов в режим Управления.

- С помощью кнопки С выберите нужную функцию.

- **Настройка (SETTING)**

С помощью этой функции выполняется настройка параметров часов.

- Когда на экране отображается сообщение [SETTING] (Настройки), нажмите кнопку А для отображения меню настройки. Более подробную информацию о настройках параметров, см. в разделах с описанием нужной функции.



- **Соединение со смартфоном**

С помощью этой функции выполняется соединение часов с сопряженным смартфоном вручную.

- 🔍 Bluetooth-соединение часов со смартфоном (стр. 48).



- **Поиск смартфона**

Для поиска потерявшегося смартфона, воспользуйтесь функцией поиска смартфона. Звуковой сигнал на смартфоне звучит, даже если он находится в беззвучном режиме.

🔍 Поиск смартфона (стр. 289).



- **Настройка времени**

С помощью этой функции выполняется настройка и корректировка времени после соединения со смартфоном или вручную.

🔍 Соединение часов со смартфоном вручную для корректировки времени (стр. 160).



- **Авиарежим**

С помощью этой функции выполняется включение и выключение Авиарежима.

🔍 Перевод часов в Авиарежим (стр. 291).



ИЗМЕРЕНИЯ В РЕЖИМЕ ТРЕНИРОВКИ

Часы во время тренировки (бега, ходьбы и т.п.) с помощью акселерометра выполняют измерения пройденной дистанции, количества шагов, затраченного времени, сожженных калорий, темпа и др. Результаты измерений сохраняются в памяти и при соединении часов со смартфоном передаются на смартфон для их просмотра в приложение CASIO WATCHES.

🔍 Журнал тренировки (Activity Log) (стр. 92).

Перед тем, как выполнять измерения в режиме Тренировки, необходимо настроить параметры измерений.

🔍 Настройки режима Тренировки (стр. 216).



■ Функции режима Тренировки

В режиме Тренировки 8 основных функций (видов тренировок).

- В приложении смартфона CASIO WATCHES также можно добавить, изменить или удалить функции режима Тренировки.

🔍 Настройка функций режимов Часов и Тренировки (стр. 238).

- **Бег (RUNNING)**

Измерения во время пробежки.



- **Прогулка (WALKING)**

Измерения во время прогулок.



- **Упражнения в тренажерном зале, силовые тренировки и т.п. (GYM WORKOUT)**

Измерения во время выполнения упражнений в тренажерном зале.



- **Интервальные тренировки (INTERVAL TIMER)**

Измерения при интервальных тренировках.



■ Измерения в режиме Тренировки

Выполните действия, указанные в этом разделе для выбора вида тренировки и выполнения измерений во время тренировки.

- **Выбор вида тренировки**

1. Выберите экран отображения текущего времени.

🔍 Режим Часов (стр. 66).

2. Нажмите кнопку А для перевода часов в режим Тренировки.

3. С помощью кнопки С выберите вид тренировки.

🔍 Функции режима Тренировки (стр. 75).



- **Начало измерений**

1. Нажмите кнопку C для начала измерений.

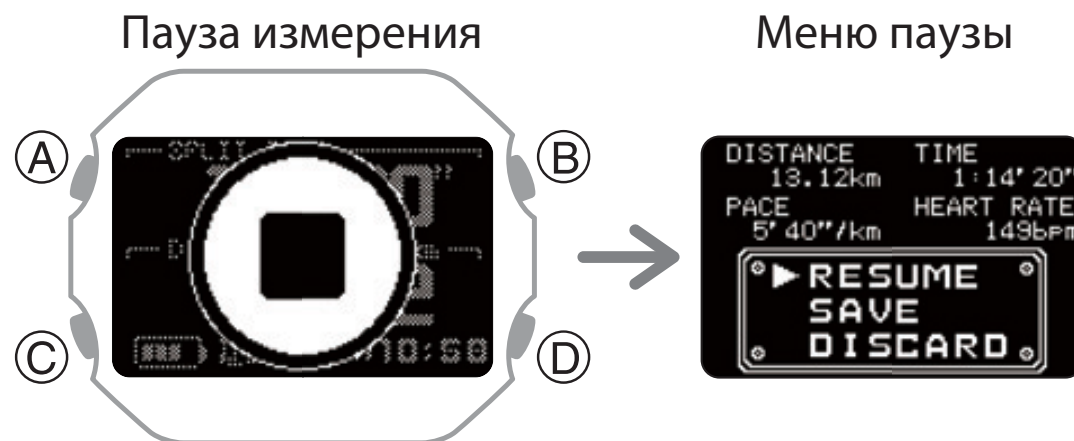
- На экране отобразится настроенная в приложении смартфона CASIO WATCHES информация для выбранного вида тренировки.

🔍 Настройка отображения на экране информации о результатах тренировки (стр. 240).



- **Пауза и остановка измерений**

1. Во время выполнения измерения в режиме Тренировки нажмите кнопку A, чтобы приостановить его. На экране отобразится меню паузы.



2. С помощью кнопки С выберите нужный пункт меню:

[RESUME]	Возобновление измерения
[SAVE]	Сохранение результатов и завершение измерения
[DISCARD]	Завершение измерения без сохранения его результатов

3. Нажмите кнопку А.

- При выборе пункта меню [SAVE] (Сохранение), на экране отобразятся результаты измерения. С помощью кнопки С осуществляется пролистывание отображаемых на экране результатов. Нажмите кнопку D для возврата к меню выбора вида тренировки. Если несколько секунд не выполнять какие-либо действия, когда на экране отображаются результаты измерений, часы также вернутся к меню выбора вида тренировки.
- При выборе пункта меню [DISCARD] (Сброс), на экране отобразится выбранный вид тренировки.

- **Измерение времени прохождения круга (части) дистанции**

1. Нажмите кнопку C для начала измерений.
🔍 Начало измерений (стр. 77).
2. Нажмите кнопку D для отображения времени прохождения круга (части) дистанции.
3. Нажмите кнопку A для приостановки измерения.
🔍 Пауза и остановка измерений (стр. 77).



■ Интервальная тренировка с использованием таймера

Обзор

Программирование работы таймеров обратного отсчета позволяет проводить интервальную тренировку, чередуя различные виды упражнений. С их помощью осуществляется контроль за временем, потраченным на отжимания, приседания или другие упражнения фитнес-тренировки. Например, четыре таймера можно настроить таким образом, чтобы их работа повторялась 10 раз.

- **Настройка таймеров обратного отсчета (интервальных таймеров)**

- [TIMER1] (Таймер 1): 30 секунд
- [TIMER2] (Таймер 2): 20 секунд
- [TIMER3] (Таймер 3): 30 секунд
- [TIMER4] (Таймер 4): 25 секунд
- Количество повторов: 10

- **Интервальная тренировка**

А Отжимания: 30 секунд

- В Отдых: 20 секунд
- С Приседания: 30 секунд
- D Отдых: 25 секунд

Примечание

- Можно настроить время работы 5 таймеров. Максимальное количество повторов (автоповтор) – 10 раз.
- 🔍 Настройка интервального таймера (Interval Timer) (стр. 228).

Проведение тренировки с использованием интервального таймера

1. Выберите экран отображения текущего времени.
- 🔍 Режим Часов (стр. 66).
2. Нажмите кнопку А для перевода часов в режим Тренировки.
 3. С помощью кнопки С выберите пункт меню [INTERVAL TIMER] (Интервальный таймер).



4. Нажмите кнопку А для отображения начального экрана измерений.



5. Нажмите кнопку А для начала работы таймера обратного отсчета.

- По окончании обратного отсчета времени срабатывает звуковой или вибросигнал.

6. Нажмите любую кнопку для остановки сигнала.

На экране отобразятся результаты измерений, выполненные во время тренировки.

- После окончания работы интервального таймера часы автоматически сохраняют и отобразят на экране результаты измерений.

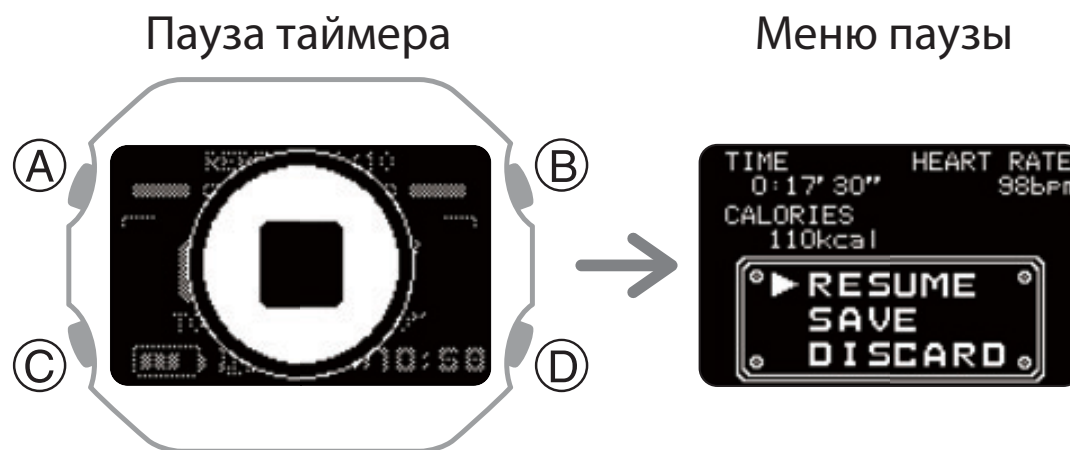


Примечание

- Каждую секунду в последние 5 секунд работы интервального таймера часы выполняют оповещение с помощью звукового и/или вибросигнала.
- Нажмите кнопку Е для окончания работы текущего таймера и начала работы следующего.

Пауза и остановка работы таймера обратного отсчета

1. Во время работы таймера обратного отсчета нажмите кнопку А, чтобы приостановить его работу. Через несколько секунд на экране отобразится меню паузы.
2. С помощью кнопки С выберите нужный пункт меню:



[RESUME]	Возобновление работы таймера
[SAVE]	Сохранение результатов измерения и завершение работы таймера

[DISCARD]	Завершения работы таймера без сохранения результатов измерения
-----------	--

3. Нажмите кнопку A.

- При выборе пункта меню [SAVE] (Сохранение), на экране отобразятся результаты измерения, выполненные во время интервальной тренировки.

С помощью кнопки C осуществляется пролистывание отображаемых на экране результатов.

Нажмите кнопку D для возврата к экрану текущего времени.

■ Измерение ЧСС во время тренировки

С помощью функции измерения ЧСС часы измеряют пульс и мониторят состояние здоровья во время тренировки. С помощью этой функции можно контролировать уровень ЧСС, поддерживать интенсивность упражнений в соответствии с целями тренировки, повышая ее эффективность, улучшая работу сердечно-легочной системы и укрепляя здоровье.

* Зона ЧСС (HR zones)

Питание от Polar

- **Настройка целевой зоны ЧСС**

Выполните действия, указанные в этом разделе, для настройки целевой зоны ЧСС, соответствующей интенсивности тренировки.

Пять зон ЧСС на часах, пронумерованные от 1 до 5, соответствуют процентному значению (от 50% до 100%) от максимальной ЧСС. Чем больше номер зоны, тем выше уровень интенсивности тренировки. Для контроля интенсивности тренировки необходимо поддерживать ЧСС в пределах выбранной зоны.

- Зона 1 (от 50 до 60% от максимальной ЧСС): очень легкая тренировка

Тренировка в зоне 1 улучшает общее состояние здоровья и помогает восстановиться после более интенсивной тренировки. В этой зоне можно тренироваться в течение длительного времени.

- Зона 2 (от 60 до 70% от максимальной ЧСС): легкая тренировка

Тренировка в зоне 2 повышает общую выносливость. Такая интенсивность тренировки позволяет использовать жир в качестве источника энергии, способствуя его сжиганию. В этой зоне можно комфортно тренироваться в течение длительного времени.

- Зона 3 (от 70 до 80% от максимальной ЧСС): аэробная тренировка
Тренировка в зоне 3 улучшает аэробную подготовку. Молочная кислота начинает накапливаться в кровотоке, организм повторно ее использует для получения энергии, что не влияет на работоспособность. Так как тренировка в зоне 3 требует более глубокого дыхания, необходимо применять умеренные усилия.
 - Зона 4 (от 80 до 90% от максимальной ЧСС): анаэробная тренировка
Тренировка в зоне 4 улучшает выносливость и способность организма использовать белок (сахар) в качестве источника энергии. Кроме того, тренировка в этой зоне выполняется с высоким уровнем молочной кислоты в крови. Тренировка в зоне 4 приводит к мышечной усталости и затрудненному дыханию.
 - Зона 5 (от 90 до 100% от максимальной ЧСС): максимальная нагрузка
Тренировка в зоне 5 выполняется с максимальной отдачей. Накапливается большое количество молочной кислоты, поэтому длительное время тренироваться в этой зоне нельзя. Тренировка в зоне 5 приводит к затрудненному дыханию и мышечной усталости.
1. В приложении смартфона CASIO WATCHES установите отображение на экране результатов

тренировки информации
об измерении ЧСС.

🔍 Настройка отображения
на экране информации о
результатах тренировки
(стр. 240).

2. Выберите экран отображе-
ния текущего времени.

🔍 Режим Часов (стр. 66).

3. Нажмите кнопку А для перевода часов в режим Тренировки.

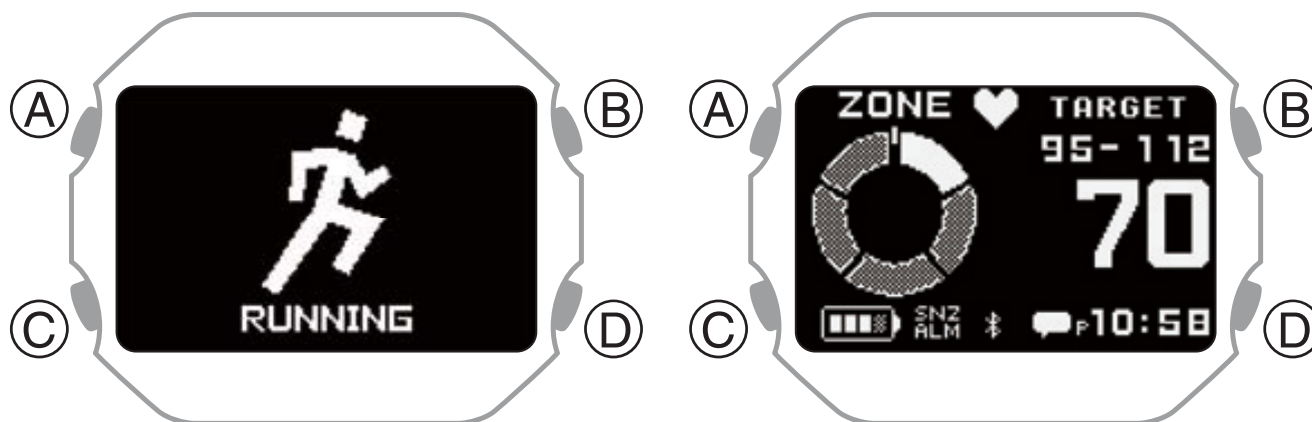
4. С помощью кнопки С выберите вид тренировки.

5. Нажмите кнопку А.

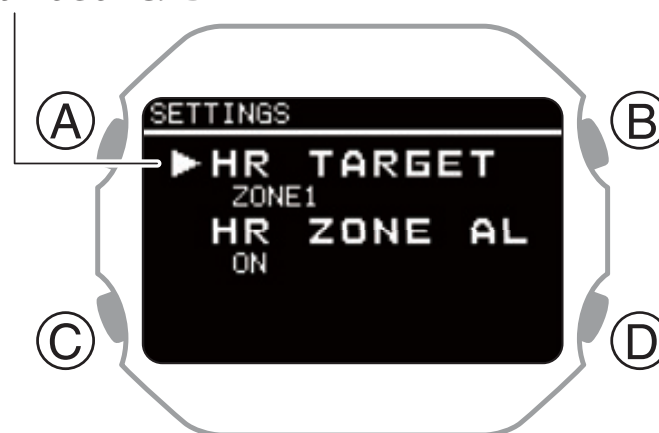
6. С помощью кнопки С выберите измерение ЧСС.

7. Нажмите и удерживайте кнопку С около 2 секунд.

На экране отобразится меню HEART RATE (Измерение ЧСС).



Указатель



8. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [HR TARGET ZONE] (Целевая зона ЧСС).
9. Нажмите кнопку A.
10. С помощью кнопки C выберите нужную целевую зону ЧСС.
11. Нажмите кнопку A для сохранения выбранного параметра.
После сохранения выбранного параметра, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню HEART RATE (Измерение ЧСС).
12. Нажмите кнопку D для вывода часов из режима настройки.

• **Настройка оповещений для зоны ЧСС**

Во время тренировки с использованием целевой зоны ЧСС, часы оповестят с помощью звукового и/или вибросигнала о выходе текущего пульса за пределы установленной зоны. Если пульс не вернется в пределы установленной зоны ЧСС, часы каждую минуту будут оповещать об этом. Часы оповещают о выходе из целевой зоны ЧСС, только при отображении на экране информации об измерении ЧСС.

1. В приложении смартфона CASIO WATCHES установите отображение на экране результатов

тренировки информации об измерении ЧСС.

🔍 Настройка отображения на экране информации о результатах тренировки (стр. 240).

2. Выберите экран отображения текущего времени.

🔍 Режим Часов (стр. 66).

3. Нажмите кнопку А для перевода часов в режим Тренировки.

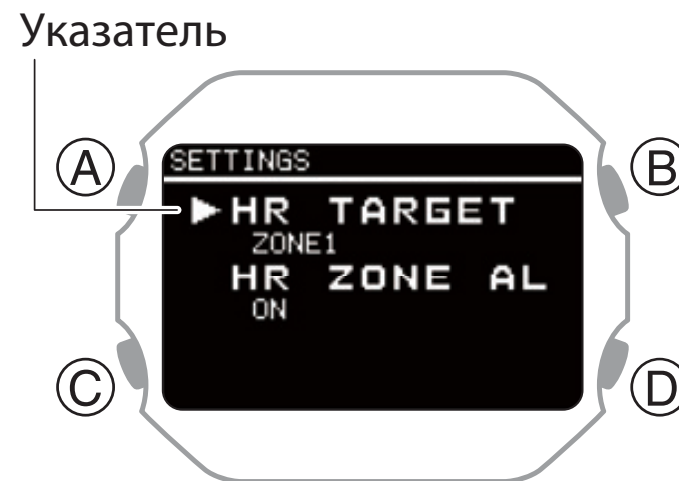
4. С помощью кнопки С выберите вид тренировки.

5. Нажмите кнопку А.

6. С помощью кнопки С выберите измерение ЧСС.



7. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд.
На экране отобразится меню HEART RATE (Измерение ЧСС).
8. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [HR ZONE ALERT] (Оповещения для зоны ЧСС).
9. Нажмите кнопку A.
10. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [ON] (Вкл.) или [OFF] (Выкл.).
11. Нажмите кнопку A для сохранения выбранного параметра.
После сохранения выбранного параметра, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню HEART RATE (Измерение ЧСС).
12. Нажмите кнопку D для вывода часов из режима настройки.



■ Меры предосторожности при проведении измерений в режиме Тренировки

- После выполнения измерений в режиме Тренировки подзарядите аккумулятор часов с по-

мощью зарядного устройства.

🔍 Зарядка аккумулятора с помощью зарядного устройства (стр. 33).

- При снижении заряда аккумулятора до уровня  или ниже, измерения в режиме Тренировки не выполняются. Перед началом измерений рекомендуем подзарядить аккумулятор часов.

🔍 Зарядка аккумулятора часов (стр. 32).

- Если во время выполнения измерений в режиме Тренировки на экране отображается сообщение [MEMORY FULL] (Память заполнена), измерения прекращаются.

Измерения результатов тренировки также автоматически прекращаются, через 80 часов после их начала.

- Если в Журнале тренировки (Activity Log) осталось мало места для сохранения информации, результаты тренировки могут не сохраниться. Перед началом измерений результатов тренировки необходимо удалить ненужные данные.

🔍 Удаление данных из Журнала тренировки (Activity Log) (стр. 102).



- Информация о результатах измерений, выполненных во время тренировки отображается на экране Журнала тренировок (Activity Log).
- 🔍 Параметры, отображаемые на экране Журнала тренировок (Activity Log) (стр. 93).

ЖУРНАЛ ТРЕНИРОВКИ (ACTIVITY LOG)

После завершения измерений в режим Тренировки, на экране отображаются результаты измерений, сохраненные в Журнале тренировок (Activity Log).

В Журнале тренировок (Activity Log) может быть сохранено до 100 записей.

- **Точность результатов измерений**
- Часы с помощью встроенных датчиков вычисляют количество пройденных шагов, сожженных калорий, ЧСС, результаты пробежки (с использованием GPS смартфона) и другие данные. Значения, получаемые с помощью часов, следует воспринимать как умеренно точные и использовать их только в качестве справочной информации.

■ Параметры, отображаемые на экране Журнала тренировок (Activity Log)

В таблице приведена информация о результатах измерений, выполненных в режиме Тренировки, которые отображаются на экране после завершения тренировки или на экране Журнала тренировок (Activity Log).

Параметры, отображаемые на экране Журнала тренировок (Activity Log), зависят от выбранного вида тренировки.

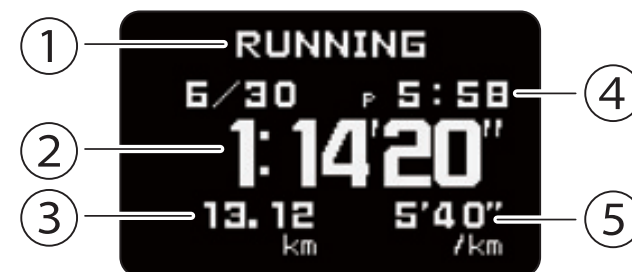
Вид тренировки	Результаты измерений, выполненные во время тренировки
RUNNING (Бег)	Подробная информация о результатах измерения ЧСС Количество сожженных калорий Ритм Темп Количество кругов дистанции

Вид тренировки	Результаты измерений, выполненные во время тренировки
WALKING (Прогулка)	Подробная информация о результатах измерения ЧСС Количество сожженных калорий Ритм Скорость Количество кругов дистанции
GYM WORKOUT (Упражнения в тренажерном зале, силовые упражнения)	Подробная информация о результатах измерения ЧСС Количество сожженных калорий
INTERVAL TIMER (Интервальные тренировки)	

Отображаемые на экране результаты измерений

- **Подробная информация о результатах измерения**

- 1) Вид тренировки
- 2) Время прохождения части дистанции
- 3) Пройденная дистанция
- 4) Дата и время начала тренировки
- 5) Темп

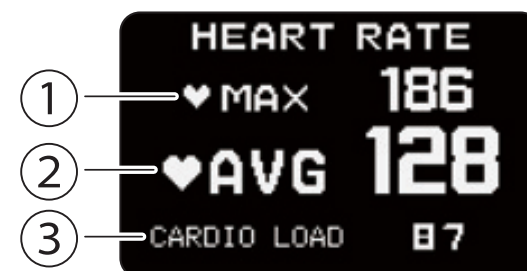


- **ЧСС**

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

*1 Cardio Load (CARDIO LOAD)

Питание от Polar



Этот параметр отображает нагрузку на сердечно-сосудистую систему во время тренировки. На экране часов отображается значение результата до 999. В приложении смартфона CASIO

WATCHES отображаемое значение результата может превышать 999.

- **Количество сожженных калорий**

1) Количество сожженных калорий во время измерения

2) График

3) Процент углеводов

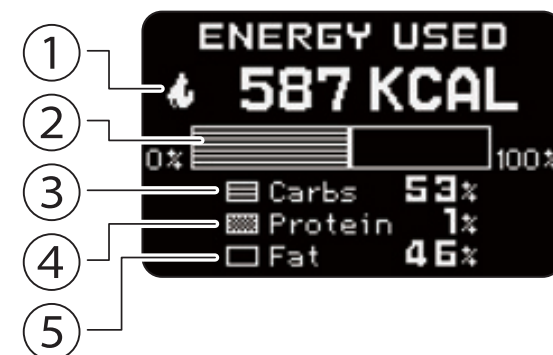
4) Процент белков

5) Процент жиров

* Анализ затраченной энергии (Energy Used) тремя основными источниками

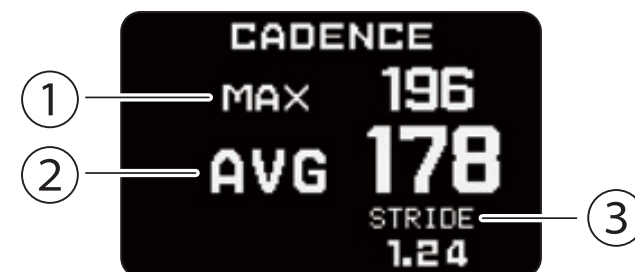
Питание от Polar

На экране отображается процентное отношение затраченной энергии во время тренировки каждым из трех источников (жиры, углеводы, белки). Значения указываются в процентах от общего количества сожженных калорий. Если измерения результатов тренировки выполняются без использования датчика ЧСС, на экране отображается только количество сожженных калорий без информации о жирах, белках, углеводах.



- **Ритм**

- 1) Максимальный ритм
- 2) Средний ритм
- 3) Средний шаг



- **Темп**

- 1) Лучший темп
- 2) Средний темп
- 3) Индекс бега *¹
- 4) Уровень тренировки *²

*¹ Индекс бега (RUNNING INDEX)

Питание от Polar

Индекс бега (RUNNING INDEX) отражает максимальный аэробный потенциал при беге. Он вычисляется для каждой пробежки на основании результата измерения ЧСС и скорости.

Индекс бега отображается только при выборе вида тренировки RUNNING (Бег) и использовании GPS-сигнала смартфона.



*3 Уровень тренировки: VERY LOW (Очень низкий), LOW (Низкий), FAIR (Удовлетворительный), MODERATE (Средний), GOOD (Хороший), VERY GOOD (Очень хороший), ELITE (Отличный).

Каждому возрасту соответствует свой уровень тренировки.

🔍 Таблица уровней тренировки (стр. 297).

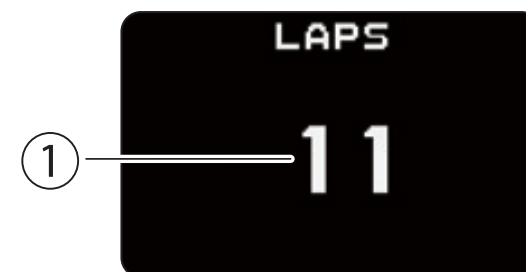
- **Скорость**

1) Средняя скорость



- **Количество кругов дистанции**

1) Количество кругов



- **Количество повторов**

1) Количество повторов



■ **Просмотр записей Журнала тренировки (Activity Log)**

Результаты тренировки можно просмотреть на экране часов в Журнале тренировки (Activity Log) и в приложении смартфона CASIO WATCHES.

Просмотр результатов тренировки в приложении смартфона CASIO WATCHES

- **Проверьте соединение часов со смартфоном**

Перед тем, как выполнить действия, указанные в этом разделе, убедитесь в том, что на экране отображается индикатор . Если индикатор  не отображается на экране, установите Bluetooth-

соединение часов со смартфоном.

🔍 Bluetooth-соединение часов со смартфоном (стр. 48).

1. 📱 Нажмите на иконку приложения CASIO WATCHES.
2. 📱 Выберите меню “My Page” (Моя страница).
3. 📱 Выберите нужную тренировку, результат которой необходимо отобразить на экране.

Просмотр результатов тренировки на экране часов

1. Выберите экран отображения текущего времени.
- 🔍 Режим Часов (стр. 66).
2. С помощью кнопки C выберите Activity Log (Журнал тренировки).



3. Нажмите кнопку A.
На экране отобразится меню Activity Log (Журнал тренировки).
 4. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню тренировки, результат которой необходимо отобразить на экране.
 5. Нажмите кнопку A.
На экране отобразятся результаты выбранной тренировки.
 6. С помощью кнопки C выберите нужный параметр.
- 🔍 Параметры, отображаемые на экране Журнала тренировок (Activity Log) (стр. 93).
- Когда на экране отображается информация о количестве кругов дистанции или количестве повторов, нажмите кнопку A для просмотра результатов тренировки для каждого круга или повтора.

Указатель



7. Нажмите кнопку D для возврата к экрану меню Activity Log (Журнал тренировки).

Примечание

- При выполнении действий, указанных в этом разделе, нажатие на кнопку D приведет к отображению на экране предыдущей информации.

■ Удаление данных из Журнала тренировки (Activity Log)

Удаление выбранной записи

1. Выберите экран отображения текущего времени.
🔍 Режим Часов (стр. 66).
2. С помощью кнопки C выберите Activity Log (Журнал тренировки).



3. Нажмите кнопку А.

На экране отобразится меню Activity Log (Журнал тренировки).

4. С помощью кнопки С переместите указатель к пункту меню тренировки, данные о которой нужно удалить.

5. Нажмите кнопку А.

На экране отобразятся результаты выбранной тренировки.

6. Нажмите и удерживайте кнопку С около 2 секунд.

На экране отобразится меню удаления информации.

7. С помощью кнопки С переместите указатель к пункту меню [YES] (Да), для удаления выбранной записи.

Для отмены операции удаления выбранной записи, переместите указатель к пункту меню [NO] (Нет).

8. Нажмите кнопку А.

После удаления выбранной записи, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню Activity Log (Журнал тренировки).



9. Нажмите кнопку D 2 раза для возврата к экрану отображения текущего времени.

Удаление всех записей

1. Выберите экран отображения текущего времени.

🔍 Режим Часов (стр. 66).

2. С помощью кнопки C выберите Activity Log (Журнал тренировки).

3. Нажмите кнопку A.

На экране отобразится меню Activity Log (Журнал тренировки).

4. Нажмите и удерживайте кнопку C около 2 секунд.

На экране отобразится меню удаления информации.

5. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [YES] (Да), для удаления всех записей.

Для отмены операции удаления записей, переместите указатель к пункту меню [NO] (Нет).

6. Нажмите кнопку A.



Указатель



После удаления всех записи, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране отобразится сообщение [NO DATA] (Нет данных).

7. Нажмите кнопку D 2 раза для возврата к экрану отображения текущего времени.

ПРОСМОТР СТАТУСА КАРДИОТРЕНИРОВКИ

С помощью часов выполняется измерения ЧСС и скорости бега, также на экране отображается статус кардиотренировки.

Внимание!

- Для измерения уровня кардиотренировки, необходимо измерить ЧСС и настроить пользовательский профиль.
- 🔍 Измерение ЧСС (стр. 135).
- 🔍 Создание пользовательского профиля (стр. 54).

■ Статус кардиотренировки

Статус кардиотренировки – отношение нагрузки (STRAIN) к выносливости (TOLERANCE), позволяет понять, как тренировка влияет на организм, а также контролировать общий объем тренировок в краткосрочной и долгосрочной перспективе.

* Статус кардиотренировки (Cardio Load Status)

Питание от Polar

1. Выберите экран отображения текущего времени.

🔍 Режим Часов (стр. 66).

2. С помощью кнопки C выберите [CARDIO STATUS] (Статус кардиотренировки).



3. Нажмите кнопку A.

На экране отобразится статус кардиотренировки.

- Если на экране отображается сообщение [NO DATA] (Нет данных), это означает отсутствие результатов, на основании которых вычисляется статус кардиотренировки.



1) Статус кардиотренировки

[DETRAINING] (Снижение)	• $<0,8$ В течение недели или дольше тренировки выполнялись с нагрузкой, меньше рекомендованной. Это снижает уровень физической подготовки, необходимо повысить тренировочную нагрузку.
[MAINTAINING] (Поддержание)	• от 0,8 до 1,0 Тренировочная нагрузка, подходящая для поддержания уровня физической подготовки. Для его повышения используйте другие виды тренировок или увеличьте их объем.

[PRODUCTIVE] (Продуктивная)	• от 1,0 до 1,3 Поддерживайте этот статус. Такая тренировочная нагрузка является основой фитнеса и ведет к достижению поставленной цели. Для поддержания этот статуса, между тренировками запланируйте время восстановления.
[OVERREACHING] (Превышение)	• >1,3 Этот статус указывает на высокую тренировочную нагрузку, что контрпродуктивно. Необходим отдых. Увеличьте время восстановления, добавьте тренировки с низкой нагрузкой.

- Статус кардиотренировки вычисляется путем деления значения нагрузки (STRAIN) на значение выносливости (TOLERANCE).

2) Нагрузка (STRAIN)

Значение на экране показывает среднюю суточную нагрузку (усталость при тренировке) за последние 7 дней.

3) Выносливость (TOLERANCE)

Значение на экране показывает среднюю суточную нагрузку (готовность выдержать кардио-силовые тренировки) за последние 28 дней.

4. Нажмите кнопку D 2 раза для возврата к экрану отображения текущего времени.

Примечание

- Статус кардиотренировки отображается на экране после проведения трех измерений результатов тренировки, а также, когда для измерения ЧСС установлен параметр [ON] (Вкл.) или [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] (Тренировка и ночное время вкл.), что позволяет проводить непрерывное измерение ЧСС.
- 🔍 Настройка функции измерения ЧСС (стр. 138).
- Статус кардиотренировки обновляется после активации измерения ЧСС и измерения результатов тренировки или ежедневно в полночь.

ОТСЛЕЖИВАНИЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ С ПОМОЩЬЮ ФУНКЦИИ ПРОВЕРКИ КАЧЕСТВА СНА (NIGHTLY RECHARGE™)

С помощью функции проверки качества сна (Nightly Recharge™) выполняется отслеживание восстановления организма после дневной тренировки.

Проверка качества сна (Nightly Recharge™) осуществляется по 2 параметрам: Sleep Charge (качество сна) и ANS Charge (спокойствие нервной системы во время сна).

* Функция проверки качества сна (Nightly Recharge™)

Питание от Polar



■ Статус качества сна (функция Nightly Recharge™)

1. Выберите экран отображения текущего времени.

🔍 Режим Часов (стр. 66).

2. С помощью кнопки С выберите [NIGHTLY RECHARGE] (Функция Nightly Recharge™).

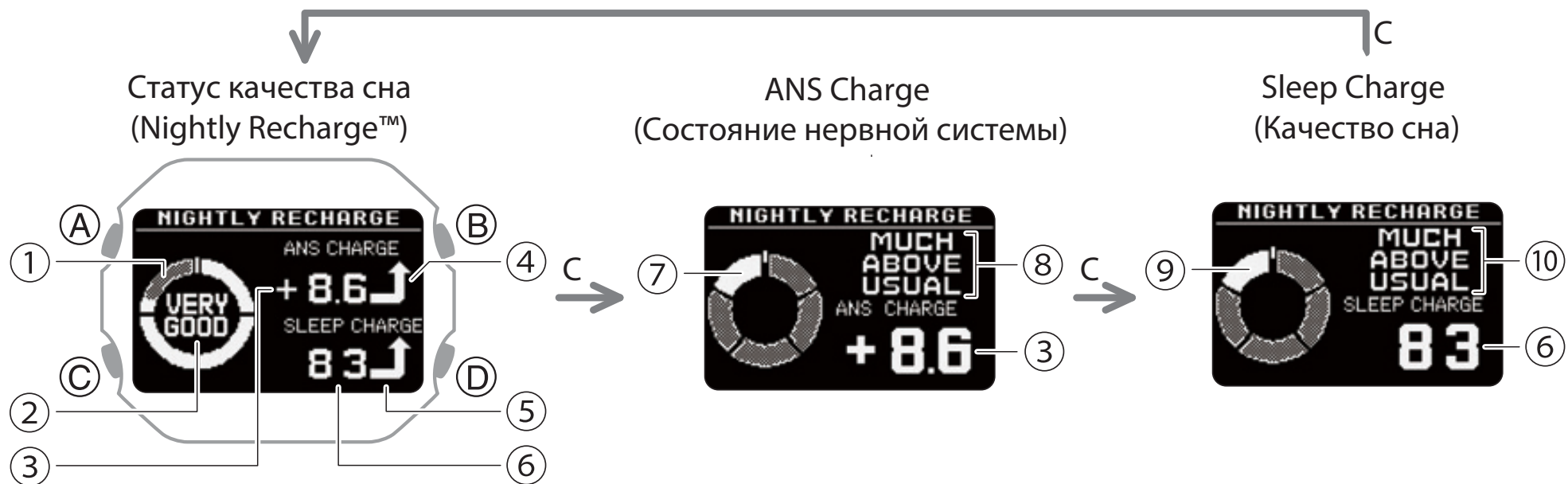
3. Нажмите кнопку А.

На экране отобразятся статусы функции Nightly Recharge™.

- Если на экране отображается сообщение [NO DATA] (Нет данных), это означает отсутствие данных, на основании которых вычисляются статусы функции проверки качества сна.

При каждом нажатии на кнопку С осуществляется смена отображаемой на экране информации.





- 1) Индикатор уровня
- 2) Статус качества сна (Nightly Recharge™)
- 3) Оценка статуса ANS Charge
- 4) Иконка статуса ANS Charge
- 5) Иконка статуса Sleep Charge
- 6) Оценка статуса Sleep Charge

- 7) Статус нервной системы
- 8) Статус ANS Charge
- 9) Статус качества сна
- 10) Статус Sleep Charge

Примечание

- Данные, на основании которых вычисляются статусы функции проверки качества сна, не могут быть получены в следующих случаях:
 - продолжительность сна (от отхода ко сну до пробуждения) составила менее 4 часов;
 - во время сна были постоянные движения или их практически не было;
 - часы не были надеты перед отходом ко сну и не были сняты сразу после пробуждения.В этих случаях на экране отобразится сообщение [NO DATA] (Нет данных) или точность анализа качества сна будет низкой.
- Функция проверки качества сна (Nightly Recharge™) работает в следующих случаях:
 - для измерения ЧСС установлен параметр [ON] (Вкл.) или [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] (Тренировка и ночное время вкл.), что позволяет проводить непрерывное измерение ЧСС.

🔍 Настройка функции измерения ЧСС (стр. 138).

Для параметра [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] (Тренировка и ночное время вкл.) необходимо настроить параметр NIGHT TIME (Ночное время), указав время отхода ко сну и время пробуждения;

- часы во время сна надежно надеты на запястье;
- измерения качества сна выполнялись как минимум 3 раза за последние 28 дней.

- Результаты измерений качества сна отображаются на экране примерно через 1-2 часа после пробуждения. Это позволяет повысить точность его анализа.

- **Статус качества сна Nightly Recharge™**

[VERY GOOD]	Очень хорошее
[GOOD]	Хорошее
[OK]	Приемлемое
[COMPROMISED]	Нарушенное
[POOR]	Плохое

[VERY POOR]	Очень плохое
-------------	--------------

- **Статус ANS Charge (спокойствие нервной системы)**

Количественная оценка (от -10 до 10) спокойствия нервной системы ночью.

Оценка	Статус	
-6 и менее		[MUCH BELOW USUAL] (Намного хуже, чем обычно)
от -6 до -2		[BELOW USUAL] (Хуже, чем обычно)
от -2 до 2		[USUAL] (Как обычно)
от 2 до 6		[ABOVE USUAL] (Лучше, чем обычно)

6 и более		[MUCH ABOVE USUAL] (Намного лучше, чем обычно)
-----------	---	---

- **Статус Sleep Charge (Качество сна)**

Количественная оценка (от -10 до 10) времени и качества сна. Текущая оценка определяется путем сравнения результатов прошедшей ночи со средней оценкой за предыдущие 28 ночей.

Оценка	Статус	
-10 и менее от среднего		[MUCH BELOW USUAL] (Намного хуже, чем обычно)
от -10 до -3,33 от среднего		[BELOW USUAL] (Хуже, чем обычно)
от -2 до 2		[USUAL] (Как обычно)

от 3,33 до 10 от среднего		[ABOVE USUAL] (Лучше, чем обычно)
от 10 и более от среднего		[MUCH ABOVE USUAL] (Намного лучше, чем обычно)

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Функция Breathing Exercise (Дыхательные упражнения) позволяет обучиться дышать медленно и в постоянном ритме.

Дыхательные упражнения помогают расслабить тело и разум, а также справиться со стрессом.

* Дыхательные упражнения (Breathing Exercise)

Питание от Polar



■ Настройка продолжительности выполнения дыхательных упражнений

Выполните действия, указанные в этом разделе, для настройки времени выполнения дыхательных упражнений в диапазоне от 2 до 20 минут с интервалом в 1 минуту.

1. Выберите экран отображения текущего времени.

🔍 Режим Часов (стр. 66).

2. С помощью кнопки С выберите [BREATHING EXERCISE] (Дыхательные упражнения).

3. Нажмите кнопку А.

На экране отобразится установленное время выполнения дыхательных упражнений.



Время выполнения упражнений



4. Нажмите и удерживайте кнопку С около 2 секунд.
Отобразится экран настройки времени выполнения дыхательных упражнений.
5. С помощью кнопки С настройте время (минуты) выполнения дыхательных упражнений.
6. Нажмите кнопку А для вывода часов из режима настройки.
После сохранения времени выполнения дыхательных упражнений, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране отобразится установленное время выполнения дыхательных упражнений.



Примечание

- Если в режиме настройки не выполнять какие-либо действия 2-3 минуты, часы автоматически выйдут из этого режима.

■ Выполнение дыхательных упражнений

При выполнении дыхательных упражнений часы измеряют время покоя (время медленного дыхания, когда синхронизированы ритм дыхания и сердцебиения). В это время старайтесь держать руки неподвижно.

1. Выберите экран отображения текущего времени.

🔍 Режим Часов (стр. 66).

2. С помощью кнопки С выберите [BREATHING EXERCISE]
(Дыхательные упражнения).



3. Нажмите кнопку А.

На экране отобразится установленное время выполнения дыхательных упражнений.

4. Сядьте или лягте, расслабьтесь.

Поверните руку так, чтобы во время выполнения упражнений держать ее неподвижно.

5. Нажмите кнопку А.

Отобразится экран подготовки к дыхательным упражнениям. Через несколько секунд часы начнут измерение результатов дыхательных упражнений.

Время выполнения упражнений



6. Дышите медленно (вдыхайте и выдыхайте) в соответствии с отображаемой на экране анимацией.

Зона покоя	Результат
(Не отображается)	Хороший результат не достигнут
[GOOD]	Хороший
[VERY GOOD]	Очень хороший
[OPTIMAL]	Замечательный



Результат измерения отобразится на экране после завершения выполнения дыхательных упражнений.

- Каждое нажатие на кнопку С приведет к смене отображаемой на экране информации.

Примечание

- Для достижения зоны [OPTIMAL] (Замечательный), поддерживайте темп 6 вдохов и выдохов в минуту.
- Если после отображения экрана подготовки к дыхательным упражнениям снять часы с запястья или часам не удастся получить стабильный сигнал, на экране отобразится сообщение [ERROR] (Ошибка).



УМНЫЙ БУДИЛЬНИК

Умный будильник с помощью акселерометра и датчика измерения ЧСС оценивает состояние сна. 10-секундный звуковой или вибросигнал срабатывает в установленный промежуток времени, когда часы определяют наиболее подходящую фазу сна.

Например, если будильник установлен на 7:30, а промежуток умного сигнала составляет 60 минут, сигнал будильника сработает с 6:30 до 7:30 в подходящее для пробуждения время.

Внимание!

Для использования функции умного будильника, необходимо оставлять часы на запястье во время сна.



Примечание

- Функция умного будильника работает, когда для измерения ЧСС установлен параметр [ON] (Вкл.) или [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] (Тренировка и ночное время вкл.), что позволяет проводить непрерывное измерение ЧСС. Если для измерения ЧСС установлен параметр [OFF] (Выкл.), умный будильник работает, как обычный будильник.
-  Настройка функции измерения ЧСС (стр. 138).
- Обратите внимание, что пробуждение по сигналу умного будильника не гарантирует наилучшее самочувствие. Состояние здоровья может снизить определение часами наиболее подходящей фазы сна.
 - Умный будильник – функция часов, которая помогает проснуться. С ее помощью качество сна не может быть улучшено. Для улучшения качества сна, необходимо скорректировать режим и уделять сну время, достаточное для того, чтобы выспаться.
 - Короткое время, отведенное для сна, снижает точность определения фазы сна.
 - Состояние сна часы не могут определить, если продолжительность сна менее 2 часов. Звуковой или вибросигнал срабатывает в установленный промежуток времени, когда часы определяют наиболее подходящую фазу сна.

- Звуковой и/или вибросигнал можно включить и выключить.
- 🔍 Включение/выключение звукового и вибросигнала (стр. 259).
- Звуковой и вибросигнал не срабатывают при уровне заряда аккумулятора CHG и ниже.
- Информацию об использовании будильника, как обычного будильника, см. в разделе «Будильник» (стр. 181).

■ Настройка времени срабатывания сигнала умного будильника

Настроить время срабатывания сигнала умного будильника можно в приложении смартфона CASIO WATCHES и с помощью часов.

Настройка времени срабатывания сигнала умного будильника в приложении смартфона CASIO WATCHES

• Проверьте соединение часов со смартфоном

Перед тем, как выполнить действия, указанные в этом разделе, убедитесь в том, что на экране отображается индикатор . Если индикатор  не отображается на экране, установите Bluetooth-

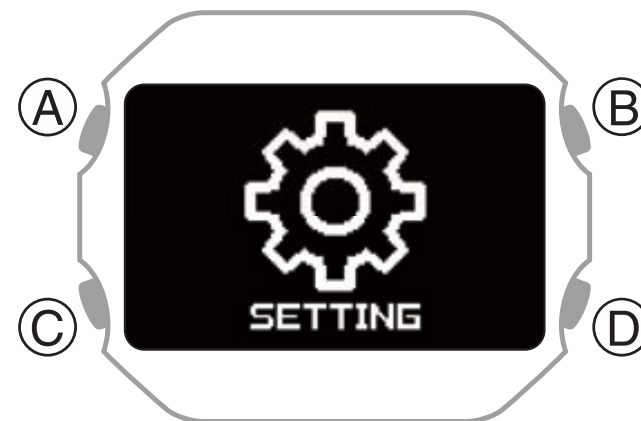
соединение часов со смартфоном.

🔍 Bluetooth-соединение часов со смартфоном (стр. 48).

1. 📱 Нажмите на иконку приложения CASIO WATCHES.
2. 📱 Выберите меню “My Watch” (Мои часы).
3. 📱 Выберите модель часов “DW-H5600”.
4. 📱 Выберите нужный параметр и настройте его, выполнив указанные на экране действия.

Настройка времени срабатывания сигнала умного будильника с помощью часов

1. Выберите экран отображения текущего времени.
- 🔍 Режим Часов (стр. 66).
2. Нажмите и удерживайте кнопку C около 2 секунд для перевода часов в режим Управления.
3. С помощью кнопки C выберите меню [SETTING] (Настройки).
4. Нажмите кнопку A.



На экране отобразится меню настройки параметров.

5. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [WATCH SETTINGS] (Настройки часов).

6. Нажмите кнопку A.

На экране отобразится меню настройки параметров часов.

7. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [SMART ALARM] (Умный будильник).

8. Нажмите кнопку A.

9. С помощью кнопки C выберите нужный пункт меню для включения/выключения сигнала и его повтора умного будильника.

Указатель



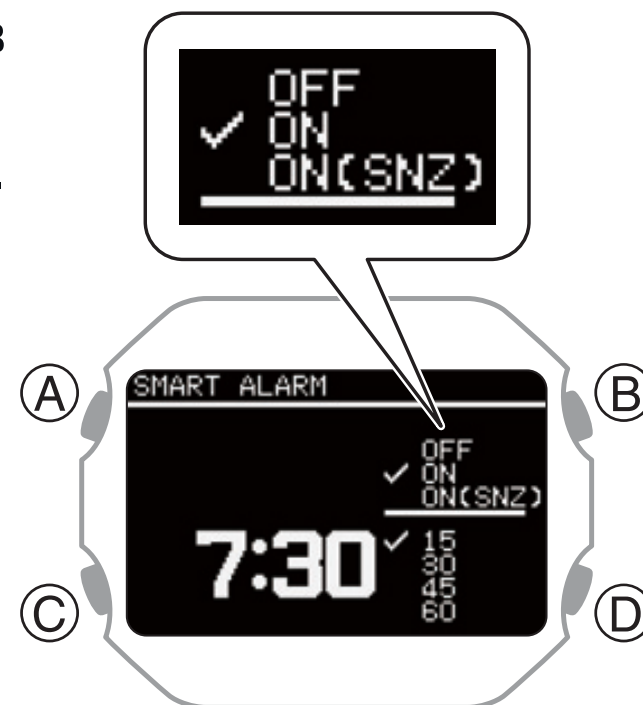
[OFF]	Сигнал умного будильника выключен, повтор выключен
[ON]	Сигнал умного будильника включен, повтор выключен
[ON (SNZ)]	Сигнал умного будильника включен, повтор включен

- Настройка включения/выключения повтора сигнала для умного будильника выполняется только

для сигнала умного будильника, на звучание других сигналов эта настройка не влияет.

- Слева от выбранного параметра отображается индикатор .

10.Нажмите кнопку А.



11.С помощью кнопки С настройте часы умного будильника.

12.Нажмите кнопку А.

Курсор переместится к цифрам минут.

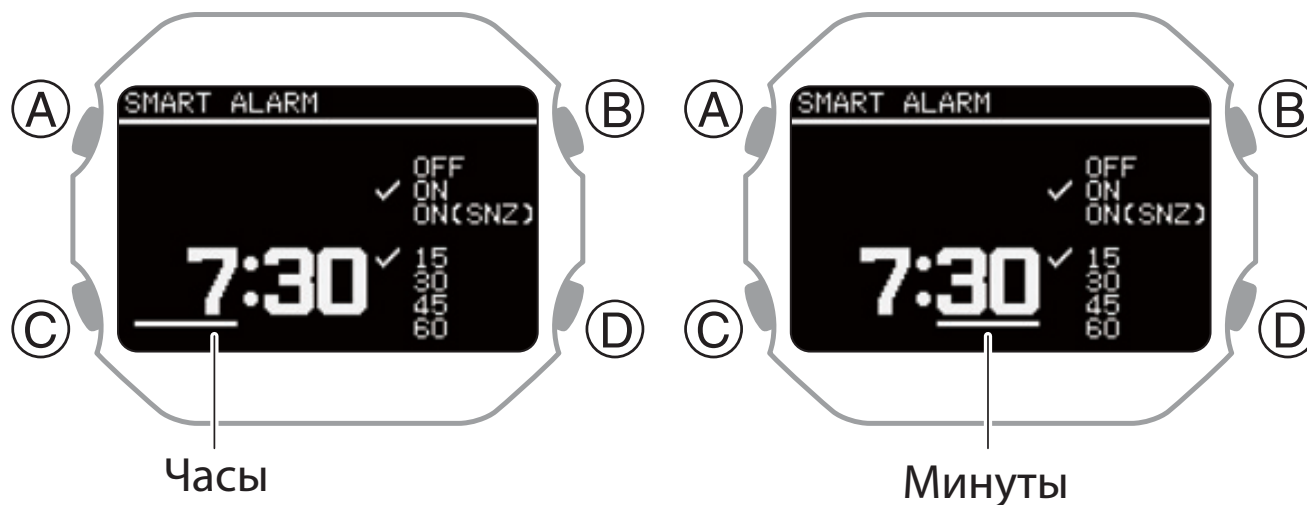
13.С помощью кнопки С настройте минуты умного будильника.

14.Нажмите кнопку А.

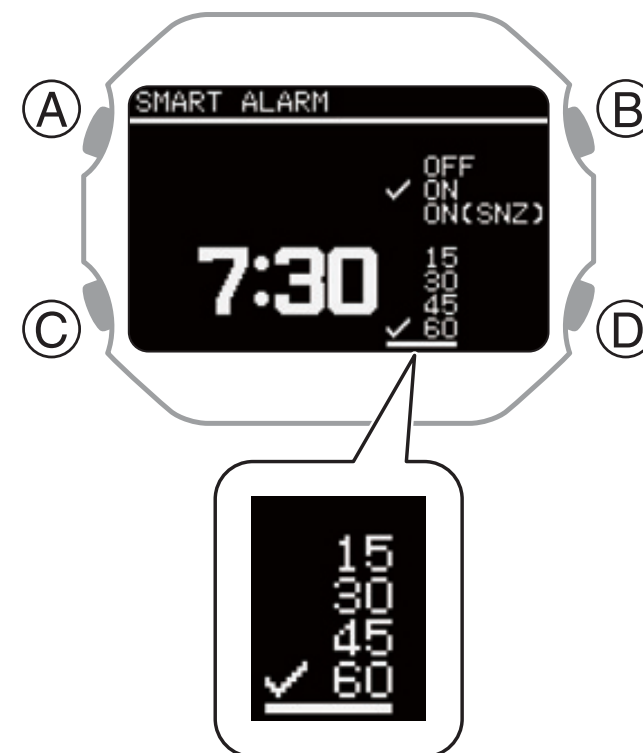
Курсор переместится к периоду срабатывания сигнала умного будильника.

- Сигнал умного будильника срабатывает в указанный период времени, когда часы определяют наилучшую фазу сна для пробуждения.

15.С помощью кнопки С настройте нужный период срабатывания сигнала умного будильника.



[15]	В течение 15 минут до и 15 минут после установленного времени сигнала
[30]	В течение 30 минут до и 30 минут после установленного времени сигнала
[45]	В течение 45 минут до и 45 минут после установленного времени сигнала
[60]	В течение 60 минут до и 60 минут после установленного времени сигнала



- Слева от выбранного параметра отображается индикатор .

Примечание

Чем короче период срабатывания сигнала умного будильника, тем выше вероятность его срабатывания в неправильное время.

16.Нажмите кнопку А для сохранения выбранного параметра.

После сохранения выбранного параметра, на экране на несколько секунд отобразится галочка,

и затем на экране снова отобразится меню [WATCH SETTINGS] (Настройки часов).

- В этом меню можно повторно просмотреть настройки умного будильника – время срабатывания сигнала, включен или нет сигнал и его повтор.

17. Нажмите и удерживайте кнопку D около 1 секунды для возврата к отображению экрана текущего времени.

Примечание

- Если в режиме настройки умного будильника не выполнять какие-либо действия 2-3 минуты, часы автоматически вернутся к отображению экрана текущего времени.

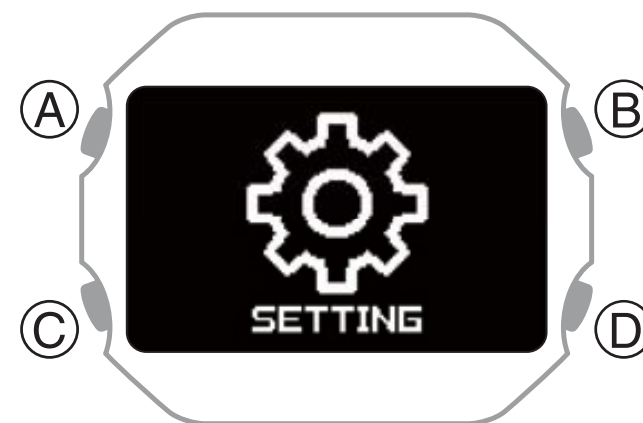
■ Выключение умного будильника

1. Выберите экран отображения текущего времени.

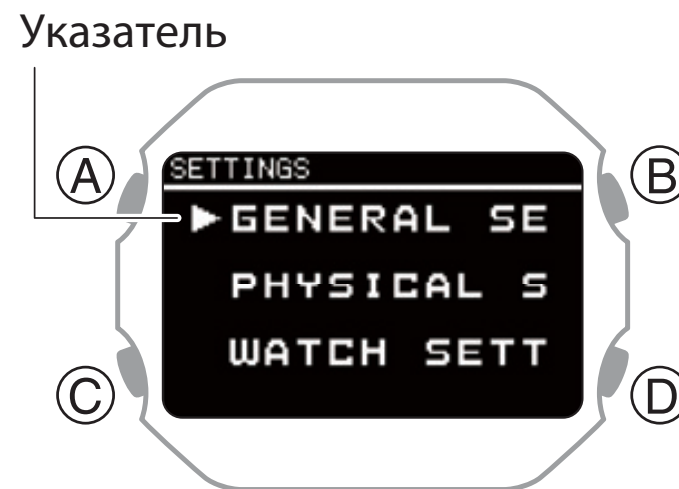
🔍 Режим Часов (стр. 66).

2. Нажмите и удерживайте кнопку C около 2 секунд для перевода часов в режим Управления.

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



4. Нажмите кнопку A.
На экране отобразится меню настройки параметров.
5. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [WATCH SETTINGS] (Настройки часов).
6. Нажмите кнопку A.
На экране отобразится меню настройки параметров часов.
7. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [SMART ALARM] (Умный будильник).
8. Нажмите кнопку A.
9. С помощью кнопки C выберите [OFF] (Выкл.).
10. Нажмите кнопку A для сохранения выбранного параметра.
После сохранения выбранного параметра, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню [WATCH SETTINGS] (Настройки часов).
11. Нажмите и удерживайте кнопку D около 1 секунды для возврата к отображению экрана текущего времени.



Примечание

- Если в режиме настройки умного будильника не выполнять какие-либо действия 2-3 минуты, часы автоматически вернутся к отображению экрана текущего времени.

ИЗМЕРЕНИЕ ЧСС

Когда часы надеты на запястье, с их помощью можно выполнить измерение ЧСС. Измерение ЧСС позволяет ежедневно контролировать состояние здоровья и повышать эффективность тренировок.

Примечание

- Перед использованием функций измерения ЧСС создайте персональный профиль для вычисления и отображе-



ния более точных данных.

🔍 Создание пользовательского профиля (стр. 54).

- Перед началом измерения ЧСС наденьте часы на запястье. Если сначала начать измерения ЧСС, а затем надеть часы, это приведет к неправильным результатам измерения.

■ Контроль ЧСС

С помощью функция HEART RATE (Измерение ЧСС) выполняется измерение текущего пульса.

1. Выберите экран отображения текущего времени.

🔍 Режим Часов (стр. 66).

2. С помощью кнопки С выберите [HEART RATE] (Измерение ЧСС).

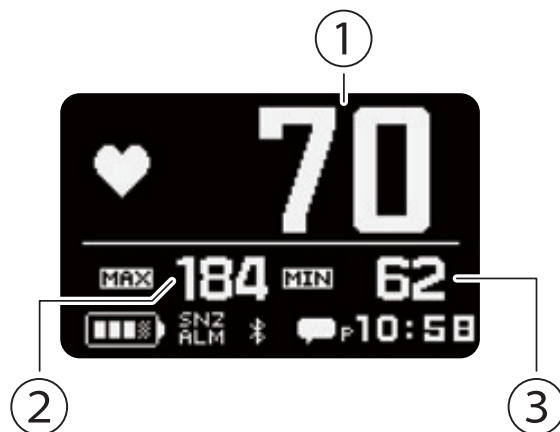
3. Нажмите кнопку А.

На экране отобразится текущая ЧСС.

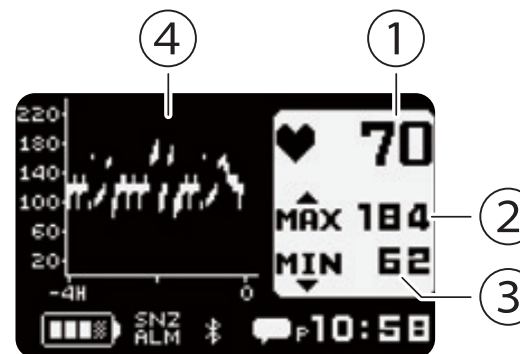
- Каждое нажатие на кнопку С приведет к отображению на экране результата измерения ЧСС или график ее изменения.



Экран текущей ЧСС



Экран графика изменения ЧСС



(1) Текущая ЧСС

(2) Максимальная ЧСС (на текущий день)

(3) Минимальная ЧСС (на текущий день)

(4) График изменения ЧСС

- На графике отображается изменение ЧСС за последние 8 часов.
- На каждом сегменте графика отображается максимальная и минимальная ЧСС, измеренная в течение 4 минут.

Примечание

- Если при использовании функции измерения ЧСС не выполнять какие-либо действия в течение 1 часа, часы вернутся к отображению на экране текущего времени.

■ Настройка функции измерения ЧСС

При использовании функции измерения ЧСС текущий пульс кроме экрана результата измерения ЧСС отображается также на других экранах часов.

- Перед использованием функций измерения ЧСС создайте персональный профиль для вычисления и отображения более точных данных.

 Создание пользовательского профиля (стр. 54).

Включение/выключение измерения ЧСС

Когда функция измерения ЧСС включена, на экране часов отображается текущая ЧСС.

1. Выберите экран отображения текущего времени.

 Режим Часов (стр. 66).

2. Нажмите и удерживайте кнопку C около 2 секунд для перевода часов в режим Управления.

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

4. Нажмите кнопку A.
На экране отобразится меню настройки параметров.

5. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [GENERAL SETTINGS] (Общие настройки).

6. Нажмите кнопку A.

7. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [HR TRACKING] (Контроль ЧСС).

8. Нажмите кнопку A.

На экране отобразится меню включения/выключения функции измерения ЧСС.



Указатель



Указатель

9. С помощью кнопки C выберите нужный параметр включения/выключения функции измерения ЧСС.

[ON]	Функция измерения ЧСС включена
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON]	Функция измерения ЧСС включена только в режиме Тренировки и в установленное ночное время
[OFF]	Функция измерения ЧСС выключена

10.Нажмите кнопку A для сохранения выбранного параметра.

После сохранения выбранного параметра, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню [GENERAL SETTINGS] (Общие настройки).

11.Нажмите и удерживайте кнопку D около 1 секунды для возврата к отображению экрана текущего времени.

Примечание

- Даже если для измерения ЧСС установлен параметр [OFF] (Выкл.), пульс отображается с помощью функции HEART RATE (Измерение ЧСС).

- Доступные функции часов и потребление энергии зависят от настроек измерения ЧСС:
 - [ON] (Вкл.): доступны функции измерения ЧСС в течение дня, подсчета количества сожженных калорий, качества сна. Максимальное потребление энергии;
 - [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] (Тренировка и ночное время вкл.): доступны измерение ЧСС во время тренировок и ночью. Результаты измерений ЧСС и других функций в течение дня не точные. Потребление энергии среднее;
- 🔍 Настройка времени сна (стр. 255).
 - [OFF] (Вкл.): измерения ЧСС не выполняются. Результаты измерений количества сожженных калорий, качества сна, пробежки, кардионагрузки и других функций не точные. Небольшое потребление энергии.

■ Меры предосторожности при измерении ЧСС

Функция измерения ЧСС

- С помощью датчика, расположенного на задней крышке корпуса часов, выполняется измерение пульса. Результаты этих измерений применяются для вычисления и отображения ЧСС.

Следующие факторы могут повлиять на точность измерений:

- часы неправильно закреплены на запястье;
- индивидуальные особенности запястья;
- тип и/или интенсивность тренировки;
- пот, грязь и другие посторонние предметы вокруг датчика.

Обратите внимание, что результаты измерения ЧСС, выполненные с помощью часов, приближены. Точность измерения не гарантирована.

- Функция измерения ЧСС должна использоваться только для оздоровительных целей. Функцию измерения ЧСС в медицинских целях использовать нельзя.
- При снижении уровня заряда аккумулятора до уровня , измерение ЧСС автоматически прекращается.
- Датчик измерения ЧСС может работать некорректно, если запястье холодное, при низкой температуре окружающей среды или по какой-либо другой причине.

Измерение ЧСС при выборе параметра [ON] (Вкл.)

Когда для измерения ЧСС установлен параметр [ON] (Вкл.), измерение ЧСС выполняются каждые 2 минуты. Если акселерометр часов определяет активность, измерение ЧСС выполняется каждую секунду.

ИЗМЕРЕНИЕ УРОВНЯ КИСЛОРОДА В КРОВИ

С помощью часов можно выполнить измерение уровня кислорода в крови.

Нормальным считается уровень кислорода в крови от 95% до 100%, но он может варьироваться в зависимости от сложности тренировки и физического состояния.

Примечание

Обратите внимание, что результаты измерения уровня кислорода в крови, следует использовать только в справочных целях. При любых недомоганиях, обратитесь к лечащему врачу.

Внимание!

- Перед началом измерения уровня кислорода в крови наденьте часы на запястье. Если сначала

начать измерения уровня кислорода в крови, а затем надеть часы, это приведет к неправильным результатам измерения.

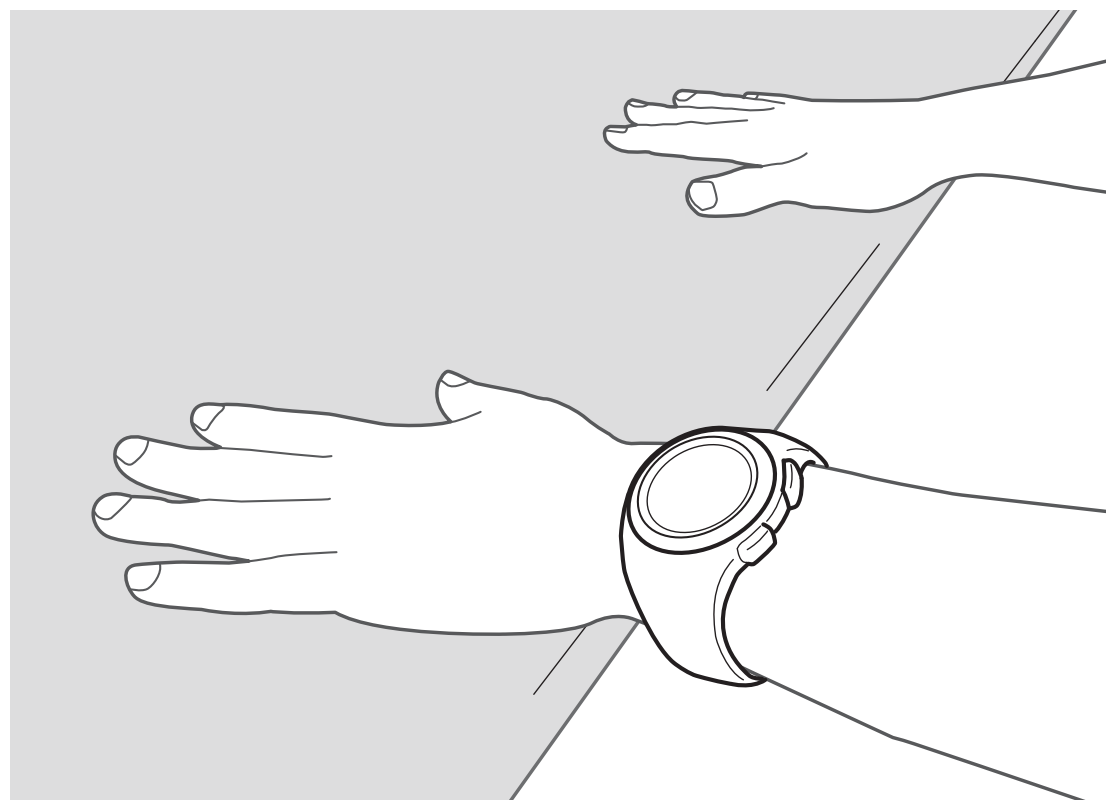
- Функцию измерения уровня кислорода в крови нельзя использовать в медицинских целях для диагностики заболеваний. Результаты измерений следует использовать только для ознакомительных целей.

■ Измерение уровня кислорода в крови

Внимание!

- Результаты измерения уровня кислорода в крови могут оказаться неточными, если запястье холодное или при низкой температуре окружающей среды.
- Если при одинаковом расположении часов на запястье измерение уровня кислорода в крови не удается выполнить или результаты сильно отличаются, измените положение часов на запястье или наденьте часы на другое запястье.
- Изменяя положение часов на запястье, выполните несколько измерений. Оставьте часы в том положении, где измерения наиболее стабильные.

- Не выполняйте измерения сразу после тренировки. Дождитесь стабилизации дыхания.
 - Во время измерения держите руку неподвижно.
 - Во время измерения старайтесь не разговаривать и не задерживайте дыхание.
1. Сядьте, положите руку на стол или другую ровную горизонтальную поверхность.
 2. Держите локоть и запястье как можно более ровно и прямо.
 3. Убедитесь в том, что ремешок часов не соприкасается со столом и не давит на запястье.



4. Выберите экран отображения текущего времени.
🔍 Режим Часов (стр. 66).
5. С помощью кнопки С выберите [BLOOD OXYGEN] (Кислород в крови).



6. Нажмите кнопку А.
Отобразится экран подготовки к измерению уровня кислорода в крови.

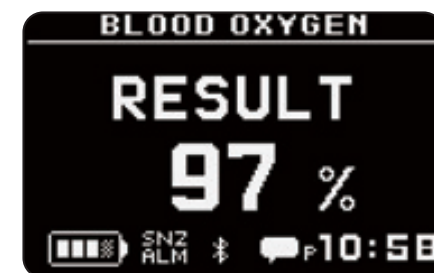


7. Нажмите кнопку A.
Начнется измерение уровня кислорода в крови.



Текущий уровень кислорода в крови отобразится на экране после завершения измерения.

8. Нажмите и удерживайте кнопку D около 1 секунды для возврата к отображению экрана текущего времени.



Примечание

- Если выполнить измерение уровня кислорода в крови не удалось по какой-либо причине, на экране отобразится сообщение [ERROR] (Ошибка).
- Если результат измерения находится за пределами диапазона измерений, на экране ото-

бразится сообщение [- - -%].

- Если при использовании функции измерения уровня кислорода в крови не выполнять какие-либо действия в течение 1 часа, часы вернутся к отображению на экране текущего времени.

ПРОСМОТР ДАННЫХ ЖУРНАЛА ЕЖЕДНЕВНОЙ АКТИВНОСТИ (LIFE LOG)

В журнале ежедневной активности (Life Log) можно просмотреть цель по ежедневному количеству шагов, ежедневный прогресс достижения цели, пройденное количество шагов.

■ Просмотр данных журнала ежедневной активности

Просмотр результатов измерения ежедневной активности в приложении смартфона CASIO WATCHES

В приложении смартфона CASIO WATCHES можно просмотреть результаты измерения ежедневной активности, измеренных с помощью часов.

- **Проверьте соединение часов со смартфоном**

Перед тем, как выполнить действия, указанные в этом разделе, убедитесь в том, что на экране отображается индикатор . Если индикатор  не отображается на экране, установите Bluetooth-соединение часов со смартфоном.

 Bluetooth-соединение часов со смартфоном (стр. 48).

1.  Нажмите на иконку приложения CASIO WATCHES.
2.  Выберите меню “My Page” (Моя страница).
3.  Выберите виджет “Life Log (Журнал ежедневной активности)”.

Откройте страницу Life Log (Журнал ежедневной активности) и просмотрите нужные данные.

Примечание

- В приложении смартфона CASIO WATCHES можно выполнить настройку цели по ежедневному количеству шагов.

 Настройка цели по ежедневному количеству шагов (стр. 248).

Просмотр результатов измерения ежедневной активности на экране часов

1. Выберите экран отображения текущего времени.

🔍 Режим Часов (стр. 66).

2. С помощью кнопки C выберите [Life Log] (Журнал ежедневной активности).

3. Нажмите кнопку C для отображения начального экрана журнала ежедневной активности (Life Log).

4. С помощью кнопки C отобразите на экране нужные данные.

(1) Прогресс достижений цели по ежедневному количеству шагов

(4) Цель по ежедневному количеству шагов

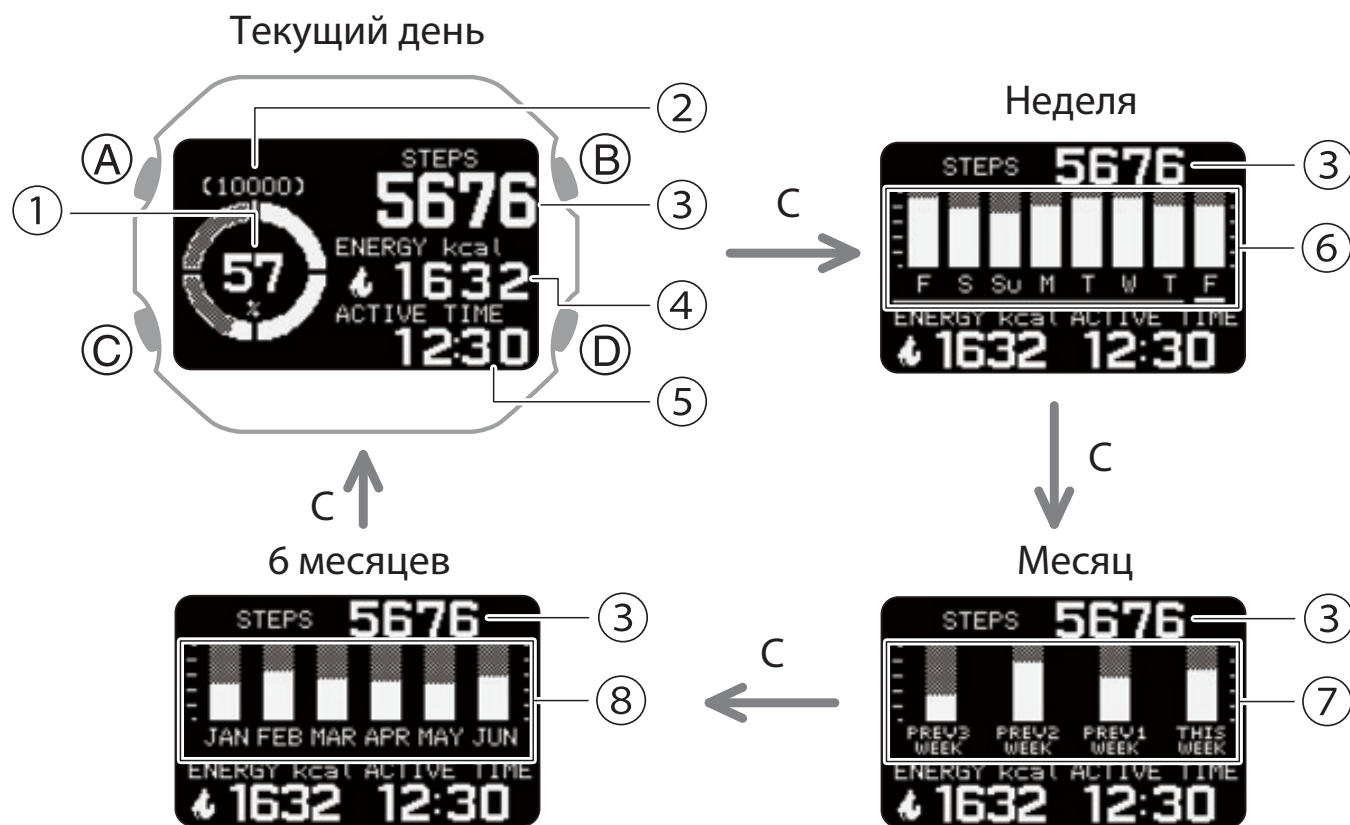
(3) Количество шагов, пройденных за текущий день

(2) Количество калорий, сожженных за текущий день

(5) Активное время за текущий день

(6) График ежедневного прогресса достижений цели по ежедневному количеству шагов за неделю





(7) График еженедельного прогресса достижений цели по ежедневному количеству шагов за месяц

(8) График ежемесячного прогресса достижений цели по ежедневному количеству шагов за 6 месяцев

5. Нажмите кнопку D 2 раза для возврата к экрану отображения текущего времени.

Примечание

- Если при отображении на экране данных журнала ежедневной активности не выполняются какие-либо действия в течение 2-3 минут, часы вернутся к отображению на экране текущего времени.

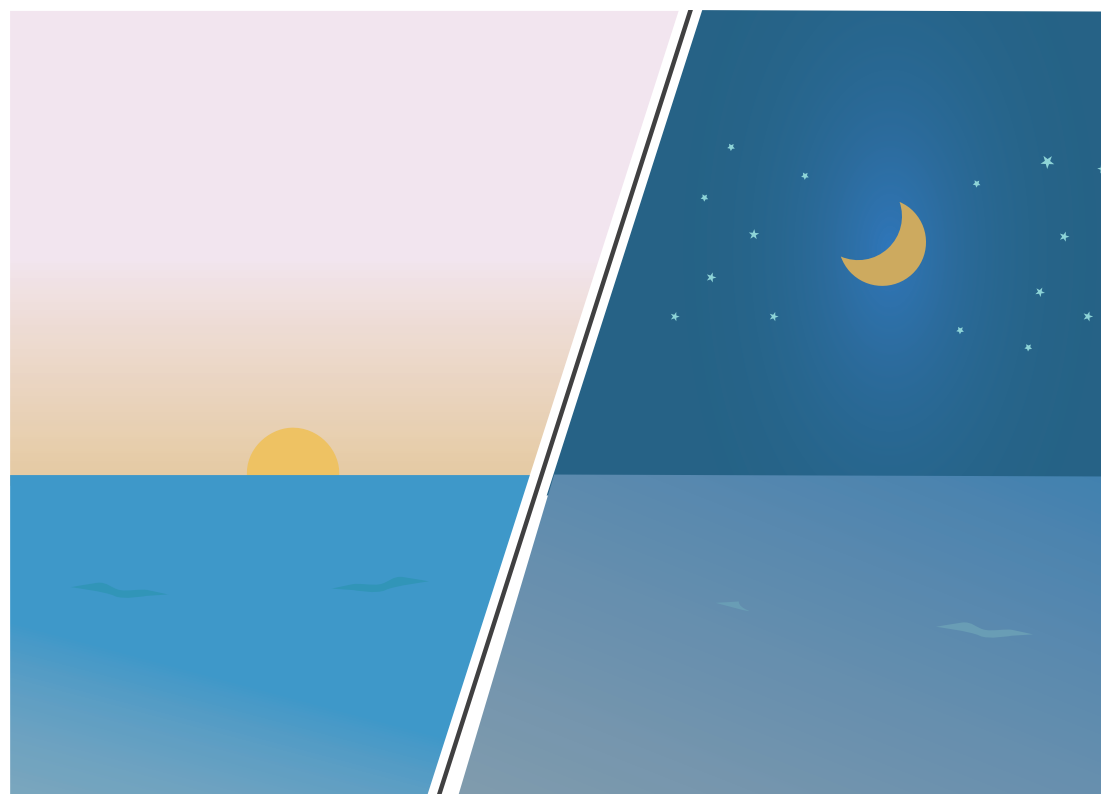
- **Активное время**

С помощью акселерометра часы регистрируют начало ходьбы, бега, езды на велосипеде или другой тренировки, а также если не происходит никаких действий. Активное время – общее время, которое в течение дня затрачено на выполнение активных действий.

Когда часы не выполняют измерение ЧСС, количество сожженных калорий вычисляется на основании данных об активном времени.

АЛЬМАНАХ (ВРЕМЯ ВОСХОДА И ЗАКАТА СОЛНЦА, ВОЗРАСТ ЛУНЫ)

Время восхода/заката Солнца и возраст Луны отображается для города текущего местонахождения, установленного на часах. Также после соединения часов со смартфоном время восхода/заката Солнца и возраст Луны отображается для местности определенной смартфоном.



■ Отображение времени восхода/заката Солнца и возраста Луны

1. Выберите экран отображения текущего времени.

🔍 Режим Часов (стр. 66).

2. С помощью кнопки С выберите [ALMANAC] (Альманах).

3. Нажмите кнопку А.

4. С помощью кнопки С выберите нужную дату.

На экране отобразится время восхода/заката Солнца и возраст Луны.

(1) Индикатор графического изображения Луны + Возраст Луны

🔍 Графическое изображение Луны и ее возраст (стр. 155).

(2) Дата

(3) Время восхода

(4) Время заката



Графическое изображение Луны и ее возраст

Фаза Луны	Возраст Луны (дни)	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	

Фаза Луны	Возраст Луны (дни)	Индикатор
Первая четверть	от 6,5 до 8,3	
	от 8,4 до 10,1	
	от 10,2 до 12,0	
	от 10,2 до 12,0	

Фаза Луны	Возраст Луны (дни)	Индикатор
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	

Фаза Луны	Возраст Луны (дни)	Индикатор
Третья 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	

- На индикаторах изображен графический вид Луны, если смотреть на нее в северном полушарии. Реальный вид Луны может отличаться от отображающихся на экране индикаторов вида Луны, которые графически указывают на то, какая часть Луны затемнена и на сколько. Если смотреть на Луну в южном полушарии, ее реальный вид будет зеркальным по отношению к графическому изображению вида Луны на часах.

ТЕКУЩЕЕ ВРЕМЯ

Текущее время и дата на часах корректируются после установки соединения часов со смартфоном. Если по какой-либо причине нельзя установить соединение часов со смартфоном, текущее время и дату на часах можно настроить вручную.

Внимание!

- В самолете или в местах, где запрещено использование мобильных телефонов, необходимо перевести часы в Авиарежим и выполнить настройку текущего времени и даты вручную.
- 🔍 Перевод часов в Авиарежим (стр. 291).
- 🔍 Настройка текущего времени и даты вручную (стр. 161).

■ Корректировка текущего времени и даты после установки соединения часов со смартфоном

Автоматическая корректировка времени

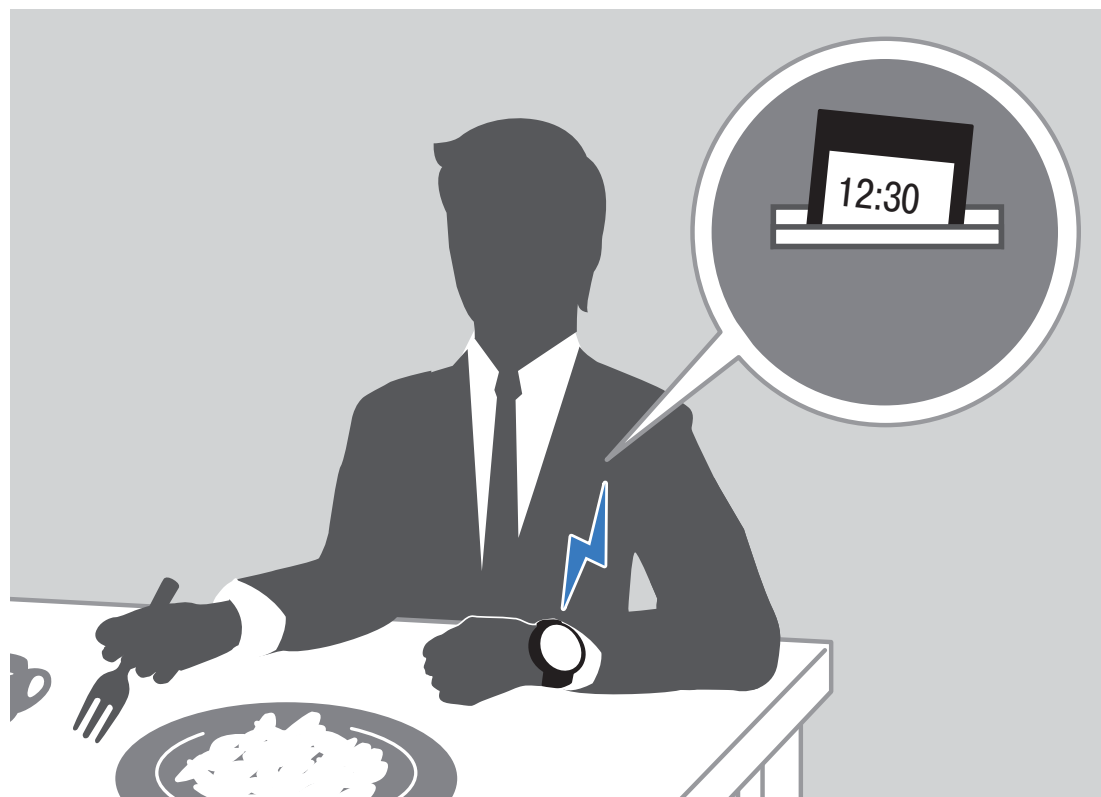
Для корректировки времени часам необходимо установить Bluetooth-соединение со смартфоном.

Когда на экране отображается текущее время, Bluetooth-соединение со смартфоном устанавливается автоматически без совершения каких-либо дополнительных действий со стороны пользователя.

Внимание!

Часы не смогут установить Bluetooth-соединение со смартфоном в следующих случаях:

- часы находятся далеко от сопряженного с ними смартфона;
- из-за радиопомех;
- на смартфоне выполняется обновление ОС;
- приложение CASIO WATCHES не включено на смартфоне.



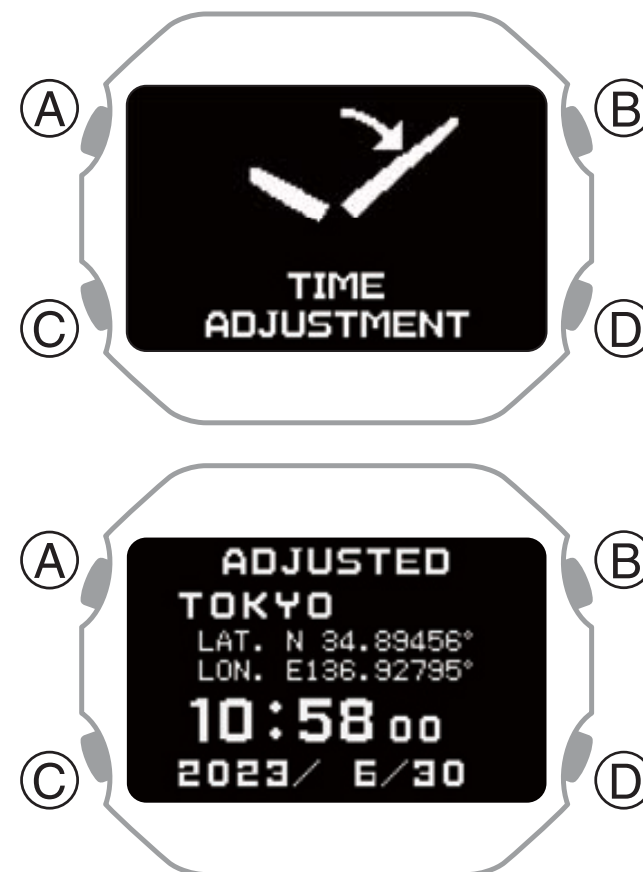
Примечание

- Если на смартфоне в приложении CASIO WATCHES установлен город мирового времени, на часах время для него также будет автоматически скорректировано.
 - Автоматическая корректировка времени выполняется в следующих случаях:
 - после изменения часового пояса или настройки летнего времени на смартфоне;
 - через 24 часа после последней корректировки времени с помощью Bluetooth-соединения;
 - через 24 часа после настройки города текущего местонахождения и параметров текущего времени на часах вручную.
 - После выполнения корректировки времени Bluetooth-соединение часов со смартфоном не прерывается.
 - Если по какой-либо причине не удастся выполнить корректировку времени, на экране часов отобразится сообщение [FAILED] (Соединение выполнить не удалось).
 - Операции с часами можно выполнять даже при их соединении со смартфоном.
 - Соединение со смартфоном не устанавливается, если на часах включен Авиарежим.
- 🔍 Перевод часов в Авиарежим (стр. 291).

Соединение часов со смартфоном вручную для корректировки времени

Выполните действия, указанные в этом разделе, для установки Bluetooth-соединения часов со смартфоном вручную для выполнения корректировки времени на часах.

1. Выберите экран отображения текущего времени.
🔍 Режим Часов (стр. 66).
 2. Нажмите и удерживайте кнопку С около 2 секунд для перевода часов в режим Управления.
 3. С помощью кнопки С выберите [TIME ADJUSTMENT] (Корректировка времени).
 4. Нажмите кнопку А.
Начнется установка Bluetooth-соединения часов со смартфоном.
- После успешного Bluetooth-соединения часов со смартфоном, время на часах автоматически скорректируется.



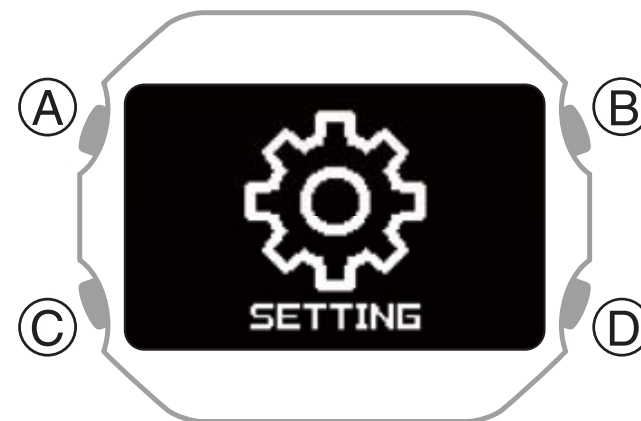
- Если по какой-либо причине установить соединение часов со смартфоном не удалось, на экране часов отобразится сообщение [FAILED] (Не установлено).
5. Нажмите любую кнопку для возврата к отображению на экране меню корректировки времени.
 6. Нажмите кнопку D для вывода часов из режима настройки.

■ Настройка текущего времени и даты вручную

Если невозможно установить Bluetooth-соединения часов со смартфоном, настройку даты и времени на часах можно выполнить вручную.

Настройка города текущего местонахождения

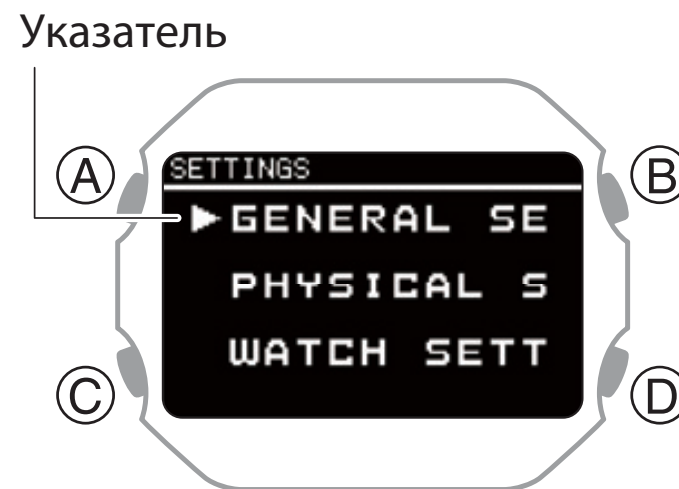
1. Выберите экран отображения текущего времени.
🔍 Режим Часов (стр. 66).
2. Нажмите и удерживайте кнопку C около 2 секунд для перевода часов в режим Управления.
3. С помощью кнопки C выберите меню [SETTING] (Настройки).
4. Нажмите кнопку A.



На экране отобразится меню настройки параметров.

5. С помощью кнопки С переместите указатель к пункту меню [WATCH SETTINGS] (Настройки часов).
6. Нажмите кнопку А.
7. С помощью кнопки С переместите указатель к пункту меню [HOME TIME] (Текущее время).
8. Нажмите кнопку А.
9. С помощью кнопки С переместите указатель к пункту меню [HOME TIME CITY] (Город текущего местонахождения).
10. Нажмите кнопку А.
11. С помощью кнопки С переместите указатель к городу, который необходимо установить в качестве города текущего местонахождения.
12. Нажмите кнопку А для сохранения выбранного параметра.

После сохранения выбранного параметра, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки текущего времени.



13.Нажмите и удерживайте кнопку D около 1 секунды для возврата к отображению экрана текущего времени.

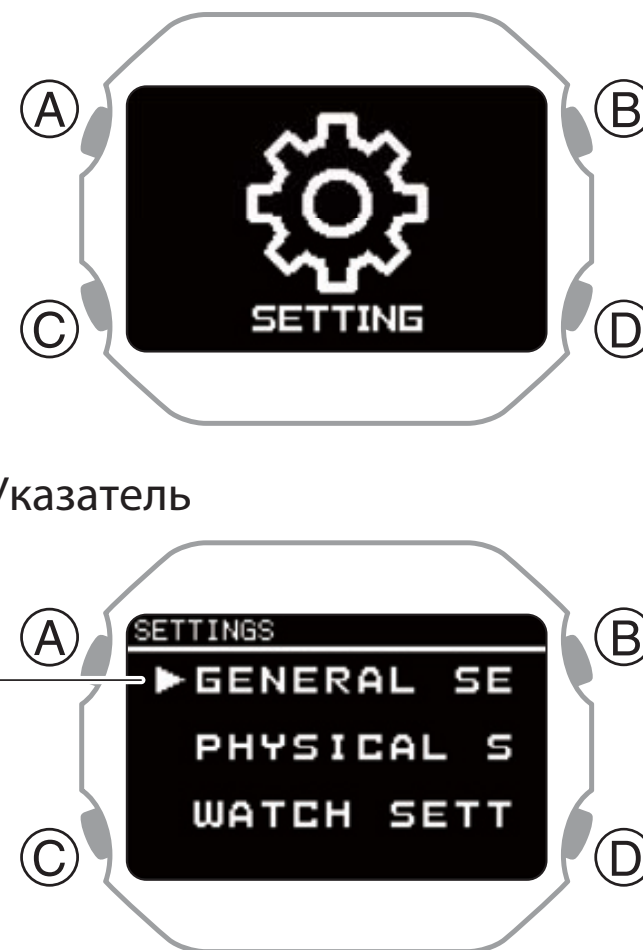
Настройка перехода на летнее время для города текущего местонахождения

При использовании часов в регионах, где осуществляется переход на летнее время, на часах необходимо включать/выключать летнее время.

Примечание

- По умолчанию для всех городов установлен автоматический переход на стандартное/летнее время [AUTO] (Авто). Это позволяет часам автоматически выполнять переход на стандартное/летнее время для выбранного города текущего местонахождения.
1. Выберите экран отображения текущего времени.
 Режим Часов (стр. 66).
 2. Нажмите и удерживайте кнопку C около 2 секунд для перевода часов в режим Управления.

3. С помощью кнопки C выберите меню [SETTING] (Настройки).
4. Нажмите кнопку A.
На экране отобразится меню настройки параметров.
5. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [WATCH SETTINGS] (Настройки часов).
6. Нажмите кнопку A.
7. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [HOME TIME] (Текущее время).
8. Нажмите кнопку A.
9. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [DST] (Летнее время).
10. Нажмите кнопку A.
11. С помощью кнопки C выберите нужный параметр перехода на летнее время.



[AUTO]	Автоматический переход на стандартное/летнее время
[OFF]	Всегда отображается стандартное время
[ON]	Всегда отображается летнее время

12.Нажмите кнопку А для сохранения выбранного параметра.

После сохранения выбранного параметра, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки текущего времени.

13.Нажмите и удерживайте кнопку D около 1 секунды для возврата к отображению экрана текущего времени.

Настройка текущей даты вручную

1. Выберите экран отображения текущего времени.

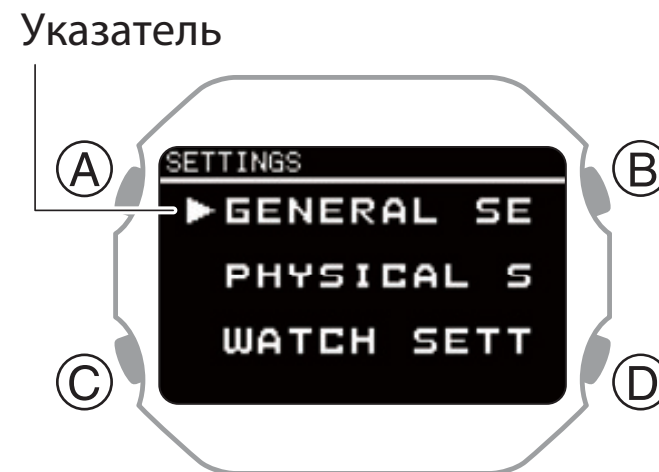
🔍 Режим Часов (стр. 66).

2. Нажмите и удерживайте кнопку С около 2 секунд для перевода часов в режим Управления.

3. С помощью кнопки С выберите меню [SETTING] (Настройки).



4. Нажмите кнопку A.
На экране отобразится меню настройки параметров.
5. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [WATCH SETTINGS] (Настройки часов).
6. Нажмите кнопку A.
7. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [DATE & TIME] (Дата и время).
8. Нажмите кнопку A.
9. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [DATE SETTING] (Настройка даты).
10. Нажмите кнопку A.
Курсор отобразится под цифрами года.
11. С помощью кнопки C выполните настройку года.
12. Нажмите кнопку A.
Курсор отобразится под цифрами месяца.
13. С помощью кнопки C выполните настройку месяца.



14.Нажмите кнопку A.

Курсор отобразится под цифрами дня.

15.С помощью кнопки C выполните настройку дня.

16.Нажмите кнопку A для сохранения выбранного параметра.

После сохранения выбранного параметра, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки текущего времени.

17.Нажмите и удерживайте кнопку D около 1 секунды для возврата к отображению экрана текущего времени.

Примечание

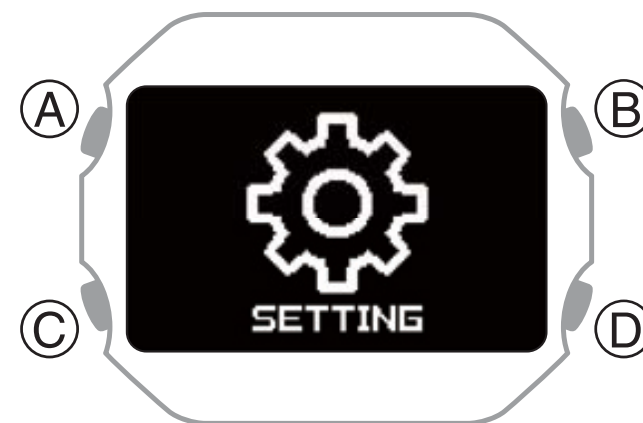
- При нажатии на кнопку D во время выполнения настройки текущей даты на экране отобразится предыдущая информация.

Настройка текущего времени вручную

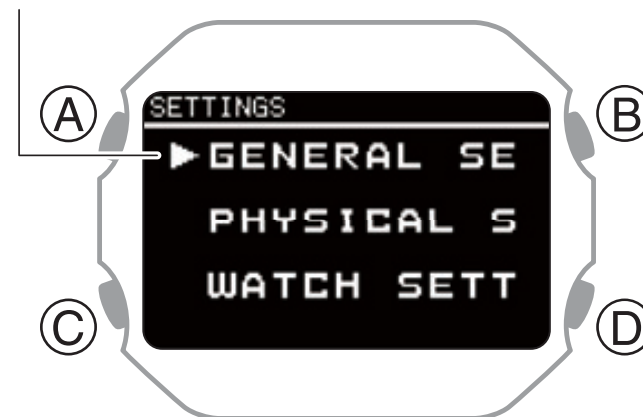
1. Выберите экран отображения текущего времени.

 Режим Часов (стр. 66).

2. Нажмите и удерживайте кнопку C около 2 секунд для перевода часов в режим Управления.
3. С помощью кнопки C выберите меню [SETTING] (Настройки).
4. Нажмите кнопку A.
На экране отобразится меню настройки параметров.
5. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [WATCH SETTINGS] (Настройки часов).
6. Нажмите кнопку A.
7. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [DATE & TIME] (Дата и время).
8. Нажмите кнопку A.
9. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [TIME SETTING] (Настройка времени).
10. Нажмите кнопку A.
Курсор отобразится под цифрами часов.



Указатель



11.С помощью кнопки С выполните настройку часов.

12.Нажмите кнопку А.

Курсор отобразится под цифрами минут.

13.С помощью кнопки С выполните настройку минут.

14.Нажмите кнопку А для сохранения выбранного параметра.

После сохранения выбранного параметра, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки текущего времени.

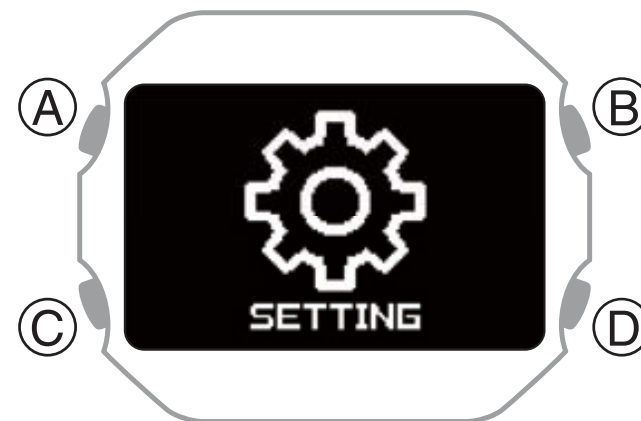
15.Нажмите и удерживайте кнопку D около 1 секунды для возврата к отображению экрана текущего времени.

Настройка 12/24-часового формата отображения времени

1. Выберите экран отображения текущего времени.

🔍 Режим Часов (стр. 66).

2. Нажмите и удерживайте кнопку С около 2 секунд для перевода часов в режим Управления.



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

4. Нажмите кнопку A.

На экране отобразится меню настройки параметров.

5. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [WATCH SETTINGS] (Настройки часов).

6. Нажмите кнопку A.

7. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [DATE & TIME] (Дата и время).

8. Нажмите кнопку A.

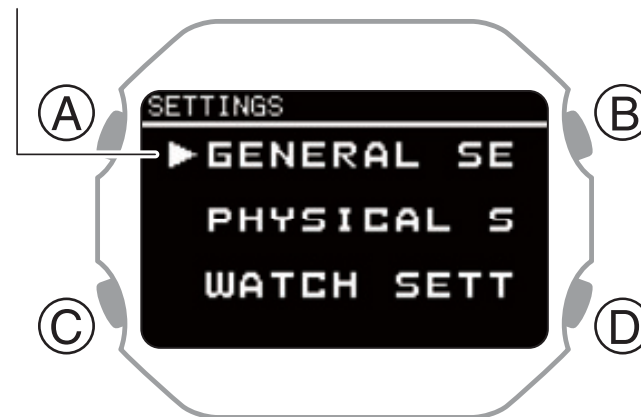
9. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [TIME FORMAT].

10. Нажмите кнопку A.

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

12. Нажмите кнопку A для сохранения выбранного параметра.

После сохранения выбранного параметра, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки текущего времени.



- 13.Нажмите и удерживайте кнопку D около 1 секунды для возврата к отображению экрана текущего времени.
- При выборе 12-часового формата отображения времени, на экране с 12:00 до 23:59 будет отображаться индикатор P (после полудня).

МИРОВОЕ ВРЕМЯ

Функция мирового времени позволяет отображать на экране текущее мировое время одного из 38 предустановленных городов или время UTC.

■ Настройка города мирового времени

Установить нужный город мирового времени можно в приложении смартфона CASIO WATCHES или вручную на часах.



Настройка города мирового времени с помощью приложения смартфона CASIO WATCHES

Для установленного в приложении смартфона CASIO WATCHES города мирового времени, после соединения часов со смартфоном, время для него на часах скорректируется.

Также в приложении смартфона CASIO WATCHES можно выполнить настройку автоматического перехода на стандартное/летнее время для установленного города мирового времени.

- **Проверьте соединение часов со смартфоном**

Перед тем, как выполнить действия, указанные в этом разделе, убедитесь в том, что на экране отображается индикатор . Если индикатор  не отображается на экране, установите Bluetooth-соединение часов со смартфоном.

 Bluetooth-соединение часов со смартфоном (стр. 48).

Примечание

- В приложении смартфона CASIO WATCHES можно в качестве города мирового времени установить один из более чем 300 городов.

- **Выбор города мирового времени**

1.  Нажмите на иконку приложения CASIO WATCHES.
2.  Выберите меню “My Watch” (Мои часы).
3.  Выберите модель часов “DW-H5600”.
4.  Выберите нужный параметр и настройте его, выполнив указанные на экране действия.

Примечание

- Если в приложении CASIO WATCHES в качестве города мирового времени установлен город, которого нет среди предустановленных городов на часах, после изменения города мирового времени с помощью часов, информация о городе, настроенном в приложении CASIO WATCHES, будет удалена из памяти часов.

- **Настройка перехода на стандартное/летнее время**

1.  Нажмите на иконку приложения CASIO WATCHES.
2.  Выберите меню “My Watch” (Мои часы).
3.  Выберите модель часов “DW-H5600”.

4.  Выберите нужный параметр и настройте его, выполнив указанные на экране действия.
- [AUTO] (Авто) – автоматический переход на стандартное/летнее время
 - [OFF] (Выкл.) – всегда отображается стандартное время
 - [ON] (Вкл.) – всегда отображается летнее время

Примечание

- По умолчанию для всех городов установлен автоматический переход на стандартное/летнее время [AUTO] (Авто). Это позволяет часам автоматически выполнять переход на стандартное/летнее время для выбранного города мирового времени. Если в какой-либо местности не осуществляется переход на стандартное/летнее время, можно оставить автоматический переход на стандартное/летнее время [AUTO] (Авто).
- Информацию о времени перехода на стандартное/летнее время см. в разделе «Таблица перехода на летнее время» (стр. 295).

Настройка города мирового времени с помощью часов

Выполните действия, указанные в этом разделе, для настройки на часах города мирового времени и перехода на стандартное/летнее время для него.

- **Выбор города мирового времени**

1. Выберите экран отображения текущего времени.
 - 🔍 Режим Часов (стр. 66).
2. С помощью кнопки C выберите [WORLD TIME] (Мировое время).
3. Нажмите кнопку A.
На экране отобразится установленный город мирового времени и текущее мировое время.
4. Нажмите и удерживайте кнопку C около 2 секунд.
Отобразится экран настройки мирового времени.
 - Если в режиме настройки не выполнять какие-либо дей-



Город мирового времени

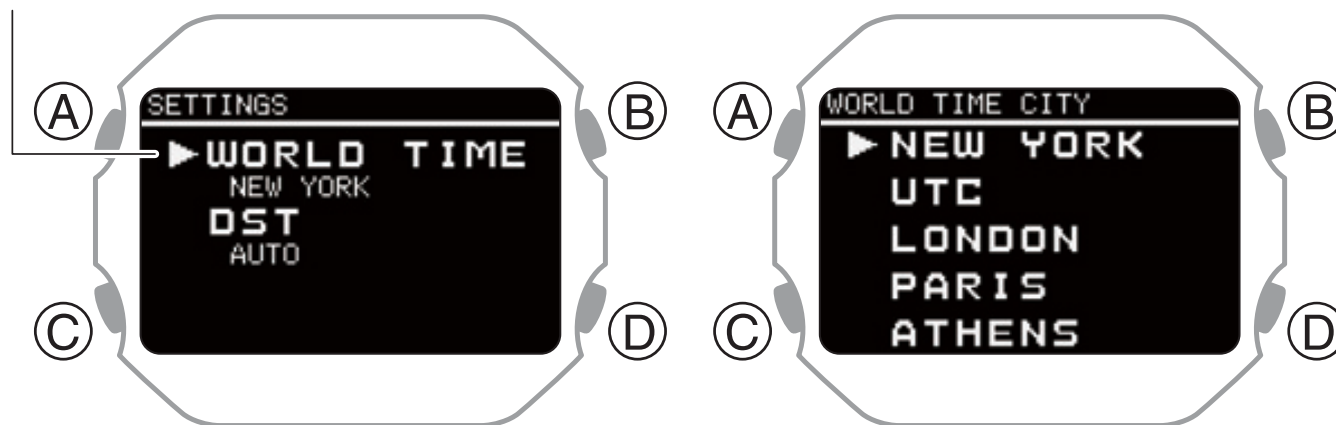


Текущее мировое время

ствия 2-3 минуты, часы автоматически выйдут из этого режима.

5. С помощью кнопки С переместите указатель к пункту меню [WORLD TIME CITY] (Город мирового времени).

Указатель



6. Нажмите кнопку А.

На экране отобразится меню настройки города мирового времени.

7. С помощью кнопки С переместите указатель к пункту меню нужного города.

8. Нажмите кнопку А для сохранения выбранного параметра.

После сохранения выбранного параметра, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки мирового времени.

9. Нажмите кнопку D для вывода часов из режима настройки.

На экране отобразится текущее время и дата для выбранного города мирового времени.

Примечание

- Если в приложении CASIO WATCHES в качестве города мирового времени установлен город, которого нет среди предустановленных городов на часах, после изменения города мирового времени с помощью часов, информация о городе, настроенном в приложении CASIO WATCHES, будет удалена из памяти часов.
- 🔍 Настройка города мирового времени с помощью приложения смартфона CASIO WATCHES (стр. 173).

- **Настройка перехода на стандартное/летнее время**

1. Выберите экран отображения текущего времени.

🔍 Режим Часов (стр. 66).

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

3. Нажмите кнопку A.



На экране отобразится установленный город мирового времени и текущее мировое время.

4. Нажмите и удерживайте кнопку А около 2 секунд. Отобразится экран настройки мирового времени.
 - Если в режиме настройки не выполнять какие-либо действия 2-3 минуты, часы автоматически выйдут из этого режима.
5. С помощью кнопки С переместите указатель к пункту меню [DST] (Летнее время).
6. Нажмите кнопку А.
7. С помощью кнопки С выберите нужный параметр перехода на летнее время.

[AUTO]	Автоматический переход на стандартное/летнее время
[OFF]	Всегда отображается стандартное время
[ON]	Всегда отображается летнее время



Указатель



8. Нажмите кнопку A для сохранения выбранного параметра.
После сохранения выбранного параметра, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки мирового времени.
9. Нажмите кнопку D для вывода часов из режима настройки.

Примечание

- По умолчанию для всех городов установлен автоматический переход на стандартное/летнее время [AUTO] (Авто). Это позволяет часам автоматически выполнять переход на стандартное/летнее время для выбранного города мирового времени.
- Для города UTC установить летнее время нельзя. Для этого города всегда отображается стандартное время.

БУДИЛЬНИК

Выполните действия, указанные в этом разделе, для настройки 4 независимых будильников. Когда наступает установленное для будильника время, срабатывает звуковой или вибросигнал.

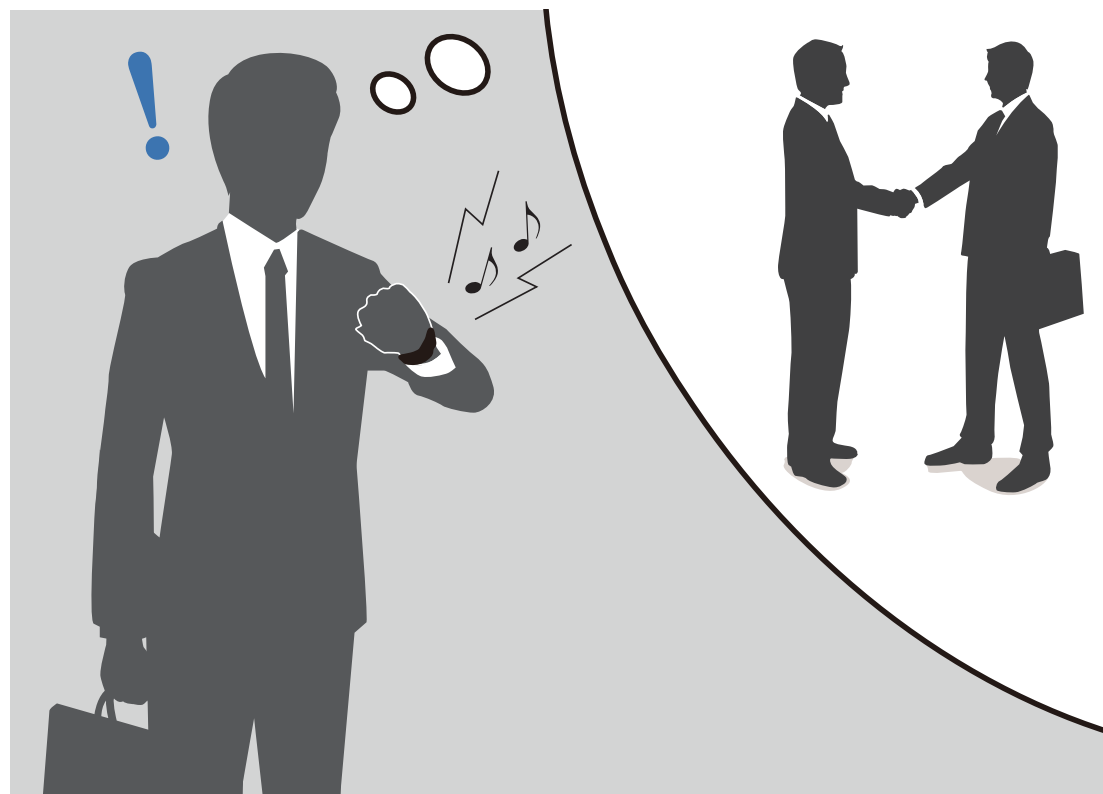
- Звуковой и/или вибросигнал можно включить/выключить.

🔍 Включение/выключение звукового и вибросигнала (стр. 259).

- Вибросигнал не срабатывает, когда на экране отображается индикатор низкого уровня заряда аккумулятора



. Звуковой сигнал не срабатывает при уровне заряда аккумулятора CHG или ниже.



- Если для будильника включен повтор сигнала, сигнал повторяется 7 раз каждые 5 минут.
- Более подробную информацию о функции умный будильник, с помощью которой сигнал срабатывает в правильную фазу сна, см. в разделе «Умный будильник» (стр. 125).

■ **Настройка времени срабатывания сигнала будильника**

Время срабатывания сигнала будильника можно настроить в приложении смартфона CASIO WATCHES и с помощью часов.

Настройка времени срабатывания сигнала будильника с помощью приложения смартфона CASIO WATCHES

• **Проверьте соединение часов со смартфоном**

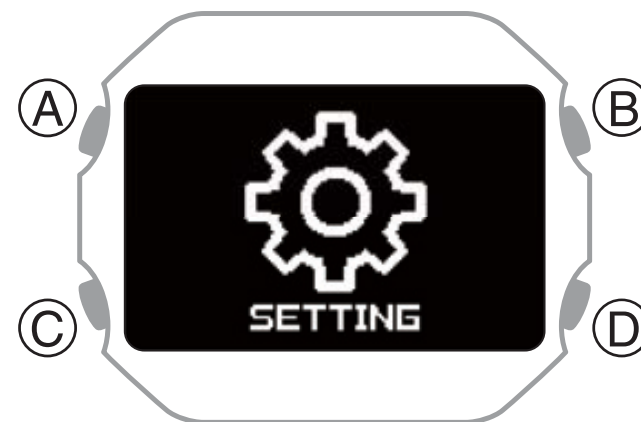
Перед тем, как выполнить действия, указанные в этом разделе, убедитесь в том, что на экране отображается индикатор . Если индикатор  не отображается на экране, установите Bluetooth-соединение часов со смартфоном.

 Bluetooth-соединение часов со смартфоном (стр. 48).

1.  Нажмите на иконку приложения CASIO WATCHES.
2.  Выберите меню “My Watch” (Мои часы).
3.  Выберите модель часов “DW-H5600”.
4.  Выберите нужный параметр и настройте его, выполнив указанные на экране действия.

Настройка времени срабатывания сигнала будильника с помощью часов

1. Выберите экран отображения текущего времени.
 Режим Часов (стр. 66).
2. Нажмите и удерживайте кнопку С около 2 секунд для перевода часов в режим Управления.
3. С помощью кнопки С выберите меню [SETTING] (Настройки).



4. Нажмите кнопку A.
На экране отобразится меню настройки параметров.
5. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [WATCH SETTINGS] (Настройки часов).
6. Нажмите кнопку A.
На экране отобразится меню настройки параметров часов.
7. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [ALARM] (Будильник).
8. Нажмите кнопку A.
9. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню настройки нужного будильника.
10. Нажмите кнопку A.
11. С помощью кнопки C выберите нужный параметр включения/выключения сигнала и его повтора.

Указатель



[OFF]	Сигнал выключен, повтор сигнала выключен
[ON]	Сигнал включен, повтор сигнала выключен
[ON (SNZ)]	Сигнал включен, повтор сигнала включен

- Слева от выбранного параметра отображается индикатор



12.Нажмите кнопку А.

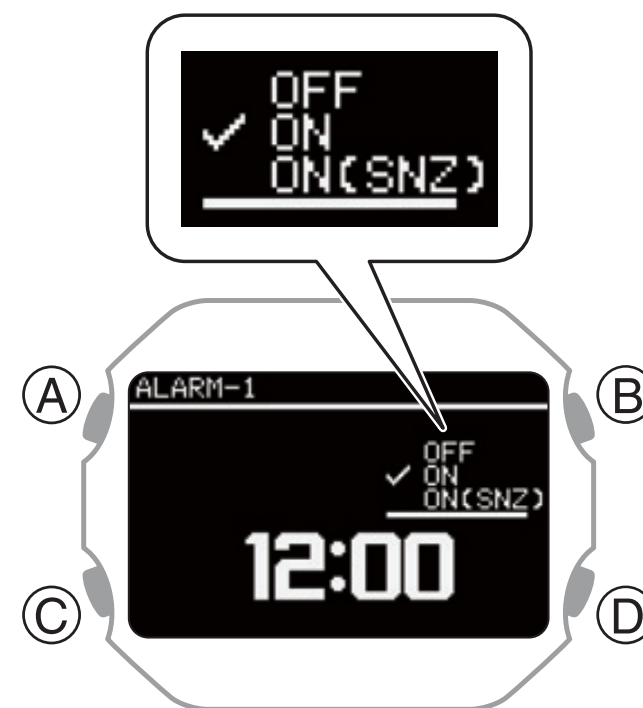
13.С помощью кнопки С настройте часы срабатывания сигнала будильника.

14.Нажмите кнопку А.

15.С помощью кнопки С настройте минуты срабатывания сигнала будильника.

16.Нажмите кнопку А для сохранения выбранного параметра.

После сохранения выбранного параметра, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки нужного будильника.



- Для каждого из будильников можно просмотреть время срабатывания сигнала, настройку включения/выключения сигнала и его повтора.

17. Нажмите и удерживайте кнопку D около 1 секунды для возврата к отображению экрана текущего времени.

Примечание

- Нажмите кнопку D несколько раз на любом шаге настройки времени срабатывания сигнала будильника для возврата к меню настройки параметров.

Остановка сигнала будильника

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

Примечание

- При достижении установленного времени будильника срабатывает звуковой и/или вибросигнал. Время работы звукового и/или вибросигнала составляет 10 секунд.
- Когда включен повтор сигнала, звуковой и/или вибросигнал повторяется 7 раз каждые 5 минут. Для остановки повтора сигнала, в меню настройки будильника выключите его повтор.

- Если в режиме настройки не выполнять какие-либо действия 2-3 минуты, часы автоматически выйдут из этого режима, на экране отобразится текущее время.

■ Выключение сигнала будильника

Выполните действия, указанные в этом разделе для выключения срабатывания звукового и/или вибросигнала будильника.

- Для включения срабатывания звукового и/или вибросигнала будильника, выполните указанные в этом разделе действия, для его включения.

Примечание

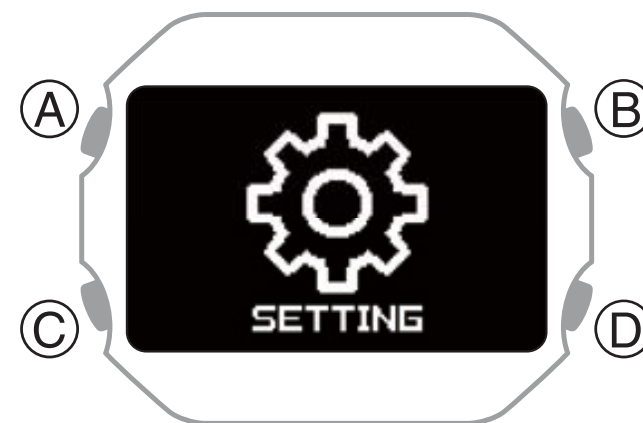
- Когда включен сигнал хотя бы одного из будильников, на экране отображается индикатор ALM.
- Индикатор ALM не отображается на экране, когда сигналы всех будильников выключены.

1. Выберите экран отображения текущего времени.

🔍 Режим Часов (стр. 66).



2. Нажмите и удерживайте кнопку С около 2 секунд для перевода часов в режим Управления.
3. С помощью кнопки С выберите меню [SETTING] (Настройки).
4. Нажмите кнопку А.
На экране отобразится меню настройки параметров.
5. С помощью кнопки С переместите указатель к пункту меню [WATCH SETTINGS] (Настройки часов).
6. Нажмите кнопку А.
На экране отобразится меню настройки параметров часов.
7. С помощью кнопки С переместите указатель к пункту меню [ALARM] (Будильник).



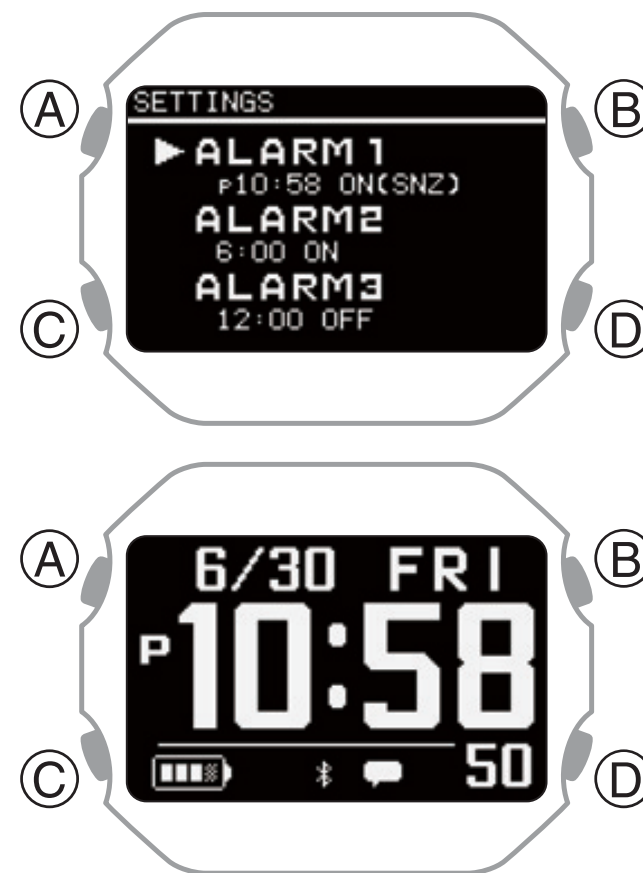
Указатель



8. Нажмите кнопку A.
9. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню будильника, для которого нужно выключить сигнал.
10. Нажмите кнопку A.
11. С помощью кнопки C выберите [OFF] (Выкл.).
12. Нажмите кнопку A для сохранения выбранного параметра.
После сохранения выбранного параметра, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки нужного будильника.
13. Нажмите и удерживайте кнопку D около 1 секунды для возврата к отображению экрана текущего времени.
 - После выключения сигналов всех будильников, индикатор ALM перестанет отображаться на экране.

Примечание

- Если индикатор ALM продолжает отображаться на экране, выполните действия, указанные в



пп. 8-11, для выключения сигналов всех будильников.

- Если индикатор ALM продолжает отображаться на экране после выключения сигналов всех будильников, это может означать, что включен сигнал умного будильника. Для его выключения, выполните действия, указанные в разделе «Выключение умного будильника» (стр. 133).

СЕКУНДОМЕР

С помощью функции секундомера выполняется измерение прошедшего и промежуточного времени. Максимальная продолжительность работы секундомера составляет 99 часов 59 минут 59 секунд. Точность измерения – 1 секунда.



■ Измерение прошедшего времени

1. Выберите экран отображения текущего времени.
🔍 Режим Часов (стр. 66).
2. С помощью кнопки C выберите [STOPWATCH] (Секундомер).
3. Нажмите кнопку A.

Отобразится экран секундомера.

4. Выполните, указанные ниже действия, для измерения прошедшего времени



5. Нажмите кнопку D для сброса результатов измерения до нуля.



Часы, минуты, секунды

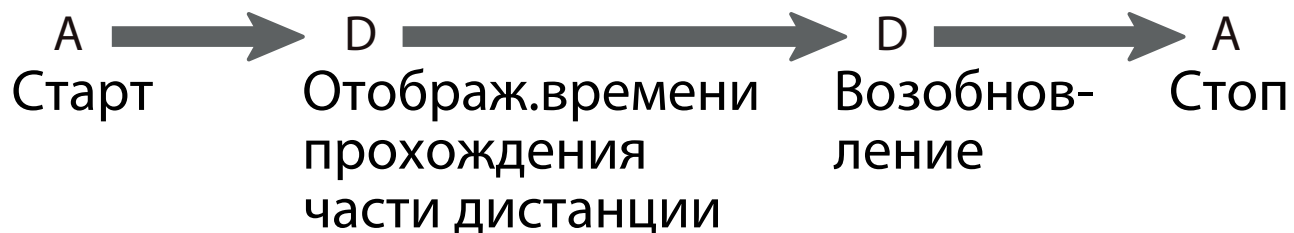


■ Измерение промежуточного времени

1. Выберите экран отображения текущего времени.
🔍 Режим Часов (стр. 66).
2. С помощью кнопки C выберите [STOPWATCH] (Секундомер).
3. Нажмите кнопку A.

Отобразится экран секундомера.

4. Выполните, указанные ниже действия, для измерения промежуточного времени



5. Нажмите кнопку D для сброса результатов измерения до нуля.



Часы, минуты, секунды



ТАЙМЕР ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА

С помощью функции таймера обратного отсчета выполняется обратный отсчет установленного времени. Когда обратный отсчет времени достигнет 0, срабатывает звуковой или вибросигнал.

- Вибросигнал не срабатывает, когда на экране отображается индикатор низкого уровня заряда аккумулятора . Звуковой сигнал не срабатывает при уровне заряда аккумулятора CHG или ниже.
- Звуковой и/или вибросигнал можно включить/выключить.

🔍 Включение/выключение звукового и вибросигнала (стр. 259).



■ **Настройка времени работы таймера обратного отсчета**

Продолжительность работы таймера составляет до 60 минут. Настройка времени работы таймера выполняется с интервалом в 1 секунду.

Настройка времени работы таймера обратного отсчета с помощью приложения смартфона CASIO WATCHES

Если часы сопряжены со смартфоном, настроить время работы таймера обратного отсчета можно в приложении смартфона CASIO WATCHES.

🔍 Настройка параметров часов (стр. 249).

Настройка времени работы таймера обратного отсчета с помощью часов

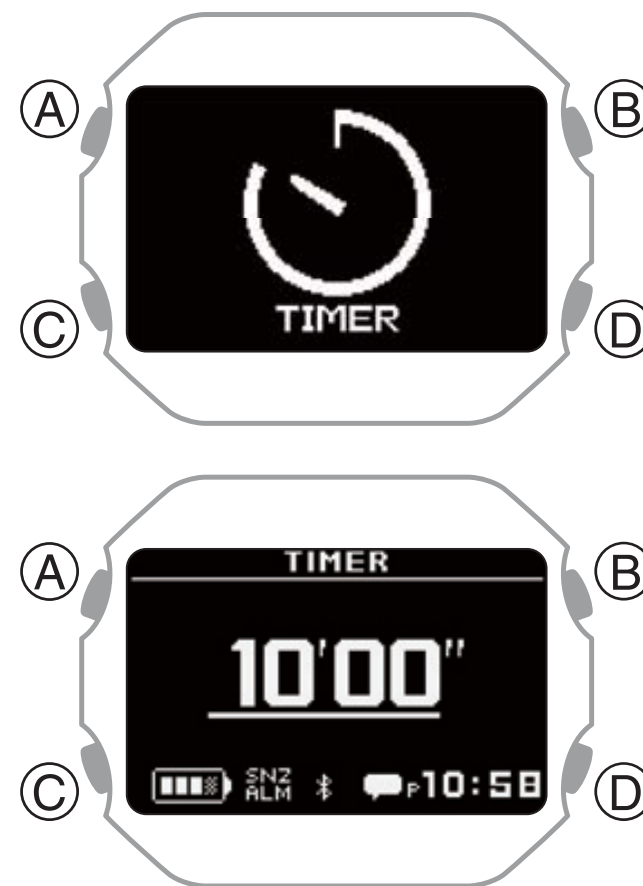
• **Простая настройка**

В этом разделе приведена информация о простой настройке времени работы таймера обратного отсчета с 30-секундным интервалом.

1. Выберите экран отображения текущего времени.

🔍 Режим Часов (стр. 66).

2. С помощью кнопки С выберите [TIMER] (Таймер).
3. Нажмите кнопку А.
Отобразится экран таймера обратного отсчета.
4. Нажмите кнопку С.
Отобразится экран простой настройки таймера обратного отсчета.
5. С помощью кнопки С настройте время работы таймера обратного отсчета.
 - Каждое нажатие на кнопку С приведет к увеличению времени работы таймера на 30 секунд.
6. Нажмите кнопку А.
Начнется обратный отсчет времени.



• **Настройка минут и секунд**

В этом разделе приведена информация о настройке времени работы таймера обратного отсчета с интервалом в 1 секунду. Максимальная продолжительность работы таймера составляет 60 минут.

1. Выберите экран отображения текущего времени.

🔍 Режим Часов (стр. 66).

2. С помощью кнопки С выберите [TIMER] (Таймер).

3. Нажмите кнопку А.

Отобразится экран настройки таймера обратного отсчета.

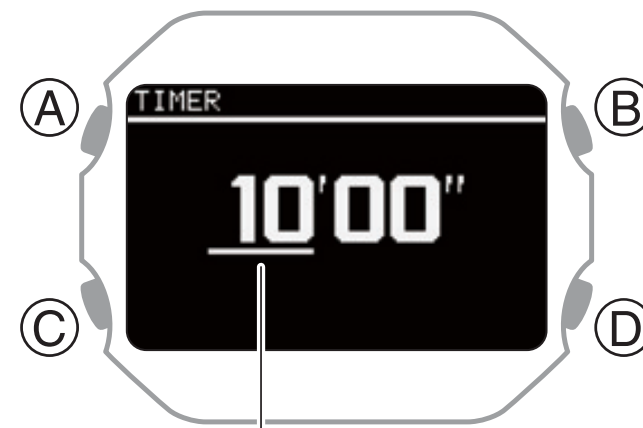
4. Нажмите и удерживайте кнопку С около 2 секунд.

Под цифрами минут отобразится курсор.

5. С помощью кнопки С выполните настройку минут.

6. Нажмите кнопку А.

Под цифрами секунд отобразится курсор.



Минуты

7. С помощью кнопки С выполните настройку секунд.
 - Нажмите кнопку D для возврата к настройке минут.
8. Нажмите кнопку А для сохранения выбранного параметра.

После сохранения выбранного параметра, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки таймера обратного отсчета.

Примечание

- Нажмите кнопку D на любом шаге настройки времени работы таймера обратного отсчета для вывода часов из режима настройки.
- Если в режиме настройки не выполнять какие-либо действия 2-3 минуты, часы автоматически выйдут из этого режима.

■ Работа таймера обратного отсчета

1. Выберите экран отображения текущего времени.
 - 🔍 Режим Часов (стр. 66).



2. С помощью кнопки С выберите [TIMER] (Таймер).
3. Нажмите кнопку А.
Отобразится экран таймера обратного отсчета.
4. Для запуска обратного отсчета времени нажмите кнопку А.
 - По окончании обратного отсчета времени сработает звуковой или вибросигнал. Продолжительность сигнала – 10 секунд.
 - Для приостановки обратного отсчета времени нажмите кнопку А. Для возобновления обратного отсчета времени нажмите кнопку А. Для сброса времени обратного отсчета до начального значения нажмите кнопку D.
5. Для остановки звукового или вибросигнала нажмите любую кнопку.



ШАГОМЕР

С помощью шагомера выполняется подсчет количества выполненных за день шагов.

■ Подсчет шагов

Когда часы правильно надеты на руку, шагомер осуществляет подсчет шагов при ходьбе, беге или во время обычных повседневных действий.

Внимание!

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

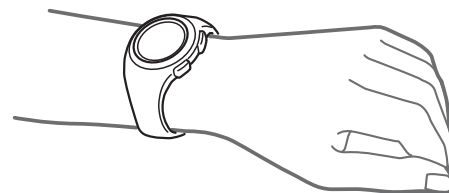


- **Подготовка часов**

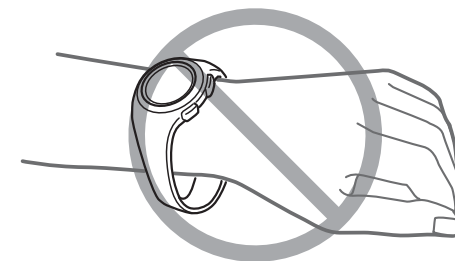
Для того, чтобы подсчет количества шагов осуществлялся правильно, необходимо надевать часы на внешнюю сторону запястья, таким образом, чтобы между ремешком и запястьем не оставалось свободного места.

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

Правильно



Неправильно



- **Подсчет шагов**

Подсчет шагов начинается после начала ходьбы.

- **Отображение количества пройденных шагов**

Количество пройденных шагов отображается на экране текущего времени, на экране журнала ежедневной активности (Life Log) или в приложении смартфона CASIO WATCHES.

- 🔍 Настройка отображаемой на экране информации (стр. 234).
- 🔍 Просмотр данных журнала ежедневной активности (Life Log) (стр. 148).

Примечание

- Максимальное количество шагов, которое может подсчитать шагомер, составляет 99 999. Если количество шагов превышает это значение, на экране отобразится индикатор [- - - -].
 - В начале ходьбы количество шагов не отображается на экране. Это позволяет избежать подсчет шагов, не связанных с постоянной ходьбой.
 - Счетчик шагов автоматически обнуляется ежедневно в полночь.
 - Информация о количестве пройденных шагов сохраняется в памяти часов 3 дня.
 - После соединения часов со смартфоном, информация о количестве пройденных шагов передается на смартфон, если на нем включено приложение CASIO WATCHES.
 - В приложении смартфона CASIO WATCHES можно выполнить настройку цели по ежедневному количеству шагов.
- 🔍 Настройка цели по ежедневному количеству шагов (стр. 248).

■ Причины неправильного подсчета количества шагов

Подсчет шагов может осуществляться неправильно в следующих случаях:

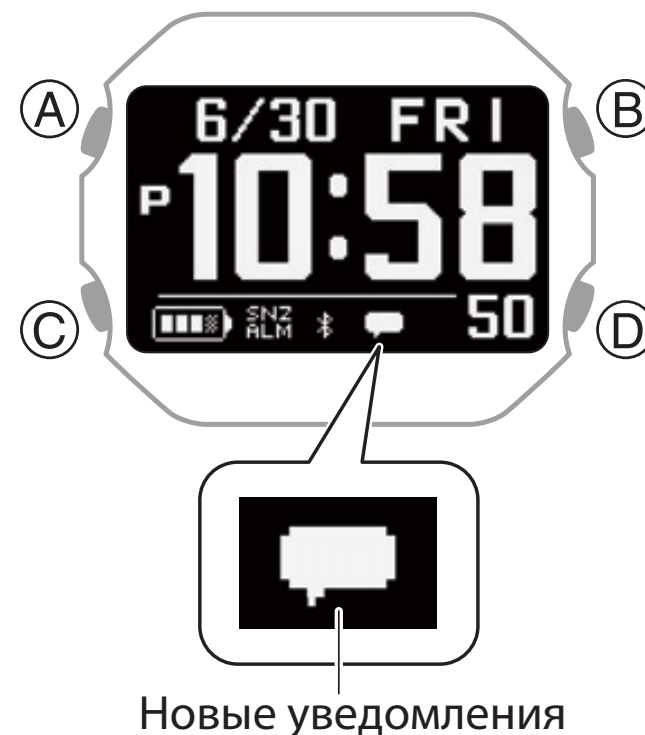
- если надеты тапочки, сандалии или другая обувь, способствующая шарканью при ходьбе;
- при ходьбе по кафельной плитке, ковровому покрытию, снегу и другим поверхностям, способствующим шарканью или скольжению при ходьбе;
- при неравномерной ходьбе (в многолюдных местах, когда необходимо часто останавливаться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

- когда часы не на то запястье, которое установлено в пользовательском профиле;
- 🔍 Создание пользовательского профиля (стр. 54).
- при ходьбе менее 20 секунд.

ПРОСМОТР УВЕДОМЛЕНИЙ, ПОСТУПАЮЩИХ НА СМАРТФОН

С помощью функции уведомлений на экране часов осуществляется просмотр информации о входящих вызовах, почте, SMS, просмотр сообщений, уведомлений и т.п., поступающих на смартфон, с которым установлено Bluetooth-соединение. Всего в памяти часов может храниться информация о 10 уведомлениях.

- Для того, чтобы часы принимали информацию об уведомлениях, поступающих на смартфон, необходимо между часами и смартфоном установить сопряжение.



🔍 Сопряжение часов со смартфоном (стр. 44).

Индикатор новых уведомлений отображается на экране текущего времени и на экране в режиме Тренировки.

В списке уведомлений отображается иконка типа уведомления, дата и время приема уведомления.

Индикатор	Тип уведомления
	e-mail
	SMS
	Входящий звонок, пропущенный вызов
	Расписание
	Прочее

- На экране отобразится сообщение [NO DATA] (Нет данных), если нет новых уведомлений.

- Если функция приема уведомлений включена, содержимое уведомление отобразится на экране в любом режиме часов поверх другой информации (наложение уведомления).
- 🔍 Включение/выключение функции приема уведомлений (стр. 207).
- После приема часами информации о новом уведомлении, срабатывает звуковой и/или вибросигнал. Эти сигналы можно включить/выключить.
- 🔍 Включение/выключение звукового и вибросигнала (стр. 259).
- Продолжительность звукового/вибросигнала уведомления о поступающем телефонном звонке составляет около 20 секунд, продолжительность других сигналов – 1 секунда.

Внимание!

- Для приема уведомлений, поступающих на смартфон, необходимо на смартфоне выполнить дополнительные настройки:
для iPhone:
 - включите прием уведомлений в приложении смартфона CASIO WATCHES;
 - разрешите передачу уведомлений для каждого приложения, от которого должно поступить уведомление.

для Android: включите доступ к уведомлениям, к контактам, к истории вызовов.

- Информации о новом уведомлении отображается на экране часов 1 минуту. Для просмотра содержимого уведомления нажмите кнопку C, когда на экране отображается эта информация.
- Информации о новом уведомлении не отображается, когда на экране отображается информация:
 - о подготовке к выполнению дыхательных упражнений;
 - об измерениях во время выполнения дыхательных упражнений;
 - о достижении цели по количеству пройденных шагов.

■ Включение/выключение функции приема уведомлений

1. Выберите экран отображения текущего времени.
 - 🔍 Режим Часов (стр. 66).
2. Нажмите и удерживайте кнопку C около 2 секунд для перевода часов в режим Управления.



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

4. Нажмите кнопку A.

На экране отобразится меню настройки параметров.

5. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [GENERAL SETTINGS] (Общие настройки).

6. Нажмите кнопку A.

7. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [NOTIFICATIONS] (Уведомления).

8. Нажмите кнопку A.

9. С помощью кнопки C включите/выключите прием уведомлений.



[OFF]	Прием уведомлений выключен, всплывающая информация о новом уведомлении на экране не отображается
[ACTIVITY OFF]	Прием уведомлений выключен только во время тренировки
[NIGHT TIME OFF]	Прием уведомлений выключен только в установленное ночное время

[ACTIVITY & NIGHT TIME OFF]	Прием уведомлений выключен только во время тренировки и в установленное ночное время
[ON]	Прием уведомлений включен, всплывающая информация о новом уведомлении отображается на экране

- Всплывающая информация содержит детали принятого уведомления.
- Примерно через 1 минуту всплывающая информация исчезает с экрана.

10.Нажмите кнопку A для сохранения выбранного параметра.

После сохранения выбранного параметра, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню [GENERAL SETTINGS] (Общие настройки).

11.Нажмите и удерживайте кнопку D около 1 секунды для возврата к отображению экрана текущего времени.

Примечание

- Если в режиме настройки не выполнять какие-либо действия 2-3 минуты, часы автоматически выйдут из этого режима.

■ Отображение содержимого уведомления

1. Выберите экран отображения текущего времени.

🔍 Режим Часов (стр. 66).

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

3. Нажмите кнопку А.

На экране отобразится список уведомлений.

- В памяти хранится информация о 10 последних уведомлениях.
 - Если в памяти уже хранится информация о 10 уведомлениях, при приеме нового уведомления, информация о самом старом уведомлении удаляется, чтобы освободить место для сохранения информации о новом уведомлении.
4. С помощью кнопки С переместите указатель к заголовку нужного уведомления.
5. Нажмите кнопку А.
- На экране отобразится содержимое уведомления.

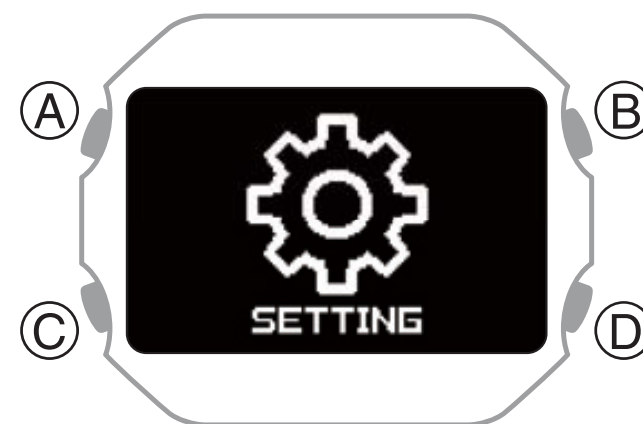


- С помощью кнопки С осуществляется пролистывание содержимого уведомления.
- Нажмите кнопку D для возврата к списку уведомлений.
- Нажмите и удерживайте кнопку D около 1 секунды для возврата к отображению экрана текущего времени.

■ Просмотр всплывающих уведомлений

Выполните действия, указанные в этом разделе, для включения отображения краткой или полной информации во всплывающих уведомлениях.

1. Выберите экран отображения текущего времени.
🔍 Режим Часов (стр. 66).
2. Нажмите и удерживайте кнопку С около 2 секунд для перевода часов в режим Управления.
3. С помощью кнопки С выберите меню [SETTING] (Настройки).
4. Нажмите кнопку А.
На экране отобразится меню настройки параметров.

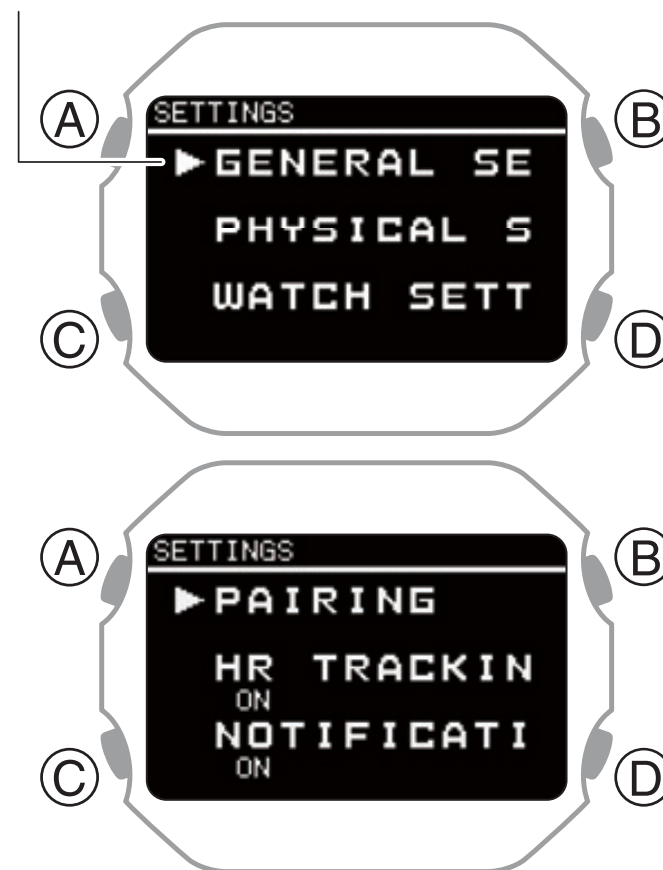


5. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [GENERAL SETTINGS] (Общие настройки).
6. Нажмите кнопку A.
На экране отобразится меню GENERAL SETTINGS (Общие настройки).
7. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [NOTIFICATION PATTERN] (Шаблон уведомления).
8. Нажмите кнопку A.
9. С помощью кнопки C настройте вид отображения всплывающего уведомления.

[SIMPLE]	Отображения краткой информации
[FULL]	Отображения полной информации

10. Нажмите кнопку A для сохранения выбранного параметра.
После сохранения выбранного параметра, на экране на несколько секунд отобразится галочка,

Указатель



и затем на экране снова отобразится меню [GENERAL SETTINGS] (Общие настройки).

11. Нажмите и удерживайте кнопку D около 1 секунды для возврата к отображению экрана текущего времени.

Примечание

- Если в режиме настройки не выполнять какие-либо действия 2-3 минуты, часы автоматически выйдут из этого режима.

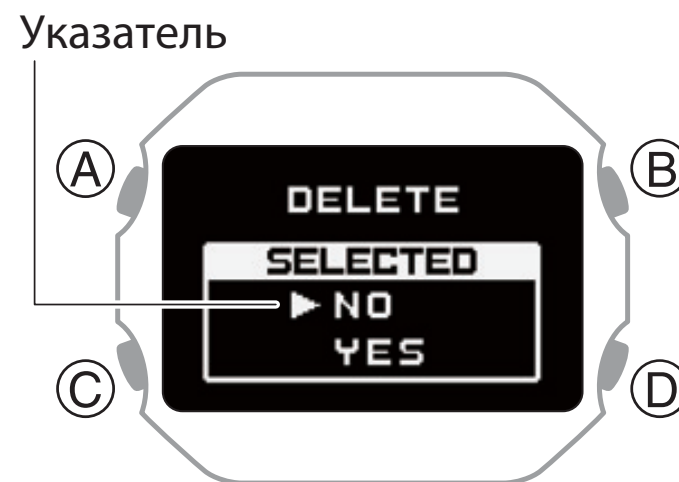
■ Удаление уведомлений

Удаление выбранного уведомления

1. Выберите экран отображения текущего времени.
🔍 Режим Часов (стр. 66).
2. С помощью кнопки C выберите [NOTIFICATION] (Уведомление).
3. Нажмите кнопку A.
На экране отобразится список уведомлений.



4. С помощью кнопки С переместите указатель к пункту меню к заголовку уведомления, которое нужно удалить.
5. Нажмите кнопку А.
На экране отобразится содержимое уведомления.
6. Нажмите и удерживайте кнопку С около 2 секунд.
На экране отобразится меню удаления уведомлений.
7. С помощью кнопки С переместите указатель к пункту меню [YES] (Да).
 - Для отмены операции удаления уведомления, переместите указатель к пункту меню [NO] (Нет).
8. Нажмите кнопку А.
После завершения операции удаления, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится список уведомлений.



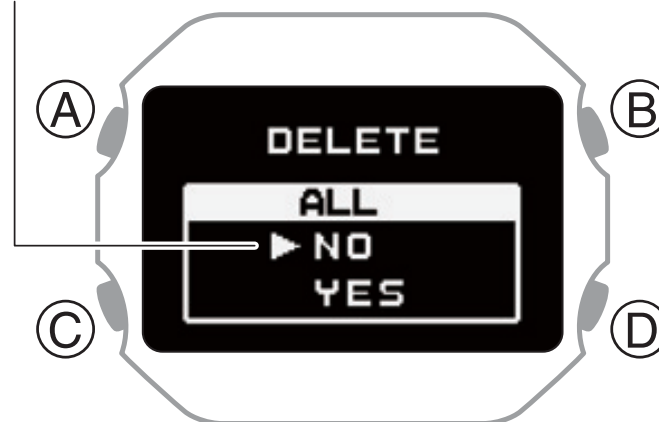
Удаление всех уведомлений

1. Выберите экран отображения текущего времени.

- 🔍 Режим Часов (стр. 66).
2. С помощью кнопки C выберите [NOTIFICATION] (Уведомление).
 3. Нажмите кнопку A.
На экране отобразится список уведомлений.
 4. Нажмите и удерживайте кнопку C около 2 секунд.
На экране отобразится меню удаления уведомлений.
 5. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [YES] (Да).
 - Для отмены операции удаления уведомлений, переместите указатель к пункту меню [NO] (Нет).
 6. Нажмите кнопку A.
После завершения операции удаления, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране отобразится сообщение [NO DATA] (Нет данных).



Указатель



НАСТРОЙКИ РЕЖИМА ТРЕНИРОВКИ

В этом разделе приведена информация о настройке параметров в режиме Тренировки. Меню настройки параметров зависит от вида тренировки.

- **Меню настройки для разных видов тренировки**

Вид тренировки	Пункты меню настройки
GYM WORKOUT (Упражнения в тренажерном зале, силовые упражнения)	TRAINING ALERT (Оповещения во время тренировки)
INTERVAL TIMER (Интервальные тренировки)	TRAINING ALERT (Оповещения во время тренировки) INTERVAL TIMER (Интервальный таймер)
RUNNING (Бег)	AUTO LAP (Автоматический круг)
WALKING (Прогулка)	AUTO PAUSE (Автоматическая пауза) TRAINING ALERT (Оповещения во время тренировки)

■ **Функция автоматического определения времени прохождения круга дистанции (Auto Lap)**

Когда включена функция автоматического определения времени прохождения круга дистанции (Auto Lap), в памяти сохраняется время прохождения установленной длины круга дистанции.

Настройку параметров автоматического измерения круга дистанции можно выполнить в приложении смартфона CASIO WATCHES или с помощью часов.

Максимальная длина круга дистанции, которая может быть установлена, 10,0 км. Шаг настройки – 0,1 км.

Настройка длины круга дистанции в приложении смартфона CASIO WATCHES

Перед использованием функции автоматического определения времени прохождения круга дистанции, необходимо в приложении смартфона CASIO WATCHES установить длину круга дистанции.

- **Проверьте соединение часов со смартфоном**

Перед тем, как выполнить действия, указанные в этом разделе, убедитесь в том, что на экране

отображается индикатор ✖. Если индикатор ✖ не отображается на экране, установите Bluetooth-соединение часов со смартфоном.

🔍 Bluetooth-соединение часов со смартфоном (стр. 48).

1. 📱 Нажмите на иконку приложения CASIO WATCHES.
2. 📱 Выберите меню “My Watch” (Мои часы).
3. 📱 Выберите модель часов “DW-H5600”.
4. 📱 Выберите нужный параметр и настройте его, выполнив указанные на экране действия.

Настройка длины круга дистанции с помощью часов

1. Выберите экран отображения текущего времени.
- 🔍 Режим Часов (стр. 66).
2. Нажмите кнопку A для перевода часов в режим Тренировки.
 3. С помощью кнопки C выберите вид тренировки.
 4. Нажмите кнопку A.
- Отобразится начальный экран измерений.



5. Нажмите и удерживайте кнопку C около 2 секунд.
На экране отобразится меню настройки параметров режима Тренировки.
6. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [AUTO LAP] (Автоматический круг).
7. Нажмите кнопку A.
8. С помощью кнопки C выберите [ON] (Вкл.).
 - Для выключения автоматического измерения круга дистанции, выберите [OFF] (Выкл.).
 - Слева от выбранного параметра отобразится индикатор .
9. Нажмите кнопку A.
10. С помощью кнопки C настройте целое значение длины круга дистанции.
11. Нажмите кнопку A.

Указатель



Курсор переместится к десятичным цифрам длины круга дистанции.

12.С помощью кнопки С настройте десятичное значение длины круга дистанции.

13.Нажмите кнопку А для сохранения выбранного параметра.

После сохранения выбранного параметра, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки параметров режима Тренировки.

14.Нажмите кнопку D для вывода часов из режима настройки.



Примечание

- Если в режиме настройки не выполнять какие-либо действия 2-3 минуты, часы автоматически выйдут из этого режима.

■ Включение функции автоматической паузы (Auto Pause)

Когда включена функция автоматической паузы (Auto Pause), отсчет времени тренировки прекращается всякий раз, когда бег (или другое перемещение) прекращается.

Примечание

- При возобновлении измерения после автоматической паузы, отображаемые на экране результаты измерения несколько секунд не будут соответствовать фактическим измерениям. Но на конечный результат измерения времени и расстояния это не повлияет.
- Если автоматическая пауза не работает после ее включения или измерения не возобновляется, приостановите и возобновите измерение вручную.

1. Выберите экран отображения текущего времени.

🔍 Режим Часов (стр. 66).

2. Нажмите кнопку А для перевода часов в режим Тренировки.

3. С помощью кнопки С выберите вид тренировки.

4. Нажмите кнопку А.

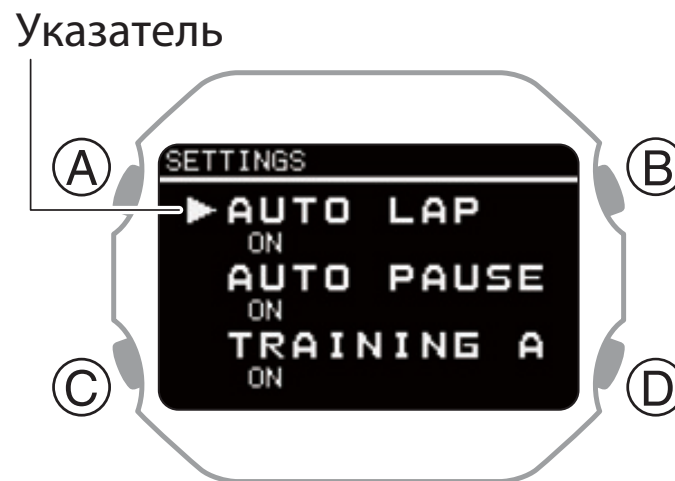
Отобразится начальный экран измерений.

5. Нажмите и удерживайте кнопку С около 2 секунд.

На экране отобразится меню настройки параметров режима Тренировки.



6. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [AUTO PAUSE] (Автоматическая пауза).
7. Нажмите кнопку A.
8. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [ON] (Вкл.) или [OFF] (Выкл.).
9. Нажмите кнопку A для сохранения выбранного параметра. После сохранения выбранного параметра, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки параметров режима Тренировки.
10. Нажмите кнопку D для вывода часов из режима настройки.



Примечание

- Если в режиме настройки не выполнять какие-либо действия 2-3 минуты, часы автоматически выйдут из этого режима.
- Включить/выключить функцию автоматической паузы можно также в приложении смартфона CASIO WATCHES.

■ **Настройка функции оповещения во время тренировки (Training Alert)**

В приложении смартфона CASIO WATCHES можно выполнить настройку оповещений во время измерений в режиме Тренировки о достижении целевых значений о количестве сожженных калорий, затраченном времени и пройденном расстоянии. Звуковой и/или вибросигнал, а также уведомление на экране, оповещают о достижении целевого значения.

С помощью часов все оповещения о достижении целевых значений, настроенных в приложении смартфона CASIO WATCHES, можно включить или выключить.

Настройка оповещений о достижении целевых значений во время тренировки с помощью приложения смартфона CASIO WATCHES

- **Проверьте соединение часов со смартфоном**

Перед тем, как выполнить действия, указанные в этом разделе, убедитесь в том, что на экране отображается индикатор . Если индикатор  не отображается на экране, установите Bluetooth-соединение часов со смартфоном.

 Bluetooth-соединение часов со смартфоном (стр. 48).

1.  Нажмите на иконку приложения CASIO WATCHES.
2.  Выберите меню “My Watch” (Мои часы).
3.  Выберите модель часов “DW-H5600”.
4.  Выберите нужный параметр и настройте его, выполнив указанные на экране действия.

Включение оповещений о достижении целевых значений во время тренировки с помощью часов

1. Выберите экран отображения текущего времени.
 Режим Часов (стр. 66).
2. Нажмите кнопку A для перевода часов в режим Тренировки.
3. С помощью кнопки C выберите вид тренировки.
4. Нажмите кнопку A.
Отобразится начальный экран измерений.
5. Нажмите и удерживайте кнопку C около 2 секунд.
На экране отобразится меню настройки параметров режима



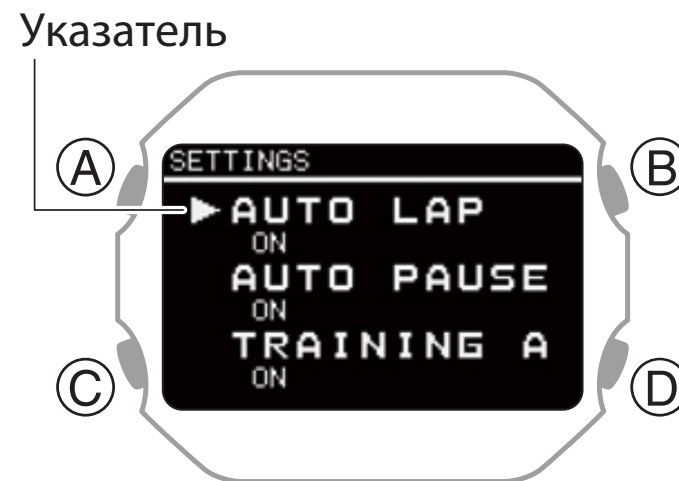
Тренировки.

6. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [TRAINING ALERT] (Оповещения во время тренировки).
7. Нажмите кнопку A.
8. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [ON] (Вкл.).
 - Для выключения оповещений во время тренировки переместите указатель к пункту меню [OFF] (Выкл.).
9. Нажмите кнопку A для сохранения выбранного параметра.

После сохранения выбранного параметра, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки параметров режима Тренировки.
10. Нажмите кнопку D для вывода часов из режима настройки.

Внимание!

В приложении смартфона CASIO WATCHES для каждого элемента необходимо настроить оповещение о достижении целевого значения. С помощью часов эту настройку выполнить нельзя.

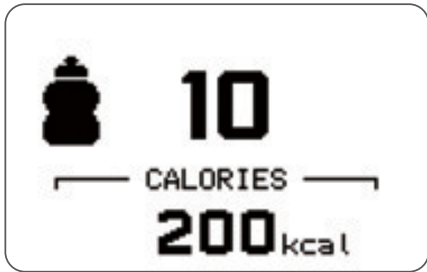


Примечание

- Если в режиме настройки не выполнять какие-либо действия 2-3 минуты, часы автоматически выйдут из этого режима.

■ Экраны уведомлений о достижении целевого значения

При достижении установленного целевого значения во время измерений в режиме Тренировки на экране отображается уведомление.

Индикатор	Значение
 The image shows a digital display with a black background. At the top left is a small icon of a person. To its right is the number '10' in large white font. Below '10' is the word 'CALORIES' in smaller white font. At the bottom is the number '200' in large white font, followed by 'kcal' in smaller white font. A horizontal progress bar is located between '10' and '200', with the bar being approximately 10% full.	Достигнуто целевое значение сожженных калорий

Индикатор	Значение
	Достигнуто целевое значение времени тренировки
	Достигнуто целевое значение пройденного расстояния

Примечание

- Настройки оповещений зависят от вида тренировки.

■ Отмена отображения экрана уведомления о достижении целевого значения

При достижении установленного целевого значения во время измерений в режиме Тренировки на экране отображается уведомление.

- Если нажать кнопку C или через 9 секунд после отображения на экране уведомления о достижении целевого значения на экране отобразится информация о текущем измерении результатов тренировки.



■ Настройка интервального таймера (Interval Timer)

Настройка интервального таймера (Interval Timer) с помощью приложения смартфона CASIO WATCHES

В приложении смартфона CASIO WATCHES выполняется настройка нескольких видов интервальных таймеров.

- **Проверьте соединение часов со смартфоном**

Перед тем, как выполнить действия, указанные в этом разделе, убедитесь в том, что на экране отображается индикатор . Если индикатор  не отображается на экране, установите Bluetooth-соединение часов со смартфоном.

 Bluetooth-соединение часов со смартфоном (стр. 48).

1.  Нажмите на иконку приложения CASIO WATCHES.
2.  Выберите меню “My Watch” (Мои часы).
3.  Выберите модель часов “DW-H5600”.
4.  Выберите нужный параметр и настройте его, выполнив указанные на экране действия.

Настройка интервального таймера (Interval Timer) с помощью часов

Если выполняется обратный отсчет времени, перед выполнением действий, указанных в этом разделе, остановите работу таймера и сбросьте время его работы до начального значения.

🔍 Работа таймера обратного отсчета (стр. 198).

1. Выберите экран отображения текущего времени.

🔍 Режим Часов (стр. 66).

2. Нажмите кнопку А для перевода часов в режим Тренировки.

3. С помощью кнопки С выберите [INTERVAL TIMER] (Интервальный таймер).

4. Нажмите кнопку А.

5. Нажмите и удерживайте кнопку С около 2 секунд.

На экране отобразится меню настройки интервальной тренировки.

6. С помощью кнопки С переместите указатель к пункту меню [INTERVAL TIMER] (Интервальный таймер).

7. Нажмите кнопку А.

На экране отобразится меню настройки интервального таймера.



Указатель



8. С помощью кнопки С переместите указатель к пункту меню [REPEAT] (Повтор).

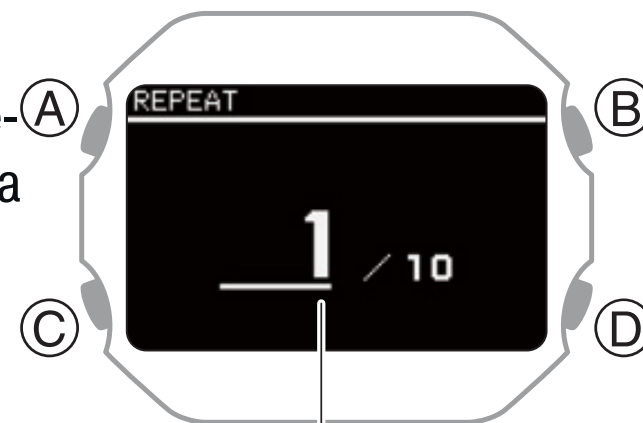
9. Нажмите кнопку А.

Отобразится экран настройки количества повторов работы таймеров (от 1 до 10).

10. С помощью кнопки С настройте количества повторов работы таймеров (Auto Repeat).

11. Нажмите кнопку А.

После сохранения выбранного параметра, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки интервального таймера.



Количество повторов

12.С помощью кнопки С выберите нужный таймер.

- Для настройки первого таймера, выберите пункт меню [TIMER1] (1 таймер).

13.Нажмите кнопку А.

Под цифрами минут первого таймера отобразится курсор.

14.С помощью кнопки С выполните настройку минут.

15.Нажмите кнопку А.

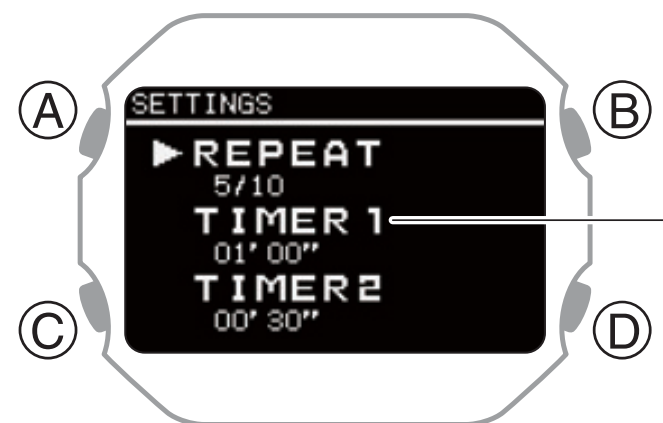
Под цифрами секунд первого таймера отобразится курсор.

16.С помощью кнопки С выполните настройку секунд.

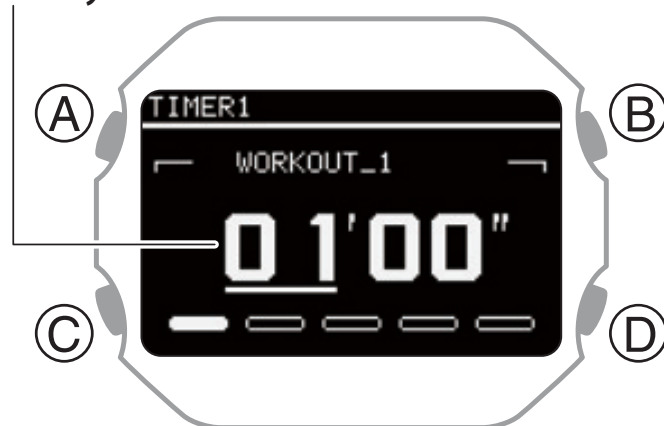
17.Нажмите кнопку А для сохранения выбранного параметра.

После сохранения выбранного параметра, на

Последовательность
работы таймеров



Минуты



Секунды



экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки интервального таймера.

18. Выполните действия, указанные в пп. 11-16 для настройки времени работы других таймеров.

Примечание

- Нажмите кнопку D во время настройки интервального таймера для отображения предыдущего экрана.
- В приложении смартфона CASIO WATCHES каждому таймеру можно присвоить имя, состоящее максимально из 14 символов – букв (от A до Z), цифр (от 0 до 9), знаков (/+-_?&).

НАСТРОЙКА ПАРАМЕТРОВ ЧАСОВ В ПРИЛОЖЕНИИ СМАРТФОНА CASIO WATCHES

В этом разделе приведена информация о настройке параметров часов, которые можно выполнить только в приложении смартфона CASIO WATCHES.

Перед тем, как выполнять настройку параметров часов, установите приложения CASIO WATCHES на смартфоне.

🔍 1) Установите необходимое программное обеспечение на смартфоне (стр. 44).

■ Настройка отображаемой на экране информации

Для отображения текущего времени на часах можно выбрать один из 3 шаблонов. Выберите шаблон, наиболее подходящий образу жизни.

На 2 шаблоне можно настроить нужные элементы.

Внимание!

- Настройка элементов 2 шаблона выполняется только в приложении смартфона CASIO WATCHES.

- Выбрать шаблон для отображения текущего времени можно также с помощью настроек часов.
🔍 Изменение отображаемой на экране информации (стр. 250).

1 шаблон



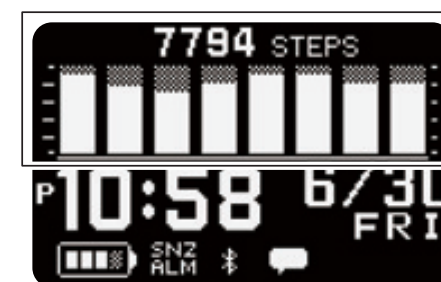
2 шаблон

Настраиваемая область



3 шаблон

График достижения цели по количеству шагов*



- * На графической области отображается достижение цели по количеству шагов за последние 8 дней, включая текущий день.

На 2 шаблоне для настраиваемой области доступен выбор следующих результатов измерений и показателей и графиков:

Результаты измерений и показателей

[STEPS]	Количество пройденных за текущий день шагов
[STATUS]	Статус кардиотренировки (Cardio Load Status)
[DISTANCE]	Расстояние, пройденное за месяц: • RUN (Бег) • WALK (Прогулка)
[HR]	ЧСС
[MAX MIN]	Максимальная/минимальная ЧСС
[SLEEP]	• Качество и уровень сна • Время сна • Оценка сна
[CALORIES]	Количество сожженных калорий

[ACTIVE]	Время тренировки за текущий день
Время восхода и заката Солнца	
Возраст Луны	

Настройка параметров

В приложении смартфона CASIO WATCHES выберите нужный шаблон для отображения текущей информации. Для настраиваемого шаблона выберите нужные параметры.

Внимание!

- Настройка элементов 2 шаблона выполняется только в приложении смартфона CASIO WATCHES.
- **Проверьте соединение часов со смартфоном**

Перед тем, как выполнить действия, указанные в этом разделе, убедитесь в том, что на экране отображается индикатор . Если индикатор  не отображается на экране, установите Bluetooth-соединение часов со смартфоном.

 Bluetooth-соединение часов со смартфоном (стр. 48).

1.  Нажмите на иконку приложения CASIO WATCHES.
2.  Выберите меню “My Watch” (Мои часы).
3.  Выберите модель часов “DW-H5600”.
4.  Выберите нужный параметр и настройте его, выполнив указанные на экране действия.

■ Настройка функций режимов Часов и Тренировки

В приложении смартфона CASIO WATCHES может быть выполнена настройка последовательности отображения функций в режимах Часов и Тренировки. Также необходимые функции можно удалить или добавить.

Внимание!

- С помощью часов нельзя выполнить настройку функций. Эту настройку можно выполнить только в приложении смартфона CASIO WATCHES.

Более подробную информацию о доступных для настройки функциях, см. в разделах «Режим Часов» (стр. 66) и «Функции режима Тренировки» (стр. 75).

- **Проверьте соединение часов со смартфоном**

Перед тем, как выполнить действия, указанные в этом разделе, убедитесь в том, что на экране отображается индикатор . Если индикатор  не отображается на экране, установите Bluetooth-соединение часов со смартфоном.

 Bluetooth-соединение часов со смартфоном (стр. 48).

1.  Нажмите на иконку приложения CASIO WATCHES.
2.  Выберите меню “My Watch” (Мои часы).
3.  Выберите модель часов “DW-H5600”.
4.  Выберите нужный параметр и настройте его, выполнив указанные на экране действия.

Примечание

- Добавление/удаление функций может привести к изменению настроек.
- Даже если функция альманаха (время восхода и заката Солнца, возраст Луны) будет удалена, время восхода и захода Солнца все равно можно отобразить на экране текущего времени.

■ **Настройка отображения на экране информации о результатах тренировки**

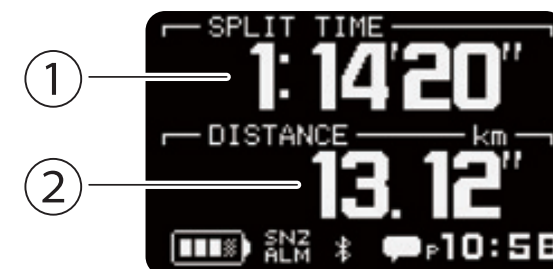
В режиме Тренировки информация о результатах измерения может быть отображена на разных типах экранов. Для каждого вида тренировки можно зарегистрировать до 7 экранов и указать, какой из зарегистрированных экранов должен отображаться при измерении результатов этого вида тренировки.

Внимание!

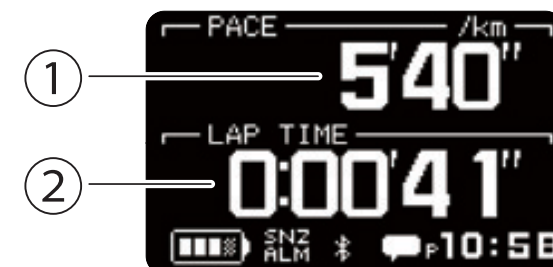
- С помощью часов нельзя выполнить настройку отображаемой на экране информации. Эту настройку можно выполнить только в приложении смартфона CASIO WATCHES.
- Для 1 экрана по умолчанию установлен «1 экран отображения результатов измерения». Для экранов 2–9 установите вид экрана, отличающийся от «1 экрана отображения результатов измерения».

- **1 экран отображения результатов измерения**

Среди указанных далее вариантов экранов выберите отображаемую на экранах 2-7 информацию.

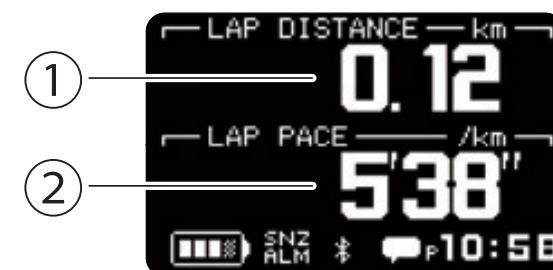


- **2 экран отображения результатов измерения**



- **3 экран отображения результатов измерения**

- Для верхней (1) и нижней (2) частях экрана настройте нужную для отображения информацию. Эту настройка выполняется в приложении смартфона CASIO WATCHES.



- **Экран измерения ЧСС**

- (1) Целевое значение ЧСС
- (2) Текущая ЧСС



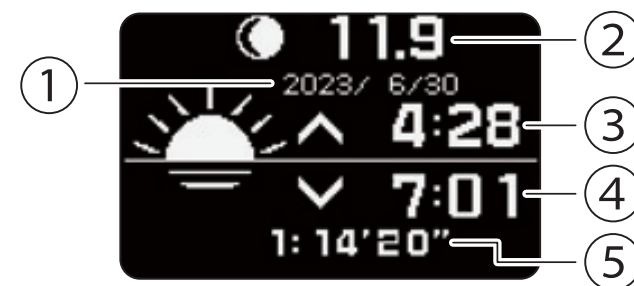
- **Экран текущего времени**

- (1) Текущее время
- (2) Активное время тренировки с начала измерения ее результатов



- **Экран альманаха**

- (1) Дата измерения
- (2) Возраст Луны на дату измерения
- (3) Время восхода Солнца на дату измерения
- (4) Время заката Солнца на дату измерения
- (5) Активное время тренировки с начала измерения ее результатов



- **Экран интервального таймера**

(1) Время текущего интервального таймера

(2) Номер/количество повторов

(3) Общее время измерения



Примечание

- При использовании функции INTERVAL TIMER (Интервальный таймер), на 1 экране отображается информация о работе интервального таймера.

Настройка параметров

- **Проверьте соединение часов со смартфоном**

Перед тем, как выполнить действия, указанные в этом разделе, убедитесь в том, что на экране отображается индикатор . Если индикатор  не отображается на экране, установите Bluetooth-соединение часов со смартфоном.

 Bluetooth-соединение часов со смартфоном (стр. 48).

1.  Нажмите на иконку приложения CASIO WATCHES.
2.  Выберите меню “My Watch” (Мои часы).
3.  Выберите модель часов “DW-H5600”.
4.  Выберите нужный параметр и настройте его, выполнив указанные на экране действия.

■ Использование GPS смартфона

При выполнении измерений во время тренировки RUNNING (Бег)/WALKING (Прогулка) с помощью GPS смартфона выполняется корректировка расстояния, вычисленная акселерометром часов. Включение/выключение использования GPS смартфона выполняется в приложении CASIO WATCHES.

• Проверьте соединение часов со смартфоном

Перед тем, как выполнить действия, указанные в этом разделе, убедитесь в том, что на экране отображается индикатор . Если индикатор  не отображается на экране, установите Bluetooth-соединение часов со смартфоном.

 Bluetooth-соединение часов со смартфоном (стр. 48).

1.  Нажмите на иконку приложения CASIO WATCHES.
2.  Выберите меню “My Watch” (Мои часы).
3.  Выберите модель часов “DW-H5600”.
4.  Выберите нужный параметр и настройте его, выполнив указанные на экране действия.

■ Включение датчика запястья

В приложении смартфона CASIO WATCHES выполняется включение/выключение датчика запястья, с помощью которого часы определяют надеты они на запястье или нет.

- По умолчанию (заводская настройка) датчик запястья включен.

Внимание!

- С помощью часов нельзя включить/выключить датчик запястья. Эту настройку можно выполнить только в приложении смартфона CASIO WATCHES.
- **Проверьте соединение часов со смартфоном**

Перед тем, как выполнить действия, указанные в этом разделе, убедитесь в том, что на экране

отображается индикатор ✱. Если индикатор ✱ не отображается на экране, установите Bluetooth-соединение часов со смартфоном.

🔍 Bluetooth-соединение часов со смартфоном (стр. 48).

1.  Нажмите на иконку приложения CASIO WATCHES.
2.  Выберите меню “My Watch” (Мои часы).
3.  Выберите модель часов “DW-H5600”.
4.  Нажмите “Watch Settings” (Настройки часов).
5.  Нажмите “Find Worn Watch” (Поиск надетых часов).
6.  Для включения датчика нажмите “On” (Вкл.).

■ Настройка времени отхода ко сну и времени подъема

В приложении смартфона CASIO WATCHES выполняется настройка времени отхода ко сну и времени подъема.

Внимание!

- С помощью часов нельзя выполнить настройку времени отхода ко сну и времени подъема. Эту настройку можно выполнить только в приложении смартфона CASIO WATCHES.
- **Проверьте соединение часов со смартфоном**

Перед тем, как выполнить действия, указанные в этом разделе, убедитесь в том, что на экране отображается индикатор . Если индикатор  не отображается на экране, установите Bluetooth-соединение часов со смартфоном.

 Bluetooth-соединение часов со смартфоном (стр. 48).

1.  Нажмите на иконку приложения CASIO WATCHES.
2.  Выберите меню “My Watch” (Мои часы).
3.  Выберите модель часов “DW-H5600”.
4.  Нажмите “LIFE LOG” (Журнал ежедневной активности).
5.  Нажмите “Sleep” (Сон).
6.  Выполните настройку параметров “Sleeping Time” (Время отхода ко сну) and “Waking Time” (Время подъема).

■ Настройка цели по ежедневному количеству шагов

В приложении смартфона CASIO WATCHES выполняется настройка цели по ежедневному количеству шагов.

Внимание!

- С помощью часов нельзя выполнить настройку цели по ежедневному количеству шагов. Эту настройку можно выполнить только в приложении смартфона CASIO WATCHES.

- **Проверьте соединение часов со смартфоном**

Перед тем, как выполнить действия, указанные в этом разделе, убедитесь в том, что на экране отображается индикатор . Если индикатор  не отображается на экране, установите Bluetooth-соединение часов со смартфоном.

 Bluetooth-соединение часов со смартфоном (стр. 48).

1.  Нажмите на иконку приложения CASIO WATCHES.
2.  В правом верхнем углу экрана нажмите на иконку .
3.  Нажмите “User Profile” (Профиль пользователя).

4.  Выберите нужный параметр и настройте его, выполнив указанные на экране действия.

Примечание

- Также в приложении смартфона CASIO WATCHES можно настроить оповещение о достижении цели.

■ Настройка параметров часов

После установки соединения часов со смартфоном, в приложении смартфона CASIO WATCHES можно выполнить настройку функций и параметров часов, а также отобразить на экране смартфона результаты измерений, выполненных с помощью часов.

• Проверьте соединение часов со смартфоном

Перед тем, как выполнить действия, указанные в этом разделе, убедитесь в том, что на экране отображается индикатор . Если индикатор  не отображается на экране, установите Bluetooth-соединение часов со смартфоном.

 Bluetooth-соединение часов со смартфоном (стр. 48).

1.  Нажмите на иконку приложения CASIO WATCHES.
2.  Выберите меню “My Watch” (Мои часы).
3.  Выберите модель часов “DW-H5600”.
4.  Выберите нужный параметр и настройте его, выполнив указанные на экране действия.

ДРУГИЕ НАСТРОЙКИ

В этом разделе приведена информация о настройке параметров часов с помощью часов.

■ Изменение отображаемой на экране информации

Для отображения текущего времени на часах можно выбрать один из 3 шаблонов. Выберите шаблон, наиболее подходящий образу жизни.

Более подробную информацию о шаблонах отображения текущего времени и их настройке, см. в разделе «Настройка отображаемой на экране информации» (стр. 234).

1. Выберите экран отображения текущего времени.
 Режим Часов (стр. 66).

2. Нажмите и удерживайте кнопку C около 2 секунд для перевода часов в режим Управления.
3. С помощью кнопки C выберите меню [SETTING] (Настройки).
4. Нажмите кнопку A.
На экране отобразится меню настройки параметров.



5. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [WATCH SETTINGS] (Настройки часов).
6. Нажмите кнопку A.
7. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [WATCH FACE] (Экран часов).
8. Нажмите кнопку A.

Указатель



9. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню нужного шаблона экрана.

- Более подробную информацию о шаблонах отображения текущего времени и их настройке, см. в разделе «Настройка отображаемой на экране информации» (стр. 234).

10. Нажмите кнопку A для сохранения выбранного параметра.

После сохранения выбранного параметра, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки экрана часов.

11. Нажмите и удерживайте кнопку D около 1 секунды для возврата к отображению экрана текущего времени.



■ Включение функции напоминания о ходьбе

С помощью функции напоминания о ходьбе часы оповещают с помощью отображающегося на экране индикатора и звукового или вибросигнала об отсутствии двигательной активности в течение определенного промежутка времени. Это позволяет достичь целей тренировки.

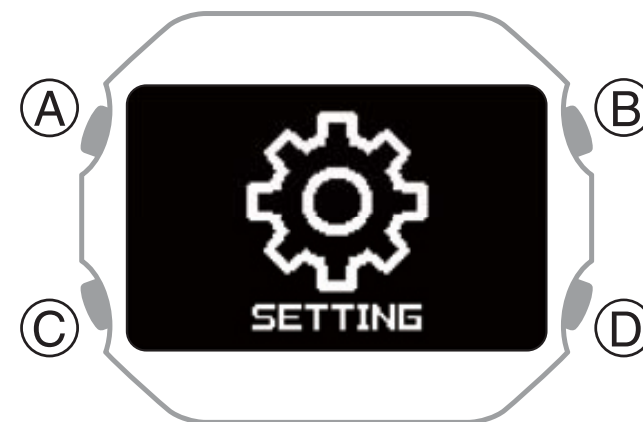
После оповещения об отсутствии двигательной активности пройдите не менее 5 минут.

1. Выберите экран отображения текущего времени.
🔍 Режим Часов (стр. 66).
2. Нажмите и удерживайте кнопку C около 2 секунд для перевода часов в режим Управления.
3. С помощью кнопки C выберите меню [SETTING] (Настройки).
4. Нажмите кнопку A.

На экране отобразится меню настройки параметров.

5. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [GENERAL SETTINGS] (Общие настройки).
6. Нажмите кнопку A.

На экране отобразится меню GENERAL SETTINGS (Общие настройки).



Указатель



7. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [STEP REMINDER] (Напоминание о ходьбе).
8. Нажмите кнопку A.
9. С помощью кнопки C включите или выключите функцию напоминания о ходьбе.

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



10. Нажмите кнопку A для сохранения выбранного параметра.
После сохранения выбранного параметра, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки функции напоминания о ходьбе.
11. Нажмите и удерживайте кнопку D около 1 секунды для возврата к отображению экрана текущего времени.

Примечание

- Если в режиме настройки не выполнять какие-либо действия 2-3 минуты, часы автоматически

выйдут из этого режима.

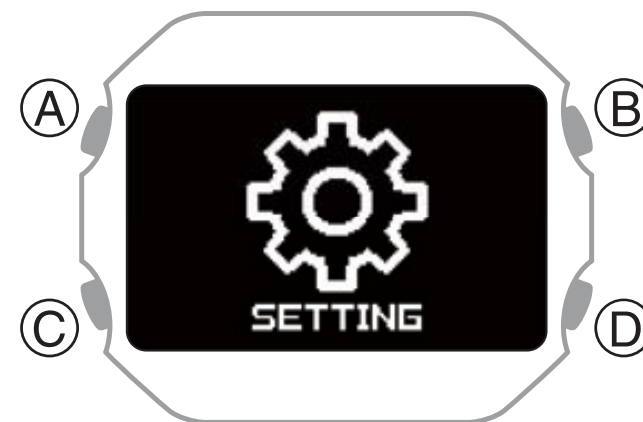
- Даже если функция напоминания о ходьбе включена, часы не оповестят об отсутствии двигательной активности в следующих случаях:
 - если часы не надеты на запястье;
 - во время сна (от времени отхода ко сну до времени подъема);
 - во время тренировки;
 - при снижении заряда аккумулятора до уровня  или ниже;
 - при возникновении ошибки датчика.
- Если часы обнаруживают отсутствие двигательной активности, они уведомляют о том, что функция напоминания о ходьбе определила недостаточное количество шагов.
- **Отмена уведомления**
Для отмены уведомления об отсутствии двигательной активности нажмите любую кнопку.

■ Настройка времени сна

Настройте время сна.

После выполнения этой настройки, можно выполнить настройку оповещений, поступающих на смартфон, и измерение ЧСС во время сна.

1. Выберите экран отображения текущего времени.
🔍 Режим Часов (стр. 66).
2. Нажмите и удерживайте кнопку С около 2 секунд для перевода часов в режим Управления.
3. С помощью кнопки С выберите меню [SETTING] (Настройки).
4. Нажмите кнопку А.
На экране отобразится меню настройки параметров.
5. С помощью кнопки С переместите указатель к пункту меню [GENERAL SETTINGS] (Общие настройки).
6. Нажмите кнопку А.
На экране отобразится меню GENERAL SETTINGS (Общие настройки).



Указатель



7. С помощью кнопки С переместите указатель к пункту меню [NIGHT TIME] (Время сна).

8. Нажмите кнопку А.

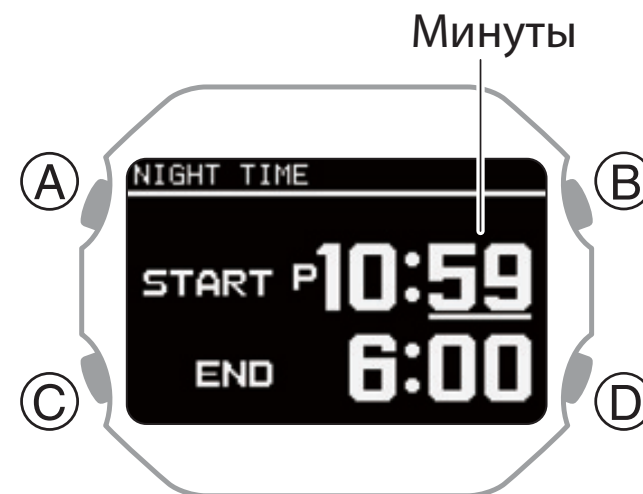
Под цифрами часов времени отхода ко сну отобразится курсор.

9. С помощью кнопки С выполните настройку часов времени отхода ко сну.

10. Нажмите кнопку А.

Под цифрами минут времени отхода ко сну отобразится курсор.

11. С помощью кнопки С выполните настройку минут времени отхода ко сну.



12.Нажмите кнопку А.

Под цифрами часов времени подъема отобразится курсор.

13.С помощью кнопки С выполните настройку часов времени подъема.

14.Нажмите кнопку А.

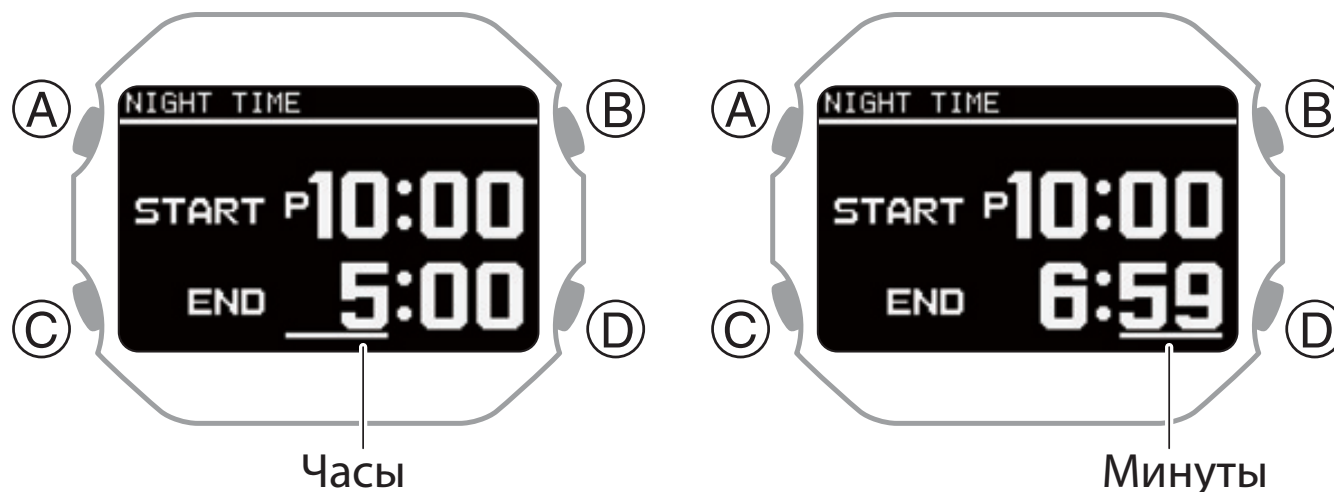
Под цифрами минут времени подъема отобразится курсор.

15.С помощью кнопки С выполните настройку минут времени подъема.

16.Нажмите кнопку А для сохранения выбранного параметра.

После сохранения выбранного параметра, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки времени сна.

17.Нажмите и удерживайте кнопку D около 1 секунды для возврата к отображению экрана текущего времени.



Примечание

- Диапазон настройки времени сна составляет от 6 до 12 часов. Если выполнить настройку времени сна за пределами этого диапазона, время подъема автоматически скорректируется.
- Если в режиме настройки не выполнять какие-либо действия 2-3 минуты, часы автоматически выйдут из этого режима.
- Если для измерения ЧСС установлен параметр [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] (Тренировка и ночное время вкл.), измерение времени сна начнется с установленного времени отхода ко сну у параметра [NIGHT TIME] (Время сна). В настройках параметра [NIGHT TIME] (Время сна) установите привычное время отхода ко сну и время подъема.

■ Включение/выключение звукового и вибросигнала

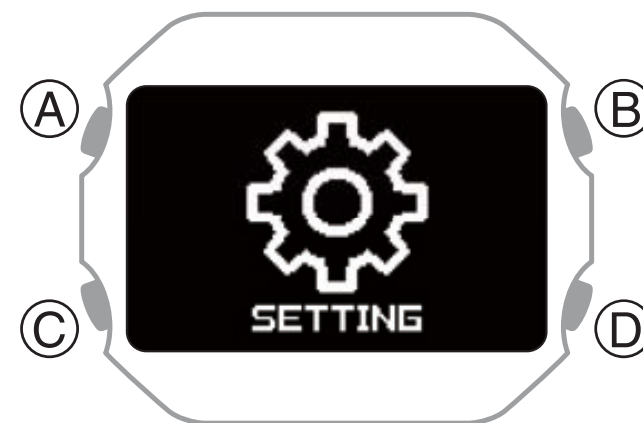
В этом разделе приведена информация о включении/выключении звукового и вибросигналов, используемых при операциях и для оповещений.

Примечание

- Характер и продолжительность сигналов изменить нельзя.

Настройка звукового и вибросигналов, используемых при операциях

1. Выберите экран отображения текущего времени.
🔍 Режим Часов (стр. 66).
2. Нажмите и удерживайте кнопку C около 2 секунд для перевода часов в режим Управления.
3. С помощью кнопки C выберите меню [SETTING] (Настройки).
4. Нажмите кнопку A.
На экране отобразится меню настройки параметров.
5. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [GENERAL SETTINGS] (Общие настройки).
6. Нажмите кнопку A.
На экране отобразится меню GENERAL SETTINGS (Общие настройки).



Указатель



7. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [BEEP/VIBE] (Звуковой и вибросигналы).
8. Нажмите кнопку A.
9. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [BUTTON OPERATION] (Управление кнопками).
10. Нажмите кнопку A.
11. С помощью кнопки C выберите нужный параметр для включения/выключения звукового и вибросигналов, используемых при операциях.



[BEEP+VIBE]	Звуковой и вибросигналы включены
[BEEP]	Звуковой сигнал включен, вибросигнал выключен
[VIBE]	Звуковой сигнал выключен, вибросигнал включен
[OFF]	Звуковой и вибросигналы выключены

12. Нажмите кнопку A для сохранения выбранного параметра.
После сохранения выбранного параметра, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки звукового и вибросигналов.

13. Нажмите и удерживайте кнопку D около 1 секунды для возврата к отображению экрана текущего времени.

Примечание

- Если в режиме настройки не выполнять какие-либо действия 2-3 минуты, часы автоматически выйдут из этого режима.

Настройка звукового и вибросигналов, используемых для уведомлений

1. Выберите экран отображения текущего времени.

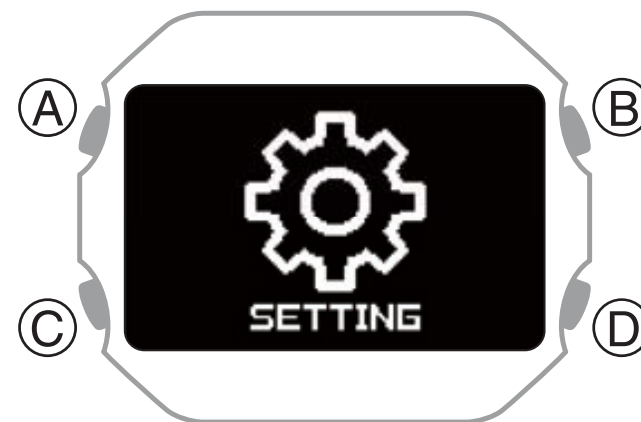
🔍 Режим Часов (стр. 66).

2. Нажмите и удерживайте кнопку C около 2 секунд для перевода часов в режим Управления.

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

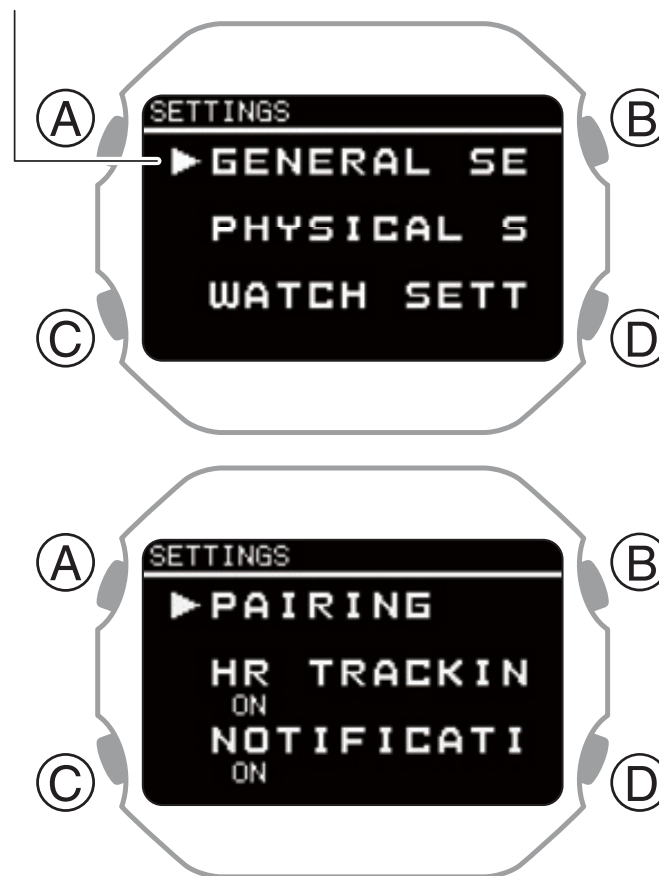
4. Нажмите кнопку A.

На экране отобразится меню настройки параметров.



5. С помощью кнопки С переместите указатель к пункту меню [GENERAL SETTINGS] (Общие настройки).
6. Нажмите кнопку А.
На экране отобразится меню GENERAL SETTINGS (Общие настройки).
7. С помощью кнопки С переместите указатель к пункту меню [BEEP/VIBE] (Звуковой и вибросигналы).
8. Нажмите кнопку А.
9. С помощью кнопки С переместите указатель к пункту меню [NOTIFICATIONS] (Уведомления).
10. Нажмите кнопку А.
11. С помощью кнопки С выберите нужный параметр для включения/выключения звукового и вибросигналов, используемых для уведомлений.

Указатель



[BEEP+VIBE]	Звуковой и вибросигналы включены
[BEEP]	Звуковой сигнал включен, вибросигнал выключен
[VIBE]	Звуковой сигнал выключен, вибросигнал включен
[USER]	Сигналы включены только для уведомлений, в настройках которых они включены
[OFF]	Звуковой и вибросигналы выключены

- Настройку параметра [USER] (Пользовательский) можно выполнить только в приложении смартфона CASIO WATCHES.

12.Нажмите кнопку A для сохранения выбранного параметра.

После сохранения выбранного параметра, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки звукового и вибросигналов.

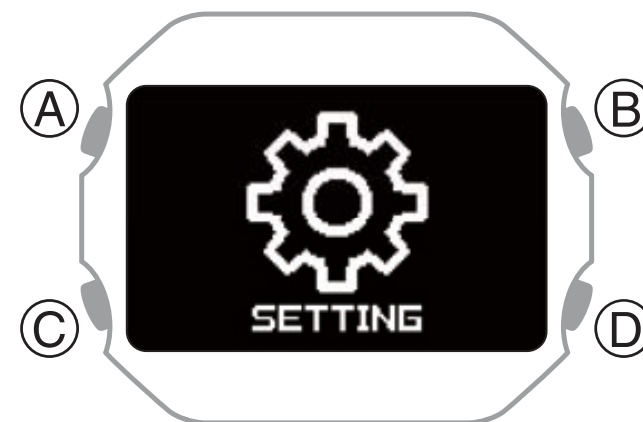
13.Нажмите и удерживайте кнопку D около 1 секунды для возврата к отображению экрана текущего времени.

Примечание

- Если в режиме настройки не выполнять какие-либо действия 2-3 минуты, часы автоматически выйдут из этого режима.

■ Настройка функции автоматической подсветки

1. Выберите экран отображения текущего времени.
🔍 Режим Часов (стр. 66).
2. Нажмите и удерживайте кнопку C около 2 секунд для перевода часов в режим Управления.
3. С помощью кнопки C выберите меню [SETTING] (Настройки).
4. Нажмите кнопку A.
На экране отобразится меню настройки параметров.



5. С помощью кнопки С переместите указатель к пункту меню [GENERAL SETTINGS] (Общие настройки).

6. Нажмите кнопку А.

На экране отобразится меню GENERAL SETTINGS (Общие настройки).

7. С помощью кнопки С переместите указатель к пункту меню [LIGHT] (Подсветка).

8. Нажмите кнопку А.

9. С помощью кнопки С переместите указатель к пункту меню [AUTO LIGHT] (Автоматическая подсветка).

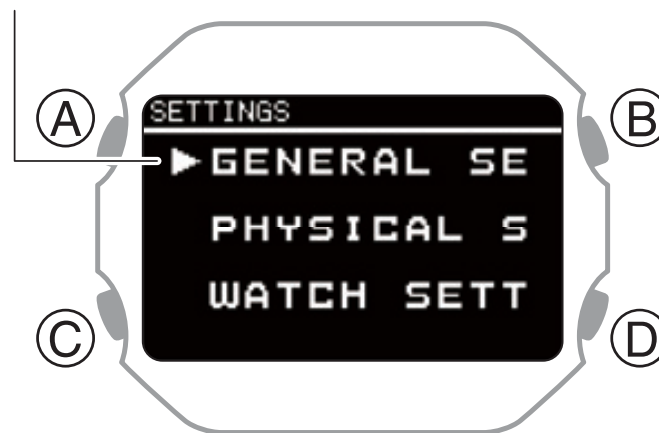
10. Нажмите кнопку А.

11. С помощью кнопки С переместите указатель к пункту меню [OFF] (Выкл.) или [ON] (Вкл.).

12. Нажмите кнопку А для сохранения выбранного параметра.

После сохранения выбранного параметра, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки функции автоматической подсветки.

Указатель



13.Нажмите и удерживайте кнопку D около 1 секунды для возврата к отображению экрана текущего времени.

■ Настройка продолжительности подсветки

Продолжительность подсветки в зависимости от настройки составляет 1,5 или 5 секунд.

1. Выберите экран отображения текущего времени.

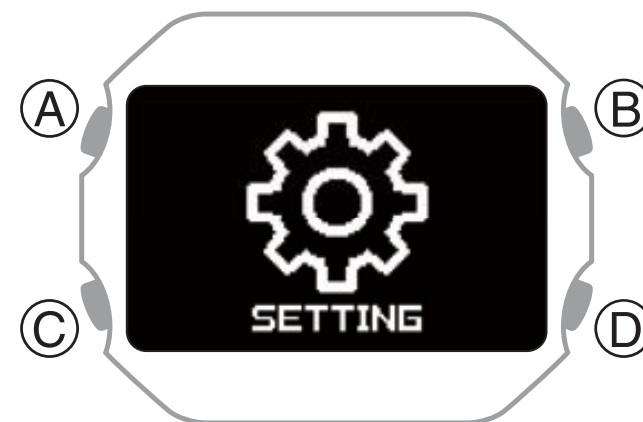
🔍 Режим Часов (стр. 66).

2. Нажмите и удерживайте кнопку C около 2 секунд для пере-
вода часов в режим Управления.

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

4. Нажмите кнопку A.

На экране отобразится меню настройки параметров.



5. С помощью кнопки С переместите указатель к пункту меню [GENERAL SETTINGS] (Общие настройки).

6. Нажмите кнопку А.

На экране отобразится меню GENERAL SETTINGS (Общие настройки).

7. С помощью кнопки С переместите указатель к пункту меню [LIGHT] (Подсветка).

8. Нажмите кнопку А.

9. С помощью кнопки С переместите указатель к пункту меню [DURATION] (Продолжительность).

10. Нажмите кнопку А.

11. С помощью кнопки С установите нужную продолжительность подсветки.

[1.5s]	Продолжительность подсветки 1,5 секунды
[5.0s]	Продолжительность подсветки 5 секунд

12. Нажмите кнопку А для сохранения выбранного параметра.

После сохранения выбранного параметра, на экране на несколько секунд отобразится галочка,

Указатель



и затем на экране снова отобразится меню настройки продолжительности подсветки.

13.Нажмите и удерживайте кнопку D около 1 секунды для возврата к отображению экрана текущего времени.

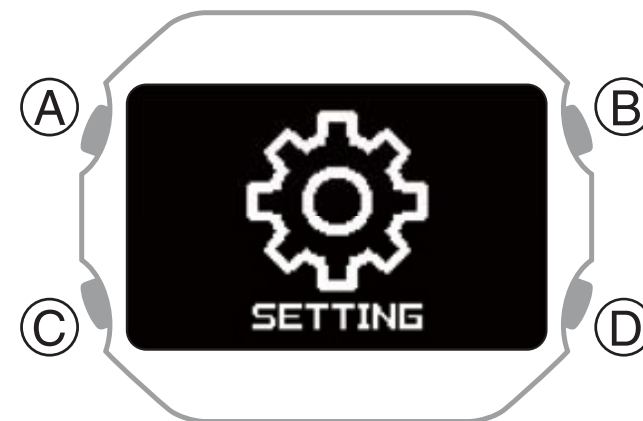
Примечание

- Если в режиме настройки не выполнять какие-либо действия 2-3 минуты, часы автоматически выйдут из этого режима.

■ Включение режима экономии энергии

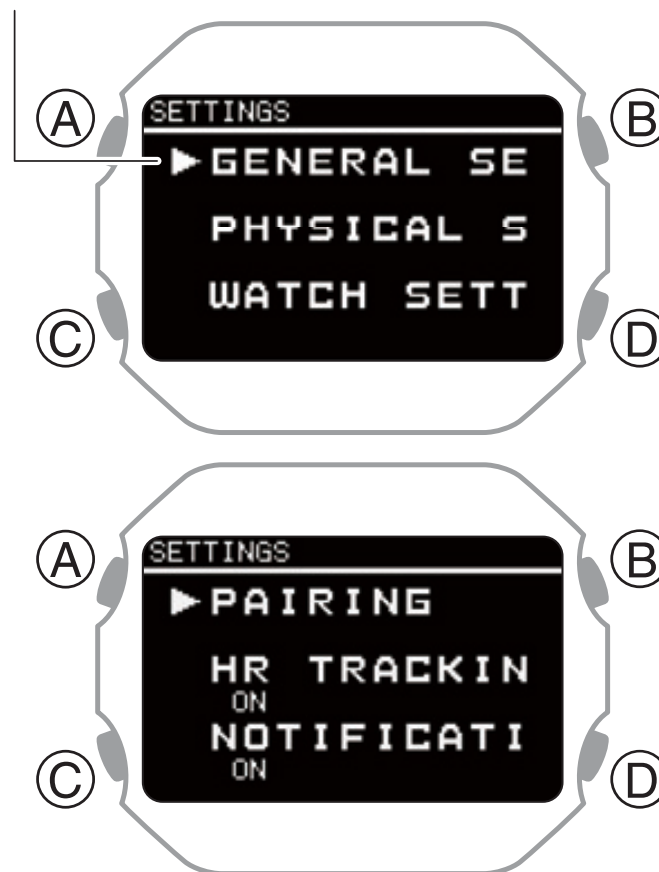
Если часы не планируется использовать длительное время, необходимо включить режим экономии энергии для сохранения заряда аккумулятора.

1. Выберите экран отображения текущего времени.
🔍 Режим Часов (стр. 66).
2. Нажмите и удерживайте кнопку C около 2 секунд для перевода часов в режим Управления.
3. С помощью кнопки C выберите меню [SETTING] (Настройки).



4. Нажмите кнопку A.
На экране отобразится меню настройки параметров.
5. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [GENERAL SETTINGS] (Общие настройки).
6. Нажмите кнопку A.
На экране отобразится меню GENERAL SETTINGS (Общие настройки).
7. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [POWER SAVING] (Экономия энергии).

Указатель



8. Нажмите кнопку A.

Это действие приведет к включению режима экономии энергии. В нижней части экрана отобразится сообщение [HOLD DOWN THIS BUTTON] (Удерживайте нажатой эту кнопку).

Примечание

- Если в режиме настройки не выполнять какие-либо действия 2-3 минуты, часы автоматически выйдут из этого режима.



Выключение режима экономии энергии

Для выключения режима экономии энергии нажмите и удерживайте кнопку E около 2 секунд.

- Сообщение [HOLD DOWN THIS BUTTON] (Удерживайте нажатой эту кнопку) исчезнет с нижней части экрана.

■ Настройка единицы измерения расстояния и веса

В качестве единицы измерения длины (высота, длина дистанции) и веса (масса тела) можно установить метрическую (км, м, см, кг) или имперскую (миля, ярд, фут, фунт) систему измерения.

Внимание!

- Если в качестве города текущего местонахождения установлен Токио (TOKYO), единицы измерения длины и веса автоматически изменяются на метрическую систему измерения. Эту настройку изменить нельзя.

1. Выберите экран отображения текущего времени.

🔍 Режим Часов (стр. 66).

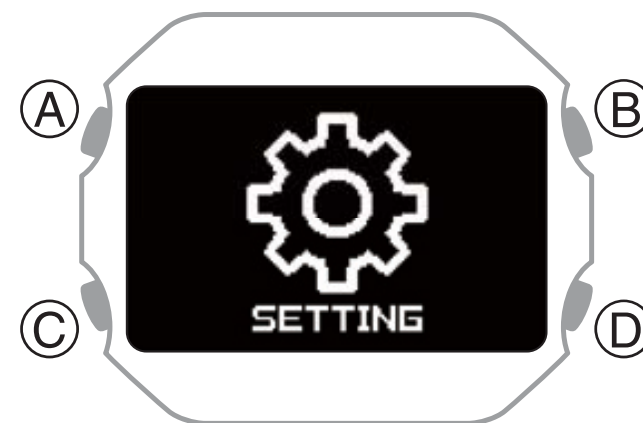
2. Нажмите и удерживайте кнопку C около 2 секунд для перевода часов в режим Управления.

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

4. Нажмите кнопку A.

На экране отобразится меню настройки параметров.

5. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [GENERAL SETTINGS] (Общие настройки).



Указатель



6. Нажмите кнопку A.

На экране отобразится меню GENERAL SETTINGS (Общие настройки).

7. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [UNITS] (Единицы измерения).

8. Нажмите кнопку A.

9. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [LENGTH & WEIGHT] (Длина и вес).

10. Нажмите кнопку A.

11. С помощью кнопки C выберите нужную единицу измерения длины и веса.

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

12. Нажмите кнопку A для сохранения выбранного параметра.

После сохранения выбранного параметра, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки единицы измерения.



13.Нажмите и удерживайте кнопку D около 1 секунды для возврата к отображению экрана текущего времени.

Примечание

- Если в режиме настройки не выполнять какие-либо действия 2-3 минуты, часы автоматически выйдут из этого режима.
- В приложении смартфона CASIO WATCHES также можно выполнить настройку единицы измерения длины.

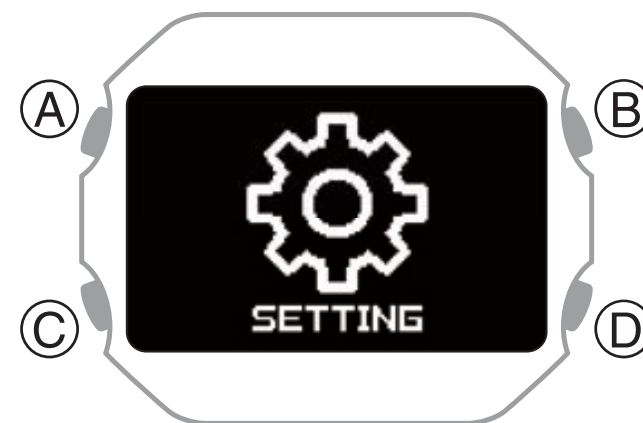
■ Настройка единицы измерения калорий

В качестве единицы измерения количества сожженных калорий можно установить килокалории (kcal) или килоджоули (kJ).

Внимание!

- Если в качестве города текущего местонахождения установлен Токио (TOKYO), единица измерения количества сожженных калорий автоматически изменяется на килокалории (kcal). Эту настройку изменить нельзя.

1. Выберите экран отображения текущего времени.
🔍 Режим Часов (стр. 66).
2. Нажмите и удерживайте кнопку C около 2 секунд для перевода часов в режим Управления.
3. С помощью кнопки C выберите меню [SETTING] (Настройки).
4. Нажмите кнопку A.
На экране отобразится меню настройки параметров.
5. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [GENERAL SETTINGS] (Общие настройки).
6. Нажмите кнопку A.
На экране отобразится меню GENERAL SETTINGS (Общие настройки).



Указатель



7. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [UNITS] (Единицы измерения).
8. Нажмите кнопку A.
9. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [ENERGY] (Энергия).
10. Нажмите кнопку A.
11. С помощью кнопки C выберите нужную единицу измерения количества сожженных калорий.

[kcal]	Килокалории
[kJ]	Килоджоули

12. Нажмите кнопку A для сохранения выбранного параметра.

После сохранения выбранного параметра, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки единицы измерения.

13. Нажмите и удерживайте кнопку D около 1 секунды для возврата к отображению экрана текущего времени.



Примечание

- Если в режиме настройки не выполнять какие-либо действия 2-3 минуты, часы автоматически выйдут из этого режима.
- В приложении смартфона CASIO WATCHES также можно выполнить настройку единицы измерения количества сожженных калорий.

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

В этом разделе приведен обзор часов и дополнительная информация об операциях и функциях.

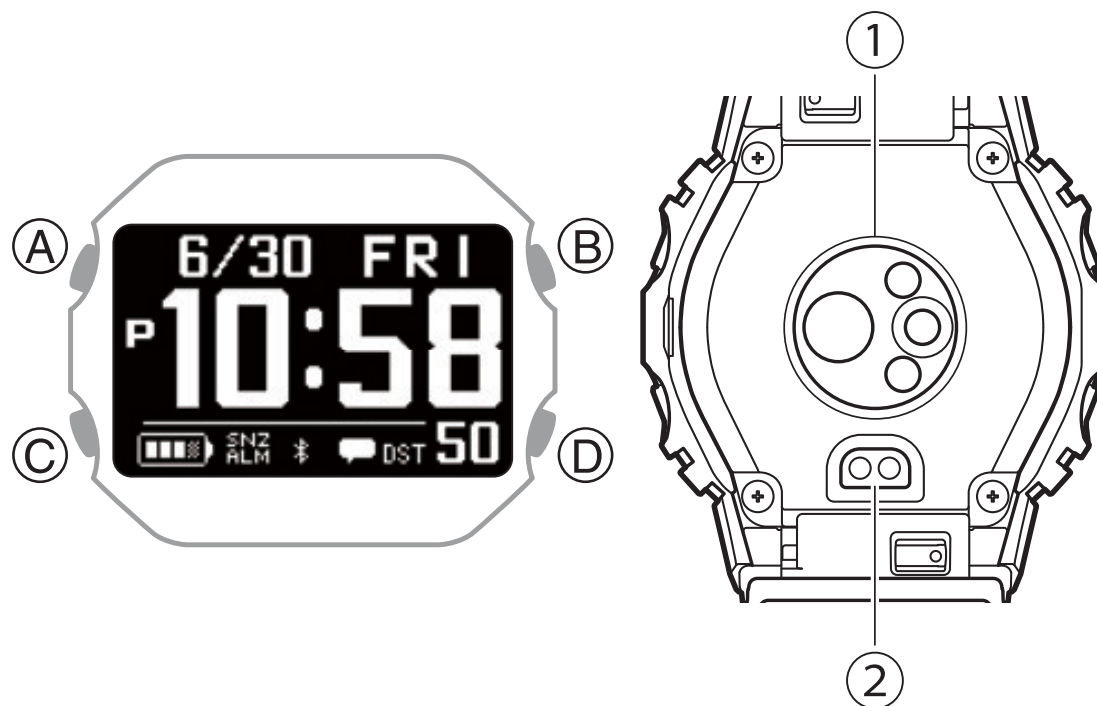
■ Обзор часов

Кнопка А

Когда на экране отображается информация о текущем времени, нажмите кнопку А для перевода часов в режим Тренировки. Когда на экране отображается меню настройки параметров, нажмите кнопку А для подтверждения настройки выбранного параметра.

Кнопка В

Нажмите кнопку В для включения подсветки.



Кнопка С

Когда на экране отображается информация о текущем времени, нажмите и удерживайте кнопку С для перевода часов в режим Управления.

Когда на экране отображается меню настройки параметров, с помощью кнопки С осуществляется пролистывание доступных пунктов меню вверх.

Кнопка D

Нажмите и удерживайте кнопку D около 1 секунды для возврата к отображению на экране информации о текущем времени.

Когда на экране отображается меню настройки параметров, нажмите кнопку D для возврата к предыдущему экрану.

(1) Оптический датчик (для измерения ЧСС)

С помощью оптического датчика осуществляется определение пульса для измерения ЧСС.

(2) Зарядные клеммы

Подключите кабель зарядного устройства одним концом к зарядным клеммам, другим к устройству

с USB-разъемом для подзарядки аккумулятора часов.

🔍 Зарядка аккумулятора с помощью зарядного устройства (стр. 33).

■ Индикаторы часов

(1) Индикатор P отображается на экране при времени после полудня в 12-часовом формате отображения времени.

(2) Индикатор текущего уровня заряда аккумулятора.

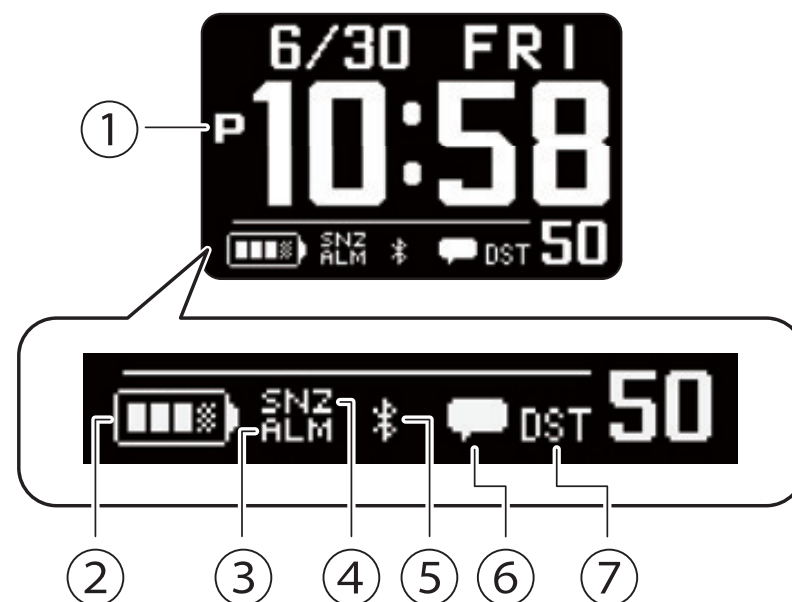
(3) Индикатор ALM отображается на экране, когда включен сигнал будильника или умного будильника.

(4) Индикатор SNZ отображается на экране, когда включен повтор сигнала будильника или умного будильника.

(5) Индикатор авиарежима/Bluetooth-соединения

✈️: отображается на экране, когда включен Авиарежим.

📶: отображается на экране, когда установлено соединение часов со смартфоном.



- Когда часы повторно устанавливают соединение со смартфоном после его потери, индикатор ✱ мигает с интервалом в 1 секунду.
 - Если часы не устанавливают соединение со смартфоном после его потери, индикатор ✱ мигает с интервалом в 2 секунды.
- (6) Индикатор отображается на экране, когда поступило новое уведомление на смартфон.
- (7) Индикатор DST отображается на экране в период действия летнего времени.

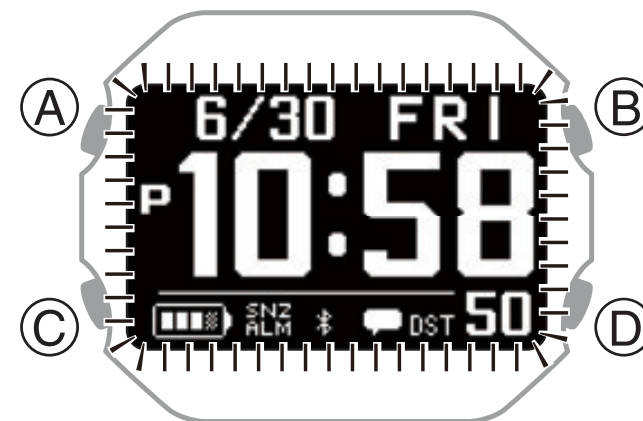
■ Подсветка

Подсветка экрана облегчает считывание показаний часов в темноте.

Включение подсветки вручную

Для включения подсветки нажмите кнопку В.

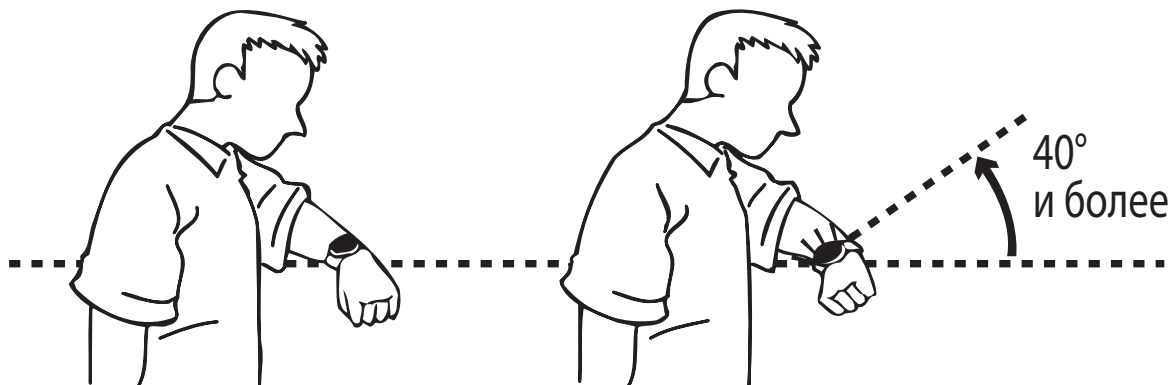
- Подсветка автоматически выключается, когда начинает звучать любой сигнал.



Функция автоматической подсветки

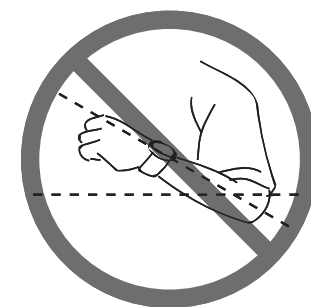
Когда функция автоматической подсветки включена, подсветка экрана включается всякий раз при повороте экрана часов для считывания информации на угол более 40° .

Более подробную информацию о включении функции автоматической подсветки, см. в разделе «Настройка функции автоматической подсветки» (стр. 265).



Внимание!

- Подсветка не включится, если экран часов наклонен под углом более 15° относительно горизонта. Убедитесь в том, что рука параллельна земле.
- Статическое электричество или магнитное поле могут помешать правильной работе функции автоматической подсветки. Если подсветка не включается, верните часы в начальное положение (параллельно земле), потом еще раз



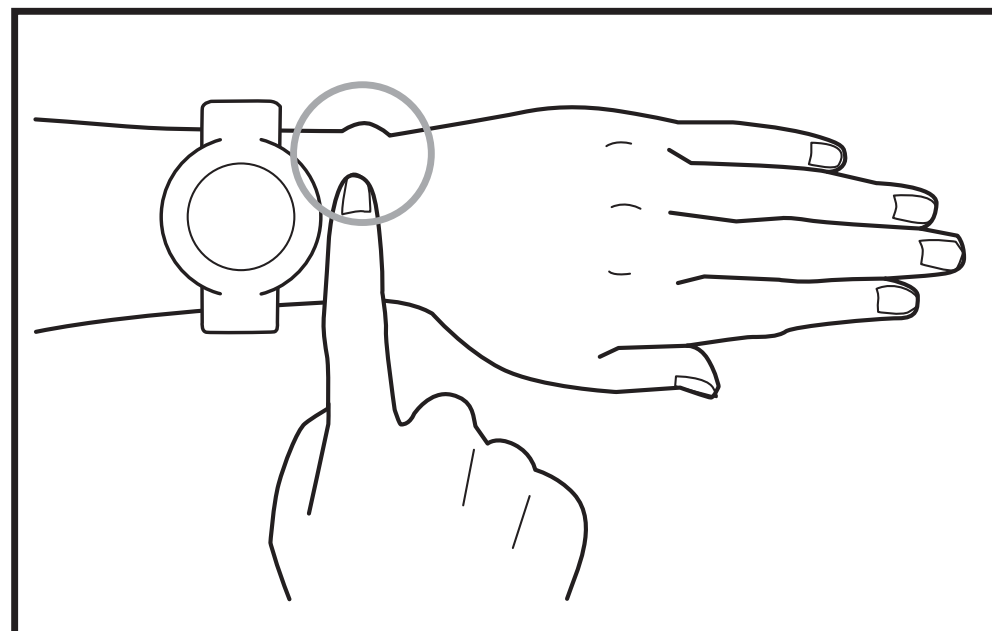
поверните к себе. Если это не поможет, опустите руку вдоль тела, затем выполните еще раз указанные выше действия.

- При повороте часов можно услышать очень слабый щелчок. Это механический звук автоматического включения подсветки, не означающий неисправности.

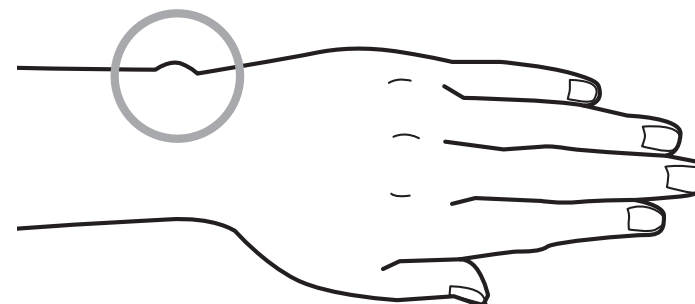
■ Расположение часов на запястье

Точность измерения ЧСС, выполнения дыхательных упражнений, наблюдения за качеством сна повысится при правильном расположении часов на запястье. Наденьте часы на запястье в соответствии с приведенными ниже рекомендациями и следите за их положением, особенно во время бега и тренировки.

1. Наденьте часы на запястье, но не затягивайте ремешок. Поместите 1 палец справа от корпуса часов* (см. рис.).



- При ношении часов на правой руке: поместите 1 палец слева от корпуса часов.
- 2. Если ремешок закрывает выступающую косточку у основания запястья (на рисунке обведена кругом), поместите еще один палец справа/слева от корпуса часов, чтобы ремешок часов не закрывал косточку. Обратите внимание, что форма и положение этой косточки у каждого человека свои.
- 3. После выполнения указанных выше действий, застегните ремешок так, чтобы часы не скользили по запястью.



Внимание!

- Слишком сильное затягивание ремешка при измерении ЧСС затрудняет доступ воздуха под ремешок и вызывает повышенное потоотделение, что может привести к раздражению кожи. После завершения измерения ЧСС ослабьте ремешок так, чтобы между ним и запястьем можно было поместить один палец.
- Длительное ношение часов, потливость или определенные условия эксплуатации могут при-

вести к появлению кожной сыпи. Чтобы избежать проблем с кожей, периодически снимайте часы с запястья.

- Если с обратная сторона корпуса часов подсвечена зеленым светом, это означает, что часы неправильно надеты на запястье.
- При выполнении дыхательных упражнений держите руки неподвижно.
- Информацию о ношении часов при измерении уровня кислорода в крови, см. в разделе «Измерение уровня кислорода в крови» (стр. 143).

■ Обновление версии программного обеспечения часов

Обновление программного обеспечения часов улучшает функциональность и работу часов. Старайтесь своевременно обновлять программное обеспечение часов до последней версии.

Обновление программного обеспечения

Программное обеспечение часов выполняется с помощью приложения смартфона CASIO WATCHES. Когда станет доступно обновление программного обеспечения часов, в приложении смартфона CASIO WATCHES отобразится уведомление. Для обновления программного обеспечения часов,

следуйте инструкциям, указанным на экране смартфона.

- **Проверьте соединение часов со смартфоном**

Перед тем, как выполнить действия, указанные в этом разделе, убедитесь в том, что на экране отображается индикатор . Если индикатор  не отображается на экране, установите Bluetooth-соединение часов со смартфоном.

 Bluetooth-соединение часов со смартфоном (стр. 48).

1.  Нажмите на иконку приложения CASIO WATCHES.
2.  Выберите меню “My Watch” (Мои часы).
3.  Выберите модель часов “DW-H5600”.
4.  Выполните указанные на экране действия для обновления программного обеспечения часов.

Внимание!

- Убедитесь в том, что на экране текущего времени режима Часов отображается информация об обновлении программного обеспечения.
- Обновление программного обеспечения может занять до 30 минут.

- Перед обновлением программного обеспечения часов, рекомендуется выполнить подзарядку аккумулятора часов с помощью зарядного устройства.
- Если при обновлении программного обеспечения произошел сбой, перед новой попыткой обновления программного обеспечения, снимите часы с запястья и на 24 часа оставьте их с отображением на экране текущего времени. Попытка выполнить обновление программного обеспечения ранее 24 часов также приведет к сбою.

■ Сброс настроек до заводских

Выполните действия, указанные в этом разделе, для возврата настроек часов к заводским. К заводским настройкам возвращаются настройки: текущего времени, даты и другие, а также журнала тренировок.

Внимание!

- Восстановить настройки нельзя после выполнения операции их сброса до заводских.
- Выполнить операцию сброса настроек до заводских нельзя, при снижении заряда аккумулятора до уровня  или ниже.

1. Выберите экран отображения текущего времени.
🔍 Режим Часов (стр. 66).
2. Нажмите и удерживайте кнопку C около 2 секунд для перевода часов в режим Управления.
3. С помощью кнопки C выберите меню [SETTING] (Настройки).
4. Нажмите кнопку A.
На экране отобразится меню настройки параметров.
5. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [GENERAL SETTINGS] (Общие настройки).
6. Нажмите кнопку A.
На экране отобразится меню GENERAL SETTINGS (Общие настройки).
7. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [RESET] (Сброс).
8. Нажмите кнопку A.



Указатель



9. С помощью кнопки С переместите указатель к пункту меню [YES] (Да).

- Для отмены операции сброса настроек до заводских, переместите указатель к пункту меню [NO] (Нет).

10.Нажмите кнопку А.

После выполнения операции сброса настроек до заводских на экране отобразится текущее время. На завершение операции сброса настроек до заводских указывает отображение в правом нижнем углу экрана индикатора АС.

11.Нажмите кнопку А для удаления индикатора АС с экрана.

Примечание

- После сброса настроек часов до заводских из памяти часов также удаляется информация о сопряжении со смартфоном.

■ Поиск смартфона

Для поиска потерявшегося смартфона, воспользуйтесь функцией поиска смартфона. Звуковой сигнал на смартфоне раздастся, даже если смартфон находится в беззвучном режиме.

Внимание!

- Сигнал на смартфоне не прозвучит, если на смартфоне не включено приложение CASIO WATCHES.
- Не пользуйтесь этой функцией в местах, где запрещены звонки мобильных телефонов.
- Звуковой сигнал поиска смартфона громкий. Не включайте функцию поиска смартфона при использовании наушников.

1. Выберите экран отображения текущего времени.

🔍 Режим Часов (стр. 66).

2. Нажмите и удерживайте кнопку C около 2 секунд для перевода часов в режим Управления.

3. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [PHONE FINDER] (Поиск смартфона).

4. Нажмите кнопку A.

- После того, как между часами и смартфоном установится Bluetooth-соединение, на смартфоне через несколько секунд прозвучит сигнал.
- На экране часов отобразится сообщение [FAILED] (Не уста-



новлено), если не удалось выполнить операцию поиска смартфона.

5. Нажмите любую кнопку для остановки звучания сигнала.

- Нажать кнопку на часах для остановки звучания сигнала смартфона можно только в первые 30 секунд.

Примечание

- Часы не смогут установить соединение со смартфоном, если включен Авиарежим. Для Bluetooth-соединение часов со смартфоном выключите на часах Авиарежим.

 Перевод часов в Авиарежим (стр. 291).

■ Перевод часов в Авиарежим

При использовании часов в медицинском учреждении, самолете или другом месте, где требуется ограничить соединение часов со смартфоном, необходимо включить на часах Авиарежим. Для выключения Авиарежима выполните указанные ниже действия еще раз.

1. Выберите экран отображения текущего времени.

 Режим Часов (стр. 66).

2. Нажмите и удерживайте кнопку C около 2 секунд для перевода часов в режим Управления.
3. С помощью кнопки C выберите [AIRPLANE MODE] (Авиарежим).
4. Нажмите кнопку A.
5. С помощью кнопки C включите или выключите Авиарежим.

[OFF]	Включение Авиарежима
[ON]	Выключение Авиарежима

6. Нажмите кнопку A для сохранения выбранного параметра.
После сохранения выбранного параметра, на экране на несколько секунд отобразится галочка, и затем на экране снова отобразится меню настройки Авиарежима.
7. Нажмите кнопку D для вывода часов из режима настройки.
 - Индикатор  отображается на экране, когда Авиарежим включен.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

В этом разделе приведена дополнительная информация о часах. Обращайтесь к данной информации по мере необходимости.

■ Таблица городов (часовых поясов)

Код города	Город	Смещение от UTC
UTC	Всемирное коорд. время	+00.00
LON	Лондон	+00.00
PAR	Париж	+01.00
ATH	Афины	+02.00
JED	Джидда	+03.00
THR	Тегеран	+03.50
DXB	Дубаи	+04.00
KBL	Кабул	+04.50
KHI	Карачи	+05.00

Код города	Город	Смещение от UTC
DEL	Дели	+05.50
KTM	Катманду	+05.75
DAC	Дакка	+06.00
RGN	Янгон	+06.50
BKK	Бангкок	+07.00
HKG	Гонконг	+08.00
EUC	Юкла	+08.75
TYO	Токио	+09.00
ADL	Аделаида	+09.50

Код города	Город	Смещение от UTC
SYD	Сидней	+10.00
LDH	Остров Лорд-Хау	+10.50
NOU	Нумеа	+11.00
WLG	Веллингтон	+12.00
CHT	Острова Чатем	+12.75
TBU	Нукуалофа	+13.00
CXI	Киритимати	+14.00
BAR	Остров Бейкер	−12.00
PPG	Паго-Паго	−11.00
HNL	Гонолулу	−10.00
NHV	Маркизские острова	−09.50

Код города	Город	Смещение от UTC
ANC	Анкоридж	−09.00
LAX	Лос-Анджелес	−08.00
DEN	Денвер	−07.00
CHI	Чикаго	−06.00
NYC	Нью-Йорк	−05.00
YHZ	Галифакс	−04.00
YYT	Сент-Джонс	−03.50
RIO	Рио-Де-Жанейро	−03.00
FEN	Фернандо-де-Норонья	−02.00
RAI	Прайя	−01.00

• Данные приведены на июль 2022 года.

- Часовые пояса могут изменяться, также может изменяться смещение от UTC для указанных в таблице городов. Если это произойдет, установите соединение часов со смартфоном для обновления текущей информации о часовых поясах.

- Указом президента Российской Федерации с июня 2011 года на всей территории России был отменен переход на летнее время. 21.07.2014 принят федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон „Об исчислении времени“», в соответствии с которым 26.10.2014 в Российской Федерации стало 11 часовых поясов и большинство из них были смещены на час назад. Учитывайте эту информацию при настройке часов.

■ Таблица перехода на летнее время

Если для города текущего местонахождения или для города мирового времени установлен параметр перехода на летнее время [AUTO] (Авто), переход на летнее/стандартное время будет осуществляться автоматически в соответствии с датами, указанными в таблице.

Примечание

- Если время и дата перехода на летнее/стандартное время для города текущего местонахождения или города мирового времени изменены и отличаются от указанных в таблице, необходимо выполнить соединение часов со смартфоном для обновления информации о времени и дате перехода на летнее/стандартное время. Если по какой-либо причине невозможно установить соединение часов со смартфоном, можно вручную включить летнее/стандартное время.

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

Город	Переход на летнее время	Переход на стандартное время
Сент-Джонс	02:00, второе воскр. марта	02:00, первое воскр. ноября

- Данные приведены на июль 2022 года.

■ Таблица уровней тренировки

• Мужчины

Возраст	Уровень тренировки	Показатель
24 года и младше	VERY LOW	<32
	LOW	32–37
	FAIR	38–43
	MODERATE	44–50
	GOOD	51–56
	VERY GOOD	57–62
	ELITE	>62

Возраст	Уровень тренировки	Показатель
25–29 лет	VERY LOW	<31
	LOW	31–35
	FAIR	36–42
	MODERATE	43–48
	GOOD	49–53
	VERY GOOD	54–59
	ELITE	>59

Возраст	Уровень тренировки	Показатель
30–34 года	VERY LOW	<29
	LOW	29–34
	FAIR	35–40
	MODERATE	41–45
	GOOD	46–51
	VERY GOOD	52–56
	ELITE	>56
35–39 лет	VERY LOW	<28
	LOW	28–32
	FAIR	33–38
	MODERATE	39–43
	GOOD	44–48
	VERY GOOD	49–54
	ELITE	>54

Возраст	Уровень тренировки	Показатель
40–44 года	VERY LOW	<26
	LOW	26–31
	FAIR	32–35
	MODERATE	36–41
	GOOD	42–46
	VERY GOOD	47–51
	ELITE	>51
45–49 лет	VERY LOW	<25
	LOW	25–29
	FAIR	30–34
	MODERATE	35–39
	GOOD	40–43
	VERY GOOD	44–48
	ELITE	>48

Возраст	Уровень тренировки	Показатель
50–54 года	VERY LOW	<24
	LOW	24–27
	FAIR	28–32
	MODERATE	33–36
	GOOD	37–41
	VERY GOOD	42–46
	ELITE	>46
55–59 лет	VERY LOW	<22
	LOW	22–26
	FAIR	27–30
	MODERATE	31–34
	GOOD	35–39
	VERY GOOD	40–43
	ELITE	>43

Возраст	Уровень тренировки	Показатель
60 лет 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	Уровень тренировки	Показатель
24 года и младше	VERY LOW	<27
	LOW	27–31
	FAIR	32–36
	MODERATE	37–41
	GOOD	42–46
	VERY GOOD	47–51
	ELITE	>51

Возраст	Уровень тренировки	Показатель
25–29 лет	VERY LOW	<26
	LOW	26–30
	FAIR	31–35
	MODERATE	36–40
	GOOD	41–44
	VERY GOOD	45–49
	ELITE	>49

Возраст	Уровень тренировки	Показатель
30–34 года	VERY LOW	<25
	LOW	25–29
	FAIR	30–33
	MODERATE	34–37
	GOOD	38–42
	VERY GOOD	43–46
	ELITE	>46
35–39 лет	VERY LOW	<24
	LOW	24–27
	FAIR	28–31
	MODERATE	32–35
	GOOD	36–40
	VERY GOOD	41–44
	ELITE	>44

Возраст	Уровень тренировки	Показатель
40–44 года	VERY LOW	<22
	LOW	22–25
	FAIR	26–29
	MODERATE	30–33
	GOOD	34–37
	VERY GOOD	38–41
	ELITE	>41
45–49 лет	VERY LOW	<21
	LOW	21–23
	FAIR	24–27
	MODERATE	28–31
	GOOD	32–35
	VERY GOOD	36–38
	ELITE	>38

Возраст	Уровень тренировки	Показатель
50–54 года	VERY LOW	<19
	LOW	19–22
	FAIR	23–25
	MODERATE	26–29
	GOOD	30–32
	VERY GOOD	33–36
	ELITE	>36
55–59 лет	VERY LOW	<18
	LOW	18–20
	FAIR	21–23
	MODERATE	24–27
	GOOD	28–30
	VERY GOOD	31–33
	ELITE	>33

Возраст	Уровень тренировки	Показатель
60 лет или старше	VERY LOW	<16
	LOW	16–18
	FAIR	19–21
	MODERATE	22–24
	GOOD	25–27
	VERY GOOD	28–30
	ELITE	>30

Источник:

Шварц и Рейболд RC: Нормы аэробной подготовки мужчин и женщин в возрасте от 6 до 75 лет: обзор. Aviat Space Environment Med;61:3-11 1990 Шварц Э., Рейболд Р.К.

■ Поддерживаемые модели смартфонов

Информацию о поддерживаемых моделях смартфонов можно узнать на веб-сайте CASIO

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

■ Технические характеристики

Точность при нормальной температуре: ± 15 секунд в месяц без использования функции корректировки времени с помощью смартфона

Текущее время: часы, минуты, секунды, месяц, день, день недели, время до/после полудня

Формат отображения времени: 12/24-часовой формат

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

Функция Mobile Link:

Функция связи при помощи беспроводного соединения с устройствами, совместимыми с Bluetooth®*

* Расширение функционирования с помощью Mobile Link

Автоматическая корректировка времени

Простая настройка времени

- Настройка порядка и отображения нужных функций

- Мировое время: текущее время в 300 городах (38 часовых поясах, автоматический переход на стандартное/летнее время) и UTC (Всемирное координированное время)

- Настройки часов

Обновление данных

- Обновление информации о часовых поясах и правилах перехода на стандартное/летнее время

Настройка функций тренировки

- Изменение порядка тренировок и их количества

- Настройка отображения результатов тренировки

- Настройка целевых оповещений (время, расстояние, сожженные калории)

Управление данными журнала тренировки

- Данные журнал тренировки (Activity Log) , управление данными о прохождении круга дистанции

- Анализ результатов тренировки

Уведомления

Поиск смартфона

Характеристики связи

Bluetooth®

Диапазон частот: от 2400 до 2480 МГц

Мощность передачи: 1,6 МВт (2 дБм)

Дальность связи: до 2 метров (в зависимости от окружающей среды)

Функции тренировки:

Мультиспортивные тренировки (бег, ходьба и т.д.)

Расстояние, скорость, темп и другие результаты, определяемые с помощью акселерометра

Автоматическое/ручное измерение прохождения круга дистанции

Автоматическая пауза

Анализ кардиотренировки:

Статус кардиотренировки

Данные журнала тренировки (Activity Log):

До 100 пробежек, до 200 результатов за 1 пробежку

Время измерения, расстояние, темп, индекс бега (с использованием GPS смартфона),

количество сожженных калорий (используемый источник энергии), ЧСС, максимальная ЧСС, кардионагрузка, шаг, максимальный шаг

Измерение ЧСС:

Диапазон измерения: 30 – 220 уд/мин

Целевая ЧСС

Целевые зоны ЧСС на графике

График ЧСС

Максимальная/минимальная ЧСС

Шагомер:

Подсчет шагов с помощью 3-осевого акселерометра

Диапазон измерения и отображения: от 0 до 99 999 шагов

Сброс результатов измерения: автоматически ежедневно в полночь

Уровень кислорода в крови*:

Диапазон измерения: от 80% до 100%

Единица измерения: 1%

- * Функция измерения уровня кислорода в крови не предназначена для диагностики заболеваний. Результатами, получаемыми с помощью этой функции, можно пользоваться только в качестве справочной информации.

Наблюдение за качеством сна:

Восстановление: 6 этапов

Отображение уровня восстановления во время сна

Статус сна: 5 этапов

Диапазон отображения показателей сна: от 1 до 100

Единица измерения: 1

Статус вегетативной системы: 5 этапов

Диапазон оценки ANS: от -10 до +10

Единица измерения: 0.1

Дыхательные упражнения:

Диапазон измерения: от 2 до 20 минут

Единица измерения: 1 минута

Обратная биосвязь

Сводная информация о времени в каждой зоне

Журнал ежедневной активности (Life Log):

Количество пройденных шагов

График количества пройденных шагов (неделя, месяц, 6 месяцев)

Количество сожженных калорий

Время тренировки

Альманах:

Время восхода/заката Солнца

Возраст Луны

Секундомер:

Единица измерения: 1 секунда

Пределы измерения: 99:59' 59'' (100 часов)

Режимы измерения: прошедшее время, промежуточное время

Таймер обратного отсчета:

Единица измерения: 1 секунда

Максимальное время работы: 60 минут

Единица настройки: 1 секунда

Мировое время:

Отображение времени в одном из 38 городов (38 часовых поясов*) и UTC, автоматический переход на летнее время

* Дата часового пояса может быть изменена после соединения часов со смартфоном

Прочее:

Светодиодная подсветка (полная автоподсветка, супер-подсветка, послесвечение, настройка продолжительности подсветки (1,5 или 5 сек.))

Функция сохранения энергии

Уровень заряда аккумулятора

Включение/выключение звукового и вибросигналов

Авиарежим

4 независимых будильника (с повтором сигнала)

Умный будильник (с повтором сигнала)

Функция напоминания об отсутствии активности

Аксессуары:

Зарядный кабель

При распаковке проверьте комплектность поставки. В случае не полного комплекта поставки, обратитесь к продавцу.

Источник питания:

Литий-ионный аккумулятор

Время работы аккумулятора:

В таблицах приведена приблизительная продолжительность работы аккумулятора без подзарядки. Фактическое время работы аккумулятора зависит от условий эксплуатации.

- **Режим Часов**

Настройки	Время работы от аккумулятора (прибл.)
ЧСС* ¹ +Сон	
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] (Тренировка и ночное время вкл.) + Измерения во время сна (8 часов)	6 дней

[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] (Тренировка и ночное время вкл.) + Измерения во время сна не выполняются	1 месяц
[ON] (Вкл.) + Измерения во время сна (8 часов)	3 дня
[ON] (Вкл.) + Измерения во время сна не выполняются	4 дня
[OFF] (Выкл.)	1 месяц

- **Режим Тренировки**

Настройки	Время работы от аккумулятора (прибл.)
ЧСС*¹	
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] (Тренировка и ночное время вкл.) или [ON] (Вкл.)	35 часов

*¹ Настройки измерения ЧСС

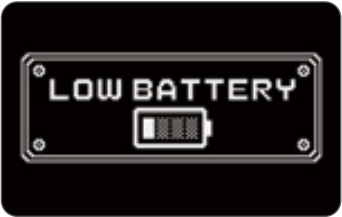
- [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] (Тренировка и ночное время вкл.): включено только во время

тренировки и в период действия ночного времени

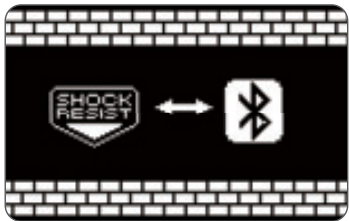
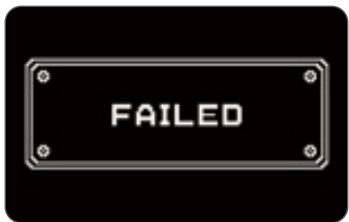
- [ON]: всегда включено
- [OFF]: всегда выключено (измерения во время сна не выполняются)

Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления.

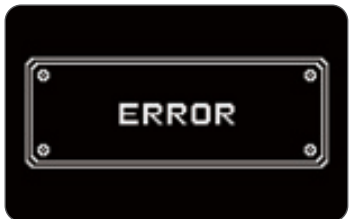
■ Сообщения, отображаемые на экране

Сообщение	Значение
	Низкий уровень заряда аккумулятора. Выполните его подзарядку
	

Сообщение	Значение
	Недостаточный объем памяти
	Память заполнена

Сообщение	Значение
	Выполняется соединение по Bluetooth
	Установлено Bluetooth-соединение со смартфоном
	Не удалось выполнить соединение/сопряжение со смартфоном. Повторите попытку еще раз

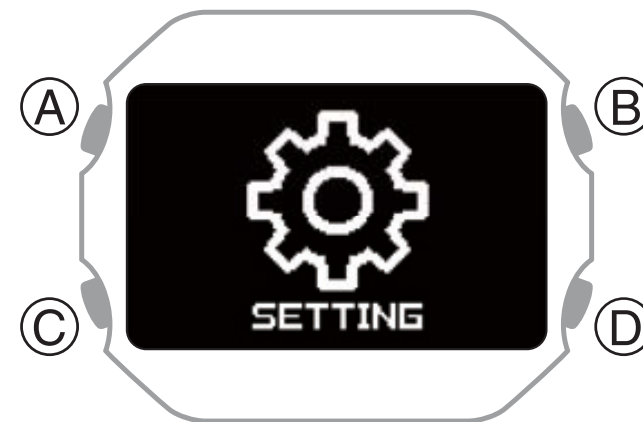
Сообщение	Значение
	Во время измерения держите часы неподвижно. Нажмите кнопку A для начала измерений
	Выполняется измерение. Пожалуйста, подождите
	Пожалуйста, подождите

Сообщение	Значение
	Нет данных
	Ошибка. Возможно, возникла проблема с датчиком. Повторно выполните измерение или калибровку

Сообщение	Значение
	Выполняется сброс настроек

■ Проверка беспроводной связи. Информация о соблюдении требований

1. Выберите экран отображения текущего времени.
🔍 Режим Часов (стр. 66).
2. Нажмите и удерживайте кнопку C около 2 секунд для перевода часов в режим Управления.
3. С помощью кнопки C выберите меню [SETTING] (Настройки).
4. Нажмите кнопку A.
На экране отобразится меню настройки параметров.
5. С помощью кнопки C переместите указатель к пункту меню [REGULATORY] (Правовая информация).
6. Нажмите кнопку A.
7. С помощью кнопки C выберите нужную для просмотра информацию.
8. Нажмите и удерживайте кнопку D около 1 секунды для возврата к отображению экрана текущего времени.



Указатель



■ Авторские права и зарегистрированные торговые знаки

- Bluetooth® (слово и логотип) – зарегистрированный торговый знак компании Bluetooth SIG, Inc. Любое использование этого торгового знака компанией CASIO Computer Co., Ltd. осуществляется по лицензии.
- iPhone и App Store – зарегистрированные торговые знаки компании Apple Inc. в США и других странах.
- iOS – торговая марка или зарегистрированный торговый знак компании Cisco Systems, Inc.
- GALAXY – зарегистрированный торговый знак компании Samsung Electronics Co., Ltd.
- Android и Google Play™ – зарегистрированные торговые знаки компании Google Inc.
- Nightly Recharge™ и Sleep Plus Stages™ – зарегистрированные торговые знаки компании Polar Electro Oy.
- Прочие названия компаний и продуктов, используемые в данном руководстве, являются торговыми марками или зарегистрированными товарными знаками соответствующих компаний.

■ Программное обеспечение

Информацию о программном обеспечении, см. по ссылке: <https://s.casio.jp/w/10382en/>

ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Зарядка с помощью зарядного устройства

- **Зарядка аккумулятора часов с помощью зарядного устройства не выполняется**
 - 1) Штекер кабеля зарядного устройства плотно соединен с зарядными клеммами часов?

Зарядка аккумулятора часов может прерваться, если штекер не плотно соединен с клеммами.

 Меры предосторожности при зарядке с помощью зарядного устройства (стр. 36).
 - 2) Часы остались подключенными к зарядному устройству после полной зарядки аккумулятора?

Зарядка аккумулятора прекращается автоматически после того, как он будет полностью заряжен. Отсоедините кабель зарядного устройства от часов, после снижения уровня заряда аккумулятора снова подключите кабель зарядного устройства к часам.
 - 3) Зарядка аккумулятора часов с помощью зарядного устройства все равно не выполняется.

Убедитесь в исправности USB-кабеля и источника питания.
- **Зарядка аккумулятора останавливается, но аккумулятор полностью не заряжен**

Зарядка аккумулятора может быть остановлена в случае возникновения каких-либо неисправ-

ностей. Отсоедините USB-кабель от зарядного устройства и источника питания, убедитесь в исправности устройств и кабели, еще раз последовательно подсоедините зарядное устройство к источнику питания. Если зарядка все равно не выполняется, обратитесь в авторизованный сервисный центр CASIO.

Сопряжение часов со смартфоном не устанавливается

- **Сопряжение между часами и смартфоном ранее не выполнялось**

- 1) Используется поддерживаемая модель смартфона?

Убедитесь в том, что модель смартфона и его операционная система поддерживаются часами.

Информацию о поддерживаемых моделях смартфонов можно узнать на веб-сайте CASIO

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

- 2) Приложение CASIO WATCHES установлено на смартфоне?

Для того, чтобы выполнить Bluetooth-соединение с часами, необходимо на смартфоне установить приложение CASIO WATCHES.

- 1) Установите необходимое программное обеспечение на смартфоне (стр. 44).

3) Сбор информации о местоположении на смартфоне включен?

Настройте параметры служб определения местоположения на смартфоне. Более подробную информацию см. в руководстве пользователя смартфона.

Для iPhone

- “Settings” (Настройки) → “CASIO WATCHES” → “Location” (Местоположение) → “While Using the App” (Во время использования приложения)

Для Android

- “Settings” (Настройки) → “Location” (Местоположение) → “App permission” (Разрешение на использование приложения) → “CASIO WATCHES” → “While using the app” (Во время использования приложения)

4) Bluetooth на смартфоне настроен правильно?

Проверьте настройки Bluetooth на смартфоне. Более подробно о настройках Bluetooth на смартфоне, см. в руководстве пользователя смартфона.

Для iPhone

- “Settings” (Настройки) → “Bluetooth” → On (Вкл.)

- “Settings” (Настройки) → “Privacy” (Конфиденциальность) → “Bluetooth” → “CASIO WATCHES” → On (Вкл.)

Для Android

- Включите Bluetooth

5) Другие причины

В некоторых моделях смартфонов для использования приложения CASIO WATCHES необходимо отключить параметр BT Smart. Более подробно об отключении параметра BT Smart на смартфоне, см. в руководстве пользователя смартфона.

- На начальном экране нажмите: “Menu” (Меню) → “Settings” (Настройки) → “Bluetooth” → “Menu” (Меню) → “BT Smart settings” (Настройки BT Smart) → “Disable” (Выключить).

Невозможно установить повторное Bluetooth-соединение часов со смартфоном

- **Повторное Bluetooth-соединение между часами и смартфоном не устанавливается, после того, как оно было отключено**

1) Приложение CASIO WATCHES запущено на смартфоне?

Проверьте – запущено ли приложение CASIO WATCHES на смартфоне? Для его включения на главном экране смартфона нажмите на иконку CASIO WATCHES. Выполните, указанные на экране действия, для установки сопряжения с часами.

 4) Выполните сопряжение часов со смартфоном (стр. 45).

2) Вы пробовали выключить смартфон и включить его снова?

Выключите смартфон, затем снова включите его. После этого, на главном экране смартфона нажмите на иконку CASIO WATCHES. Выполните, указанные на экране действия, для установки сопряжения с часами.

 4) Выполните сопряжение часов со смартфоном (стр. 45).

Смартфон находится в Авиарежиме

Выключите на смартфоне Авиарежим, на главном экране смартфона нажмите на иконку CASIO WATCHES. Выполните, указанные на экране действия, для установки сопряжения с часами.

 4) Выполните сопряжение часов со смартфоном (стр. 45).

- **На часах включен Авиарежим**

Выключите на часах Авиарежим.

 Перевод часов в Авиарежим (стр. 291).

- **После того, как на смартфоне был выключен и включен Bluetooth, установить соединение с часами не удастся**

Еще раз выключите и включите Bluetooth на смартфоне. На главном экране смартфона нажмите на иконку CASIO WATCHES. Выполните, указанные на экране действия, для установки сопряжения с часами.

 4) Выполните сопряжение часов со смартфоном (стр. 45).

- **После того, как был выключен смартфон, установить соединение с часами не удастся**

Включите смартфон. На главном экране смартфона нажмите на иконку CASIO WATCHES. Выполните, указанные на экране действия, для установки сопряжения с часами.

 4) Выполните сопряжение часов со смартфоном (стр. 45).

Соединение часов со смартфоном

- **Соединение между часами и смартфоном не устанавливается**

1) Вы пробовали выключить смартфон и включить его снова?

Выключите и затем снова включите смартфон. На главном экране смартфона нажмите на иконку CASIO WATCHES. Выполните, указанные на экране действия, для установки сопряжения с часами.

 4) Выполните сопряжение часов со смартфоном (стр. 45).

2) На часах включен Авиарежим?

Выключите на часах Авиарежим.

 Перевод часов в Авиарежим (стр. 291).

3) Часы сопряжены со смартфоном?

После отмены сопряжения, удалите информацию о сопряжении из приложения CASIO WATCHES

и из памяти смартфона (только для iPhone), затем повторно выполните сопряжение часов со смартфоном.

-  Удаление информации о сопряжении из приложения смартфона CASIO WATCHES (стр. 51).
 -  Удаление информации о сопряжении из памяти смартфона (только для пользователей iPhone) (стр. 54).
 -  4) Выполните сопряжение часов со смартфоном (стр. 45).
- 4) Соединение часов со смартфоном все равно не устанавливается...
- Удалите информацию о сопряжении из памяти часов, затем повторно выполните сопряжение часов со смартфоном.
-  Удаление информации о сопряжении из памяти часов (стр. 52).
 -  4) Выполните сопряжение часов со смартфоном (стр. 45).

Соединение часов с новым смартфоном

Выполните сопряжение с новым смартфоном.

-  Соединение с новым смартфоном (стр. 54).

Автоматическая корректировка времени после установки Bluetooth-соединения часов со смартфоном

- **Когда часы выполняют автоматическую корректировку времени?**

Автоматическая корректировка времени выполняется в следующих случаях:

- после изменения часового пояса или настройки летнего времени на смартфоне;
- через 24 часа после последней корректировки времени с помощью Bluetooth-соединения;
- через 24 часа после настройки города текущего местонахождения и параметров текущего времени на часах вручную.

- **Автоматическая корректировка времени не выполняется**

- 1) На экране часов отображается индикатор ✖?

Для экономии заряда аккумулятора Bluetooth-соединение со смартфоном на часах автоматически отключается, если оно не используется около одного часа. Автоматическая корректировка времени не выполняется, если Bluetooth-соединение не установлено. Для повторной установки Bluetooth-соединения нажмите на часах любую кнопку или поверните их к себе для считывания информации.

2) После последней корректировки времени на часах вручную с помощью Bluetooth-соединения прошло 24 часа?

Обратите внимание, что автоматическая корректировка времени не выполняется в течение 24 часов после настройки времени на часах вручную.

3) После настройки города текущего местонахождения и параметров текущего времени на часах вручную прошло 24 часа?

Обратите внимание, что автоматическая корректировка времени не выполняется в течение 24 часов после настройки города текущего местонахождения и параметров текущего времени на часах вручную.

4) На часах включен Авиарежим?

Автоматическая корректировка времени не выполняется, если часы находятся в Авиарежиме.

Выключите на часах Авиарежим.

 Перевод часов в Авиарежим (стр. 291).

- **После корректировки времени, отображается неправильное время**

Время на смартфоне может быть установлено неправильно из-за отсутствия сетевого соединения при нахождении смартфона вне зоны доступа сети. Переместите смартфон в зону доступа сети для обновления на нем текущего времени.

Журнал тренировки (Activity Log) и Журнал ежедневной активности (Life Log)

- **Сколько данных Журнала тренировки (Activity Log) и Журнала ежедневной активности (Life Log) хранится в памяти часов**

В памяти часов может быть сохранено 100 записей журналов.

Если в памяти часов сохранен большой объем данных, для их передачи в приложение смартфона CASIO WATCHES, может потребоваться много времени. Старайтесь чаще устанавливать соединение часов со смартфоном для передачи данных.

Наблюдение за качеством сна (функция Nightly Recharge™)

- **Результаты измерений, выполненных с помощью функции наблюдения за качеством сна (Nightly Recharge™), не отображаются на экране**

Данные не отображаются в следующих случаях:

- фактическое время сна не соответствует установленному времени отхода ко сну и времени пробуждения;
- продолжительность сна (от отхода ко сну до пробуждения) составила менее 4 часов;
- часы не были надеты перед отходом ко сну и не были сняты сразу после пробуждения;
- для измерения ЧСС не установлен параметр [ON] (Вкл.) или [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] (Тренировка и ночное время вкл.);
- часы во время сна ненадежно надеты на запястье;
- измерения качества сна не выполнялись как минимум 3 раза за последние 28 дней.

Измерение ЧСС

- **Во время измерения ЧСС на экране отображается сообщение [ERROR] (Ошибка)**

Возможно, возникла проблема с датчиком. Попробуйте выполнить измерения еще раз. Если на экране снова отображается сообщение [ERROR] (Ошибка), это может означать неисправность датчика. Обратитесь в авторизованный сервисный центр CASIO.

Шагомер

- **На экране отображается неправильное количество пройденных шагов**

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

 Подсчет шагов (стр. 200).

 Причины неправильного подсчета количества шагов (стр. 203).

- **Количество шагов не увеличивается**

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

- **Во время работы шагомера на экране отображается индикатор [ERROR] (Ошибка)**
Индикатор [ERROR] (Ошибка) отображается на экране при неисправности датчика или внутренней цепи. Если сообщение отображается на экране более 3 минут или часто появляется на экране, это может означать неисправность датчика.
Обратитесь в авторизованный сервисный центр CASIO.

Будильник

- **Звуковой или вибросигнал будильника не срабатывает в установленное время**

1) Аккумулятор заряжен?

Сигнал будильника отключен при низком уровне заряда аккумулятора. Зарядите аккумулятор.

 Зарядка аккумулятора часов (стр. 32).

2) Сигнал будильника включен?

Если сигнал будильника выключен, включите его.

 Включение/выключение звукового и вибросигнала (стр. 259)

Прочее

- **Нужная информация не найдена**

Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт

<https://world.casio.com/support/>

ИНФОРМАЦИЯ О ТОВАРЕ

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

Торговая марка: CASIO

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

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

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

Гарантийный срок: 2 года

Адрес уполномоченной организации для принятия претензий: указан в гарантийном талоне

Декларация о Соответствии: ЕАЭС № RU Д-JP.МЮ62.В.00782/20

Орган зарегистрировавший Декларацию: ООО «ПРОММАШ ТЕСТ»

Технический Регламент: ТР ЕАЭС 037/2016 «Об ограничении применения опасных веществ в изделиях электротехники и радиоэлектроники»

Срок действия декларации: до 28.02.2025