

CASIO 3475

Käyttöopas

Onnittelemme sinua tämän Casio-kellon valinnasta.

SISÄLTÖ

Ennen aloittamista

Kellon osat
Luo profiili
Näyttötaulun ilmaisimet
Toimintojen välinen navigointi
Toimintojen yleiskatsaus
Digitaalisen ajannäyttöformaatin valinta
Kellon lataus
Kellotaulun katselu pimeässä
Hyödyllisiä ominaisuuksia

Kellonajan säätö

Ajansäätö GPS-vastaanotolla
Ajansäätö kellon säätimillä
Kellon käyttö sairaalassa tai lentokoneessa

Mobile Link-toiminnon käyttö puhelimen kanssa

Esivalmistelut
Automaattinen ajansäätö
Harjoittelutallenteiden katselu
Elämälokiin liittyvät tiedot
Tavoitearvojen asetus
Harjoittelusuunnitelman luonti
Tarkistuspisteiden määrittäminen juoksureitille (Korkeusnavigointi)
Hälytysvälin määrittäminen (Tavoitehälytys)
Etäisyyden määrittäminen automaattiajanottoa varten
Ohjelmoitavien ajastimien asetus
Maailmanaika-asetusten konfigurointi
Hälytyksen asetus
Phone Finder (etsi puhelin)
Kelloasetusten konfigurointi
Kytkeä

Sykearvon mittaus

Sykearvomittauksen käyttö
Sykearvoharjoittelun käynnistys
Sykearvomittaukseen liittyvät varotoimet
Kellon kiinnittäminen ranteeseen

Harjoittelutoiminnon käyttö

Juoksuajanotto
Näyttötietojen vaihto juoksuaikojen aikana
GPS-vastaanottointervallin vaihto
Nykyisen sijainnin ja tarkistuspisteen välisen korkeuseron tarkistus
Hälytysten asetus
Todellisen juoksumatkan näyttö
Matkayksikön määrittäminen
Automaattinen juoksuajanoton käyttö
Automaattinen kierrosaikamittauksen käynnistys
Automaattitauko
Näyttöruudun valinta juoksua varten (RUN FACE)
Sovelluksen konfiguroimat asetukset
Juoksuajanottoa koskevat varotoimet

Harjoittelulokitaltenteiden katselu

Katsottavissa olevat harjoittelulokitiedot
Tallennettujen lokitietojen katselu
Tietyn lokitaltenteen pyyhintä
Kaikkien lokitaltenteiden pyyhintä

Harjoittelukunnan suorituskyvyn tarkistus

Harjoittelutilan tarkistus

VO2MAX (maksimaalinen hapenottoakyky) tarkistus

Palautusajan tarkistus

Harjoittelutilanäyttöä koskevat varotoimet

Puheluilmoitusten vastaanotto

Saapuvien puheluiden vastaanottoa ja hylkäystä koskevat ilmoitukset

Ilmoitusten sisällön avaus

Tietyn ilmoituksen pyyhintä

Kaikkien ilmoitusten pyyhintä

Digitaalikompassi

Kompassilukeman mittaus

Kompassin kalibrointi

Magneettinen pohjoinen ja todellinen pohjoinen

Digitaalisia kompassilukemia koskevat varotoimet

Korkeusmittaus

Nykyisen korkeuden tarkistus

Vertailukorkeuden asetus ja suhteellisten korkeuslukemien mittaus

Korkeuslukemien kalibrointi

Automaattisen mittausvälin asetus

Näytettyjen tietojen vaihto

Korkeuden mittausyksikön määrittäminen

Korkeuslukemia koskevat varotoimet

Barometrisen paineen ja lämpötilan mittaus

Nykyisen barometrisen paineen ja lämpötilan tarkistus

Barometrisen paineen muuttuminen

Barometristen painelukemien kalibrointi

Näytettyjen tietojen vaihto

Barometrisen paineyksikön määrittäminen

Lämpötilayksikön määrittäminen

Barometrisiä paine- ja lämpötilalukemia koskevat varotoimet

Ajastin

Ajastimen käynnistysajan asetus

Ajastimen käyttö

Ajastimen käyttö intervalliharjoitteluun

Sekuntikello

Kokonaisaikamittaus

Väliaikamittaus

Maailmanaika

Maailmanajan tarkistus

Maailmanaikakaupungin asetus

Kesäaika-asetuksen konfigurointi

Hälytykset

Hälytysasetusten konfigurointi

Hälytyksen katkaisu

Askelmittari

Askelten laskenta

Virheellisen askellaskennan syyt

Muut asetukset

Kuntoluokitukset

Tekniset tiedot

Langattoman yhteensopivuuden tarkistus

Mobile Link-toimintoa koskevat varotoimet

Vianetsintä

ENNEN ALOITUSTA

Tämä osio tarjoaa yleiskatsauksen kellon toiminnoista.

Mitä kellolla voi tehdä

- Aika- ja sijaintitietojen haku GPS-signaalin avulla ja kytkeä puhelimeen
- Juoksu- ja muiden tietojen mittaus sekä tallennus
 - Automaattinen juoksuntunnistus
 - Automaattinen kierrosmittaus
 - Automaattinen tauotus
 - Harjoittelulokitetietojen tallennus
- Sykearvomittaus
- Kulutettujen kalorien mittaus
- Askeillaskenta
- Suunnan, korkeuden, barometrisen paineen ja lämpötilan mittaus
- Tietojen siirto puhelimeen

Tärkeää!

- Tämä kello ei ole tarkkuusmittauksiin tarkoitettu instrumentti. Kellon mittauslukemat on tarkoitettu ainoastaan yleisiä vertailuja varten.
- Joka kerta kun käytät kellon digitaalikompassia vaeltamista, vuorikiipeilyä tai muita ulkoilma-aktiviteetteja varten, muista ottaa mukaan toinen kompassi lukemien vahvistamiseksi. Jos kellon tuottamat lukemat eroavat toisen kompassin lukemista, suorita 3-pisteen tai figure 8 kalibrointi kellolla varmistaaksesi oikeat suuntalukemat. Lukemien ja digitaalikompassin kalibroiminen ei ole mahdollista, jos kello on jonkin kestopagneetin (magneettinen varuste, tms.), metalliesineiden, korkeajännitekaapeleiden, antennijohtojen tai sähköisten kotitalouskoneiden (TV, tietokone, älypuhelin, jne.) läheisyydessä. Katso osio "Digitaalikompassi".
- Kellon korkeusmittaustoiminto laskee ja ilmaisee suhteellisen korkeuden paineanturin tuottamiin painelukemiin perustuen. Tämä tarkoittaa, että eri aikoihin otetut lukemat samasta paikasta vaihtelevat barometrisistä painemuutoksista johtuen. Huomioi, että kellon näyttämä korkeusarvo vaihtelee myös todellisen korkeuden ja/tai merenpinnan korkeuden mukaan paikassa, jossa olet. Suositamme sijaintisi korkeuden tarkistamista kartasta, paikallisista korkeustiedoista tai muusta lähteestä ja kellon kalibroimista uusimpien tietojen mukaisesti. Katso osio "Korkeusmittaus".

Huom!

- Tämän käyttöoppaan piirrokset ovat tarkoitettu toimintojen havainnollistamista varten ja ne saattavat poiketa jonkin verran todellisesta kellosta.
- Luo itsellesi profiili ennen sykearvon mittausta tai harjoittelutoiminnon käyttöä tarkkojen näyttöarvojen varmistamiseksi. Katso osio "Luo profiili".

KELLON OSAT



A-painike

Käytetään näyttöjen väliseen selailuun missä tahansa toimintatilassa.

Painiketta painamalla voit selata käytettävissä olevia valikkokohteita ylöspäin, kun jokin asetusruutu näkyy näytössä.

B-painike

Painike sytyttää näyttötaulun taustavalon.

C-painike

Harjoittelutoiminto aktivoituu, kun painiketta painetaan kellonaikatilassa.

Painamalla painiketta minkä tahansa ruudun ollessa näkyvissä, kaikki näkyvät asetukset tai muutokset astuvat voimaan.

D-painike

Kello palaa kellonaikaruutuun pitämällä painiketta alaspainettuna vähintään sekunnin ajan juoksuajanoton aikana.

Painiketta painamalla voit selata käytettävissä olevia valikkokohteita alaspäin, kun jokin asetusruutu näkyy näytössä.

E-painike

Muissa toimintatiloissa E-painikkeen painaminen palauttaa kellonaikatilaan.

Painamalla tätä painiketta voit palata edelliseen ruutuun.

(1) Optinen anturi

Tunnistaa sydämen sykearvon sykettä mitattaessa.

(2) Latausliitäntä

Liitä laturin USB-kaapeli tähän liitäntään latausta varten.

LUO PROFIILI

Suorita alla esitetyt toimenpiteet ja syötä tiedot luodaksesi profiiliin itsellesi (pituus, paino, sukupuoli, syntymäaika, ranne jossa kelloa pidetään). Profiili on luotava ennen kuin kellon näyttö mahdollistaa harjoittelutietojen tarkistamisen. (Training Status Mode).

1. Valitse kellonaikatoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
2. Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Näyttötäuluun ilmestyy kellonajan asetusruutu.

Osoitin



3. Siirrä osoitin PROFILE-asentoon käyttämällä **A** ja **D**-painikkeita.
4. Paina **C**-painiketta.
Toimenpide näyttää profiilikohteen valintaruudun.



HEIGHT / WEIGHT	Pituus/paino
SEX	Sukupuoli
BIRTHDAY	Syntymäaika
WRIST	Ranne, jossa pidät kelloa

5. Valitse syötettäväksi haluamasi kohde käyttämällä **A** ja **D**-painikkeita.
6. Paina **C**-painiketta.
7. Tallenna pituutesi ja painosi.
 - Valitse HEIGHT/WEIGHT profiilikohteen valintaruudussa.
 - (1) Syötä pituus käyttämällä **A** ja **D**-painikkeita.
 - (2) Paina **C**-painiketta.
 - (3) Syötä paino käyttämällä **A** ja **D**-painikkeita.
 - (4) Paina **C**-painiketta.
 - (5) Käytä **A** ja **D**-painikkeita valitaksesi haluatko tallentaa syöttämäsi arvot.

YES	Tallenna nykyiset asetukset
NO	Hylkää nykyiset asetukset
RETURN	Palaa takaisin pituus- ja painonasetusruutuun.

- (6) Rekisteröi pituutesi ja painosi painamalla **C**-painiketta.
Kun tietojen rekisteröinti on valmis, näyttötäuluun ilmestyy muutamaksi sekunniksi SETTING COMPLETED viesti, jonka jälkeen profiilikohteen valintaruutu ilmestyy näkyviin uudelleen.

Huom!

- Voit katkaista pituus- ja painonasetustoimenpiteet milloin tahansa painamalla **E**-painiketta ja siirtyä vaiheeseen 5.
8. Määritä sukupuoli.
 - Valitse SEX profiilikohteen valintaruudussa.
 - (1) Käytä **A** ja **D**-painikkeita siirtääksesi osoittimen kohtaan MALE tai FEMALE.
 - (2) Rekisteröi sukupuoli painamalla **C**-painiketta.
Kun tietojen rekisteröinti on valmis, näyttötäuluun ilmestyy muutamaksi sekunniksi SETTING COMPLETED viesti, jonka jälkeen profiilikohteen valintaruutu ilmestyy näkyviin uudelleen.
 9. Määritä syntymäpäivä.
 - Valitse BIRTHDAY profiilikohteen valintaruudussa.
 - (1) Määritä vuosiluku käyttämällä **A** ja **D**-painikkeita.
 - (2) Paina **C**-painiketta.

(71)

- (3) Määritä kuukausi käyttämällä **A** ja **D**-painikkeita.
- (4) Paina **C**-painiketta.
- (5) Määritä päivämäärä käyttämällä **A** ja **D**-painikkeita.
- (6) Paina **C**-painiketta.
- (7) Käytä **A** ja **D**-painikkeita valitaksesi haluatko tallentaa syöttämäsi arvot.

YES	Tallentaa nykyiset asetukset
NO	Hylkää nykyiset asetukset
RETURN	Palaa takaisin syntymäpäiväyksen asetusruutuun.

- (8) Rekisteröi syntymäpäiväys painamalla **C**-painiketta.
Kun tietojen rekisteröinti on valmis, näyttötauluun ilmestyy muutamaksi sekunniksi SETTING COMPLETED viesti, jonka jälkeen profiilikohteen valintaruutu ilmestyy näkyviin uudelleen.

Huom!

- Voit katkaista syntymäpäiväyksen asetustoimenpiteet milloin tahansa painamalla **E**-painiketta ja siirtyä vaiheeseen 7.

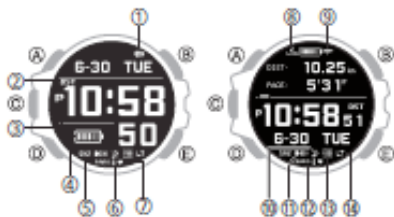
10. Valitse ranne, jossa haluat pitää kelloa.

- Valitse WRIST profiilikohteen valintaruudussa.

- (1) Käytä **A** ja **D**-painikkeita siirtääksesi osoitinta vasemmalle (LEFT) tai oikealle (RIGHT).
- (2) Rekisteröi ranneasetus painamalla **C**-painiketta. Kun tietojen rekisteröinti on valmis, näyttötauluun ilmestyy muutamaksi sekunniksi SETTING COMPLETED viesti, jonka jälkeen profiilikohteen valintaruutu ilmestyy uudelleen näkyviin.

11. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta kaksi kertaa.

NÄYTÖN ILMAISIMET



- (1) Näyttää uusien puheluilmoitusten määrän.
- (2) Ilmaisin syttyy kellon näyttäessä kesäaikaa.
- (3) Näyttää iltpäiväajat (p.m.) 12-tuntista aikaformaattia käytettäessä.
- (4) Näyttää akun varaustason.
- (5) Syttyy torkkuhälytyksen ollessa valittu.

(6) Syttyy kun kellon ja puhelimen välillä on kytkentä.

- Ilmaisin vilkkuu sekunnin välein, kun yritetään luoda kytkentä uudelleen sen katkeamisen jälkeen.
- Ilmaisin vilkkuu kahden sekunnin välein, jos kytkentää ei yritetä luoda uudelleen sen katkeamisen jälkeen.

(7) Ilmaisin palaa sykearvomittauksen ollessa käynnissä.

(8) Näyttää juoksutietojen mittaustilan ja lokin jäljellä olevan tallennuskapasiteetin.

(9) Lentotila/GPS-kuvake

 : Syttyy kun kello asetetaan lentotilaan.

 : Syttyy GPS-signaaleja vastaanottaessa.

(10) Syttyy, kun toiminta- tai ilmoitusääni kytketään pois päältä.

(11) Syttyy, kun jokin hälytys kytketään päälle.

(12) Syttyy, kun barometrisen paineen muuttumistiedot aktivoidaan.

(13) Palaa värinähälytyksen ollessa päällä.

(14) Syttyy, kun automaattivalaistus aktivoidaan.

TOIMINTOJEN VÄLINEN NAVIGOINTI

Kello on varustettu seuraavalla sivulla esitetyillä toiminnoilla.

- Voit palata suoraan kellonaikatilasta mistä tahansa muusta toimintatilasta (paitsi harjoittelutilasta) pitämällä **D**-painiketta alaspainettuna vähintään sekunnin tai painamalla **E**-painiketta.
- Kello asettuu harjoittelutilaan painamalla **C**-painiketta kellonaikatilassa.
- Palataksesi kellonaikatoimintoon harjoittelutilasta, pysäytä ensin harjoittelun mittaus ja paina sitten **E**-painiketta.



Käytä yllä olevassa piirroksessa esitettyjä painikkeita eri toimintojen väliseen navigointiin.

TOIMINTOJEN YLEISKATSAUS

Tämä osio tarjoaa yleiskatsauksen kellon toiminnoista.

Kellonaikatoiminto

Käytä kellonaikatoimintoa tarkistaaksesi ajan ja päiväyksen, sekä seurataksesi päivittäistä askelten laskentaa, juoksumatkaa tietyltä kuukaudelta, harjoittelutilaa ja muita tietoja. Voit käyttää tätä toimintoa myös määrittääksesi kotikaupunki-, hälytys- ja muita kellon asetuksia.



(71)

Harjoittelutoiminto

Harjoittelutoiminnolla voit mitata ja tallentaa matka-, kokonaisaika-, vauhti- ja muita juoksutietoja. Katso osio "Harjoittelutoiminnon käyttö"



Sykearvotoiminto (HR)

Toiminto näyttää sydämesi nykyisen sykearvon. Katso osio "Sykearvon mittaus"



Ajastintoiminto

Ajastin käynnistää lähtölaskennan määrittämästäsi käynnistysajasta. Kello suorittaa sumneri ja/tai värinähälytyksen, kun lähtölaskenta nollautuu. Katso osio "Ajastin"



Sekuntikellotoiminto

Käytä sekuntikelloa kokonaisajan mittaamiseksi. Katso osio "Sekuntikello"



Digitaalikompassitoiminto

Käytä tätä toimintoa halutessasi löytää pohjoinen ja ottaa suunnan sekä mitata suuntimakulmia. Katso osio "Digitaalikompassi"



Korkeusmittaritoiminto

Korkeusmittaustoiminnolla voit mitata korkeuslukeman nykyisessä sijaintipaikassasi. Katso osio "Korkeusmittaus"



(71)

Barometri/lämpömittaritoiminto

Voit mitata barometrisiä paine- (ilmanpaine) ja lämpötilalukemia nykyisessä sijaintipaikassasi. Katso osio "Barometrisen paineen ja lämpötilan mittaus"



Harjoittelulokitoiminto

Käytä tätä toimintoa harjoittelulokitetietojen katseluun. Katso osio "Harjoittelulokitallenteiden katselu"



Harjoittelutilatoiminto

Käytä tätä toimintoa harjoittelutilasi tarkistamiseksi. Katso osio "Harjoittelusi suorituskvyn tarkistus"



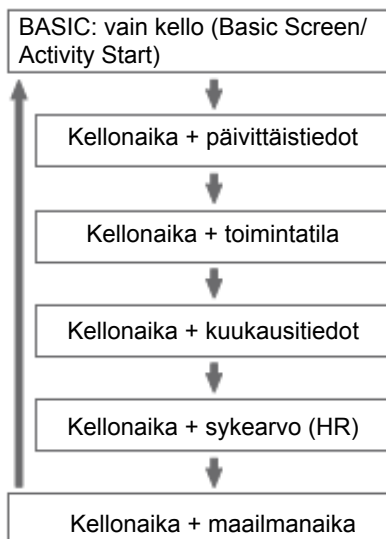
Ilmoitustilatoiminto

Ilmoitustilatoiminto vastaanottaa saapuvat puhelu-, posti- ja SNS-ilmoitukset ja tiedot. Katso osio "Puheluilmoitusten vastaanotto"



DIGITAALISEN AJANNÄYTTÖFORMAATIN VALINTA

Painamalla **A**-painiketta kellonaikatilassa voit selata näyttötaulun sisältöä alla esitettyssä järjestyksessä. Huomioi, että voit näyttää kellonajan yhdessä jonkin muun tyyppisen tiedon kanssa.



BASIC: vain kello (perusruuutu)**Activitys Start (aktiviteetin käynnistys)**

Juoksun tai jonkin muun aktiviteetin käynnistäminen aiheuttaa kellotaulun (BASIC-ruutu) vaihtumisen alla esitetyn mukaiseksi.

**Huom!**

- Aktiviteetin käynnistäminen vaihtaa kellon näyttötauluun Activity Start-ruudun (automaattinen juoksun tunnistus) riippumatta näytössä näkyvästä nykyisestä ruudusta. Jos näyttötaulun ruutu ei vaihdu automaattisen ajanoton (Auto Run Timing) ollessa käynnissä, kellotaulu palaa aina BASIC-ruutuun automaattisen ajanoton päättyttyä.

TIME + DAILY: kellonaika + viikottaistiedot

Tämä ruutu näyttää kellonajan ja askellaskennan viikottaisen askelmäärän.

Päivittaiset askeleet



Päivittaisen askellaskennan seuranta

TIME + STATUS: kellonaika + harjoittelutila

VO2Max-arvo

Harjoittelutila

VO2MAX = maksimi hapenottookyky



Palautumisaika

TIME + MONTHLY: kellonaika + kuukaisistaistiedot

Tämä ruutu näyttää kellonajan ja juoksumatkan kuluvan kuukauden aikana. Juoksumatkan sijasta voit valita myös juoksujan tai saavutetun korkeuden. Huomioi kuitenkin, että sinun on käytettävä CASIO "G-SHOCK MOVE" sovellusta valitaksesi tiedot (juoksumatka, juoksuaika, saavutettu korkeus), jotka haluat näyttää.

Kuukausittainen juoksumatka/saavutettu korkeus



Kuukausittaisen askelmäärän seuranta

TIME + HR: kellonaika - sydämen sykearvo

Nykyinen sykearvo

Kuluvan päivän maksimisyke



Kuluvan päivän minimisyke

TIME + WORLD TIME: kellonaika + maailmanaika

Maailmanaikakaupunki



Maailmanaika

KELLON LATAUS**Aurinkolataus**

Kellon näyttötaulussa on aurinkokenno, joka synnyttää sähköä valosta. Auringon sähkö lataa sisäänrakennetun akun aina, kun altistat kellotaulun valolle.

Latausopas

Jätä kello johonkin valolle alttiina olevaan paikkaan aina, kun et käytä sitä.

- Paras latausteho saavutetaan valon ollessa mahdollisimman voimakas.



Kyllä



Varmista ettei kellon näyttö (aurinkokenno) ole hihansuun peitossa pitäessäsi sitä ranteessa. Latauksen teho huononee, jos sen näyttötaulu on vain osittainkin hihansuun peittämä.

Ei

**Varoitus!**

Kellon jättäminen kirkkaaseen valoon lataamista varten voi aiheuttaa sen voimakkaan kuumenemisen. Käsittele kelloa varovasti välttääksesi palovamman. Kello voi kuumeta erityisen voimakkaasti ollessaan pitkän ajan alla luetelluissa olosuhteissa.

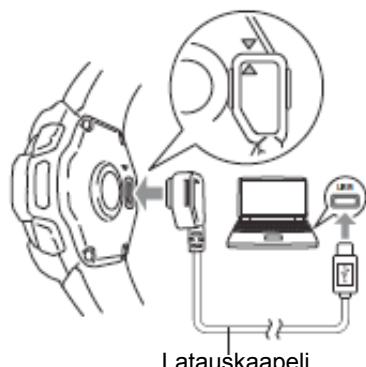
- Suoraan auringonvaloon pysäköidyn auton kojelaudalla
- Liian lähellä hehkulamppua
- Suorassa auringonvalossa tai muussa kuumassa paikassa.

Lataaminen latauskaapelia käyttäen

Lataaminen latauskaapelilla on nopeampaa kuin lataaminen auringon valolla.

Tärkeää!

- Käytä lataamiseen ainoastaan laturin mukana olevaa kaapelia.
- Lataamiseen voi käyttää myös jotain muuta USB-portilla (tyyppi A) varustettua laitetta.
- Kellon voi ladata laitteella, jossa on USB 2.0 tai uudempi USB-portti.
- Huomioi kuitenkin, että eri tyyppisten USB-porttien soveltuvuudesta lataamiseen ei voida taata. Jos ei lataaminen ei jostain syystä onnistu, suositamme irtikytkentää USB-portista.
- Aseta laturi pöydälle tai muulle vakaalle alustalle varmistaen samalla, että nsen ympärille jää riittävästi vapaata tilaa. Kello saattaa ylikuumentua, jos sitä ja laturia pidetään lataamisen aikana esim. laukussa tai muussa suljetussa tilassa.
- Irrota latauskaapeli välittömästi virtalähteestä, jos kello tai laturi altistuu vedelle latauksen aikana.
- Suorita lataaminen 5°C - 35°C välisessä lämpötilassa.

Kellon lataus

Latauskaapeli

- Kohdista alaspäin osoittava ▼ nuolimerkki kellosta liittimen ylöspäin osoittavaan nuolimerkkiin ▲.
1. Kytke virta tietokoneeseen tai muuhun USB-portilla (virtalähde) varustettuun laitteeseen ja liitä latauskaapeli siihen.
 2. Kytke laturin kaapeli kelloon.
 - Lataus käynnistyy ja [ilmaisin] alkaa vilkkua näyttötaulussa.
 - [ilmaisin] häviää näytöstä kun täysi lataus on saavutettu.

**Lataaminen muusta laitteesta kuin tietokoneen USB-portista**

Lataamisen voi suorittaa myös muun laitteen USB-portista (tyyppi A) joka täyttää alla mainitut vaatimukset

- Jännite: 5 V
- Virta: 0.5 A min.

Lataamista koskevat varotoimet

- Vältä lataamista akun varaustasoilmaisimen ollessa tasolla . Voit pidentää ladattavan akun kestoikää lataamalla ainoastaan, kun akkutason ilmaisin on näyttää  tai vähemmän.
- Huomioi, että alla esitetyt olosuhteet voivat nopeuttaa akun huononemista.
 - Toistuva lataaminen kun akku on täynnä tai lähes täynnä.
 - Laturin liittäminen tai irrottaminen useita kertoja saman päivän aikana, vaikka akku olisi täysin ladattu.
- Älä yritä latausta 35°C tai korkeammissa lämpötiloissa. Kello kuumenee latauksen aikana, jolloin lataaminen voi katketa automaattisesti. Korkea ympäristölämpötila voi aiheuttaa vajaaksi jäävän latauksen.
- Lataamista ei suositeta tietokoneesta, jonka alkuperäistä konfigurointia on muutettu.
- Varmista, että kytket laturin kaapelin kelloon oikein.
- Kello lämpenee latauksen aikana. Tämä on aivan normaalia.

Huom!

- Lataus vaatii n. 2.5 tuntia tyhjistä näytöstä saavutaakseen täyden varauksen.
- Latausaika riippuu ympäristön lämpötilasta ja muista tekijöistä.

Lataustason tarkistus

Voit tarkistaa kellon lataustason kaikissa toimintatiloissa, paitsi alla luetelluissa.

- Harjoittelulokittelassa
- Harjoittelutilassa
- Ilmoitustilassa

Taso	Ilmaisin	Hyödyllisiä toimint.
KORKEA HIGH		Kaikki
		
KESKI-TASO MID		
		
		
MATALA LOW		Kaikki toiminnot paitsi GPS-sign. käyttävät
		Kaikki toiminnot paitsi GPS-sign. ja HR-mittausta käyttävät
LATAUS CHG	• Normaali (ei latausta): Tyhjä näyttö • USB-latauksella (lataus käynnissä): Näytössä näkyy (CHARGING BATTERY)	

- Näyttö muuttuu tyhjäksi kun akusta loppuu virta kokonaan.

Tärkeää!

- Lataa kello mahdollisimman pian, kun akun varaustasoilmaisimen näyttö  tai vähemmän. Kellon jättäminen lataamatta useaksi kuukaudeksi aiheuttaa ylipurkautumisen ja saattaa tehdä tulevan lataamisen mahdottomaksi. Ota yhteys kellon myyjään tällaisessa tapauksessa.
- Jos akusta on loppunut virta ja kellon näyttö on tyhjä, liitä latauskaapeli ladataksesi kellon.

Latausneuvoja

Tämän osion näyttämät keskimääräiset ajat riittävät oletetusti lvarauksen säilyttämiseksi tasolla  tai sitä korkeammalla. Kaikki kellon toiminnot ovat toimintakelpoisia lataustasolla  lukuunottamatta GPS-vastaanottoa ja sykearvo-mittausta (HR).

Katso osio "Varaustason tarkistus"

Huom!

- Todelliset latausajat riippuvat paikallisista latausolosuhteista.

(71)

Lataaminen auringonvalolla

1 päivän toimintaa varten vaaditut latausajat

Valon taso (Lux)	Keskim. lataus- aika
50,000	9 min.
10,000	42 min.
5,000	83 min.
500	14 tuntia

Huom!

- Lataaminen onnistuu sisätiloissa jopa 500 luxin loistevalossa. Kello voi säilyttää varauksen tasolla  tai sitä korkeammalla, jos se altistetaan loistevalolle sisätiloissa kahdeksaksi tunniksi päivittäin. 10 000 luxin valovoima lähellä ikkunaa aurinkoisena päivänä vaatii kahden tunnin latauksen kerran viikossa.

Seuraavan varaustason saavuttamiseksi vaaditut ajat

- Aurinkoinen päivä ulkosalla (50 000 luxia)

LOW → MID	3 tuntia
MID → HIGH	26 tuntia

- Aurinkoinen päivä, lähellä ikkunaa (10 000 luxia)

LOW → MID	15 tuntia
MID → HIGH	131 tuntia

- Pilvinen päivä

LOW → MID	31 tuntia
MID → HIGH	270 tuntia

Lataaminen latauskaapelia käyttäen

Seuraavan varaustason saavuttamiseksi vaaditut ajat

CHG → LOW	7 min.
LOW → MID	5 min.
MID → HIGH	42 min.

Virransäästötoiminto

Kellon jättäminen johonkin pimeään paikkaan n. tunniksi klo 10 p.m. (iltapäivä) ja klo 6 a.m. (aamupäivä) välisenä aikana aiheuttaa kellon asettumisen virransäästötilaan tasolle 1. Jos kello jätetään tähän tilaan kuudeksi tai seitsemäksi päiväksi, kello asettuu virransäästötilaan tasolle 2.

Virransäästötila taso 1:

Kaikkia toimintoja voi käyttää kellon ollessa virransäästötilassa tasolla 1.

Virransäästötila taso 2:

Kaikki toiminnot ovat poissa käytöstä.

Palautuminen virransäästötilasta

Suorita jokin alla esitetyistä toimenpiteistä poistuaksesi virransäästötilasta.

- Paina mitä tahansa painiketta.
- Siirrä kello johonkin kirkkaasti valaistuun paikkaan.
- Käännä kello kasvojasi kohti.

Huom!

- Kello ei asetu virransäästötilaan sen ollessa jossain alla mainituissa toimintatiloista.
 - Kellonaikatila
 - Sekuntikellotila (näyttö nollattu)
 - Ajastintila (ajastimen käynnistysaika näkyy näytössä)
- Tietyt olosuhteet estävät kelloa asettumasta virransäästötilaan.
- Huomioi, että kello saattaa asettua virransäästötilaan, jos sen näyttö on peitetty valolta käyttäessäsi sitä.

KELLOTAULUN KATSELU PIMEÄSSÄ

Kellossa on valo, joka syttyy valaisten kellotaulun pimeässä.

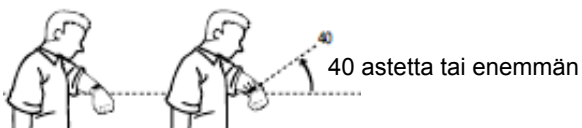
Taustavalon sytyttäminen manuaalisesti

Paina **B**-painiketta sytyttääksesi taustavalon.

- Taustavalo sammuu automaattisesti, jos jokin hälytys alkaa soimaan.

**Automaattivalon käyttö**

Taustavalo syttyy automaattisesti aina, kun kello asetetaan vähintään 40 asteen kulmaan horisonttiin nähden automaattivalon ollessa aktiivitu.

**Tärkeää!**

- Automaattivalo ei toimi oikein, jos käännät kellon näyttöä enemmän kuin 15 astetta yli vaakatason (katso yllä oleva piirros).



- Staattinen sähkö tai magneettinen voima voi häiritä automaattisen valokytkimen toimintaa. Jos taustavalo ei syty, siirrä kello takaisin aloitusasentoon (vaakatasoon) ja kallista sitä sitten kasvojesi kohti uudelleen. Ellei tämä toimi, laske käsivartesi alas sivulle ja nosta se sitten uudelleen ylös.
- Kellosta kuuluu hiljainen napsahtava ääni, kun sitä heilutetaan edestakaisin. Tämä johtu automaattisen valokytkimen mekaniikasta. Kyseessä ei ole mikään vika.

Huom!

- Automaattivalo kytkeytyy pois päältä alla esitetyissä tapauksissa.
 - Hälytys, ajastinhälytys tai muu piippaussummeri ja/tai värinähälytys käynnistyy.
- Automaattivalon syttyminen saattaa viivästyä, jos käännät kellon kasvojesi kohti kompassi-, korkeus- barometrisen paine- tai lämpötilamittauksen ollessa käynnissä.

Automaattisen valoasetuksen määrittäminen

1. Valitse kellonaikatila.
Katso osio toimintojen välinen navigointi"
2. Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Toimenpide valitsee kellonaikatoiminnon asetusruudun.

Osoitin



3. Käytä **A** ja **D**-painikkeita ja siirrä osoitin kohtaan LIGHT.
4. Paina **C**-painiketta.
5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita ja siirrä osoitin kohtaan AUTO LIGHT.
6. Paina **C**-painiketta.

7. Käytä **A** ja **D**-painikkeita ja siirrä osoitin kohtaan OFF (katkaistu) tai ON (pällekytketty).
 - LT-ilmaisin syttyy kellonaikatilassa, kun automaattinen valotoiminto on aktivoitu.
8. Paina **C**-painiketta viimeistelläkseen asetustoimenpiteet.
Kun asetukset on valmiit, näyttötauluun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen taustavalon asetusruutu ilmestyy näkyviin uudelleen.
9. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta kaksi kertaa.

Taustavalon kestoajan määrittäminen

Voit valita taustavalon kestoajaksi joko 1.5 sekuntia tai kolme sekuntia.

1. Valitse kellonaikatoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi".
2. Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Näkyviin ilmestyy kellonajan asetusruutu.

Osoitin



(71)

3. Käytä **A** ja **D**-painikkeita ja siirrä osoitin kohtaan LIGHT.
4. Paina **C**-painiketta.
5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita ja siirrä osoitin kohtaan DURATION.
6. Paina **C**-painiketta.
7. Käytä **A** ja **D**-painikkeita valitaksesi taustavalon kestoaja-asetuksen.

[1.5 SEC.]	1.5 sekunnin taustavalo
[3.0 SEC.]	3 sekunnin taustavalo

8. Paina **C**-painiketta viimeistelläksesi asetustoimenpiteet.
Kun asetus on valmis, näyttötauluun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen taustavalon asetusruutu ilmestyy näkyviin uudelleen.
9. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta kaksi kertaa.

HYÖDYLLISIÄ OMINAISUUKSIA

Muodosta kellon ja puhelimen välinen pariliitos helpottaamaan kellon ominaisuuksien käyttöä.

Automaattinen ajansäätö

Katso osio "Automaattinen ajansäätö".



Tietojen siirto puhelimeen

Katso osio "Harjoittelutallenteiden katselu"

Katso osio "Elämälokiin liittyvät tiedot"



Yli 300 maailmanaikakaupunkivaihtoehtoa

Katso osio "Maailmanaika-asetusten määrittäminen".



Tämän lisäksi on mahdollista konfiguroida lukuisia muita kelloasetuksia puhelinta käyttäen.

Sinun on ensin muodostettava pariliitos kellon ja puhelimen välille voidaksesi siirtääksesi tietoja kelloon ja määrittääksesi asetuksia,

Katso osio "Esivalmistelut"

- Puhelimeen on asennettava CASIO "G-SHOCK" applikaatio voidaksesi tehdä pariliitoksen kellon kanssa.

KELLONAJAN SÄÄTÖ

Kello pystyy vastaanottamaan GPS-signaaleja sekä kytkeytymään puhelimeen päiväys- ja aika-asetusten säätämiseksi.

Huom!

- Laite kello lentotilaan aina, kun olet lentokoneessa tai jossain muussa paikassa, jossa radioaaltojen vastaanotto on kielletty tai rajoitettu.

Katso osio "Kellon käyttö sairaalassa"

Konfiguroi kellon aika-asetus omaan elämäntyyliisi sopivan menetelmän mukaan.

Oletko paikassa, jossa GPS-signaalien vastaanotto on mahdollista?

Suositamme kellonajan säätöä GPS-signaalia vastaanottamalla.

Katso osio "GPS-ajansäätö"



Käytätkö puhelinta?

Suositamme ajan säätämistä yhdistämällä kellon puhelimeen.

Katso osio "Automaattinen ajansäätö"



Jokin muu kuin yllä esitetty.

Jos kello ei pysty vastaanottamaan GPS-signaaleja eikä kytkeytymään puhelimeen jostain syystä, voit säätää aika-asetukset manuaalisesti käyttämällä kellon painikkeita.

Katso osio "Kellon painikkeiden käyttö aika-asetuksen säätöä varten"



GPS-AJANSÄÄTÖ

Yleiskatsaus

Kellon aika- ja päiväysasetukset voidaan konfiguroida nykyisen aikavyöhykkeen mukaan GPS-signaalia vastaanotettaessa.

- GPS-signaalin sijaintitiedot: Käytetään aikavyöhyke-, kellonaika- ja päiväysasetusten päivittämiseksi.
- GPS-signaalin aikatiedot: Käytetään kellonaika- ja päiväysasetusten päivittämiseksi.

Tärkeää!

- Muista asettaa aikavyöhyke ennen GPS-vastaanottoa.
- GPS-signaalien vastaanotto ei ole mahdollista kellon ja puhelimen välinen parin muodostus on käynnissä.

Sopiva signaalinvastaanottoaika

GPS-signaalin vastaanotto on mahdollista ulkosalla paikassa, jossa taivas on esteetön (ei suurten rakennusten, puiden tai muiden kohteiden peittämä).



Huom!

- Paikoissa, jossa vastaanotto on huono, pidä kellon LCD-näyttö suunnattuna ylöspäin. Älä liikuta kelloa.
- Vältä peittämästä LCD-näyttöä esim. hihansuulla, kun kello on asetettu automaattivastaanottoa varten.
- GPS-vastaanotto ei ole mahdollista alla kuvatuilla alueilla.
 - Jossa taivas ei ole näkyvissä.
 - Sisällä (vastaanotto saattaa olla mahdollista lähellä ikkunaa).
 - Lähellä langattomia kommunikointilaitteita tai laitteita, jotka synnyttävät magnetismia.
- GPS-vastaanotossa saattaa syntyä ongelmia alla kuvatuilla alueilla.
 - Jossa yläpuolinen taivas on kapea.
 - Lähellä puita tai rakennuksia.
 - Lähellä juna-asemaa, lentokenttää tai muuta ruuhkaista aluetta.

GPS-sijaintitietojen hankinta manuaalisesti

Voit käyttää kellon painiketta GPS-signaalin aikatietojen vastaanottamiseksi ja säätää aikavyöhyke-, aika- ja päiväys-asetukset nykyisen sijaintisi mukaisesti.

Huom!

- GPS-signaalin vastaanotto vaatii paljon virtaa. Käytä toimintoa ainoastaan tarpeen vaatiessa.
1. Siirry paikkaan, joka on sopiva signaalinvastaanottoa varten ja käännä kello siten, että sen näyttö osoittaa suoraan ylös taivasta kohti.
 2. Valitse kellonaikatoiminto.
Katso toimintojen välinen navigointi
 3. Pidä **A**-painiketta alapainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Kellonajan asetusruutu ilmestyy kellotauluun.

Osoitin



4. Käytä **A** ja **D**-painikkeita ja siirrä osoitin kohtaan TIME ADJUSTMENT.
5. Paina **C**-painiketta.
6. Käytä **A** ja **D**-painikkeita ja siirrä osoitin kohtaan AUTO.
7. Paina **C**-painiketta.
8. Käytä **A** ja **D**-painikkeita ja siirrä osoitin kohtaan TIME+POSITION (GPS).
9. Paina **C**-painiketta.
Sijaintitietojen haku käynnistyy.

- Haetut tiedot ilmestyvät kellon näyttöön, kun sijaintitietojen haku on onnistunut.



- Näyttötauluun ilmestyy RECEIVING FAILED, jos sijaintitietojen haku jostain syystä epäonnistuu.
10. Paina **C**-painiketta viimeistellaksesi asetustoimenpiteet.
 - Jos vastaanotto on epäonnistunut voit palata takaisin vaiheen 6 ruutuun painamalla **C**-painiketta. Paina **E**-painiketta kaksi kertaa palataksesi kellonaikatilään.

Huom!

- Vastaanotto kestää n. 40 - 80 sekuntia.
- Vastaanotto saattaa kestää jopa 13 minuuttia, kun vastaanotto sisältää harppaussekuntitietoja.
- Aikavyöhykerajalla voi ilmetä ongelmia sijaintitietojen haussa.
Kellon aika- ja päivä tiedot ovat vääriä, ellei sijaintiasi vastaavaa kotikaupunki (aikavyöhyke) -asetusta ole tehty oikein.
Suorita sijaintitietojen haku aikavyöhykettä vastaavassa kaupungissa tai paikassa, joka sijaitsee kyseisessä aikavyöhykkeessä. Voit myös suorittaa aikatietojen vastaanoton säätääksesi aika- ja päiväysasetukset kotikaupunki- ja kesäaika-asetusten manuaalisen konfiguroinnin jälkeen.
Katso osio "GPS-aikatietojen hankinta manuaalisesti".
Katso osio "kotikaupunki-asetuksen konfigurointi".
Katso osio "Kesäaika-asetuksen konfigurointi"

GPS-aikatietojen hankkiminen manuaalisesti

Voit käyttää kellon painiketta GPS-signaalin aikatietojen vastaanottamiseksi. Vastaanoton onnistuessa, kellon kotikauk-punkki- (aikavyöhyke), päivä- ja aika-asetukset säätyvät vastaanotettujen tietojen mukaisesti.

Huom!

- GPS-signaalin vastaanotto vaatii paljon virtaa. Käytä toimintoa ainoastaan tarpeen vaatiessa.
- 1. Siirry paikkaan, joka on sopiva signaalivastaanottoa varten ja käännä kello siten, että sen näyttö osoittaa suoraan ylös taivasta kohti.
- 2. Valitse kellonaikatoiminto.
Katso toimintojen välinen navigointi
- 3. Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Näkyviin ilmestyy kellonajan asetusruutu.

Osoitin



- 4. Käytä **A** ja **D**-painikkeita ja siirrä osoitin kohtaan TIME ADJUSTMENT.
- 5. Paina **C**-painiketta.
- 6. Käytä **A** ja **D**-painikkeita ja siirrä osoitin kohtaan AUTO.
- 7. Paina **C**-painiketta.
- 8. Käytä **A** ja **D**-painikkeita ja siirrä osoitin kohtaan TIME (GPS).
- 9. Paina **C**-painiketta.

Aikatietojen haku käynnistyy.

- Haetut tiedot ilmestyvät kellon näyttöön, kun aikatietojen haku on onnistunut.

- 10. Paina **C**-painiketta viimeistellaksesi asetustoimenpiteet.

- Jos vastaanotto on epäonnistunut voit palata takaisin vaiheen 6 ruutuun painamalla **C**-painiketta. Paina **E**-painiketta kaksi kertaa palataksesi kellonaikatilaan.
- Näyttöön ilmestyy RECEIVING FAILED, jos aikatietojen hankinta jostain syystä epäonnistuu.

Huom!

- Vastaanotto kestää normaalisti 10 - 65 sekuntia.
- Aikaa voi kulua jopa 13 minuuttia, jos vastaanotto sisältää harppaussekuntitietoja.

Aikatietojen vastaanotto automaattisesti

Kello vastaanottaa GPS-signaalin automaattisesti, kun alla esitetyt olosuhteet ovat tyydyttävät. Kun jokin aikatietojen vastaanotoista onnistuu, kello ei enää yritä vastaanottaa signaalia samana päivänä.

- Kellonaikatilassa
- Kellonaika on 6:00 a.m. - 10:00 p.m. välissä.
- Valon (lähellä ikkunaa kirkkaana päivänä) kohdistuessa kellon LCD-näyttöön n. kahdeksi minuutiksi.

Tärkeää!

- Automaattinen GPS-signaalin vastaanotto kytkeytyy pois päältä, kun kellon ja puhelimen välille muodostetaan paria automaattista ajansäättöä varten.

Huom!

- Vastaanotto kestää normaalisti 10 - 65 sekuntia.
- Aikaa voi kulua jopa 13 minuuttia, jos vastaanotto sisältää harppaussekuntitietoja.

Harppaussekuntien vastaanotto

GPS-signaali joka vastaanotetaan vuosittain kesäkuun 1. päivän - joulukuun 1. päivän välisenä aikana tai myöhemmin sisältää myös harppaussekuntitietoja.

Huom!

- Harppaussekuntien vastaanotto saattaa kestää jopa 13 minuuttia.
- Harppaussekuntien vastaanotto kertaautuu, kunnes kaikki tiedot on vastaanotettu.
- Vastaanoton onnistuttua kello ei yritä vastaanottaa ko. tietoja ennen seuraavan kesäkuun tai joulukuun 1. päivää.
- Kytkiessäsi kellon puhelimeen päiväyksen ja ajan säätämiseksi, vastaanotetut tiedot sisältävät myös harppaussekunteja. Tällaisessa tapauksessa harppaussekunteja ei vastaanoteta kellon vastaanottaessa GPS-signaalin.
- Ensimmäinen GPS-signaalivastaanotto sen jälkeen kun kellon nykyisiä aika- ja/tai päiväysasetuksia on muutettu manuaalisesti sisältää myös harppaussekuntitietoja.

Signaalivastaanottoa koskevat varotoimet

- Kellon käyntitarkkuus on ± 15 sekuntia/kuukausi, jos kello ei jostain syystä pysty säätämään aikaa kalibroitissignaalia vastaanottamalla.
- Huomioi, että sisäinen koodinpurku, jonka kello suorittaa vastaanotettuaan signaalin voi siirtää aika-asetusta hieman väärään (alle 1 sekunti/kuukausi).
- GPS-vastaanotto ei ole mahdollista alla kuvatuissa tilanteissa.
 - Akun varaustasoilmaisimen näyttäessä **LOW** tai alle.
 - Missä tahansa muussa paitsi kellonaikatilassa.
 - Virransäästötilassa
 - Kellon ollessa kytketty puhelimeen ja tiedonvaihto on käynnissä.
- Vastaanoton onnistuessa, aika ja päiväys säätyvät automaattisesti kotikaupunkiajan (aikavyöhyke) ja kesäaika-asetusten mukaisesti.
Kello ei näytä kesäaikaa oikein alla kuvatuissa tilanteissa.
 - Kun kesäajan alkamis- ja päättymispäivä, päiväys ja kellonaika tai muut säännöt ovat viranomaisten muuttamia.
 - Kellon vastaanottaessa sijaintitietoja, mutta ne eivät koske varsinaista sijaintiasi (esim. ollessasi kaupunkirajan lähellä ja hankittavat tiedot ovat naapurikaupunkia varten, jne.).

GPS-vastaanotto kotimaan rajojen ulkopuolella

Jotkut maat tai maantieteelliset alueet asettavat laillisia rajoja GPS-käyttöä varten. Kellossa on sisäänrakennettu GPS-toimivuus, joten suorittaessasi kansainvälistä matkailua, tarkista kyseistä maata tai aluetta koskevat GPS-kiellot tai rajoitukset jne.

KELLON PAINIKKEIDEN KÄYTTÖ AIKA-ASETUKSEN SÄÄTÖÄ VARTEN

Voit säätää kellon aika- ja päiväysasetukset manuaalisesti tilanteissa, joissa GPS-vastaanotto tai tiedonvaihto puhelimen kanssa ei ole mahdollista jostain syystä.

Kotikaupungin asetus

Suorita toimenpiteet tästä osiosta valitaksesi kaupungin jota haluat käyttää kotikaupunkinasi.

- Valitse kellonaikatoiminto.

Katso toimintojen välinen navigointi

- Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.

Näkyviin ilmestyy kellonajan asetusruutu.

Osoitin



- Käytä **A** ja **D**-painikkeita ja siirrä osoitin kohtaan HOME TIME.

- Paina **C**-painiketta.

- Käytä **A** ja **D**-painikkeita ja siirrä osoitin kohtaan CITY.

- Paina **C**-painiketta.

- Käytä **A** ja **D**-painikkeita ja siirrä osoitin kaupungille jota haluat käyttää kotikaupunkina.

- Paina **C**-painiketta viimeistelläksesi asetustoimenpiteet.

Kun asetus on valmis, näyttötauluun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kotikaupungin asetusruutu ilmestyy näkyviin uudelleen.

- Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta kaksi kertaa.

Kesäaika-asetuksen konfigurointi

Jos olet alueella joka huomioi kesäajan, voit halutessasi kytkeä kesäaika-asetuksen päälle tai pois.

Huom!

- Tehtaan perusasetus kaikkia kaupunkeja varten on AUTO. Useissa tapauksissa AUTO-asetus mahdollistaa kellon käytön tarvitsematta vaihtaa kesä- ja talviaika-asetusta manuaalisesti.
- Alla luetelluissa tapauksissa sijaintitietojen GPS-vastaanotto valitsee automaattisesti AUTO-asetuksen kesäaikaa varten.
 - Jos nykyisen vastaanoton aikavyöhyke eroaa kellon aikavyöhyke-asetuksesta, prioriteetti on kellon asetuksella.
 - Jos aikavyöhyke on muuttumaton, mutta haetut tiedot maantieteellistä aluetta varten, jossa on erilaiset kesäaika-säännöt (alkamispäiväys, päättymispäiväys).

- Valitse kellonaikatoiminto.

Katso toimintojen välinen navigointi

- Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.

Näkyviin ilmestyy kellonajan asetusruutu.

Osoitin



(71)

3. Käytä **A** ja **D**-painikkeita ja siirrä osoitin kohtaan HOME TIME.
4. Paina **C**-painiketta.
5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita ja siirrä osoitin kohtaan DST.
6. Paina **C**-painiketta.
7. Käytä **A** ja **D**-painikkeita ja valitse kesäaika-asetus.

[AUTO]	Automaattinen talvi/kesäajanvaihto
[OFF]	Jatkuva talviaika
[ON]	Jatkuva kesäaika

8. Paina **C**-painiketta viimeistellaksesi asetustoimenpiteet.
Kun asetus on valmis, näyttötauluun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kotikaupunkiajan asetusruutu ilmestyy näkyviin uudelleen.
9. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta kaksi kertaa.

Manuaalinen ajansäätö

Suorittamalla alla esitetyt toimenpiteet voit säätää kellon aika- ja päiväysasetukset manuaalisesti, jos GPS-vastaanotto tai tiedonvaihto puhelimen kanssa ei ole mahdollista jostain syystä.

1. Valitse kellonaikatoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
2. Pidä **A**-painiketta alapainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Näkyviin ilmestyy kellonajan asetusruutu.

Osoitin



3. Käytä **A** ja **D**-painikkeita ja siirrä osoitin kohtaan TIME ADJUSTMENT.
4. Paina **C**-painiketta.
5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita ja siirrä osoitin kohtaan MANUAL.
6. Paina **C**-painiketta.
Kohdistin ilmestyy tuntiasetuksen alle.
7. Käytä **A** ja **D**-painikkeita kellonajan tuntiasetuksen muuttamiseksi.

8. Paina **C**-painiketta.
Kohdistin siirtyy minuuttiasetukselle.
9. Käytä **A** ja **D**-painikkeita kellonajan minuuttiasetuksen muuttamiseksi.
10. Paina **C**-painiketta.
Kohdistin siirtyy vuosilukuasetukselle.
11. Käytä **A** ja **D**-painikkeita vuosilukuasetuksen muuttamiseksi.
12. Paina **C**-painiketta.
Kohdistin siirtyy kuukausiasetukselle.
13. Käytä **A** ja **D**-painikkeita kuukausiasetuksen muuttamiseksi.
14. Paina **C**-painiketta.
Kohdistin siirtyy päivämääräasetukselle.
15. Käytä **A** ja **D**-painikkeita päivämääräasetuksen muuttamiseksi.
16. Paina **C**-painiketta.
17. Käytä **A** ja **D**-painikkeita valitaksesi haluatko tallentaa nykyiset asetukset.

[YES]	Tallentaa nykyiset asetukset
[NO]	Hylkää nykyiset asetukset
[RETURN]	Palauttaa tuntiluvun asetusruutuun

18. Paina **C**-painiketta viimeistellaksesi asetustoimenpiteet.
Kun asetus on valmis, näyttötauluun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kellonajan säätöruutu ilmestyy näkyviin uudelleen.
19. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta kaksi kertaa.

Huom!

- Voit halutessasi katkaista nykyiset ajanasetustoimenpiteet painamalla **E**-painiketta ja siirtymällä vaiheeseen 17.

12- ja 24-tuntisen kellonaikaformaatin vaihto

Voit valita joko 12-tuntisen tai 24-tuntisen kellonaikanäytön.

1. Paina **A**-painiketta.
Katso toimintojen välinen navigointi
2. Pidä **A**-painiketta alapainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Näkyviin ilmestyy kellonajan asetusruutu.

Osoitin



3. Käytä **A** ja **D**-painikkeita ja siirrä osoitin kohtaan TIME ADJUSTMENT.
4. Paina **C**-painiketta.
5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita ja siirrä osoitin kohtaan 12/24H.
6. Paina **C**-painiketta.
7. Käytä **A** ja **D**-painikkeita valitaksesi aikaformaatin 12H (12-tuntinen aika) tai 24H (24-tuntinen aika).

8. Paina **C**-painiketta viimeistellaksesi asetustoimenpiteet.
Kun asetus on valmis, näyttötauluun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kellonajan säätöruutu ilmestyy näkyviin uudelleen.
9. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta kaksi kertaa.
 - 12-tuntisella aikaformaatilla näyttöön syttyy **P** (p.m.) iltapäiväaikoja näytettäessä.

KELLON KÄYTTÖ SAIRAALASSA TAI LENTOKONEESSA

Suorita alla esitetyt toimenpiteet valitaksesi lentotilan ollessasi sairaalassa, lentokoneessa tai muussa paikassa, jossa radiosignaalit voivat aiheuttaa ongelmia. GPS-vastaanotto kytkeytyy tällöin pois päältä ja kytkentä puhelimeen katkeaa. Suorita samat toimenpiteet uudelleen halutessasi jälleen käyttää automaattista ajansäätöä.

1. Valitse kellonaikatoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi".
2. Pidä **A**-painiketta alapainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Kellonajan asetusruutu ilmestyy näyttötauluun.

Osoitin



3. Käytä **A** ja **D**-painikkeita ja siirrä osoitin kohtaan AIRPLANE MODE.
4. Paina **C**-painiketta.
5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita valitaksesi lentotila-asetuksen.

[OFF]	Peruuttaa lentotila-asetuksen
[ON]	Aktivoi lentotila-asetuksen

6. Paina **C**-painiketta viimeistellaksesi asetustoimenpiteet.
Kun asetus on valmis, näyttötauluun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kellonajan asetusruutu ilmestyy näkyviin uudelleen.
7. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta kaksi kertaa.
 - Kellotauluun syttyy  symboli kellon ollessa lentotilassa.

MOBILE LINKI-TOIMINNON KÄYTTÖ PUHELIMEN KANSSA

Kun kellon ja puhelimen välille muodostetaan Bluetooth-yhteys, kellon aika-asetus säätyy automaattisesti puhelimen aika-asetusten mukaisesti. Voit halutessasi vaihtaa myös muita kelloasetuksia.

Voit käyttää CASIO "G-SHOCK MOVE" sovellusta myös harjoittelutallenteiden katseluun ja luomaan harjoittelusuunnitelmia.

Huom!

- Toiminto on käytettävissä ainoastaan, kun CASIO "G-SHOCK MOVE" sovellus on käynnissä puhelimesta.
- Tämä osio selittää kellon ja puhelimen käyttötoimenpiteet



: Kellolla suoritettavat toimenpiteet.



: Puhelimella suoritettavat toimenpiteet.

ESIVALMISTELUT

Voidaksesi käyttää kelloa yhdessä puhelimen kanssa sinun on ensin muodostettava niiden välille pariiliitos. Suorita alla esitetyt vaiheet parin muodostamiseksi.

(1) Sovelluksen asentaminen

Etsi CASIO "G-SHOCK MOVE" sovellus Google Play-kaupasta tai App Storesta ja asenna se puhelimeen.

(2) Konfiguroi Bluetooth-asetukset

Valitse Bluetooth-puhelimesta.

Huom!

- Tutustu puhelimen mukana oleviin ohjeisiin lisätietoja varten.

(3) Muodosta kellon ja puhelimen välinen pariiliitos

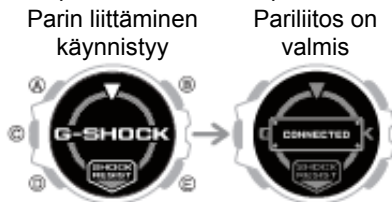
Kello on ensin yhdistettävä puhelimeen ennen kuin ne toimivat yhdistelmänä.

1. Napauta "G-SHOCK MOVE" kuvaketta.
2. Suorita kytkettävän puhelimen näytön ilmoittamat toimenpiteet siirtyäksesi perusasetuksen aloitusruutuun. Näytössä oleva viesti kehottaa kytkeytymään puhelimeen.
 - Jos puhelin on jo pariutettu jonkin toisen kellon kanssa.
 - (1) Napauta valikkoraidassa "More"
 - (2) Napauta "Watch".
 - (3) Napauta "Manage"
 - (4) Suorita näytön toimenpiteet valmistellaksesi liittämisen uuteen puhelimeen.
3. Valitse kellonaikatoiminto. Katso osio toimintojen välinen navigointi"
4. Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia. Näkyviin ilmestyy kellonajan asetusruutu.

Osoitin



5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita siirtääksesi osoittimen kohtaan PAIRING.
6. Paina **C**-painiketta.
7. Käytä **A** ja **D**-painikkeita siirtääksesi osoittimen kohtaan CONNECT.
8. Paina **C**-painiketta.
9. Siirrä yhdistettäväksi haluamasi puhelin lähelle kelloa (1 metri).
10. Kun näyttöön ilmestyy kello jonka kanssa haluat muodostaa parin, suorita liittäminen noudattamalla näytön ohjeita.
 - Suorita puhelimen näytön ilmaisemat ohjeet, jos näkyviin ilmestyy pariiliitosviesti.
 - Jos parin muodostus epäonnistuu jostain syystä, kello palaa takaisin vaiheeseen 5. Suorita parin liittämistoimenpiteet tällöin alusta uudelleen.

**Huom!**

Käynnistäessäsi ensimmäistä kertaa G-SHOCK MOVE-sovelluksen, puhelimen näyttöön ilmestyy viesti joka kysyy haluatko ottaa sijaintitietojen hankinnan käyttöön. Konfiguroi asetukset sallimaan sijaintitietojen käytön taustalla.

AUTOMAATTINEN AJANSÄÄTÖ

Kello kytkeytyy puhelimeen esiasetettuihin aikoihin päivittäin ja säätää aika-asetukset.

Jättämällä kellon kellonaikatilaa, se suorittaa säätämisen automaattisesti. Sinun ei tarvitse tehdä mitään.

**Tärkeää!**

- Kello ei pysty säätämään aika-asetusta automaattisesti alla kuvatuissa tilanteissa.
- Kun kello on liian kaukana yhdistettävästä puhelimesta.
- Kommunikaation ollessa mahdotonta radiohäiriöistä tms. johtuen.
- Puhelimen päivittäessä järjestelmäänsä.
- Jos G-SHOCK MOVE ei ole käynnissä puhelimesta.

Huom!

- Jos kellossa on G-SHOCK MOVE-sovelluksella määritetty maailman aikakaupunki, kyseisen kaupungin kellonaika säätyy myös automaattisesti.

Huom!

- Automaattinen ajansäätö tapahtuu alla esitettyihin aikoihin.
 - Sen jälkeen kun puhelimen aikavyöhykettä tai kesäaika-asetusta on muutettu.
 - Kun edellisestä kellonajan säätämisestä Bluetooth-kytkentää käyttämällä on kulunut vähintään 24 tuntia.
 - Kun edellisestä kotikaupungin vaihtamisesta tai ajan säätämisestä kellon säätimillä on kulunut vähintään 24 tuntia.
- Kello pysyy kytkettynä puhelimeen, vaikka ajansäätö on valmis.
- Näyttöön ilmestyy viesti CONNECT FAILED, jos kellonajan säätö on epäonnistunut jostain syystä.
- Kellon toimintoja voi käyttää myös sen ollessa kytkettynä puhelimeen.
- Kytkeä puhelimeen ei ole mahdollista kellon ollessa lentotilassa. Peruuta lentotila voidaksesi kytkeytyä puhelimeen. Katso osio "Kellon käyttö sairaalassa"

HARJOITTELUTALLENTEIDEN KATSELU

Käytä G-SHOCK MOVE-sovellusta katsellaksesi kellolla mitattuja tietoja. Katso alla.

- Harjoitteluloki ja kierrostiedot
- Harjoittelun tulosanalyysi
- Varmista, että  symboli näkyy kellon näytössä suorittaessasi alla esitetyt toimenpiteet.
- Tutusta alla esitettyyn linkkiin, jos  symboli ei ole näkyvässä.
Katso osio "Kytkeä puhelimeen"
- 1.  Napauta "G-SHOCK MOVE" kuvaketta.
- 2.  Napauta valikon "Activity" raitaa.
- 3.  Napauta "History".
- 4.  Suorita näytön ilmaisemat toimenpiteet.

LIFE-LOKIIN LIITTYVÄT TIEDOT

G-SHOCK MOVE-sovellusta voi käyttää kellolla mitattujen alla esitettyjen tietojen katseluun.

- Ottamasi päivittäinen, viikoittainen tai kuukausittainen askelmäärä ja kulutetut kalorit.
- Kello valitsee ON ALWAYS-asetuksen päivittäistä, viikoittaista tai kuukausittaista sykearvomittauksia varten.
Katso osio "Sykearvomittauksen käyttö"
- Varmista, että  symboli näkyy kellon näytössä suorittaessasi alla esitetyt toimenpiteet.
- Tutusta alla esitettyyn linkkiin, jos  symboli ei ole näkyvässä.
Katso osio "Kytkeä puhelimeen"
- 1.  Napauta "G-SHOCK MOVE" kuvaketta.
- 2.  Napauta valikon "Home" raitaa.
- 3.  Käytä "Life Log" widgettiä tietojen katseluun.

Huom!

- Voit käyttää G-SHOCK MOVE-sovellusta myös päivittäisen askeltavoitteen määrittämiseksi.
Katso osio "Tavoitearvojen asetus"

TAVOITEARVOJEN ASETUS

Voit käyttää G-SHOCK MOVE-sovellusta päivittäisten tai kuukausittaisten tavoitearvojen määrittämiseen.

Tärkeää!

- Tavoitearvot voidaan määrittää kellon toimenpiteillä. Käytä G-SHOCK MOVE-sovellusta asetusten konfigurointiin.
Tavoitearvot voi asettaa alla lueteltuja kohteita varten.

- Päivittäinen askellaskenta
- Kuukausittainen juoksumatka
- Kuukausittainen juoksuaika
- Kuukausittain saavutettu korkeus

Varmista, että  symboli näkyy kellon näytössä suorittaessasi alla esitetyt toimenpiteet.

- Tutusta alla esitettyyn linkkiin, jos  symboli ei ole näkyvässä.
Katso osio "Kytkeä puhelimeen"
- 1.  Napauta "G-SHOCK MOVE" kuvaketta.
- 2.  Napauta valikon "More" raitaa.
- 3.  Napauta "User".
- 4.  Valitse määritettäväksi haluamasi tavoite ja suorita sitten puhelimen näytön ilmaisemat toimenpiteet.

HARJOITTELUSUUNNITELMAN LUONTI

Käytä G-SHOCK MOVE-sovellusta luodaksesi henkilökohtaisen, kuntotasollesi, harjoitteluolosuhteisiin ja muihin tekijöihin sopivan harjoittelusuunnitelman.

Voit luoda päivittäisen harjoitussuunnitelman säilyttääksesi tai lisätäksesi urheilullista suorituskykyäsi tai suunnitelman tiettyä tavoitepäivästä tai aikaa varten.

Varmista, että  symboli näkyy kellon näytössä suorittaessasi alla esitettyjä toimenpiteitä.

- Tutusta alla esitettyyn linkkiin, jos  symboli ei ole näkyvissä.

Katso osio "Kytkeä puhelimeen"

1.  Napauta "G-SHOCK MOVE" kuvaketta.
2.  Napauta valikon "Activity" raitaa.
3.  Napauta "Plan".
4.  Suorita puhelimen näytön ilmaisemat toimenpiteet.

TARKISTUSPISTEIDEN MÄÄRITYS JUOKSUREITILLE (KORKEUSNAVIGOINTI)

Käytä G-SHOCK MOVE-sovellusta määrittääksesi tarkistuspisteet juoksureittisi varrelle. Voit käyttää kelloa korkeuseron tarkistamiseksi jonkin tarkistuspisteen ja nykyisen sijaintisi välillä.

Katso osio "Nykyisen sijainnin ja tarkistuspisteen välisen korkeuseron tarkistus"

Tärkeää!

- Huomioi, että et voi määrittää tarkistuspisteitä kellon säätimillä. Käytä G-SHOCK MOVE-sovellusta asetusten konfigurointiin.
- Varmista, että  symboli näkyy kellon näytössä suorittaessasi alla esitetyt toimenpiteet.
- Tutusta alla esitettyyn linkkiin, jos  symboli ei ole näkyvissä.
Katso osio "Kytkeä puhelimeen"
- 1.  Napauta "G-SHOCK MOVE" kuvaketta.
- 2.  Napauta valikon "More" raitaa.
- 3.  Napauta "Watch".
- 4.  Valitse haluamasi kello
- 5.  Valitse muutettavaksi haluamasi asetus ja suorita sitten näytön ilmaisemat toimenpiteet.

HÄLYTYSVÄLIN MÄÄRITYS (TAVOITEHÄLYTYS)

Käytä G-SHOCK MOVE-sovellusta määrittääksesi hälytysvälin kulutetuille kaloreille, ajalle ja korkeudelle.

Kello suorittaa sumeri ja/tai värinäilyksen aina saavuttaessaan jonkin asetetuista hälytysväleistä juoksun aikana.

Tärkeää!

- Hälytysväliä ei voi asettaa kellon säätimillä. Käytä G-SHOCK MOVE-sovellusta asetusten konfigurointiin.
- Varmista, että  symboli näkyy kellon näytössä suorittaessasi alla esitetyt toimenpiteet.
- Tutusta alla esitettyyn linkkiin, jos  symboli ei ole näkyvissä.
Katso osio "Kytkeä puhelimeen"
- 1.  Napauta "G-SHOCK MOVE" kuvaketta.
- 2.  Napauta valikon "More" raitaa.
- 3.  Napauta "Watch".
- 4.  Valitse haluamasi kello
- 5.  Valitse muutettavaksi haluamasi asetus ja suorita sitten näytön ilmaisemat toimenpiteet.

AUTOMAATTINEN KIERROSPISTEEN MÄÄRITYS

Käytä G-SHOCK MOVE-sovellusta automaattisen kierrospisteen määrittämiseen ennen käyttöä.

Sovelluksen avulla voit asettaa tietyn sijainnin määriteltynä "kierrospisteenä" siten, että ohittaessasi kyseisen pisteen, se laukaisee kierrosmerkinnän.

Tärkeää!

- Automaattisen kierrospisteen määrittäminen ei ole mahdollista kellon säätimillä. Käytä G-SHOCK MOVE-sovellusta asetusten konfigurointiin.
- Varmista, että  symboli näkyy kellon näytössä suorittaessasi alla esitettyjä toimenpiteitä.
- Tutusta alla esitettyyn linkkiin, jos  symboli ei ole näkyvissä.
Katso osio "Kytkeä puhelimeen"
- 1.  Napauta "G-SHOCK MOVE" kuvaketta.
- 2.  Napauta valikon "More" raitaa.
- 3.  Napauta "Watch".
- 4.  Valitse haluamasi kello
- 5.  Valitse muutettavaksi haluamasi asetus ja suorita sitten näytön ilmaisemat toimenpiteet.

OHJELMOITAVIEN AJASTIMIEN ASETUS

Käytä G-SHOCK MOVE-sovellusta ohjelmoitavien ajastimien asettamiseksi ja luodaksesi ohjelmoitavan ajastinryhmän.

- Katso alla oleva linkki ohjelmoitavia ajastimia koskevia lisätietoja varten.
Katso osio "Toimintojen yleiskatsaus"
- Varmista, että  symboli näkyy kellon näytössä suorittaessasi alla esitetyt toimenpiteet.
- Tutusta alla esitettyyn linkkiin, jos  symboli ei ole näkyvissä.
Katso osio "Kytkeä puhelimeen"

(71)

1.  Napauta "G-SHOCK MOVE" kuvaketta.
2.  Napauta valikon "More" raitaa.
3.  Napauta "Watch".
4.  Valitse haluamasi kello
5.  Valitse muutettavaksi haluamasi asetus ja suorita sitten näytön ilmaisemat toimenpiteet.

MAAILMANAIKA-ASETUSTEN KONFIGUROINTI

Maailmanaiakakaupungin määrittäminen G-SHOCK MOVE-sovelluksella vaihtaa myös kellon maailmanaiakakaupungin vastaavasti. Asetukset voidaan konfiguroida vaihtamaan maailmanaiakakaupungin kesäajan automaattisesti.

- Varmista, että  symboli näkyy kellon näytössä suorittaessasi alla esitetyt toimenpiteet.
- Tutusta alla esitettyyn linkkiin, jos  symboli ei ole näkyvässä.
Katso osio "Kytkeä puhelimeen"



Huom!

G-SHOCK MOVE mahdollistaa maailmanaiakakaupungin valinnan n. 300 kaupungista.

Maailmanaiakakaupungin valinta

1.  Napauta "G-SHOCK MOVE" kuvaketta.
2.  Napauta valikon "More" raitaa.
3.  Napauta "Watch".
4.  Valitse haluamasi kello
5.  Valitse muutettavaksi haluamasi asetus ja suorita sitten näytön ilmaisemat toimenpiteet.

Huom!

- Voit käyttää G-SHOCK MOVE-sovellusta asetusten konfiguroimiseksi, jotka eivät sisälly kellon sisäänrakennettuihin maailmanaiakakaupunkeihin. Käytä G-SHOCK MOVE-sovellusta valitaksesi jonkin käyttäjäkaupungin maailmanaiakakaupungiksi.

Kesäaika-asetuksen konfigurointi

1.  Napauta "G-SHOCK MOVE" kuvaketta.
2.  Napauta valikon "More" raitaa.
3.  Napauta "Watch".
4.  Valitse haluamasi kello
5.  Valitse muutettavaksi haluamasi asetus ja suorita sitten näytön ilmaisemat toimenpiteet.
 - AUTO
Kello vaihtaa talvi- tai kesäaikaan automaattisesti.
 - OFF
Kello näyttää jatkuvasti talviaikaa.
 - ON
Kello näyttää jatkuvasti kesäaikaa.

Huom!

- "Auto" asetuksella kello vaihtaa talvi- ja kesäaikaan automaattisesti. Sitä ei tarvitse vaihtaa manuaalisesti. Voit jättää kellon kesäaika-asetukseksi "Auto", vaikka olisit alueella joka ei huomioi kesäaikaa.

HÄLYTYKSEN ASETUS

- Varmista, että  symboli näkyy kellon näytössä suorittaessasi alla esitetyt toimenpiteet.
- Tutusta alla esitettyyn linkkiin, jos  symboli ei ole näkyvässä.
Katso osio "Kytkeä puhelimeen"

1.  Napauta "G-SHOCK MOVE" kuvaketta.
2.  Napauta valikon "More" raitaa.
3.  Napauta "Watch".
4.  Valitse haluamasi kello
5.  Valitse muutettavaksi haluamasi asetus ja suorita sitten näytön ilmaisemat toimenpiteet.

ETSI PUHELIN (PHONE FINDER)

Voit käyttää phone finder-toimintoa toistamaan äänimerkin puhelimen kautta, jolloin puhelin on helpompi paikantaa. Äänimerkki soi puhelimen toimintatilasta riippumatta.

Tärkeää!

- Phone finder (etsi puhelin) -toiminto ei soita äänimerkkiä, ellei G-SHOCK MOVE-sovellus ole käynnissä puhelimesta.
- Älä käytä tätä toimintoa paikoissa, joissa puhelimen soittoaänet on kielletty.
- Puhelin soi kovalla voimakkuudella. Älä käytä tätä toimintoa kuunnellessasi korvakuulokkeilla.

1.  Valitse kellonaikatoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
2.  Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Toimenpide valitsee aika-asetusruudun.

Osoitin



3.  Käytä **A** ja **D**-painikkeita siirtääksesi osoittimen kohtaan PHONE FINDER
4.  Paina **C**-painiketta.
5.  Käytä **A** ja **D**-painikkeita siirtääksesi osoittimen kohtaan EXECUTE.
6.  Paina **C**-painiketta.
Toimenpide muodostaa kytkennän kellon ja puhelimen välille ja puhelimesta kuuluu soittoaäni.
 - Kestää hetken ennen kuin puhelimen soittoaäni kuuluu.
7.  Soittoaänen voi katkaista millä tahansa kellon painikkeella, mutta ainoastaan ensimmäisten 30 sekunnin aikana sen käynnistymisestä.

Huom!

- Kytkeä puhelimeen ei ole mahdollista kello ollessa lentotilassa. Peruuta lentotila voidaksesi kytkeytyä puhelimeen.
Katso osio "Kellon käyttö sairaalassa"

KELLOASETUSTEN MÄÄRITYS

Muodostettuasi kytkennän kellon ja puhelimen välille, voit käyttää G-SHOCK MOVE-sovellusta kelloasetusten konfiguroimiseksi ja kellon hankkimien tietojen katselemiseksi.

- Varmista, että  symboli näkyy kellon näytössä suorittaessasi alla esitetyt toimenpiteet.
- Tutustu alla esitettyyn linkkiin, jos  symboli ei ole näkyvässä.

Katso osio "Kytkeä puhelimeen"

1.  Napauta "G-SHOCK MOVE" kuvaketta.
2.  Napauta valikon "More" raitaa.
3.  Napauta "Watch".
4.  Valitse haluamasi kello.
5.  Valitse muutettavaksi haluamasi asetus ja suorita sitten näytön ilmaisemat toimenpiteet.

KYTKENTÄ**Kytkeä puhelimeen**

Kello pystyy kytkeytymään puhelimeen, johon se on pariliitetty.

- Tutustu alla oleviin tietoihin, jos liitettäväksi haluamaasi puhelinta ei ole pariliitetty kellon kanssa.

Katso osio "Kellon ja puhelimen pariliitäntä"

Pariliitännän purku

Kellon ja puhelimen välisen pariliitännän purkaminen vaatii toimenpiteitä sekä G-SHOCK MOVE-sovelluksella että kellolla.

Huom!

- Pyyhi myös puhelimeen tallennetut pariliitostiedot, jos käyttämäsi puhelin on iPhone.

Pariliitostietojen pyyhintä G-SHOCK-sovelluksesta

1.  Valitse lentotila kellosta, jos se on kytketty puhelimeen.
Katso osio "Kellon käyttö sairaalassa"
2.  Napauta "G-SHOCK MOVE" kuvaketta.
3.  Napauta valikon "More" raitaa.
4.  Napauta "Watch".
5.  Valitse "Manage".
6.  Valitse kello jonka pariliitoksen haluat purkaa.
7.  Suorita näytön esittämät toimenpiteet.

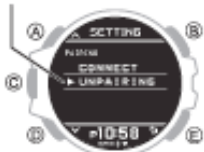
Pariliitostietojen pyyhintä kellosta

1. Valitse kellonaikatoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
2. Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Toimenpide valitsee aika-asetusruudun.

Osoitin



3. Käytä **A** ja **D**-painikkeita siirtääksesi osoittimen kohtaan PAIRING
4. Paina **C**-painiketta.
5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita siirtääksesi osoittimen kohtaan UNPAIRING.



6. Paina **C**-painiketta.
7. Käytä **A** ja **D**-painikkeita valitaksesi haluatko pyyhkiä pariliitostiedot.

[YES]	Poistaa pariliitostiedot
[NO]	Ei poista pariliitostietoja

8. Paina **C**-painiketta.
Kun pariliitostiedot on pyyhitty, kellotauluun ilmestyy DELETE COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kellonajan asetusruutu palaa näkyviin.



9. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta.

Pariliitostietojen pyyhintä puhelimesta (vain iPhone)

Tutustu puhelimen mukana olevaan dokumentaatioon lisätietoja varten.

"Setting" --> "Bluetooth" --> "Cancel the watch device registration."

Jos ostat toisen puhelimen

Huom!

- Muista pyyhkiä vanhat pariliitostiedot kellosta ennen kuin pariliität sen uuteen puhelimeen.
Katso osio "Pariliitostietojen pyyhintä kellosta"

Pariliitostoimenpiteet on suoritettava aina kun haluat luoda Bluetooth-kytkennän puhelimeen ensimmäistä kertaa.

Katso osio "(3) Kellon ja puhelimen pariliittäminen"

SYKEARVON MITTAUS

Voit mitata sydämesi keskiarvosykkeen kellon ollessa ranteessa. Käytä sykearvomittausta seurataksesi päivittäistä terveyttäsi ja lisätäksesi harjoittelun tehokkuutta.

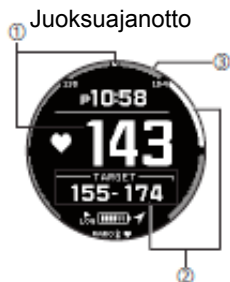


Tärkeää!

- Muista kiinnittää kello ranteeseen ennen sykearvomittauksen käynnistämistä. Mittaus ei ole mahdollista, jos se käynnistetään ennen kellon kiinnittämistä ranteeseen.

(71)

- Voit tarkistaa nykyisen sykearvosi valitsemalla HR-toiminnon (Heart Mode). Kello näyttää alla esitetyt tiedot juoksuajanoton aikana.



- (1) Nykyinen sykearvo.
- (2) Tavoitesykealue
Tavoite sykevyöhyke ilmaistaan valkoisella.
- (3) Nykyinen sykearvoalue
Ilmaisee nykyisen sykearvovyöhykkeen.

Katso alla oleva linkki sykearvoharjoittelua koskevia lisätietoja varten.
"Sykearvoharjoittelun käynnistys"

SYKEARVOMITTAUKSEN KÄYTTÖ

Kello jatkaa nykyisen sykearvon näyttämistä, jos suljet HR-toiminnon (Heart Rate) sykearvomittauksen ollessa käynnissä. Kellon ollessa HR-tilassa, voit katsella tietoja näytössä sykekäyrän muodossa.

- Tarkkojen näyttötulosten varmistamiseksi, luo oma profiili ennen sykearvomittausta.

Sykearvomittauksen valita ja peruutus

Kello näyttää sydämen nykyisen sykearvon kun mittaus on käytössä.

1. Valitse HR-toiminto (sykearvo).
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
2. Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Toimenpide valitsee sykearvon valinta/peruutusruudun.

Osoitin



3. Käytä **A** ja **D**-painikkeita valitaksesi ON/OFF-asetuksen (päällä/pois)

[ON (RUN ONLY)]	Mahdollistaa sykearvomittauksen juoksun aikana
[OFF]	Peruuttaa sykearvomittauksen
[ON (ALWAYS)]	Ota käyttöön jatkuva sykearvomittaus

4. Viimeistele asetustoimenpiteet painamalla **C**-painiketta.
Kun asetukset ovat valmiina, näyttötauluun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen normaali HR-toimintoruutu tai HR-sykearvon asetusruutu ilmestyy näkyviin uudelleen.

Huom!

- Jos sykearvon nykyinen mittaasetus on ON ALWAYS, sykearvosi näkyy kaikissa toimintatiloissa (paitsi harjoitusloki-, harjoitustila- ja ilmoitustilassa).
Katso osio "Elämälokiin liittyvät tiedot"
- Nykyinen sykearvosi näkyy HR (Heart Mode) -tilassa, vaikka mittausasetus on OFF.

Sykearvotietoruutujen vaihto

Normaali



- Sykearvokäyrä näyttää tiedot yhteensä 30 minuutilta 24 tuntiin asti.
- Jokainen lukema vaakatasoakseilla näyttää mitatut maksimi- ja minimiarvot 15 sekunnin tai 12 minuutin intervallein.

Juoksuajanotto



SYKEARVOHARJOITTELUN KÄYNNISTYS

Sykearvoharjoittelussa voit käyttää mittaamiasi sykelukuja vertailuarvoina harjoittelua varten. Voit seurata sykearvosu-
tasoja ja pitää harjoitteluvoimasi linjassa harjoittelutavoitteiden kanssa. Tämä kasvattaa kuntoa ja parantaa terveyttä.

Tavoitesykealueen määrittäminen

Määritä harjoittelusi vastaava tavoitesykevyöhyke. Sydämen sykearvo muuttuu harjoitteluvoimakkuuden myötä.
Kellon viisi sykearvovyöhykettä, jotka ovat numeroituja 1 - 5, määräytyvät maksimisykkeeseen perustuvaan prosenttiin.
Mitä suurempi vyöhykenumero, sitä korkeampi on harjoittelun voimakkuustaso.

- 1 vyöhyke (50 - 60%*): Alkulämmittely
Käytetään alkulämmittelyyn harjoittelujakson alussa ja jäähdyttelyyn harjoittelujakson lopussa.
 - 2 vyöhyke (61 - 70%*): Rasvanpoltto
Edistää aineenvaihduntaa ja polttaa rasvaa. Parempi kuin tiukempi harjoittelu fyysisen toimintakyvyn lisäämiseksi.
Hengitys toimii miellyttävästi, mikä on hyvä pidempään harjoitteluun. Hikoileminen alkaa.
 - 3 vyöhyke (71 - 80%*): Aerobinen harjoittelu
Lisää fyysistä kestävyyttä ja parantaa urheilullista suorituskykyä.
Hengittäminen on helppoa, kevyttä hikoilua.
 - 4 vyöhyke (81 - 90%*): Aerobinen harjoittelu parantaa kestävyys- ja perusaineenvaihduntaa.
Hengitys on raskaampaa, hikoilu lisääntyy.
 - 5 vyöhyke (91 - 100%*): Maksimi rasitus
Parantaa urheilullista suorituskykyä ja välitöntä voimaa.
Fyysinen kuormitus on suuri, joten tällä vyöhykkeellä tulee harjoitella vain lyhyitä jaksoja.
Sopiva vain satunnaiseen harjoitteluun tai urheilijoille, jotka harjoittelevat päivittäin.
- * Prosenttia maksimi sykearvosta.

1. Valitse kellonaikatoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
2. Paina **C**-painiketta.
Kellotauluun ilmestyy GPS-signaalivastaanoton käynnistysruutu.
3. Paina **D**-painiketta valitaksesi HR (Heart Rate) -toiminnon.
4. Pidä **A**-painiketta alapainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Toimenpide valitsee HR (Heart Rate) -toimintoasetusrudun.

Osoitin



5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan TARGET.
6. Paina **C**-painiketta.
7. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi tavoitteeksi halua-
millesi sykearvovyöhykkeelle.
8. Viimeistele asetukset painamalla **C**-painiketta.
Kun asetukset ovat valmiina, näyttöruutuun ilmestyy SETTING COMPLETED
muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa HR (Heart Rate)
-toimintoasetusrudun.
9. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta.

Sykevyöhykehälytyksen asetus

Jos harjoitat sykearvoharjoittelua kun sykevyöhykehälytys on aktivoitu, kello käynnistää summer- ja/tai värinäähälytyksen
merkiksi, että nykyinen sykearvosu on ± 5 lyöntiä/minuutti (bpm) tavoitteeksi asettamasi vyöhykkeen ulkopuolella.
Mikäli et palaa tavoitevyöhykkeeseen hälytyksen jälkeen, hälytys toistuu yhden minuutin välein.

1. Valitse kellonaikatoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
2. Paina **C**-painiketta.
Kellotauluun ilmestyy GPS-signaalivastaanoton käynnistysruutu.
3. Paina **D**-painiketta valitaksesi HR (Heart Rate) -toiminnon.
4. Pidä **A**-painiketta alapainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Toimenpide valitsee HR (Heart Rate) -toimintoasetusrudun.

Osoitin



5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan NOTIFICATION.
6. Paina **C**-painiketta.
7. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan ON (aktivoitu)
tai OFF (peruutettu).
8. Viimeistele asetukset painamalla **C**-painiketta.
Kun asetukset ovat valmiina, näyttöruutuun ilmestyy SETTING COMPLETED
muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa HR (Heart Rate)
-toimintoasetusrudun.
9. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta.

SYKEARVOMITTAUSTA KOSKEVAT VAROTOIMET

Sykearvon mittaustoiminnot

- Kellon takakannessa on sisäänrakennettu anturi joka tunnistaa sydämen sykkeen. Tätä arvoa käytetään sykkeen keskiarvon laskentaan ja näyttöön. Alla esitetyt tekijät voivat aiheuttaa virheitä näytön ilmaisemaan sykearvoon.
 - Tapa jolla kello on kiinnitetty ranteeseen
 - Yksilölliset ranteen ominaisuudet ja kunto
 - Harjoittelun tyyppi ja/tai voimakkuus
 - Hiki, lika ja/tai muut vieraat aineet anturin ympärillä

Kaikki tämä tarkoittaa, että kellon ilmaisemat arvot ovat likimääräisiä, eikä niiden tarkkuutta voida taata.

- Kellon sisältämä sykearvon mittaustoiminto on tarkoitettu vain suuntaa antavaksi eikä sitä pidä käyttää lääkinällisiin tapauksiin.
- Sykearvomittaus peruuntuu automaattisesti kun akun varaustasoilmaisim näyttää  tai tämän alle.

Sykearvomittauksen unitila (Virransäästö)

Riippumatta siitä on kello ranteessa tai ei, sykearvon mittausanturi katkaisee mittauksen automaattisesti ja asettuu unitilaan, jos et tee mitään liikettä tietyn ajan sisällä.

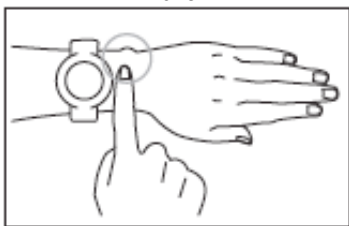
Jos sykearvon mittaus ei käynnisty kiinnittäessäsi kellon ranteeseen, se käynnistyy liikuttaessasi rannetta.

KELLON KIINNITTÄMISTÄ KOSKEVAT VAROTOIMET

Kellon oikea pitäminen ranteessa on tärkeää tarkkojen mittausten varmistamiseksi. Aseta kello ranteeseen alla esitettyjen ohjeiden mukaisesti.

- Kellon ollessa löysästi kiinnitetty ranteeseen, laita vähintään yksi sormi oikealla puolella sijaitsevan paineanturin oikealle puolelle* (kuva 1).
 - * Jos pidät kelloa oikeassa ranteessa, aseta sormi (sormet) C-painikkeen vasemmalle puolelle (kellon vasemmalla puolella).

Kuva 1

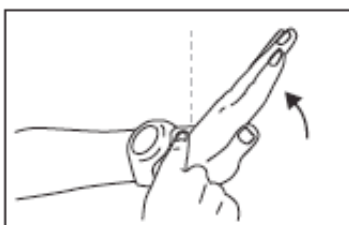


- Jos kello peittää ranteessa olevan ulkonevan luun (ranneluu, joka näkyy kuvassa), jatka lisäämällä sormia, kunnes se ei näy enää.



- Sijoita kello siten, että vähintään yksi sormi mahtuu kellon ja rannenivelen väliin kun taivutat rannettasi ylöspäin (kuva 2).

Kuva 2



- Kyseisen luun sijainti ja muoto vaihtelee henkilöstä henkilöön.

- Määritettyäsi parhaan sijainnin ranteesta kelloa varten, kiristä ranneke riittävästi estääksesi kellon luiskahtamisen ranteesta.

Tärkeää!

- Ranneke joka on kiristetty tiukkaan voi estää ilman kulke-
misen rannekkeen alta, jolloin seurauksena voi olla iho-
ärsytystä. Lopetettuasi sykearvomittauksen, löysää ranne-
ketta sen verran, että kellon ja ranteen väliin mahtyy yksi
sormi.

HARJOITTELUTOIMINNON KÄYTTÖ

Harjoittelutoiminto käyttää GPS-signaalia ja kiihtyvyyssmittaria matkan, kokonaisajan, vauhdin ja muiden tietojen mittaa-
miseksi juostessasi tai kävellessäsi.

Voit tarkistaa tallennettuja tietoja kellolla tai G-SHOCK MOVE-aplikaatiolla.



JUOKSUAJANOTTO

Aktivoi harjoittelutoiminto ja aloita juokseminen.

Juoksuajanoton käynnistys

- Valitse kellonaikatoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
- Paina C-painiketta.

(71)

Kello käynnistää GPS-signaalivastaanoton



Kellon näyttötauluun ilmestyy harjoittelutilaruutu automaattisesti GPS-vastaanoton päätyttyä.

Ajanottotila



3. Paina **C**-painiketta.
Käynnistä juoksuajanotto.

Huom!

- Edellisellä esitettyjen toimenpiteiden vaiheessa 2. esitetty ruutu ei ilmesty näkyviin, jos kello on lentotilassa tai GPS-asetus on katkaistu (OFF).

Juoksuajanoton hetkellinen pysäytys (tauko)

1. Paina **C**-painiketta kun juoksuajanottoruutu on näkyvissä.
Juoksuajanotto asettuu taukotilaan ja kellotauluun ilmestyy taukovalikko.

Tauko

Taukovalikko



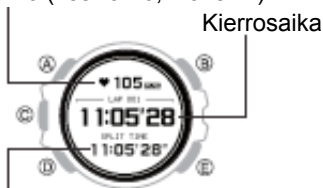
2. Käytä **A** ja **D**-painikkeita valitaksesi mitä haluat tehdä juuri mittaamiesi ajanottotietojen kanssa.

[RESUME]	Jatkaa ajanottoa
[SAVE]	Tallentaa tiedot
[DELETE]	Pyyhkii tiedot

3. Paina **C**-painiketta.
 - Näyttöruutuun ilmestyy ajanoton tulosruutu, jos valitset tietojen tallennusoption. Kello palaa kellonaikatilaan painamalla mitä tahansa painiketta.
 - Kello palaa kellonaikatilaan myös, jos valitset tietojen pyyhintäoption.

Kierrosaikojen mittaus

1. Käynnistä juoksuajanotto
Katso osio "Juoksuajan käynnistys"
2. Paina **E**-painiketta.
Joka kerta kun **E**-painiketta painetaan, näyttöruutuun ilmestyy juoksun nykyisen jakson tai kierroksen (kierrosaika).
Sykearvo (keskiarvo, maksimi)



Väliaika, kierrospiste

3. Paina **A** ja **D**-painikkeita palataksesi juoksuajanottoruutuun.
 - Kello palaa juoksuajanottoruutuun automaattisesti n. 10 sekunnin kuluttua, jos et tee mitään toimenpidettä.

Huom!

- Voit vaihtaa kierrosaikanäyttöä käyttämällä G-SHOCK MOVE-sovellusta. Kukin ruutu näyttää yhden alla esitetystä valintakohteista.
 - Sykearvo (AVG) (keskiarvo), kierrosaika, (SPLIT TIME) (väliaika),
 - Sykearvo (MAX) (maksimi), kierrosaika, (DISTANCE) (kierrospiste)

NÄYTTÖTIETOJEN VAIHTO JUOKSUAJANOTON AIKANA

Voit valita näyttötauluun minkä tahansa kolmesta seuraavalla sivulla esitetystä ruuduista juoksuajanoton aikana (harjoittelutila). Jokaisessa ruudussa on mahdollista valita tarkasteltavaksi haluttu kohde.

Tämä tarkoittaa, että voit konfiguroida ruudun seurattavaksi haluamillasi kohteilla ja valita kyseinen näyttö harjoittelusasi.

Katso osio "Juoksun aikana näytettäväksi haluamasi ruudun valinta (RUN FACE)"

(71)

Voit navigoida eri näyttöjen välillä painamalla **A**-painiketta.

Esimerkki:



GPS-VASTAANOTTOINTERVALLIN VAIHTO

Suorita alla esitetyt toimenpiteet määrittääksesi GPS-signaalien vastaanottointervallin sijaintitietojen hankkimiseksi ollessasi juoksemassa.

1. Valitse kellonaikatoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
2. Paina **C**-painiketta.
Kellotauluun ilmestyy GPS-signaalivastaanoton käynnistysruutu.
3. Paina **A** tai **D**-painiketta.
Kellon näyttötauluun ilmestyy harjoitustilaruutu.
4. Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Näyttöön ilmestyy harjoitustilan asetusruutu.

Osoitin



5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan GPS.
6. Paina **C**-painiketta.
7. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan USING GPS.
8. Paina **C**-painiketta.
9. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan ON (päällä) tai OFF (katkaistu).
10. Paina **C**-painiketta.
Kun asetus on valmis, näyttöruutuun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa GPS-asetusruutuun.
11. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan INTERVAL.
Tämä optio on tarkoitettu GPS-signaalivastaanotolla hankittujen sijaintitietojen määrittystä varten.
12. Paina **C**-painiketta.
13. Käytä **A** ja **D**-painikkeita GPS-vastaanottointervallin määrittämiseksi.

[NORMAL]	Hankkii sijaintitietoja sekunnin välein
[LONG]	Hankkii sijaintitietoja minuutin välein

14. Viimeistele asetus painamalla **C**-painiketta.
Kun asetus on valmis, näyttöruutuun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa GPS-asetusruutuun.

15. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta kaksi kertaa.

Huom!

- Voit vaihtaa GPS-intervallin G-SHOCK MOVE-sovellusta käyttäen.

NYKYISEN SIJAINNNIN JA TARKISTUSPISTEEN VÄLISEN KORKEUSERON TARKISTUS

Käytä G-SHOCK MOVE-sovellusta juoksun aikana tarkistaaksesi nykyisen sijaintisi ja tarkistuspisteen välinen korkeusero.

- Muistiin on mahdollista määrittää yhteensä 10 tarkistuspistettä.

1. Valitse harjoittelutoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"

(71)

2. Paina **D**-painiketta kolme kertaa. Kellotauluun ilmestyy korkeusmittarin navigointiruutu. Tarkistuspisteen ja nykyisen korkeuden välinen ero



- Asteikon oikeassa reunassa oleva osoitin (H) ruudun vasemmalla puolella ilmaisee tarkistuspisteen ja nykyisen korkeuden välisen korkeuseron. Osoittimen ulkonäkö vaihtuu alla esitetyn mukaisesti.

Tämä osoitin	Tarkoitus
	Korkeusero +100 m tai enemmän
	Korkeusero -100 m – 100 m sisällä
	Korkeusero -100 m – 100 m tai enemmän

Jokainen **A**-painikkeen painallus vaihtaa tarkistuspienenäyttöä

Tärkeää!

- Voit käyttää G-SHOCK MOVE-sovellusta tarkistuspisteiden asettamiseksi juoksureitin varrelle. Huomioi, että asetuksen konfigurointi ei ole mahdollista kellon toimenpiteillä.

HÄLYTYSTEN ASETUS

Voit määrittää kalorien kulutus-, kokonaisaika- ja korkeustavoitearvot harjoittelua varten. Kello suorittaa silloin summeri- ja/tai värinähälytyksen aina kun tavoitearvo saavutetaan harjoittelun aikana.

- Valitse kellonaikatoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
- Paina **C**-painiketta.
Kellotauluun ilmestyy GPS-signaalivastaanoton käynnistysruutu.
- Paina **A** tai **D**-painiketta.
Kellon näyttötauluun ilmestyy harjoitustilaruutu.
- Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Näyttöön ilmestyy harjoitustilan asetusruutu.

Osoitin



- Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan ALERT.
- Paina **C**-painiketta.
- Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi asetukselle, jonka haluat vaihtaa.

[CALORIES]	Kulutetut kalorit
[TIME 1]	1. aika
[TIME 2]	2. aika
[ALTITUDE]	Korkeus

- Paina **C**-painiketta.
- Käytä **A** ja **D**-painikkeita hälytysasetuksen valintaan.

[OFF]	Katkaistu
[ON (REPEAT)]	Aktivoitu (kertaus)
[ON (1 TIME)]	Aktivoitu (kerran)

- ON REPEAT-asetuksella hälytys käynnistyy joka kerta kun asetettu tavoitearvo saavutetaan.

(71)

10. Viimeistele asetus painamalla **C**-painiketta.

Kun asetus on valmis, näyttöruutuun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa hälytysasetusruutuun.

- Jos haluat konfiguroida lisää asetuksia, toista vaiheet 7 - 10.

11. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta kaksi kertaa.

Tärkeää!

- Käytä G-SHOCK MOVE-sovellusta määrittääksesi hälytysintervallin jokaista asetuskohtaa varten. Asetusten määrittäminen ei ole mahdollista kellon toimenpiteillä.

Huom!

- G-SHOCK MOVE-sovellusta voi käyttää myös hälytysten päällekytkentään tai peruuttamiseen.

TODELLISEN JUOKSUMATKAN NÄYTTÄMINEN

Voit valita jomman kumman kahdesta matkanäyttötavasta: vaakasuora etäisyys (etäisyys linnuntietä) tai maan pinta-muodon mukainen etäisyys (todellinen etäisyys).

Pintamuodon mukainen etäisyyssnäyttö lasketaan huomioimalla sekä vaakasuora kulkeminen että pystysuuntainen liike.

1. Valitse kellonaikatoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
2. Paina **C**-painiketta.
Kellotauluun ilmestyy GPS-signaalivastaanoton käynnistysruutu.
3. Paina **A** tai **D**-painiketta.
Kellon näyttötauluun ilmestyy harjoitustilaruutu.
4. Pidä **A**-painiketta alapainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Näyttöön ilmestyy harjoitustilan asetusruutu.

Osoitin



5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan DISTANCE.
6. Paina **C**-painiketta.
7. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan 3D DISTANCE.
8. Paina **C**-painiketta.
9. Käytä **A** ja **D**-painikkeita asetuksen valintaan.

[OFF]	Näyttää etäisyyden vaakatasossa
[ON]	Näyttää etäisyyden pintamuodossa

ETÄISYYSYKSIKÖN MÄÄRITYS

Tärkeää!

- Kun kotikaupunkina on TOKYO, kello valitsee etäisyyssyksiköksi kilometrit eikä asetusta voi vaihtaa.

1. Valitse kellonaikatoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
2. Pidä **A**-painiketta alapainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Näyttöön ilmestyy kellonajan asetusruutu.

Osoitin



3. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan UNIT.
4. Paina **C**-painiketta.
5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan DISTANCE.
6. Paina **C**-painiketta.
7. Käytä **A** ja **D**-painikkeita etäisyyssyksikön valintaan.

[KILOMETER]	Kilometriä
[MILE]	Mailia

8. Viimeistele asetus painamalla **C**-painiketta.

Kun asetus on valmis, näyttöruutuun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa hälytysasetusruutuun.

9. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta kaksi kertaa.

Huom!

- G-SHOCK MOVE-sovellusta voi käyttää myös etäisyyssyksikön vaihtamiseen.

JUOKSUN AUTOMAATTINEN AJANOTTO

Juoksun aloittaminen käynnistää ajanoton automaattisesti, kun juoksun tunnistus (Auto Run Detection) on aktivoitu.

1. Valitse kellonaikatoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
2. Pidä **A**-painiketta alapainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Näyttöön ilmestyy kellonajan asetusruutu.

Osoitin



8.

3. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan AUTO RUN DETECTION.
4. Paina **C**-painiketta.
5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan ON (aktivoitu tai OFF (katkaistu).
6. Viimeistele asetus painamalla **C**-painiketta.
Kun asetus on valmis, näyttöruutuun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa ajanasetusruutuun.
7. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta.

Huom!

- G-SHOCK MOVE-sovellusta voi käyttää myös juoksun automaattisen ajanoton aktivoimiseksi tai peruuttamiseksi.

AUTOMAATTISEN KIERROSAJANOTON AKTIVOINTI

Kun automaattinen kierrosajanotto on aktivoitu, kierrosaika tallentuu automaattisesti juostessasi G-SHOCK MOVE-sovelluksella määrittämäsi matkan.

Katso osio "Etäisyyden määrittäminen automaattista kierrosajanottoa varten"

1. Valitse kellonaikatoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
2. Paina **C**-painiketta.
Kellotauluun ilmestyy GPS-signaalivastaanoton käynnistysruutu.
3. Paina **A** tai **D**-painikkeita.
Kellon näyttötauluun ilmestyy harjoitustilaruutu.
4. Pidä **A**-painiketta alapainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Näyttöön ilmestyy harjoitustilan asetusruutu.

Osoitin



5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan AUTO LAP
6. Paina **C**-painiketta.
7. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan ON (aktivoitu tai OFF (katkaistu).
8. Viimeistele asetus painamalla **C**-painiketta.
Kun asetus on valmis, näyttöruutuun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa ajanasetusruutuun.
9. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta.

Huom!

- Jos GPS-signaalia käytetään kierrosmatkan automaattimittaukseen, ajanotto saattaa poiketa hieman etäisyysasetuksesta.
- Voit myös käyttää G-SHOCK MOVE-sovellusta juoksun automaattisen ajanoton aktivoimiseksi tai peruuttamiseksi.

AUTOMAATTINEN TAUKOTOIMINTO

Kun automaattinen taukotoiminto aktivoidaan, ajanotto asettuu taukotilaan aina lopettaessasi juoksemisen.

1. Valitse kellonaikatoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
2. Paina **C**-painiketta.
Kellotauluun ilmestyy GPS-signaalivastaanoton käynnistysruutu.
3. Paina **A** tai **D**-painiketta.
Kellon näyttötauluun ilmestyy harjoitustilaruutu.
4. Pidä **A**-painiketta alapainettuna vähintään kaksi sekuntia. Näyttöön ilmestyy harjoitustilan asetusruutu.

Osoitin



5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan AUTO PAUSE.
6. Paina **C**-painiketta.
7. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan ON (aktivoitu tai OFF (katkaistu).

(71)

8. Viimeistele asetus painamalla **C**-painiketta.

Kun asetus on valmis, näyttöruutuun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa harjoitustilan asetusruutuun.

9. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta.

Huom!

- Voit myös käyttää G-SHOCK MOVE-sovellusta juoksun automaattisen taukotilan aktivoimiseksi tai peruuttamiseksi.

JUOKSUN AIKANA NÄYTETTÄVÄKSI HALUTUN RUUDUN VALINTA

Voit räätälöidä kolmen ruudun asetukset näytettäväksi ajoitetun juoksun aikana (harjoitustila).

1. Valitse kellonaikatoiminto.

Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"

2. Paina **C**-painiketta.

Kellotauluun ilmestyy GPS-signaalivastaanoton käynnistysruutu.

3. Paina **A** tai **D**-painiketta.

Kellon näyttötauluun ilmestyy harjoitustilaruutu.

4. Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia. Näyttöön ilmestyy harjoitustilan asetusruutu.

Osoitin



5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan RUN FACE

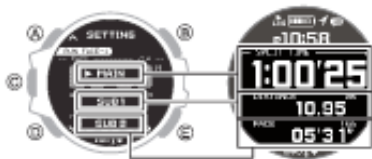
6. Paina **C**-painiketta.

7. Käytä **A** ja **D**-painikkeita räätälöidäksesi RUN FACE-ruudun.



8. Paina **C**-painiketta

9. Käytä **A** ja **D**-painikkeita valitaksesi näytöstä alueen, jonka sisällön haluat vaihtaa.



10. Paina **C**-painiketta.

11. Käytä **A** ja **D**-painikkeita valitaksesi haluamasi parametrin näytön ilmaisemasta alueesta.

[SPLIT TIME]	Väliaika
[DISTANCE]	Juoksumatka
[PACE]	Vauhti
[LAP TIME]	Kierrosaika
[LAP DISTANCE]	Kierrosmatka
[LAP PACE]	Kierrosnopeus
[AVG.PACE]	Keskitahti
[SPEED]	Nopeus
[AVG.SPEED]	Keskinopeus
[CALORIES]*	Kalorit
[HR]	Syke
[AVG.HR]	Keskiarvosyke
[GRADE]	Luokka
[ALTITUDE]	Korkeus
[ASCENT]	Nousu
[DESCENT]	Lasku
[ASC PACE]	Nousutahti
[DSC PACE]	Laskutahti
[TIME]	Kellonaika
[DATE]	päiväys

* Sykearvomittauksen ollessa aktivoitu, kalorien kulutus lasketaan sykearvosi mukaan ja näytetään kellon näytössä.

• Paina **E**-painiketta, jos haluat vaihtaa toisen näyttöalueen sisältöä. Valitse sitten haluamasi näyttöalue.

Toista yllä esitetyt vaiheet 9, 10 ja 11 tarpeen mukaan.

(71)

12. Viimeistele asetus painamalla **C**-painiketta.

Kun asetus on valmis, näyttöruutuun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa RUN FACE-asetusruutuun.

13. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta kaksi kertaa.

Huom!

- Voit myös käyttää G-SHOCK MOVE-sovellusta näyttöruudun parametrien räätälöimiseen.

SOVELLUKSELLA KONFIGUROITAVAT ASETUKSET

Jotkut harjoittelutoiminnon asetuksista voidaan konfiguroida kellon toiminnoilla tai G-SHOCK MOVE-sovelluksella.

Asetukset, jotka voidaan määrittää kellolla tai G-SHOCK MOVE-sovelluksella

- Näytön ilmaisemien ruutujen räätälöinti juoksuajanoton aikana
- GPS-vastaanoton aktivointi/peruutus
- GPS-tallennusväli
- Hälytyksen aktivointi/peruutus
- Etäisyysyksikön tyyppi (vaakataso, pintamuoto)
- Etäisyysyksikkö
- Automaattisen kierrosaikamittauksen aktivointi/peruutus
- Automaattitauon aktivointi/peruutus

Asetukset, jotka voidaan määrittää ainoastaan G-SHOCK MOVE-sovelluksella

- Automaattinen kierrosnäyttö:
AVG (kesiarvosyke) + SPLIT TIME (väliaika) tai MAX (maksimisyke) + DISTANCE (kierrosmatka)
- Korkeuden tarkistuspisteet
 - Kulutettujen kalorien hälytysintervalli
- Hälytysaikaintervalli
- Korkeushälytysintervalli
- Automaattinen kierrosmatka

JUOKSUAJANOTTOA KOSKEVAT VAROTOIMET

Muista ladata kello latauskaapelin avulla aina, kun olet käyttänyt harjoittelutoimintoa.

Katso osio "Kellon lataaminen latauskaapelilla"

HARJOITUSLOKITALLENTEIDEN KATSELU

Kello taltioi halutut tiedot (lokitallenteet) juoksuajanoton aikana. Muistiin mahtuu yhteensä 100 lokitallennetta.

Voit tarkistaa käytettävissä olevan muistitilan  ilmaisinta tarkkailemalla.

- **Juoksun aikana**

Ilmaisin	Tarkoitus
 Näkyy näytössä	Käytettävissä oleva tallennustila
 Vilkkuu	Tallennustila vähissä
 Näkyy näytössä	Muisti on täynnä

- **Ei juoksuajanotolla**

Ilmaisin	Tarkoitus
Ei mikään	Käytettävissä oleva tallennustila
 Näkyy näytössä	Tallennustila vähissä
 Näkyy näytössä	Muisti on täynnä

Harjoittelulokitietojen tarkkuus

- Harjoittelulokiarvot perustuvat kellon anturien laskemiin askelmäärä-, kulutettujen kalori-, sykearvo-, VO2MAX- ja muihin arvoihin. Kellon laskemia tilastoja ja arvoja ei kuitenkaan voida taata, joten niitä tulee tarkastella ainoastaan suuntaa antavina.

KATSELTAVISSA OLEVAT HARJOITTUSLOKIPARAMETRIT

[DISTANCE]	Etäisyys
[TIME]	Matka-aika
[PACE]	Vauhti
[CALORIES]	Kalorit
[CADENCE]	Rytmi
[ASCENT]	Kokonaisnousu
[DESCENT]	Kokonaislasku
[AVG.HR]	Sykkeen keskiarvo
[MAX.HR]	maksimisyke
[AEROBIC TE]	Aerobisen harjoittelun vaikutuarvo*
[ANAEROBIC TE]	Aerobisen harjoittelun vaikutuarvo*

* Harjoitteluvaikutus määrittelee harjoittelun tuottavuuden, joka mahdollistaa tarpeisiisi sopivien harjoittelumuotojen löytämisen.

Harjoitteluvaikutusarvojen tulkinta

Arvo	Tarkoitus
0.0 - 0.9	Ei vaikutusta kuntotasoon.
1.0 - 1.9	Parantaa kestävyyttä. Yli tunnin harjoittelu auttaa terveyden ylläpitämisessä. Soveltuu hyvin palautumiseen kovasta harjoittelusta.
2.0 - 2.9	Tehokas sydämen toimintaan ja auttaa hyvän fyysiden peruskunnon saavuttamisessa.
3.0 - 3.9	Tehokas sydämen ja keuhkojen toimintaa varten ja harjoitus suunnitelman perustana.
4.0 - 4.9	Harjoittelu joka äkillisesti lisää sydämen ja keuhkojen toimintaa.
5.0	Ylikuormittaa kehon.

TALLENNETTUIJEN LOKITIE TOJEN KATSELU

1. Valitse harjoittelulokitoiminto.

Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"



2. Paina **C**-painiketta.

Kellotauluun ilmestyy harjoittelulokilista.

Osoitin



3. Käytä **A** ja **D**-painikkeita siirtääksesi osoittimen lokitietotallenteelle, jonka haluat valita katseltavaksi

(71)

4. Paina **C**-painiketta.
Valitut lokitiedot ilmestyvät ruutuun.



5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita siirtääksesi osoittimen parametrille, jonka tietoja haluat katsella.

6. Paina **C**-painiketta.
Valittua parametria koskevat tiedot ilmestyvät näkyviin.



- Käytä **A** ja **D**-painikkeita ruudun ilmaiseman sisällön selailuun.
7. Pidä **D**-painiketta alaspainettuna vähintään sekunnin ajan palataksesi kellonaikatileen.

Huom!

- Kello palaa yhden ruudun taaksepäin joka kerta kun **E**-painiketta painetaan yllä esitettyjen toimenpiteiden aikana.

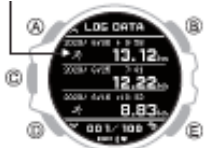
TIETYN LOKITALLENTTEEN VALINTA

1. Valitse harjoittelulokitoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"



- Paina **C**-painiketta.
Kellotauluun ilmestyy harjoituslokilista.

Osoitin



3. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi pyyhittäväksi haluamallasi tiedolle.
4. Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Ruutuun ilmestyy pyyhintävalikko.

5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan ONE.

6. Paina **C**-painiketta.

7. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan EXECUTE.
Voit halutessasi peruuttaa tietojen pyyhinnän siirtämällä osoittimen kohtaan CANCEL.

8. Paina **C**-painiketta.

Kun poistettavaksi halutut tiedot on pyyhitty, ruutuun ilmestyy DELETE COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa harjoituslokiruutuun.

KAIKKIEN LOKITIE TOJEN PYYHINTÄ

1. Valitse harjoittelulokitoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"



2. Paina **C**-painiketta.
Kellotauluun ilmestyy harjoituslokilista.

Osoitin



3. Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Ruutuun ilmestyy pyyhintävalikko.
4. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan ALL.
5. Paina **C**-painiketta.
6. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan EXECUTE.
Voit halutessasi peruuttaa lokitietojen pyyhinnän siirtämällä osoittimen kohtaan CANCEL.

(71)

7. Paina **C**-painiketta.
Näkyviin ilmestyy vahvistusruutu.
8. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan YES tai NO.
9. Paina **C**-painiketta.
Kun poistettavaksi halutut lokitiedot on pyyhitty, ruutuun ilmestyy DELETE COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa harjoituslokiruutuun.

HARJOITTELUKUNTOTIETOJEN KATSELU

Voit käyttää kelloa sykearvon, juoksunopeuden ja korkeuden mittamiseen ja tarkistaa oma harjoittelukuntosi.

Tärkeää!

- Harjoittelukuntosi tarkistamiseksi sinun on mitattava sykearvo ja luotava oma profiili.
Katso osio "Sykearvomittauksen käyttö"
Katso osio "Profiilin luonti"

Huom!

- Harjoittelutilan tarkistamisen voi tehdä myös kellonaikatilan valinnan jälkeen.
Katso osio "Digitaalisen kellonaikaformaatin valinta"

HARJOITTELUTILAN TARKISTUS

Harjoittelutila arvioi harjoittelutehokkuuden ja näyttää millä tavalla se vaikuttaa kuntoon ja suoritustasoon. Käytä harjoittelutasotietoja kuntotasosi parantamiseen.

1. Valitse harjoittelutilatoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
 - Harjoittelutilan aktivointi valitsee harjoittelutilaruudun.



(1) Harjoittelutila

NO STATUS:	Kello tarvitsee juoksutietoja vähintään kahdesti viikossa (10 min.) päivittääkseen VO2MAX-tiedot.
DETRAINING:	Viikon mittainen harjoittelu suosituksen alittavalla kuormituksella vaikuttaa heikentävästi kuntotason. Voit parantaa kuntotasoa lisäämällä harjoittelukuormitusta.
RECOVERY:	Kevennä harjoittelukuormitusta. Tämä on tarpeen kovassa harjoittelussa. Lisää harjoittelun voimakkuutta vasta palautumisen jälkeen.
MAINTAINING:	Kuntotason säilyttävä harjoittelukuormitus. Kokeile myös muunlaisia harjoituksia tai lisää harjoitteluvoimakkuutta paremman tason saavuttamiseksi.
PRODUCTIVE:	Ylläpidä tämä taso. Harjoittelukuormitus luo kuntotasolle joko perustan tai kääntää sen oikeaan suuntaan. Aikatauluta harjoitusten välinen palautumisaika.
PEAKING:	Tämä on ihanteellinen kunto. Vähentämällä harjoittelukuormaa voit kompensoida edellisiä harjoituksia. Koska tämän kuntotilan voi säilyttää vain lyhyitä aikajaksoja, harjoittelusuunnitelmassa on huomioitava myös seuraava harjoitussessio.
OVERREACHING:	Tässä tilassa harjoittelukuormitus on erittäin suuri, mikä on haitallista. Keho tarvitsee nyt lepoa. Luo harjoitukseen palautumisaika sisällyttämällä siihen matalakuormitteisen harjoittelujakson.
UNPRODUCTIVE:	Harjoittelutaso on hyvä, mutta kuntotaso huononee. Psykkinen palautuminen on vaikeaa. Vältä stressiä, ylläpidä terveellistä ravitsemusta ja monitoroi kokonaisterveyttäsi.

(2) Kuntotaso *1

(Ei symbolia)	Ei vaikutusta
↓	Kuntotaso laskee
→	Kuntotaso säilyy
↑	Kuntotaso nousee

* 1 Ilmaisee harjoittelun tuottavuuden pitkäaikaisiin VO2MX hapenottoarvoihin perustuen.

(71)

(3) Harjoittelukuorma *2

(Ei symbolia)	Ei vaikutusta
	Kuntotaso laskee
	Ei muutosta
	Kuntotaso nousee

* 1 Ilmaisee harjoittelun tuottavuuden pitkäaikaiseen harjoittelukuormaan perustuen.

VO2MAX-ARVON TARKISTUS (HAPENOTTOKYKY)

VO2MAX vastaa todellista kuntotasoasi. Mitä suurempi VO2MAX, sitä parempi kardiopulmonarinen kapasiteetti ja korkeampi kestävyys. Tämä on erittäin kätevää luodessasi tulevia harjoitussuunnitelmia.

- Valitse harjoitustilatoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
- Paina **A**-painiketta.
Näkyviin ilmestyy VO2MAX-ruutu.



(1) VO2MAX-arvo

(2) Kuntokategoria

[EXCELLENT]	Erinomainen
[VERY GOOD]	Hyvin korkea
[GOOD]	Korkea
[AVERAGE]	Normaali
[FAIR]	Tyydyttävä
[POOR]	Matala
[VERY POOR]	Erittäin matala

- Sopiva kategoria näkyy ruudussa korostettuna.
- Voit myös tarkistaa ikäkohtaiset viitearvot.

Katso osio "Kuntokategoriat"

PALAUTUMISAJAN TARKISTUS

Palautumisaika on rasituksesta palautumiseen tarvittava lepojakso, joka lisää harjoittelutehoa. Maksimi palautumisjakso on neljä päivää (96 tuntia).

- Valitse kellonaikatoiminto.
Katso ""Toimintojen välinen navigointi"
- Paina **A**-painiketta kaksi kertaa.
Näkyviin ilmestyy palautumisaikaruutu.
 - Palautumisaika vähenee 30 minuutin jaksoissa.



HARJOITUSTILANÄYTTÖÄ KOSKEVAT VAROTOIMET

- Voidaksesi mitata VO2MAX-arvosi sinun on syötettävä oikeat profiilitiedot (pituus, paino, sukupuoli jne.) sekä juostava vähintään 10 minuuttia ulkosalla.
- Huomioi, että alla luetellut tekijät voivat aiheuttaa mitattujen VO2MAX-arvojen vaihtelua.
 - Juoksumaasto (mäet jne.)
 - Muu kuin juoksuharjoittelu
 - Ympäristö (lämpötila, kosteus, korkeus, jne.)
- Harjoittelutilassa sinun on aktivoitava sykearvomittaus ja juostava vähintään kahdesti viikossa (10 min.) päivittääksesi VO2MAX-tiedot. Tallenna sitten saamasi tiedot.

PUHELUILMOITUSTEN VASTAANOTTO

Voit käyttää kelloa saapuvien puhelu-, sähköpostiviesti- ja SNS-hälytysilmoitusten tarkistamiseksi, jotka vastaanotetaan kellon kytketyn puhelimen Bluetooth-yhteyttä käyttäen. Kellon muistiin mahtuu yhteensä 10 ilmoitusta.

- Kellon ja puhelimen välille on muodostettava pari voidaksesi vastaanottaa ilmoituksia puhelimesta.
Katso osio "Esivalmistelut"

Kellonaikanäyttö ilmaisee uusien viestien lukumäärän.



Voit käyttää ilmoitustoimintoa tarkistaaksesi näyttöön ilmestyvien viestien tyypit ja onko kyseessä uusi viesti.

Ilmaisin	Tarkoitus
	Sähköposti
	SNS
	Saapuvat puhelut, vastaamattomat puhelut
	Aikataulu
	Muu

- Kun ilmoitusten vastaanotto on sallittu, saapuvan ilmoituksen sisältö avautuu kellon näyttöruutuun toimintatilasta riippumatta (Notification Cut-in).

Katso osio "Saapuvien puheluilmoitusten vastaanoton sallinta ja peruutus"

SAAPUVIEN PUHELUILMOITUSTEN SALLINTA JA PERUUTUS

Voit halutessasi sallia tai peruuttaa puheluilmoitusten vastaanoton.

- Valitse ilmoitustoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
- Paina **C**-painiketta.
Kellotauluun ilmestyy ilmoitustilan asetusruutu.
- Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Ruutuun ilmestyy ilmoitustilan asetusruutu.

Osoitin



- Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan CONFIGURATION.
- Paina **C**-painiketta.
- Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan EXECUTE.
ON: Mahdollistaa cut-in-ilmoitusten (leikkaus) näytön.
ON RUN OFF: Katkaisee vastaanoton, mutta vain juoksuajanotolla.
OFF: Katkaisee cut-in-ilmoitusten näytön.

- Cut-in-ilmoitukset (leikkaus) näyttävät sisällön kellon toimintatilasta riippumatta.
 - Kello palaa ennen cut-in-ilmoituksen vastaanottoa valliinneeseen toimintatilaan n. 30 sekunnin kuluttua.
- Viimeistele asetustoimenpiteet painamalla **C**-painiketta.
Kun asetukset ovat valmiina, näyttöruutuun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen näyttö palaa ilmoitustilan asetusruutuun.
 - Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta.

ILMOITUSSISÄLLÖN NÄYTTÖ

1. Valitse ilmoitustoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
2. Paina **C**-painiketta.
 - Toimenpide valitsee ilmoituslistan kellon näyttöruutuun.
 - Ilmoituksen lisääminen listaan joka sisältää jo 10 ilmoitusta, pyyhkii vanhimman ilmoituksen listalta tehden tilaa uudelle.
3. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi katseltavaksi haluamallasi ilmoituksen otsikolle.
4. Paina **C**-painiketta.
Toimenpiteellä voidaan avata ilmoitukset 83 - 100 kaksoisleveillä merkeillä runkotekstiä varten.
 - Ilmoituslistaan mahtuu yhteensä 10 ilmoitusta.
 - Jos listalla on jo 10 ilmoitusta, vanhin pyyhkiytyy pois tehden tilaa uudelle.
 - Voit palata kellonaikailaan pitämällä **D**-painiketta alaspainettuna vähintään sekunnin ajan.

TIETYN ILMOITUKSEN PYYHINTÄ

1. Valitse ilmoitustoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
2. Paina **C**-painiketta.
Kellotauluun ilmestyy ilmoitustilan asetusruutu.
3. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi pyyhittäväksi haluamallasi ilmoituksen otsikolle.
4. Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Ruutuun ilmestyy ilmoitustilan asetusruutu.

Osoitin



5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan DELETE.
6. Paina **C**-painiketta.
7. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan ONE.
8. Paina **C**-painiketta.
9. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan EXECUTE.
 - Siirrä osoitin kohtaan CANCEL, jos haluat peruuttaa tietojen poiston.

10. Paina **C**-painiketta.
Kun tietojen pyyhintä on suoritettu, ruutuun ilmestyy DELETE COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa ilmoitustilaruutuun.

KAIKKIEN ILMOITUKSEN PYYHINTÄ

1. Valitse ilmoitustoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
2. Paina **C**-painiketta.
Kellotauluun ilmestyy ilmoituslista.
3. Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Näkyviin ilmestyy ilmoitustilan asetusruutu.

Osoitin



4. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan DELETE.
5. Paina **C**-painiketta.
6. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan ALL.
7. Paina **C**-painiketta.
8. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan EXECUTE.
 - Siirrä osoitin kohtaan CANCEL, jos haluat peruuttaa tietojen poiston.

9. Paina **C**-painiketta.
Kellotauluun ilmestyy vahvistusruutu.
10. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan YES tai NO.
11. Paina **C**-painiketta.
Kun tietojen pyyhintä on suoritettu, ruutuun ilmestyy DELETE COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa ilmoitustilaruutuun.

DIGITAALIKOMPASSI

Käytä digitaalikompassitoimintoa määrittääksesi suunnan pohjoiseen sekä tarkistaaksesi suuntiman johonkin kohteeseen.



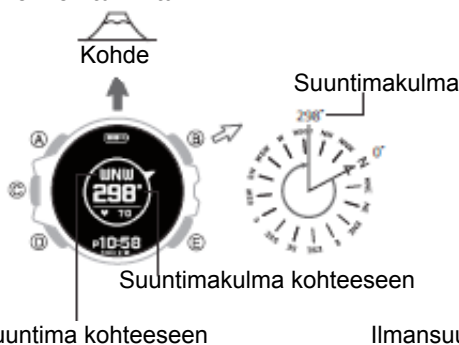
Tärkeää!

- Tarkista alla oleva linkki varmistuaksesi, että kompassilukemat ovat oikein.
Katso osio "Kompassilukemien kalibrointi"
Katso osio "Digitaalikompassia koskevat varotoimet"

KOMPASSILUKEMAN MITTAUS

- Valitse kompassitoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
- Pidä kello vaakatasossa ja suuntaa kellotaulun 12-asento haluamasi kohteen suuntaan.
▲ merkki ilmaisee pohjoisen. Myös suuntima ja suunkulma ilmestyvät kellon näyttötauluun.
 - Paina **C**-painiketta käynnistääksesi kompassin uudelleen.

Suuntimalukemien tulkinta



Huom!

- Kompassitoiminto ilmaisee normaalisti magneettisen pohjoisen. Voit konfiguroida asetukset myös ilmaisemaan todellisen pohjoisen.
Katso osio "Magneettisen poikkeaman kalibrointi"
Katso osio "Magneettinen pohjoinen ja todellinen pohjoinen"

Ilmansuunnat: N (pohjoinen), E (itä), W (länsi), S (etelä)

Kartan asettaminen

Kartan asettaminen tarkoittaa sen suuntaamista siten, että kartassa ilmoitetut suunnat kohdistuvat sijaintipaikan todellisten suuntien mukaan. Karttaan tehtyjen merkintöjen ja todellisten maantieteellisten muotojen välinen suhde on tällöin helpompi ymmärtää. Aseta kartta suuntaamalla karttaan merkitty pohjoinen kellon ilmaiseman pohjoisen mukaan, jolloin nykyisen sijaintipaikan ja määränpään määrittäminen on helpompaa.

- Huomioi kuitenkin, että nykyisen sijainnin määrittämiseksi tarvitaan kartanlukutaitoa ja jonkin verran kokemusta.

KOMPASSIN KALIBROINTI

Kompassilukemien kalibrointi

Suorita 3-pisteen tai figure 8 -kalibrointi aina kun huomaat, että kellon kompassilukemat poikkeavat toisen kompassin lukemista aloittaessasi vuorikiipeilyn tai lähtiessäsi patikomaan.

- Huomioi, että tarkat kompassilukemat ja/tai kalibrointi ei ole mahdollista alueella, jossa on voimakas magnetismi.
Katso osio "Digitaalikompassin lukemia koskevat varotoimet"

3-pisteen kalibrointi

- Valitse kompassitoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
- Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Kellotauluun ilmestyy digitaalikompassin asetusruutu.

Osoitin



- Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan CALIBRATION.
- Paina **C**-painiketta.
- Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan 3-POINT.
- Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy 3-pisteen kalibroitiruutu.

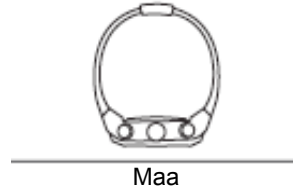


7. Paina **C**-painiketta pitäessäs kelloa vaakatasossa. Ensimmäisen pisteen kalibrointi käynnistyy ja ruutuun ilmestyy PLEASE WAIT. Ruutuun ilmestyy ROTATE 180° kalibroinnin onnistuessa.

8. Pidä kellon LEC-näyttöä edelleen suunnattuna ylöspäin ja käännä sitä vaakatasossa 180°. Toimi mahdollisimman tarkasti.



9. Paina **C**-painiketta kellon ollessa vaakatasossa. Toisen pisteen kalibrointi käynnistyy ja ruutuun ilmestyy PLEASE WAIT. Ruutuun ilmestyy TURN OVER kalibroinnin onnistuessa.
10. Käännä kello siten, että LCD-näyttö osoittaa maahan.



11. Paina **C**-painiketta pitäessäs kelloa vaakatasossa. Tämä käynnistää kolmannen pisteen kalibroinnin ja ruutuun ilmestyy PLEASE WAIT. Ruutuun ilmestyy SUCCESSFUL 180° kalibroinnin onnistuessa. Kello palaa digitaalikompassiruutuun muutaman sekunnin kuluttua.

Huom!

- Näyttöön ilmestyy FAILED RETRY?, jos kalibrointi epäonnistuu. Paina **C**-painiketta käynnistääksesi kalibroinnin uudelleen. Voit katkaista kalibroinnin painamalla **E**-painiketta.
- Kello palaa kalibrointimenetelmän valintaruutuun painamalla **E**-painiketta yllä esitettyjen toimenpiteiden aikana.

Figure 8 -kalibrointi

1. Valitse kompassitoiminto. Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
2. Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia. Kellotauluun ilmestyy digitaalikompassin asetusruutu.

Osoitin



3. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan CALIBRATION.
4. Paina **C**-painiketta.

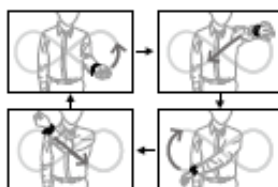
5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan FIGURE 8.



6. Paina **C**-painiketta. Kellotauluun ilmestyy figure 8 -kalibroitiruutu.



Kun yllä esitetty näyttö ilmestyy ruutuun, liikuta käsivartta alla olevan figure 8 kalibroitia esittävän piirroksen mukaan.



- Anna ranteen kääntyä.
- Pidä käsivarsi mahdollisimman erillään kehosta liikuttaessasi sitä.
- Ruutuun ilmestyy SUCCESSFUL kalibroinnin onnistuessa. Kello palaa digitaalikompassiruutuun muutaman sekunnin kuluttua.

Magneettisen poikkeaman kalibrointi

Jos haluat ilmaista todellisen pohjoisen magneettisen pohjoisen sijasta, sinun on määritettävä nykyisen sijainnin magneettinen poikkeamakuulusuuntaa (itä tai länsi) sekä poikkeamakuulusuunta.

Katso osio "Magneettinen pohjoinen ja todellinen pohjoinen"

- Huomioi, että magneettisen poikkeamakuulusuunnan arvoksi voi syöttää vain kokonaisastelukuja, joten sinun on valittava lähimpänä asetettavaksi haluamaasi arvoa oleva kulma.

Esimerkki: Jos kartta näyttää poikkeamakuulusuunnaksi 7.4° , aseta arvoksi 7° .

Jos kulma on 7.4° / astetta, 40 minuuttia, aseta arvoksi 8° .

Huom!

- Tiettyjä sijainteja koskevat magneettiset poikkeamakuulusuunnat (itä tai länsi) ja asteluvut voi löytää maantieteellisistä kartoista, vuorokierokartoista ja muista kartoista, jotka sisältävät korkeuskäyriä.

- Valitse kompassitoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
- Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Kellotauluun ilmestyy digitaalikompassin asetusruutu.

Osoitin



- Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan MAGNETIC DECLINATION.
- Paina **C**-painiketta.
- Käytä **A** (itä) ja **D** (länsi) painikkeita magneettisen poikkeaman suunnan ja kulman vaihtamiseksi.

Asetusalue: 90° west - 90° east.

[0° (OFF)]	Magneettinen pohjoinen
[E]	Magneettinen pohjoinen itään todellisesta pohjoisesta (itäinen deklinaatio)
[W]	Magneettinen pohjoinen länteen todellisesta pohjoisesta (läntinen deklinaatio)

Magneettisen poikkeaman suunta



Magneettinen poikkeamakuulusuunta

- Jos haluat lopettaa asetustoimenpiteet, paina **E**-painiketta ja siirry vaiheeseen 7.
- Paina **C**-painiketta.
 - Käytä **A** ja **D**-painikkeita valitaksesi haluatko tallentaa nykyiset asetukset.

[YES]	Tallentaa nykyiset asetukset.
[NO]	Peruuttaa nykyiset asetukset.
[RETURN]	Palauttaa magneettisen poikkeamakuulusuunnan kalibroituvuuteen.

- Kun asetustoimenpiteet ovat valmiit, näyttöön ilmestyy DELETE COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa digitaalikompassiruutuun.
- Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta.

Todellinen pohjoinen



Pohjoissuunta voidaan ilmaista joko magneettisena pohjoisena tai todellisena pohjoisena, jotka eroavat toisistaan.

- Magneettinen pohjoinen on kompassineulan ilmaisema pohjoinen.
- Todellinen pohjoinen, joka sijaitsee maan akselin pohjoisnavalla on normaalisti karttojen näyttämä pohjoinen. Magneettinen pohjoinen ja todellinen pohjoinen eroavat toisistaan, kuten viereinen piirros osoittaa.

Huom!

- Kaupallisesti saatavissa kartoissa ilmaistu pohjoinen on normaalisti todellinen pohjoinen.

DIGITAALIKOMPASSIN LUKEMIA KOSKEVAT VAROTOIMET

Sijainti käytön aikana

- Suuntalukemien ottaminen lähellä voimakasta magneettilähdettä voi aiheuttaa suuria virhelukemia. Vältä tästä syystä suuntalukemien ottoa ollessasi seuraavan tyyppisten kohteiden läheisyydessä: Kiinteät magneetit (magneettiset kaulakorut, jne.), suuret metallimäärät (metalliovet, kaapit jne.) korkeajännitekaapelit, antennijohdot, kotitalouskoneet (TV-vastaanottimet, tietokoneet, pesukoneet, jääkaapit, jne.).
- Tarkat lukemat ovat mahdollisia myös sisätiloissa, erityisesti teräsbetonisissa rakenteissa. Tämä johtuu siitä, että rakenteiden metallirunko vaikuttaa laitteisiin synnyttäen magnetismia.

Säilytyspaikka

Kellon altistaminen magnetismille voi vaikuttaa digitaalikompassin lukemien tarkkuuteen. Pidä kello erillään magneettikentän synnyttävistä laitteista, kuten kiinteät magneetit (magneettiset kaulakorut, jne.), kotitalouskoneet (TV-vastaanottimet, älypuhelimet jne.).

KORKEUSMITTAUS

Kello ottaa korkeuslukemia ja ilmaisee tulokset sisäänrakennetun paineanturin mittauksiin perustuen.



Tärkeää!

- Kello ottaa korkeuslukemia ja näyttää tulokset, jotka perustuvat sisäänrakennetun paineanturiin mittauksiin. Kello myös tallioi eri tyyppiset korkeustiedot.
- Näytön ilmaisema korkeuslukema on suhteellinen korkeus, joka perustuu muutoksiin barometrisessä paineessa. Tämä tarkoittaa, että samassa paikassa eri aikaan mitatun barometrisen paineen vaihtelut aiheuttavat erilaisia mitaustuloksia. Huomioi myös, että kellon ilmaisema arvo voi erota todellisesta korkeudesta ja/tai sijaintialueitasi varten ilmoitetun meren tasosta.
- Käyttäessäsi kellon korkeusmittaria vuorikiipeilyyn tai muihin aktiviteetteihin, suositamme, että tarkistat nykyisen korkeuden kartasta, paikallisista korkeusnäytöistä tai muusta lähteestä ja kalibroitu korkeusmittarin säännöllisesti uusimmilla tiedoilla.

Katso osio "Korkeuslukemia koskevat varotoimet"

NYKYISEN KORKEUDEN TARKISTUS

1. Valitse korkeusmittaritoiminto.

Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"

Katso osio "Näytön ilmaisemien tietojen vaihto"



- Paina **C**-painiketta käynnistääksesi mittauksen uudelleen.
- Paina **E**-painiketta palataksesi kellonaikatalaan.

Huom!

- Korkeusmittausalue on -700 - 10 000 metriä (-2300 - 32 800 jalkaa). Mittausyksikkö: 1 metri (5 jalkaa). Huomioi, että korkeuslukemien kalibrointi aiheuttaa muutoksia mittausalueeseen.
- Näytön ilmaiseman korkeusarvon tilalle ilmestyy - - -, jos mitattu korkeuslukema on sallitun alueen ulkopuolella.

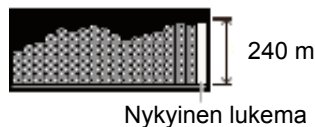
Mittausarvoruutu



Grafiikkaruutu



- (1) Nykyistä sijaintia vastaava korkeus
- (2) Vertailukorkeuden ja nykyisen korkeuden välinen ero
- (3) Korkeuskäyrä



VERTAILUKORKEUDEN ASETUS JA SUHTEELLISEN KORKEUDEN MITTAUS

Suorita allal esitetyt toimenpiteet valitaksesi ruutuun vertailukorkeuden ja jonkin toisen korkeuden välisen eron. Kahden pisteen välisen eron mittaaminen on tällöin helppoa ollessa kiipeilemässä tai patikoimassa.

1. Käytä kartan korkeuskäyriä määrittääksesi nykyisen sijainnin ja määränpään välisen korkeuseron.
2. Mittaa korkeuslukema nykyisessä sijaintipaikassa.
Katso osio "Nykyisen korkeuden tarkistus"
3. Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Toimenpide valitsee korkeusmittaritoiminnon asetusruudun.

Osoitin



4. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan DIFF RESET.
5. Käytä **C**-painiketta asettaaksesi korkeuden vertailuarvoksi nykyisen sijaintisi. Tämä tekee korkeuseroksi ± 0 m (± 0 jalkaa).

6. Kulje määränpäättä kohti samalla kun vertaillet kartalta löytämäsi ja kellon ilmaisemaa korkeuseroa.

Korkeuseron ilmaisin



Nykyisen sijaintipisteen korkeus

- Olet lähellä määränpäättä, kun karttaan merkitty korkeusero on sama kuin kellon ilmaisema.

Huom!

- Näyttöruutuun ilmestyy (----), kun jokin lukema on sallitu korkeusmittausalueen (± 3000 m) (± 9840 jalkaa) ulkopuolella tai ilmenee mittausvirhe.

KORKEUSLUKEMIEN KALIBROINTI

Minimoidaksesi paikallisten ilmoitettujen ja mitattujen arvojen välisen eron, sinun tulee päivittää vertailukorkeus ennen vaelluksen tai muun aktiviteetin aloittamista, jossa tarkoitus on tehdä korkeusmittauksia. Nykyisen sijaintisi korkeus löytyy merkkikilvistä, kartoista, Internetistä jne. Kiipeillessäsi vuorilla on erityisen tärkeää tarkistaa nykyinen korkeus ja kalibroida kellon lukemat säännöllisesti uusimmilla tiedoilla.

- Nykyistä sijaintia vastaava korkeus voi löytyä ilmoitustauluista kartoista, Internetistä jne.
 - Todellisen korkeuden ja kellon lukemien väliset erot voivat johtua alla olevista tekijöistä.
 - Muutokset barometrisessä paineessa.
 - Muutokset lämpötilassa johtuen barometrisen paineen ja korkeuden muuttumisesta.
 - Vaikka korkeuslukemia voi mitata ilman kalibrointia, tuloksena voi olla hyvin erilaiset lukemat kuin korkeusilmoitusten ym. näyttämät.
1. Valitse korkeustoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
 2. Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Näyttöön ilmestyy korkeusmittarin asetusruutu.

Osoitin



3. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan CALIBRATION.
4. Paina **C**-painiketta.
5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan MANUAL.
 - Valitse OFF OFF, jos haluat palata tehtaan asettamalle perusasetukselle.

6. Paina **C**-painiketta.

7. Toista alla esitetyt vaiheet syöttääksesi nykyistä sijaintiasi vastaavan korkeustiedon.
 - Käytä **A** ja **D**-painikkeita alleviivatun arvon tai symbolin vaihtamiseksi. Valitse miinusmerkki (-) määrittääksesi negatiivisen arvon.
 - Käytä **C**-painiketta numeroiden väliseen siirtymiseen.



- Paina **E**-painiketta lopettaaksesi asetustoimenpiteet ja siirry vaiheeseen 9.
8. Paina **C**-painiketta, kun kaikki asetukset ovat mieleisiesi
 9. Käytä **A** ja **D**-painikkeita valitaksesi huuatko tallentaa nykyiset asetukset.

[YES]	Tallentaa nykyiset asetukset
[NO]	Peruuttaa nykyiset asetukset
[RETURN]	Palauttaa korkeuden manuaaliseen kalibrointiruutuun

(71)

10. Viimeistele asetus painamalla **C**-painiketta.

Kun asetus on valmis, näyttöruutuun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa korkeusasetusruutuun.

11. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta.

AUTOMAATTISEN MITTAUSINTERVALLIN ASETUS

Voit valita automaattisen mittausintervallin asetukseksi joko viisi sekuntia tai kaksi minuuttia.

1. Valitse korkeusmittaustoiminto.

Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"

2. Paina **A**-painiketta vähintään kaksi sekuntia.

Näyttöön ilmestyy korkeusmittaustoiminnon asetusruutu.

Osoitin



3. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan INTERVAL.

4. Paina **C**-painiketta.

5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita valitaksesi automaattisen mittausintervallin.

2 MINUTES: Kello mittaa korkeuslukemia sekunnin välein ensimmäiset kolme minuuttia ja tämän jälkeen kahden minuutin välein seuraavat 12 tuntia.

5 SECONDS: Kello mittaa korkeuslukemia sekunnin välein ensimmäiset kolme minuuttia ja tämän jälkeen viiden sekunnin välein n. tunnin ajan.

6. Viimeistele asetus painamalla **C**-painiketta.

Kun asetus on valmis, näyttöruutuun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa korkeusasetusruutuun.

11. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta.

Huom!

- Kello palaa kellonaikatilaan automaattisesti, jos et suorita mitään toimenpidettä korkeusmittaustilassa n. tuntiin (kun mittausintervalli on 5 SECONDS) tai 12 tuntiin (kun mittausintervalli on 2 MINUTES).

NÄYTTÖRUUDUN ILMAISEMIEN TIETOJEN VAIHTO

Suorita alla esitetyt toimenpiteet valitaksesi korkeuskäyränäytön korkeusmittaustilassa.

1. Valitse korkeusmittaustoiminto.

Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"

2. Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.

Näyttöön ilmestyy korkeusmittaustoiminnon asetusruutu.

Osoitin



3. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan SCREEN.

4. Paina **C**-painiketta.

5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita valitaksesi näyttötyypin.

[VALUE]	Näyttää vain viimeisimmät mittausarvot.
[GRAPH]	Näyttää mittausarvot ja korkeuskäyrän.

6. Viimeistele asetus painamalla **C**-painiketta.

Kun asetus on valmis, näyttöruutuun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa korkeusasetusruutuun.

11. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta.

KORKEUSMITTAUSYKSIKÖN MÄÄRITYS

Voit valita korkeusmittauksen näyttöyksiköksi joko metri (m) tai jalka (ft).

Tärkeää!

- Kun kotikaupungiksi on valittu Tokio (TOKYO), korkeusyksikkö on metrit (m) eikä sitä voi muuttaa.

1. Valitse kellonaika tai korkeusmittaustoiminto.

Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"

2. Paina **A**-painiketta vähintään kaksi sekuntia.

Näyttöön ilmestyy toimintoasetusruutu.

Osoitin



- Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan UNIT.
- Paina **C**-painiketta.
- Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan ALTIMETER, jos olet aloittanut toimenpiteet kellonaika-tilassa vaiheesta 1. Siirry vaiheeseen 7, jos olet aloittanut korkeusmittaustilassa vaiheesta 1.
- Paina **C**-painiketta.
- Käytä **A** ja **D**-painikkeita korkeusyksikön valintaan.

(METER)	Metriä
(FEET)	Jalkaa

- Viimeistelee asetus painamalla **C**-painiketta.
Kun asetus on valmis, näyttöruutuun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa toimintoasetusruutuun.
- Paina **E**-painiketta kaksi kertaa sulkeaksesi asetusruudun, jos olet aloittanut kellonaika-tilasta. Jos olet aloittanut korkeusmittaustilasta, paina **E**-painiketta kerran.

KORKEUSMITTAUSTA KOSKEVAT VAROTOIMET

Lämpötilan vaikutus

Pidä kellon lämpötila mahdollisimman vakaana mitaessasi korkeuslukemia. Lämpötilan muutokset vaikuttavat korkeuslukemiin.

- Suorita mittaaminen kellon ollessa ranteessa.
- Mittaa alueella, jonka lämpötila pysyy vakiona.

Korkeuslukemat

- Älä käytä kelloa korkeuden lukemiseen tai painiketoimintoihin ollessasi vapaasukeltamassa tai riippuliitämässä, ohjatessasi gyrokohteria, liitovarjoa, muuta ilmailuvälinettä tai harrastaessasi jotakin muuta aktiviteettia olosuhteissa, joissa korkeus äkillisesti muuttuu.
- Älä käytä kelloa korkeuden mittaamiseksi ammatillista tai teollista tarkkuutta vaativissa tilanteissa.
- Muista, että kaupallisessa liikenteessä olevan lentokoneen sisäilma on paineistettu. Kellon tuottamat lukemat eivät tästä syystä vastaa lentomiehien ilmoittamia korkeuslukemia.

Korkeuslukemat (suhteellinen korkeus)

Yleisesti ottaen, ilmanpaine laskee korkeuden lisääntyessä. Tämän kellon korkeuslukemat perustuvat kansainvälisen ilmailujärjestön (ICAO) määrittämiin International Standard Atmosphere (ISA) arvoihin. Arvot määrittävät korkeuden ja ilmanpaineen välisen suhteen.

- Huomioi, että seuraavat olosuhteet estävät tarkkojen lukemien saavuttamisen.
 - Ilmanpaineen muuttuessa sääolosuhteiden vaihtumisesta johtuen
 - Suuret lämpötilamuutokset
 - Kun kellon kohdistuu jokin voimakas isku

Mitatun korkeusarvon säätö GPS-signaalitietoja käyttäen

Käyttäessäsi navigointia GPS-signaalivastaanoton aikana, mitatut arvot säätävät automaattisesti GPS-signaalitietoja vastaavasti. Huomioi kuitenkin, että tämä voi aiheuttaa pienen eron mitatun arvon ja todellisen korkeuden välille.

Huomioi myös, että mitatun korkeusarvon säätö GPS-signaalitietoja käyttäen kestää muutaman minuutin. Säätötoimenpide saattaa kestää myös pidempään nykyisestä ympäristöstä riippuen. Suositamme mitattujen arvojen säännöllistä säätämistä manuaalisesti käyttäen paikallisesti saatavia tietoja. Kello ei käytä GPS-signaalitietoja korkeuden säätämiseksi n. tuntiin sen jälkeen, kun olet säätänyt mitatun korkeusarvon manuaalisesti.

BAROMETRISEN PAINEEN JA LÄMPÖTILAN MITTAUS

Voit käyttää kelloa mitataksesi barometrisiä paine- ja lämpötilalukemia nykyistä sijaintiasi varten.

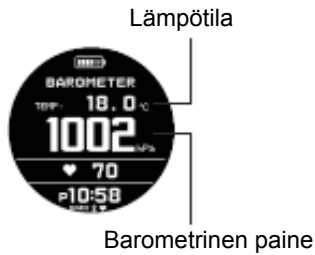


Tärkeää!

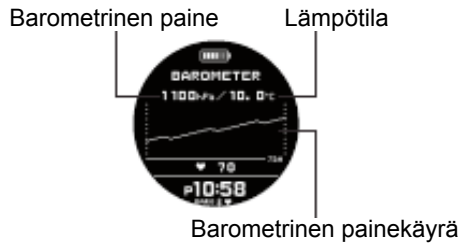
- Tarkista alla oleva linkki oikeiden mittaustietojen varmistamiseksi.
Katso osio "Barometristä paine- ja lämpötilamittausta koskevat varotoimet"

NYKYISEN BAROMETRISEN PAINEEN JA LÄMPÖTILAN TARKISTUS

- Valitse barometri/lämpömittaritoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
Barometri/lämpömittaritoiminon valinta ilmaisee vallitsevan barometrisen paineen ja lämpötilan.
 - Valittuasi barometri/lämpömittaritoiminon, kello mittaa lukemia viiden sekunnin välein kolmen minuutin ajan. Tämän jälkeen mittaus tapahtuu n. kahden minuutin välein.

Mittausarvoruutu**Barometrinen painekäyräruutu**

Käyrä näyttää kahden tunnin välein mitatut barometriset painelukemat. Voit käyttää käyrää tarkastellaksesi muutoksia barometrisessä paineessa viimeisten 72 tunnin ajalta. Käytä käyrän tietoja tulevan sään ennustamisessa.



Käyrän suunta	Tarkoittaa seuraavaa
	Nouseva barometrinen paine ilmaisee tulevan sään paranemista.
	Laskeva barometrinen paine ilmaisee tulevan sään huononemista.

Huom!

- Paina **D**-painiketta käynnistääksesi mittauksen uudelleen.
- Kello palaa kellonaikatilaa automaattisesti, jos et suorita mitään toimenpidettä barometri/lämpömittaustilassa n. tuntiin.
- Näyttöön ilmestyy (- - -), jos mitattu arvo on sallitun mittausalueen ulkopuolella.
Barometrisen paineen mittaus: 260 hPa - 1000 hPa (7.65 inHg - 32.45 inHg)
Lämpötilan mittaus: -10°C – 60°C (14.0°F – 140.0°F)
- Suuret muutokset barometrisessä paineessa ja/tai lämpötilassa voi aiheuttaa tietojen siirtymisen käyrässä näkyvän alueen ulkopuolelle. Tiedot kuitenkin säilyvät kellon muistissa, vaikka ne eivät ole näkyvissä.

BAROMETRISEN PAINEEN MUUTTUMISILMAISIN

Kellon tunnistessa merkittävän muutoksen ilmanpainelukemissa (johtuen korkeuden äkillisestä muuttumisesta tai kulkemisesta matalapainealueen läpi), kello piippaa ja/tai värisee.

- Näyttöruutuun syttyy tällöin jokin alla esitetyistä nuolista ilmaisten painemuutoksen suunnan.
Tämä on "barometrisen paineen muuttumisilmaisin"

Ilmais	Tarkoitus
	Äkillinen pudotus ilmanpaineessa
	Äkillinen nousu ilmanpaineessa
	Jatkuva paineen nousu, vaihtumassa laskuun
	Jatkuva paineen lasku, vaihtumassa nousuun

Tärkeää!

- Varmistaaksesi barometrisen paineen muuttumisilmaisimen oikean toiminnan, valitse paikka, jossa korkeus on vakio (kuten pieni mökki, leirintäalue tai valtameri).
- Korkeuden vaihtuminen aiheuttaa muutoksen ilmanpaineessa. Oikeat mittauslukemat ovat tästä syystä mahdottomia. Älä suorita mittaamista ollessasi nousemassa ylöspäin tai laskeutuessasi vuorelta tmv. alaspäin.

1. Valitse barometri/lämpömittaritoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
2. Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Kellotauluun ilmestyy barometri/lämpömittaritoiminnon asetusruutu.

Osoitin



3. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan BARO INFORMATION.
4. Paina **C**-painiketta.
5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita valitaksesi barometrisen muuttumisilmaisimen asetuksen.

ON: Aktivoi barometrisen paineen muuttumisilmaisimen.

OFF: Peruuttaa barometrisen paineen muuttumisilmaisimen.

6. Viimeistele asetus painamalla **C**-painiketta.
Kun asetus on valmis, näyttöruutuun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa barometri/lämpömittariasetusruutuun.
7. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta.

Huom!

- Barometrisen paineen muuttumisilmaisimen ollessa aktivoitu, kello mittaa lukemia kahden minuutin välein, vaikka se ei olisikaan barometri/lämpömittaritulassa.
- Barometrisen paineen muuttumisilmaisimen barometrisen paineen muuttumisilmaisimen kytkeytyy pois päältä automaattisesti 24 tunnin kuluttua.
- Virransäätö kytkeytyy pois päältä, kun barometrisen paineen muuttumisilmaisimen aktivoidaan.
Katso osio "Virransäätötoiminto".
- Barometrisen paineen muuttumisilmaisimen kytkeytyy pois päältä automaattisesti akkuvirran ilmaisin näyttää CHG tai vähemmän.

BAROMETRISTEN PAINELUKEMIEN KALIBROINTI

Kellon paineanturi on säädetty tehtaalla eikä normaalisti tarvitse kalibroimista. Voit kuitenkin kalibroida näytön ilmaise-man arvon, jos huomaat merkittäviä virheitä kellon tuottamissa lukemissa.

Tärkeää!

- Kello ei pysty tuottamaan tarkkoja barometrisiä painelukemia, jos olet tehnyt virheen kalibrointitoimenpiteiden aikana. Tarkista, että kalibrointiin käyttämäsi arvo tuottaa oikeat painelukemat.

1. Valitse barometri/lämpömittaritoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
2. Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Kellotauluun ilmestyy barometri/lämpömittaritoiminnon asetusruutu.

Osoitin



3. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan CALIBRATION.
4. Paina **C**-painiketta.
5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan CALIBRATION.
6. Paina **C**-painiketta.
7. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan MANUAL.
 - Valitsemalla OFFSET OFF, barometrinen painekalibrointi palautuu tehtaan asettamaan perustilaan.
8. Paina **C**-painiketta.

9. Toista alla esitetyt vaiheet muuttaaksesi arvoa.
 - Käytä **A** ja **D**-painikkeita alleviivatun arvon muuttamiseksi.
 - Käytä **C**-painiketta siirtääksesi alleviivauksen muutettavaksi haluamallesi arvolle.



10. Paina **C**-painiketta, kun kaikki arvot ovat mieleisesi.
11. Käytä **A** ja **D**-painikkeita valitaksesi haluatko tallentaa nykyiset asetukset.
 - YES: Tallentaa nykyiset asetukset.
 - NO: Peruuttaa nykyiset asetukset
 - RETURN: Palauttaa barometrisen paineen manuaaliseen kalibrointi-ruutuun.

12. Viimeistele asetus painamalla **C**-painiketta.

Kun asetus on valmis, näyttöruutuun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa kalibrointimenetelmän valintaruutuun.

13. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta kaksi kertaa.

LÄMPÖTILALUKEMIEN KALIBROINTI

Kellon lämpötila-anturi on säädetty tehtaalla eikä normaalisti tarvitse kalibroitua. Voit kuitenkin kalibroida anturin, jos huomaat merkittäviä virheitä kellon tuottamissa lukemissa.

Tärkeää!

- Tarkista, että käyttämäsi kalibrointiarvo tuottaa oikeat lämpötilalukemat.
- Irrota kello ranteesta ennen lämpötilalukeman kalibroitua ja jätä se 20 - 30 minuutiksi aluelle, jossa aiot mitata lämpötilan antaaksesi kellon lämpötilan mukautua ympäristön lämpötilaan.

- Valitse barometri/lämpömittaritoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
- Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Kellotauluun ilmestyy barometri/lämpömittaritoiminnon asetusruutu.

Osoitin



- Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan CALIBRATION.
- Paina **C**-painiketta.
- Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan THERMOMETER.
- Paina **C**-painiketta.
- Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan MANUAL.
 - Valitsemalla OFFSET OFF, barometrinen painekalibrointi palautuu tehtaaseen asettamaan perustilaan.
- Paina **C**-painiketta.

9. Toista alla esitetyt vaiheet muuttaaksesi arvoa.

- Käytä **A** ja **D**-painikkeita alleviivatun arvon tai symbolin muuttamiseksi. Valitse miinusmerkki (-), jo haluat määrittää negatiivisen arvon.
- Käytä **C**-painiketta siirtääksesi alleviivauksen muutettavaksi haluamallasi arvolle.



- Katkaistaksesi asetustoiminnon, paina **E**-painiketta ja siirry vaiheeseen 11.
- Paina **C**-painiketta, kun kaikki arvot ovat mieleisiesi.
 - Käytä **A** ja **D**-painikkeita valitaksesi haluatko tallentaa nykyiset asetukset.

YES:	Tallentaa nykyiset asetukset.
NO:	Peruuttaa nykyiset asetukset
RETURN:	Palauttaa barometrisen paineen manuaaliseen kalibrointiruutuun.

12. Viimeistele asetus painamalla **C**-painiketta.

Kun asetus on valmis, näyttöruutuun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa kalibrointimenetelmän valintaruutuun.

13. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta kaksi kertaa.

NÄYTETYN INFORMAATION VAIHTAMINEN

Suorita alla esitetyt toimenpiteet näyttääksesi barometrisen painekäyrän barometri/lämpömittarillassa.

Valitse barometri/lämpömittaritoiminto.

Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"

- Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Kellotauluun ilmestyy barometri/lämpömittaritoiminnon asetusruutu.

Osoitin



- Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan SCREEN.
- Paina **C**-painiketta.
- Käytä **A** ja **D**-painikkeita näyttötyypin valintaan.

VALUE:	Näyttää ainoastaan viimeisen mittausarvon.
GRAPH:	Näyttää mittausarvon sekä barometrisen painekäyrän.

6. Viimeistele asetus painamalla **C**-painiketta.

Toimenpide palauttaa barometri/lämpömittaritoiminnon asetusruutuun.

7. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta.

BAROMETRISEN PAINEYKSIKÖN MÄÄRITYS

Barometriseksi painearvoksi voidaan määrittää joko hectopascals (hPa) tai tuumaa elohopea (inHg).

Tärkeää!

- Kun kotikaupungiksi asetetaan Tokio (TOKYO), barometrinen paineyksikkö on hectopascals (hPa). Tätä arvoa ei voi vaihtaa.

- Valitse kellonaika- tai barometri/lämpömittaritoiminto. Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
- Pidä **A**-painiketta alapainettuna vähintään kaksi sekuntia. Kellotauluun ilmestyy toiminnonasetusruuu.



- Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan UNIT.
- Paina **C**-painiketta.
- Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan BAROMETER.
- Paina **C**-painiketta.

- Käytä **A** ja **D**-painikkeita valitaksesi barometrisen paineyksikön.
HECTOPASCALS: Hectopascalia (hPa)
INCH OF MERCURY: Tuumaa elohopeaa (inHg)
- Viimeistelee asetusta painamalla **C**-painiketta. Kun asetusta on valmis, näyttöruutuun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa mittausyksikön asetusruutuun.
- Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta kaksi kertaa.

LÄMÖTILAYKSIKÖN MÄÄRITYS

Voit valita lämpötilan näyttöyksiköksi joko Celsius (°C) tai Fahrenheit (°F).

Tärkeää!

Kun kotikaupungiksi asetetaan Tokio (TOKYO), lämpötilayksikkö on Celsius (°C). Tätä arvoa ei voi vaihtaa.

- Valitse kellonaika- tai barometri/lämpömittaritoiminto. Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
- Pidä **A**-painiketta alapainettuna vähintään kaksi sekuntia. Kellotauluun ilmestyy toimintoasetusruuu.



- Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan UNIT.
- Paina **C**-painiketta.
- Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan THERMOMETER.
- Paina **C**-painiketta.

- Käytä **A** ja **D**-painikkeita valitaksesi lämpötilayksikön.
CELSIUS: Celsius C°
FAHRENHEIT: Tuumaa elohopeaa (inHg)
- Viimeistelee asetusta painamalla **C**-painiketta. Kun asetusta on valmis, näyttöruutuun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa mittausyksikön asetusruutuun.
- Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta kaksi kertaa.

BAROMETRISIÄ PAINE- JA LÄMPÖTILALUKEMIA KOSKEVAT VAROTOIMET

Barometristen painelukemien varotoimet

- Kellon tuottamaa painekäyrää voi käyttää tulevan sään ennustamiseen. Tätä kelloa ei kuitenkaan pidä käyttää tarkkuusinstrumentin sijasta virallisten sääraporttien ennustamiseen ja laadintaan.
- Äkilliset lämpötilamuutokset voivat vaikuttaa paineanturin lukemiin. Tästä syystä kellon tuottamissa lukemissa voi olla pieniä virheitä.

Lämpötilalukemien varotoimet

Kehon lämpötila, suora auringonvalo ja kosteus vaikuttavat kaikki lämpötilalukemiin. Saavttaaksesi mahdollisimman tarkan lämpötilalukeman, poista kello ranteesta, pyyhi kosteus kellosta ja aseta se johonkin hyvin tuuletettuun paikkaan suojaan suoralta auringonvalolta. Voit mitata lämpötilan n. 20 - 30 minuutin kuluttua.

AJASTIN

Ajastin aloittaa laskennan määrittämästäsi käynnistysajasta. Kellosta kuuluu summeri- ja/tai värinäähälytys ajastimen nollautuessa.

- Kello hälyttää summerilla ja/tai värinällä, kun akun virtailmaisimessa näkyy  tai vähemmän.



AJASTIMEN KÄYNNISTYSAJAN ASETUS

- Valitse ajastintoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
- Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Näyttörüutu ilmaisee ajastimen toistomäärän (1-20) asetusruudun.

Toistojen lukumäärä



- Käytä **A** ja **D**-painikkeita määrittääksesi ajastimen toistojen (Auto Repeat) lukumäärän.
- Paina **C**-painiketta.
- Käytä **A** ja **D**-painikkeita ajastimen toistojärjestyksen määrittämiseksi

Toistojärjestys



- Paina **C**-painiketta.
Toimenpide siirtää kohdistimen minuuttiasetukselle.
- Käytä **A** ja **D**-painikkeita minuuttiasetuksen muuttamiseksi.



Minuutit

- Paina **C**-painiketta.
Kohdistin siirtyy sekuntiasetukselle.
- Käytä **A** ja **D**-painikkeita sekuntiasetuksen muuttamiseksi.



Sekunnit

- Paina **C**-painiketta.
- Käytä **A** ja **D**-painikkeita valitaksesi haluatko tallentaa nykyiset asetukset.
YES: Tallentaa nykyiset asetukset
NO: Peruuttaa nykyiset asetukset
RETURN: Palauttaa toistoasetusten lukumäärälle.
- Viimeistele asetus painamalla **C**-painiketta.
Kun asetus on valmis, näyttörüutuun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa ajastintoimintoruutuun.

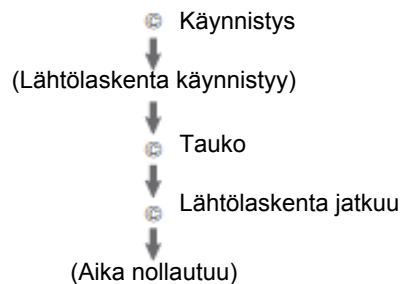
(71)

Huom!

- Voit sulkea ajastimen asetustoimenpiteet missä tahansa pisteessä painamalla **E**-painiketta ja siirtyäksesi vaiheeseen 11.

AJASTIMEN KÄYTTÖ

1. Valitse ajastintoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
2. Käytä ajastinta oikealla esitetyllä tavalla.
 - Kello suorittaa 10 sek. pituisen ääni- ja/tai värinä-hälytyksen ajastimen nolautuessa.
 - Voit palauttaa ajaatimen käynnistysaikaan painamalla **E**-painiketta.
3. Voit katkaista summeri- ja/tai värinähälytyksen painamalla mitä tahansa painiketta.



OHJELMOITAVAN AJASTIMEN KÄYTTÖ INTERVALLIHARJOITTELUUN

Yleiskatsaus

Voit määrittää asetukset useita ajastimia varten, jolloin ne voivat suorittaa erilaisia lähtölaskentoja yksi toisensa jälkeen. Käytä ohjelmoitavaa ajastinta luodaksesi intervalliharjoittelusekvenssin, joka vuorottelee holkän ja pikajuoksun välillä. Voit määrittää intervalliajastimen esimerkiksi alla esitetyn kaavan mukaisesti ja asettaa intervallit 1-4 kertautumaan 10 kertaa.

Ajastimen asetukset

WORKOUT_1: 10 minuuttia 00 sekuntia
WORKOUT_2: 4 minuuttia 00 sekuntia
WORKOUT_3: 10 minuuttia 00 sekuntia
WORKOUT_4: 4 minuuttia 00 sekuntia

Intervalliharjoitus

- (1) Hölkä: 10 minuuttia 00 sekuntia
- (2) Sprintti 1 km: 4 minuuttia 00 sekuntia
- (3) Hölkä: 10 minuuttia 00 sekuntia
- (4) Sprintti 1 km: 4 minuuttia 00 sekuntia

Huom!

- Voit määrittää yhteensä viisi erilaista ajastinta yhteensä 20 toistoa varten (automaattinen toisto).

Ohjelmoitavan ajastimen asetusten määrittäminen

- Jos jokin ajastettu toiminta on käynnissä, palauta ajastin sen nykyiselle käynnistysajalle ennen seuraavia toimenpiteitä.

Katso osio "Ajastimen käyttö"

1. Valitse ajastintoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
2. Pidä **A**-painiketta alaspainettuna kaksi sekuntia.
Näyttöön ilmestyy ajastimen toistonasetusruuu (1 - 20).

Toistojen lukumäärä



3. Käytä **A** ja **D**-painikkeita määrittääksesi automaattiajastimen toistokerrat
4. Paina **C**-painiketta.

5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita ajastimien toistojärjestyksen määrittämiseksi.

Toistojärjestys



6. Paina **C**-painiketta.
Kohdistin siirtyy ensimmäisen ajastimen minuuttiasetukselle.

(71)

7. Käytä **A** ja **D**-painikkeita minuuttiasetuksen muuttamiseksi.



Minuutit

8. Paina **C**-painiketta.
Kohdistin siirtyy ensimmäisen ajastimen sekuntiasetukselle.

9. Käytä **A** ja **D**-painikkeita sekuntiasetuksen muuttamiseksi.



Sekunnit

10. Paina **C**-painiketta.
11. Käytä **A** ja **D**-painikkeita valitaksesi haluatko tallentaa nykyiset asetukset.
YES: Tallentaa nykyiset asetukset
NO: Peruuttaa nykyiset asetukset
RETURN: Palauttaa toistoasetuksen lukumäärälle.
12. Viimeistele asetukset painamalla **C**-painiketta.
Kun asetukset ovat valmiina, näyttöruutuun ilmestyy **SETTING COMPLETED** muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa ajastintilanteeseen.
13. Toista vaiheet 2-12 niin monta kertaa kuin on tarpeen muiden ajastimien asetusten määrittämiseksi.

Huom!

- Voit sulkea ohjelmanasetustoimenpiteet missä tahansa pisteessä painamalla **E**-painiketta ja siirtyä vaiheeseen 11.
- Voit halutessasi käyttää **G-SHOCK MOVE**-sovellusta **WORKOUT_1** ja muiden harjoitusten nimien muuttamiseksi joksikin muuksi. Ajastimen nimet voivat sisältää 14 kirjaimen (A-Z), numeroiden (0-9) ja symbolien yhdistelmiä.

Ohjelmoitavan ajastimen käyttö

1. Valitse ajastintila.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
2. Paina **A**-painiketta käynnistääksesi ajastimen lähtölaskennan.



Tunnit, minuutit, sekunnit

- Paina **C**-painiketta asettaksesi käynnissä olevan ajastimen taukotilaan. Taukotilassa olevan ajastimen voi palauttaa käynnistysaikaan painamalla **E**-painiketta.
- Jos käynnissä on useampia ajastimia, voit katkaista nykyisen lähtölaskennan ja käynnistää seuraava pitämällä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.

SEKUNTIKELLO

Sekuntikellolla voi mitata aikaa 1 sekunnin tarkkuudella 99 tuntiin, 59 minuuttiin, 59 sekuntiin asti. Sekuntikellolla voi mitata myös väliaikoja.



Tunnit, minuutit, sekunnit



1. Valitse sekuntikellotoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
2. Mittaa kokonaisaika suorittamalla toimenpiteet alla.

➡ Käynnistys

➡ Pysäytys

➡ Käynnistys

➡ Pysäytys

2. Nollaa sekuntikellon näyttö painamalla **E**-painiketta.

VÄLIAJAN MITTAUS

1. Valitse sekuntikellotoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
2. Suorita alla esitetyt toimenpiteet mitataksesi väliajan.

 Käynnistys



 Väliaika



 Väliajan vapautus



 Pysäytys



Tunnit, minuutit, sekunnit

3. Nollaa sekuntikello painamalla **E**-painiketta.

MAAILMANAIKA

Maaailmanaika mahdollistaa nykyisen kellonajan ja UTC-ajan (Universal Coordinated Time) tarkistamisen mistä tahansa 38 kaupunkivaihtoehdosta ympäri maapallon.

**Huom!**

Maaailmanaikakaupungit voidaan valita ainoastaan G-SHOCK MOVE-sovelluksella. Valinta ei onnistu kellon säätimillä.

Katso osio "Maaailmanaika-asetusten määrittäminen"

MAAILMANAJAN TARKISTUS

1. Valitse kellonaikatoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
2. Käytä **A**-painiketta maaailmanajan valintaan.
Katso osio "Digitaalisen kellonaikaformaatin valinta"
Näyttöön ilmestyy nykyinen maaailmanaika ja kotiaika.

Maaailmanaikakaupunki



Maaailmanaika

MAAILMANAIKAKAUPUNGIN ASETUS

Suorita toimenpiteet tästä osiosta maaailmanaikakaupungin valintaa varten.

1. Valitse kellonaikatoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
2. Paina **A**-painiketta vähintään kaksi sekuntia.
Näyttöön ilmestyy kellonajan asetusruutu.

Osoitin



(71)

3. Paina **A** ja **D**-painikkeita siirtääksesi osoittimen kohtaan WORLD TIME.

4. Paina **C**-painiketta.

Kellon näyttötauluun ilmestyy maailmanajan asetusruutu.

5. Paina **A** ja **D**-painikkeita siirtääksesi osoittimen kohtaan CITY.

6. Paina **C**-painiketta.

Kellon näyttöön ilmestyy valikko sisältäen joukon maailmanaikakaupunkeja.



7. Käytä **A** ja **D**-painikkeita siirtääksesi osoittimen käytettäväksi haluamallesi kaupungille.

8. Viimeistele asetus painamalla **C**-painiketta.

Kun asetus on valmis, näyttöruutuun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa maailmanajan asetusruutuun.

9. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta kaksi kertaa.

Näyttöruutu ilmaisee valittua kaupunkia koskevan ajan ja päiväyksen.



Huom!

- Mikäli sinulla on maailmanaikakaupunki, joka on valittavissa ainoastaan G-SHOCK MOVE-sovelluksella ja sitten käytät kellon säätimiä vaihtaaksesi toiseen kaupunkiin, kaikki G-SHOCK MOVE-tiedot pyyhkiytyvät kellosta.

Katso osio "Maailman aika-asetusten määrittäminen"

KESÄAIKA-ASETUKSEN MÄÄRITYS

1. Valitse kellonaikatoiminto.

Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"

2. Paina **A**-painiketta vähintään kaksi sekuntia.

Näyttöön ilmestyy kellonajan asetusruutu.

Osoitin



3. Käytä **A** ja **D**-painikkeita siirtääksesi osoittimen kohtaan WORLD TIME.

4. Paina **C**-painiketta.

Näyttöön ilmestyy maailmanajan asetusruutu.

Osoitin



5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita siirtääksesi osoittimen kohtaan DST.

6. Paina **C**-painiketta.

7. Käytä **A** ja **D**-painikkeita kesäaika-asetuksen valintaan.

AUTO: Kello vaihtaa talvi- ja kesäaikaan automaattisesti.

OFF: Kello ilmaisee aina talviajan.

ON: Kello ilmaisee aina kesäajan.

8. Viimeistele asetus painamalla **C**-painiketta.

Kun asetus on valmis, näyttöruutuun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa maailmanajan asetusruutuun.

9. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta kaksi kertaa.

Huom!

- Kesäajan perusasetus on "AUTO" kaikkia kaupunkeja varten. Useissa tapauksissa AUTO asetus mahdollistaa kellon käytön tarvitsematta vaihtaa talvi- ja kesäaikaan manuaalisesti.
- Kun kaupunkiasetukseksi valitaan UTC, kesäaika-asetusta ei voi vaihtaa tai tarkistaa.

HÄLYTYKSET

Kello suorittaa ääni- ja/tai värinähälytyksen joka kerta, kun jokin hälytysaika saavutetaan. Voit asettaa yhteensä neljä erilaista hälytystä.

• Kello ei suorita ääni- ja/tai värinähälytystä alla luetelluissa tapauksissa.

- Kun akun varaustasoisilmaisimen taso on CHG tai alle.

- Kun kello on virransäästötilassa tasolla 2.

Katso osio "Virransäästötoiminto"

• Kun hälytysasetukseksi valitaan torkku (snooze), kello hälyttää viiden minuutin välein enintään seitsemän kertaa.



HÄLYTYSASETUSTEN MÄÄRITYS

1. Valitse kellonaikatoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
2. Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Näyttöön ilmestyy kellonajan asetusruutu.

Osoitin



3. Käytä **A** ja **D**-painikkeita siirtääksesi osoittimen kohtaan ALARM.
4. Paina **C**-painiketta.

5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita siirtääksesi osoittimen asetettavaksi haluamallasi hälytykselle.



6. Paina **C**-painiketta.
7. Käytä **A** ja **D**-painikkeita valitaksesi hälytyksen ja torkkutoiminnon ON/OFF-asetuksen.
OFF: Peruuttaa hälytykset, peruuttaa torkkutilan.
ON: Aktivoi hälytykset, aktivoi torkkutilan.

- Valittuna oleva asetus ilmaistaan sen vasemmalle puolelle syttyvällä ☒ tarkistusmerkillä.



8. Paina **C**-painiketta.
9. Käytä **A** ja **D**-painikkeita asettaaksesi hälytysajan tunnit.
10. Paina **C**-painiketta.
11. Käytä **A** ja **D**-painikkeita asettaaksesi hälytysajan minuutit.
12. Paina **C**-painiketta.
13. Käytä **A** ja **D**-painikkeita valitaksesi haluatko tallentaa nykyiset asetukset.
YES: Tallentaa nykyiset asetukset.
NO: Peruuttaa nykyiset asetukset.
RETURN: Palauttaa hälytysasetusruutuun.

14. Viimeistele asetus painamalla **C**-painiketta.

Kun asetus on valmis, näyttöruutuun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa hälytysasetuksen valintaruutuun.

- Aika-asetuksen oikealle puolelle näyttöruutuun syttyy , kun jokin hälytys aktivoidaan. Näyttöön syttyy lisäksi SNZ, jos torkkuhälytys kytketään päälle.

15. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta kaksi kertaa.

Huom!

- Voit katkaista hälytyksen asetustoimenpiteet painamalla **E**-painiketta missä tahansa pisteessä ja siirtyä vaiheeseen 13.

Soivan hälytyksen katkaisu

Voit katkaista soivan ääni- ja/tai värinähälytyksen painamalla mitä tahansa painiketta.

Huom!

- Kun hälytysasetukseksi on valittu snooze (torkku)-9, kello hälyttää viiden minuutin välein enintään seitsemän kertaa.

HÄLYTYKSEN KATKAISU

Voit katkaista sumneri- ja/tai värinähälytyksen suorittamalla alla esitetyt toimenpiteet.

- Kytke hälytys takaisin päälle halutessasi jälleen käyttää sumneri- ja/tai värinähälytystä.

Kun hälytysasetukseksi valitaan torkku (snooze), kello hälyttää viiden minuutin välein enintään seitsemän kertaa.

Huom!

- Ilmaisain syttyy näyttötauluun, kun jokin hälytyksistä kytketään päälle.
- Hälytysilmaisain ei ole näkyvissä, kun kaikki hälytykset ovat katkaistu.



Osoitin



1. Valitse kellonaikatoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
2. Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia
Näyttöön ilmestyy kellonajan asetusruutu.
3. Käytä **A** ja **D**-painikkeita siirtääksesi osoittimen kohtaan ALARM.
4. Paina **C**-painiketta.

5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita siirtääksesi osoittimen katkaistavaksi haluamallasi hälytykselle.

Osoitin



6. Paina **C**-painiketta.
7. Käytä **A** ja **D**-painikkeita valitaksesi OFF.
8. Paina **E**-painiketta.
9. Käytä **A** ja **D**-painikkeita valitaksesi haluatko tallentaa nykyiset asetukset.
 YES: Tallentaa nykyiset asetukset.
 NO: Peruuttaa nykyiset asetukset.
 RETURN: Palauttaa hälytysasetusruutuun.

10. Viimeistele asetus painamalla **C**-painiketta.

Kun asetus on valmis, näyttöruutuun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa hälytysasetuksen valintaruutuun.

11. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta kaksi kertaa.

- Kaikkien hälytysten katkaisu aiheuttaa  ilmaisimen häviämisen näytöstä.

ASKELMITTARI

Käytä askelmittaria voidaksesi seurata askelten laskentaa kävellessäsi tai harjoittaessasi normaaleja päivittäisiä aktiviteetteja jne.



ASKELTEN LASKENTA

Pitämällä kelloa oikealla tavalla, askelmittari laskee askeleesi kävellessäsi tai harrastaessasi muita normaaleja päivittäisrutiineja.

Tärkeää!

- Koska askelmittari on ranteessa pidettävä laite, se saattaa tunnistaa myös muita jalan liikkeitä ja laskea nämä askeleiksi. Epänormaali käsivarsliikkeet kävelyn aikana voivat myös aiheuttaa virheitä askeleiden laskentamäärässä.

Valmistautuminen

Pidä kelloa siten, että näyttö on ranteen ulkosivulla ja kiinnitä ranneke tukevasti. Löysä ranneke voi tehdä oikean askelmittauksen mahdottomaksi.

Askelten laskenta

Askelmittari käynnistää askeltes laskennan alkaessasi kävellä.

Askellaskennan tarkistus

Valitse TIME+DAILY-ruutu

Katso osio "Digitaalisen näyttöformaatin valinta"

Huom!

- Askelmittarin laskenta-alue on 0 - 999,999 askelta. Mikäli askelten laskenta-arvo ylittää 999,999, kellon näyttöön jää maksimiarvo (999,999).
- Askellaskenta ei näy kävelyn alussa estääkseen väärinlaskennan tai hetkittävät pysähdykset. Askelluku ilmestyy näyttöön vasta n. 10 sekunnin kävelemisen jälkeen, jolloin kyseisenä aikana kävelemäsi askeleet lisätään kokonaislukuun.
- Askellaskenta nollautuu päivittäin automaattisesti keskiyöllä.
- Askellaskenta pysähtyy automaattisesti säästääkseen virtaa, jos poistat kellon ranteesta (ei tunnistettavaa liikettä) etkä suorita mitään toimenpidettä n. kolmeen minuuttiin.

SYITÄ VIRHEELLISEEN ASKELLASKENTAAN

Jokin alla luetelluista tilanteista saattaa tehdä oikean mittauksen mahdottomaksi.

- Tossut, sandaalit tai muut jalkineet, jotka aiheuttavat laahaavan vaikutuksen askeltamiseen.
- Kävely laattojen, mattojen, lumen tai muun laahaavaa vaikutusta synnyttävän alustan päällä.
- Vaihtelevarytminen kävely (ruuhkaisessa paikassa, jossa kävely pysähtyy ja käynnistyy lyhyin välein jne.).
- Erittäin hidas kävely tai erittäin nopea juoksu.
- Ostoskärryn tai lastenrattaiden työntäminen
- Tärisvässä paikassa tai matkustaminen autolla tai muulla ajoneuvolla.
- Käden tai käsivarren jatkuva liike (taputtaminen tms.).
- Käsistä piteleminen kävelyn aikana, kävelykepin tms. käyttö tai liikkuminen tavalla, jossa käsivarren ja jalan liikkeet eivät ole tahdissa keskenään.
- Päivittäiset askareet, muut kuin kävely (siivous, jne.).
- Kellon pitäminen hallitsevassa kädessäsi
- Alle 10 sekunnin pituinen kävely.

OIKEIN



VÄÄRIN



MUUT ASETUKSET

Tämä osio sisältää käyttäjän määritettävissä olevia muita asetuksia.

PAINIKKEIDEN TOIMINTAÄÄNI

Suorittamalla alla esitetyt toimenpiteet voit kytkeä painikkeiden toimintaäänien joko päälle tai pois.

1. Valitse kellonaikatoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
2. Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Näyttöön ilmestyy kellonajan asetusruutu.

Osoitin



3. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan BEEP.
4. Paina **C**-painiketta.
5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan OPERATION.
6. Paina **C**-painiketta.

7. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan ON (aktivoitu) tai OFF (katkaistu).
8. Viimeistele asetus painamalla **C**-painiketta.
Kun asetus on valmis, näyttöruutuun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa toimintaäänen (BEEP) asetusruutuun.
9. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta kaksi kertaa.

ILMOITUSÄÄNTEN MÄÄRITYS

Suorittamalla alla esitetyt toimenpiteet voit kytkeä ilmoitusäänet joko päälle tai pois.

1. Valitse kellonaikatoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
2. Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Näyttöön ilmestyy kellonajan asetusruutu.

Osoitin



3. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan BEEP.
4. Paina **C**-painiketta.
5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan NOTIFICATION.
6. Paina **C**-painiketta.

7. Käytä **A** ja **D**-painikkeita ja valitse ilmoitusäänten ON/OFF-asetus.
ALL ON: Äänimerkki on käytössä kaikkia ilmoituksia varten.
USER: Ilmoitusäänet kuuluvat vain valitsemistasi kohteista.
ALL OFF: Kaikki ilmoitusäänet ovat katkaistu.

Huom!

- USER-ilmoitusten monifigurointia voi muuttaa G-SHOCK MOVE-sovelluksella.
- 8. Viimeistele asetus painamalla **C**-painiketta.
Kun asetus on valmis, näyttöruutuun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa toimintaäänien (BEEP) asetusruutuun.
 -  ilmaisin syttyy näyttöön kellonaikatilassa, kun ilmoitusääni on katkaistu.
- 9. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta kaksi kertaa.

VÄRINÄHÄLYTYKSET ASETUSTEN MÄÄRITYS

Toiminta- ja ilmoitusäänten lisäksi kello käyttää myös värinää hälytysten ilmaisemiseksi.

- Kellon näyttöön syttyy  kuvake, kun toiminta- tai ilmoitusvärinä aktivoidaan.

Toimintaäänien värinäasetusten määrittäminen

1. Valitse kellonaikatoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
2. Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Näyttöön ilmestyy kellonajan asetusruutu.

Osoitin



3. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan VIBRATION.
4. Paina **C**-painiketta.
5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan OPERATION.
6. Paina **C**-painiketta.

(71)

7. Käytä **A** ja **D**-painikkeita kytkeäksesi toimintaaänen värinäasetuksen päälle tai pois

ON: Toimintaaänen värinä on käytössä

OFF: Toimintaaänen värinä on katkaistu.

8. Paina **C**-painiketta.

Kun asetus on valmis, näyttöruutuun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa värinäasetuksen valintaruutuun.

9. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta kaksi kertaa.

Ilmoitusvärinäasetusten määrittäminen

1. Valitse kellonaikatoiminto.

Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"

2. Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.

Näyttöön ilmestyy kellonajan asetusruutu.

Osoitin



3. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan VIBRATION.

4. Paina **C**-painiketta.

5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan NOTIFICATION.

6. Paina **C**-painiketta.

7. Käytä **A** ja **D**-painikkeita kytkeäksesi ilmoitusäänten värinäasetuksen päälle tai pois

ALL ON: Värinä on käytössä kaikille ilmoitusäänille.

USER: Värinä on käytössä vain määrittämillesi ilmoitusäänille.

ALL OFF: Kaikkien ilmoitusäänten värinä on katkaistu.

8. Paina **C**-painiketta.

Kun asetus on valmis, näyttöruutuun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa värinäasetuksen valintaruutuun.

9. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta kaksi kertaa.

PITUUS- JA PAINOYKSIKÖIDEN MÄÄRITYS

Pituuden ja painon mittaamiseen käytettävät yksiköt ovat käyttäjän määritettävissä.

- Pituusyksiköksi voit valita joko senttimetri (cm) tai jalka (ft).
- Painoyksiköksi voi valita joko kilogramma (kg) tai pauna (lb).

Tärkeää!

- Kun kotikaupungiksi asetetaan Tokio (TOKYO), pituusyksikkö on senttimetri (cm) ja painoyksikkö kilogramma (kg). Näitä asetuksia ei voi vaihtaa.

1. Valitse kellonaikatoiminto.

Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"

2. Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.

Näyttöön ilmestyy kellonajan asetusruutu.

Osoitin



3. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan UNIT.

4. Paina **C**-painiketta.

5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita asetettavan yksikön valintaan.

HEIGHT: Pituusyksikkö

WEIGHT: Painoyksikkö

6. Paina **C**-painiketta.

7. Käytä **A** ja **D**-painikkeita haluamasi yksikön valintaan.

- Pituus

CENTIMETER: Senttimetri

FEET: Jalat

- Paino

KILOGRAM: Kilogramma

POUND: Pauna

8. Paina **C**-painiketta.

Kun asetus on valmis, näyttöruutuun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa yksikköasetuksen valintaruutuun.

9. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta kaksi kertaa.

KALORINÄYTTÖYKSIKÖN VALINTA

Voit valita kellon näyttöön kalorien kulutusyksiköksi joko kalorit tai joulit.

Tärkeää!

- Kun kotikaupungiksi asetetaan Tokio (TOKYO), kaloriyksikkö (cal), eikä sitä voi vaihtaa.

- Valitse kellonaikatoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
- Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Näyttöön ilmestyy kellonajan asetusruutu.

Osoitin



- Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan UNIT.
- Paina **C**-painiketta.
- Käytä **A** ja **D**-painikkeita siirtääksesi osoittimen kohtaan CALORIES.
- Paina **C**-painiketta.
- Käytä **A** ja **D**-painikkeita haluamasi kaloriyksikön valintaan.
CALORIES: Kalorit
JULE: Joulit

- Viimeistele asetus painamalla **C**-painiketta.
Kun asetus on valmis, näyttöruutuun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa kaloriyksikön asetusruutuun.
- Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta kaksi kertaa.

KELLOASETUSTEN PALAUTUS

Tässä osiossa selitetään millä tavalla kellon asetukset palautetaan tehtaan asettamille perusarvoille.

- Kelloasetukset (Watch settings)
- Digitaalikompassi (Digital Compass*)
- Korkeusmittari (Altimeter*)
- Barometri (Barometer*)
- Lämpömittari (Thermometer*)
- Sekuntikello (Stopwatch)
- Ajastin (Timer)
- Hälytys (Alarm)
- Profiili (Profile)
- Kalibrointi-arvot eivät nollaudu

- Valitse kellonaikatoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
- Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Näyttöön ilmestyy kellonajan asetusruutu.

Osoitin



- Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan RESET ALL SETTINGS.
- Paina **C**-painiketta.
- Käytä **A** ja **D**-painikkeita siirtääksesi osoittimen kohtaan EXECUTE.
 - Siirrä osoitin kohtaan CANCEL, jos haluat peruuttaa toimintoarvojen palauttamisen tehtaan perusasetuksille.
- Paina **C**-painiketta.
- Käytä **A** ja **D**-painikkeita siirtääksesi osoittimen kohtaan YES.
 - Siirrä osoitin kohtaan CANCEL, jos haluat peruuttaa toimintoarvojen palauttamisen tehtaan perusasetuksille.

- Paina **C**-painiketta.
Kun asetus on valmis, näyttöruutuun ilmestyy SETTING COMPLETED muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kellonajan asetusruutu palaa näyttöön..
- Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta kaksi kertaa.

Huom!

- Kelloasetusten palauttaminen tehtaan asettamille arvoille pyyhkii kaikki parinmuodostustiedot kellosta ja purkaa puhe-
limen kanssa luodun parin.

KESÄAIKA

Kun asetukseksi valitaan AUTO kaupunkia varten, joka huomioi kesäajan, kello suorittaa talvi- tai kesäaikaan vaihtumisen automaattisesti.

(71)

KUNTOLUOKAT

Miehet

Age	Category	Evaluation
24 or below	VERY POOR	<32
	POOR	32-37
	FAIR	38-43
	AVERAGE	44-50
	GOOD	51-56
	VERY GOOD	57-62
	EXCELLENT	>62
25-29	VERY POOR	<31
	POOR	31-35
	FAIR	36-42
	AVERAGE	43-48
	GOOD	49-53
	VERY GOOD	54-59
	EXCELLENT	>59
30-34	VERY POOR	<29
	POOR	29-34
	FAIR	35-40
	AVERAGE	41-45
	GOOD	46-51
	VERY GOOD	52-56
	EXCELLENT	>56
35-39	VERY POOR	<28
	POOR	28-32
	FAIR	33-38
	AVERAGE	39-43
	GOOD	44-48
	VERY GOOD	49-54
	EXCELLENT	>54
40-44	VERY POOR	<26
	POOR	26-31
	FAIR	32-35
	AVERAGE	36-41
	GOOD	42-46
	VERY GOOD	47-51
	EXCELLENT	>51
45-49	VERY POOR	<25
	POOR	25-29
	FAIR	30-34
	AVERAGE	35-39
	GOOD	40-43
	VERY GOOD	44-48
	EXCELLENT	>48
50-54	VERY POOR	<24
	POOR	24-27
	FAIR	28-32
	AVERAGE	33-36
	GOOD	37-41
	VERY GOOD	42-46
	EXCELLENT	>46
55-59	VERY POOR	<22
	POOR	22-26
	FAIR	27-30
	AVERAGE	31-34
	GOOD	35-39
	VERY GOOD	40-43
	EXCELLENT	>43
60 or above	VERY POOR	<21
	POOR	21-24
	FAIR	25-28
	AVERAGE	29-32
	GOOD	33-36
	VERY GOOD	37-40
	EXCELLENT	>40

Naiset

Age	Category	Evaluation
24 or below	VERY POOR	<32
	POOR	32-37
	FAIR	38-43
	AVERAGE	44-50
	GOOD	51-56
	VERY GOOD	57-62
	EXCELLENT	>62
25-29	VERY POOR	<31
	POOR	31-35
	FAIR	36-42
	AVERAGE	43-48
	GOOD	49-53
	VERY GOOD	54-59
	EXCELLENT	>59
30-34	VERY POOR	<29
	POOR	29-34
	FAIR	35-40
	AVERAGE	41-45
	GOOD	46-51
	VERY GOOD	52-56
	EXCELLENT	>56
35-39	VERY POOR	<28
	POOR	28-32
	FAIR	33-38
	AVERAGE	39-43
	GOOD	44-48
	VERY GOOD	49-54
	EXCELLENT	>54
40-44	VERY POOR	<26
	POOR	26-31
	FAIR	32-35
	AVERAGE	36-41
	GOOD	42-46
	VERY GOOD	47-51
	EXCELLENT	>51
45-49	VERY POOR	<25
	POOR	25-29
	FAIR	30-34
	AVERAGE	35-39
	GOOD	40-43
	VERY GOOD	44-48
	EXCELLENT	>48
50-54	VERY POOR	<24
	POOR	24-27
	FAIR	28-32
	AVERAGE	33-36
	GOOD	37-41
	VERY GOOD	42-46
	EXCELLENT	>46
55-59	VERY POOR	<22
	POOR	22-26
	FAIR	27-30
	AVERAGE	31-34
	GOOD	35-39
	VERY GOOD	40-43
	EXCELLENT	>43
55-59	VERY POOR	<18
	POOR	18-20
	FAIR	21-23
	AVERAGE	24-27
	GOOD	28-30
	VERY GOOD	31-33
	EXCELLENT	>33
60 or above	VERY POOR	<16
	POOR	16-18
	FAIR	19-21
	AVERAGE	22-24
	GOOD	25-27
	VERY GOOD	28-30
	EXCELLENT	>30

TUETUT PUHELINMALLIT

Kelloon kytkettäväksi sopivista puhelimista löytyy lisätietoja CASIO-verkkosivuilta:

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

TEKNISET TIEDOT

Tarkkuus

±15 sekuntia/kuukausi, jos ajansäätö ei ole mahdollista aikakalibrointisignaalia käyttäen tai kommunikointi puhelimen kanssa ei onnistu.

Perustoiminnot:

Tunnit, minuutit, sekunnit, kuukausi, päivämäärä, viikonpäivä

a.m./p.m. (P)/24-tuntinen aikaformaatti

Täysautomaattinen kalenteri (2000 - 2099)

Paikannus:

GPS, GLONASS, QZSS

Mobile Link:

Linkitys langattomalla kytkennällä Bluetooth -yhteensopiviin laitteisiin*

Automaattinen ajankorjaus

Yksinkertainen aika-asetus

Maailmanaika: Kellonaika n. 300 kaupungista (38 aikavyöhykettä, automaattinen kesäajan vaihto) ja UTC (Coordinated

Universal Time -aika

Kelloasetukset

Phone finder tietojen päivitys (aikavyöhyke ja kesäaikasäännöt)

Harjoitussuunnitelman luonti

Harjoittelutoimintoasetukset

Tavoitehälytykset

Korkeusmittarin navigointiasetukset

Harjoittelulokitietojen hallinta

Harjoitteluloki- ja kierroslukutietojen hallinta

Harjoitteluanalyysitulokset

Tietokommunikoinnin tekninen erittely

Bluetooth

Taajuusalue: 2400 MHz - 2480 MHz

Maximi lähetysteho: 0 dBm (1 mW)

Kommunikointialue: 2 metriin asti (ympäristöstä riippuen)

Harjoittelutoiminto:

Matka, nopeus, vauhti sekä muut GPS- ja kiihtyvyyssmittaritiedot

Automaatti/manuaalikierros

Automaattitauko

Automaattinen juoksuajanoton käynnistys

Tavoitehälytysasetuksen (aika, korkeus, kalorit) päällekytkentä/peruutus

Harjoittelunäytön räätlöinti

Harjoitteluanalyysi:

Harjoittelutila

Kuntotasotrendi

Harjoittelukuormatrendi

VO2MAX

Palautumisaika

Harjoituslokitiedot:

Maksimimäärä 100 juoksua, enintään 140 kierrostallennetta/juoksu

Kokonaisaika, matka, vauhti, kulutetut kalorit, sykearvo, maksimi sykearvo, aerobisen harjoittelun vaikutus

Digitaalikompassi:

Mittausalue; 0° - 359°

16-suntainen näyttö

60 sekunnin jatkuva mittaus

Automaattinen tasonkorjaus

Suuntiman kalibrointi (3-pisteen kalibrointi, figure 8 kalibrointi)

Magneettisen poikkeaman korjaus

Barometrinen painemittaus:

Mittausalue: 260 hPa - 1100 hPa (tai 7.65 inHg - 32,45 inHg)

Mittausyksikkö: 1 hPa (tai 0.05 inHg)

Automaattinen mittausintervalli: 2 tuntia

Kalibrointi

Barometrinen painekäyrä

Barometrisen paineen muuttumisilmaisoin

(71)

Lämpötilan mittaus:

Mittausalue: -10.0°C - 60.0°C

Näyttöalue: -10.0°C - 60°C

Mittausyksikkö: 0.1°C

Kalibrointi

Korkeusmittari:

Mittausalue: -700 - 10 000 m (tai 2300 – 32800 jalkaa)

Näyttöalue:

-10 000 – 10 000 m (tai -32800 – 32,800 jalkaa)

Mittausintervalli: 2 minuuttia/5 sekuntia

Vertailukorkeuden asetus

Korkeusdifferentiaalinen mittaus: -3000 – +3000 m (tai -9.840 – 9840 jalkaa)

Korkeuskäyrä

Sykemittaus ranteesta:

Maksimi mittausarvo: 220 lyöntiä/min.

Sykearvo

Päivittäinen syketavoite

Graafiset sykealueet

Sykearvokäyrä

Maksimi/minimi sykearvo

Anturin tarkkuus:

Suunta

Mittaustarkkuus: ±10

Taattu lämpötila-alue: -10°C – 60°C (14°F – 140°F)

Lämpötila

Mittaustarkkuus: ±2°C (±3.6°F)

Paine

Mittaustarkkuus: ± 3 hPa (0.1 inHg)

(Korkeusmittarin mitaustarkkuus: ± 75 metriä)

Taattu lämpötila-alue: -10°C – 60°C

Askellaskenta:

Askellaskenta 3-akselinen kiihdytysanturi

Askellaskenta-alue: 0 - 99,999 askelta

Askellaskennan nollaus: Automaattinen nollaus päivittäin

Askellaskennan tarkkuus ± 3% (värinätestin mukaan)

Sekuntikello:

Mittausyksikkö: 1 sekunti

Mittausalue: 99 tuntia, 59 minuuttia, 59 sekuntia (100 tuntia)

Mittaustarkkuus: ±0.0006%

Väliajat

Ajastin:

Asetusyksikkö: 1 sekunti

Mittausyksikkö: 1 sekunti

Maksimiasetus: 60 minuuttia

Yhteensä viisi käynnistysaikaa

Automaattikertaus

Maailman aika:

Näyttää ajan 38 kaupungista (38 aikavyöhykettä)* ja UTC, automaattinen DST

* Päivitykset kellon ja puhelimen välisellä kytkennällä

Muuta:

Virransäästö, LED-taustavalon, (Full Auto Light, Super illuminator, jälkihehku, 1.5 tai 3 sekunnin valittavissa oleva jälkihehkuvalo)

Lataustason näyttö

Painikkeiden toimintaäänien päällekytkentä/katkaisu

Värinä

Lentotila

4 hälytystä (torkkutoiminnolla)

Virransyöttö

Litium-ioni-akku

Akun keskimääräinen toiminta-aika:

Kellonaikatoiminto: n. 12 kuukautta

Kellonaikatilassa, sykkeen rannemittaus, keskimäärin 66 tuntia* (virransäästötilassa ja sykemittausta käytettäessä*)

Harjoittelutila (jatkuva GPS-mittaus), sykearvomittaus: n. 14 tuntia harjoitustilassa (ajoittainen GPS-mittaus), sykkeen rannemittaus (n. 18 tuntia)

Muut toimintatilat:

Askellaskenta: 12 tuntia/päivä

Bluetooth-kytkentä: 12 tuntia/päivä

Ilmoitukset (sisältäen värinän): 20 kertaa/päivä

Hälytys: Kerran, 10 sekuntia/päivä

Taustavalo: Kerran, 1.5 sekuntia/päivä

Lisävarusteet:

Latauskaapeli: Tarkista, että kaikki varusteet ovat mukana purkaessasi pakkauksen. Ota yhteys myyjäliikkeeseen, jos jotakin puuttuu.

LANGATTOMIEN VAATIMISTENMUKAISUUSTIETOJEN TARKISTUS

1. Valitse kellonaikatoiminto.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi"
2. Pidä **A**-painiketta alaspainettuna vähintään kaksi sekuntia.
Näyttöön ilmestyy kellonajan asetusruutu.

Osoitin



3. Käytä **A** ja **D**-painikkeita osoittimen siirtämiseksi kohtaan REGULATORY.
4. Paina **C**-painiketta.
5. Käytä **A** ja **D**-painikkeita valitaksesi katseltavaksi haluamasi tiedot.
6. Paina **C**-painiketta alaspainettuna vähintään sekunnin ajan palataksesi kellonaikatilaan.

MOBILE LINK-TOIMINTOA KOSKEVAT VAROTOIMENPITEET**Oikeudelliset varotoimet**

- Kello täyttää tai on saanut eri maita ja maantieteellisiä alueita koskevan lainsäädännön hyväksynnän. Kellon käyttäminen alueella, jonka määräyksiä se ei vastaa tai, jossa se ei ole saanut hyväksyntää on kielletty. Vieraile CASIO-verkkosivulla tuettuja puhelinmalleja koskevia lisätietoja varten.
<http://world.casio.com/ce/BLE/>
- Kellon käyttö lentokoneen sisällä on kunkin maan ilmailulakien rajoittama. Noudata lentomiehien ohjeita ollessasi lentokoneen sisällä. Kellon säteilemä sähkömagnetismi voi vaikuttaa lentokoneen mittaristoon ja aiheuttaa onnettomuusvaaran.

Huomioi seuraavat varotoimet käyttäessäsi Mobile Link-toimintoa

- Pidä kello ja puhelin lähellä käyttäessäsi niitä yhdessä. Ohjeeksi suositetaan 2 metriä, mutta paikalliset olosuhteet (seinät, huonekalut, tmv.), rakennuksen laatu ja muut tekijät voivat vaatia paljon lyhyemmän välin.
- Tämän kellon toiminta voi häiriintyä muista sähkölaitteista, audiovisuaalisista- ja toimistolaitteista johtuen. Erityisesti mikroaaltouuni voi häiritä kellon toimintaa. Kello ei pysty kommunikoimaan normaalisti puhelimen kanssa, jos lähistössä käytetään mikrouunia. Kello saattaa vastaavasti aiheuttaa häiriöitä myös radiokuuntelussa ja TV-lähetysten kuvassa.
- Kellon Bluetoothin käyttöä samaa taajuuskastaa (2.4 GHz) kuin langattomat LAN-laitteet ja tällaisten laitteiden käyttö kellon välittömässä läheisyydessä aiheuttaa radiotaajuushäiriöitä, hidastaa kommunikointinopeuksia, lisää kellon ja langattoman LAN-laitteen kohinaa tai johtaa jopa kommunikointivikaan.

Radioaaltoisäilyyn katkaiseminen kellolla

Kello lähettää radioaaltoja aina, kun se on kommunikointitilassa tai GPS-navigointi on käytössä. Kello kytkeytyy puhelimeen automaattisesti neljä kertaa päivittäin säätääkseen aika-asetuksen.

Aseta kello lentotilaan ollessasi sairaalassa, lentokoneessa tai muussa paikassa, jossa radioaaltojen käyttö on kielletty. Katso lisätietoja osiosta "Kellon käyttö sairaalassa tai lentokoneessa".

VIANETSINTÄ**Lataaminen käyttämällä latauskaapelia****Kysymys 1** Kello ei lataudu laturilla.

- Onko kello kytketty oikein laturiin?
Lataus voi epäonnistua, jos kellon ja laturin välinen tila on liian suuri.
- Onko kello jätetty kiinniketyksi laturiin latauksen päätyttyä?
Lataus pysähtyy automaattisesti, kun kello on ladattu täyteen. Jos haluat uusia lataamisen, irrota kello laturista ja kytkä se sitten takaisin.
- Eikö lataaminen onnistu yllä esitettyjen tarkistusten jälkeen?
Tarkista ja varmista, että USB-laite tai virtalähde toimii normaalisti.

Kysymys 2 Lataaminen pysähtyy ennen kuin akku on täynnä.

- Lataaminen voi katketa hetkellisistä häiriöistä johtuen. Tarkista USB-kaapeli ja yritä uudelleen.
Ota yhteys CASIO-kelloseppään, jos vikaa ei voi poistaa.

GPS-SIGNAALIVASTAANOTTO**Kysymys 1** GPS-vastaanotto ei toimi kellolla.

- Onko akku ladattu riittävästi?
GPS-vastaanotto ei toimi, jos akun virtamäärä on  tai alle.
Katso osio "Kellon lataus".
- Onko kello kellonaikatilassa?
GPS-signaalivastaanotto ei ole mahdollista ellei kello ole kellonaikatilassa. Signaalivastaanotto katkeaa myös, jos kello on lentotilassa. Palaa takaisin kellonaikatilaan.
Katso osio "Toimintojen välinen navigointi".
- GPS-signaalivastaanotto ei toimi edelleenkään kellolla.
GPS-vastaanotto ei ole mahdollista alla luetelluissa olosuhteissa.
 - Virransäästön aikana
 - Ajastimen ollessa käynnissä.

Kysymys 2 Kello ei vastaanota aikatietoja.

- Kello ei vastaanota aikatietoja GPS-signaalilla automaattisesti, jos se on kytketty puhelimeen. Suorita manuaalivastaanotto, jos haluat vastaanottaa GPS-signaaleja.
Katso osio "GPS-aikatietojen hankinta manuaalisesti".
Katso osio "Automaattinen ajansäästö".

Kysymys 3 Näytössä on pitkään ollut "vastaanotto käynnissä" ruutu.

- Kello saattaa vastaanottaa harppaussekuntitietoja.
Katso osio "Harppaussekuntien vastaanotto".

Kysymys 4 GPS-signaalivastaanotto katkeaa jatkuvasti.

- Onko kello signaalivastaanottoon sopivassa paikassa?
Tarkista, että LCD-näyttö osoittaa suoraan ylös kohti taivasta.
Älä liikuta kelloa vastaanoton ollessa käynnissä. Älä peitä kellon LCD-näyttöä kun se on asetettu automaattivastaanottoa varten.

Kysymys 5 Signaalivastaanotto onnistuu, mutta aika ja/tai päiväys on väärä.

- Vastaako kotikaupunkiasetus (aikavyöhyke) sijaintiasi?
Vaihda kotikaupunkiasetus (aikavyöhyke) sijaintiasi vastaavaksi.
Katso osio "GPS-sijaintitietojen hankinta manuaalisesti".
Katso osio "Kotikaupungin asetus".
- Aika- ja/tai päiväysasetus on yllä esitettyjen tarkistusten jälkeen edelleenkin väärä.
Säädä aika- ja päiväysasetukset manuaalisesti.

KELLON JA PUHELIMEN VÄLILLE EI VOI MUODOSTAA PARI**Kysymys 1** Kellon ja puhelimen välinen pariliitäntä ei ole koskaan onnistunut.

- Onko käyttämäsi puhelin tuettua mallia?
Tarkista, onko puhelimen malli ja käyttöjärjestelmä kellon tukema.
Katso lisätietoja CASIO-verkkosivuilta:
http://world.casio.com/os_mobile/wat/
- Onko G-SHOCK MOVE asennettu puhelimeen?
Onko G-SHOCK MOVE on asennettava puhelimeen, jotta sen voi kytkeä kelloon.
Katso osio "1. Sovelluksen asentaminen"
- Onko puhelimen Bluetooth-asetukset konfiguroitu oikein?
Konfiguroi puhelimen Bluetooth-asetukset. Katso lisätietoja puhelimen mukana olevista ohjeista.

iPhone-käyttäjät

- "Settings" ---> "Bluetooth" ---> On
- "Settings" ---> "Privacy" ---> Bluetooth Sharing" ---> "G-SHOCK MOVE" ---> On

Android-käyttäjät

- Aktivoi Bluetooth.

Muut kuin yllä.

Joistakin puhelimista on kytkettävä BT Smart pois päältä mahdollistaakseen G-SHOCK MOVE sovelluksen käytön. Katso lisätietoja puhelimen mukana olevista ohjeista.

- Näppäile puhelimen kotinäytössä seuraava: "Menu" ---> "Settings" ---> "Bluetooth" ---> "Menu" ---> "BT Smart settings" ---> "Disable".

KELLON JA PUHELIMEN UUELLEENKYTKENTÄ EI ONNISTU**Kysymys 1** Kelloa ei voi kytkeä puhelimeen uudelleen irtikytkennän jälkeen.

- Tarkista, onko G-SHOCK MOVE käynnissä puhelimesta.
Kelloa ei voi kytkeä puhelimeen uudelleen ellei G-SHOCK MOVE ole käynnissä puhelimesta.
Napauta G-SHOCK MOVE kuvaketta puhelimen kotinäytössä. Suorita näytön ilmoittamat toimenpiteet.
Katso osio "Kellon ja puhelimen välinen parin muodostus"

- Kysymys 2** Kytkeä ei onnistu puhelimen ollessa lentotilassa.
- Kytkeä kellon kanssa ei ole mahdollista puhelimen ollessa lentotilassa. Sulje lentotila ja napauta G-SHOCK MOVE kuvaketta puhelimen kotinäytössä. Suorita näytön ilmoittamat toimenpiteet. Katso osio "Kellon ja puhelimen välinen parin muodostus"
- Kysymys 3** Kytkeä ei onnistu kellon ollessa lentotilassa.
- Sulje kellon lentotila.
- Katso osio "Kellon käyttö sairaalassa"
- Kysymys 4** Kytkeä ei onnistu uudelleen vaihdettuani puhelimen Bluetooth "enabled" asetuksen "disabled" asetukseksi.
- Aktivoi Bluetooth puhelimesta. Napauta sitten G-SHOCK MOVE-kuvaketta puhelimen kotinäytössä. Suorita seuraavaksi näytön ilmoittamat toimenpiteet muodostaaksesi parin kellon ja puhelimen välille. Katso osio "Kellon ja puhelimen välinen parin muodostus"

PUHELIMEN JA KELLON VÄLINEN KYTKENTÄ

- Kysymys 1** Puhelimen ja kellon välinen kytkentä ei onnistu.
- Oletko yrittänyt katkaista virtaa puhelimesta ja kytkeä sen päälle uudelleen? Katkaise virta puhelimesta, kytke sitten virta uudelleen päälle ja napauta G-SHOCK MOVE- kuvaketta. Katso osio "3. Kellon ja puhelimen välinen parin muodostus"
 - Onko kello lentotilassa? Kytkeä ei ole mahdollista kellon ollessa lentotilassa. Peruuta lentotila voidaksesi kytkeä puhelimen. Katso osio "Kellon käyttö sairaalassa"
 - Onko kello paritettuna puhelimen kanssa uudelleen? Poista aikaisemmat parinmuodostustiedot G-SHOCK MOVE-sovelluksesta ja puhelimesta (ainoastaan iPhone). Muodosta sitten pari uudelleen. Katso osio "Parinmuodostustietojen pyyhintä G-SHOCK MOVE-sovelluksesta" Ainoastaan iPhone. Katso osio "Parinmuodostustietojen pyyhintä puhelimesta" Katso osio "3. Kellon ja puhelimen välinen parin muodostus"

VAIHTO TOISEEN PUHELINMALLIIN

- Kysymys 1** Kuinka voin kytkeä nykyisen kelloni johonkin toiseen puhelimen?
- Muodosta pariliitäntä toisen puhelimen kanssa.
- Katso osio "Jos ostan toisen puhelimen".

AUTOMAATTINEN AJANSÄÄTÖ BLUETOOTH-KYTKENNÄLLÄ

- Kysymys 1** Koska kello suorittaa ajansäädön?
- Kello pystyy kytkeytymään puhelimeen, johon se on pariliitetty ja säätämään aika-asetuksen. Aika-asetus säätyy alla esitetyllä tavalla.
- Heti sen jälkeen kun puhelimen aikavyöhyke tai kesäaika-asetus vaihtuu.
 - Kun vähintään 24 tuntia on kulunut edellisestä Bluetooth-yhteyttä käyttäen.
 - Kun vähintään 24 tuntia on kulunut edellisestä kotikaupunkivaihdosta tai ajan säätämisestä kellon säätimillä.
- Kello käynnistää GPS-signaalin automaattivastaanoton myös, ellei yhtään automaattista ajansäätöä ole tapahtunut kellon ja puhelimen välillä yli yhteen päivään.
- Kysymys 2** Automaattinen aika-asetus on väärä.
- Näkykö  symboli kellon näytössä. Kello katkaisee Bluetooth-kytkennän puhelimeen automaattisesti (hetkellisesti) ellei sitä käytetä n. tuntiin. Automaattinen ajansäätö on kytkeytyy pois päältä ellei sitä käytetä. Voit palauttaa kytkennän painamalla mitä tahansa painiketta kellosta.
 - Onko edellisestä Bluetooth-ajansäädöstä kulunut yli 24 tuntia? Huomioi, että automaattinen ajansäätö ei käynnisty ennen kuin 24 tuntia on kulunut manuaalisesta ajansäätämisestä tai kaupungin vaihdosta. Automaattinen ajansäätö käynnistyy, kun jommasta kummasta yllä esitetystä toimenpiteestä on kulunut yli 24 tuntia.
 - Onko kello asetettu lentotilaan? Kytkeä puhelimeen ei ole mahdollista kellon ollessa lentotilassa. Peruuta lentotila. Katso osio "Kellon käyttö sairaalassa"
- Kysymys 3** Puhelimen aika-asetus on väärä, johtuen olemisesta verkon kantoalueen ulkopuolella tms. Kytke tällaisessa tapauksessa puhelin sen omaan verkkoon ja säädä aika-asetus.

SYKEARVOMITTAUS

- Kysymys 1** Näyttöön ilmestyy ERROR mittauksen aikana.
- Anturissa saattaa olla jokin ongelma. Ota yhteys CASIO-kelloseppään, jos näyttöön ilmestyy jatkuvasti ERROR useiden mittausyritysten jälkeen.

KORKEUSMITTAUS

- Kysymys 1** Kellon tuottamat mittaukset ovat erilaisia samasta paikasta mitattuna. Kellon korkeuslukemat poikkeavat muiden lähteiden ilmoittamista tiedoista. Oikeat lukemat ei ole mahdollisia.
Suhteellisen korkeuden laskenta perustuu kellon paineanturin mittaamaan barometriseen paineeseen. Tämä tarkoittaa, että barometriset painemuutokset voivat aiheuttaa erilaisia lukemia samasta paikasta mitattuna. Kellon ilmaisema arvo saattaa myös poiketa todellisesta korkeudesta ja/tai meren tasosta joka on ilmoitettu oleskelualueitasi varten. Käyttäessäsi kelloa esim. vuorikiipeilyssä, suositamme sen säännöllistä kalibroimista paikallisten korkeusilmoitusten mukaan.
Katso osio "Korkeuslukemien kalibrointi".
- Kysymys 2** Korkeusdifferentiaalimittauksen jälkeen näyttöön ilmestyy (-----).
Näyttöön ilmestyy (-----), jos korkeusdifferentiaali on sallitun mittausalueen ulkopuolella (± 3000 m).
Jos näyttöön ilmestyy ERROR viesti, kyseessä on anturivika.
Katso osio "Vertailukorkeuden asetus ja suhteellisten korkeuslukemien mittaus".
- Kysymys 3** Näyttöön ilmestyy viesti ERROR mittauksen aikana.
Anturissa on jokin ongelma. Yritä mittausta jollakin toisella mittausvälineellä. Ota yhteys CASIO-kelloseppään, jos näyttöön ilmestyy jatkuvasti viesti ERROR.

DIGITAALIKOMPASSI

- Kysymys 1** Näyttöön ilmestyy  symboli.
Kello on tunnistanut epänormaalin magnetismin. Siirry etäälle magneettilähteestä ja yritä mitata lukema uudelleen.
• Jos  ilmaisin syttyy toistuvasti, se tarkoittaa, että kellon kuori on magnetisoitunut.
Siirry etäälle magneettilähteestä, suorita suuntakalibrointi ja yritä sitten mitata lukema uudelleen.
Katso osio "Kompassilukemien kalibrointi"
Katso osio "Digitaalikompassia koskevat varotoimet".
- Kysymys 2** Näyttöön ilmestyy mittauksen aikana viesti ERROR.
Anturissa saattaa olla jokin ongelma johtuen lähellä olevasta magneettivoimasta.
Siirry etäälle magneettilähteestä ja yritä sitten mitata lukema uudelleen.
Ota yhteys CASIO-kelloseppään, jos viesti ERROR ilmestyy näyttöön jatkuvasti.
- Kysymys 3** Näyttöön ilmestyy ERROR suuntakalibroinnin jälkeen.
Jos näyttöön ilmestyy ensin (-----) ja sitten ERROR, kyseessä voi olla anturivika.
• Jos näyttöön ilmestyy ERROR n. sekunnin kuluttua kaksisuuntaisen kalibroinnin suorittamisesta, suorita kalibrointi uudelleen.
• Ota yhteys CASIO-kelloseppään, jos ERROR viesti syttyy jatkuvasti.
- Kysymys 4** Kello näyttämät suuntatiedot ovat erilaiset kuin varmennuskompassin näyttämät.
Siirry etäälle voimakkaasta magneettilähteestä, suorita kaksisuuntainen kalibrointi ja mittaa suunta uudelleen.
Katso osio "Kompassilukemien kalibrointi"
Katso osio "Digitaalikompassia koskevat varotoimet".
- Kysymys 5** Samasta paikasta suoritettavat mittaukset tuottavat erilaiset tulokset. Lukemia ei voi mitata sisätiloissa.
Siirry etäälle voimakkaasta magneettilähteestä, suorita kaksisuuntainen kalibrointi ja suorita mittaus uudelleen.
Katso osio "Digitaalikompassia koskevat varotoimet".

BAROMETRISEN PAINEEN MITTAUS

- Kysymys 1** Näyttöön syttyy mittauksen aikana ERROR. Mittaa uudelleen. Ota yhteys CASIO-kelloseppään, jos ERROR viesti ilmestyy jatkuvasti näyttöön.

LÄMPÖTILAN MITTAUS

- Kysymys 1** Näyttöön syttyy mittauksen aikana ERROR.
Anturissa voi olla jokin ongelma. Yritä mittausta jollakin toisella mittauslaitteella.
Ota yhteys CASIO-kelloseppään, jos ERROR viesti ilmestyy jatkuvasti näyttöön.

ASKELMITTARI

- Kysymys 1** Kellon ilmaisema askelmäärä on väärä.
Kellon ollessa ranteessa askelmittari voi tunnistaa myös erilaisia muita liikkeitä ja laskea nämä askeleiksi.
Katso osio "Askelten laskenta"
Askellaskentaongelmia voi syntyä myös siitä millä tavalla kelloa pidetään ja käsivartta liikutetaan kävelyn aikana.
Katso osio "Syitä väärään askellaskentaan"

Kysymys 2 Askelmäärä ei kasva

Muiden kuin kävelyliikkeiden aiheuttamien laskentavirheiden välttämiseksi, kellon näyttö ei ilmaisee askellaskentaa kävelyn alussa. Askellaskenta ilmestyy näyttöön vasta n. 10 sekunnin kuluttua, jolloin se sisältää myös ensimmäisten 10 sekunnin aikana ottamasi askeleet.

Kysymys 3 Näyttöön ilmestyy ERROR askelmittaria käytettäessä.

ERROR-viesti ilmestyy näyttöön, kun mittausanturi ei ole käytössä, esim. kellon sisäisestä piiriongelmasta johtuen. Jos ilmaisin palaa näytössä yli kolme minuuttia tai se syttyy jatkuvasti, anturissa saattaa olla viallinen. Ota yhteys CASIO-kelloseppään.

HÄLYTYKSET

Kysymys 1 Hälytysten aikana ei kuulu ääntä ja/tai värinää.

- Onko kellon akku ladattu riittävästi?
Katso osio "Kellon lataaminen"
- Onko hälytysääni ja/tai värinä aktivoitu?
Aktivoi hälytys
Katso osio "Hälytyksen katkaisu"