

(1)

CASIO 3515

Käyttöopas

Onnittelemme sinua tämän Casio-kellon valinnasta.
Pitkäaikaisen luotettavan toiminnan varmistamiseksi, lue nämä ohjeet huolellisesti
ja säilytä varmassa paikassa mahdollista tulevaa tarvetta varten.

SISÄLLYSLUETTELO

| | |
|--|----|
| Varotoimet | 1 |
| Kunnossapito | 5 |
| Ennen kellon käyttöä | 7 |
| Aktiviteettimittaus | 20 |
| Aktiviteettilokien katselu | 26 |
| Harjoitussuoritusten katselu | 30 |
| Yölatauksen käyttö palautumistilan tarkistamiseen | 31 |
| Hengitysharjoitukset | 33 |
| Älyhälytys | 35 |
| Sykearvon mittaaminen | 37 |
| Veren happipitoisuustason mittaus | 39 |
| Elämänlokitietojen katselu | 40 |
| Kompassin käyttö | 41 |
| Barometrisen paineen ja lämpötilan mittaus | 47 |
| Almanakka (aurion nousu- ja laskuajat sekä kuun ikä) | 50 |
| Kellonajan säätö | 52 |
| Maailmanaika | 57 |
| Hälytys | 59 |
| Sekuntikello | 61 |
| Ajastin | 62 |
| Askelmittari | 64 |
| Puhelinilmoitusten vastaanottaminen | 64 |
| Aktiviteettimittausasetukset | 49 |
| Sovellusten käyttö asetusten määrittämiseen | 67 |
| Muut asetukset | 74 |
| Puhelimen perustiedot | 80 |
| Vianetsintä | 97 |

VAROTOIMET

Vedenpitävyys

- Alla olevat tiedot koskevat kelloja, joiden takakuoressa on WATER RESIST tai WATER RESISTANT merkintä.

Vedenpitävyys päivittäiskäytössä

| | |
|--------------------------------|------------------|
| Merkintä etu- tai takakuoressa | Ei BAR merkintää |
|--------------------------------|------------------|

Esimerkki päivittäiskäytöstä

| | |
|---------------------------|-------|
| Käsien pesu, sade | KYLLÄ |
| Veteen liittyvä työ,uinti | EI |
| Purjelautailu | EI |
| Snorklaus | EI |

10 Ilmakehää

| | |
|--------------------------------|--------|
| Merkintä etu- tai takakuoressa | 10 BAR |
|--------------------------------|--------|

Esimerkki päivittäiskäytöstä

| | |
|---------------------------|-------|
| Käsien pesu, sade | KYLLÄ |
| Veteen liittyvä työ,uinti | KYLLÄ |
| Purjelautailu | KYLLÄ |
| Snorklaus | KYLLÄ |

Parannettu vedenpitävyys päivittäiskäytössä 5 Ilmakehää

| | |
|--------------------------------|-------|
| Merkintä etu- tai takakuoressa | 5 BAR |
|--------------------------------|-------|

Esimerkki päivittäiskäytöstä

| | |
|----------------------------|-------|
| Käsien pesu, sade | KYLLÄ |
| Veteen liittyvä työ, uinti | KYLLÄ |
| Purjelautailu | EI |
| Snorklaus | EI |

20 Ilmakehää

| | |
|--------------------------------|--------|
| Merkintä etu- tai takakuoressa | 20 BAR |
|--------------------------------|--------|

Esimerkki päivittäiskäytöstä

| | |
|---------------------------|-------|
| Käsien pesu, sade | KYLLÄ |
| Veteen liittyvä työ,uinti | KYLLÄ |
| Purjelautailu | KYLLÄ |
| Snorklaus | KYLLÄ |

(2)

- Älä käytä kelloa laitesukellukseen tai muun tyyppiseen sukellukseen, joka vaatii paineilmasäiliöiden käyttöä.
- Kellot joissa ei ole WATER RESIST tai WATER RESISTANT merkintää eivät ole suojattuja hien vaikutukselta. Vältä tällaisten kellojen käyttöä olosuhteissa, joissa ne joutuvat alttiiksi suurelle määrälle hikeä, kosteutta tai roiskevettä.
- Huomioi alla esitetyt varotoimet, vaikka kello olisi vedenpitävä. Tällaiset käyttöolosuhteet huonontavat vedenpitävyyttä ja voivat aiheuttaa veden tiivistymisen lasin sisäpinnalle.
 - Älä käytä nuppia tai painikkeita kellon ollessa veden alla tai märkä.
 - Vältä kellon pitämistä ollessasi kylvyssä.
 - Älä käytä kellon lämmitetyssä uima-altaassa, saunassa tai muussa korkean kosteuden tai lämpötilan omaavassa paikassa.
 - Älä pidä kelloa pestessäsi käsiäsi tai kasvojasi, tehdessäsi kotitöitä tai muita tehtäviä, joihin liittyy saippua tai liuotainaineet.
- Jos kello on ollut kosketuksessa meriveteen, huuhtelee suola kellosta raikkaalla vedellä ja kuivaa hyvin.
- Hyvän vedenpitävyyden säilyttämiseksi, toimita kello säännöllisesti valtuutetulle kellosepälle tiivisteiden tarkistamiseksi (noin kahden kolmen vuoden välein).
- Kelloseppä tarkistaa kellon vedenpitävyyden aina, kun vaihdatat siihen uuden pariston. Pariston vaihto on aina suoritettava valtuutetun Casio-kellosepän toimesta. Pariston vaihto vaatii erikoistyökaluja.
- Joissakin kelloissa on muodikkaat nahkaremmat. Vältä uimista, pesemistä tai muuta altistamista vedelle käyttäessäsi kelloa, jossa nahkahihna.
- Lasin sisäpinnalle saattaa muodostua kosteutta, jos lämpötila putoaa äkillisesti. Tämä ei aiheuta ongelmaa, jos kosteus häviää suhteellisen nopeasti. Äkilliset lämpötilan muutokset (kuten siirtyminen ilmastoitettuun huoneeseen ja seisominen ilmastointilaitteen poistoaukon läheisyydessä tai lähteminen lämmitetystä huoneesta talvisaikaan tai kellon joutumisesta kosketukseen lumen kanssa) voivat jättää lasin sisäpinnan kosteaksi pitkäksi ajaksi. Jos huomaat lasin sisäpinnan kosteutuneen, lopeta kellon käyttö välittömästi ja toimita kello valtuutetun kellosepän tarkistettavaksi.
- Tämä kello on tarkistettu International Organization for Standardization sääntöjen mukaisesti.

Ranneke (nahkahihna)

- Liian tiukka ranneke aiheuttaa hikoilua ja estää ilman kulkemisen rannekkeen alta, mikä saattaa aiheuttaa ihoärsytystä. Älä kiristä ranneketta liian tiukkaan. Jätä rannekkeen ja ranteen väliin riittävästi tilaa, jotta väliin mahtuu yksi sormi.
- Kuluminen, ruoste ja muut olosuhteet voivat aiheuttaa rannekkeen murtumisen ja rannekenastat saattavat irrota, jolloin kello putoaa ja saattaa hävitä. Seurauksena voi olla myös loukkaantuminen. Hoida ranneketta hyvin ja pidä se aina puhtaana.
- Lopeta rannekkeen käyttö, jos huomaat muutoksia sen toiminnassa: sen joustavuus on huonontunut, siinä näkyy murtumista, se on löystynyt, nastat irtoavat tmv. Toimita kello valtuutetulle Casio-kellosepälle tarkistusta ja korjausta varten (nämä ovat veloitettavia toimenpiteitä).

Lämpötila

- Älä koskaan jätä kelloa auton kojelaudalle, lämmityslaitteen läheisyyteen tai muuhun paikkaan, jonka lämpötila voi nousta hyvin korkeaksi. Älä myöskään jätä kelloa paikkaan, jossa se altistuu hyvin matalille lämpötiloille. Äärimmäiset lämpötilat voivat aiheuttaa ajan jättämistä, edistämistä, käynnin pysähtymistä tmv.
- Kellon jättäminen alueelle, jonka lämpötila ylittää +60°C voi johtaa ongelmiin LCD-näytön toimivuudessa. LCD-näyttö muuttuu vaikealukiseksi alle 0°C ja yli +40°C lämpötiloissa.

Isku

- Kello on suunniteltu kestämaan normaalin päivittäisen käytön ja kevyen urheilun, kuten tenniksen peluu jne. aikana aiheutuvia iskuja. Kellon pudottaminen tai muulla tavalla altistaminen voimakkaalle iskulle, voi kuitenkin aiheuttaa toimintavian. Kelloja, jotka ovat iskunkestävää muotoilua (G-SHOCK, BABY-G, G-MS) voidaan käyttää voimakasta tärinää aiheuttaviin aktiviteetteihin (moottorisaha, motocross, tmv.)

Magnetismi

- Magnetismi ei normaalisti vaikuta digitaalikelloihin, mutta erittäin voimakasta magnetismia (sairaalalaitteet tmv.) on kuitenkin syytä välttää sillä se voi aiheuttaa toimintavian ja vahingoittaa kellon elektronisia osia.

Sähköstaattinen varaus

- Altistaminen voimakkaalle sähkölataukselle voi siirtää kellon näytön väärään aikaan. Erittäin voimakas sähkövaraus voi vahingoittaa kellon elektronisia osia.
- Sähköstaattinen varaus voi tyhjentää näytön hetkellisesti tai aiheuttaa sateenkaarieffektin kellon näyttöön.

Kemikaalit

- Estä kelloa joutumasta kosketuksiin tinnerin, bensiinin, liuotainaineiden, öljyn, rasvan, puhdistusaineiden, liimojen, maalien, lääkkeiden tai kosmetiikan kanssa, jotka sisältävät tällaisia ainesosia. Seurauksena voi olla kellon kuoren, metalli- tai nahkarannekkeen ja muiden osien värjäytyminen tai vahingoittuminen.

Säilytys

- Jos et aio käyttää kelloa pitkään aikaan, pyyhi lasi puhtaaksi liasta, hiestä ja kosteudesta. Aseta kello sitten säilytykseen johonkin viileään ja kuivaan paikkaan.

(3)

Hartsiosat

- Kellon jättäminen pitkäksi ajaksi kosketukseen muihin esineisiin sen ollessa märkä voi aiheuttaa hartsiosien värin tarttumisen muihin esineisiin tai muiden esineiden värin siirtymisen kellon hartsiosiin. Kuivaa kello hyvin ennen sen laittamista säilytykseen ja varmista ettei se kosketa muihin esineisiin.
- Kellon jättäminen suoraan auringonvaloon pitkäksi ajaksi (ultraviolettisäteet) tai sen puhdistamatta jättäminen voi johtaa värjäytymiseen.
- Tietyissä olosuhteissa syntyvä kitka (voimakas ulkoinen voima, jatkuva hankaus, iskut jne.) voivat vahingoittaa maalattujen osien pintaa.
- Voimakas hankaus voi aiheuttaa värjäytymistä, jos rannekkeessa on painettuja merkintöjä.
- Kellon jättäminen märäksi pitkäksi ajaksi voi aiheuttaa fluoresoivien värien haalistumista. Pyyhi kello kuivaksi mahdollisimman pian, kun se on kostunut.
- Puolittain läpinäkyvät rannekeosat voivat värjäytyä hiestä, liasta ja altistumisesta korkeille lämpötiloille pitkiksi ajoiksi.
- Kellon päivittäinen käyttö ja pitkäaikainen varastointi voi aiheuttaa hartsiosien huononemista, murtumista tai vääntymistä. Tällaisten vahinkojen laajuus riippuu käytöstä ja säilytysolosuhteista.

Nahkahihna

- Kellon jättäminen kosketukseen muiden esineiden kanssa pitkäksi ajaksi sen ollessa märkä, voi aiheuttaa nahkahihnan värin siirtymisen muihin esineisiin tai muiden esineiden värin siirtymisen nahkahihnaan. Kuivaa kello kunnolla ennen sen laittamista säilytykseen ja estä sitä koskettamasta muihin esineisiin.
- Nahkahihnan jättäminen suoraan auringonvaloon pitkäksi ajaksi (ultraviolettisäteet) tai puhdistamatta sitä voi johtaa hihnan värjäytymiseen.

Varoitus: Nahkahihnan hankaaminen tai liika voi aiheuttaa värin siirtymisen ja värjäytymisen.

Metalliosat

- Metalliosien puhdistamatta jättäminen voi johtaa ruosteen muodostumiseen, vaikka osat ovat ruostumatonta terästä tai niiden pinta on eloksoitu. Jos metalliosat altistetaan hielelle tai vedelle, pyyhi kello kuivaksi pehmeällä imukykyisellä liinalla ja laita se sitten hyvin tuuletettuun paikkaan kuivumista varten.
- Puhdista metalliosat käyttämällä pehmeää hammasharjaa ja mietoa saippua/vesiliuosta. Huuhtelee sitten hyvin ja pyyhi kello kuivaksi pehmeällä imukykyisellä liinalla. Kääri kellon kuori keittiömuovikelmuun estääksesi sitä joutumasta kosketukseen saippuan tms. kanssa pestessäsi metalliosia.

Antibakteerinen, hajujen syntymistä estävä hihna

- Antibakteerinen ja hajunkestävä hihna suojaa hiestä syntyviltä bakteereilta, mikä lisää mukavuutta ja hygieniää. Pidä hihna puhtaana varmistaaksesi parhaan mahdollisen vaikutuksen. Käytä imukykyistä liinaa pyyhkiäksesi lian, hien ja kosteuden pois hihnasta. Hihna ei suojaa ihottumilta, allergisilta reaktioilta jne.

Nestekidenäyttö

- Nestekidenäytön merkkejä voi olla vaikea lukea, jos katsekukulma on suuri.

Kellot, joissa on Data-muisti

- Kaikki tiedot häviävät kellon muistista, jos paristosta loppuu virta, kelloon vaihdetaan uusi paristo tai kelloa korjataan. CASIO Computer Co. Ltd. ei vastaa vahingoista, jotka ovat syntyneet toimintaviasta, kellon korjauksesta, pariston vaihdosta jne.

Kellon anturit

- Kellon anturi on tarkkuusinstrumentti. Älä koskaan yritä purkaa sitä osiin äläkä myöskään työnnä mitään esineitä anturin aukkoihin. Varmista ettei siihen pääse likaa, pölyä tai vierasta materiaalia. Jos kello on ollut upoksissa meriveteen, huuhtelee se huolellisesti raikkaalla vedellä.

Sykearvon monitorointitoiminto

- Kellon takakuoreen on sisäänrakennettu sydämen syykkeen tunnistava anturi, joka laskee ja näyttää likimääräisen sykearvon. Seuraavat tekijät voivat aiheuttaa virheen näytön ilmaisemissa sykearvoissa.
 - Tapa, jolla kelloa pidetään ranteessa.
 - Yksilölliset ranneominaisuudet ja olosuhteet.
 - Hiki, liika, ja/tai muu vieras aines lähellä anturia.Kaikki tämä tarkoittaa, että kellon ilmaisemat sykearvot ovat likimääräisiä, eikä niiden tarkkuudesta anneta takuita.
- Kellon sykearvon monitorointitoiminto on vain suuntaa antava eikä sitä pidä käyttää lääkintätarkoituksiin.

Ladattavan akkupariston käyttö (kierrätä, ole hyvä)

Sisäänrakennettu litium-ioni-akkuparisto sisältää arvokkaita voimavaroja. Huomioi tavaroiden kierrätystä koskevat ohjeet, jos olet hävittämässä kelloa. Ota tällaisessa tapauksessa yhteys alkueräiseen myyjään tai valtuutettuun Casio-huoltoon.

Tärkeää!

- Älä yritä vaihtaa akkuparistoa itse. Toiminta kello myyjäliikkeeseen tai valtuutettuun Casio-huoltoon akkupariston vaihtoa varten.

Henkilötietojen suojaaminen

Omien henkilötietojen suojaamiseksi, muista suorittaa toimenpiteet osiosta "Tehdasasetusten palautus" ennen kellon omistajuuden siirtämistä toiselle henkilölle tai sen hävittämistä.

CASIO Computer Co. Ltd. ei vastaa vahingoista, jotka ovat syntyneet kellon toimintahäiriöstä, korjauksesta, pariston vaihdosta tms. johtuen.

(4)

KUNNOSSAPITO

Kellon hoito

Kello on suorassa kosketuksessa ihoon, kun sitä pidetään ranteessa. Hyvän ja luotettavan toimivuuden säilyttämiseksi, muista puhdistaa kello ja ranneke säännöllisesti hiestä, liasta, vedestä ja muusta vieraasta materiaalista. Käytä puhdistamiseen pehmää liinaa.

- Huuhtelee kello raikkaalla vedellä, jos se on altistunut merivedelle tai mudalle.
- Metall- tai hartsirannekkeet, joissa on pieniä metalliosia, voidaan puhdistaa miedolla puhdistusaineella ja vedellä. Käytä pehmeää hammasharjaa puhdistamiseen. Kääri kellon kuori keittiömuovikelmuun estääksesi sitä joutumasta kosketukseen saippuan tms. kanssa pestessäsi ranneketta.
- Pese hartsihihnat vedellä ja kuivaa sitten pehmeällä liinalla. Huomioi, että hartsihinnan pinnalle saattaa muodostua joskus tahramaisia kuvioita. Tämä ei vaikuta ihoon tai vaatekukseen. Poista tahrat pyyhkimällä niitä liinalla.
- Poista vesi ja hiki nahkahihnasta pyyhkimällä sitä pehmeällä liinalla.
- Painikkeiden painamatta jättäminen saattaa johtaa käyttöongelmiin myöhemmin. Kierrä nuppia, pyöritettävää kehysrengasta ja paina painikkeita säännöllisin välein säilyttääksesi niiden toimivuuden.

VAROITUS!

Ruoste

- Kelloon käytetyn teräksen ruostumattomuudesta huolimatta sen pinnalle saattaa muodostua ruostetta, jos sitä ei puhdisteta likaantumisen jälkeen.
 - Kellon pinnassa oleva lika voi estää hapen pääsyn kosketukseen metallin kanssa, mikä saattaa aiheuttaa metallipinnan hapettumisen ja ruostumisen.
- Ruoste voi aiheuttaa teräviä kulmia metalliosiin ja irrottaa nastat rannekkeista. Toimita kello tällaisessa tapauksessa valtuutetulle Casio-kellosepälle tarkistusta varten.
- Vaikka kellon pinta näyttää puhtaalta, voi sen uriin ja koloihin jäänyt hiki ja ruoste liata vaateen hihansuun, aiheuttaa ihoärsytystä ja jopa häiritä kellon toimintaa.

Ennenaikainen kuluminen

- Kellon jättäminen likaiseksi tai kosteaksi tai sen varastointi paikkaan, jonka kosteus on korkea, voi aiheuttaa ennenaikaisen kulumisen, repeytymisen ja murtumisen.

Ihoärsytys

- Herkän ihotyypin tai huonon fyysisen kunnon omaaville henkilöille voi ilmaantua ihoärsytystä kellon pitämisestä ranteessa. Tällöin nahka- tai hartsirannekkeen säännöllinen puhdistaminen on erityisen tärkeää. Jos huomaat ihottumaa tai muuta ihoärsytystä, ota välittömästi yhteys ihotautilääkäriin.

AKKUPARISTO

- Jätä akkupariston vaihto valtuutetun Casio-kellosepän tehtäväksi.
- Käytä ainoastaan käyttöopassa mainitun tyyppistä akkua. Muun tyyppisen akun käyttö voi aiheuttaa toimintavian.
- Ladattavan akkupariston voi ladata kytkemällä kelloon USB-liitännällä varustetun latauskaapelin, joten paristoa ei tarvitse vaihtaa tavallisen pariston tapaan. Pitkä aikaisessa käytössä ladattavan akkupariston varauskapasiteetti saattaa heikentyä. Jos akkupariston latauskapasiteetti on mielestäsi huonontunut ja sen toiminta-aika lyhentynyt, ota yhteys valtuutettuun Casio-huoltoon.
- Suositamme kellon lataamista kerran kuukadessa akkupariston käyttöiän pidentämiseksi.

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. Vieraille CASIO-verkkosivulla tuettuja puhelinmalleja koskevia lisätietoja varten.
<http://world.casio.com/ce/BLE/>
- Kellon käyttö lentokoneen sisällä on kunkin maan ilmailulakien rajoittama. Noudata lentomiestien 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 lähekkäin 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 toiminolaitteista 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-läheisyyden kuvassa.
- Kellon Bluetoothin käyttöä samaa taajuuskastaa (2.4 GHz) kuin langattomat LAN-laitteet ja tällaisten laitteiden käyttö kellon välittömässä läheisyydessä aiheuttaa radiotaajuushäiriöitä, hidastaa kommunikointinopeuksia ja lisää kellon ja langattoman LAN-laitteen kohinaa tai johtaa jopa kommunikointivikaan.

(5)

Radioaalto-älykellon kirkaisu kellolla

Kello lähettää radioaaltoja aina, kun " " ilmaisimessa on valo tai GPS on käytössä.

Suorita alla esitetyt toimenpiteet asettaaksesi kellon lentotilaan ollessasi sairaalassa, lentokoneessa tai muulla alueella, jossa radioaaltojen käyttö ei ole sallittu.

Katso osio "Kellon asettaminen lentotilaan".

AKTIVITEETTIMITTAUS KELLOLLA

Voit käyttää ranteessa olevaa kelloa suorittamasi aktiviteetin mittaamiseksi.

Noudata alla esitetyt ohjeita.

Mittausvirtaus (Juoksun mittaaminen)

1. Kiinnitä kello ranteeseen oikealla tavalla.
Katso osio "Kellon kiinnittäminen ranteeseen"
2. Valitse (RUNNING) näytön ilmaisemista aktiviteetin mittaussuorituksista.
Katso osio "Aktiviteetin mittaaminen"
3. Aloita juokseminen.
Suorita kellon vaatimat toimenpiteet mittauksen käynnistämiseksi.
Katso osio "Aktiviteetin mittaaminen"
4. Lopeta juokseminen.
Katso osio "Mittauksen keskeyttäminen tai lopettaminen"
5. Tallenna mitatut tiedot.
Katso osio "Mittauksen keskeyttäminen tai lopettaminen"
6. Käytä kelloa mitattujen tietojen tarkistamiseen.
Katso osio "Aktiviteettitietojen tarkistaminen"

Huom!

- Mitatessasi jotain muuta aktiviteettia (toimintaa) kuin juoksua, valitse jokin muu kuin RUNNING-optio yllä esitetyssä vaiheessa 2.

Hyödyllisiä toimintoja

Voit halutessasi räätälöidä alla esitetyt asetuksia mittaustulosten tehostamiseksi.

- Automaattinen kierrosaikamittaus
- Automaattinen taukotila
- Sykearvovyöhyke

Näiden asetusten lisäksi voit räätälöidä myös muita asetuksia. Katso lisätietoja alla olevasta.

Katso osio "Aktiviteetin mittaaminen".

Katso osio "Aktiviteetin mittaussuoritusasetukset".

Katso osio "Sykeharjoittelun aloittaminen".

PUHELINSOVELLUKSEN KÄYTTÖ AKTIVITEETTITULOSTEN NÄYTTÄMISEKSI

Käytä puhelimen "CASIO WATCHES" sovellusta katsellaksesi kellon mittaamia aktiviteettitulosia.

Toimenpiteistä tarkempi selitys alla.

Esivalmistelut

Suorita alla esitetyt vaiheet ennen aktiviteetin ensimmäistä mittauskertaa. Näitä toimenpiteitä ei tarvitse tämän jälkeen tehdä uudelleen.

- Kellon kytkeminen puhelimeen.
 - Asenna puhelimeesi CASIO WATCHES-puhelinsovellus.
 - Pariliitä kello ja puhelin.
Katso osio "Kellon ja puhelimen välinen pariliittäminen".

Mittausvirtaus (Juoksun mittaaminen)

1. Kiinnitä kello ranteeseen oikealla tavalla.
Katso osio "Kellon kiinnittäminen ranteeseen"
2. Valitse (RUNNING) näytön ilmaisemista aktiviteetin mittaussuorituksista.
Katso osio "Aktiviteetin mittaaminen"
3. Aloita juokseminen.
Suorita kellon vaatimat toimenpiteet mittauksen käynnistämiseksi.
Katso osio "Aktiviteetin mittaaminen"
4. Lopeta juokseminen.
Katso osio "Mittauksen keskeyttäminen tai lopettaminen"
5. Tallenna mitatut tiedot.
Katso osio "Mittauksen keskeyttäminen tai lopettaminen"
6. Käytä kelloa mitattujen tietojen tarkistamiseen. tai puhelimen CASIO WATCHES-sovellusta.
Katso osio "Aktiviteettitietojen tarkistaminen".

(6)

Huom!

- Mitatessasi jotain muuta aktiviteettia (toimintaa) kuin juoksua, valitse jokin muu kuin RUNNING-optio yllä esitettyssä vaiheessa 2.
- Mitatut tiedot siirtyvät kellosta CASIO WATCHES-puhelinsovellukseen alla esitetyn ajoituksen mukaan.
 - Välittömästi muutauksen jälkeen kellon ollessa kytkettynä puhelimeen.
 - Jos kello ei ole kytkettynä puhelimeen mittauksen aikana, tiedot siirtyvät välittömästi uudellen kytkemisen jälkeen.
 - Jos virta on katkaistu puhelimesta, välittömästi virran päällekytkemisen jälkeen, kun CASIO WATCHES-puhelinsovellus käynnistetään.
- Käynnistä CASIO WATCHES-puhelinsovellus uudelleen, jos kytkentä puhelimeen tai tiedonsiirto ei toimi.

Hyödyllisiä toimintoja

Voit halutessasi räätälöidä alla esitettyjä aktiviteetin mittaussasetuksia niiden tehostamiseksi.

- Aktiviteetin mittausruutu
- Automaattinen kierrosmittaus, automaattinen kierrosmatkamittaus
- Automaattinen taukotila
- Harjoitushälytys
- Sykearvovyöhyke

Näiden asetusten lisäksi on mahdollista räätälöidä myös seuraavat asetukset. Katso lisätiedot alla.

Katso osio "Aktiviteetin mittaaminen"

Katso osio "Automaattinen taukotila"

Katso osio "Puhelimen GPS-paikannuksen käyttäminen"

TERVEYSHALLINTA

Tässä osiossa selitetään kehon terveyttä tukevat toimenpiteet.

- **Veren saturaatiomittaus**
Toiminto mittaa veren happipitoisuustason. Voit tarkistaa mittaustuloksen kellosta.
- **Unen mittaus (Nightly Recharge™)**
Jos pidät kelloa ollessasi vuoteessa yöllä voit seurata fyysistä kuntoasi ja unen laatua nukkumisen aikana. Mittaustulokset voit tarkistaa kellosta ja puhelimen sovelluksella.
- **Hengitysharjoitus**
Tämä toiminto vähentää stressiä ohjaamalla hengitystä hitaaseen ja takaiseen rytmiin. Mittaustulokset on mahdollista tarkistaa kellosta.
- **Askelmuistutin**
Kellosta kuuluu askelhälytys, jos kello tunnistaa askeltamisesi olevan hidasta tietyltä ajanjaksolta. Lisää tällöin kävelyn tahtia viiden minuutin ajaksi poistaaksesi askelmuistutuksen.

Veren happisaturaation mittaaminen

1. Kiinnitä kello ranteeseen oikealla tavalla.
Katso osio "Kellon kiinnittäminen ranteeseen"
2. Käynnistä veren happipitoisuusmittaus.
Kellon näyttö ilmaisee tuloksen mittauksen päätyttyä.
Katso osio "Veren saturaatiomittaus"
3. Tarkista mittaustulos kellosta.

Huom!

- Katso alla oleva osio veren happipitoisuuden mittausta koskevia lisätietoja varten.
Katso osio "Veren saturaatiomittaus"

Unen mittaus (Lataus yöllä)

1. Määritä yöaikasi.
Katso osio "yöajan määrittäminen"
2. Määritä haluamasi nukkumaanmeno- ja heräämisaikasi.
Katso osio "Nukkumaanmeno- ja heräämisaajan määrittäminen"
3. Kiinnitä kello ranteeseen oikealla tavalla.
Katso osio "Kellon kiinnittäminen ranteeseen"
4. Mene nukkumaan normaaliin tapaan.
Mittaus päättyy automaattisesti, kun kello tunnistaa heräämisesi.
5. Tarkista mittaustulokset kellosta.
Katso osio "Nightly Recharge™ "

(7)

Huom!

- Et voi käyttää kellon toimenpiteitä nukkumaanmeno- ja heräämisaika-asetusten määrittämiseen. Pariliitä kello ensin puhelimen kanssa ja käytä sitten CASIO WATCHES-puhelinsovellusta asetusten määrittämiseen.
Katso osio "Kellon ja puhelimen pariliittäminen"
- Katso osio "Öisen lataustilan™ tarkistus" lataustilan tarkistamista varten.
- Voit tarkistaa unitilan mittaustulokset kellosta. Huomioi kuitenkin, että et voi tehdä unianalyysien tarkistusta kellolla.
Käytä puhelimen CASIO WATCHES-sovellusta unianalyysitulosten tarkistamiseen.
- Unianalyysitulosten tarkkuuden paraneminen saattaa viedä jopa kaksi tuntia heräämisestä, ennenkuin tulokset ilmestyvät kellon näyttöön.
- Tutustu unen tukitoimintoja varten alla oleviin tietoihin.
Katso osio "Älykäs hälytys".

Hengitysharjoitus

1. Kiinnitä kello ranteeseen oikealla tavalla.
Katso osio "Kellon kiinnittäminen ranteeseen"
2. Aloita hengitysharjoitus.
Hengitä syvästi seuraten kellon näytössä näkyviä animaatioita. Kello ilmaisee mielesi ja kehosi tilan reaaliajassa.
Mittaustulokset ilmestyvät kellon näyttöön lopettaessasi hengitysharjoitukset.
Katso osio "Hengitysharjoituksen mittaaminen"
3. Katso mittaustulokset kellon näytöstä.

Huom!

- Tutustu alla esitettyyn hengitysharjoituksia koskevia lisätietoja varten.
Katso osio "Hengitysharjoitukset"
Katso osio "Hengitysharjoituksen kestoajan asettaminen".

Askelmuistutin

1. Valitse askelmuistutustoiminto.
Katso osio "Askelmuistutuksen käyttöönotto"
2. Kello ilmoittaa, kun se havaitsee askeltamisen tietyltä jaksolta olevan liian hidasta.
Poista ilmoitus painamalla mitä tahansa painiketta.

Huom!

- Kello voi ilmoittaa, että askeleet ovat liian hitaat, jos käyttäytymisanalyysi ei havaitse kävelyä tai juoksua.

ENNEN KELLON KÄYTTÖÄ

Kellon ominaisuudet

- **Puhelimen linkitys**
Voit siirtää aktiviteettitietoja Bluetooth-yhteensopivaan puhelimeen ja työskennellä sen kanssa puhelimen sovelluksia käyttämällä.
- **Aktiviteettitoiminto**
Käytä tätä toimintoa matkan, kokonaisajan, vauhdin ja muiden aktiviteettitietojen mittaamiseen ja tallentamiseen.
- **Aktiviteettiloki**
Aktiviteettilokiin mahtuu enintään 100 aktiivisuuden mittaustallennetta.
- **Elämänloki**
Elämänlokia voi käyttää askelmäärän, kulutettujen kalorien, aktiivian ja muiden tietojen tarkistamiseen.
- **Sykearvon mittaustoiminto**
Arvioi sydämen sykearvon.
- **Veren saturaatiotason mittaus**
Toiminto mittaa veren happipitoisuustason.
- **Hengitysharjoitus**
Toiminto ohjaa hengitysharjoituksia.
- **Nightly Recharge™**
Toiminto analysoi unesi ja antaa tietoja koskien fyysistä palautumista.
- **Kompassin käyttö**
Mahdollistaa korkeuden mittaamisen nykyisessä olinpaikassasi. Voit tallentaa korkeuden yhdessä mittauksen päivämäärän ja kellonajan kanssa. Voit mitata myös kahden eri pisteen välisen korkeuseron.

Barometrisen paineen ja lämpötilan mittaus

Voit tarkistaa nykyisen ilmanpaineen suuntauksen, mikä auttaa huomaamaan merkittävät ilmanpaineen muutokset. Kelloa voi käyttää myös vallitsevan lämpötilan mittaamiseen.

(8)

Tärkeää!

- Tämä kello ei ole tarkkuusinstrumentti. Mitatut arvot ovat ainoastaan suuntaa antavia.
- Anturien mittaamien numerotietojen tarkkuutta ei taata. Käytä niitä vain vertailuarvoina.
- Käyttäessäsi tätä kelloa vaativaan vaellusta, vuorikiipeilyä tai vastaavaa varten, ota aina mukaan toinen kompassi lukemien vahvistamiseksi. Jos kellon lukemat poikkeavat toisen kompassin lukemista, suorita 8-pisteen kalibrointi kellon kompassista paremman tarkkuuden varmistamiseksi.
 - Kompassilla mittaminen ja sen kalibrointi ei ole mahdollista kestopagneettisen esineen, suurjännitejohtojen, antennijohtojen tai sähköisten kodinkoneiden (TV, tietokone) läheisyydessä.
Katso osio "Kompassilukema".
- Kellon korkeusmittaustoiminto laskee ja näyttää suhteellisen korkeuden sen paineaturin tuottamien ilmsnapainelukumien perusteella. Tästä syystä kellon ilmaisemat arvot voivat poiketa sijaintisi todellisesta korkeudesta ja/tai meren pintaa varten ilmoitetusta arvosta.
Katso osio "Korkeusmittaus".

Huom!

- Käyttöoppaan kuvat on luotu selitysten helpottamiseksi. Esimerkki saattaa poiketa hieman edustamastaan tuotteesta.
- Saat tarkemmat näyttöarvot luomalla oma profiili ennen syke- tai aktiivisuustietojesi mittaamista.
Katso osio "Oman profiilin luominen".
- Kellosi ohjelmistoversiosta riippuen ja toiminta ja näyttötaulun sisältö voivat poiketa tässä käyttöohjeessa kuvatuista.
- Joudut ehkä päivittämään kellosi ohjelmiston, jotta voit käyttää tässä kuvattuja toimintoja.
Suositamme uusimman ohjelmaversion käyttämistä.
Katso osio "Kellon ohjelmistoversion päivittäminen"

KELLON LATAAMINEN

Voit käyttää latauskaapelia kellon lataamiseksi. Kellon voi ladata sähkövirran lisäksi myös auringonvalolla tai muulla valolla.

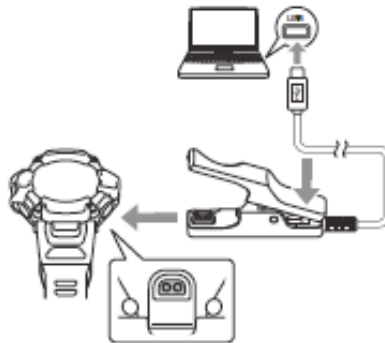
Lataus latauskaapelilla

Lataaminen latauskaapelilla toimii nopeammin kuin aurinkolataus.



Tärkeää!

- Käytä lataamiseen ainoastaan kellon mukana olevaa latauskaapelia.
- Lataamiseen voi käyttää myös laitetta, jossa on USB-liitäntä (tyyppi A).
- Huomioi, että kaikkentyyppisten USB-porttien soveltuvuudesta lataamiseen ei voi antaa takeita.
Irrota latauskaapeli USB-portista, jos lataaminen ei jostain syystä ole mahdollista.
- Aseta laturi vakaalle alustalle varmistaen, että sen ympärillä on riittävästi avointa tilaa. Älä laita laturia laukkuun tai muuhun suljettuun tilaan sillä se voi aiheuttaa ylikuumentumista.
- Estä kelloa tai latauskaapelia altistumasta vedelle latauksen aikana.
- Suorita lataaminen 5°C - 35°C välisessä lämpötilassa.

Kellon lataaminen



1. Kytke virta päälle tietokoneeseen tai muuhun USB-portilla varustettuun laitteeseen (virtalähde) ja kytke latauskaapeli porttiin.
2. Avaa latauskaapelin klipsi.
3. Kohdista klipsin elektrodit kellon latausliitäntöihin ja kiinnitä klipsi kelloon
Kellon näyttöön ilmestyy **CHARGING BATTERY** merkiksi, että lataaminen on käynnistynyt.

- Toimenpide käynnistää lataamisen ja kellon näyttöön ilmestyy vilkkuva .
- Vilkkuva  symboli sammuu, kun akku on latautunut täyteen.



(9)



Lataaminen muusta laitteesta kuin tietokoneen USB-portista

Voit käyttää lataamiseen myös muuta laitetta, jossa on USB-normit täyttävä A-tyyppinen USB-portti.

- Jännite: 5 V
- Virta: 0.5 A min

Varoimet latauksen aikana

- Lataaminen on mahdollista akkuparistoilmajamisen näyttäessä . Pidentääksesi kellon ladattavan akkupariston käyttöikää, lataa akkua ainoastaan silloin, kun akkupariston tasoilmajaisin näyttää tai alle.
- Huomioi, että mikä tahansa alla luetelluista tilanteista voi nopeuttaa akkupariston huononemista.
 - Toistuva lataaminen akkupariston ollessa täynnä tai lähes täynnä.
 - Latauskaapelin liittäminen tai irrottaminen useita kertoja päivässä, vaikka akkuparistossa on täysi virtamäärä.
- Älä yritä ladata akkuparistoa korkeassa lämpötilassa (°35C). Kello saattaa kuumeta latauksen aikana, jolloin lataus katkeaa automaattisesti.
- Toimintaa ei ole mahdollista taata tietokoneella jonka toimintoja on muokattu alkuperäisestä.
- Varmista, että latauskaapelin liitin on oikein suunnattu liittäessäsi sen kelloon.
- Kello lämpenee hieman lataamisen aikana. Tämä on normaalia eikä tarkoita, että kellossa on toimintahäiriö.

Huom!

- Tyhjästä näytöstä alkaen kello tarvitsee n. 3.2 tuntia saavuttaakseen täyden varauksen.
- Latausaika riippuu ympäristön lämpötilasta ja muista tekijöistä.

Kellon lataaminen

Kellon virtalähteenä toimii ladattava (toisijainen) akkuparisto, joka latautuu aurinkokennon tuottamalla sähkövirralla. Aurinkokennon on integroitu kellotauluun ja se synnyttää virtaa aina, kun kellon näyttötaulu on alttiina kirkkaalle valolle.

Lataaminen aurinkoenergialla

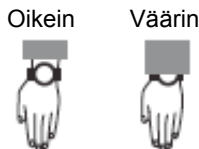
Aurinkokennojen tuottamaa sähköä käytetään kellon toimintojen lisäksi myös akkupariston lataamiseen. Aurinkokenno on integroitu kellon LCD-näyttöön ja latausvirtaa syntyy aina kun kellon näyttötaulu altistetaan valolle.

Kellon lataaminen

Jos et pidä kelloa ranteessa, laita se johonkin kirkkaasti valaistuun paikkaan lataamista varten.



Pitäessäsi kelloa ranteessa, varmista, ettei sen näyttötaulu ole esim. vaatetuksen hihansuun peitossa. Energian tuotto pienenee voimakkaasti, jos kellon näyttötaulu on vain osoittainkin peitettynä.









Tärkeää!

- Valon voimakasta ja muista olosuhteista riippuen kello saattaa kuumetua voimakkaasti, kun se altistetaan valolle latausta varten. Vältä kellon lataamista alla kuvatuissa olosuhteissa.
 - Auringonvaloon pysäköidyn sjonuuvon kojelaudalle
 - Lähelle hehkulamppua tai muuta kuumuutta synnyttävää lähdeä.
 - Suoraan auringonpaisteeseen tai muuhun kuumaan paikkaan pitkäksi ajaksi.

(10)




Lataustason tarkistaminen

Voit määrittää kellon nykyisen lataustason akkupariston varaustasoilmaisimesta. Katso alla.

| Taso | Ilmaisin | Käytettävät toiminnot |
|------|---|---|
| HIGH |  | Kaikki |
| 4 |  | |
| 3 |  | |
| 2 |  | |
| 1 |  | |
| LOW |  | Kellonaika sekuntikello, ajastin, maailman aika, hälytys |
| CHG | | <ul style="list-style-type: none">Ei näkyviä lohkoja(CHARGING BATTERY) Ilmestyy hälytykseen, kun lataus toimii USB-liitäntää käyttäen. |

- Näyttö muuttuu tyhjäksi, kun akkuparistosta loppuu virta.

Tärkeää!

- Käytettävissä olevia kellon toimintoja on rajoitettu, kun akkupariston ilmaisim näyttää . Liitä latauskaapeli ja lataa kello mahdollisimman pian ilmaisimen syttymisestä.
- Kellon jättäminen lataamatta useammaksi kuukaudeksi aiheuttavat ylipurkautumisen ja tekee uuden lataamisen mahdottomaksi. Ota tällaisessa tapauksessa yhteys kellon myyjään.
- Ainoastaan kellonaika, sekuntikello, ajastin, maailman aika, ja hälytykset ovat käytettävissä, kun kellonaikanäytössä näkyy .
- Vaikka akkupariston ilmaisim  näkyisi näytössä, nykyinen kellonaika säilyy aurinkolatausta käyttämällä.
- Jos akkuparistosta loppuu virta kokonaan, kellon näyttö tyhjenee. Lataa kello käyttämällä latauskaapelia.
- Akkupariston käyttöikä voi pidentää säännöllisellä kuukausittaisella lataamisella, vaikka kello ei olisi käytössä tänä aikana.

Huom!

- Aurinkolataamisella ei ole mahdollista ladata kellon akkuparistoa  tasoon asti.

Latausopas

Alla oleva taulukko näyttää kellon keskimääräiset latausajat.

Katso osio "Lataustason tarkistus"

| | |
|---------------------------------------|-----------------|
| Tyhjä näyttö ---> HIGH (Täysi lataus) | n. 3.2 tuntia * |
| CHG --- LOW | n. 10 minuuttia |
| LOW ---> Taso 1 | n. 15 minuuttia |
| TASO 1 ---> HIGH (täysi lataus) | n. 3.1 tuntia |

- Noin 6 tuntia ympäristön lämpötilan ollessa 5°C - 10°C


(11)

Aurinkolataus

Nykyisen varaustason ylläpitämiseen tarvittava aika, kun lataaminen tapahtuu aurinkokennon kautta, vaikka akkuperisto näyttäisi **LOW**-tasoa.

| Valon taso (Luxia) | Lilimääräinen latausaika |
|---|--------------------------|
| 50 000 luxia (Auringossa ulkosalla jne.) | 9 minuuttia |
| 10 000 luxia (Sisällä auringossa ikkunan tms. lähellä) | 42 minuuttia |
| 5000 luxia (Pilvipoutana sisällä ikkunan yms. lähellä) | 83 minuuttia |
| 500 luxia (Sisällä loistevalossa) | 14 tuntia |

Huom!

- Latauksen voi tehdä myös loistevalolla jos valolähteen voima on vähintään 500 luxia. Kello pystyy pitämään varauksen tasolla  tai korkeammalla, jos se on alttiina valolle kahdeksan tuntia päivittäin. Auringonpaisteessa lähellä ikkunaa, jossa valon määrä on esim. 10 000 luxia, kello toimii, kun se on alttiina valolle kaksi tuntia/viikko.

Virransäästö

Kello asettuu unitilaan ja kytkeytyy irti puhelimesta, jos se ei tunnista mitään liikettä tietyn ajan sisällä.

- Voit halutessasi asettaa kellon unitilaan myös manuaalisesti
Katso osio "Virransäästön aktivointi"

Kellonäytön unitila

Kellon näyttö muuttuu tyhjäksi jättämällä kellon johonkin pimeään paikkaan n. tunniksi klo 10 pm. ja 5.50 am. välisenä aikana.

Toimintojen unitila

Jos kello jätetään näytön unitilaan seitsemäksi päiväksi, anturin mittaukset ja muut toiminnot kytkeytyvät pois päältä.

Virransäästön lopettaminen (unitila)

Kello poistuu virransäästötilasta painamalla mitä tahansa painiketta.

KYTKENTÄ PUHELIMEEN

Kello on ensin pariliitettävä puhelimen kanssa ennen kuin ne toimivat yhdistelmänä.

Kellon ja puhelimen välinen pariliitäntä

- Asenna tarvittava sovellus puhelimeen.**
Hanki CASIO WATCHES sovellus Google Play tai App Store-kaupasta ja asenna se puhelimeen.
- Ota sijaintipalvelut käyttöön**
Kytke puhelimen sijaintitiedot päälle.
Huom!
 - Tutustu puhelimen mukana oleviin asiakirjoihin asetusmenettelyä koskevia lisätietoja varten.
- Määritä Bluetooth-asetukset**
Aktivoi puhelimen Bluetooth-toiminto.
Huom!
 - Tutustu puhelimen mukana oleviin asiakirjoihin asetusmenettelyä koskevia lisätietoja varten.
- Pariliitä kello ja puhelin**
Kello on ensin pariliitettävä puhelimen kanssa ennen kuin ne toimivat yhdistelmänä.
Suorita seuraavat toimenpiteet pariliittääksesi kellon puhelimen kanssa ensimmäistä kertaa.

Tärkeää!





- Nollaa kellon aika-asetukset ennenkuin pariliität kellon puhelimen kanssa ensimmäisen kerran. Voit pyyhkiä mitatut tiedot ennen käyttöä.
Katso osio "Kelloasetusten nollaaminen"

Toimenpiteet tehdään alla esitettyjen kuvakkeiden osoittamalla tavalla.

 Toimenpiteet kellolla

 Toimenpiteet puhelimella

(12)








1. Siirrä pariliitettäväksi haluamasi puhelin lähelle kelloa (1 metrin sisälle)
2.  Napauta CASIO WATCHES-kuvaketta.
Napauta "My Watch" välilehden  kohtaa. Valitse sitten sopiva tuotenimi.
3.  Valitse nykyinen aika.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
4.  Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Kello asettuu säätötilaan.
5. Käytä **A**- ja **D**-painiketta ja valitse SETTING.

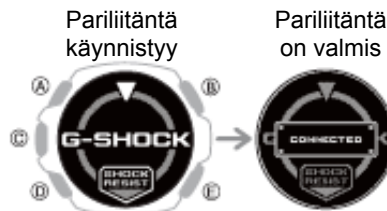


6. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy valikkoruutu.

Kohdistin





7.  Käytä **A**- ja **D**-painiketta ja siirtääksesi kohdistimen GENERAL SETTING-asetukselle.
8.  Paina **C**-painiketta.
9.  Käytä **A**- ja **D**-painiketta siirtääksesi kohdistimen PAIRING-asetukselle.
10.  Paina **C**-painiketta.
11.  Käytä **A**- ja **D**-painiketta siirtääksesi kohdistimen PAIRING-asetukselle.
12.  Paina **C**-painiketta.
13.  Kun pariliitettäväksi haluamasi kello ilmestyy puhelimen näyttöön, suorita pariliittäminen noudattamalla puhelimen näytössä näkyvät ohjeet.
 - Suorita puhelimen näytön antamat ohjeet, jos näkyviin ilmestyy pariliitäntäkehoitus.
 - Jos pariliittäminen jostain syystä epäonnistuu, kello palaa toimenpiteiden vaiheeseen 9. Aloita tällöin pariliitäntätoimenpiteet alusta uudelleen.



Huom!

- Ensimmäisen kerran, kun käynnistät CASIO WATCHES-sovelluksen, puhelimen näyttöön ilmestyy kysymys, haluatko ottaa sijaintitiedot käyttöön. Määritä asetukset salliaksesi sijaintitietojen taustakäytön.
- Katso alla oleva kohta, jos kellon pariliittäminen on epäonnistunut.
Katso osio "Kellon pariliittäminen puhelimen kanssa ei onnistu"
- Jos kello on jo pariliitetty johonkin toiseen puhelimeen, et voi valita PAIRING-asetusta näytössä vaiheessa 11. Pura ensin kellon ja toisen puhelimen välinen pariliitäntä ennenkuin yrität pariliittää kellon nykyisen puhelimesi kanssa. Katso osio "Pariliitännän purkaminen".
- Jos tämä kello on jo rekisteröity puhelimen CASIO WATCHES-sovelluksella, valitse se "My Watch" välilehdeltä vaiheessa 2 ja suorita sitten pariliittäminen.

Kytkeminen puhelimeen joka on pariliitetty kellon kanssa

Kello kytkeytyy automaattisesti pariliitettyyn puhelimeen.  symboli syttyy kellonäytön yläreunaan, kun kellon ja puhelimen välillä on yhteys.  symboli vilkkuu, jos kellon ja puhelimen välillä ei ole kytkentää.

- Jos kelloa ei ole pariliitetty haluamaasi puhelimeen, katso tiedot alla ja suorita pariliitäntä.
Katso osio "Kellon ja puhelimen välinen pariliitäntä".

Tärkeää!

- Jos sinulla on ongelmia pariliitännän muodostamisessa se voi tarkoittaa, että CASIO WATCHES-sovellus ei ole käynnissä puhelimesi. Napauta CASIO WATCHES-kuvaketta puhelimen perusnäytössä ja suorita ruutuun ilmestyvät ohjeet.

(13)

Mikäli yhteyden muodostaminen pariliitettyyn puhelimeen ei onnistu eikä aktiviteettitiedot siirry puhelimeen, suorita seuraavat kytkentätoimenpiteet uudelleen.

1. Valitse kellonaikaruutu.
Katso osio "Kellonaikatoiminto".
2. Pidä **A**-painike painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Kello siirtyy säätötilaan.
3. Käytä **A**- ja **D**-painiketta ja valitse CONNECT.



4. Paina **C**-painiketta. Toimenpide muodostaa Bluetooth-kytkennän.
 - Kun yhteys on muodostettu, näyttöön ilmestyy viesti CONNECTED, joka vaihtuu muutaman sekunnin kuluttua sanaan CONNECT ja tiedot siirtyvät puhelimeen.
 - Näytössä näkyy FAILED, jos yhteys epäonnistuu.

Pariliitännän purkaminen

Kellon ja puhelimen välisen pariliitännän purkaminen vaatii toimenpiteitä sekä kellolla että puhelimen CASIO WATCHES sovelluksella.

Huom!

- Mikäli käyttämäsi puhelin on iPhone, pyyhi myös puhelimeen taltioidut pariliitännätiedot.
- Pariliitännän purku ei onnistu, jos kello on lentotilassa. Peruuta kellon lentotila kellosta voidaksesi purkaa pariliitännän puhelimesta.
Katso osio "Kellon asettaminen lentotilaan".

Pariliitännätietojen poistaminen puhelimen CASIO WATCHES-sovelluksesta

1. Napauta CASIO WATCHES-kuvaketta.
2. Napauta "My Watch" välilehteä.
3. Napauta kelloa, jonka pariliitännän haluat purkaa.
4. Napauta "●●●●" symbolia.
5. Suorita puhelimen näytössä näkyvät toimenpiteet purkaaksesi pariliitännän.

Pariliitännätietojen poistaminen kellosta

1. Valitse kellonaika.
Katso osio "Kellonaikatoiminto".
2. Pidä **A**-painike painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Kello siirtyy säätötilaan.
3. Käytä **A**- ja **D**-painiketta ja valitse SETTING.



4. Paina **C**-painiketta.
Toimenpide valitsee asetusvalikkoruudun.

Kohdistin



5. Käytä **A**- ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin GENERAL SETTINGS-asetukselle.
6. Paina **C**-painiketta.
7. Käytä **A**- ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin PAIRING-asetukselle.
8. Paina **C**-painiketta.
9. Käytä **A**- ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin UNPAIRING-asetukselle.

(14)

Kohdistin



10. Paina C-painiketta.

11. Käytä A- ja D-painiketta valitaksesi, haluatko tai et poistaa pariliitännätiedot.

YES: Poistaa pariliitännätiedot.

NO: Ei poista pariliitännätietoja.

12. Paina C-painiketta.

Poistettuasi pariliitännätiedot, näytössä näkyy viesti UNPAIRED muutaman sekunnin ajan, jonka jälkeen näyttö palaa tämän toimenpiteen vaiheessa 9 näkyvään ruutuun.



13. Kellon näyttö ilmaisee nykyisen ajan.
Katso osio "Kellonaikatoiminto".

Pariliitännätietojen poistaminen puhelimesta (ainoastaan iPhone)

Katso lisätietoja puhelimen mukana olevasta dokumentista.

"Settings" ----> "Bluetooth" ----> "Cancel the watch's device registration (poista laitteen rekisteröintitiedot)

Jos ostat toisen puhelimen

Pariliitäntä on suoritettava joka kerta, kun haluat luoda Bluetooth-kytkennän johonkin puhelimeen ensimmäistä kertaa.

Katso osio "Pariliitännätietojen poistaminen kellosta".

Katso osio "4. Kellon ja puhelimen välinen pariliitäntä".

OMAN PROFIILIN LUOMINEN

Sinun on määritettävä profiiliasetukset (paino, pituus, syntymäaika, sukupuoli jne.) ennen kuin kello pystyy näyttämään aktiviteettilokit ja laskemaan tarkat sykearvoalueet.

1. Valitse nykyinen kellonaikaruutu.

Katso osio "Kellonaikatoiminto"

2. Pidä A-painike painettuna vähintään kaksi sekuntia.

Kello siirtyy säätötilaan.

3. Käytä A- ja D-painiketta ja valitse SETTING



4. Paina C-painiketta.

Toimenpide valitsee asetusvalikkoruudun.

Kohdistin



5. Käytä A- ja D-painiketta ja siirrä kohdistin PHYSICAL SETTINGS-asetukselle.

6. Paina C-painiketta.

Toimenpide valitsee profiilikohteen valintaruudun.



(15)

| | |
|----------------------|-----------------------------|
| WEIGHT: | Paino |
| HEIGHT: | Pituus |
| SEX: | Sukupuoli |
| DATE OF BIRTH: | Syntymäaika |
| WRIST: | Ranne |
| STRIDE RESET: | Askelpituuden nollaus |
| TRAINING BACKGROUND: | Harjoitustausta |
| MAXIMUM HEART RATE: | Suurin sykearvo |
| RESTING HEART RATE: | Leposyke |
| VO2MAX: | Maksimaalinen hapenottokyky |

7. Käytä **A-** ja **D-**painiketta ja siirrä kohdistin rekisteröitäväksi haluamallasi asetukselle.
8. Paina **C-**painiketta.
9. Syötä oma painosi.
 - Siirry profiilikohteen valintaruutuun ja valitse WEIGHT.
 1. Syötä oma painosi käyttämällä **A-** painiketta.
 2. Rekisteröi painosi painamalla **C-** painiketta. Painon rekisteröinti on nyt valmis. Näyttöön ilmestyy muutamaksi sekunniksi tarkistusmerkki, jonka jälkeen profiilikohteen valintaruutu ilmestyy uudelleen näkyviin.
10. Tallenna pituutesi.
 - Valitse HEIGHT profiilikohteen valintaruudussa.
 1. Syötä pituutesi käyttämällä **A-** ja **D-** painiketta.
 2. Rekisteröi painosi painamalla **C-** painiketta. Painon rekisteröinti on nyt valmis. Näyttöön ilmestyy muutamaksi sekunniksi tarkistusmerkki, jonka jälkeen profiilikohteen valintaruutu ilmestyy uudelleen näkyviin.
11. Määritä syntymäaikasi.
 - Siirry profiilikohteen valintaruutuun ja valitse DATE OF BIRTH.
 1. Käytä **A-** ja **D-** painiketta syntymävuotesi määrittämiseksi.
 2. Paina **C-** painiketta.
 3. **A-** ja **D-** painiketta syntymäkuukaudesi määrittämiseksi.
 4. Paina **C-** painiketta.
 5. Käytä **A-** ja **D-** painiketta syntymäpäiväsi määrittämiseksi.
 6. Käytä **C-** painiketta syntymäaikasi rekisteröimiseksi. Näyttöön ilmestyy muutamaksi sekunniksi tarkistusmerkki, jonka jälkeen profiilikohteen valintaruutu ilmestyy uudelleen näkyviin.
12. Määritä sukupuoli.
 - Siirry profiilikohteen valintaruutuun ja valitse SEX.
 1. Käytä **A-** ja **D-** painiketta ja siirrä kohdistin kohtaan MALE (mies) tai FEMALE (nainen).
 2. Paina **C-** painiketta rekisteröidäksesi sukupuolesi. Näyttöön ilmestyy muutamaksi sekunniksi tarkistusmerkki, jonka jälkeen profiilikohteen valintaruutu ilmestyy uudelleen näkyviin.
13. Määritä ranne, jossa haluat pitää kellon.
 - Siirry profiilikohteen valintaruutuun ja valitse WRIST.
 1. Käytä **A-** ja **D-** painiketta ja siirrä kohdistin kohtaan LEFT (vasen) tai RIGHT (oikea).
 2. Paina **C-** painiketta rekisteröidäksesi ranneasetuksen. Näyttöön ilmestyy muutamaksi sekunniksi tarkistusmerkki, jonka jälkeen profiilikohteen valintaruutu ilmestyy uudelleen näkyviin.
14. Nollaa askelpituus.
 - Toimenpide palauttaa askelluksen pituutesi perusteella laskettuun arvoon.
 - Valitse STRIDE RESET profiilikohteen valintaruudussa.
 1. Paina **C-** painiketta askelpituuden nollaamiseksi. Tämän jälkeen profiilikohteen valintaruutu ilmestyy uudelleen näkyviin.
15. Rekisteröi harjoittelutiheys.
 - Siirry profiilikohteen valintaruutuun ja valitse TRAINING BACKGROUND.
 1. Käytä **A-** ja **D-** painiketta harjoittelutiheyden määrittämiseen. Harjoittelutiheys on fyysistä aktiiviteettia mittaava pitkäaikaisarvio. Valitse vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten fyysisen aktiiviteettisi määrää ja intensiivisyyttä viimeisten kolmen kuukauden ajalta.
 - OCCASIONAL:
 - Satunnainen 0-1 tuntia/viikko
 - Harvinaisen fyysisesti vaativa toiminta, seurauksena raskas hengitys tai hikoilu

(16)

REGULAR:

- Säännöllinen 1-3 tuntia/viikko.
Säännöllistä fyysistä toimintaa, kuten 5-10 km juoksua tai 1-3 tuntia vastaavaa liikuntaa viikossa.
Voi olla myös fyysistä aktiivisuutta vaativaa työtä.

FREQUENT:

- Monta kertaa viikossa tapahtuva 20-50 km juoksu tai muu rasittava liikunta 3-5 kertaa viikossa.

HEAVY:

- Raskas harjoittelu 5-8 tuntia/viikko
Voimakasta liikuntaa tai harjoittelua vähintään 5 kertaa viikossa suorituskyvyn parantamiseksi.

SEMI PRO:

- Puoli ammattilainen harjoittelu 8-12 tuntia/viikko.
Päivittäinen korkeaintensiivinen fyysinen harjoitus parantaa urheilullista suorituskykyä.

PRO:

- Harjoittelua vähintään 12 tuntia/viikko
Tämä harjoitus on tarkoitettu kestävyysurheilijalle, joka harjoittaa voimakasta fyysistä toimintaa kilpailullisen suorituskyvyn parantamiseksi.
2. Paina **C**-painiketta poistuaksesi harjoitustiheyden rekisteröinnistä. Näyttöön ilmestyy muutamaksi sekunniksi valintamerkki, kun rekisteröinti on valmis, jonka jälkeen profiilikohteen valintaruutu ilmestyy uudelleen näkyviin.

16. Rekisteröi harjoituksesi maksimisykearvo.

- Siirry profiilikohteen valintaruutuun ja valitse **MAXIMUM HEART RATE**.
1. Käytä **A**- ja **D**-painiketta ja valitse maksimisykearvon rekisteröintimenetelmä.
AUTO: Asettaa automaattisesti sykkeen maksimiarvon syntymäaikasi päiväkseen perustuen.
MANUAL: Käsin tapahtuva asetus.
• Valittuna olevan asetuksen vasemmalle puolelle ilmestyy tarkistusmerkki
- 2. Käytä **A**- ja **D**-painiketta sykkeen maksimiarvon määrittämiseen, jos olet valinnut **MANUAL**.
 - Siirry eteenpäin vaiheeseen 3, jos olet valinnut **AUTO**.
- 3. Paina **C**-painiketta sulkeaksesi sykkeen maksimiarvon rekisteröinnin. Näyttöön ilmestyy muutamaksi sekunniksi tarkistusmerkki, kun rekisteröinti on valmis, jonka jälkeen profiilikohteen valintaruutu ilmestyy uudelleen näkyviin.

17. Toimenpide rekisteröi sydämen sykkeen lepoarvon.

- Valitse **RESTING HEART RATE** profiiliasetuksen valintaruudussa.
1. Käytä **C**-painiketta sykearvon rekisteröintimenetelmän valintaan.
AUTO: Automaattinen päivitys
MANUAL: Manuaalinen päivitys
Valittuna olevan asetuksen vasemmalle puolelle ilmestyy tarkistusmerkki
- 2. Käytä **A**- ja **D**-painiketta sykkeen maksimiarvon määrittämiseen, jos olet valinnut **MANUAL**.
- 3. Paina **C**-painiketta sulkeaksesi sykkeen maksimiarvon rekisteröinnin. Näyttöön ilmestyy muutamaksi sekunniksi tarkistusmerkki, kun rekisteröinti on valmis, jonka jälkeen profiilikohteen valintaruutu ilmestyy uudelleen näkyviin.

18. Rekisteröi VO2MAX-arvosi (maksimaalinen hapenottokyky)

Valitse **VO2MAX** profiiliasetuksen valintaruudussa.

1. Käytä **A**- ja **D**-painiketta sykearvon rekisteröintimenetelmän valintaan.

AUTO: Automaattinen päivitys

MANUAL: Manuaalinen päivitys

Valittuna olevan asetuksen vasemmalle puolelle ilmestyy tarkistusmerkki

Huom!

- **AUTO**-asetuksella kello laskee **VO2MAX**-arvon profiiliisi perustuen.
 - Jos tiedät hengityskaasuanalysaattorilla tai muulla laitteella lasketun **VO2MAX**-arvosi, valitse **MANUAL** ja syötä sitten kyseinen arvo.
 2. Jos olet valinnut **MANUAL**-asetuksen, määritä **VO2MAX**-arvo käyttämällä **C**-painiketta.
 - Jos olet valinnut **AUTO**-asetuksen, siirry vaiheeseen 3.
 3. Paina **A**-painiketta rekisteröidäksesi **VO2MAX**-arvosi.
Näyttöön ilmestyy tarkistusmerkki, muutamaksi sekunniksi, kun rekisteröinti on valmis, jonka jälkeen profiilikohteen valintaruutu ilmestyy näkyviin uudellen.
19. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta kaksi kertaa.

(17)

TOIMINTOJEN YLEISKATSAUS

Kellossa on katselu-, aktiviteetti- ja ohjaustoiminto. Toimintatiloja voi käyttää mittausten suorittamiseksi, niiden tarkistamiseksi sekä asetusten määrittämiseksi.

Kellotoiminto

Käytä kellotilaa kellon perustoimintoihin, kehon tukitoimintoihin ja muiden toimintojen käyttämiseen jokapäiväisessä elämässä.

- Käytä **C**-painiketta valitun toiminnon sisäisen valintaan.



- **Kellonaikaruutu**
Näyttää kuluvan päiväyksen ja kellonajan.



- **Sykearvon mittaus**
Toiminto ilmaisee nykyisen sykearvosii. Katso osio "Sykearvon mittaaminen".



- **Saturaatiotason mittaus**
Toiminto mittaa veren happipitoisuustason.



- **Hengitysharjoitus**
* Voimanlähde: Polar
Toiminto lievittää stressiä ja edistää hidasta tasaista hengitystä vakauttaen sykettä. Katso osio "Hengitysharjoittelu"



- **Sydämen kuormitus (Cardio Load)**
Käytä tätä toimintoa seurataksesi sydämen kuormitus tilaa harjoituksesi aikana. Katso osio "Sydämen kuormitus tilan seuranta".



- **Elämänloki**
Käytä toimintoa halutessasi tarkistaa lokitiedot, kuten askelmäärä ja kulutetut kalorit. Katso osio "Elämänlokitietojen tarkistus".



- **Nightly Recharge**
* Voimanlähde: Polar
Käytä tätä toimintoa tarkistaaksesi palautumistilasi unen aikana. Katso osio "Nightly Recharge".



(18)

- **Aktiviteettiloki**

Tällä toiminnolla voi katsella taltioituja toimintatietoja.
Katso osio "Toimintalokitietojen katselu".



- **Almanakka (auringon nousu- ja laskuajat, kuun ikä)**

Käytä tätä toimintoa tarkistaaksesi auringon nousu- ja laskuajan sekä kuun iän (kuunvaihe)
Katso osio "Almanakka (auringon nousu- ja laskuajat, kuun ikä)".



- **Kompassin lukeminen**

Käytä tätä toimintoa määrittääksesi pohjoisen suunnan sekä ottaaksesi suunta- ja suuntakulmalukemia.
Katso osio "Kompassin lukeminen".



- **Korkeusmittaus**

Mahdollistaa nykyistä sijaintisi vastaavan korkeuden mittaamisen.
Katso osio "Korkeusmittaus".



- **Barometrisen paineen ja lämpötilan mittaus**

Käytä tätä toimintoa mitataksesi barometrisen paineen ja lämpötilan nykyisessä sijaintipaikassasi.
Katso osio "Barometrisen paineen ja lämpötilan mittaus".



- **Maailmanaika**

Maailman aikatoiminto näyttää kellonajan 38 kaupungista ympäri maapallon ja UTC-ajan (koordinoitu maailmanaika).



- **Ajastin**

Ajastin laskee alaspäin määrittämäsi aloitusajasta. Kellosta kuuluu äänimerkki ja/tai värinähälytys, kun lähtölaskenta nollautuu. Katso osio "Ajastin".



- **Sekuntikello**

Käytä sekuntikelloa kokonaisajan mittaamiseen.
Katso osio "Sekuntikello".



(19)

- **Ilmoitusten tarkistustoiminto**

Tämän toiminnon avulla voit tarkistaa puhelut, sähköpostit, SNS- ilmoitukset ja muita puhelimeesi tulevia tietoja. Katso osio "Puhelinilmoitusten vastaanotto".



- **Aktiviteettitoiminto**

Aktiviteettitilassa voit mitata tietoja valitusta harjoitustyypistä tai harjoituksesta sekä tarkastella mittausten tuloksia. Siirry aktiviteettiin painamalla **C**-painiketta kellonajan näkyessä näytössä.



- Käytä **A**- ja **D**-painiketta toimintatilan sisäiseen asetukseen valintaan. Katso alla aktiviteetteja koskevia lisätietoja osiosta "Toiminnan yleiskatsaus".

- **Säätötila (Control Mode)**

- **Control Mode**

Ohjaustilassa voit säätää (ohjata) kellon eri asetuksia ja viestintää puhelimen kanssa. Siirry ohjaustilaan pitämällä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia, kun nykyinen kellonaika on näkyvissä.



- Käytä **A**- ja **D**-painiketta toimintatilan sisäisen asetukseen valintaan.

- **SETTING (ASETUS)**

Käytä tätä toimintoa eri kelloasetusten määrittämiseen.

- Painamalla **C**-painiketta SETTING-ruudun ollessa näytössä, näkyviin ilmestyy asetusvalikko. Katso lisätietoja asianomaista toimintoa koskevasta osiosta.



- **KytKentä (Connect)**

Käytä tätä toimintoa muodostaaksesi manuaalisesti yhteyden uudelleen puhelimen kanssa joka on jo pariliitetty kelloon. Katso osio "KytKentä kellon kanssa pariliitettyyn puhelimeen".



- **Phone Finder-toiminto**

Käytä tätä toimintoa käynnistämään piippausäänen kelloon yhdistetystä puhelimesta voidaksesi paikata kadoksissa olevan puhelimen. Katso osio "Phone Finder".



(20)

- **Kellonajan säätö**

Tämä toiminto mahdollistaa aikatietojen haun kelloon yhdistetystä puhelimesta tai GPS:stä ja aika-asetuksen säätämisen kellopainikkeen painalluksella.

Katso osio "Manuaalinen yhdistäminen puhelimeen kellon aika-asetuksen synkronoimiseksi.

Katso osio "Kellon nykyisen aika-asetuksen säätäminen GPS-signaalin avulla".



- **Lentotilatointo**

Käytä tätä toimintoa lentotilan kytkemiseksi päälle tai pois kellosta.

Katso osio "Kellon asettaminen lentotilaan".



AKTIVITEETTIMITTAUS

Kello käyttää GPS-toimintoa ja kiihtyvyyssanturia mittaamaan ja tallentamaan matkan pituuden, askelmäärän, kokonaisajan, vauhdin ja monia muita tietoja juoksun aikana, kävellessäsi tai harjoittaessasi muita aktiviteetteja.

Voit tarkistaa tallennetut tiedot kellolla tai puhelimen CASIO WATCHES-sovelluksella.

Katso osio "Aktiviteettitallenteiden tarkistus".

Suositamme mittaukseen tarvittavien asetusten määrittämistä ennen aktiivisuusmittauksen käyttöä.



TOIMINNAN YLEISKATSAUS

Kellossa on kahdeksan Activity Mode-toimintoa.

- Voit käyttää CASIO WATCHES-puhelinsovellusta lisätäksesi, poistaaksesi tai järjestelläksesi uudelleen aktiviteetti-toimintoja. Katso osio "Kellonaikatilan mukauttaminen ja aktiviteettitoiminnot".

GPS-vastaanottoa tukevan aktiviteetin mittaaminen"

GPS-signaaleja voi käyttää matkan, ajan ja nopeuden mittaamiseksi.



RUNNING (Juoksu)
Suorittaa juoksumittausta.



BIKING (Pyöräily)
Suorittaa pyöräilyyn liittyvät mittaukset.



OPEN WATER SWIMMING (Avovesiuinti)
Suorittaa avovesimittauksia, valtameret, joet jne.



TRAIL RUNNING (Maastajuoksu)
Suorittaa maastajuoksumittauksia.



WALKING (Kävely)
Mittaa kävelyä.

(21)

Toiminnot, jotka tukevat mittaamista ilman GPS-signaalin vastaanottoa

Seuraavat toiminnot voidaan suorittaa kellolla ilman GPS-vastaanottoa.



GYM WORKOUT (Kuntosaliharjoittelu)
Mittaa harjoittelun voimakkuutta jne.



INTERVAL TIMER (Intervalliajastin)
Käytä intervalliajastinta harjoitusintervallien asettamiseen.



POOL SWIMMING (Uima-allas)
Käytä tätä toiminto uintisuoritusten mittaamiseen uima-altaassa.

AKTIVITEETTIMITTAUS

Suorita tämän osion ohjeet valitaksesi aktiviteetti-kohteen ja mitataksesi sen.

Aktiviteetin valinta

1. Valitse kellonaikaruutu.
Katso osio "Kellonaikatoiminto".
2. Paina **C**-painiketta.
Kello asettuu aktiviteettimitaustilaan.

Esimerkki:



3. Käytä **A**- ja **D**-painiketta aktiviteetin valintaan.
Katso lisätietoja osiosta "Aktiviteetin yleiskatsaus"

GPS-signaalien vastaanotto

Käynnistä GPS-signaalin vastaanotto ennen mittausten aloittamista.

- RUNNING
- BIKING
- OPEN WATER SWIMMING
- TRAIL RUNNING
- WALKING

Jos GPS-signaalien vastaanotossa on jokin ongelma, siirry sopivampaan paikkaan ja yritä uudelleen.
Katso osio "Sopiva signaalin vastaanottopaikka".

1. Paina **C**-painiketta.
Kello alkaa etsiä GPS-signaaleja.



Kello on valmis GPS-mittausta varten, kun sen näyttötauluun ilmestyy GPS READY-viesti.



Huom!

- Jos painat **C**-painiketta odottamatta, että GPS READY-ilmaisim syttyy, näykyviin tulee varoitusnäyttö ja aktiivisuusmittaus käynnistyy kellon kiihtyvyyssmittarilla. Kello ei seuraa liikkeitäsi mitatessasi kiihtyvyyssmittarilla. Jos haluat seurata liikkeitäsi harjoituksen aikana, varmista, että GPS READY-ilmaisimessa on valo ennen kuin aloitat aktiivisuusmittauksen.

Varoitusruutu



Paina **E**-painiketta mittauksen peruuttamiseksi ja palataksesi GPS-vastaanottoruutuun.

- **C**-painikkeen painamisesta vaiheessa 1, kestää n. 15 sekunnista kahteen minuuttiin ennen kuin GPS-signaalit ovat käytettävissä. Joisskin vastaanotto-olosuhteissa se voi kestää jopa yli viisi minuuttia.
- OPEN WATER SWIMMING mittaa uintimatkasi GPS-signaalin avulla. Koska alla kuvatut tekijät vaikuttavat GPS-signaaleihin, uintimatkojen tarkka tallentaminen ei ehkä ole mahdollista.
 - Veden pinta heijastaa GPS-signaaleja, mikä vaikuttaa mittaustarkkuuteen.
 - GPS-signaaleja on vaikea vastaanottaa veden alla, sillä GPS-signaalit katoavat aina, kun kello on upoksissa. Huomioi alla esitetty parantaaksesi GPS-mittausten tarkkuutta.
 - Odota muutama minuutti onnistuneen GPS-vastaanoton jälkeen ennen kuin käynnistät aktiivisuusmittauksen. Tämä antaa GPS-anturille aikaa lämmitä ja ladata tarvittavat GPS-tiedot.
 - Varmista, että ranne, jossa pidät kelloa on veden pinnan yläpuolella. Uintityylistäsi riippuen kello ei tallenna matkaa täysin tarkasti.

Mittauksen käynnistys




1. Paina **C**-painiketta.

Toimenpide käynnistää aktiviteettimittauksen.

- Näyttöön ilmestyy CASIO WATCHES-sovelluksella määrittämäsi aktiviteetin mittausruutu.

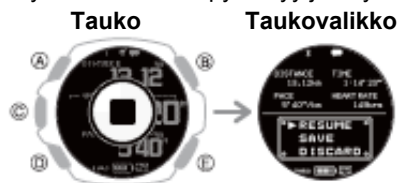


Huom!

- GPS-signaalin vastaanottoa vaativissa mittauksissa voit tarkistaa kuvaketta  katsomalla, onko GPS-mittaus mahdollista.
GPS-kuvake ei vilku. GPS-mittaus on mahdollista.
GPS-kuvake vilkkuu: GPS-mittaus ei ole mahdollista (kello etsii GPS-signaaleja).
- Jos  kuvake ilmestyy näyttöön GPS READY-viestin jälkeen se tarkoittaa, että GPS-signaali on katkennut ja kello yrittää etsiä sitä.
- Jos  kuvake vilkkuu tai ilmestyy näkyviin aktiivisuusmittauksen aikana, kyseisen aktiviteetin seuranta ei tallennu muistiin.
- Mikäli valitset toimintoasetukset ennen aktiviteettimittauksen käynnistämistä, GPS-mittaus asettuu hetkellisesti taukotilaan. GPS-signaalien haku käynnistyy uudelleen, kun suljet asetukset.
Käyttäessäsi GPS-signaaleja juoksemisen ajanottoa varten, odota kunnes näyttöön ilmestyy GPS READY ennen kuin aloitat.

Mittaustoimenpiteen hetkellinen pysäyttäminen tai lopettaminen

1. Paina **C**-painiketta mittauksen ollessa käynnissä. Mittaus pysähtyy ja näyttöön avautuu taukovalikko.



2. Valitse mitatut tiedot käyttämällä **A** ja **D**-painiketta.

RESUME: Jatkaa mittaamista.

SAVE: Taltioi tiedot ja lopettaa mittaamisen.

DISCARD: Lopettaa mittaamisen taltioimatta tietoja.

3. Paina **C**-painiketta.

- Tietojen tallentaminen näyttää aktiivisuuden mittaustulokset.
Käytä **A** ja **D**-painiketta yhteenvedon näyttöjä varten. Kello palaa aktiivisuuden valintaruutuun hetken kuluttua tai painamalla **E**-painiketta.
- Valitsemalla tietojen poiston, näyttöön ilmestyy valittua aktiviteettia koskeva ruutu.

Kierrosaikojen mittaaminen

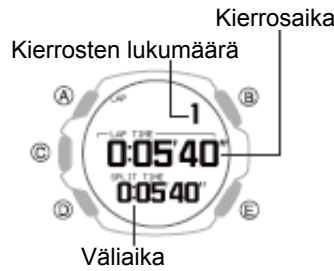
1. Paina **C**-painiketta.

Toimenpide käynnistää aktiviteettimittauksen.

(23)

2. Paina **E**-painiketta.

Jokainen **E**-painikkeen painallus näyttää käynnissä olevan kilpailujakson painamispisteeseen asti kuluneen ajan (kierrosaika).



3. Paina **C**-painiketta asettaaksesi mittauksen taukotilaan.

Katso osio "Mittauksen asettaminen taukotilaan tai lopetus".

Huom!

- Mittaus ei ole mahdollista yllä esitetyllä toimenpiteellä, jos kyseessä on uima-allasuinti (POOL SWIMMING).

ENNEN UIMA-ALLASUINTIA

Muista määrittää asetukset ennen POOL SWIMMING-aktiiviteettia.

- Määritä käytettävän uima-altaan pituus.

Katso osio "Uima-altaan pituuden asettaminen".

Määrittämäsi allaspituutta käytetään laskemaan uitu matka. Joka kerta, kun suoritat käännöksen, tämä tulkitaan kierrokseksi.

Lopettaessasi uimisen, kierros täyttyy n. kuuden sekunnin kuluttua.

- Määritä käsivarsi, jossa pidät kelloa.

Tämä on tarpeen, jotta kello voi tunnistaa uintivedot ja muita tietoja.

Katso osio "Profiiliin luominen".

AJASTIMEN KÄYTTÖ INTERVALLIHARJOITTELUA VARTEN

Yleiskatsaus

Useampia ajastimia on mahdollista käyttää valitun toiminnan peräkkäisten osien ajoitukseen. Intervalliajastimien avulla voit hallita kuinka paljon aikaa käytät punnerruksiin, kyykkyihin tai muihin kuntoharjoituksiin.

Määritä intervalliajastin alla olevan esimerkin mukaan.

Ajastimen asetukset

- TIMER 1: 30 sekuntia
- TIMER 2: 20 sekuntia
- TIMER 3: 30 sekuntia
- TIMER 4: 25 sekuntia

Huom!

- Intervalliajastin pystyy jopa 10 toistokertaan (automaattinen toistoajastin).
- Katso osio "Intervalliajastimen astusten määrittäminen".

Ajanotto intervalliajastimilla

1. Valitse kellonaikaruutu.

- Katso osio "Kellonaikatoiminto"

2. Paina **C**-painiketta.

Kello asettuu aktivitetin valintatilaan.

3. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse INTERVAL TIMER.



4. Paina **C**-painiketta.

Näyttöön ilmestyy mittaustilan valmiusruuu.



(24)

5. Käynnistä ajastimen lähtölaskenta painamalla **C**-painiketta.

- Kellosta kuuluu 10-sekunnin sumeritai värinäähälytys intervalliajastimen nollautuessa.



6. Katkaise sumeritai värinäähälytys painamalla mitä tahansa painiketta.

Näyttöön ilmestyy mittaustulosten näyttöruutu.

- Ilmaistuaan intervalliajastimen nollautuminen taltioi kellon mittaustiedot automaattisesti, jonka jälkeen näyttö vaihtuu mittaustulosruutuun.

Huom!

- Voit pysäyttää nykyisen ajastimen ja käynnistää seuraavan ajastimen painamalla **E**-painiketta.

Ajastimen pysäyttäminen ja nollaaminen

1. Paina **C**-painiketta ajastimen ollessa käynnissä.

Ajastin asettuu taukotilaan ja näyttö vaihtuu taukotilaruutuun muutaman sekunnin kuluttua.



2. Valitse intervalliajastimen mittaamat tiedot käyttämällä **A** ja **D**-painiketta.

RESUME: Jatkaa ajastimen toimintaa

SAVE: Taltioi tiedot ja lopettaa ajastimen toiminnan.

DISCARD: Nollaa ajastimen.

3. Paina **C**-painiketta.

- Näyttöön ilmestyy harjoittelutulokset, jos valitset SAVE. Voit selata yhteenvetoruutuja painamalla **A** ja **D**-painiketta
Paina **E**-painiketta palataksesi kellonaikanäyttöön.

SYKEARVOHARJOITTELUN ALOITTAMINEN

Sykearvoharjoittelussa kello mittaa sykkeesi ja käyttää saatua arvoa harjoituksen vertailukohtana. Voit seurata sykettäsi ja säätää harjoituksen voimakkuutta asettamasi tavoitteen saavuttamiseksi. Harjoittelutavoitteen mukainen voimakkuus tehostaa harjoitusta ja parantaa kaediopulmonaarista toimintaa sekä terveyttä.

Tavoitesykealueen määrittäminen

Määritä harjoitteluasi vastaava sykearvovyöhyke (HR zone). Maksimisykkeesi on jaettu viiteen 50-100% jaksoihin. Voit hallita harjoituksen voimakkuutta pitämällä sykkeesi tietyllä alueella. Jokaisella sykealueella on päävaikutus ja näiden vaikutusten ymmärtäminen tehostaa harjoittelua.

- Zone 1 (50-60% maksimisykkeestä):
Erittäin kevyt harjoittelu. Zone 1 harjoittelu parantaa yleistä terveyttä ja auttaa kehoasi palatumaan raskaammasta harjoittelusta. Voit jatkaa tätä harjoittelua tällä alueella pitkän ajan.
- Zone 2 (60-70% maksimisykkeestä):
Zone 2-harjoittelu lisää yleiskestävyyttä. Se käyttää rasvaa energialähteenä. Voit jatkaa harjoittelua tällä alueella hyvin pitkään.
- Zone 3 (70-80% maksimisykkeestä):
Kohtuullisen voimakas harjoitus. Zone 3 parantaa aerobista kuntoa. Se saa maitohapon kertymään verenkiertoon, mutta elimistö voi muuntaa maitohapon uudeksi energiaksi, joten sillä ei ole vaikutusta suorituskykyyn. Koska Zone 3 harjoittelu vaatii syvempää hengitystä, joudut lisäämään kohtuullisesti voimakkuutta.
- Zone 4 (80-90% maksimisykkeestä):
Voimakas harjoittelu.
Zone 4-harjoittelu lisää nopeuskestävyyttä ja parantaa kehon kykyä käyttää proteiinia (sokeri) energialähteenä. Lisäksi Zone 4-harjoittelun avulla kehosi sietää korkeaa maitohappoisuutta veressä.
Zone 4-harjoittelu aiheuttaa lihasväsymystä ja voimakasta hengitystä.
- Zone 5-harjoittelu (90-100% maksimi sykkeestä):
Erittäin voimakas harjoittelu.
Zone 5-harjoittelu parantaa maksimaalista suorituskykyä. Verenkiertoon kertyy suuria määriä maitohappoa, mikä estää pitkäkestoisen harjoittelun. Zone 5-harjoittelu johtaa hengitysvaikeuksiin ja lihasten väsymiseen.

(25)

1. Määritä puhelimen CASIO WATCHES-sovelluksen asetukset niin, että sykearvon mittausnäyttö toimii harjoituksen mittausruutuna.
Katso osio "Aktiviteetin mittausnäyttöasetukset"
2. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
3. Paina **C**-painiketta. Kello asettuu aktiviteettitilaan.

Esimerkki:



4. Käytä **A** ja **D**-painiketta aktiviteetin valintaan.
 - Sykearvoharjoittelu ei ole käytettävissä POOL SWIMMING ja OPEN WATER-uintien osalta.
5. Paina **C**-painiketta.
Toimenpide näyttää GPS-signaalin vastaanoton tai palauttaa aktiviteettimittauksen valmiusruutuun.
6. Käytä **A** ja **D**-painiketta sykearvon mittausruudun valintaan.



7. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Näyttöön ilmestyy sykemittauksen asetusruutu HEART RATE.

Kohdistin



8. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin HR TARGET ZONE-asetukselle.
9. Paina **C**-painiketta.
10. Käytä **A** ja **D**-painiketta siirtääksesi kohdistimen tavoitteeksi haluamallasi sykearvovyöhykkeelle.
11. Viimeistele asetukset painamalla **C**-painiketta.
Valintamerkki siirtyy muutamaksi sekunniksi, kun asetukset ovat valmiina, jonka jälkeen sykemittausnäyttö HEART RATE ilmestyy uudelleen näkyviin.
12. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta.

Sykevyöhykehälytyksen asettaminen

Kun suoritat sykearvoharjoittelua sykevyöhykehälytyksen ollessa aktivoitu, kellosta kuuluu sumperi- ja/tai värinäähälytys, jos nykyinen sykkesi on tavoitevyöhykkeen ulkopuolella. Jos harjoittelusi ei saavuta tavoitevyöhykettä hälytyksen jälkeen, kellosta kuuluu tavoitealueen ulkopuolella olemista ilmaiseva äänimerkki minuutin välein. Sykevyöhykehälytys antaa äänimerkin vain, kun sykearvon mittausnäyttö on näkyvässä.

1. Määritä CASIO WATCHES-sovelluksen asetukset niin, että sykearvon mittausruutu toimii aktiviteetin mittausruutuna.
Katso osio "Aktiviteettimittauksen näyttöasetukset"

Esimerkki

2. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
3. Paina **C**-painiketta.
Kello asettuu aktiviteetin mittaustilaan.



4. Käytä **A** ja **D**-painiketta aktiviteetin valintaan.
 - Sykearvoharjoittelu ei ole käytettävissä POOL SWIMMING ja OPEN WATER-uintien osalta.
5. Paina **C**-painiketta.
Toimenpide valitsee GPS-signaalin vastaanottoruudun tai kello palaa aktiviteettimittauksen valmiustilaan.

(26)

6. Käytä **A** ja **D**-painiketta valitaksesi sykearvon mittausruudun.



7. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Kellon ilmestyy sykearvon HEART RATE-asetusruuu.

Kohdistin

8. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin
HR ZONE ALERT-asetukselle.

9. Paina **C**-painiketta.

10. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin
joko ON (päällä) tai OFF (katkaistu) -asentoon.



11. Asetus on valmis painamalla **C**-painiketta.

Kun asetukset on tehty, tarkistusmerkki näkyy muutaman sekunnin näytössä, jonka jälkeen sykemittauksen
asetusruuu HEART RATE ilmestyy uudelleen näkyviin.

12. Sulje asetusruuu painamalla **D**-painiketta.

AKTIIVISUUSMITTAUSTA KOSKEVAT VAROTOIMET

- Lataa kello käyttämällä latauskaapelia lopettaessasi aktiviteettitoiminnon käytön.
- Katso osio "Kellon lataaminen latauskaapelilla"
- Aktiviteettimittaus ei ole mahdollista, jos akkuperaston ilmaisin näyttää **LOW** tai vähemmän.
Suositamme kellon lataamista ennen aktiviteetin mittausta.
Katso osio "Kellon lataaminen"
- Mittaus pysähtyy, jos näyttöön ilmestyy MEMORY FULL viesti aktiviteetimitoituksen aikana.
Mittaus pysähtyy automaattisesti myös, kun yksittäinen aktiivisuuden mittaus ylittää 80 tuntia.



- Mittaustuloksia ei ole mahdollista tallentaa, jos aktiviteettilogin kapasiteetti on matala. Poista tällaisessa tapauksessa tarpeettomat lokitiedot tehdxsesi lisää muistitilaa.
Katso osio "Aktiviteettitallenteiden poisto".

- Aktiivisuusmittauksen jälkeen näyttöön ilmestyy yhteenveto mittaustuloksista, jotka ovat lopulliset.
Katso osio "Katseltavissa olevat aktiivisuuslokohteet".



- GPS-signaalia käyttäviä aktiviteetteja ei voi valita, jos kello on lentotilassa.
Katso osio "aktiviteetin valinta".
Katso osio "Kellon asettaminen lentotilaan".

AKTIVITEETTILOKIEK KATSELU

Kun aktiivisuusmittaus on tehty, mittaustulokset ilmestyyvät näyttöön ja tallioituvat muistiin lokitietona.
Muistissa on tilaa yhteensä 100 lokitiedolle.

Mittaustietojen tarkkuus

- Kellon anturit laskevat askelmäärän, poltetut kalorit, sykearvon, juosuindeksin (kun puhelimen GPS on käytössä) ja useita muita toimintoja. Tietojen tarkkuutta ei kuitenkaan ole mahdollista taata, joten kellon mittauksia tulee käyttää ainoataan vertailua varten.

KATSELTAVISSA OLEVAT TOIMINTALOKIKOHTTEET

Alla olevan taulukon mittaustulokset ovat nähtävissä heti aktiivisuusmittauksen jälkeen tai aktiiviteettilokin valinnan kautta. Näytössä näkyvät yhteenvetönäytöt riippuvat kellon toimintatilasta.

Aktiiviteetti

Mittaustulosruutu

| | |
|-----------------|---|
| RUNNING: | Mittaustuloksen tiedot, sykearvo, poltetut kalorit, rytmi, vauhti, korkeus, kierros |
| TRAIL RUNNING: | Mittaustuloksen tiedot, sykearvo, poltetut kalorit, rytmi, vauhti, korkeus, kierros |
| WALKING: | Mittaustuloksen tiedot, sykearvo, poltetut kalorit, rytmi, nopeus, korkeus, kierros |
| BIKING: | Mittaustuloksen tiedot, sykearvo, poltetut kalorit, nopeus, korkeus, kierros |
| OPEN WATER | |
| SWIMMING: | Mittaustuloksen tiedot, poltetut kalorit, uintivedot, vauhti, kierros |
| GYM WORKOUT: | Mittaustuloksen tiedot, sykearvo, poltetun kalorit, harjoittelujakso |
| INTERVAL TIMER: | Mittaustuloksen tiedot, sykearvo, poltetun kalorit, harjoittelujakso |

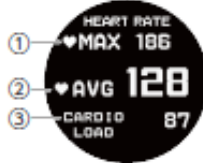
Mittaustulosten yhteenveto

1. Aktiiviteetin nimi
2. Väliaika
3. Juoksumatka
4. Aktiiviteetin aloituspäiväys ja aika
5. Vauhti



Sykearvojen yhteenveto

1. Maksimisyke
2. Sykkeen keskiarvo
3. Sydämen kuormitus *1

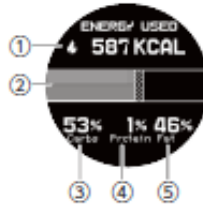


*1 CARDIO LOAD

Polar Cardio load mittaa sydämen kuormituksen harjoituksen aikana. Mittaus ilmaisee mittausravot enintään 999 saakka. Puhelimen CASIO WATCHES-sovellus ilmaisee myös 999 ylittävät arvot.

Yhteenveto poltetuista kaloreista

1. Mittausjakson aikana kulutetut kalorit.
2. Mittauskäyrä
3. Hiilihydraattiprosentti
4. Proteiiniprosentti
5. Rasvaprocentti



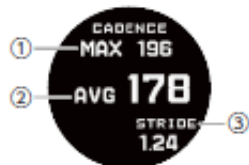
- Energialähteiden erittely osoittaa harjoituksen käyttämät rasvat, hiilihydraatit ja proteiinit. Näyttö ilmaisee nämä prosentteina poltetujen kalorien kokonaismäärästä.

Jos sykearvoanturia ei käytetä, kello näyttää kalorikulutuksen, mutta ei energialähdettä.

Jos kyseessä on POOL SWIMMING ja OPEN WATER SWIMMING, kellon näyttö ei ilmaise kulutettujen kalorien kokonaisprosenttia.

Askeltamisen yhteenveto

1. Maksimiaskellus
2. Keskiarvo
3. Keskimääräinen askelpituus



Uintivetojen yhteenveto

1. Vetojen maksimimäärä *2
2. Vetojen keskiarvo *2
3. Paras SWOLF *3



*2 Krooli- ja selkäuinnissa vedot lasketaan vain yhdelle käsivarrelle.

*3 SWOLF on uintitehokkuuden indeksi.

SWOLF = vetojen määrä altaan pituutta kohti + uima-altaan pituuden uimiseen tarvittava aika.

Huom!

- Jos uimisen lopettamisen ja uima-altaan päädyn välillä kuluu yli kuusi sekuntia, kello olettaa, ettet ole uinut viimeistä kierrosta, jolloin viimeisen kierroksen vetojen lukumäärä ja SWOLF-arvo ei sisälly keskiarvoon.

(28)

Nopeusyhteenveto

1. Paras vauhti
2. Keskimääräinen vauhti
3. Juoksuindeksi *4 *5
4. Arviointi *6



*4 Juoksuindeksi (RUNNING INDEX)

Käyttövoima: Polar

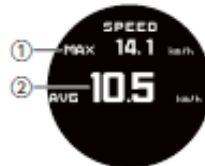
RUNNING INDEX tarjoaa maksimaalisen aerobisen kuntotason juoksemisen aikana. Tämä lasketaan jokaista juoksua varten mitattujen syke- ja nopeustietojen perusteella. Tämä parametri näkyy vain, kun RUNNING on valittuna.

*5 Juoksuindeksin laskenta tapahtuu, kun GPS-vastaanoton intervalliasetus on HIGH tai NORMAL.

*6 Arviointi esitetään seuraavasti: VERY LOW (erittäin matala), LOW (matala), FAIR (kohtuullinen), MODERATE (keskitaso), GOOD (hyvä), VERY GOOD (erittäin hyvä), ELITE (huipputaso).
Voit tarkistaa myös ikäkohtaiset viitearvot. Katso osio "Kuntoilu luokat".

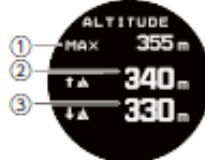
Nopeusyhteenveto

1. Maksiminopeus
2. Nopeuskeskiarvo



Korkeusyhteenveto

1. Suurin korkeus
2. Kumulatiivinen nousuarvo
3. Kumulatiivinen laskuarvo



Kierrosyhteenveto

1. Kierrosten lukumäärä



Osioiden (jaksojen) yhteenveto

1. Osioiden kertaus



AKTIVITEETTILOKIEK KATSELU

Voit tarkastella taltioiduja toimintatietoja kellon näytössä tai puhelimen CASIO WATCHES-sovelluksella.

Aktiviteettitallenteiden katselu puhelimen CASIO WATCHES-sovelluksella

Tarkista kytkentä

- Varmista, että symboli on näkyvässä kellon näytössä, kun suoritat alla esitetyt toimenpiteet. Katso alla esitetty linkki, jos symboli ei ole näkyvässä.

Katso osio "Kytkeä kellon kanssa pariliitettyyn puhelimeen".

1. Napauta CASIO WATCHES-kuvaketta.
2. Napauta "My Page" välilehteä.
3. Vieritä näyttöä ja napauta sen aktiviteetin toimintahistoriaa, jonka tietoja haluat katsella.

Aktiviteettitallenteiden katselu kellolla

1. Valitse nykyinen kellonaikanaäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse ACTIVITY LOG.



(29)

3. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy toimintalokiluettelo.

Kohdistin



4. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin lokitalenteelle jota haluat katsella.

5. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy valitun lokitiedon yhteenvetoruutu.



6. Käytä **A** ja **D**-painiketta katseltavaksi haluamasi yhteenvetoruudun valintaan.

- Katso lisätietoja osiosta "Aktiviteettilokien katselu"
- Voit katsella myös yksittäisiä kierrosaikatietoja painamalla **C**-painiketta, kun kierrosaikojen tai juoksujaksojen yhteenvetoruutu on näkyvässä.

7. Paina **E**-painiketta palataksesi toimintalokilistaan.

Huom!

- Toiminta siirtyy yhden ruudun taaksepäin painamalla **E**-painiketta yllä esitetyn toiminnan aikana.

TOIMINTALOKITALLENTEIDEN POISTO

Tiettyjen tietojen poistaminen

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse ACTIVITY LOG.



3. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy toimintalokilista.

Kohdistin



4. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin poistettavaksi haluamallasi tiedolle.

5. Paina **C**-painiketta.
Näyttö ilmaisee yksityiskohtaisen yhteenvedon valituista lokitiedoista.

6. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Näyttöön ilmestyy poistovalikko.

7. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin YES-asetukselle.
Lokitiedot pyyhkiytyvät, jos valitset NO.

8. Paina **C**-painiketta.
Poistettuasi valitsemasi tiedot, näytössä näkyy tarkistusmerkki muutaman sekunnin ajan, jonka jälkeen toimintalokiruutu ilmestyy uudelleen näkyviin.

9. Palaa kellonaikanäyttöön painamalla **E**-painiketta kaksi kertaa.

Kaikkien aktiviteettitietojen poisto

1. Valitse nykyinen kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse ACTIVITY LOG.



(30)

3. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy toimintalokilista.

Kohdistin



4. Pidä **C**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Näyttöön ilmestyy poistovalikko.
5. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin YES-asetukselle.
Lokitiedot pyyhkiytyvät, jos valitset NO.
6. Paina **C**-painiketta.
Kun kakki tiedot on poistettu, näyttöön ilmestyy tarkistusmerkki muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen näyttöön ilmestyy NO DATA.
7. Palaa kellonaikänäyttöön painamalla **E**-painiketta kaksi kertaa.

HARJOITTELUSUORITUSTEN KATSELU

Voit käyttää kelloa sykkeen ja juoksunopeuden sekä kardiokuormituksen mittaamiseen.

Tärkeää!

- Voidaksesi mitata kardiokuormitustilan, sinun on ensin mitattava sykearvosi ja luotava oma profiili
Katso osio "Sykearvomittauksen käyttäminen"
Katso osio "Profiilin luominen".
- Aktiviteetit kuten POOL SWIMMING ja OPEN WATER SWIMMING eivät näy kardiokuormituksessasi.
- Jos sykemittausasetus on poistettu muita kuin POOL SWIMMING ja OPEN WATER SWIMMING-aktiviteettiä varten, nämä eivät myöskään näy kardiokuormituksessasi.

CARDIO LOAD-TILAN KATSELU (Sydämen kuormitustila)

CARDIO LOAD vertaa kuormitustasi STRAIN kestävyytesi TOLERANCE kanssa nähdäkseen, kuinka harjoittelusi vaikuttaa kehoosi. Voit hallita harjoittelun kokonaismäärää lyhyellä ja pitkällä aikavälillä tarkistamalla kardiokuormituksen tilan.

1. Valitse nykyinen kellonaikänäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto".
2. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse CARDIO STATUS.



3. Paina **A**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy kardiokuormitusruutu.
 - Näyttöön ilmestyy viesti NO DATA, jos tietoja ei ole saatavilla.



1. Kardiokuormitustila

- DETRAINING: • <0.8
Harjoittelu suositeltua pienemmällä kuormituksella on jatkunut viikon tai pidempään, mikä vaikuttaa kuntotasoon. Korjaa tilanne lisäämällä harjoituskuormaa.
- MAINTAINING: • 0.8-1.0
Tämä on kuntotason ylläpitämiseen sopiva harjoituskuorma. Kokeile muita harjoituksia tai lisää harjoituksen määrää paremman tehon saavuttamiseksi.
- PRODUCTIVE: • 1.0-1.3
Säilytä tämä tila. Harjoittelukuormitus luo joko perustan luominen fitness-tasoa varten tai opastaa sinua oikeaan suuntaan. Ajoita harjoitusten välinen palautumisaika, jos haluat säilyttää tämän tilan.
- OVERREACHING: • >1.3
Tämä tila tarjoaa suuren harjoituskuormituksen, joka on jo haitallista ja vaatii lepoa. Luo palautumisaikaa sisällyttämällä harjoitteluun riittävästi lepoa.
 - Näytön ilmaisema arvo lasketaan jakamalla rasiintoleranssia.

(31)

2. Rasitus

Näyttää, kuinka paljon viimeisin harjoitus on aiheuttanut väsymystä. Arvo näyttää keskimääräisen kuormituksen viimeisten seitsemän päivän ajalta.

3. Toleranssi

Näyttää mikä on valmiutesi kestäämään kardiovoimaharjoituksia. Arvo näyttää keskimääräisen kuormituksen viimeisten 28 päivän ajalta.

4. Palaa kellonaikanayttöön painamalla **E**-painiketta kaksi kertaa.

Huom!

- Kardiokuormitustilan näyttöön vaaditaan vähintään kolme aktiivisuusmittausta.
- Sydänkuormitustila päivittyy, kun aktivoit sykemittauksen ja suoritat aktiivisuusmittauksen päivittäin, tai joka päivä keskiyöllä klo 00:00.

YÖLATAUKSEN KÄYTTÖ PALAUTUMISTILAN TARKISTAMISEEN

Nightly Recharge™ -toiminnon avulla voit takistaa, kuinka paljon kehosi on palautunut päivän aikana siihen kohdistuneesta rasituksesta. Nightly Recharge™ perustuu kahteen tekijään: Sleep Charge (uunen laatu) ja ANS Charge (kuinka rauhallinen autonominen hermostosi on unesi varhaisina tunteina).

Powered by Polar

Tärkeää!

- Kellon pitkäaikainen ranteessa pitäminen, hikoilu tai tietyt käyttöympäristöt aiheuttavat ihottuman riskin. Vältä iho-ongelmat poistamalla kellon säännöllisesti ranteestasi, antaaksesi iholle lepoaikaa.



NIGHTLY RECHARGE™ TILAN TARKISTUS

1. Valitse kellonaikanayttö. Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Valitse NIGHTLY RECHARGE käyttämällä **A** ja **D**-painiketta.
3. Paina **C**-painiketta.

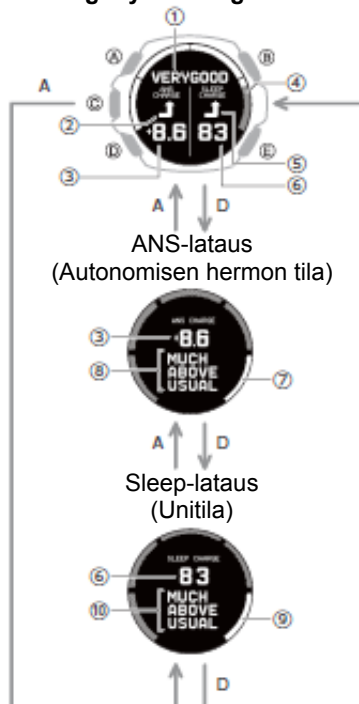


Näyttöön ilmestyy Nightly Recharge™ toiminnon yhteenvetoruutu.

- Näyttöön ilmestyy viesti NO DATA, jos tietoja ei ole saatavilla.

Jokainen **A** tai **D**-painikkeen painallus vaihtaa ruutujen sisällön alla esitettyssä järjestyksessä.

Nightly Recharge™ tila



(32)

- 1 Yölataustila (NightlyRECHARGE™)
- 2 Tilakuvakkeet IANS Charge)
- 3 ANS-latauspiste
4. Ilmaisintaso
5. Toimintatilakuvake (Sleep Charge)
6. Sleep Charge-latauspiste
7. Autonomisen hermoston tila
8. ANS-lataustila
9. Unitila (Sleep)
10. Unitilalataus (Sleep Charge Status)

• **Huom!**

- Unitietojen saanti ei ole mahdollista seuraavissa tilanteissa, joten näyttöön ilmestyy viesti NO DATA, myös unitietojen analysointi saattaa huonontua.
 - Uniaika (nukkumaan menemisestä heräämiseen) on alle 4 tuntia
 - Jatkuva pieni liikehtiminen unen aikana.
 - Kellon käyttäminen vain unen aikana ja sen poistaminen ranteesta heti heräämisen jälkeen.
- Nightly Recharge™ -toimintoa on mahdollista käyttää, kun alla luetellut olosuhteet ovat täytetty.
 - Sykearvomittaukselle on valittu ON tai ACTIVITY & NIGHT TIME ON, joka mahdollistaa jatkuvan sykearvomittauksen.
Katso osio "Sykearvomittauksen käyttäminen"
Kun ACTIVITY & NIGHT TIME ON on käytössä, unen mittaus alkaa NIGHT TIME-asetusta varten valitusta ajasta. Määritä NIGHT TIME-asetukseksi normaali uniaikasi (nukkumaanmeno- ja herätysaika).
 - Kello on kiinnitetty ranteeseen oikein menessäsi nukkumaan.
 - Unen mittauksia on tehty vähintään kahdelta vuorokaudelta viimeisten 28 päivän aikana ja kuluvaa päivää edeltävänä päivänä.
- Unianalyysin tarkkuuden paraneminen saattaa kestää n. 1-2 tuntia heräämisestä, ennen kuin mittaustulokset näkyvät kellossa

Toimintatilojen tulkinta

Nightly Recharge™ tilan tila

VERY GOOD: Erittäin hyvä
GOOD: Hyvä
COMPROMISED: Kohtuullinen
POOR: Huono
VERY POOR: Erittäin huono

ANS-lataus (Autonominen hermojärjestelmä)

Tämä toiminto määrittää, kuinka paljon hermosto rauhoittuu yön aikana.
Pistealue: -10 - 10

| Pisteet | Tila |
|-------------|---|
| -6 tai alle |  Paljon tavanomaisen alapuolella |
| -6 – 2 |  Tavanomaisen alapuolella |
| -2 – 2 |  Tavanomainen |
| 2 – 6 |  Tavanomaisen yläpuolella |
| 6 tai yli |  Paljon tavanomaisen yläpuolella |

Sleep Charge-tila

Arvioi ja määrittää uniajan ja unitilan.
Pisteärrä ja indeksi määrittyy vertailemalla edellisen yön unta edellisten 28 päivän keskiarvoon.
Pistealue: 1 – 100

| Pisteet | Tila |
|---------------------------|---|
| -10 tai alle keskiarvon |  Paljon tavanomaisen alapuolella |
| 33.33 – -10 keskiarvosta |  Tavanomaisen alapuolella |
| ±3.33 keskiarvosta |  Tavanomainen |
| +3.33 – +10 keskiarvosta |  Tavanomaisen yläpuolella |
| +10 tai enemmän keskiarv. |  Paljon tavanomaisen yläpuolella |

HENGITYSHARJOITUKSET

Hengitysharjoitustoiminto ohjaa syväharjoituksia, joissa opetetaan hengittämään hitaasti ja vakaalla rytmillä. Hengitysharjoitukset auttavat sinua kehon rentouttamisessa ja mielen käsittelyssä.



HENGITUSHARJOITUKSEN KESTOAJAN ASETUS

Suorita alla esitetyt toimenpiteet asettaaksesi kestoajan (minuuttia) hengitysharjoitusta varten. Asetusalue: 02'00" – 20'00"

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio Kellonaikatoiminto"
2. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse BREATHING EXERCISE.
3. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy hengitysharjoituksen nollausruutu.



Harjoitusaika



4. Pidä **A**-painike painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Näyttöön ilmestyy hengitysharjoituksen kestoajan asetusruutu
5. Käytä **A** ja **D**-painiketta kestoaja-asetuksen (minuutit) muuttamiseen.
6. Lopeta asetustoimenpiteet painamalla **C**-painiketta.



Kun asetustoimenpiteet ovat tehty, näyttöön ilmestyy tarkistusmerkki muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen hengitysharjoituksen nollausruutu ilmestyy uudelleen näkyviin.

(34)

Huom!

- Jos kello ei tunnista mitään toimenpidettä n. kolmeen minuuttiin määrittäessäsi asetuksia, se sulkee asetusruudun automaattisesti.

HENGITYSHARJOITUKSEN MITTAAMINEN

Kello mittaa hengitysharjoituksen aikana rauhallisesti viettämääsi aikaa (aikaa, jolloin hengität hitaasti ja hengitysrytmisi on tahdistuksessa sydämesi rytmin kanssa). Pidä kädet paikoillaan mitatessasi hengitysharjoitusta.

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse BREATHING EXERCISE.
3. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy hengitysharjoituksen nollausruutu.



Kohdistin

4. Istu alas tai käy makuulle.
Rentouta käsivartesi ja kehoasi.
Pidä kädet paikoillaan.



5. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy hengitysharjoituksen esivalmisteluruutu.



Kello käynnistää hengitysharjoituksen mittauksen, kun esivalmistelut on tehty.

Nykyinen rauhallisuusvyöhyke



Rauhallisuusvyöhyke Tarkoitus

| | |
|--------------|------------------------------------|
| (Ei näyttöä) | Hyvää vyöhykettä ei ole saavutettu |
| GOOD: | Hyvä |
| VERY GOOD: | Erittäin hyvä |
| OPTIMAL: | Optimoitu |

Kello ilmaisee tuloksen, kun mittaukset ovat valmiit.

- Jokainen **A** tai **D**-painikkeen painallus vaihtaa tulosruutujen välillä.

1. tulos

Mittauksen käynnistyspäiväys ja aika

2. tulos

Kussakin rauhallisuusvyöhykkeessä vietetty aika



Kokonaisaika

Huom!

- Näyttöön ilmestyy viesti ERROR, jos irrotat kellon ranteesta esivalmisteluruudun ollessa näkyvässä tai vakaan signaalin saaminen ei onnistu.

ÄLYKÄS HÄLYTYS

Älykäs hälytys käyttää kellon kiihtyvyyssanturia unitilasi arviointiin ja antaa ilmoituksen summeriäänellä tai värinäähälytyksellä unitilasi ollessasi kevyttä tietyn ajanjakson aikana.

Jos esimerkiksi asetat herätysajaksi 7:30 ja älyjaksoksi 60 minuuttia, kello ilmoittaa sinulle sopivan klo 6:30 ja 7:30 välisen ajan.

Tärkeää!

- Varmista, että, kello on ranteessa käyttäessäsi älyhälytystä.

- Voidaksesi käyttää älyhälytystä, valitse sykearvon jatkuvaa mittausta varten asetukseksi ON tai ACTIVITY & NIGHT TIME. Älyhälytys toimii normaalin hälytyksen tavalla, jos valitset OFF-asetuksen. Katso osio "Sykearvon mittaaminen".



- Huomioi, että et voi tietää tunnettasi tarkkaan herätessäsi älyherätykseen.

Fyysisestä koostasi ja kuntotasosta riippuen kello ei ehkä pysty määrittämään untasi ja ilmaisemaan sitä ehdottoman tarkasti.



- Älykäs herätys on toiminto, joka auttaa sinua heräämään. Se ei paranna unen laatua. Unen laadun parantamiseksi sinun on säädettävä elämänrytmiäsi ja varmistettava riittävä unen saanti.
- Lyhyet nukkumisjaksot voivat heikentää unitilamittausten takkuutta.
- Unitilaasi ei voi määrittää, jos uniaikasi on on alle kaksi tuntia, herätysaika poisluettuna. Kello suorittaa ääni- ja/tai värinäähälytyksen hälytysajan koittaessa.
- Voit tarpeen mukaan valita joko summeri- tai värinäähälytyksen. Katso osio "Ääni- ja värinäasetusten määrittäminen".
- Ääni ja värinäähälytys ei käynnisty, jos paristoilmaisim näyttää "CHG" tai vähemmän.
- Katso alla oleva osio hälytyksen käyttämisestä muihin tarkoituksiin kuin herääminen. Katso osio "Hälytys"





ÄLYHÄLYTYSASETUSTEN MÄÄRITYS

Käytä puhelimen CASIO WATCHES-sovellusta tai kellon toimenpiteitä älyhälytysasetusten määrittämiseen.

Älyhälytysasetusten määrittäminen puhelimen CASIO WATCHES-sovelluksella

Tarkista kytkennät

- Varmista, että  symboli on näkyvässä kellon näytössä suorittaessasi alla esitettyjä toimenpiteitä. Tutustu alla esitettyyn linkkiin, jos  symboli ei ole näkyvässä. Katso osio "Kytkeä kelloon kanssa pariliitettyyn puhelimeen"

1.  Napauta CASIO WATCHES-kuvaketta.
2.  Napauta "My Watch" välilehteä.
3.  Valitse "DV-H5600" ja napauta sitä.
4.  Valitse muutettavaksi haluamasi asetukset ja suorita puhelimen näyttöön ilmestyvät toimenpiteet.

Älyhälytysasetusten määrittäminen kellolla

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio Kellonaikatoiminto"
2. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia. Kello asettuu ohjaustilaan.
3. Valitse SETTING käyttämällä **A** ja **D**-painiketta.
4. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy valikkoruutu. Kohdistin
5. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin WATCH SETTINGS-asetukselle.
6. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy asetusruutu.
7. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin SMART ALARM-asetukselle.
8. Paina **C**-painiketta.
9. Käytä **C**-painiketta älyhälytyksen ja torkkutoiminnon ON/OFF-asetuksen valintaan.
OFF: Katkaisee älyhälytyksen ja torkkuhälytyksen
ON: Aktivoi älyhälytyksen ja katkaisee torkkutoiminnon
ON (SNZ): Aktivoi älyhälytyksen ja torkkutoiminnon



(36)

- Määrittämäsi torkkutoiminnon päälle/pois-asetus on tarkoitettu ainoastaan älykkäälle hälytykselle.
- Valittuna olevan asetuksen vasemmalla puolella näkyy valintamerkki .



10. Paina **C**-painiketta.

11. Käytä **A** ja **D**-painiketta hälytysajan tuntien asettamiseksi.



12. Paina **C**-painiketta.

Kohdistin siirtyy hälytysajan minuuttien asettamiselle.

13. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja aseta hälytysaikaminuutit.



14. Paina **C**-painiketta.

Kohdistin siirtyy älyhälytyksen aikajaksoasetukselle.

- Älykäs hälytys alkaa soimaan kellon määrittäessä, että unesi on kevyttä älykkään unijakson aikana.

15. Käytä **A** ja **D**-painiketta määrittääksesi älykkään jakson asetuksen.

- (15): Alkaen 15 minuuttia ennen hälytystä hälytysaikaan saakka.
- (30): Alkaen 30 minuuttia ennen hälytystä hälytysaikaan saakka.
- (45): Alkaen 45 minuuttia ennen hälytystä hälytysaikaan saakka.
- (60): Alkaen 60 minuuttia ennen hälytystä hälytysaikaan saakka.

- Valittuna olevan asetuksen vasemmalla puolella on valintamerkki .
- Katso kuva oikealla.



Huom!

- Mitä lyhyempi älykäs aikajakso on, sitä todennäköisemmin hälytys soi hälytysaikana.

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

Kun asetustoiminto on valmis, valintamerkki näkyy näytössä muutaman sekunnin, jonka jälkeen kellon asetusruutu tulee uudelleen näkyviin.

- Voit tarkistaa älykkään hälytyksen asetusajan sekä, onko älykäs herätysasetus ja torkkuasetus päällä vai pois päältä.

17. Pidä **E**-painiketta painettuna vähintään sekunnin palataksesi kellonaiknäyttöön.

ÄLYHÄLYTYKSEN KATKAISEMINEN

1. Valitse kellonaiknäyttö.

Katso osio "Kellonaikatoiminto"

2. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia. Kello asettuu ohjaustilaan.

3. Valitse SETTING käyttämällä **A** ja **D**-painiketta

4. Paina **C**-painiketta.

Näyttöön ilmestyy asetusvalikkoruutu.

Kohdistin



5. Käytä **C**-painiketta ja siirrä kohdistin kohtaan WATCH SETTINGS.

6. Paina **C**-painiketta.

Näyttöön ilmestyy asetusvalikkoruutu.

(37)

7. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin kohtaan SMART ALARM.
8. Paina **C**-painiketta.
9. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse OFF.
10. Viimeistele asetukset painamalla **C**-painiketta.
Kun asetustoiminto on valmis, valintamerkki näkyy näytössä muutaman sekunnin, jonka jälkeen kellon asetusruutu tulee uudelleen näkyviin.
11. Pidä **E**-painiketta painettuna vähintään sekunnin palataksesi kellonaikaruutuun.

SYKEARVON MITTAUS

Pitämällä kellon ranteessa, voit käyttää sitä sykearvosi likimääräistä mittausta varten. Sykemittauksilla voit seurata päivittäistä terveyttäsi ja tarvittaessa tehostaa harjoittelua.

Tärkeää!

- Tarkempien mittaustulosten saavuttamiseksi, määritä oman profiilisi asetukset ennen sykearvo-toiminnon käyttöä.
Katso osio "Profiilin luominen"
- Muista kiinnittää kello ranteeseen ennen sykemittauksen aloittamista. Sykemittauksen käynnistäminen ennen kellon laittamista ranteeseen vääriä mittaustuloksia. Mittauksen käynnistäminen ennen kellon kiinnittämistä ranteeseen tekee mittaamisen mahdottomaksi.



NYKYISEN SYKEARVON TARKISTAMINEN

HEART RATE-toiminto mahdollistaa nykyisen sykearvon mittaamiseksi

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse HEART RATE.
3. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy sykearvoruutu.
 - Jokainen **A** tai **D**-painikkeen painallus vaihtaa arvonäytön ja kaavion välillä.



Kello näyttää nykyisen sykkeesi sykearvomittauksen ollessa aktivoitu.

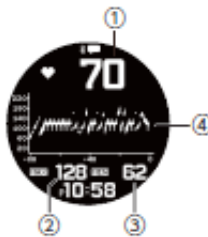
1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Pidä **C**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Kello asettuu ohjaustilaan.
3. Käytä **C**-painiketta ja valitse SETTINGkeeseen painallus vaihtaa sykearvonäytön ja sykekäyräruudun välillä.

Sykearvoruutu



Sykevokaavion kanssa

1. Nykyinen sykearvo
2. Suurin sykearvo
Korkein sykearvo kuluvalta päivältä.
3. Matalin sykearvo kuluvalta päivältä.
4. Sykevokaavio
 - Sykevokäyrä näyttää tiedot enintään kahdeksalta tunnilta.
 - Sykevokaavion yksi jako näyttää mitatut maksimi- ja minimiarvot yli neljän minuutin ajalta.



(38)

Huom!

- Jos et suorita mitään toimenpidettä n. yhteen tuntiin käyttäessäsi HEART RATE-toimintoa, kello palaa automaattisesti kellonaikanäyttöön.

SYKEARVOMITTAUKSEN KÄYTTÄMINEN

Nykyinen sykkeesi näkyy mittauksen aikana myös muissa kuin HEART RATE-toimintanäytössä.

- Luo oma profiili ennen sykemittauksen aloittamista tärempien mittauservojen varmistamiseksi. Katso osio "Profiilin luominen".

Sykearvomittauksen aktivoiminen tai peruutus

Kello näyttää nykyisen sykkeesi sykearvomittauksen ollessa aktivoitu.

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Kello asettuu ohjaustilaan.
3. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse ja valitse SETTING.
4. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy asetusvalikkoruutu.
5. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin kohtaan GENERAL SETTINGS.
6. Paina **C**-painiketta.
7. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin kohtaan HR TRACKING.
8. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy sykemittauksen aktivointi/katkaisuruutu.



Kohdistin



Kohdistin



9. Käytä **C**-painiketta ja valitse ON/OFF-asetus.
(ON): Mahdollistaa sykemittauksen (ACTIVITY & NIGHT TIME ON): Mahdollistaa sykemittauksen aktiivisuusmittauksen aikana, mutta vain määritettynä yönä.
(OFF): Peruuttaa sykemittauksen.
10. Viimeistele asetus painamalla **C**-painiketta.
Kun asetustoimenpide on valmis, valintamerkki näkyy näytössä muutaman sekunnin, jonka jälkeen GENERAL SETTINGS-ruutu tulee uudelleen näkyviin.
11. Pidä **E**-painiketta painettuna vähintään sekunnin palataksesi nykyiseen kellonaikanäyttöön.

Huom!


- HEART RATE-mittaustoiminto näyttää sykkeesi, vaikka valitsisit OFF-asetuksen.
- Käytävissä olevat toiminnot ja akun virrankulutus riippuvat valituista sykemittausasetuksista. Määritä asetukset tarpeidesi mukaan.
ON: Mahdollistaa toimintojen täyden käytön: sykkeen mittaus päivällä, kulutettujen kalorien mittaus ja unen mittaus yöllä. Akkuperaston virrankulutus on suuri tällä asetuksella.
ACTIVITY & NIGHT TIME ON: Suorittaa mittauksia päivittäisen toiminnan aikana ja yöllä (vain unen mittaus). Katso osio "Yöajan määrittäminen".
OFF: Tällä asetuksella kello suorittamat mittaukset ovat rajoitetut (sykearvo, kulutetut kalorit tarkka unen mittaus, juoksuindeksi, kardiokuorma jne.) Akkuvirran kulutus on pieni tällä asetuksella.

SYKEARVOMITTAUSTA KOSKEVAT VAROTOIMET

Sykearvomittaus

- Kellon takakuoreen on sisäänrakennettu anturi, joka tunnistaa sykkeen. Kello käyttää tätä likiarvon laskemiseen ja sykearvon näyttämiseen. Alla luetellut tekijät voivat aiheuttaa virheen kellon näyttämässä sykearvossa.
 - Miten kello on kiinnitetty ranteeseen
 - Yksilölliset ranneominaisuudet ja kuntotaso
 - Harjoitustyypit ja/tai voimakkuus
 - Hiki, lika ja/tai muu vieras aines anturin ympärillä

(39)

- Kellon miittaamat sykearvot ovat likimääräisiä, eikä niiden tarkkuutta voi taata.
- Tämän kellon sykemittaustoiminto on tarkoitettu virkistyskäyttöön, eikä sitä saa käyttää lääkinnällisiin tarkoituksiin.
- Sykearvomittaus kytkeytyy automaattisesti pois käytöstä, kun pariston virtailmaisain näyttää  tai tätä matalampaa tasoa.
- Sykeanturi ei välttämättä pysty mittaamaan, jos ranteesi on kylmä, koska harjoittelet kylmässä paikassa tai jostain muusta syystä.

Rannesykemittaus unitilassa (virransäästö)

Sykeanturi mittaa sykkeesi tietyin välein, (edellyttäen, että kelloa ei liikuteta tietyn ajan sisällä). Jos sykemittaus ei käynnisty kun kiinnität kellon ranteeseen, se käynnistyy liikuttaessasi rannettasi.

VEREN HAPPIPITOISUUSTASON MITTAUS

Kellolla voi mitata myös veren happitason (saturaatio). Normaalina happitasona pidetään 95-100%, mutta tämä vaihtelee aktiivisuustson ja fyysisen kunnon mukaan.

Huom!

- Huomioi, että tämän kellon näyttämät arvot ovat vain viitteellisiä. Ota yhteys lääkäriin, jos huomaat poikkeavuuksia.

Tärkeää!

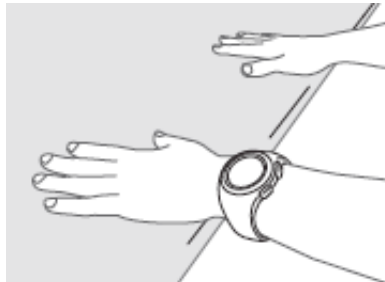
- Muista kiinnittää kello ranteeseen ennen veren happitason mittaamista. Mittaus ei toimi, jos kello kiinnitetään ranteeseen mittauksen käynnistämisen jälkeen.
- Veren happitason mittaustoimintoa ei ole tarkoitettu sairauksien diagnosointiin. Se on tarkoitettu vain yleiseen terveydenhuoltoon.

VEREN HAPPIPITOISUUSTASON MITTAAMINEN

Tärkeää!

- Veren happitason mittaustuloksia on vaikea saada, jos olet kylmässä paikassa ja ranteesi on kylmä. Lämmitä rannettasi ennen mittauksen käynnistämistä.
- Jos mittaus epäonnistuu jatkuvasti samasta kohdasta, tai, jos mitatuissa arvoissa on suuret vaihtelut, siirrä kellon paikkaa ranteessasi. Voit kokeilla myös kellon siirtämistä toiseen ranteeseen mittausta varten.
- Tee useita mittauksia identtisissä olosuhteissa liikuttamalla kelloa ranteen ympärillä. Etsi ranteesta kohta missä mittaus toimii parhaiten.
- Älä mittaa heti lopetettua harjoituksen. Odota, kunnes hengityksesi tasaantuu.
- Pidä kätesi paikallaan mittauksen aikana äläkä liikuta sitä.
- Vältä puhumasta mittauksen aikana, hengitystä ei saa pidättää.

1. Istu alas ja laita kätesi pöydän tai muun tasaisen alustan päälle.
2. Pidä kyynärpää ja ranne mahdollisimman suorassa.



3. Varmista, että ranneke ei kosketa käsivartesi alla olevaa pintaa.
4. Valitse kellonaikanäyttö. Katso osio "Kellonaikatoiminto"
5. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse BLOOD OXYGEN.



6. Paina **C**-painiketta. Näyttöön ilmesty veren saturaatiotason mittausruutu.



(40)

7. Paina **C**-painiketta.
Veren saturaatiotason mittaus käynnistyy.



Kellon näyttö ilmaisee tuloksen, kun veren happipitoisuus on mitattu.

8. Pidä **E**-painiketta painettuna vähintään sekunnin palataksesi kellonaik näyttöön.



Huom!

- Näyttöön ilmestyy viesti ERROR, jos veren saturaatiomittauksessa tapahtuu jokin virhe.
- Näyttöön ilmestyy (- - %), jos mitattu arvo on sallitun mittausalueen ulkopuolella.
- Kello palaa automaattisesti kellonaik näyttöön, jos et suorita mitään toimintoa n. tuntiin käyttäessäsi saturaatiotason mittaustoimintoa.

ELÄMÄNLOKITIETOJEN KATSELU

Elämänloki tarjoaa katseltavaksi alla luetellut tiedot.


- Askelmäärän tavoitearvo ja päivittäinen tavoitteen saavuttamisaste.
- Askelmäärä

Elämänlokitietojen katselu puhelimen CASIO WATCHES-sovelluksella




Voit käyttää puhelimen CASIO WATCHES-sovellusta kellon mittaamien tietojen katselemiseksi.

Kytkenän tarkistus

Varmista, että  symboli on näkyvässä kellon näytössä suorittaessasi alla esitettyjä toimenpiteitä.

Tutustu alla esitettyyn linkkiin, jos  symboli ei ole näkyvässä.

Katso osio "Kytkenä kellon kanssa pariliitettyyn puhelimeen"

1.  Napauta CASIO WATCHES-kuvaketta.
2.  Napauta "My Watch" välilehteä.
3.  Napauta LIFE LOG-widgettiä.
Avaa LIFE LOG-sivu ja tarkista yksityiskohdat.

Huom!

- Voit käyttää myös CASIO WATCHES-puhelinsovellusta päivittäisen askellaskentatavoitteen määrittämiseen.

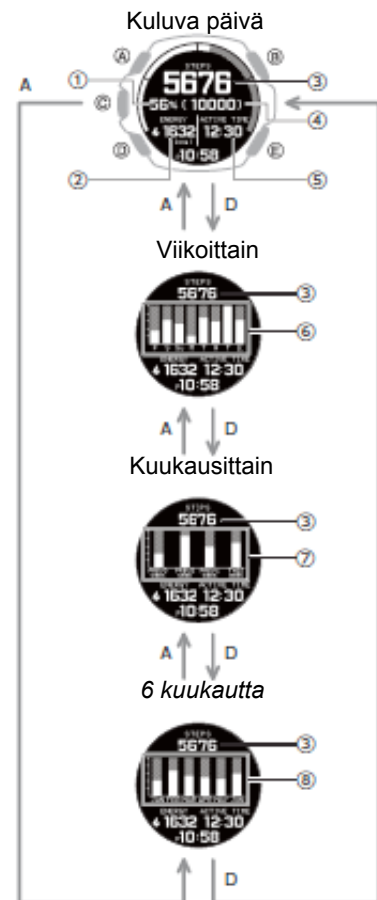
Elämänlokiin liittyvien tietojen katselu kellolla

1. Valitse kellonaik näyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse LIFE LOG.



3. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy elämänlokitietojen yhteenvetoruutu.
4. Käytä **A** ja **D**-painiketta katseltavaksi haluamasi ruudun valintaan.

1. Askeltavoitteen saavutus
2. Kuluvan päivän aikana poltetut kalorit
3. Askelmäärä kuluvalta päivältä
4. Tavoitearvo
5. Aktiiviteetti aika kuluvalta päivältä
6. Päivittäisen askelmäärän tavoitteen saavutusaste
7. Viikoittaisen askelmäärän tavoitteen saavutusaste
8. Kuukausittaisen askelmäärän tavoitteen saavutusaste



(41)

5. Palaa normaaliin kellonaikanäyttöön painamalla E-painiketta kaksi kertaa.

Huom!

- Kello palaa automaattisesti kellonaikanäyttöön, jos et suorita mitään toimintoa n. kahden minuutin aikana elämänlokin näkyessä näytössä.

Aktiivinen aika

Kello analysoi kiihtyvyyssanturin mitaamat arvot määrittääkseen käveletkö, juoksetko, suoritatko jotain muita toimintaa, vai seisotko paikallasi. Aktiivinen aikasi on kokonaisaika, jonka käytät kävelyyn, juoksemiseen tai muuhun toimintaan päivän aikana. Jos et mittaa sykettäsi, kello laskee myös kalorien kulutuksen käyttäytymisanalyysin perusteella.

KOMPASSIN KÄYTTÖ

Käytä kompassitoimintoa määrittääksesi suunnan pohjoiseen ja tarkistaaksesi suuntiman määränpäähän.



Huom!

- Tarkista oikeat suuntalukemat alla olevasta linkistä
Katso osio "Kompassilukemien kalibrointi".
Katso osio "Digitaalikompassin lukemista koskevat varotoimet".

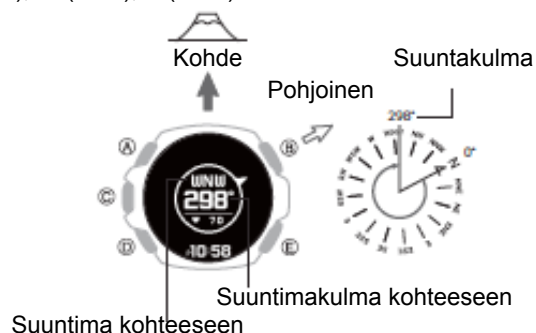
MITTAAMINEN KOMPASSILLA

1. Valitse kellonaikanäyttö
Katso osio "Kellonaikatoiminto".
2. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse COMPASS.
3. Paina **C**-painiketta.
Suuntimanäyttöön syttyy (∞) symboli.
4. Liikuta käsivarttasi yllä esitetyn symbolin mukaisesti.
∞ symboli häviää normaalisti ja mittaus käynnistyy kompassilla.
 - Jos ∞ symboli ei häviä näytöstä, sinun on suoritettava suuntiman kalibrointi.
Katso osio "Kompassilukemien kalibrointi".
5. Pidä kello vaakaa-asennossa ja suuntaa klo 12-asento haluamasi kohteen suuntaan.
 - ▲ merkki ilmaisee pohjoisen. Suuntima ja suuntakulma kohteeseen näkyvät myös kellon näytössä.
 - Käynnistä kompassi uudelleen painamalla **C**-painiketta.



Suuntimalukemien tulkinta

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



Huom!

- Normaalisti kompassitoiminto ilmaisee magneettisen pohjoisen. Voit määrittää asetuksen ilmaisemaan myös todellisen pohjoisen.
Katso osio "Todellisen pohjoisen näyttöasetukset (magneettisen poikkeaman kalibrointi)"
Katso osio "Magneettinen pohjoinen ja todellinen pohjoinen".

(42)

- Peruslukeman ilmestyttyä näyttöön kello jatkaa mittaamista sekunnin välein seuraavat 60 sekuntia.
- Näyttö palautuu kellonaikataiaan automaattisesti, jos et suorita mitään toimenpidettä n. tuntiin suuntalukeman mittamisen jälkeen.

Kartan asettaminen todellisen ympäristön kanssa

Kartan asettaminen tarkoittaa kartan kohdistamista siten, että siinä ilmoitetut suunnat ovat linjassa todellisten reittiohjeiden kanssa. Asetettuasi kartan sinun on helpompi ymmärtää kartalle tehtyjen merkintöjen ja todellisten maantieteellisten ääriviivojen välisen suhteen. Voit määrittää kartan tällä kellolla kohdistamalla kartan pohjoisen kellon pohjoisen osoittimen kanssa. Kun olet asettanut kartan, voit verata suuntaasi kartalla ympäristösi mukaan, mikä auttaa sinua nykyisen sijaintisi ja määränpääsi määrittämisessä.

- Huomaa, että tarvitset jonkin verran kartanlukutaitoa ja kokemusta määrittääksesi nykyisen sijaintisi ja määränpääsi kartalla.

KOMPASSIN KALIBROIMINEN

Kello korjaa jatkuvasti kellon näyttämiä suuntalukemia käyttäessäsä kompassitoimintoa. Jos ∞ symboli syttyy suunnan näyttöalueelle, liikuta käsivarttasi siten että se tekee kahdeksikon tapaisen liikkeen.

- Jos ∞ symboli näkyy edelleen, suorita alla esitetyt ohjeet kompassin kalibroimiseksi.



Kompassilukemien kalibroiminen

Varmistaaksesi, että kello mittaa suuntalukemat oikein, muista suorittaa kuvio 8 mukainen kalibrointi aina, kun kellon tuottamat mittaustulokset poikkeavat toisen kompassin mittauksista. Suorita kuvan 8 mukainen kalibrointi joka kerta ennen kuin aloitat jonkin vaativan kiipeilyn (katso kuva alla).

- Huomioi, että tarkat kompassilukemat ja/tai kalibrointi ei ole mahdollista alueella, jossa ilmenee voimakasta magnetismia.

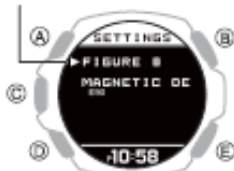
Katso osio "Digitaalikompassin lukemista koskevat varoimet".

1. Valitse kellonaikatoiminto.
Katso osio#Kellonaikatoiminto".
2. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse COMPASS.



3. Paina **C**-painiketta.
4. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia. Toimenpide valitsee suuntamittauksen asetusruudun.

Kohdistin

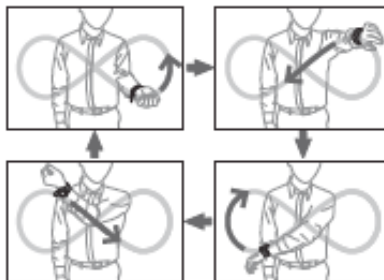


5. Käytä **A** ja **D**-painiketta siirtääksesi kohdistimen FIGURE 8-asetukselle.
6. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy FIGURE 8 kalibroitiruutu.



Kun yllä oleva ruutu ilmestyy näyttöön liikuta käsivarttasi siten, että se muodostaa alla esitetyn piirroksen mukaisen kaavan.

- Anna ranteesi taipua.
- Pidä käsivartesi mahdollisimman etäällä vartalostasi liikkeen aikana.
- Kalibroinnin onnistuttua valintamerkki näkyy muutaman sekunnin ajan, jonka jälkeen asetusnäyttö ilmestyy uudelleen näkyviin.



(43)

Huom!

- Näyttöön ilmestyy viesti FAILED RETRY, jos kalibrointi epäonnistuu jostain syystä. Paina tällöin **A** tai **D**-painiketta ja valitse joko **YES** (uudelleenkalibrointi) tai **NO** (lopeta kalibrointi) ja paina sitten **C**-painiketta.
- Voit palata suuntamittauksen asetusruutuun painamalla **E**-painiketta yllä esitetyn toimenpiteen aikana.

Todellisen pohjoisen lukemien asettaminen (Magneettisen poikkeaman kalibrointi)

Jos haluat kellon näyttävän todellista pohjoista magneettisen pohjoisen sijaan, sinun on määritettävä nykyisen sijaintisi magneettinen poikkeamasuunta (itä tai länsi) ja poikkeamakulma.

Katso osio "Magneettinen pohjoinen ja todellinen pohjoinen".

- Magneettisen poikkeamakulman arvon voi asettaa vain 1° asteen yksiköissä. Käytä kulma-arvoa, joka on lähimpänä asetettavaksi haluamasi kulmaa.

Esimerkki: Jos poikkeamakulma-arvo on 7.4°, valitse 7°

Esimerkki: Jos poikkeamakulma-arvo on 7°40' (7 astetta, 40 minuuttia), valitse 8°

Huom!

- Magneettiset poikkeamakulmat (itä tai länsi) ja kulma-astearvot löytyvät maantieteellisistä kartoista, vuorikiipeilykartoista ja muista oppaista, jotka sisältävät ääri viivoja.

1. Valitse kellonaikatoiminto.

Katso osio "Kellonaikatoiminto".

2. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse COMPASS.



3. Paina **C**-painiketta.

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

Kohdistin



5. Käytä **A** ja **D**-painiketta kohdistimen siirtämiseksi MAGNETIC DECLINATION-parametrille.

6. Paina **C**-painiketta.

7. Paina **A** (länsi) tai **D** (itä) magneettisen poikkeaman suuntaa ja kulmaa.

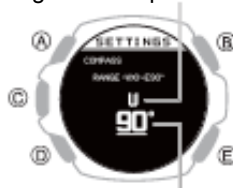
Säätöalue: 90° länteen ja -90° itään.

0° OFF: Magneettinen pohjoinen

E: Itäinen poikkeama (magneettinen pohjoinen on itään todellisesta pohjoisesta).

W: Läntinen poikkeama (magneettinen pohjoinen on länteen todellisesta pohjoisesta).

Magneettisen poikkeaman suunta



Magneettisen poikkeaman kulma

- Voit lopettaa asetustoimenpiteet painamalla **E**-painiketta ja siirtyä eteenpäin vaiheeseen 9.

8. Viimeistele asetustoimenpiteet painamalla **C**-painiketta. Valintamerkki näkyy näytössä muutaman sekunnin ajan, jonka jälkeen suuntimamittauksen asetusruutu ilmestyy uudelleen näkyviin.

9. Pidä **E**-painiketta painettuna vähintään sekunnin alatakseeni kellonaikaruutuun.

Magneettinen pohjoinen ja todellinen pohjoinen

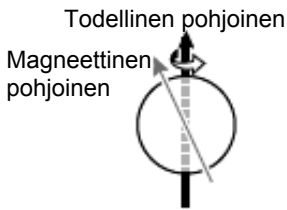
Käytettävissä on kaksi pohjoisen ilmaisevaa tyyppiä: magneettinen pohjoinen ja todellinen pohjoinen.

Magneettinen pohjoinen: pohjoisen ilmaisee kompassin neula.

Todellinen pohjoinen: pohjoinen osoittaa pohjoisnapaa.

(44)

Magneettinen pohjoinen ja todellinen pohjoinen eivät ole samat, kuten alla oleva piirros osoittaa.



Huom!

- Kaupallisissa kartoissa ilmaistava pohjoinen on normaalisti todellinen pohjoinen.

DIGITAALIKOMPASSIN LUKEMIA KOSKEVAT VAROTOIMET

Sijainti kompassin 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 mahdottomia myös sisätiloissa, erityisesti teräsbetonisissa rakenteissa. Tämä johtuu siitä, että tällaisten rakenteiden metallirunko kerää laitteiden synnyttämää magnetismia.
- Tarkat lukemat ovat mahdottomia myös ollessasi junassa, laivassa, lentokoneessa, tmv.

Säilytyspaikka

Kellon altistuminen magnetismille voi vaikuttaa digitaalikompassin tarkkuuteen. Pidä kello etäällä esineistä kuten kesto-magneetit (magneettiset tarvikkeet jne.) metalliesineet, kodinkoneet (televisiot, tietokoneet, älypuhelimet ym.)

KORKEUSMITTAUS

Kellossa on sisäänrakennettu paineanturi, joka mittaa ja ilmaisee tulokset ilmanpaineeseen perustuen.

Tärkeää!

- Kellon ilmaiset korkeuslukemat ovat suhteellisia arvoja, jotka perustuvat sisäänrakennetun paineanturin mittauksiin. Tämä tarkoittaa, että säästä johtuvat ilmanpainemuutokset voivat aiheuttaa erilaiset tulokset samasta paikasta mittattuna. Huomioi myös, että kellon ilmaisema arvo voi poiketa sijaintiasi koskevasta todellisesta korkeudesta ja/tai merenpinnan tasosta.

Jos käytät kellon korkeusmittaria, suositamme sen lukemien kalibroimista säännöllisesti paikallisten korkeusilmoitusten mukaisesti.

Katso osio "Korkeuslukemien kalibrointi".

- Määrittämäsi korkeus- ja/tai ilmanpainearvot vaihtelevat ja saattavat ilmaista myös negatiivisia lukuja.
- Tarkista alla olevasta linkistä kuinka voit minimoida kellon tuottamien arvojen ja paikallisten korkeusarvojen väliset erot.

Katso osio "Korkeusmittausta koskevat varotoimet".



NYKYISEN KORKEUDEN TARKISTUS

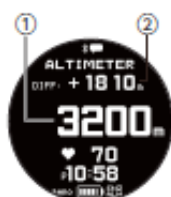
1. Valitse kellonaikatoiminto.
Katso osio "kellonaikatoiminto".
2. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse ALTIMETER.
3. Paina **C**-painiketta

Näyttöön ilmestyy nykyistä sijaintiasi vastaava korkeus.

- Jokainen **A** tai **D**-painikkeen painellus vaihtaa korkeusarvon ja korkeuskäyränäytön valillä.

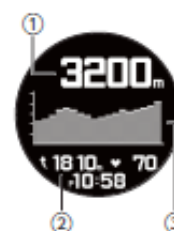


Arvoruutu



1. Nykyistä sijaintia vastaava korkeus
2. Vertailukorkeuden ja nykyisen korkeuden välinen ero
3. Korkeuskäyrä

Graafiikkaruutu



(45)



Nykyinen lukema

- Kello mittaa korkeuslukemia sekunnin välein ensimmäisten kolmen minuutin ajan. Tämän jälkeen kello ottaa lukemia automaattisen intervalliasetuksen mukaan.
- Katso alla olevasta linkistä, kuinka automaattinen mittausintervalli määritetään. Katso osio "Automaattisen mittausintervallin asettaminen"
- Paina **C**-painiketta käynnistääksesi mittauksen uudelleen.
- Voit palata kellonaikanäyttöön pitämällä **E**-painiketta painettuna vähintään sekunnin ajan.

Huom!

- Mittausalue: -700 – 10 000 metriä (-2300 jalkaa – 32 800 jalkaa)
(Mittausyksikkö: 1 metri (5 jalkaa))
Huomioi, että kellon kalibroiminen aiheuttaa muutoksen mittausalueessa.
- Näyttöön ilmestyy (- - -) mitatun arvon sijaan, jos mittaus on sallitun alueen ulkopuolella.

VIITEKORKEUDEN ASETTAMINEN JA KORKEUSEROJEN MITTAAMINEN

Käytä alla esitettyä menettelyä nähdäksesi viitekorkeuden ja toisen korkeuden välisen eron.

Tämä helpottaa kahden eri pisteen välisen korkeuseron mittaamista vuorikiipeilyn tai vaelluksen aikana.

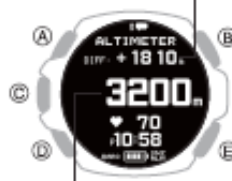
1. Käytä kartan korkeuskäyriä määrittääksesi nykyisen sijaintisi ja määränpäsi välisen korkeuseron.
2. Mittaa nykyisen sijaintisi korkeuslukema.
Katso osio "Nykyisen korkeuden tarkistaminen".
3. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Korkeusmittauksen asetusruutu ilmestyy kellon näyttöön.

Kohdistin

4. Käytä **A** ja **D**-painiketta kohdistimen siirtämiseksi DIFF RESET-asetukselle.
5. Käytä **C**-painiketta asettaaksesi nykyisen sijaintisi viitekorkeudeksi. Kun asetus on valmis, näytössä näkyy valintamerkki muutama sekunnin ajan, jonka jälkeen korkeusmittauksen asetusruutu ilmestyy uudelleen näkyviin.
6. Paina **E**-painiketta.
Kello palaa korkeusmittausruutuun.
7. Etene kohti määränpäätäsi samalla, kun vertaat kartalta löytämäsi korkeutta kellon näyttämään korkeuseroon.



Korkeuseron ilmaisin



Nykyisen sijainnin korkeus

- Kun kartalla oleva korkeusero on sama kuin kellon näyttämä, olet lähellä määränpäätäsi.

Huom!

- Kellon näyttöön ilmestyy (- - - - -), kun jokin lukema on sallitun korkeusmittausalueen ulkopuolella (± 3000 m) (± 9840 jalkaa) tai, jos tapahtuu mittausvirhe.

KORKEUSLUKEMIEN KALIBROIMINEN

Minimoidaksesi paikallistesi ilmoitettujen ja mitattujen arvojen välisen eron, sinun tulee päivittää viitekorkeusarvo aina ennen kuin lähdet vaellukselle ja myös sen aikana. Tämä koskee kaikkia aktiviteetteja joissa otetaan korkeuslukemia. Voit varmistaa tarkat mittaukset tarkistamalla paikalliset korkeustiedot kartasta tai jostain muusta lähteestä ja kalibroida kellon säännöllisesti uusimmilla sijaintitiedoilla matkan aikana.

Huom!

- Voit selvittää nykyisen sijaintisi korkeuskylteistä, kartoista, Internetistä jne.
- Todellisen korkeuden ja kellon mittaamien lukemien väliset erot voivat johtua alla mainituista tekijöistä.
 - Brometrisen paineen muutokset.
 - Lämpötilan muutokset, jotka johtuvat ilmanpaineen vaihteluista ja korkeudesta.

(46)

1. Valitse kellonaikaruutu.
Katso osio "kellonaikatoiminto".
2. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse ALTIMETER
3. Paina **C**-painiketta.



4. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Näyttöön ilmestyy korkeusmittauksen asetusruutu.

Kohdistin

5. Käytä **A** ja **D**-painiketta kohdistimen siirtämiseksi ALTIMETER CALIBRATION-asetukselle.
6. Paina **C**-painiketta.
7. Käytä **A** ja **D**-painiketta kohdistimen siirtämiseksi MANUAL-asetukselle.
 - Voit palauttaa korkeusarvon tehdasasetukselle valitsemalla OFFSET OFF.
8. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy manuaalinen korjausruutu.
9. Paina **E**-painiketta.
10. Käytä **A** ja **D**-painiketta syöttääksesi nykyisen sijaintipaikkasi korkeusarvon.



11. Viimeistele asetustoimenpiteet painamalla **C**-painiketta.
Valintamerkki näkyy näytössä muutaman sekunnin ajan, jonka jälkeen korkeusmittauksen asetusruutu ilmestyy uudelleen näkyviin.
12. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta.



AUTOMAATTISEN MITTAUSINTERVALLIN ASETTAMINEN

oit valita mittausintervalliksi joko viisi tai sekuntia tai kaksi minuuttia.

1. Valitse kellonaikaruutu.
Katso osio "kellonaikatoiminto".
2. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse ALTIMETER
3. Paina **C**-painiketta.



4. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia. Näyttöön ilmestyy korkeusmittauksen asetusruutu.

Kohdistin

5. Käytä **A** ja **D**-painiketta kohdistimen siirtämiseksi MEASURING INTERVAL-asetukselle.
6. Paina **C**-painiketta.
7. Käytä **A** ja **D**-painiketta automaattisen mittausintervallin valintaan.
 - 2 minuuttia:** Kello ottaa lukemia sekunnin välein ensimmäiset kolme minuuttia, ja sitten kahden minuutin välein seuraavat 12 tuntia.
 - 5 sekuntia:** Kello ottaa lukemia sekunnin välein ensimmäiset kolme minuuttia, ja sitten viiden sekunnin välein seuraavan tunnin aikana.
8. Viimeistele asetustoimenpiteet painamalla **C**-painiketta.
Asetuksen päätyttyä valintamerkki näkyy näytössä muutaman sekunnin ajan, jonka jälkeen korkeusmittauksen asetusruutu ilmestyy uudelleen näkyviin.
9. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta.



Huom!

- Nykyinen kellonaika palaa automaattisesti näyttöön, jos et suorita mitään toimintoa yhteen tuntiin korkeusmittauksen aikana.

KORKEUSLUKEMIA KOSKEVAT VAROTOIMET

Lämpötilan vaikutukset

Huomioi alla esitetyt toimenpiteet pitääksesi kellon lämpötilan mahdollisimman tasaisena mitatessasi korkeuslukemia. Lämpötilamuutokset voivat vaikuttaa korkeuslukemiin.

- Suorita mittaus kellon ollessa ranteessa.
- Suorita mittaaminen alueella, jonka lämpötila on vakaa.

Korkeuslukemat

- Älä käytä kelloa harrastaessasi laskuvarjolla hyppäämistä, riippuliidäntää, liitovarjoilua tai muita aktiviteetteja, joissa korkeus muuttuu äkillisesti.
- Kellon tuottamat korkeuslukemat eivät ole teollista tarkkuutta vaativia mittauksia varten.
- Lentokoneessa kello mittaa paineistetun matkustamon sisäilmanpaineen, joten lukemat eivät vastaa lentomiehiston ilmoittamia korkeuksia.

Korkeuslukemat (suhteellinen korkeus)

Tämä kello käyttää Civil Aviation Organization (ICAO) määrittämiä International Standards Atmosphere (ISA) suhteellisia korkeustietoja. Barometrinen paine pienenee yleensä korkeuden kasvaessa.

Tarkka mittaus ei ole mahdollista alla luetelluissa olosuhteissa.

- Epävakaissa ilmasto-olosuhteissa
- Äkillisten lämpötilamuutosten aikana
- Kun kelloon on kohdistunut voimakas isku

Mitatun korkeusarvon säätäminen GPS-signaalitietoja käyttämällä

Jos olet käynnistänyt GPS-signaalin vastaanotto toiminnon ennen GPS-signaaleja käyttävän aktiviteetin mittaamista, mitatut arvot korjaantuvat automaattisesti kellon vastaanottaessa korjaustietoja. Huomioi kuitenkin, että tämä saattaa aiheuttaa joitakin eroja mitatun ja todellisen korkeuden välille.

Mitatun korkeusarvon säätäminen GPS-tietojen avulla kestää muutaman minuutin tai pitempään ympäristöstä riippuen. Suositamme mitatun korkeusarvon manuaalista säätämistä paikallisesti saatavien tietojen perusteella. Kello ei käytä GPS-signaalin tietoja mitattujen korkeusarvojen säätämiseen yhteen sen jälkeen, kun olet säätänyt korkeusarvon manuaalisesti.

BAROMETRISEN PAINEN JA LÄMPÖTILAN MITTAUS

äytä barometritoimintoa mitataksesi ilmanpaineen nykyisessä sijaintipisteessä ja seurataksesi lukemien muutoksia ja suuntauksia.

Tärkeää!

- Tarkista alla esitetyt tiedot varmistaaksesi oikeat lukemat.
Katso osio "Barometrisiä paine- ja lämpötilalukemia koskevat varotoimet"

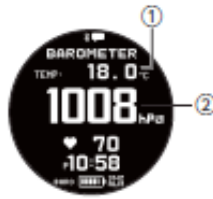


NYKYISEN BAROMETRISEN PAINEN TARKISTUS

1. Valitse Kellonaikaruutu.
Katso osio "Kellonaikatoiminto".
2. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse BAROMETER
3. Paina **C**-painiketta.
Näyttö ilmaisee barometrisen paineen ja lämpötilan.

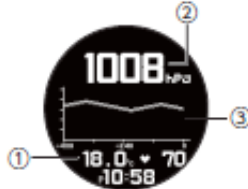


- Jokainen **A** tai **B**-painikkeen painallus vaihtaa näyttöä mitatun arvon ja kaavion välillä.
- Vaihdettuasi barometri-/lämpötilamittaukseen kello ottaa lukemia viiden sekunnin välein seuraavat kolme minuuttia. Tämän jälkeen kello suorittaa mittauksen n. kahden minuutin välein.

Mittausarvoruuu**Barometrinen painekäyräruutu**

Käyrä näyttää barometriset lukemat kahden tunnin välein. Voit käyttää käyrää tarkastellaksesi ilmanpaineen muutokset viimeisten 72 tunnin ajalta, mikä auttaa ennustamaan tulevaa säätä.

1. Lämpötila
2. Barometrinen paine
3. Barometrinen painekäyrä.

**Tulevan sään ennustaminen**

| Käyrän kehitys | Tarkoitus |
|----------------|--|
| | Nouseva barometrinen paine tarkoittaa yleensä paranevaa säätä. |
| | Laskeva barometrinen paine ilmaisee, että tuleva sää todennäköisesti huononee. |

Huom!

- Käynnistä mittaus uudelleen painamalla **C**-painiketta.
- Kello palaa automaattisesti nykyiseen aikanäyttöön, jos et suorita mitään toimintaa yhteen tuntiin barometrisen paine- tai lämpötilamittauksen aikana.
- Mittausarvon sijasta näytössä näkyy (---), jos mitattu arvo on sallitun alueen ulkopuolella.
Barometrisen paineen mittausalue: 260 hPa – 1100 hPa (7.65 inHg - 32.45 inHg).
Lämpötilan mittausalue: -10.0°C – 60.0°C (14.0°F – 140.0°F).
- Suuret muutokset barometrisessä paineessa ja/tai lämpötilassa voivat aiheuttaa lukemien siirtymisen käyrän näkyvän alueen ulkopuolelle. Tiedot säilyvät kuitenkin kellon muistissa, vaikka ne eivät ole näkyvissä.

BAROMETRISEN PAINEN MUUTTUMISILMAISUT

Kello piippaa tai värisee joka kerta, kun se tunnistaa merkittävän muutoksen ilmanpainelukemissa (johtuen äkillisestä noususta tai laskusta, matala- tai korkapainealueen ohikulkemisesta). Näytössä vikkuu tällöin myös nuolimerkki, jos kello on barometritilassa tai kellonaikatilassa barometrisen painekäyrän näkyessä näytössä. Näyttöön ilmestyvä nuoli osoittaa painemuutoksen suunnan. Näitä hälytyksiä kutsutaan "barometrisen paineen muuttumisnäytöksi".

| Tämä ilmaisin | Tarkoitus |
|---------------|--|
| | Äkillinen paineen lasku |
| | Äkillinen paineen nousu |
| | Jatkuva paineen nousu, vaihtumassa laskuun |
| | Jatkuva paineen lasku, vaihtumassa nousuun |

Tärkeää!

- Oikean barometrisen paineen muutosilmaisimen toiminnan varmistamiseksi, aktivoi se paikassa, jossa korkeus pysyy vakiona (kuten mökki, leirintäalue tai valtameri).
- Korkeuden muuttuminen aiheuttaa muutoksen myös ilmanpaineessa. Tästä syystä oikeita lukemia ei ole mahdollista saada. Älä mittaa lukemia ollessasi nousemassa tai laskeutumassa vuorelta tmv.

1. Valitse kellonaikaruutu.
Katso osio "kellonaikatoiminto".
2. Käytä **A** ja **D**-painiketta, valitse BAROMETER



(49)

3. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy nykyisen barometrisen paineen ja lämpötilan arvo.
4. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Näkyviin ilmestyy barometrisen paineen/lämpötilamittauksen asetusruutu.

Kohdistin



5. Käytä **A** ja **D**-painiketta siirtääksesi kohdistimen BAROMETER INFORMATION-asetukselle.
6. Paina **C**-painiketta.
7. Käytä **A** ja **D**-painiketta valitaksesi barometrisen paineen muuttumisilmaisimen asetus.
ON: Aktivoi ilmanpaineen muuttumisilmaisimen.
OFF: Poistaa ilmanpaineen muuttumisilmaisimen.
8. Viimeistele asetus painamalla **C**-painiketta.
Kun asetus on valmis, valintamerkki näkyy näytössä muutaman sekunnin ajan, jonka jälkeen barometrisen paineen/lämpötilan asetusruutu ilmestyy uudelleen näkyviin.
9. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta.

Huom!

- Jos barometrisen paineen muuttumisilmaisimen on käytössä, kello mittaa lukemia kahden minuutin välein, vaikka kello suorittaisi jotakin muuta toimintoa, kuin barometrisen paineen ja lämpötilan mittausta.
- Barometrisen paineen muuttumisilmaisimen poistuu käytöstä automaattisesti 24 tunnin kuluttua sen käyttöönotosta.
- Virransäästö ei ole käytettävissä, kun ilmanpaineen muuttumistiedot ovat käytössä.
Katso osio "Virransäästö".
- Barometrisen paineen muuttumisilmaisimen kytkeytyy automaattisesti pois käytöstä, kun akkupariston virta laskee tasolle CHG tai alle.

BAROMETRISTEN PAINELUKEMIEN KALIBROIMINEN

Kellon paineanturi on säädetty tehtaalla, eikä normaalisti vaadi kalibroimista. Voit kuitenkin kalbroida mittausarvon, jos huomaat merkittäviä virheitä kellon näyttämässä lukemissa.

Tärkeää!

- Kello ei pysty tuottamaan oikean ilmanpaine- arvoja, jos teet jonkin virheen kalibroinnin aikana. Tarkista, että kalibrointiin käyttämäsi arvo tuottaa oikean painelukeman.

1. Valitse kellonaikaruutu.
Katso osio "kellonaikatoiminto".
2. Käytä **A** ja **D**-painiketta, valitse BAROMETER
3. Paina **C**-painiketta.
Nykyinen barometrisen paine ja lämpötila ilmestyy näyttöön.
4. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Näyttöön ilmestyy barometrisen paineen/lämpötilan asetusruutu.



Kohdistin

5. Käytä **A** ja **D**-painiketta siirtääksesi kohdistimen BAROMETER CALIBRATION-asetukselle.
6. Paina **C**-painiketta.
7. Käytä **A** ja **D**-painiketta siirtääksesi kohdistimen MANUAL-asetukselle.
 - Valitsemalla OFFSET OFF barometrisen paineen kalibrointi palautuu tehdasasetukselle.
8. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy manuaalinen korjausruutu.
9. Käytä **A** ja **D**-painiketta nykyisen barometrisen paineen syöttämiseksi.
10. Viimeistele asetus painamalla **C**-painiketta.
Kun asetus on valmis, valintamerkki näkyy näytössä muutaman sekunnin ajan, jonka jälkeen barometrisen paineen/ lämpötilan asetusruutu ilmestyy uudelleen näkyviin.
11. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta.



LÄMPÖTILALUKEMIEN KALIBROINTI

Kellon lämpötila-anturi on säädetty tehtaalla eikä normaalisti vaadi kalibrointia. Voit kuitenkin kalibroida anturin, jos sinusta tuntuu, että sen tuottamissa lukemissa on huomattavia virheitä.

Tärkeää!

- Tarkista, että kalibrointiin käyttämäsi arvo tuottaa oikeita lämpötilalukemia.
- Poista kello ranteesta ennen kalibrointia ja jätä se n. 20 - 30 minuutiksi paikkaan, jossa haluat mitata lämpötilan, jotta kellon kuoren lämpötila asettuu ympäristön lämpötilan tasolle.

1. Valitse kellonaikatoiminto.
Katso osio "Kellonaikatoiminto".

2. Käytä **A** ja **D**-painiketta, valitse BAROMETER

3. Paina **C**-painiketta.
Nykyinen barometrinen paine ja lämpötila ilmestyy näyttöön.



4. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Näyttöön ilmestyy barometrisen paineen/lämpötilan asetusruutu.

Kohdistin

5. Käytä **A** ja **D**-painiketta siirtääksesi kohdistimen THERMOMETER CALIBRATION-asetukselle.



6. Paina **C**-painiketta.

7. Käytä **A** ja **D**-painiketta siirtääksesi kohdistimen MANUAL-asetukselle.

- Valitsemalla OFFSET OFF barometrisen paineen kalibrointi palautuu tehdasasetukselle.

8. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy manuaalinen korjausruutu.

9. Käytä **A** ja **D**-painiketta nykyisen barometrisen paineen syöttämiseksi.



10. Viimeistele asetus painamalla **C**-painiketta.
Kun asetus on valmis, valintamerkki näkyy näytössä muutaman sekunnin ajan, jonka jälkeen barometrisen paineen/lämpötilan asetusruutu ilmestyy uudelleen näkyviin.

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

BAROMETRISIÄ PAINE- JA LÄMPÖTILALUKEMIA KOSKEVAT VAROTOIMENPITEET

Barometrisiä painelukemia koskevat varotoimenpiteet

Kellon tuottaman painekäyrän avulla voi saada käsityksen tulevista sääolosuhteista. Tätä kelloa ei kuitenkaan pidä käyttää virallisten sääennusteiden ja raporttien laatimisen, sillä nämä edellyttävät tarkkuusinstrumenttien käyttöä.

- Äkilliset lämpötilan muutokset voivat vaikuttaa kellon paineanturin lukemiin. Tästä johtuen kellon tuottamissa lukemissa voi olla virhe.

Lämpötilan lukemista koskevat varotoimet

Kehon lämpötila, suora auringonvalo ja kosteus vaikuttavat lämpötilalukemiin. Saavuttaaksesi mahdollisimman tarkan lämpötilalukeman, poista kello ranteesta ja aseta se hyvin tuuletettuun paikkaan, suojaan suoralta auringonvalolta ja pyyhi kosteus pois sen kuoresta. Kellon kuori tarvitsee n. 20-30 minuuttia saavuttaakseen ympäristön lämpötilan.

ALMANAKKA (AURINGON NOUSU- JA LASKUAJAT SEKÄ KUUN IKÄ)

Voit tarkistaa manuaalisesti määrittämäsi kotikaupunkia koskevat auringon nousu-/laskuajat ja kuun iän puhelin-yhteydellä tai GPS-signaalin vastaanotolla hankittujen sijaintitietojen mukaan.



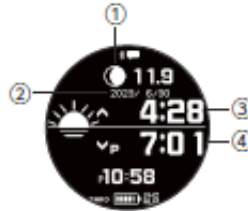
(51)

AURINGON NOUSU JA LASKUAJAT SEKÄ KUUN IKÄ

1. Valitse kellonaikatoiminto.
Katso osio "Kellonaikatoiminto".
2. Käytä **A** ja **D**-painiketta, valitse ALMANAC-asetus.
3. Paina **C**-painiketta.
4. Käytä **A** ja **D**-painiketta valitaksesi päivämäärän.
Näyttöön ilmestyy auringon nousu- ja laskuajat sekä kuun ikä.



1. **Kuukaavio + kuun ikä**
Katso osio "Kuukaavion ja kuun ikä-
ilmaisimen tulkinta".
2. **Päivämäärä**
3. **Auringon nousuaika**
4. **Auringon laskuaika**



Huom!

- Kello palaa normaaliin aikanäyttöön, jos et suorita mitään toimenpidettä n. kolmeen minuuttiin auringon nousu- ja laskuaikaruudun ollessa näkyvissä.

Kuunvaiheen ja kuun iän tulkinta

| Kuunvaihe | Kuun ikä | Ilmaisim |
|-----------------------|-------------|----------|
| Uusi kuu | 0.0 – 0.9 | |
| | 28.7 – 29.8 | |
| | 1.0 – 2.7 | |
| | 2.8 – 4.6 | |
| | 4.7 – 6.4 | |
| | 6.5 – 8.3 | |
| Ensimmäinen neljännes | 8.4 – 10.1 | |
| | 10.2 – 12.0 | |
| | 12.1 – 13.8 | |
| | 13.9 – 15.7 | |
| Täysikuu | 15.8 – 17.5 | |
| | 17.6 – 19.4 | |
| | 19.5 – 21.2 | |
| | 21.3 – 23.1 | |
| Viimeinen neljännes | 23.2 – 24.9 | |
| | 25.0 – 26.8 | |
| | 26.9 – 28.6 | |

(52)

- Edellisellä sivulla olevan taulukon ilmaisimet näyttävät kuun likimääräiset vaihemuodot katsossasi etelään pohjoiselta pallonpuoliskolta. Ilmaisimien tarkoitus on osoittaa, onko kuun vaen tai oikea puoli pimentyneet. Kuun todellinen ulkonäkö voi olla erilainen. Katsottuna eteläiseltä pallonpuoliskolta lähellä päiväntasaajaa kuu näkyy pohjoisella taivaalla siten, että kuun vaaleat ja tummat kohdat ovat päinvastaiset kuin kellon ilmaisemat.

KELLONAJAN SÄÄTÖ

Kello pystyy kytkeytymään puhelimeen saadakseen päiväyksen ja ajan asettamiseen vaaditut tiedot.

Tärkeää!

- Laita kello lentotilaan aina, kun olet lentokoneessa tai mulla alueella, jossa puhelimen käyttö on kielletty tai rajoitettua. Katso osio "Kellon asettaminen lentotilaan".
Katso osio "Aika-asetuksen säätäminen kelloa käyttämällä".

AUTOMAATTINEN AJANSÄÄTÖ

Kello muodostaa yhteyden puhelimeen aika-asetuksen säätämiseksi. Jättämällä kellon siten, että nykyinen aika näkyy näytössä, aika säätyy automaattisesti ilman, että sinun tarvitsee tehdä mitään.

Tärkeää!

Kello ei pysty suorittamaan automaattista ajansäätöä alla luetelluissa tilanteissa.

- Kellon ollessa liian kaukana pariliitetyistä puhelimesta.
- Kommunikoinnin ollessa mahdotonta radiotaajuushäiriöistä tms. johtuen.
- Kellon päivittäessä käyttöjärjestelmää.
- Jos CASIO WATCHES-sovellus ei ole käynnissä puhelimesta



Huom!

- Jos kellossa on puhelimen CASIO WATCHES-sovelluksella määritetty maailmanajakaupunki, sitä vastaava aika säätyy myös automaattisesti.
- Automaattinen ajansäätö tapahtuu alla lueteltuina aikoina.
 - Puhelimen aikavyöhykkeen tai kesäaika-asetuksen vaihtuessa.
 - Kun viimeisestä ajansäädöstä on kulunut 24 tuntia tai enemmän Bluetooth-kytkentää käyttämällä.
 - Kun 24 tuntia tai enemmän on kulunut viimeisestä kotikaupungin vaihdosta tai ajan säätämisestä kellon painikkeita käyttämällä.
- Kello pysyy kytkettynä puhelimeen, vaikka ajansäätö on valmis.
- Näyttöön ilmestyy viesti FAILED, jos ajan säätäminen epäonnistuu jostain syystä.
- Kellon toimintoja voi käyttää myös silloin, kun se on yhdistetty puhelimeen.
- Yhteyden muodostaminen ei ole mahdollista kellon ollessa lentotilassa. Peruuta lentotila kellosta, jos haluat muodostaa yhteyden puhelimeesi.
Katso osio "Kellon laittaminen lentotilaan".

Manuaalinen kytkentä puhelimeen kellon aika-asetuksen synkronoimiseksi

Suorita alla esitetyt toimenpiteet yhdistääksesi kellon puhelimeen, joka on jo pariliitettuna kellon kanssa.

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Kello asettuu ohjaustilaan.
3. Käytä **A**- ja **D**-painiketta ja valitse TIME ADJUSTMENT.
4. Paina **C**-painiketta.
5. Käytä **A**- ja **D**-painiketta siirtääksesi kohdistimen Bluetooth-asetukselle.
6. Paina **C**-painiketta
Toimenpide muodostaa Bluetooth-yhteyden.
 - Tarvitavat tiedot näkyvät kellon näytössä, kun haku on onnistunut.
 - Näyttöön ilmestyy viesti FAILED, jos haku epäonnistuu jostain syystä.
 - Näyttöön ilmestyy FAILED, jos haku epäonnistuu.
7. Paina mitä tahansa painiketta ja palaa tämän osion vaiheeseen 5.
8. Viimeistele asetukset painamalla **E**-painiketta kaksi kertaa.



KELLON AIKA-ASETUKSEN SÄÄTÄMINEN GPS-VASTAANOTTOA KÄYTTÄMÄLLÄ

Kellon aika- ja päiväysasetukset voidaan määrittää nykyisessä aikavyöhykkeessäsi vastaanottamalla GPS-signaali.

GPS-signaalin vastaanottoon sopiva paikka

GPS-signaalin vastaanotto on mahdollista ulkona missä taivas on näkyvissä eikä sitä peitä rakennukset tai muut esineet.



Huom!

- Jos olet alueella, jossa vastaanotto toimii huonosti, pidä kellon LCD-näyttö suunnattuna ylöspäin äläkä liikuta kelloa.
- Varo peittämästä kellon LCD-näyttöä hihallasi, kun se on asetettu automaattista vastaanottoa varten.
- GPS-signaalin vastaanotto ei ole mahdollista alla kuvatuilla alueilla.
 - Missä taivas ei ole näkyvissä.
 - Sisätiloissa (vastaanotto saattaa onnistua ikkunan lähellä).
 - Langattomien viestintälaitteiden tai muiden magnatismia synnyttävien laitteiden läheisyydessä.
- GPS-signaalin vastaanotto-ongelmia saattaa syntyä erityisesti alla kuvatuilla alueilla.
 - Missä taivas näkyy vsin kapeasti.
 - Lähellä suuria puita tai rakennuksia.
 - Lähellä rautatieasemaa, lentokenttää tai muissa ruuhkaisissa paikoissa.

Aika-asetuksen säätäminen GPS-signaalia vastaanottamalla

Voit käyttää kellon painiketta saadaksesi GPS-sijaintitietoja ja säätää aikavyöhyke-, aika- ja päiväysasetukset olinpaikkasi mukaan.

Huom!

- GPS-vastaanotto kuluttaa suuren määrän tehoa. Käytä sitä vain tarvittaessa.
1. Siirry signaalivastaanottoa varten sopivaan paikkaan ja suuntaa kellon LCD-näyttö kohti taivasta.
 2. Valitse kellonaikaruutu.
Katso osio "Kellonaikatoiminto".
 3. Pidä **A**-painike painettuna vähitään kaksi sekuntia.
Kello asetuu ohjaustilaan.
 4. Käytä **A**- ja **D**-painiketta ja valitse TIME ADJUSTMENT.
 5. Paina **C**-painiketta.
 6. Käytä **A**- ja **D**-painiketta siirtääksesi kohdistimen GPS-asetukselle.
 7. Paina **C**-painiketta.
Sijaintitietojen haku käynnistyy.



- Hankitut tiedot ilmestyvät kellon näyttöön signaalihaun onnistuttua.



- Näyttöön ilmestyy FAILED, jos sijaintitietojen hankinta epäonnistuu jostain syystä.

8. Paina tällöin mitä tahansa painiketta ja palaa takaisin tämän osion vaiheeseen 6.
9. Viimeistele asetukset painamalla **E**-painiketta kaksi kertaa.



Huom!

- Vastaanotto kestää noin 30 sekunnista kahteen minuuttiin.
- Vastaanotto voi kestää jopa 15 minuuttia, kun mukana on karkaussekuntitietoja.

Huom!

- Sijaintitietojen hankinnassa voi ilmetä ongelmia kaupunkirajan läheisyydessä. Kello ei näytä aikaa ja päiväystä oikein, jos aikavyöhykeasetus ei vastaa sijaintiisi. Siirrä tällaisessa tapauksessa lähelle sen kaupungin keskustaa, jonka haluat asettaa kotikaupungiksesi. Käynnistä sitten sijaintitietojen haku uudelleen.


Harppaussekuntien vastaanotto

GPS-signaalin vastaanotto vuosittain 1 päivä kesäkuuta tai myöhemmin ja 1 päivä joulukuuta sisältää myös harppaussekuntitietoja.

Huom!

- Harppaussekuntien vastaanottaminen saattaa kestää jopa 15 minuuttia.
- Harppaussekuntien vastaanotto jatkuu, kunnes vastaanotto on valmis.
- Tämän jälkeen kello ei yritä vastaanottaa uudelleen ennen seuraavaa kesäkuun 1. tai joulukuun 1. päivää.
- Yhdistäessäsi kellon puhelimeen päivämäärän tai ajan säätämiseksi, Kello vastaanottaa myös karkaussekunnit aikatietojen mukana. Jos näin tapahtuu, kello ei välttämättä vastaanota karkaussekunteja vastaanottaessaan GPS-signaalia.
- Ensimmäinen GPS-signaalin vastaanotto sisältää myös harppaussekunnit, jos kellon nykyinen aika- ja/tai päivämääräasetus on tehty manuaalisesti.

Signaalivastaanottoa koskevat varoimet

- Kellon keskimääräinen käyntitarkkuus on ± 15 sekuntia kuukaudessa, jos kello ei jostain syystä pysty säätämään aikaa GPS-vastaanotolla.
- Huomioi, että sisäinen koodinpurkuprosessi, jonka kello suorittaa GPS-signaalia vastaanottaessa, saattaa siirtää kelloajan hieman sivuun todellisesta ajasta (alle 1 sekunti).
- GPS-signaalin vastaanotto ei ole mahdollista alla kuvatuissa olosuhteissa.
 - Kun akun varaustasoilmaisain näyttää  tai sen alle.
 - Kellon ollessa liitettyinä puhelimeen ja kommunikointi on käynnissä.
 - Kellon ollessa lentotilassa.
 - Unimittauksen ollessa käynnissä.
- Jos vastaanotto onnistuu, aika- ja päiväysasetukset säätävät automaattisesti kotikaupungin (aikavyöhyke) mukaisesti. Kesäaika ei säädä oikein alla luetelluissa tapauksissa.
 - Kun kesäajan alkamispäivä, päättymispäivä ja kellonaika tai muita sääntöjä on muutettu viranomaisten toimesta.
 - Kun vastaanottamasi sijaintitiedot eivät vastaa todellista sijaintiasi (esimerkiksi, kun olet lähellä kaupungin rajaa ja hankitut sijaintitiedot koskevat naapurikaupunkia jne.)

GPS-vastaanoton käyttö oman maan ulkopuolella

Jotkut maat tai maantieteelliset alueet asettavat laillisia rajoituksia GPS-käytölle, sijaintitietojen keräämiselle ja kirjaamiselle. Kellossa on sisäänrakennettu GPS-toiminto, joten lähtiessäsi kansainväliselle matkalle, tarkista kyseistä maata koskevat GPS-tietojen vastaanottoa koskevat rajoitukset.

AIKA-ASETUKSEN SÄÄTÄMINEN KELLON SÄÄTIMILLÄ

Jos kommunikointi ei onnistu puhelimen kanssa, voit käyttää kellon säätimiä päiväyksen ja aika-asetuksen säätöä varten.

Kotikaupungin asettaminen

Suorita alla esitetyt toimenpiteet valitaksesi kaupungin jota haluat käyttää kotikaupunkinasi.

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Kello asettuu säätötilaan.
3. Käytä **A**- ja **D**-painiketta ja valitse SETTING.
4. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy valikkoruutu.
5. Käytä **A**- ja **D**-painiketta siirtääksesi kohdistimen WATCH SETTING-asetukselle.
6. Paina **C**-painiketta.
7. Käytä **A**- ja **D**-painiketta siirtääksesi kohdistimen HOME TIME-asetukselle.
8. Paina **C**-painiketta.
9. Käytä **A**- ja **D**-painiketta siirtääksesi kohdistimen HOME TIME CITY-asetukselle.
10. Paina **C**-painiketta.
11. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin ja siirrä kohdistin kaupungille, jonka haluat valita kotikaupungiksesi.
12. Viimeistele asetus painamalla **C**-painiketta.



Kohdistin



Kun asetus on valmis, valintamerkki näkyy näytössä muutaman sekunnin, jonka jälkeen kotiajan asetusruutu ilmestyy uudelleen näkyviin.

(55)

13. Pidä E-painiketta painettuna vähintään sekunnin ajan palataksesi kellonaikaruutuun.

Kesäaika-asetuksen määrittäminen

Voit aktivoida tai peruuttaa kesä- tai talviaikanäytön, jos olet alueella, joka huomioi kesä- ja talviajan vaihtumisjakson.

Huom!

- Tehdasasetusten mukainen oletus kaikille kaupungeille on AUTO. Useissa tapauksissa AUTO-asetus mahdollistaa kellon käyttämisen ilman manuaalista vaihtamista kesä- ja talviajan välillä.
- Alla luetelluissa tapauksissa sijaintitietojen vastaanottaminen GPS:llä kello valitsee kesäaika-asetukseksi automaattisesti AUTO.
 - Kun nykyisen vastaanoton aikavyöhyke on eri kuin kellon aikavyöhykeasetus ennen vastaanoton aloittamista.
 - Kun aikavyöhyke ei muutu, mutta hankitut sijaintitiedot koskevat maantieteellistä aluetta, jolla on erilaiset kesäaika-säännöt (alkamispäivä, lopetuspäivä).

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Kello asettuu ohjaustilaan.
3. Käytä **A**- ja **D**-painiketta ja valitse SETTING.
4. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy valikkoruutu.



Kohdistin

5. Käytä **A**- ja **D**-painiketta siirtääksesi kohdistimen WATCH SETTING-asetukselle.
6. Paina **C**-painiketta.
7. Käytä **A**- ja **D**-painiketta siirtääksesi kohdistimen HOME TIME-asetukselle.
8. Paina **C**-painiketta.
9. Käytä **A**- ja **D**-painiketta siirtääksesi kohdistimen DST-asetukselle.
10. Paina **C**-painiketta.
11. Käytä **A**- ja **D**-painiketta kesäaika-asetuksen valintaan.
(AUTO): Automaattinen vaihto talvi- ja kesäaikaan
(OFF): Kello näyttää jatkuvasti talviaikaa
(ON): Kello näyttää jatkuvasti kesäaikaa
12. Viimeistele asetukset painamalla **A**-painiketta.
Kun asetukset ovat valmiina, valintamerkki näkyy näytössä muutaman sekunnin, jonka jälkeen kotiajan asetusruutu ilmestyy uudelleen näkyviin.
13. Palaa kellonaikanäyttöön pitämällä **E**-painiketta painettuna vähintään sekunnin.



Päiväyksen säätäminen manuaalisesti

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Kello asettuu ohjaustilaan.
3. Valitse SETTING käyttämällä **A** ja **D**-painiketta
4. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy asetusvalikkoruutu. Kohdistin
5. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin WATCH SETTINGS-asetukselle.
6. Paina **C**-painiketta.
7. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin DATE & TIME-asetukselle.
8. Paina **C**-painiketta.
9. Käytä **A** ja **D**-painikkeita ja siirrä kohdistin DATE SETTINGS-asetukselle.
10. Paina **C**-painiketta.
Vuosilukuasetuksen alle ilmestyy kohdistin.
11. Käytä **A** ja **D**-painikkeita vuosilukuasetuksen vaihtamiseen.



(56)

12. Paina **C**-painiketta.
Kohdistin siirtyy kuukausiasetukselle.
13. Käytä **A** ja **D**-painiketta kuukausiasetuksen vaihtamiseen.
14. Paina **C**-painiketta.
Kohdistin siirtyy päivämäärän asetukselle.
15. Käytä **A** ja **D**-painiketta päivämääräasetuksen vaihtamiseen.
16. Viimeistelet asetustoimenpiteet painamalla **C**-painiketta.
Kun asetus on valmis, valintamerkki näkyy näytössä muutaman sekunnin, jonka jälkeen kellonajan asetusruutu ilmestyy uudelleen näkyviin.
17. Pidä **E**-painiketta painettuna vähintään sekunnin palataksesi kellonaikaruutuun.

Huom!

- Toimenpide palaa yhden ruudun taaksepäin painamalla **E**-painiketta yllä esitettyjen toimenpiteiden aikana.

Kellonajan säätäminen manuaalisesti

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Kello asettuu ohjaustilaan.
3. Valitse SETTING käyttämällä **A** ja **D**-painiketta
4. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy asetusvalikoruutu. Kohdistin
5. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin WATCH SETTINGS-asetukselle.
6. Paina **C**-painiketta.
7. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin DATE & TIME-asetukselle.
8. Paina **C**-painiketta.
9. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin TIME SETTING-asetukselle.
10. Paina **C**-painiketta.
Tuntilukuasetuksen alle ilmestyy kohdistin.
11. Käytä **A** ja **D**-painiketta kellon tuntiasetuksen vaihtamiseen.
12. Paina **C**-painiketta.
Kohdistin siirtyy kellon minuuttiasetukselle.
13. Käytä **A** ja **D**-painiketta minuuttiasetuksen vaihtamiseen.
14. Viimeistelet asetustoimenpiteet painamalla **C**-painiketta.
Kun asetus on valmis, valintamerkki näkyy näytössä muutaman sekunnin, jonka jälkeen kellonajan asetusruutu ilmestyy uudelleen näkyviin.
15. Pidä **E**-painiketta painettuna vähintään sekunnin palataksesi kellonaikaruutuun.



12-tuntisen tai 24-tuntisen aikaformaatin vaihto

Voit valita kellon aikaformaatiksi, joko 12 tuntia tai 24 tuntia.

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Kello asettuu ohjaustilaan.
3. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse SETTING.
4. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy asetusvalikoruutu. Kohdistin
5. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin WATCH SETTINGS-asetukselle.
6. Paina **C**-painiketta.
7. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin DATE & TIME-asetukselle.
8. Paina **C**-painiketta.
9. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin TIME FORMAT-asetukselle.
10. Paina **C**-painiketta.
11. Käytä **A** ja **D**-painiketta valitaksesi aikaformaatiksi joko **12H** (12 tuntia) tai **24H** (24 tuntia).



(57)

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

Kun asetukset on valmiit, valintamerkki näkyy näytössä muutaman sekunnin, jonka jälkeen kellonajan asetusruutu ilmestyy uudelleen näkyviin.

13. Pidä **E**-painiketta painettuna vähintään sekunnin palataksesi kellonaikaruutuun.

- Jos valitset 12 tunnin aikaformaatin, näyttöön ilmestyy **P** kirjain iltapäiväaikoja varten.

MAAILMANAIKA

Maailmanaika-asetusten avulla voit tarkistaa kellonajan mistä tahansa 38 kaupungista ympäri maailmaa sekä UTC-leisajan (Coordinated Universal Time).





MAAILMANAIKA-ASETUSTEN MÄÄRITYS

Suorita puhelimen CASIO WATCHES-sovelluksen tai kellon vaatimat toimenpiteet määrittääksesi maailmanaika-asetukset.

Maailmanaika-asetusten määrittäminen CASIO WATCHES-sovelluksella muuttaa vastaavasti kellonajan maailmanaika-kaupungista. Asetukset on mahdollista määrittää automaattisesti valitsemalla maailmanaika-asetuksen kesäaika-asetus.

Maailmanaika-asetusten määrittäminen CASIO WATCHES-puhelinsovelluksella





Tarkista kytkentä

- Varmista, että  symboli on näkyvässä kellon näytössä suorittaessasi alla esitettyjä toimenpiteitä. Tutustu alla esitettyyn linkkiin, jos  symboli ei ole näkyvässä. Katso osio "Kytkeä kellon kanssa pariliitettyyn puhelimeen"

Huom!

- Puhelimen CASIO WATCHES-sovelluksella voit valita maailmanaika-kaupungin n. 300 kaupungin joukosta..





Maailmanaika-kaupungin valinta

1.  Napauta CASIO WATCHES-kuvaketta.
2.  Napauta "My Watch" välilehteä.
3.  Valitse "GBD-H2000" ja napauta sitä.
4.  Valitse muutettavaksi haluamasi asetus ja suorita sitten näyttöön ilmestyvät ohjeet.

Huom!

- Voit käyttää CASIO WATCHES-sovellusta määrittääksesi kaupungin, joka ei sisälly kellon sisäänrakennettuihin maailmanaika-kaupunkeihin.

Kesäaika-asetuksen määrittäminen

1.  Napauta CASIO WATCHES-kuvaketta.
2.  Napauta "My Watch" välilehteä.
3.  Valitse "GBD-H2000" ja napauta sitä.
4.  Valitse muutettavaksi haluamasi asetus ja suorita sitten näyttöön ilmestyvät ohjeet.
 - AUTO: Kello vaihtaa automaattisesti talvi- ja kesäaikaan.
 - OFF: Kello näyttää jatkuvasti talviaikaa.
 - ON: Kello näyttää jatkuvasti kesäaikaan.

Huom!

- Kun kesäaika-asetukseksi valitaan AUTO, kello vaihtaa automaattisesti talvi- ja kesäaikaan. Vaihtoa ei tarvitse tehdä manuaalisesti, vaikka olisit alueella, joka ei huomioi kesäaika-asetusta.

Maailmanaika-asetusten määrittäminen kellolla

Suorita tarvittavat toimenpiteet kellolla valitaksesi maailmanaika-kaupungin ja määrittääksesi kesäaika-asetukset maailmanaika-kaupunkia varten.

Maailmanaika-kaupungin valinta

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse WORLD TIME



(58)

3. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy nykyinen maailman-
aikakaupunki ja sitä koskeva aika.

Maailmanaikakaupunki



Maailman aika

4. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia. Maailman aika-asetus ilmestyy näyttöön.
 - Jos kello ei tunnista mitään toimenpidettä n. kolmeen minuuttiin määrittäessäsi asetuksia, se sulkee asetusruudun automaattisesti.

Kohdistin

5. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin
WORLD TIME CITY-asetukselle.



6. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy maailman aikakaupungit
sisältävä valikko.



7. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin käytettäväksi haluamallesi kaupungille.
8. Viimeistelet asetustoimenpiteet painamalla **E**-painiketta.
9. Sulje asetusruutu painamalla **D**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy valittua kaupunkia koskeva
aika ja päiväys.



Huom!

- Jos valitset maailman aikakaupungin puhelimen CASIO WATCHES-sovelluksella ja sitten vaihdat toiseen kaupunkiin kellon toimenpiteitä käyttäen, CASIO WATCHES-kaupunkitiedot pyyhkiytyvät kellosta.
Katso osio "Maailman aika-asetusten määrittäminen puhelimen CASIO WATCHES-sovelluksella".

Kesäaika-asetusten määrittäminen

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse
WORLD TIME.
3. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy nykyinen maailman-
aikakaupunki ja sitä koskeva aika.
4. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään
kaksi sekuntia. Maailman ajan asetusruutu
ilmestyy näyttöön.
 - Jos kello ei tunnista mitään toimenpidettä
n. kolmeen minuuttiin määrittäessäsi
asetuksia, asetusruutu sulkeutuu auto-
maattisesti.

Kohdistin



5. Käytä **A** ja **D**-painiketta kohdistimen siirtämiseksi DST-asetukselle.
6. Paina **C**-painiketta.
7. Käytä **A** ja **D**-painiketta kesäaika-asetuksen valintaa varten.

(59)

AUTO: Kello automaattisesti vaihtaa talvi- ja kesäaikaan.

OFF: Kello näyttää jatkuvasti talviaikaa.

ON: Kello näyttää jatkuvasti kesäaikaa.

8. Viimeistele asetustoimenpiteet painamalla **A**-painiketta.

Kun asetus on valmis, valintamerkki syttyy muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen maailmanajan asetusruutu ilmestyy uudelleen näyttöön.


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

Huom!

- Tehtaan asettama kesäajan oletusasetus kaikille kaupungeille on AUTO. Useissa tapauksissa AUTO mahdollistaa kellon käytön tarvitsematta manuaalisesti vaihtaa talvi- ja kesäajan välillä.
- Jos kaupungiksi on valittu UTC, kesäaika-asetusta ei voi tarkistaa tai muuttaa.

HÄLYTYS

Kello suorittaa piippaus- tai värinähälytyksen hälytysajan koittaessa. Voit asettaa yhteensä neljä erilaista hälytystä.

- Voit ottaa käyttöön summeriääni tai värinähälytykset tarpeesi mukaan.
Katso osio "Ääni- ja värinähälytysasetusten määrittäminen"
- Kello ei suorita värinähälytystä, jos akkupariston virtataso on  tai matalampi.
- Kun torkkutoiminto on aktivoitu, kello hälyttää yhteensä seitsemän kertaa viiden minuutin välein.
- Katso alla oleva osio saadaksesi lisätietoja älykkäästä hälytyksestä, joka havaitsee unutilan ja hälyttää, jos unesi on kevyttä.

Katso osio "Älykäs hälytys"









HÄLYTYSASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN

Käytä CASIO WATCHES-puhelinsovellusta tai kellon painikkeita hälytysasetusten määrittämiseksi.

Hälytysasetusten määrittäminen CASIO WATCHES-puhelinsovelluksella

Tarkista kytkentä

- Varmista, että  symboli on näkyvässä kellon näytössä suorittaessasi alla esitettyjä toimenpiteitä.
Tutustu alla esitettyyn linkkiin, jos  symboli ei ole näkyvässä.
Katso osio "Kytkeä kello pariliitettyyn puhelimeen".

1.  Napauta CASIO WATCHES-kuvaketta.
2.  Napauta "My Watch" välilehteä.
3.  Valitse "GBD-H2000" ja napauta sitä.
4.  Valitse muutettavaksi haluamasi asetus ja suorita sitten näyttöön ilmestyvät ohjeet.

Hälytysasetusten määrittäminen kellon säätimillä

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Käytä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Kello asettuu ohjaustilaan.
3. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse SETTING.



4. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy asetusvalikkoruutu.

Kohdistin

5. Käytä **A** ja **D**-painiketta kohdistimen siirtämiseksi WATCH SETTING--asetukselle.
6. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy asetusruutu.



(60)

- Käytä **A** ja **D**-painiketta kohdistimen siirtämiseksi ALARM-asetukselle
- Paina **C**-painiketta.
- Käytä **A** ja **D**-painiketta kohdistimen siirtämiseksi asetettavaksi haluamallesi asetukselle.
- Paina **C**-painiketta.
- Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse hälytys sekä torkkutoiminnon päällä/pois asetus (ON/OFF).



- OFF: Peruuttaa hälytyksen, peruuttaa torkkutoiminnon
ON: Aktivoi hälytyksen, peruuttaa torkkutoiminnon
ON (SNZ): Aktivoi hälytyksen, aktivoi torkkutoiminnon
- Valitun asetuksen vasemmalle puolelle ilmestyy tarkistusmerkki .

- Paina **C**-painiketta.
- Käytä **A** ja **D**-painiketta hälytysajan asettamista varten.
- Paina **C**-painiketta.
- Käytä **A** ja **D**-painiketta hälytysaikaminuuttien asettamiseksi.



- Viimeistele asetustoimenpiteet painamalla **C**-painiketta.
Kun asetus on valmis, tarkistusmerkki syttyy muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa hälytys- ja torkku-asetusruutuun.
 - Voit tarkistaa hälytyksen ja torkkutoiminnon aika-asetukset ja ovatko ne päällä vai pois.
- Pidä **D**-painiketta painettuna vähintään sekunnin palataksesi kellonajan asetusruutuun.

Huom!

- Voit katkaista hälytystoiminnon milloin tahansa painamalla **E**-painiketta. Kello palaa tällöin asetusruutuun.

Soivan hälytyksen katkaiseminen

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

Huom!

- Kun torkkutoiminto on käytössä, hälytysääni ja/tai värinä toistuu uudelleen viiden minuutin välein yhteensä seitsmäärän kertaa. Katkaise hälytys, jos haluat lopettaa torkkutoiminnon.
- Kello palaa automaattisesti nykyiseen kellonaikaan, jos et suorita mitään toimenpidettä n. kolmeen minuuttiin, kun asetusnäyttö on näkyvässä.

HÄLYTYKSEN KATKAISEMINEN

Suorita alla annetut ohjeet sumperi- ja/tai värinäähälytyksen katkaisemiseksi.

- Voit aktivoida hälytysäänen ja/tai värinän uudelleen kytkemällä sen takaisin päälle.

Huom!

- Näyttöön syttyy päällekytkettyä hälytystä vastaava ilmaisin.
- Hälytysilmaisim ei syty näyttöön, jos kaikki hälytykset on katkaistu.



- Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
- Käytä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Kello asettuu ohjaustilaan.
- Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse SETTING.



- Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy asetusvalikkoruutu.
- Käytä **A** ja **D**-painiketta kohdistimen siirtämiseksi WATCH SETTING-asetukselle.
- Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy kellonasetusruutu.

Kohdistin



(61)

7. Käytä **A** ja **D**-painikkeita kohdistimen siirtämiseksi ALARM-asetukselle.
8. Paina **C**-painiketta.
9. Käytä **A** ja **D**-painikkeita kohdistimen siirtämiseksi katkaistavaksi haluamallesi asetukselle.
10. Paina **C**-painiketta.
11. Käytä **A** ja **D**-painikkeita ja valitse OFF.
12. Viimeistelee asetustoimenpiteet painamalla **C**-painiketta.
Kun asetukset ovat valmiina, tarkistusmerkki syttyy muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa hälytys- ja torkkutoiminnon asetusruutuun.
13. Paina **E**-painiketta vähintään sekunnin ajan palataksesi kellonaikaruutuun.
 - ALM-ilmais in sammuu näytöstä, kun kaikki hälytykset katkaistaan.



Huom!

- Jos ALM-ilmais in näkyy edelleen katkaistuasi hälytyksen se tarkoittaa, että ainakin yksi muista hälytyksistä on edelleen päällä. Voit katkaista kaikki hälytyksen toistamalla vaiheet 8-11, kunnes ALM-ilmais in sammuu.
- Mikäli ALM-ilmais in näkyy edelleen, vaikka kaikki hälytykset on katkaistu, se tarkoittaa, että älykäs hälytys on päällä. Katkaise älykäs hälytys.
Katso osio "Älykkään hälytyksen katkaiseminen".

SEKUNTIKELLO

Sekuntikelloa voi käyttää kokonaisajan mittaamiseksi 1 sekunnin yksiköissä 99 tuntiin, 59 minuuttiin, 59 sekuntiin asti. Kellolla voi mitata myös väliaikoja.



KOKONAISAJAN MITTAAMINEN

1. Valitse kellonaikänäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse STOPWATCH.
3. Paina **A**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy sekuntikelloruutu.
3. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy sekuntikelloruutu.
4. Mittaa kokonaisaika suorittamalla viereiset toimenpiteet.
5. Nollaa sekuntikellon näyttö painamalla **D**-painiketta.



- ⓐ Käynnistys
- ↓
- ⓐ Pysäytys
- ↓
- ⓐ Käynnistys
- ↓
- ⓐ Pysäytys

Tunnit, minuutit, sekunnit



VÄLIAJAN MITTAAMINEN

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse STOPWATCH.
3. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy sekuntikelloruutu.
4. Mittaa kokonaisaika suorittamalla alla viereiset toimenpiteet.



- ↓
Käynnistys
↓
Väliaika
↓
Pysäytys

Tunnit. minuutit, sekunnit



AJASTIN

Ajastin käynnistyy määrittämästäsi käynnistysajasta. Kello hälyttää summerilla ja/tai värinällä ajastimen nollauduttua.

- Kello ei suorita värinähälytystä, jos pariston virta on matala [LOW].
Kello ei suorita piippaushälytystä, jos pariston virrantasoilmaisin näyttää CHG tai alle.
- Voit aktivoida piippaushälytyksen ja/tai värinän tarpeen mukaan.
Katso osio "Summeri- ja värinähälytysten määrittäminen".

KÄYNNISTYSAJAN ASETUS

Käynnistysaika on mahdollista asettaa sekunnin tarkkuudella 60 minuuttiin asti.



Ajastimen asetusten määrittäminen CASIO WATCHES-sovelluksen avulla

Jos kello on pariliitetty puhelimen kanssa, voit asettaa käynnistysajan myös CASIO WATCHES-puhelinsovelluksella. Katso osio "Kellon asetusten määrittäminen".

Ajastimen asetusten määrittäminen kelloa käyttäen

EZ-asetukset

Suorita seuraavat toimenpiteet muuttaaksesi ajastimen käynnistysaika-asetusta 30 sekunnin porrastuksella.

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto":
2. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse TIMER.
3. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy TIMER-ruutu.
4. Paina **A** tai **D**-painiketta.
Tämä toimenpide palauttaa takaisin EZ-asetusruutuun.
5. Käytä **A** ja **D**-painiketta ajastimen käynnistysajan asettamiseksi.
 - Jokainen **A**-painikkeen painallus vähentää käynnistysajan asetusta -30 sekuntia.
 - Jokainen **D**-painikkeen painallus lisää käynnistysajan asetusta +30 sekuntia.
6. Paina **C**-painiketta.
Ajastimen toiminta käynnistyy.



Minuuttien ja sekuntien asetus

Voit muuttaa ajstimen käynnistysaika-asetusta yhden sekunnin tarkkuudella yhteensä 60 minuuttiin asti.

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse
TIMER.
3. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy TIMER-ruutu.
4. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi
sekuntia.
Näytössä olevan minuuttiasetuksen alle
ilmestyy kohdistin.
5. Käytä **A** ja **D**-painiketta minuuttiasetuksen
muuttamiseksi.
6. Paina **C**-painiketta.
Kohdistin siirtyy sekuntien asetukselle.



Minuutit



Sekunnit

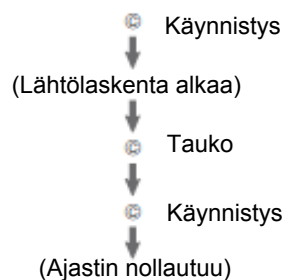
7. Käytä **A** ja **D**-painiketta sekuntiasetuksen
muuttamiseksi.
 - Paina **E**-painiketta palataksesi minuuttien
asetukselle.
8. Paina **C**-painiketta viimeistelläksesi asetustoimenpiteet.
Kun asetus on valmis, tarkistusmerkki syttyy näyttöön muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa TIMER-
ruutuun.

Huom!

- Voit poistua ajastimen asetustilasta milloin tahansa painamalla **E**-painiketta.
- Jos et suorita mitään toimenpidettä n. kolmeen minuuttiin määrittäessäsi asetuksia, kello sulkee asetustilan automaattisesti.

AJASTIMEN KÄYTTÄMINEN

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse
TIMER.
3. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy TIMER-ruutu.
4. Suoritta viereiset toimenpiteet ajastimen
käyttöä varten.



- Kello suorittaa 10 sekunnin pituisen sumneri- ja/tai värinäählytyksen, kun lähtölaskenta nollautuu.
 - Voit palauttaa taukotilassa olevan lähtölaskennan käynnistysarvoon painamalla **E**-painiketta.
5. Piippaussumneri- ja/tai värinäählytys loppuu painamalla mitä tahansa painiketta.

ASKELMITTARI

Askelskelmittariin avulla voit seurata askelmääräsi kävellessäsi, juostessasi tai muussa päivittäisessä toiminnassasi.

ASKELTEN LASKENTA

Käyttämällä kelloa oikein, askelmittari laskee askeleesi, kun kävelet, juokset tai harjoitat normaalia päivittäistä toimintaa.



Tärkeää!

- Koska kellon askelmittari on ranteessa pidettävä laite, se havaitsee myös muita liikkeitä ja saattaa laskea nämä askeliksi.

Myös epänormaalit käsivarren liikkeet voivat aiheuttaa virheitä askellaskennassa.

Esivalmistelu

Mahdollisimman tarkan askellaskennan varmistamiseksi, pidä kelloa siten, että näyttötaulu on ranteen ulkopuolella ja kiristä kellon ranneke oikein. Löysä ranneke voi tehdä askellaskennan mahdottomaksi.

Askelten laskeminen

Askelmittari käynnistää laskennan alkaessasi kävellä.

OIKEIN



VÄÄRIN



Askelmäärän tarkistaminen

Voit tarkistaa askelmääräsi kellon ajanäytöltä, Life Log-toiminnolla tai CASIO WATCHES-puhelinsovelluksella. Katso osio "Päivittäisen askellaskentatavoitteen määrittäminen".

Huom!

- Askelmittari voi näyttämään arvon jopa 99 999 askeleeseen saakka. Näytössä näkyy (- - - -), kun askelmäärä ylittää 99 999 askelta.
- Kello ei näytä askellukua heti alkaessasi kävellä välttääkseen ei-kävelyliikkeiden aiheuttaman virhelaskennan.
- Askellaskenta nollautuu päivittäin keskiyöllä.
- Voit käyttää myös CASIO WATCHES-puhelinsovellusta päivittäisen askeltavoitteen määrittämiseen. Katso osio "Päivittäisen askeltavoitteen määrittäminen"

ASKELLASKENTAVIRHEIDEN SYYT

Tietyt olosuhteet saavat tehdä askellaskennan mahdottomaksi.

Tärkeää!

Mikä tahansa alla esitetystä tilanteista tekee ikean askellaskennan mahdottomaksi.

- Käveleminen tossuissa, sandaaleissa tai muissa jalkineissa, jotka aiheuttavat vaihtelevan kävelyrytmin.
- Käveleminen laatoilla, matolla, lumen tai muun pinnan päällä, joka aiheuttaa epätsaisen kävelyrytmin.
- Epäsäännöllinen kävely (ruuhkaisessa paikassa, jonossa, jossa kävely pysähtyy lyhyin välein, jne.)
- Erittäin hidas kävely tai erittäin nopea juoksu.
- Ostoskärryjen tai lastenrattaiden työntäminen.
- Paikka, jossa on voimakas värinä tai liikkuvan ajoneuvon sisällä.
- Käden tai käsivarren toistuvat liikkeet (taputus, heilutus jne.)
- Kävely kävelykeppiä käyttäen tai muut liikkeet, jotka eivät ole tahdistuksessa toisiinsa.
- Toimenpiteet kuten siivous, tms.
- Kellon käyttäminen ranteessa joka ei ole se, jonka olet määrittänyt profiilisi WRIST-asetuksessa. Katso osio "Profiilin luominen"
- Alle 20 sekunnin pituinen kävely.





PUHELINILMOITUSTEN VASTAANOTTO

Voit tarkistaa kellolla saapuvien puhelujen sähköpostin ja SNS-hälytysten tiedot sekä ne, jotka kello vastaanottaa Bluetooth-kytkennällä yhdistetyn puhelimen kautta. Kellon muistiin mahtuu jopa 10 ilmoitusta.

- Voidaksesi vastaanottaa puhelinilmoitukset, sinun on pariliitettävä kello puhelimen kanssa. Katso osio "Kellon js puhelimen pariliittäminen". Uudet ilmoitukset voi tarkistaa kellonaikaruudussa ja aktiviteettitilassa.



Alla olevasta ilmoituslistasta voit tarkistaa ilmoituksen tyyppin sekä päivämäärän ja kellonajan, jolloin ilmoitus on vastaanotettu.

| Ilmais-in | Tarkoit-us |
|---|---|
|  | Sähköposti |
|  | SNS |
|  | Saapuvat puhelut, Vastaamattomat puhelut |
|  | Aikataulu |
|  | Muu |

- Kellon näyttöön ilmestyy NO DATA, jos uusia viestejä ei ole.
- Kun ilmoitusten vastaanotto on käytössä, ilmoituksen sisältö ilmestyy näkyviin kellon toimintatilasta riippumatta (Notification Cut-In).
Katso osio "Saapuvien puheluilmoitusten käyttöönotto ja käytöstä poisto".
- Kello suorittaa summeriääni- ja/tai värinäähälytyksen aina vastaanottaessaan ilmoituksen.
Katso osio "Summeri- ja värinäähälytysasetukset"

Tärkeää!

Puhelin: Aktivoi puhelimen CASIO WATCHES-sovelluksen ilmoitukset.

iPhone: Määritä kaikki asetukset alla esitetyn mukaan.

- "Settings" -->"Bluetooth"-->"CASIO GBD-H2000"-->"Share System Notifications"

- Salli ilmoitukset jokaista haluamaasi sovellusta varten ja varmista, että seuraavat kohdat ovat tarkistettu (valittu):
Notifications Lock Screen, Notification Center, Banners.

Esimerkki: Mail app: Settings"-->"Mail"-->"Notifications"

Android: Aktivoi alla luetellut asetukset.

- Notification access

- Contacts access

- Call history access

- Ilmoitustilan oltua näkyvissä minuutin ajan, näyttö palaa ruutuun, joka oli näkyvissä ennen cut-in-leikkausta.
Tarkista ilmoituksen sisältö painamalla **A** tai **D**-painiketta.

PUHELUILMOITUSTEN KÄYTTÖNOTTO JA KÄYTÖSTÄ POISTO

Voit halutessasi kytkeä ilmoitusten vastaanoton päälle tai pois.

1. Valitse kellonaikanäyttö.

Katso osio "Kellonaikatoiminto"

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

Kello asettuu säätötilaan.

3. Käytä **A**- **D**-painiketta ja valitse SETTING.

Kello asettuu ohjaustilaan.

4. Paina **C**-painiketta.

Näyttöön ilmestyy asetusvalikko.

5. Käytä **A**- ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin GENERAL SETTINGS-asetukselle.

6. Paina **C**-painiketta.

7. Käytä **A**- **D**-painiketta ja siirrä kohdistin NOTIFICATIONS-asetukselle.

8. Paina **C**-painiketta.

9. Käytä **A**- **D**-painiketta ja valitse ilmoitusten vastaanottoasetus ON/OFF

OFF: Ilmoitukset on poistettu käytöstä eivätkä ilmoitusleikkaukset tule näkyviin

ACTIVITY OFF: Ilmoitusten vastaanotto on kytketty pois päältä aktiivisuusmittauksen ajaksi.

NIGHT TIME OFF: Ilmoitusten vastaanotto on kytketty pois päältä määritetyksi ajaksi yöaikaan.

ACTIVITY & NIGHT

TIME OFF: Ilmoitusten vastaanotto on kytketty pois päältä aktiivisuusmittauksen ajaksi ja määritetyksi ajaksi yöaikaan.

ON: Mahdollistaa ilmoitusten cut-in näytön.



Kohdistin



(66)

- Ilmoitusten cut-in näyttö ilmaisee vastaanotetun ilmoituksen yksityiskohdat.
 - Minuutin kuluttua kello palaa ruutuun, joka oli näkyvässä ennen ilmoituskytkennän ilmestymistä.
10. Viimeistele asetustoimenpiteet painamalla **C**-painiketta.
Kun asetukset ovat valmiina, valintamerkki syttyy muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa uudelleen GENERAL SETTINGS-ruutuun.
11. Palaa kellonaikänäyttöön painamalla **E**-painiketta vähintään sekunnin.

Huom!

- Kello palaa automaattisesti kellonaikänäyttöön, jos et suorita mitään toimintaa n. kolmen minuutin aikana asetusruudun ollessa näkyvässä.

PUHELUILMOITUSTEN NÄYTTÄMINEN

1. Valitse kellonaikänäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Käytä **A**- **D**-painiketta ja valitse NOTIFICATION.
3. Paina **C**-painiketta.
Näkyviin ilmestyy ilmoituslista.
 - Ilmoituslista voi sisältää jopa 10 ilmoitusta.
 - Ilmoituksen lisääminen listaan, jossa on jo 10 ilmoitusta, aiheuttaa vanhimman listatun ilmoituksen pyyhkiytymisen tehden tilaa uudelle.
4. Käytä **A**- ja **D**-painiketta siirtääksesi kohdistimen katseltavaksi haluamasi ilmoituksen otsikolle.
5. Paina **C**-painiketta.
Toimenpide ilmaisee ilmoituksen yksityiskohdittain.
 - Käytä **A**- ja **D**-painiketta ilmoitusten selailua varten.
 - Voit palata ilmoituslistaan painamalla **E**-painiketta.
 - Pidä **E**-painiketta painettuna vähintään sekunnin palataksesi kellonaikänäyttöön.



ILMOITUSNÄYTTÖJEN SELAILU

Suorita alla esitetyt toimenpiteet määrittääksesi joko yksityiskohtaisen tai täyden näytön ilmoitusleikkauksen.

1. Valitse kellonaikänäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Kello asettuu ohjaustilaan.
3. Käytä **A**- ja **D**-painiketta ja valitse SETTING.
4. Paina **C**-painiketta.
Näkyviin ilmestyy asetustilavuoto. Kohdistin
5. Käytä **A**- ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin GENERAL SETTINGS-asetukselle.
6. Paina **C**-painiketta.
Näkyviin ilmestyy GENERAL SETTINGS-ruutu.
7. Käytä **A**- ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin NOTIFICATION PATTERN-asetukselle.
8. Paina **C**-painiketta.
9. Käytä **A**- ja **D**-painiketta vaihtaaksesi näyttötyypin asetusta.
SIMPLE: Yksityiskohtainen näyttö
FULL: Koko näyttö
10. Viimeistele asetukset painamalla **C**-painiketta.
Kun asetukset ovat valmiina, valintamerkki syttyy muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa uudelleen GENERAL SETTINGS-ruutuun.
11. Pidä **E**-painiketta painettuna vähintään sekunnin palataksesi kellonaikänäyttöön.



Huom!

- Kello palaa automaattisesti kellonaikänäyttöön, jos et suorita mitään toimintaa n. kolmen minuutin aikana asetusruudun ollessa näkyvässä.

ILMOITUKSEN PYYHINTÄ

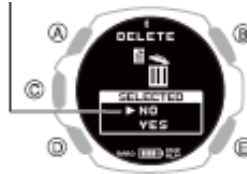
Tietyn ilmoituksen pyyhintä

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Käytä **A-** ja **D-**painiketta ja valitse NOTIFICATION.
3. Paina **C-**painiketta.
Kellon näyttöön ilmestyy ilmoituslista.
4. Käytä **A-** ja **D-**painiketta ja siirrä kohdistin ilmoitukselle, jonka haluat poistaa.



5. Paina **C-**painiketta.
Tämä näyttää ilmoituksen tiedot.
6. Pidä **A-**painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia. Toimenpide ilmaisee tiedonpoistoruudun.
7. Käytä **A-** ja **D-**painiketta siirtääksesi kohdistimen YES-asetukselle.
 - Voit peruuttaa tietojen poiston valitsemalla NO.

Kohdistin



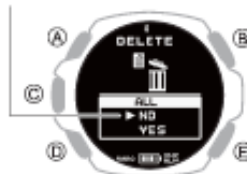
8. Paina **C-**painiketta.
Kun tietojen poisto on tehty, näyttöön syttyy tarkistusmerkki muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen ilmoituslista ilmestyy uudelleen näyttöön.

Kaikkien ilmoitusten pyyhkiminen

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Käytä **A-** ja **D-**painiketta ja valitse NOTIFICATION.
3. Paina **C-**painiketta.
Näkyviin ilmestyy ilmoituslista.
4. Pidä **A-**painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia. Toimenpide ilmaisee tiedonpoistoruudun.
5. Käytä **A-** ja **D-**painiketta ja siirrä kohdistin YES-asetukselle.
 - Voit peruuttaa tietojen poiston valitsemalla NO.
6. Paina **C-**painiketta.
Kun tietojen poisto on tehty, näyttöön syttyy tarkistusmerkki muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen näyttöön ilmestyy muutamaksi sekunniksi NO DATA.



Kohdistin



AKTIIVITEETIN MITTAUSASETUKSET

Tässä osiossa selitetään aktiivisuusmittaukseen liittyvien asetusten määrittäminen. Kellon näyttöön ilmestyyvä asetusvalikko riippuu valitusta toiminnasta.

Toimintokohtainen asetusvalikko

| Aktiviteetti | Aetusvalikko |
|-----------------|--|
| POOL SWIMMING: | TRAINING ALERT (Harjoitteluhälytys) POOL LENGTH (Uima-altaan pituus) |
| GYM WORKOUT: | TRAINING ALERT (Harjoitteluhälytys) |
| INTERVAL TIMER: | TRAINING ALERT (Harjoitteluhälytys) INTERVAL TIMER (intervalliajastin) |
| RUNNING: | GPS-seuranta Automaattinen kierroslaskenta |
| WALKING: | Automaattinen kierroslaskenta Automaattinen taukotila Harjoitteluhälytys |
| BIKING: | Automaattinen taukotila Harjoitteluhälytys |
| TREKKING: | GPS-seuranta Automaattinen kierroslaskenta Harjoitteluhälytys |
| OPEN WATER: | Avovesiuinti (GPS-seuranta, harjoitteluhälytys) |
| SVIMMING: | Automaattinen kierroslaskenta (allaspituus) |
| TRAIL RUNNING: | Maastojuoksu (harjoitteluhälytys) |



AUTOMAATTINEN KIERROSAIKA





Kun automaattinen kierroslaskenta on käytössä, kello tallioi kierrokset sen mukaan, kuin juokset määrittämäsi kierrosmatkan. Suorita toimenpiteet CASIO WATCHES-puhelinsovelluksella tai kellolla automaattisten mittausasetusten määrittämiseksi.

Voit asettaa mittausmatkan 10.0 km saakka 0.1 km porrastuksella.

Automaattisten kierrosaika-asetusten määrittäminen CASIO WATCHES-puhelinsovelluksella

Tarkista kytkentä

- Varmista, että  symboli on näkyvässä kellon näytössä suorittaessasi alla esitettyjä toimenpiteitä. Tutustu alla esitettyyn linkkiin, jos  symboli ei ole näkyvässä. Katso osio "Kytkeä kellon kanssa pariliitettyn puheluun".

1.  Napauta CASIO WATCHES-kuvaketta.
2.  Napauta "My Watch" välilehteä.
3.  Valitse "GBD-H2000" ja napauta sitä.
4.  Valitse muutettavaksi haluamasi asetus ja suorita sitten näyttöön ilmestyvät ohjeet.

Automaattisten kierrosaika-asetusten määrittäminen kellolla

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Paina **C**-painiketta.
Kello asettuu aktiviteetin mittaukseen.




- Esimerkki:**
3. Valitse toiminta painamalla **A**- ja **D**-painiketta.
 4. Paina **C**-painiketta.
 - Toiminnoissa, joissa mittauksen voi tehdä vastaanottamatta GPS-tietoja, jolloin toiminto palaa mittauksen valmiusruutuun. Siirry tällaisessa eteenpäin tapauksessa vaiheeseen 6.
 - * Jos valitse aktiviteetin, joka vaatii GPS-signaalin, käynnistä GPS-vastaanotto.

5. Paina **A**- tai **D**-painiketta, jos olet valinnut aktiviteetin joka vaatii GPS-signaalin vastaanottoa.
Näyttöön ilmestyy tällöin mittauksen valmiustilaruutu.
6. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Näyttöön ilmestyy aktiivisuusmittauksen asetusruutu.

Kohdistin



7. Käytä **A**- ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin AUTO LAP-asetukselle.
8. Paina **C**-painiketta.
9. Käytä **A**- ja **D**-painiketta ja valitse ON.
 - Valitse OFF, jos haluat peruuttaa automaattimittauksen.
 - Valitun asetuksen vsemmällä puolella näkyy tarkistusmerkki .
10. Paina **C**-painiketta.
Toimenpide aiheuttaa kohdistimen syttymisen, jota voit käyttää automaattisten kierrosmatkojen mittaamiseksi.
11. Käytä **A**- ja **D**-painiketta määrittääksesi etäisyyden kokonaislukuarvon.



12. Paina **C**-painiketta.
Kohdistin siirtyy matka-arvon desimaali-osaan.
13. Käytä **A**- ja **D**-painiketta matka desimaaliosan määrittämiseksi.
14. Viimeistele asetus painamalla **A**- ja **D**-painiketta.
Kun asetus on valmis, tarkistusmerkki syttyy muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kello palaa uudelleen aktiviteetin mittausruutuun.
15. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta.



(69)

Huom!

- Jos automaattikierroksen mittaukseen käytetään GPS-signaalia, mittausaika saattaa poiketa hieman etäisyysasetuksesta.
- Jos et suorita mitään toimenpidettä n. kolmeen minuuttiin määrittäessäsi jotain asetusta, kello sulkee asetustoiminnon automaattisesti.

UIMA-ALLASPITUUDEN ASETTAAMINEN

Uima-altaan pituuden asettaminen auttaa kierrosajan mittaamisessa.

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Paina **C**-painiketta.
Kello asettuu aktiviteetin mittaustilaan.
3. Käytä **A**- ja **D**-painiketta ja valitse POOL SWIMMING.
4. Paina **C**-painiketta.
5. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Näyttöruutuun ilmestyy allasuinnin asetusruutu.



6. Käytä **A**- ja **D**-painiketta siirtääksesi kohdistimen POOL LENGTH-asetukselle.
7. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy allaspituuden asetusruutu.

Kohdistin



Kohdistin



8. Käytä **A**- ja **D**-painiketta haluamasi allaspituuden valintaan.

| | |
|--------|-----------|
| [25m] | 25 meters |
| [50m] | 50 meters |
| [25yd] | 25 yards |
| [50yd] | 50 yards |

9. Viimeistele asetustoimenpiteet painamalla **C**-painiketta.
Kun asetus on valmis, näyttöön syttyy arkistusmerkki muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen allasuinnin asetusruutu ilmestyy uudelleen näkyviin.

Huom!

- Kello sulkee asetusruudun automaattisesti, jos se ei tunnista mitään toimenpidettä n. kolmeen minuuttiin.

TAUKOTOIMINNON KÄYTTÖ

Aktivitoituasi automaattisen taukotoiminnon, ajanotto asettuu taukotilaan aina lakatessasi juoksemisen.

Huom!

- Mittauksen käynnistyessä uudelleen automaattisesta taukotilasta, kellon näyttö viivästyy hieman juoksun varsinaisesta käynnistyksestä, mutta se ei vaikuta mitattavaan aikaan ja matkaan.
- Automaattisen tauon on vaikea työskennellä RUNNING ja WALKING-asetuksella, jos GPS-vastaaanoton intervalliksi on valittu OFF, tai GPS-signaali on kadonnut.
- Automaattinen tauko ei toimi BIKING-asetuksella, jos GPS-vastaaanottointervalliksi on valittu LONG tai OFF, tai GPS-signaali on kadonnut.

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "GPS-vastaaanottointervalli".
2. Paina **C**-painiketta.
Kello asettuu aktiviteetin mittaustilaan.



(70)

Esimerkki:

3. Valitse toiminta käyttämällä **A-** ja **D-**painiketta.
4. Paina **C-**painiketta.
 - Toiminnoissa, jotka voidaan mitata vastaanottamatta GPS-signaaleja, tämä toimenpide palauttaa mittaus-toiminnon valmiusruutuun. Siirry tällaisessa tapauksessa eteenpäin vaiheeseen 6.
 - Jos olet valinnut aktiviteetin joka vastaanottaa GPS-signaaleja mittauksia varten, tämä toimenpide käynnistää GPS-signaalien vastaanoton.
5. Paina **A-** tai **D-**painiketta, jos olet valinnut GPS-signaaleja vastaanottaavan aktiviteetin. Näyttöön ilmestyy mittauksen valmiusruutu.
6. Pidä **A-**painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia. Näyttöön ilmestyy aktiviteettimittauksen asetusruutu.

Kohdistin



7. Käytä **A-** ja **D-**painiketta siirtääksesi kohdistimen AUTO PAUSE-asetukselle.
8. Paina **C-**painiketta.
9. Käytä **A-** ja **D-**painiketta siirtääksesi kohdistimen ON (aktivoitu) tai OFF (peruutettu) -asetukselle.
10. Viimeistele asetustoimenpiteet painamalla **C-**painiketta. Kun asetus on valmis, näyttöön sytty tarkistusmerkki muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen mittauksen asetusruutu ilmestyy uudelleen näkyviin.
11. Sulje asetusruutu painamalla **E-**painiketta.

Huom!

- Kello sulkee asetusruudun automaattisesti, jos se ei tunnista mitään toimenpidettä n. kolmeen minuuttiin.
- Voit käyttää myös CASIO WATCHES-puhelinsovellusta automaattisen tauon aktivoimista tai peruuttamista varten.

GPS-VASTAANOTTOINTERVALLIN MUUTTAMINEN

Suorita alla esitetyt toimenpiteet määrittääksesi GPS-signaalin vastaanottovälin (intervalli) ja saadaksesi sijaintitietoja aktiiviteettimittauksen aikana.

1. Valitse kellonaikanäyttö. Katso osio "GPS-vastaanottointervalli".
2. Paina **C-**painiketta. Kello asettuu aktiviteetin mittaukseen.



Esimerkki:

3. Valitse haluamasi toiminta käyttämällä **A-** ja **D-**painiketta.
4. Paina **C-**painiketta. Näyttöön ilmestyy GPS-signaalivastaanoton käynnistysruutu.
5. Paina **A-** tai **D-**painiketta. Näyttöön ilmestyy mittaustoimenpiteen valmiusruutu.
6. Pidä **A-**painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia. Näyttöön ilmestyy aktiviteettimittauksen asetusruutu.

Kohdistin



7. Käytä **A-** ja **D-**painiketta siirtääksesi kohdistimen GPS TRACKING-asetukselle.
8. Paina **C-**painiketta.
9. Käytä **A-** ja **D-**painiketta siirtääksesi kohdistimen GPS-asetukselle.
10. Paina **C-**painiketta.
11. Käytä **A-** ja **D-**painiketta valitaksesi GPS-vastaanotto intervallin.
 - HIGH: Vastaanotto tapahtuu sekunnin välein. Paikannuksen tarkkuus : HIGH
 - NORMAL: Vastaanotto tapahtuu sekunnin välein. Paikannuksen tarkkuus : Pienempi kuin HIGH
 - LONG: Vastaanotto tapahtuu minuutin välein.
 - OFF: GPS ei ole käytössä.

(71)

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

Kun asetus on valmis, näyttöön syttyy arkistusmerkki muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen GPS-asetusruuu ilmestyy uudelleen näkyviin.

13. Sulje asetusruuu painamalla **E**-painiketta.

Huom!

- Kello sulkee asetusruudun automaattisesti, jos se ei tunnista mitään toimenpidettä n. kolmeen minuuttiin määrittäessäsi asetusta.
- Voit käyttää myös CASIO WATCHES-puhelinsovellusta GPS-vastaanottointervallin muuttamiseksi.
- Kellon näyttö ei ilmaise pyöräilyä BIKING tai uittua OPEN WATER-matkaa, kun GPS-vastaanottointervalliksi on valittu LONG tai OFF.

HARJOITTELUHÄLYTYSTEN MÄÄRITTÄMINEN

Voit käyttää CASIO WATCHES-puhelinsovellusta määrittääksesi tavoitteesi hälytysväliä, jotka ilmottavat kulutetuista kaloreista, ajasta ja harjoituksen aikana kuljetusta metkasta. Joka kerta kun jokin tavoite saavutetaan aktiviteettimittauksen aikana, kello ilmoittaa tästä summerilla ja/tai värinällä ja näyttöön ilmestyy hälytysruu.



Voit yksinkertaisella toimenpiteellä kytkeä CASIO WATCHES-puhelinsovelluksella määrittämäsi hälytykset päälle tai pois päältä.





Harjoituksen tavoitearvojen määrittäminen CASIO WATCHES-puhelinsovelluksella

Tärkeää!

- Hälytyksen tavoitearvoja ei voi määrittää kellon toimnoilla. Käytä CASIO WATCHES-puhelinsovellusta asetusten määrittämiseksi.'

Tarkista kytkentä

- Varmista, että  symboli on näkyvässä kellon näytössä suorittaessasi alla esitettyjä toimenpiteitä. Tutustu alla esitettyyn linkkiin, jos  symboli ei ole näkyvässä. Katso osio "Kytkentä kellon kanssa pariliitettynä puhelimeen"

1.  Napauta CASIO WATCHES-kuvaketta.
2.  Napauta "My Watch" välilehteä.
3.  Valitse "GBD-H2000" ja napauta sitä.
4.  Valitse muutettavaksi haluamasi asetus ja suorita sitten näyttöön ilmestyvät ohjeet.

Harjoitushälytyksen käyttöönotto kellolla

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Paina **C**-painiketta.
Kello asettuu aktiviteetin mittaustilaan.



Esimerkki:

3. Valitse aktiviteetti käyttämällä **A**- ja **D**-painiketta.
4. Paina **C**-painiketta.
 - Toiminnoissa, jotka voidaan mitata vastaanottamatta GPS-signaaleja, tämä toimenpide palauttaa mittaus-toiminnon valmiusruuuun. Siirry tällaisessa tapauksessa eteenpäin vaiheeseen 6.
 - Jos olet valinnut aktiviteetin joka vastaanottaa GPS-signaaleja mittauksia varten, toimenpide näyttää GPS-signaalien käynnistysruudun.
5. Paina **A** tai **D**-painiketta, jos olet valinnut aktiviteetin, joka vaatii GPS-signaalien vastaanottamista. Näyttöön ilmestyy mittaustoimenpiteen valmiusruuu.
6. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia. Näyttöön ilmestyy aktiivisuusmittauksen asetusruuu.

Kohdistin



7. Käytä **A**- ja **D**-painiketta siirtääksesi kohdistimen TRAINING ALERT-asetukselle.
8. Paina **C**-painiketta.
9. Käytä **A**- ja **D**-painiketta siirtääksesi kohdistimen ON-asetukselle.
 - Siirrä kohdistin OFF-asetukselle, jos haluat peruuttaa harjoitushälytykset.
10. Viimeistele asetustoimenpiteet painamalla **C**-painiketta.
Kun asetus on valmis, näyttöön ilmestyy tarkistusmerkki muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen aktiivisuusmittauksen asetusruuu ilmestyy uudelleen näkyviin.
11. Sulje asetusruuu painamalla **E**-painiketta.

(72)

Tärkeää!

- Käytä CASIO WATCHES-puhelinsovellusta määrittääksesi kullekin kohteelle tavoitearvon. Kellon toimintoja ei voi käyttää hälytystavoitearvon määrittämiseen.

Huom!

- Kello sulkee asetustoiminnon automaattisesti, jos se ei tunnista mitään toimenpidettä kolmeen minuuttiin määrittäessäsi asetusta.

HARJOITTELUN HÄLYTYSNÄYTTÖ

Kellon näyttöön ilmestyy harjoitteluhälytysruutu, kun määritetty tavoitearvo saavutetaan aktiivisuusmittauksen aikana.

| Ilmaisain | Tarkoitus |
|---|--|
|  | Kulutettujen kalorien tavoitearvo on saavutettu. |
|  | Kuluneen ajan tavoitearvo on saavutettu. |
|  | Kuljetun matkan tavoitearvo on saavutettu. |
|  | Kumulatiivinen korkeustavoitearvo on saavutettu. |

Huom!

- Määritettäväksi sopivat hälytykset riippuvat käytettävästä aktiviteetista.

HÄLYTYSRUUDUN VAIHTAMINEN

Harjoitteluhälytysruutu tulee näkyviin, kun määritetty tavoitearvo saavutetaan aktiivisuusmittauksen aikana.

Esimerkki:

- Kello palaa juoksumittausruutuun, jos painat **C**-painiketta tai, jos et suorita mitään toimenpidettä n. yhdeksään sekuntiin.



ETÄISYYSMITTAUSTEN MÄÄRITYS

Valittavissa on kaksi etäisyyden näyttötyyppiä: vaakaetäisyys (suora etäisyys) tai pintaetäisyys (todellinen etäisyys). Pintaetäisyyden laskenta huomioi vaaka- sekä pystysuuntaisen liikkeen.

1. Valitse kellonaikaruutu.
Katso osio "Kellonaikatoiminto".
2. Paina **C**-painiketta.
Kello asettuu aktiviteetitilaan.

Esimerkki:

3. Käytä **A**- ja **D**-painiketta jonkin aktiviteetin valintaan.
4. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy GPS-signaalivastaanoton käynnistysruutu.



(73)

5. Paina **A** tai **D**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy mittauksen valmiusruuu.
6. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Näyttöön ilmestyy aktiivisuusmittauksen asetusruuu.

Kohdistin



7. Käytä **A**- ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin GPS TRACKING-asetukselle.
8. Paina **C**-painiketta.
9. Käytä **A**- ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin 3D DISTANCE-asetukselle.
10. Paina **C**-painiketta.
11. Käytä **A**- ja **D**-painiketta asetuksen valintaan.
ON: Näyttää pintaetäisyyden.
OFF: Näyttää vaakaetäisyyden.
12. Viimeistele asetustoimenpiteet painamalla **C**-painiketta.
Kun asetus on valmis, näyttöön ilmestyy tarkistusmerkki muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen GPS-vastaanoton asetusruuu ilmestyy uudellen näkyviin.
11. Sulje asetusruuu painamalla **E**-painiketta.

Huom!



- Kello sulkee asetustoiminnon automaattisesti n. kolmen minuutin kuluttua, jos se ei tunnista mitään toimenpidettä määrittäessäsi asetusta.
- Voit käyttää myös CASIO WATCHES-puhelinsovellusta etäisyyden näyttötyypin muuttamiseen.





INTERVALLIAJASTIMEN ASETUSTEN MÄÄRITYS

Intervalliajastimen asetusten määrittäminen CASIO WATCHES-puhelinsovelluksella

Käytä CASIO WATCHES-puhelinsovellusta määrittääksesi eri tyyppisiä ajastimia yhdistävän intervalliajastimen. Kaso alla oleva lisätietoja varten.

Tarkista kytkentä

- Varmista, että  symboli on näkyvässä kellon näytössä suorittaessasi alla esitettyjä toimenpiteitä. Tutustu alla esitettyyn linkkiin, jos  symboli ei ole näkyvässä. Katso osio "Kytkeä kellon kanssa pariliitettyyn puhelimeen"

1.  Napauta CASIO WATCHES-kuvaketta.
2.  Napauta "My Watch" välilehteä.
3.  Valitse "GBD-H2000" ja napauta sitä.
4.  Valitse muutettavaksi haluamasi asetus ja suorita sitten näyttöön ilmestyvät ohjeet.

Intervalliajastimen asetusten määrittäminen kellolla

- Jos lähtölaskenta on käynnissä, palauta ajastin sen käynnistysaikaan ennen tämän toimenpiteen suorittamista. Katso osio "Ajastimen käyttäminen".

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Paina **C**-painiketta.
Kello asettuu aktiviteetin mittaustilaan.
3. Käytä **A**- ja **D**-painiketta ja valitse INTERVAL TIMER.



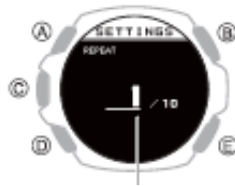
Kohdistin

4. Paina **C**-painiketta.
5. Paina **A**-painiketta vähintään kaksi sekuntia.
Näyttöön ilmestyy intervalliharjoituksen asetusruuu.
6. Käytä **A**- ja **D**-painiketta kohdistimen siirtämiseksi INTERVAL TIMER-asetukselle.
7. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy intervalliajastimen asetusruuu.
8. Käytä **A**- ja **D**-painiketta kohdistimen siirtämiseksi REPEAT-asetukselle.



(74)

9. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy intervalliajastimen kertausten (1-10) asetusruutu.
10. Käytä **A**- ja **D**-painiketta intervalliajastimen kertausluvun valintaan (Auto Repeat).
11. Paina **C**-painiketta.
Kun asetus on valmis, näyttöön ilmestyy tarkistusmerkki muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen intervalliajastimen asetusruutu ilmestyy uudellen näkyviin.
12. Käytä **A**- ja **D**-painiketta ajastimien toimintajärjestyksen määrittämiseen.
 - Aseta ensimmäinen ajastin valitsemalla **TIMER1**.
13. Paina **C**-painiketta.
Kohdistin siirtyy ensimmäisen ajastimen minuuttiasetukselle.
14. Muuta ajastimen minuuttiasetus painamalla **A**- ja **D**-painiketta.
15. Paina **C**-painiketta.
Kohdistin siirtyy ensimmäisen ajastimen sekuntiasetukselle.
16. Käytä **A**- ja **D**-painiketta ajastimen sekunti-asetuksen muuttamiseksi.
17. Vimeistele asetus painamalla **C**-painiketta.
Kun asetus on valmis, näyttöön ilmestyy tarkistusmerkki muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen intervalliajastimen asetusruutu ilmestyy uudellen näkyviin.
18. Toista vaiheet 11-16 niin monta kertaa kuin muiden ajastimien asettaminen vaatii.



Kertausten lukumäärä



Ajastimien järjestys



Minuutit



Sekunnit

Huom!

- Toimenpiteet siirtyvät yhden ruudun taaksepäin painamalla **E**-painiketta.
- Voit käyttää CASIO WATCHES-puhelinsovellusta ajastimien nimien muuttamiseksi.
Ajastimen nimi voi sisältää jopa 14 kirjaimen (A-Z) ja numeroiden (0-9) sekä symbolimerkkien (/+?&) yhdistelmän.

SOVELLUKSEN KÄYTTÖ ASETUSTEN MÄÄRITTÄMISEEN

Tämä osio selittää tarkemmat kellon asetukset, jotka voidaan muuttaa CASIO WATCHES-puhelinsovellusta käyttäen. Jotta voit käyttää näitä asetuksia sinun on ensin asennettava CASIO WATCHES-sovellus puhelimeesi. Katso osio "Sovellusten asentaminen puhelimeen".

KELLOTAULUN MÄÄRITTÄMINEN

Kellotaulua varten voit valita viisi erilaista mallia. Valitse elämäntyyliäsi vastaava malli. Voit muuttaa mallia milloin tahansa.

Tärkeää!

- Kellon toimintoja ei voi käyttää näyttötaulujen (Face-5) muokkaamiseksi. Käytä CASIO WATCHES-puhelinsovellusta asetuksen määrittämiseksi.
- Kellotaulun valintaan voit käyttää kellon toimintoja.

Näyttötaulu 1



Näyttötaulu 2



Grafiikka*

* Graafisen alueen toiminta on linkitetty kellonajan sekunteihin

(75)

Näyttötaulu 3

Grafiikka*



Näyttötaulu 4

Päivittäisen askelmäärän edistyminen

Tämän päivän askelmäärä



Näyttötaulu 5

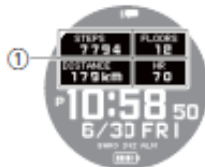
Muokattava näyttö



Voit määrittää muokattavaksi teksti- ja arvo- tai grafiikkanäytön.

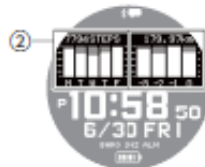
Muokattava kaava 1

- Voit määrittää enintään neljä teksti- ja grafiikkanäyttöä.



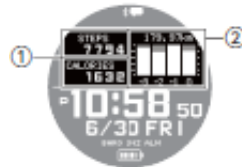
Muokattava kaava 2

- Voit määrittää enintään kaksi grafiikkanäyttöä.



Muokattava kaava 3

- Voit määrittää kaksi teksti- ja numeroarvonäyttöä ja yhden grafiikkanäytön.



Voit valita haluamasi alla esitetyistä parametreistä näytön muokkausta varten.

1. Teksti + arvoparametrit

STEPS : Kuluvan päivän askellaskenta
STATUS: Sydämen kuormistustila (Cardio Load)
DISTANCE: Kuukausittainen juoksumatka
• RUN (juoksu)
• WALK (kävely)
• BIKE (pyöräily)
FLOORS: Kuluvan päivän kävelyalusta
HR: Sykearvo
MAX MIN: Korkein sykearvo/matalin sykearvo
SLEEP: • Unipisteet + tasonäytöt
• Uniaika
• Unen arviointi
CALORIES: Kulutetut kalorit
ACTIVE: Kuluvan päivän fyysinen harjoittelu-aika
Auringon nousu- ja laskuajat
Kuun ikä

(76)

2. Grafiikkaparametrit

Askelmäärätavoitteen toteutuskaavio (5 päivää)

Kuukausittaisen juoksumatkan muuttumiskaavio (4 kuukautta)

- RUN (juoksu)
- WALK (kävely)
- BIKE (pyöräily)



Asetusten määrittäminen





Käytä CASIO WATCHES-puhelinsovellusta määrittääksesi, minkä kellonajan haluat näyttää. Jos kyseessä on muokattava näyttö, voit määrittää kohteet, jotka haluat sisällyttää näyttöön.

Tärkeää!

- Et voi käyttää kellon säätimiä näyttöasetusten (Fase 5) määrittämiseen. Käytä CASIO WATCHES-puhelinsovellusta.

Tarkista kytkentä

- Varmista, että  symboli on näkyvässä kellon näytössä suorittaessasi alla esitettyjä toimenpiteitä. Tutustu alla esitettyyn linkkiin, jos  symboli ei ole näkyvässä. Katso osio "Kytkeä kellon kanssa pariliitettyyn puhelimeen"

1.  Napauta CASIO WATCHES-kuvaketta.
2.  Napauta "My Watch" välilehteä.
3.  Valitse "GBD-H2000" ja napauta sitä.
4.  Valitse muutettavaksi haluamasi asetukset ja suorita sitten näyttöön ilmestyvät ohjeet.



KELLO-TOIMINTA- JA AKTIVISUUSTILOJEN MUOKKAAMINEN





Voit käyttää Käytä CASIO WATCHES-puhelinsovellusta määrittääksesi järjestyksen, jossa toiminnot ilmestyvät näkyviin kellonaika- ja toimintatilassa. Voit myös lisätä tai poistaa toimintoja haluamallasi tavalla.

Tärkeää!

- Toimintoja ei voi muokata kellon painikkeilla. Käytä CASIO WATCHES-puhelinsovellusta asetusten määrittämiseksi. Katso alla oleva osio järjesteltäväksi ja poistettavaksi sopivista toiminnoista. Katso "Kellonaikatoiminto" Katso "Aktiviteettien yleiskatsaus"

Tarkista kytkentä

- Varmista, että  symboli on näkyvässä kellon näytössä suorittaessasi alla esitettyjä toimenpiteitä. Tutustu alla esitettyyn linkkiin, jos  symboli ei ole näkyvässä. Katso osio "Kytkeä kellon kanssa pariliitettyyn puhelimeen"

1.  Napauta CASIO WATCHES-kuvaketta.
2.  Napauta "My Watch" välilehteä.
3.  Valitse "GBD-H2000" ja napauta sitä.
4.  Valitse muutettavaksi haluamasi asetukset ja suorita sitten näyttöön ilmestyvät ohjeet.

Huom!

- Toimintojen lisääminen tai poistaminen muuttaa myös muita asetuksia..
- Vaikka poistaisit almanakkatoiminnon (auringon nousu-, laskuajat), kuun ikätoiminnon, voit silti valita auringon nousu-, laskuajat nykyiseen keluseita lonaikaruutuun.

AKTIIVISUUSMITTAUSTEN NÄYTTÖASETUKSET

Aktiivisuuden mittausnäyttöjä on useita erilaisia, ja kullekin toiminnalle voidaan rekisteröidä jopa 9 erilaista ruutua. Rekisteröityjen ruutujen joukosta voit määrittää, mikä niistä näytetään kunkin aktiivisuusmittauksen aikana.

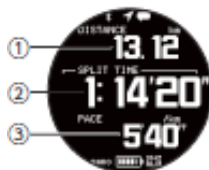
Tärkeää!

- Aktiviteetin mittausruutuja ei voi muokata kellon painikkeilla. Käytä CASIO WATCHES-puhelinsovellusta mittausruutu-asetusten määrittämiseksi.

* Ruutu 1 on lukittu (Measurement Screen 1). Valitse näytöt muista ruuduista kuin Measurement Screen 1.

Mittausruutu 1

Valitse näytettäväksi haluamasi ruutu (2 - 9).



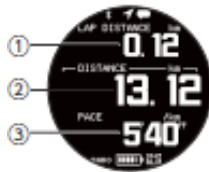
(77)

Mittausruutu 2



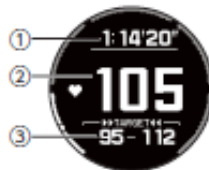
Mittausruutu 3

- Voit muokata mittausruudun 1-3 yläosassa, (1), keskiosassa (2) ja alaosassa (3) näkyvät parametrit.
Voit käyttää myös CASIO WATCHES-puhelinsovellusta kohteiden muokkaamiseen.



Sykearvon mittausruutu

1. Liikeaika mittauksen alusta.
2. Nykyinen sykearvo
3. Sykkeen tavoitearvovyöhyke



Nykyinen kellonaikaruutu

1. Kellonaika
2. Liikeaika mittauksen alusta.



Korkeusruutu

1. Nykyisen sijaintipaikan korkeus
2. Nykyinen sykearvo
3. DIFF RESET (korkeuseron nollaus) ja korkeusdifferentiaali.
4. Liikeaika mittauksen alusta.



Barometrinen paineruutu

1. Nykyinen barometrinen paine
2. Nykyinen lämpötila
3. Barometrinen panekaavio
4. Nykyinen sykearvo
5. Liikeaika mittauksen alusta.



Suuntimaruutu

1. Nykyinen suuntima.
2. Nykyinen suuntakulma
3. Nykyinen sykearvo
4. Mittauspäivän auringonnousuaika



Almanakkaruutu

1. Mittauksen päiväys
2. Kuun iän mittauspäivä
3. Mittauspäivän auringonnousuaika
4. Mittauspäivän auringonlaskuaika
5. Liikeaika mittauksen alusta.






(78)

Korkeusnavigointiruutu

1. Näyttää nykyisen sijainnin korkeusasteikolla
2. Näytön ilmaisema numeromerkki
3. Numeromerkille määritetty korkeusarvo
4. Nykyisen korkeuden ja merkintäkorkeuden välinen korkeusero
5. Liikeaika mittauksen alusta.
6. Nykyinen sykearvo
 - Asteikon oikealla puolella oleva osoitin () osoittaa myös tarkistuspisteen ja nykyisen korkeuden välisen korkeuseron. Osoittimen ulkonäkö muuttuu alla kuvatulla tavalla.



| Osoitin | Tarkoitus |
|---|---|
|  | Korkeusero on +100 m (+100 jalkaa) tai enemmän |
|  | Korkeusero on -100 – 100 m -100 – 100 jalkaa) sisällä |
|  | Korkeusero on -100 m (-100 jalkaa) tai enemmän |

- Tutustu seuraavaan osioon navigointia koskevia lisätietoja varten. Katso osio "Tarkistuspisteiden määrittäminen harjoitusreitillä varrella (korkeusnavigointi)".

Huom!

- Kello vaihtaa tarkistuspistenäyttöön pitämällä **D**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia.

Intervalliajastimen ruutu

1. Mittauksen kokonaisaika
2. Intervalliajastimen arvo
3. Toistojen lukumäärä
4. Nykyinen sykearvo.









Huom!

- Ruutu 1 näyttää intervalliajastimen ruudun, jos kyseessä on INTERVAL TIMER.

Asetusten määrittäminen

Tarkista kytkentä

- Varmista, että  symboli on näkyvässä kellon näytössä suorittaessasi alla esitettyjä toimenpiteitä. Tutustu alla esitettyyn linkkiin, jos  symboli ei ole näkyvässä. Katso osio "Kytke kello kansiin pariliitettyn puhelimeen"

 1.  Napauta CASIO WATCHES-kuvaketta.
 2.  Napauta "My Watch" välilehteä.
 3.  Valitse "GBD-H2000" ja napauta sitä.
 4.  Valitse muutettavaksi haluamasi asetus ja suorita sitten näyttöön ilmestyvät ohjeet.



TARKISTUSPISTEIDEN MÄÄRITTÄMINEN HARJOITUSREITIN VARRELLA

CASIO WATCHES-puhelinsovelluksella voit määrittää tarkistuspisteitä kulkureitillä varrella. Käytä kelloa tarkistaaksesi nykyisen sijaintisi ja tarkistusasteikon välisen korkeuseron. Katso osio "Aktiiviteettimittauksen näyttöasetusten määrittäminen".





Tärkeää!

- Huomioi, että et voi määrittää tarkistuspisteitä kellon säätimiä käyttäen. Tarkistuspisteiden määrittäminen on tehtävä CASIO WATCHES-puhelinsovelluksella.

Tarkista kytkentä

- Varmista, että  symboli on näkyvässä kellon näytössä suorittaessasi alla esitettyjä toimenpiteitä. Tutustu alla esitettyyn linkkiin, jos  symboli ei ole näkyvässä. Katso osio "Kytke kello kansiin pariliitettyn puhelimeen"

(79)

1.  Napauta CASIO WATCHES-kuvaketta.
2.  Napauta "My Watch" välilehteä.
3.  Valitse "GBD-H2000" ja napauta sitä.
4.  Valitse muutettavaksi haluamasi asetus ja suorita sitten näyttöön ilmestyvät ohjeet.

RANNETUNNISTIMEN KÄYTTÖÖNOTTO



Käytä CASIO WATCHES-puhelinsovellusta rannetunnistimen käyttämistä varten siten, että kello tunnistaa onko se kiinnitetty ranteeseen tai ei.





- Rannetunnistin on käytössä kellon ollessa tehdasasetuksella.

Tärkeää!

- Ranneanturin asetuksia ei voi muuttaa kellon säätimillä. Käytä CASIO WATCHES-puhelinsovellusta asetusten määrittämiseksi.

Tarkista kytkentä

- Varmista, että  symboli on näkyvässä kellon näytössä suorittaessasi alla esitettyjä toimenpiteitä. Tutustu alla esitettyyn linkkiin, jos  symboli ei ole näkyvässä. Katso osio "Kytkeä kello kansiin pariliitettynä puhelimeen"

1.  Napauta CASIO WATCHES-kuvaketta.
2.  Napauta "My Watch" välilehteä.
3.  Valitse "GBD-H2000" ja napauta sitä.
4.  Valitse muutettavaksi haluamasi asetus ja suorita sitten näyttöön ilmestyvät ohjeet.



NUKKUMAANMENO- JA HERÄTYSAJAN MÄÄRITTÄMINEN





Käytä CASIO WATCHES-puhelinsovellusta nukkumaanmeno- ja herätysajan määrittämiseksi.

Tärkeää!

- Nukkumaanmeno- ja herätysaika ei voi säätää kellon painikkeilla, käytä CASIO WATCHES-puhelinsovellusta nukkumaanmeno-/herätysajan määrittämiseksi.

Tarkista kytkentä

- Varmista, että  symboli on näkyvässä kellon näytössä suorittaessasi alla esitettyjä toimenpiteitä. Tutustu alla esitettyyn linkkiin, jos  symboli ei ole näkyvässä. Katso osio "Kytkeä kello kansiin pariliitettynä puhelimeen"

1.  Napauta CASIO WATCHES-kuvaketta.
2.  Napauta "My Watch" välilehteä.
3.  Valitse "GBD-H2000" ja napauta sitä.
4.  Valitse muutettavaksi haluamasi asetus ja suorita sitten näyttöön ilmestyvät ohjeet.



PÄIVITTÄISEN ASKELTAVOITTEEN MÄÄRITTÄMINEN






Käytä CASIO WATCHES-puhelinsovellusta päivittäisen askellaskentatavoitteen määrittämiseksi.

Tärkeää!

- Tavoitearvoa ei voi määrittää kellon painikkeilla, käytä CASIO WATCHES-puhelinsovellusta asetusten määrittämiseksi.

Tarkista kytkentä

- Varmista, että  symboli on näkyvässä kellon näytössä suorittaessasi alla esitettyjä toimenpiteitä. Tutustu alla esitettyyn linkkiin, jos  symboli ei ole näkyvässä. Katso osio "Kytkeä kello kansiin pariliitettynä puhelimeen"

1.  Napauta CASIO WATCHES-kuvaketta.
2.  Napauta näyttöruudun oikeaan yläkulmaan ilmestyvää  symbolia.
3.  Napauta "User Profile".
4.  Valitse muutettavaksi haluamasi asetus ja suorita sitten näyttöön ilmestyvät ohjeet.



Huom!





- Tavoitearvojen lisäksi, voit myös määrittää asetukset ilmoittamaan sinulle tavoitteen saavuttamisesta.

KELLOASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN

Kun olet muodostanut yhteyden kellon ja CASIO WATCHES-puhelinsovelluksen välille, voit käyttää puhelinsovellusta erilaisten kelloasetusten määrittämiseen ja kellon hankkimien toimintojen katselua varten..

Tarkista kytkentä

- Varmista, että  symboli on näkyvässä kellon näytössä suorittaessasi alla esitettyjä toimenpiteitä. Tutustu alla esitettyyn linkkiin, jos  symboli ei ole näkyvässä. Katso osio "Kytkeä kellon kanssa pariliitettyyn puhelimeen"

1.  Napauta CASIO WATCHES-kuvaketta.
2.  Napauta "My Watch" välilehteä.
3.  Valitse "BGD-H2000 ja napauta sitä.
4.  Valitse muutettavaksi haluamasi asetus ja suorita sitten näyttöön ilmestyvät ohjeet.

MUUT ASETUKSET

Tässä osiossa selitetään käyttäjän toimesta määritettäväksi sopivat muut kelloasetukset.

KELLON NÄYTTÖTAULUN VAIHTAMINEN

Kellotaulua varten on käytettävissä viisi mallia. Voit valita nykyiseen elämäntyyliisi sopivan kellotaulun. Katso lisätietoja osiosta "Kellon näyttötaulun määrittäminen".

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia. Kello asettuu ohjaustilaan.
3. Käytä **A** ja **D** -painiketta ja valitse SETTING.



4. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy asetusvalikkoruutu.
5. Käytä **A** ja **D** -painiketta ja siirrä kohdistin WATCH SETTINGS-asetukselle.
6. Paina **C**-painiketta.
7. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin WATCH FACE-kohtaan.
8. Paina **C**-painiketta.
9. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin kellotaululle, jonka haluat valita.

Kohdistin



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



Kun asetus on valmis, näyttöön ilmestyy tarkistusmerkki muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen kellotaulun asetusruutu ilmestyy uudellen näkyviin.

11. Pidä **E**-painiketta painettuna vähintään sekunnin palatakseesi nykyiseen kellonaikanäyttöön.

ASKELMUISTUTUKSEN KÄYTTÖÖNOTTO

Askelmuistutus antaa äänimerkin tai värinän merkiksi kellon määrittäessä, että et ole kävellyt tarpeeksi tietyn jakson aikana. Tämä on arvokasta palautetta, joka auttaa sinua harjoittelutavoitteesi saavuttamisessa. Jos kello käynnistää askelmuistutushälytyksen, jatka kävelyä n. viisi minuuttia.

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Kello asettuu ohjaustilaan.
3. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse SETTING.
4. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy asetusvalikkoruutu.



Kohdistin




(81)

5. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin GENERAL SETTINGS-asetukselle.
6. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy GENERAL SETTINGS-ruutu.
7. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin STEP REMINDER-asetukselle.
8. Paina **C**-painiketta.
9. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse haluamasi muistutuksen ON/OFF-asetus.
OFF: Askelmuistutus on katkaistu.
ON: Askelmuistutus on kytketty päälle
10. Viimeistele asetustoimet painamalla **C**-painiketta.
11. Pidä **E**-painiketta painettuna vähintään sekunnin palataksesi kellonaikanäyttöön.



Huom!

- Kello palaa automaattisesti nykyiseen kellonaikaan, jos se ei tunnista mitään toimenpidettä kolmeen minuuttiin asetusruudun ollessa näkyvissä.
- Vaikka askelmustutus olisi käytössä, kello ei ilmoita, jos syntyy jokin alla esitetystä tilanteista.
 - Kellon havaitessa, että sitä ei käytetä.
 - Kun nykyinen aika on määrittämiesi nukkumaanmeno- ja herätysaikojen aikajakson sisällä.
 - Kun jokin aktiviteetti on käynnissä.
 - Pariston virtatasoilmaisimen näyttäessä  tai tämän alle.
 - Jos on tapahtunut jokin anturivirhe.
- Jos kello ei havaitse kävelyä tai juoksua, se saattaa muistuttaa liian pienestä askelmäärästä.

Käynnissä olevan ilmoituksen pyyhintä

Voit poistaa käynnissä olevan askelmuistutusilmoituksen painamalla mitä tahansa painiketta.

YÖAJAN MÄÄRITTÄMINEN

Määritettyäsi yöajan, voit yhdistää puhelimesi ilmoitusten vastaanoton sykemittauksen NIGHT TIME-asetukselle.

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Kello asettuu ohjaustilaan.
3. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse SETTING.
4. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy asetustilavuorokausi.
5. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin GENERAL SETTINGS-asetukselle.
6. Paina **C**-painiketta.
Toimenpide avaa GENERAL SETTINGS-ruudun.
7. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin NIGHT TIME-asetukselle.
8. Paina **C**-painiketta.
Kohdistin ilmestyy yöajan käynnistystunti-asetukselle.
9. Käytä **A** ja **D**-painiketta käynnistystunti-asetuksen muuttamiseksi.
10. Paina **C**-painiketta.
Kohdistin siirtyy käynnistysajan minuutti-asetukselle.



Kohdistin



Tunnit



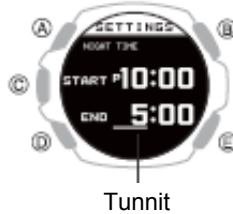
(82)

11. Käytä **A** ja **D**-painiketta käynnistysajan minuutti-asetuksen vaihtamiseen.

12. Paina **C**-painiketta.
Kohdistin siirtyy päättymisajan tunti-asetukselle.



13. Käytä **A** ja **D**-painiketta päättymistunti-ajan muuttamiseksi.



14. Paina **C**-painiketta.

Kohdistin siirtyy päättymisajan minuutti-asetukselle.

15. Käytä **A** ja **D**-painiketta päättymisajan minuutti-asetuksen muuttamiseksi.

16. Viimeistele asetustoimenpide painamalla **C**-painiketta.

Kun asetusta on valmis, näyttöön ilmestyy tarkistusmerkki muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen yöajan asetusruutu ilmestyy uudelleen näkyviin.



17. Pidä **E**-painiketta painettuna vähintään sekunnin palatakseesi nykyiseen kellonaikanyttöön.

Huom!

- Sallittu yöajan asetusalue on vähintään kuusi tuntia ja enintään 12 tuntia. Jos määrität asetuksen tämän ajan ulkopuolelta, päättymisaika korjaantuu automaattisesti, jolloin asetusta on sallitulla alueella.
- Kello palaa automaattisesti nykyiseen kellonaikaan, jos se ei tunnista mitään toimenpidettä kolmeen minuuttiin asetusruudun ollessa näkyvässä.
- Jos unen mittaus tapahtuu, kun **ACTIVITY & NIGHT TIME ON** on valittu sykemittaukseksi, unen mittaus alkaa yöajaksi asetetusta ajasta. Määritä normaali yöaika-asetukseksi (nukkumaanmeno-aika ja herätysaika).

SUMMERI- JA VÄRINÄHÄLYTYSASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN

Painikkeiden toiminta- ja ilmoitusäänten lisäksi kello lisäksi käyttää piippaussummeria ja värinää myös muihin hälytyksiin. Voit halutessasi aktivoida tai peruuttaa tämän toiminnon.

- Ääni- tai värinähälytyksen mallia tai kesto-aikaa ei voi muuttaa.

Toimintaääni- ja värinähälytysten määrittäminen

1. Valitse kellonaikanyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia. Kello asettuu ohjaustilaan.
3. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse **SETTING**.
4. Paina **C**-painiketta.



Näyttöön ilmestyy asetusvalikkoruutu.

5. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin **GENERAL SETTINGS**-asetukselle.



6. Paina **C**-painiketta.
Tämä valitsee **GENERAL SETTINGS**-ruudun.

7. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin **BEEP/VIBE**-kohtaan.

8. Paina **C**-painiketta.

9. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin **BUTTON OPERATION**-asetukselle.



10. Paina **C**-painiketta.

(83)

11. Käytä **A** ja **D**-painiketta toimintääni- ja värinäasetusten valintaan.

BEEP+VIBE: Toimintääni on aktivoitu.
Toimintavärinä on aktivoitu.
BEEP: Toimintääni on aktivoitu.
Toimintavärinä on katkaistu
VIBE: Toimintääni on katkaistu.
Toimintavärinä on aktivoitu.
OFF: Toimintääni on katkaistu.
Toimintavärinä on katkaistu.

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

Kun asetustoimet ovat valmiit, tarkistusmerkki ilmestyy muutamaksi sekunniksi näyttöön, jonka jälkeen ään- ja värinähälytyksen asetusruutu ilmestyy uudeellen näkyviin.

13. Pidä **E**-painiketta painettuna vähintään sekunnin palataksesi kellonaikanäyttöön

Huom!

- Kello palaa automaattisesti nykyiseen kellonaikaan, jos se ei tunnista mitään toimenpidettä kolmeen minuuttiin asetusruudun ollessa näkyvissä.

Ilmoitusääni- ja värinähälytysasetusten määrittäminen

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Kello asettuu ohjaustilaan.
3. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse SETTING.



4. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy asetusvalikkoruutu. Kohdistin
5. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin GENERAL SETTINGS-asetukselle.



6. Paina **C**-painiketta.
Tämä valitsee GENERAL SETTINGS-ruudun.
7. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin BEEP/VIBE-kohtaan.
8. Paina **C**-painiketta.
9. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin NOTIFICATIONS-asetukselle.
10. Paina **C**-painiketta.
11. Käytä **A** ja **D**-painiketta toimintojen ääni- ja värinäasetusten valintaan.
BEEP+VIBE: Ilmoitusääni on aktivoitu.
Ilmoitusvärinä on aktivoitu.
BEEP: Ilmoitusääni on aktivoitu.
Ilmoitusvärinä on katkaistu
VIBE: Ilmoitusääni on katkaistu.
Ilmoitusvärinä on aktivoitu.
OFF: Ilmoitusääni on katkaistu.
Ilmoitusvärinä on katkaistu.



- USER-asetuksia (käyttäjäasetukset) voi muuttaa käyttämällä CASIO WATCHES-puhelinsovellusta.

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

Kun asetustoimet ovat valmiit, tarkistusmerkki ilmestyy muutamaksi sekunniksi näyttöön, jonka jälkeen ääni- ja värinäasetuksen asetusruutu ilmestyy uudeellen näkyviin.

13. Pidä **E**-painiketta painettuna vähintään sekunnin ajan palataksesi kellonaikanäyttöön.

Huom!

- Kello palaa automaattisesti nykyiseen kellonaikaan, jos se ei tunnista mitään toimenpidettä kolmeen minuuttiin asetusruudun ollessa näkyvissä.

AUTOMAATTINEN VALOASETUS

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia. Kello asettuu säätötilaan.
3. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse SETTING.
4. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy asetusvalikkoruutu. Kohdistin
5. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin GENERAL SETTINGS-asetukselle.
6. Paina **C**-painiketta.
Tämä valitsee GENERAL SETTINGS-ruudun.
7. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin LIGHT-asetukselle.
8. Paina **C**-painiketta.
9. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin AUTO LIGHT-asetukselle.
10. Paina **C**-painiketta.
11. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin OFF-kohtaan (katkaistu) tai ON-kohtaan (aktivoitu)
12. Viimeistele asetustoimet painamalla **C**-painiketta.
Kun asetustoimet ovat valmiit, tarkistusmerkki syttyy näyttöön muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen automaattivalon asetusruutu ilmestyy uudeellen näkyviin.
13. Pidä **E**-painiketta painettuna vähintään sekunti palataksesi kellonaikanäyttöön.

**TAUSTAVALON KESTOAIKA**

Valittavissa on joko 1.5 sekuntia tai viisi sekuntia. Toimi alla esitetyllä tavalla.

- Taustavalo aktivoituu mitä tahansa painiketta painamalla.
- Automaattisella valoasetuksella
- Valo aktivoituu myös automaattisella kiersmittauksella, puheluilmoituksen saapuessa, hälytyksen tai muun ilmoituksen aikana.

Huom!

- Joudut ehkä päivittämään kellon ohjelmiston voidaksesi käyttää automaattisen kiersmittauksen, puheluilmoituksen, hälytyksen tai muun ilmoituksen syyttämää valoa.
Katso osio "Kellon ohjelmistoversion päivittäminen"

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia. Kello asettuu ohjaustilaan.
3. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse SETTING.
4. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy asetusvalikkoruutu. Kohdistin
5. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin GENERAL SETTINGS-asetukselle.
6. Paina **C**-painiketta.
Tämä avaa GENERAL SETTINGS-ruudun.
7. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin LIGHT-asetukselle.
8. Paina **C**-painiketta.
9. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin DURATION-asetukselle.
10. Paina **C**-painiketta.
11. Valitse taustavalon kesto aika käyttämällä **A** ja **D**-painiketta.
1.5s: Taustavalo palaa 1.5 sekuntia.
5.0s: Taustavalo palaa 5 sekuntia.
12. Viimeistele asetustoimet painamalla **C**-painiketta.
Kun asetustoimet ovat valmiit, tarkistusmerkki syttyy näyttöön muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen taustavalon kesto aika ruutu ilmestyy uudellen näkyviin.
13. Pidä **E**-painiketta painettuna vähintään sekunnin ajan palataksesi kellonaikanäyttöön.



Huom!

- Kello palaa automaattisesti nykyiseen kellonaikaan, jos se ei tunnista mitään toimenpidettä kolmeen minuuttiin asetusruudun ollessa näkyvissä.

VIRRANSÄÄSTÖN KÄYTTÖÖNOTTO

Voit asettaa kellon virransäästötilaan, jos et aio käyttää sitä pitkään aikaan.

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia. Kello asettuu säätötilaan.
3. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse SETTING.
4. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy asetusvalikkoruutu.
5. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin GENERAL SETTING-kohtaan.
6. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy GENERAL SETTINGS-ruutu.
7. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin POWER SAVING-asetukselle..
8. Paina **C**-painiketta.
Virransäästötoiminto aktivoituu ja näytön alareunaan ilmestyy viesti PRESS AND HOLD THIS BUTTON.



Kohdistin



Huom!

- Kello palaa automaattisesti kellonaikaan, jos se ei tunnista mitään toimenpidettä n. kolmeen minuuttiin asetusruudun ollessa näkyvissä.

Virransäästöön poiskytkentä

Pidä **E**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia peruuttaaksesi kellon virransäästötilaan.

- PRESS AND HOLD THIS BUTTON katoaa näytön alareunasta, kun virransäästötoiminto peruutetaan.

PITUUS- JA PAINOYKSIKÖIDEN VAIHTAMINEN

Voit valita pituudelle (pituus, etäisyys, korkeus) ja painolle (kehonpaino) metriset yksiköt (km, m, cm, kg) tai englantilaiset yksiköt (maili, yd, jalka, lb).

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia. Kello asettuu säätötilaan.
3. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse SETTING.
4. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy asetusvalikkoruutu.
5. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin GENERAL SETTINGS-asetukselle.
6. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy GENERAL SETTINGS-ruutu.
7. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin UNITS-asetukselle.
8. Paina **C**-painiketta.
9. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin LENGHT & WEIGHT-asetukselle..



Kohdistin



(86)

10. Käytä **A** ja **D**-painiketta valitaksesi haluamasi pituus- ja painoyksikön.

km/m/cm & kg: Metrinen järjestelmä
mile/yd/ft/ & lb: Englantilainen järjestelmä

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

Kun asetustoimet ovat valmiit, tarkistusmerkki syttyy näyttöön muutamaksi sekunniksi, jonka jälkeen yksikön asetusruutu ilmestyy uudeellen näkyviin.

13. Pidä **E**-painiketta painettuna vähintään sekunti palataksesi kellonaikanäyttöön.

Huom!

- Kello palaa automaattisesti normaaliin aikaan, jos se ei tunnista mitään toimenpidettä n. kolmeen minuuttiin asetusruudun ollessa näkyvissä.
- Pituusyksikön vaihtamiseksi voi myös käyttää CASIO WATCHES-puhelinsovellusta.

KALORIEN NÄYTTÖYKSIKÖN MÄÄRITTÄMINEN

Suorittamalla alla esitetyt toimenpiteet voit valita kulutettujen kalorien näyttöyksiköksi joko kilokalorit (kcal) tai joulit (kJ)

Tärkeää!

- Kun kotikaupungiksi on valittu Tokio (TOKYO), poltettujen kalorien yksikkö on kiinteä (kcal), eikä sitä voi vaihtaa.

1. Valitse kellonaikanäyttö.

Katso osio "Kellonaikatoiminto"

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

Kello asettuu ohjaustilaan.

3. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse SETTING.

4. Paina **C**-painiketta.

Näyttöön ilmestyy asetusvalikkoruutu.

5. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin GENERAL SETTINGS-asetukselle.

6. Paina **C**-painiketta.

Näyttöön ilmestyy GENERAL SETTINGS-ruutu.

7. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin UNITS-asetukselle.

8. Paina **C**-painiketta.

9. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin ENERGY-asetukselle.

10. Paina **C**-painiketta.

11. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse haluamasi kaloriyksikkö.

kcal: Kilokalori

kJ: Kilojoule

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

Kun asetustoimet ovat valmiit, tarkistusmerkki ilmestyy muutamaksi sekunniksi näyttöön, jonka jälkeen yksikön asetusruutu ilmestyy uudeellen näkyviin.

13. Pidä **E**-painiketta painettuna vähintään sekunti palataksesi kellonaikanäyttöön.

Huom!

- Kello palaa automaattisesti kellonaikaan, jos se ei tunnista mitään toimenpidettä n. kolmeen minuuttiin asetusruudun ollessa näkyvissä.
- Voit myös käyttää CASIO WATCHES-puhelinsovellusta poltettujen kalorien mittayksikön vaihtamiseksi.

BAROMETRISEN PAINEYKSIKÖN MÄÄRITTÄMINEN

Barometrinen painearvojen näyttöyksiköksi on mahdollista valita joko hektopascals (hPa) tai Inches of mercury (inHg).

Tärkeää!

- Jos kotikaupungiksi valitaan Tokio (TOKYO), barometrisen paineen yksikkö on hectopascals (hPa), eikä sitä voi muuttaa.

1. Valitse kellonaikanäyttö.

Katso osio "Kellonaikatoiminto"

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

Kello asettuu ohjaustilaan.

3. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse SETTING.



(87)

4. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy asetusvalikkoruutu.

Kohdistin



5. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin GENERAL SETTINGS-asetukselle.

6. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy GENERAL SETTINGS-ruutu.



7. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin UNITS-asetukselle.

8. Paina **C**-painiketta.

9. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin BAROMETER-asetukselle.

10. Paina **C**-painiketta.

11. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse barometrisen paineen mittausyksikkö.

hPa: Hectopascals

inHg: Inches of mercury

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

Kun asetustoimet ovat valmiit, tarkistusmerkki ilmestyy muutamaksi sekunniksi näyttöön, jonka jälkeen yksikön asetusruutu ilmestyy uudeellen näkyviin.

13. Pidä **E**-painiketta painettuna vähintään sekunti palataksesi kellonaikanäyttöön.

Huom!

- Kello palaa automaattisesti kellonaikaan, jos se ei tunnista mitään toimenpidettä n. kolmeen minuuttiin asetusruudun ollessa näkyvissä.
- Voit myös käyttää CASIO WATCHES-puhelinsovellusta barometrisen paineyksikön vaihtamiseksi.

LÄMPÖTILAYKSİKÖN MÄÄRITTÄMINEN

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

Tärkeää!

- Jos kotikaupungiksi valitaan Tokio (TOKYO), lämpötilan yksiköksi on lukittu Celsius, eikä sitä voi muuttaa.

1. Valitse kellonaikanäyttö.

Katso osio "Kellonaikatoiminto"

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

Kello asettuu ohjaustilaan.

3. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse SETTING.

4. Paina **C**-painiketta.

Näyttöön ilmestyy asetusvalikkoruutu.

Kohdistin



5. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin GENERAL SETTINGS-asetukselle.

6. Paina **C**-painiketta.

Näyttöön ilmestyy GENERAL SETTINGS-ruutu.



7. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin UNITS-asetukselle.

8. Paina **C**-painiketta.

9. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin TEMPERATURE-asetukselle.

10. Paina **C**-painiketta.

11. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse barometrisen paineen mittausyksikkö.

°C: Celsius

°F: Fahrenheit

(88)

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

Kun asetustoimet ovat valmiit, tarkistusmerkki ilmestyy muutamaksi sekunniksi näyttöön, jonka jälkeen yksikön-asetusruuu ilmestyy uudeellen näkyviin.

13. Pidä **E**-painiketta painettuna vähintään sekunti palataksesi kellonaikanäyttöön.

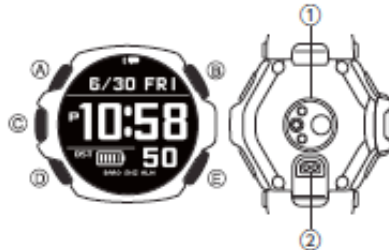
Huom!

- Kello palaa automaattisesti kellonaikaruutuun, jos et suorita mitään toimenpidettä n. kolmeen minuuttiin asetusruudun ollessa näkyvissä.
- Voit myös käyttää CASIO WATCHES-puhelinsovellusta lämpötilayksikön vaihtamiseksi.

PUHELIMEN PERUSTIEDOT

Tässä osiossa kerrotaan kaikki kellon osien nimet ja toiminnot, jotka sinun on tärkeä tietää.

KELLON SÄÄTIMET



A-painike

Kello vaihtaa säätötilaan, kun painiketta painetaan vähintään kaksi sekuntia kellonaikatilassa (katso yllä). Painamalla painiketta minkä tahansa asetusruudun aikana, voit selata näytössä näkyviä asetusvalikkoja ylöspäin.

B-painike

Sytyttää näytön taustavalon.

C-painike

Painamalla painiketta aikanäytön ollessa näkyvissä, kello vaihtaa aktiviteettitilaan. Aktiviteettitilassa kaikki näytössä näkyvät asetukset ja muutokset ovat mahdollisia.

D-painike

Voit selata valikkokohteita alaspäin asetusruudun ollessa näkyvissä.

E-painike

Pidä painike painettuna vähintään sekunnin ajan palataksesi kellonaikanäyttöön. Määrittäessäsi asetuksia tämä painike palattaa toiminnan edelliseen ruutuun.

1. Optinen anturi (syketunnistus)

Tunnistaa sykkeesi mitauksen aikana.

2. Latausliitäntä

Liitä laturin USB-kaapeli tähän liitäntään latausta varten. Katso osio "Lataaminen latauskaapelia käyttäen".

ILMAISIMET

1. Ilmaisee kellon olevan äänettömässä tilassa.

2. Lentotila/Bluetooth-kuvake

: Syttyy, kun kello asetetaan lentotilaan.

: Syttyy, kun kellon ja puhelimen välille luodaan kytkentä.

- Merkkivalo vilkkuu sekunnin välein, kun kello yrittää luoda yhteyden uudelleen sen katkettua.
- Merkkivalo vilkkuu kahden sekunnin välein, jos kello ei yritä luoda yhteyttä uudelleen katkeamisen jälkeen.

3. Syttyy, jos puhelimeen on tullut uusia ilmoituksia

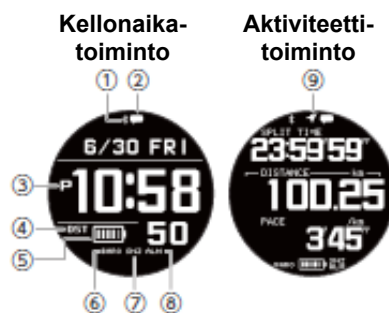
4. Ilmaisesti syttyy kellon näyttäessä iltapäiväaikoja p.m. 12- tuntista aikaformaattia käytettäessä.

5. Ilmaisesti syttyy kellon näyttäessä kesäaika.

6. Ilmaisesti näyttää akkupariston lataustason.



7. Ilmaisesti syttyy, kun barometrisen paineen muutosilmaisesti on käytössä.

8. Ilmaisesti syttyy, kun jokin hälytys tai älyhälytys aktivoidaan.



(89)

8. Lentotila-/GPS-kuvake

- : Syttyy kellon ollessa lentotilassa.
- : Ilmaisee GPS-vastaanoton olevan käynnissä.

NÄYTTÖTAULUN KATSELU PIMEÄSSÄ

Kellossa on taustavalo, joka helpottaa tietojen lukua pimeässä.

- Valo syttyy joka kerta painaessasi jotain painiketta.

Taustavalon sytyttäminen manuaalisesti

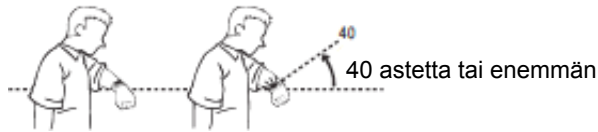
Paina **B**-painiketta sytyttääksesi näytön taustavalon.

- Taustavalo sammuu automaattisesti, kun jokin hälytys alkaa soimaan.



Automaattivalon käyttö

Jos automaattivalo on käytössä, näytön taustavalo syttyy automaattisesti aina, kun käännät kellon kasvojesi kohti vähintään 40 asteen kulmaan.




Katso automaattivaloa koskevat

lisätiedot osiosta

"Automaattisen valoasetuksen määrittäminen"

Tärkeää!

- Automaattivalo ei välttämättä toimi oikein, jos kellon kallistus on vain 15 astetta vaakasuunnassa viereisen piirroksen mukaisesti. 
- Staattinen sähkö tai magneettinen voima voi häiritä automaattisen valokytkimen toimintaa. Jos taustavalo ei syty, laita kello takaisin aloitusasentoon (vaakatasoon) jakallista sitä sitten kasvojesi kohti uudelleen. Ellei tämä toimi, laske käsivartesi alas sivulle ja nosta se sitten ylös uudelleen.
- Kellosta kuuluu hiljainen napsahtava ääni, kun sitä heilutetaan edestakaisin. Tämä johtuu automaattisen valokytkimen mekaniikasta. Kyseessä ei ole mikään vika.
- Jos automaattinen valoasetus on käytössä, valaistus saattaa syttyä pienennä viiveellä, jos käännät kellon kasvoja kohti juuri lukiessasi korkeus-, ilmanpaine- tai lämpötilalukemia.

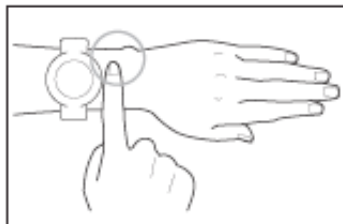
KELLON KIINNITTÄMINEN RANTEESEEN

Kellon oikea pitäminen ranteessa on välttämätöntä tarkan sykkeen, hengitysharjoituksen ja unimittauksen varmistamiseksi. Varsinkin, kun käytät kelloa juoksun tai muiden rasittavien harjoitusten aikana, tee alla kuvatut säädöt varmistaaksesi, että kello ei tärise.

1. Kellon ollessa löysästi kiinnitetty ranteeseen, aseta vähintään yksi sormi kellon oikealle puolelle* (kuva)

* Jos pidät kelloa oikeassa ranteessa, aseta sormesi kellon vasemmalle puolelle.

Kuva



2. Aseta kello siten, että sen ja ranneluunluun väliin sopii vähintään yksi sormi.

- Luun sijainti ja muoto (ympyröity kuvassa) vaihtelee henkilöstä toiseen.



3. Määritettyäsi parhaan rannepaikan kelloa varten, kiristä ranneketta riittävästi estääksesi kelloa liukumasta ranteessa.

Tärkeää!

- Liian tiukasti kiristetty ranneke voi vaikeuttaa ilman kulkemista ihon ja rannekkeen välillä. Tämä voi aiheuttaa ihoärsytystä. Mitattuasi sykkeesi, löysää ranneketta sen verran, että sen ja ranteen väliin mahtuu yksi sormi.
- Kellon pitkäaikainen pitäminen ranteessa aiheuttaa ihottuman riskin. Vältä iho-ongelmat poistamalla kellon säännöllisesti ranteestasi, jotta ihosi saa lepoaikaa.
- Pidä käsivartesi paikoillaan hengitysharjoituksen mittauksen aikana.
- Katso happisaturaatiota koskevat lisätiedot alla olevasta kohdasta. Katso osio "Veren happipitoisuustason mittaus".

KELLON OHJELMISTON PÄIVITYS



Kellon ohjelmiston päivittäminen parantaa kellon toimintaa. Varmista, että kellon ohjelmisto on päivitetty aina uusimpaan versioon.





Ohjelmiston päivittäminen

Käytä CASIO WATCHES-sovellusta kellon ohjelmistopäivitykseen.

CASIO WATCHES-sovellusruutuun ilmestyy ilmoitus, kun ohjelmistopäivitys on saatavissa. Suorita päivittäminen ruutuun ilmestyvien ohjeiden mukaan.

Tarkista kytkentä

- Varmista, että  symboli on näkyvässä kellon näytössä suorittaessasi alla esitettyjä toimenpiteitä. Tutustu alla esitettyyn linkkiin, jos  symboli ei ole näkyvässä. Katso osio "Kytkeä kellon kanssa pariliitettyyn puhelimeen".

1.  Napauta CASIO WATCHES-kuvaketta.
2.  Napauta "My Watch" välilehteä.
3.  Valitse "GBD-H2000" ja napauta sitä.
4.  Päivitä ohjelmaversio suorittamalla ruutuun ilmestyvät ohjeet.


Tärkeää!

- Varmista, että kellonaikaruutu on näkyvässä päivittäessäsi kellon ohjelmiston.
- Ohjelmiston päivittäminen saattaa kestää jopa 30 minuuttia.
- Suositamme kellon kytkemistä latauskaapeliin ja lataamista ennen ohjelmistopäivityksen käynnistämistä.
- Jos ohjelmoinnin päivittäminen ei onnistu jostain syystä, tutustu alla esitettyyn verkkosivuun: <http://support.casio.com/wat/app/3515/en/>

TEHDASASETUSTEN PALAUTUS

Tässä osiossa selitetään kelloasetusten (kellonaika, päiväys ja muut asetukset) palauttaminen tehtaan asettamille perusarvoille.

Tärkeää!

- Tehdasasetusten palauttamisen jälkeen kellon aikaisempia asetuksia ei voi palauttaa.
- Tehdasasetusten palauttaminen ei ole mahdollista alla luetelluissa olosuhteissa.
 - Pariston virtatasoilmäsimen näyttäessä  tai tämän alle.

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Kello asettuu säätötilaan.
3. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse SETTING.
4. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy asetusvalikkoruutu.
5. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin GENERAL SETTINGS-kohtaan.
6. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy GENERAL SETTINGS-ruutu.
7. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin RESET-asetukselle.
8. Paina **C**-painiketta.
9. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja siirrä kohdistin YES-kohtaan.
10. Paina **A**-painiketta.
Nollauksen päätyttyä, kello palaa kellonaikanäyttöön ja näyttöruudun oikeaan yläkulmaan ilmestyy AC.
11. Poista kirjaimet **AC** näytöstä painamalla **A**-painiketta.



Kohdistin

Huom!

- Kellon palauttaminen tehtaan perusasetukselle pyyhkii myös kaikki pariliitännätiedot kellosta ja purkaa pariliitännän.

PHONE FINDER-TOIMINTO

Voit etsiä hukassa olevan puhelimesi käynnistämällä äänimerkin pariliitetyssä puhelimesa. Puhelin soittaa äänimerkin, vaikka se olisi värinätilassa.

Tärkeää!

- Puhelin ei soita äänimerkkiä, ellei CASIO WATCHES-sovellus ole käynnissä.
- Älä käytä tätä toimintoa ollessasi paikassa, jossa puhelimen soittoaänet ovat kiellettyjä.
- Merkkiäänäni soi suurella voimakkuudella. Älä käytä tätä toimintoa kuunnellessasi kuulokkeilla.

(91)

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Kello asettuu säätötilaan.
3. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse PHONE FINDER.



4. Paina **C**-painiketta.
Tämä muodostaa kytkennän kellon ja puhelimen välille, jolloin puhelin soittaa merkkiään.
 - Kestää muutama sekunti, ennen kuin puhelimen merkkiääni kuuluu.
 - Näyttöön ilmestyy viesti FAILED, jos puhelimen etsintä epäonnistuu.
5. Katkaise merkkiääni painamalla mitä tahansa painiketta.
 - Puhelimen merkkiään katkaisu kellon painikkeella onnistuu ainoastaan ensimmäisten 30 sekunnin sisällä merkkiään käynnistymisestä.

Huom!


- Kytkentä puhelimeen ei ole mahdollista, jos kello on lentotilassa. Peruuta lentotila voidaksesi kytkeytyä puhelimeen. Katso osio "Kellon asettaminen lentotilaan".

KELLON ASETTAMINEN LENTOTILAAN

Aseta kello lentotilaan, kun olet sairaalassa, lentokoneessa tai missä tahansa muussa paikassa, jossa yhteys puhelimeen voi aiheuttaa ongelmia.

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto"
2. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Kello asettuu ohjaustilaan.
3. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse AIRPLANE MODE.
4. Paina **C**-painiketta.
5. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse lentotila-asetus.



- OFF:** Kello poistuu lentotilasta.
 - ON:** Kello asettuu lentotilaan.
6. Viimeistele asetustoimet painamalla **C**-painiketta.
Kun asetustoimet ovat valmiit, tarkistusmerkki ilmestyy muutamaksi sekunniksi näyttöön, jonka jälkeen lentotilänäyttö ilmestyy uudelleen ruutun.
 7. Sulje asetusruutu painamalla **E**-painiketta.
Näytössä näkyy  kellon ollessa lentotilassa.

(92)

KUNTOISUUSKATEGORIAT

Miehet

| Age | Evaluation | Value |
|-------------|------------|-------|
| 24 or below | VERY LOW | <32 |
| | LOW | 32-37 |
| | FAIR | 38-43 |
| | MODERATE | 44-50 |
| | GOOD | 51-56 |
| | VERY GOOD | 57-62 |
| 25-29 | ELITE | >62 |
| | VERY LOW | <31 |
| | LOW | 31-35 |
| | FAIR | 36-42 |
| | MODERATE | 43-48 |
| | GOOD | 49-53 |
| 30-34 | VERY GOOD | 54-59 |
| | ELITE | >59 |
| | VERY LOW | <29 |
| | LOW | 29-34 |
| | FAIR | 35-40 |
| | MODERATE | 41-45 |
| 35-39 | GOOD | 46-51 |
| | VERY GOOD | 52-56 |
| | ELITE | >56 |
| | VERY LOW | <28 |
| | LOW | 28-32 |
| | FAIR | 33-38 |
| 40-44 | MODERATE | 39-43 |
| | GOOD | 44-48 |
| | VERY GOOD | 49-54 |
| | ELITE | >54 |
| | VERY LOW | <26 |
| | LOW | 26-31 |
| 45-49 | FAIR | 32-35 |
| | MODERATE | 36-41 |
| | GOOD | 42-46 |
| | VERY GOOD | 47-51 |
| | ELITE | >51 |
| | VERY LOW | <25 |
| 50-54 | LOW | 25-29 |
| | FAIR | 30-34 |
| | MODERATE | 35-39 |
| | GOOD | 40-43 |
| | VERY GOOD | 44-48 |
| | ELITE | >48 |
| 55-59 | VERY LOW | <24 |
| | LOW | 24-27 |
| | FAIR | 28-32 |
| | MODERATE | 33-36 |
| | GOOD | 37-41 |
| | VERY GOOD | 42-46 |
| 60 or above | ELITE | >46 |
| | VERY LOW | <22 |
| | LOW | 22-26 |
| | FAIR | 27-30 |
| | MODERATE | 31-34 |
| | GOOD | 35-39 |
| 65 or above | VERY GOOD | 40-43 |
| | ELITE | >43 |

Miehet

| Age | Evaluation | Value |
|-------------|------------|-------|
| 60 or above | VERY LOW | <21 |
| | LOW | 21-24 |
| | FAIR | 25-28 |
| | MODERATE | 29-32 |
| | GOOD | 33-36 |
| | VERY GOOD | 37-40 |
| 65 or above | ELITE | >40 |

VERY LOW = hyvin matala
LOW = matala
FAIR = kohtuullinen
GOOD = hyvä
VERY GOOD = erittäin hyvä
ELITE = huipputaso

Naiset

| Age | Evaluation | Value |
|-------------|------------|-------|
| 24 or below | VERY LOW | <27 |
| | LOW | 27-31 |
| | FAIR | 32-36 |
| | MODERATE | 37-41 |
| | GOOD | 42-46 |
| | VERY GOOD | 47-51 |
| 25-29 | ELITE | >51 |
| | VERY LOW | <26 |
| | LOW | 26-30 |
| | FAIR | 31-35 |
| | MODERATE | 36-40 |
| | GOOD | 41-44 |
| 30-34 | VERY GOOD | 45-49 |
| | ELITE | >49 |
| | VERY LOW | <25 |
| | LOW | 25-29 |
| | FAIR | 30-33 |
| | MODERATE | 34-37 |
| 35-39 | GOOD | 38-42 |
| | VERY GOOD | 43-46 |
| | ELITE | >46 |
| | VERY LOW | <24 |
| | LOW | 24-27 |
| | FAIR | 28-31 |
| 40-44 | MODERATE | 32-35 |
| | GOOD | 36-40 |
| | VERY GOOD | 41-44 |
| | ELITE | >44 |
| | VERY LOW | <22 |
| | LOW | 22-25 |
| 45-49 | FAIR | 26-29 |
| | MODERATE | 30-33 |
| | GOOD | 34-37 |
| | VERY GOOD | 38-41 |
| | ELITE | >41 |
| | VERY LOW | <21 |
| 50-54 | LOW | 21-23 |
| | FAIR | 24-27 |
| | MODERATE | 28-31 |
| | GOOD | 32-35 |
| | VERY GOOD | 36-38 |
| | ELITE | >38 |
| 55-59 | VERY LOW | <19 |
| | LOW | 19-22 |
| | FAIR | 23-25 |
| | MODERATE | 26-29 |
| | GOOD | 30-32 |
| | VERY GOOD | 33-36 |
| 60 or above | ELITE | >36 |

Naiset

| Age | Evaluation | Value |
|-------------|------------|-------|
| 55-59 | VERY LOW | <18 |
| | LOW | 18-20 |
| | FAIR | 21-23 |
| | MODERATE | 24-27 |
| | GOOD | 28-30 |
| | VERY GOOD | 31-33 |
| 60 or above | ELITE | >33 |
| | VERY LOW | <16 |
| | LOW | 16-18 |
| | FAIR | 19-21 |
| | MODERATE | 22-24 |
| | GOOD | 25-27 |
| 65 or above | VERY GOOD | 28-30 |
| | ELITE | >30 |

Shvartz E Reibold RC: Aerobisen kuntoilun normit 6–75-vuotiaille miehille ja naisille

TUETUT PUHELINMALLIT

Kelloon kytkettäväksi sopivat puhelimet löytyy CASIO-verkkosivuilta:

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

TEKNISET TIEDOT

Tarkkuus normaalissa lämpötilassa: ± 15 sekuntia/kuukausi

Kellonaika: Tunnit, minuutit, sekunnit, pm. (P), viikonpäivä, kuukausi, päivämäärä

Aikaformaatti: 12-tuntinen (P iltapäivä) ja 24-tuntinen

Täysautomaattinen kalenteri esiohjelmoitu vuosien 2000 - 2099 välille

GPS:

GNSS

GPS, QZSS, Galileo, Beidou, GLONASS

Kaistaleveys: L1/L5

Mobile Link:

Toimintojen langaton linkitys Bluetooth-yhteensopiviin laitteisiin
Automaattinen ajansäättö
Helppo ajanasetus
Toimintojen järjestäminen ja lukumäärän asetus
Maailmanaika: Kellonaika n. 300 kaupungista (38 aikavyöhykettä), automaattinen kesäaikavaihto
UTC-yleisaika
Kelloasetukset
Tietojen päivitys
Aktiviteettinäytön muokkaus
Tavoitehäilytyksen asetus (aika, matka, kulutetut kalorit)
Aktiviteettilokien muokkaus
Tavoitehäilytysasetus (aika, matka, korkeus, kulutetut kalorit)
Korkeuden navigointiaasetukset
Aktiviteettilokien hallinta
Aktiviteettilokitiedot, kierrosaikatietojen hallinta
Harjoittelutulosten analysointi
Puhelinilmoitukset
Phone Finder
Tietokommunikon ominaisuudet
Bluetooth
Taajuuskaista: 2400 MHz - 2480 MHz
Maksimilähetys: 1.6mW dBm (2 mdB)
Kommunikointialue: 2 metriin saakka (ympäristöstä riippuen):

Aktiviteettitoiminto:

Monilajiturheilu (juoksu, kävely, pyöräily, uinti, jne.)
Matka, nopeus, tahti jne. käyttämällä GPS-laskentaa ja kiihtyvyyssmittaustietoja
Automaattinen/manuaalinen kierroslaskenta
Automaattinen tauko

Harjoittelun analysointi:

Sydämen kuoritus (Cardio load)

Aktiviteettilokitiedot:

Enintään 100 juoksua, enintään 200 kierrostallennetta/juoksu
Mittattu aika, etäisyys, vauhti, kulutetut kalorit (käytetty energialähde), sykearvo, maksimisyke, kardiokuormitus, tasaisuus, askellus, saavutettu korkeus, uintivedot, SWOLF.

Digitaalikompassi:

Mittausalue: 0° - 359°
16-mittaussuuntaa
Automaattinen tasonkorjaus

Barometrisen paineen mittaus:

Mittausalue: 260 - 1100 hPa (tai 7.65 - 32,45 inHg)
Mittausyksikkö: 1 hPa (tai 0.05 inHg)
Automaattinen mittausintervalli: 2 tuntia
Barometrisen painekäyrä
Barometrisen paineen muuttumisilmais

Lämpötilan mittaus:

Mittausalue: -10.0 – 60.0°C (tai 14.0° - 140.0°F)
Näyttöalue: -10.0 – 60.0°C (tai 14.0° - 140.0°F)
Mittausyksikkö: 1 m (tai 0.2°F)

Korkeusmittari:

Mittausalue: -700 – 10 000 m (tai -2300 – 32,800 jalkaa)
Näyttöalue: -10 000 – 10 000m (tai -32 800 – 32 800 jalkaa)
Mittausintervalli: 2 minuuttia/5 sekuntia
Korkeusdifferentiaalimittaus: -3000 – +3000 m (tai -0940 - 9840 jalkaa)
Korkeuskäyrä

Sykemittaus ranteesta

Mittausalue: 30 - 220 bpm lyöntiä/minuutti
Tavoitesykearvon asetus
Sykevyöhykegrafiikka
Maksimi/minimi sykearvokäyrä

Mittausanturin tarkkuus:

Lämpötila: ±2°C (±3.6°F)
Taattu lämpötilatarkkuus: -10 – 60°C (14.0°F – 140°F)
Painemittauksen tarkkuus: ±3 hPa (0.1 inHg) (korkeusmittauksen tarkkuus ± 75 metriä (246 jalkaa)

(94)

Askellaskenta:

Askelmäärän mittaus 3-akselisella kiihtyvyyssanturilla
Askellaskennan mittausalue: 0 - 99,999 askelta
Askellaskennan nollaus: Automaattinen nollaus keskiyöllä päivittäin

Saturaatiomittaus:

Mittausalue: 80% - 100%
Mittausyksikkö: 1%

Unen mittaus

Unen palautustila: 6 vaihetta
Unitulosten näyttöalue: 1 - 100
Mittausyksikkö: 1
Autonominen hermotila: 5 vaihetta
ANS-pistealue -10 - +10
Mittausyksikkö: 0.1

Hengitysharjoitus:

Asetusalue: 2 - 20 minuuttia
Asetusyksikkö: 1 minuutti
Biopalaute
Yhteenvedo jokaisella alueella vietetystä ajasta

Elämänloki:

Askellaskenta
Askelmäärän tavoiteasetus
Vaihekaavio (viikko, kuukausi, 6 kuukautta)
Kulutettujen kalorien mittaus
Aktiivisen ajan mittaus

Almanakka:

Auringon nousu- ja laskuajat
Kuun ikä

Sekuntikello:

Mittausyksikkö: 1 sekunti
Mittauskapasiteetti: 99:59'59" (100 tuntia)
Väliajat

Ajastin

Asetusyksikkö: 1 sekunti
Mittausyksikkö: 1 sekunti
Suurin asetukset: 60 minuuttia

Maailmanaika:

Kellonaika 38 kaupungista (38 aikavyöhykettä)* ja UTC, Automaattinen DST
* Päivittyy kellon ja puhelimen välisellä kytkennällä

Muu:

Virransäästö
LED-taustavalon (Full auto Light, Super-illuminator), jälkihehku, valittavissa 1.5 sekunnin tai 5 sekunnin taustavalon
Lataustason näyttö
Painikkeiden toimintaäänien aktivointi/katkaisu
Värinä
Lentotila
4 hälytystä (torkkutasetuksella)
Älykäs hälytys torkkuasetuksella)
Askelmuistutin
Alustan tasoeromittaus

Tarvikkeet:

Latauskaapeli:
varmistaa, että kaikki on mukana, kun purat pakkauksen.
Ota yhteys jälleenmyyjään, jos jotain puuttuu

Virtalähde:

Litium-ioniparisto

Akkuparison toiminta-aika

Alla esitetyn taulukon ajat ovat vain likiarvoja. Toiminta-ajat vaihtelevat näyttöajan ja kellon käytön mukaan.

Kellotila

| Asetukset | | Akun toiminta-aika likiarvo |
|--|--|-----------------------------|
| Heart Rate *1 + Sleep | | |
| ACTIVITY & NIGHT TIME ON + Ranteessa unen aikana (8 t) | | 14 päivää |
| ACTIVITY & NIGHT TIME ON + Ei ranteessa unen aikana | | 2 kuukausi |
| ON + ranteessa unen aikana (8 tuntia) | | 7 päivää |
| ON + Ei ranteessa unen aikana | | 10 päivää |
| OFF Ei ranteessa unen aikana | | 2 kuukautta |

Aktiviteettitila

| Asetukset | | Akun toiminta-aika likiarvo |
|-----------------------------------|--------|-----------------------------|
| Heart Rate *1 | GPS2 | |
| ACTIVITY & NIGHT TIME ON tai (ON) | HIGH | 14 tuntia |
| | NORMAL | 16 tuntia |
| | LONG | 19 tuntia |

Kuntosalitreeni

| Asetukset | | Akun toiminta-aika likiarvo |
|-----------------------------------|------|-----------------------------|
| Heart Rate *1 | GPS2 | |
| ACTIVITY & NIGHT TIME ON tai (ON) | - | 79 tuntia |

Allasuinti

| Asetukset | | Akun toiminta-aika likiarvo |
|---------------|------|-----------------------------|
| Heart Rate *1 | GPS2 | |
| - | - | 50 tuntia |

Avovesiuinti

| Asetukset | | Akun toiminta-aika likiarvo |
|---------------|--------|-----------------------------|
| Heart Rate *1 | GPS2 | |
| - | NORMAL | 15 tuntia |

*1 Sykearvon mittaasetukset

- ACTIVITY & NIGHT TIME ON: Ota käyttöön vain toiminnan aikana ja yöaikaan.
- ON: Aina käytössä
- OFF: Aina katkaistu (ei mittausta unen aikana)

*2

- HIGH: Jatkuva mittaus kaistalla L1 TAI L5.
- NORMAL: Jatkuva mittaus kaistalla L1
- LONG: Jaksottainen mittaus kaistalla 1 + kääntökulman arviointi

RUUTUVIESTILISTA**Ilmaisain Tarkoitus**

Kellon akkupariston virtataso on matala. Lataa akku

Kellon akkupariston virtataso on matala. Lataa akku

Ei riittävästi muistikapasiteettia jäljellä

Muisti on täynnä

Ilmaisain Tarkoitus

| | |
|---|--|
|  | GPS-signaalivastaanotto alkaa |
|  | GPS-signaalivastaanotto käynnistyy |
|  | GPS-signaalien vastaanotto käynnissä |
|  | GPS-vastaanotto on valmis |
|  | Varoitus! GPS-vastaanoton valmistelu on epäonnistunut |
|  | Bluetooth-vastaanotto on käynnissä. |
|  | Puhelinkytkentä on valmis |
|  | Puhelimen yhteys/piriliittäminen tai GPS-signaalin vastaanotto on epäonnistunut Yritä uudelleen. |
|  | Älä liikuta kelloa mittauksen aikana. Käynnistä mittaus painamalla C -painiketta ja yritä uudelleen. |
|  | Mittaus on käynnissä. Odota! |
|  | Odota! |
|  | Ei dataa |
|  | Kellosta johtuva virhe. Anturissa voi olla ongelma. Mittaa uudelleen tai kalibroi kello. |
|  | Tehdasasetusten palautus käynnissä. |

LANGATTOMAN YHTEENSOPIVUUDEN TARKISTUS

1. Valitse kellonaikanäyttö.
Katso osio "Kellonaikatoiminto".
2. Pidä **A**-painiketta painettuna vähintään kaksi sekuntia.
Kello asettuu säätötilaan.

(97)

3. Käytä **A** ja **D**-painiketta ja valitse SETTING.



4. Paina **C**-painiketta.
Näyttöön ilmestyy asetusvalikko.

Kohdistin



5. Käytä **A** ja **D**-painiketta siirtääksesi kohdistimen REGULATORY-asetukselle.

6. Paina **C**-painiketta.

7. Käytä **A** ja **D**-painiketta katseltavaksi haluamasi tiedon valintaan.

8. Pidä **E**-painiketta painettuna vähintään sekunti palataksesi nykyiseen kellonaikanäyttöön.

KELLON OHJELMISTO

Käytä URL-osoitetta ohjelmistoja koskevia lisätietoja varten.

VIANETSINTÄ

LATAAMINEN LATURIKAAPELILLA

Kysymys 1: Kello ei lataudu laturikaapelilla

Onko latauskaapelin pää, jossa on erityinen liitin kytketty oikein kellon latausliitäntään?

Lataaminen saattaa epäonnistua, jos liitäntöjen väliin jää tyhjää tilaa.

Katso osio "Lataamista koskevat varoimet".

Oletko jättänyt kellon kiinni latauskaapeliin latauksen päätyttyä?

Lataus päättyy automaattisesti, kun kello on latautunut täyteen. Jos haluat ladata uudelleen, irrota laturin kaapeli kellosta ja liitä se sitten uudelleen.

Lataus ei onnistu vieläkkään yllä esitettyjen tarkistustoimenpiteiden jälkeen.

Tarkista, että USB-laite tai virtalähde toimii normaalisti.


Kysymys 2: Lataus katkeaa ennen kuin akku on latautunut.

Lataus voi pysähtyä, jos ilmenee jotain normaalista poikkeavaa. Irrota lasturin kaapeli kellosta ja tarkista, onko jossain vikaa. Jos yllä esitetyt toimet eivät poista ongelmaa, ota yhteyttä myyjäliikkeeseen tai valtuutettuun CASIO-kelloseppään.

SIGNAALIVASTAANOTTO (GPS)

Kysymys 1: Kello ei käynnistä GPS-vastaanottoa.

Onko kellon akku ladattu?

GPS-vastaanotto ei ole mahdollista, kun akun varusilmaisain näyttää  tai alempaa arvoa.

Katso osio "Kellon lataaminen".

Onko kello asetettu lentotilaan?

GPS-vastaanotto ei ole mahdollista kellon ollessa lentotilassa.

Peruuta lentotila kellosta.

Katso osio "Kellon asettaminen lentotilaan".

Yllä esitettyjen tarkistustoimenpiteiden jälkeen kello ei edelleenkään pysty vastaanottamaan GPS-signaaleja.

- Kellon ollessa virransäästötilassa

Kysymys 2: Kello ei vastaanota aikatietoja.

Kello ei vastaanota GPS-signaalia automaattisesti, kun sen ja puhelimen välillä on yhyeys. Suorita tällaisessa tapauksessa vastaanotto manuaalisesti

Kysymys 3: Näytössä on näkynyt jo pitkään ruutu, jossa ilmoitetaan vastaanoton olevan käynnissä.

Kello saattaa vastaanottaa harppausekunteja

Katso osio "Harppausekuntien vastaanotto".

Kysymys 4: GPS-signaalin vastaanotto epäonnistuu aina

Onko kello sopivassa paikassa GPS-vastaanottoa varten.

Tarkista ympäristö ja siirrä kello paikkaan, jossa GPS-vastaanotto toimii paremmin.

Katso osio "Sopiva sijainti GPS-signaalin vastaanottoa varten"

Onko kellon LCD-näyttö suunnattu suoraan kohti taivasta?

Älä liikuta kelloa vastaanoton ollessa käynnissä. Varo myös peittämästä LCD-näyttöä vaatetuksella.

Kysymys 5: Signaalin vastaanotto on onnistunut, mutta kellon näyttämä aika ja/tai päivä on väärä.

Vastaako kotikaupunkiasetuksesi (aikavyöhyke) nykyistä sijaintiasi?

Vaihda kotikaupunkiasetus (aikavyöhyke) sijaintiasi vastaavaksi.

Katso osio "Kellonaika-asetusten säätäminen GPS-signaalin manuaalivastaanotolla".

Katso osio "Kotikaupungin asettaminen".

Yllä esitettyjen tarkistustoimenpiteiden jälkeen aika ja/tai päiväsasetukset ovat edelleen väärät.

Säädä aika ja päivämäärä manuaalisesti.

KELLON JA PUHELIMEN PARILIITTÄMINEN EI ONNISTU

Kysymys 1: En ole koskaan pystynyt muodostamaan kytkentää (pariliitäntä) kellon ja puhelimen välille.

Käytätkö tuettua puhelinmallia?

Tarkista, onko puhelimen malli ja käyttöjärjestelmä kellon tukema.

Lisätietoja löytyy CASIO-verkkosivuilta

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

Onko puhelimeesi asennettu CASIO WATCHES-puhelinsovellus?

CASIO WATCHES-sovellus on asennettava puhelimeen voidaksesi kytkeytyä kelloon.

Katso osio "1. Asenna tarvittava sovellus puhelimeen".

Ovatko sijaintipalvelut käytössä?

Suorita puhelimen sijaintipalveluasetukset. Katso lisätietoja puhelimen mukana toimitetuista dokumenteista.

iPhone-käyttäjät

- "Settings" --> "CASIO WATCHES" --> "Location" --> "On

Android-käyttäjät

- Settings" --> "Location" --> "App access to device's location" --> "CASIO WATCHES" -- "While using the app"

Onko puhelimesi Bluetooth-asetukset määritetty oikein?

Muut kuin yllä mainitut.

Joissakin puhelimissa BT Smart on katkaistava, jotta voit käyttää CASIO WATCHES-puhelinsovellusta.

Katso puhelimen dokumentaatio lisätietoja varten.

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

KELLON JA PUHELIMEN UUELLEENKYTKENTÄ EI ONNISTU

Kysymys 1: Kello ei kytkeydy puhelimeen uudelleen irtikytkennän jälkeen.

Tarkista, onko CASIO WATCHES käynnissä puhelimessa.

Kelloa ei voi kytkeä puhelimeen uudelleen ellei CASIO WATCHES ole käynnissä puhelimessa.

Napauta CASIO WATCHES kuvaketta puhelimen kotinäytössä. Suorita näytön ilmoittamat toimenpiteet.

Katso osio "4. Kellon ja puhelimen välinen pariliitäntä"

Kysymys 2: Kytkentä ei onnistu puhelimen ollessa lentotilassa.

Kytkeä kellon kanssa ei ole mahdollista puhelimen ollessa lentotilassa.

Sulje lentotila ja napauta CASIO WATCHES-kuvaketta puhelimen kotinäytössä.

Suorita näytön ilmoittamat toimenpiteet.

Katso osio "Kellon ja puhelimen välinen pariliitäntä"

Kysymys 3: Kytkentä ei onnistu kellon ollessa lentotilassa.

- Peruuta kellon lentotila.

Katso osio "Kellon käyttö sairaalassa tai lentokoneessa"

Kysymys 4: Kytkentä ei onnistu uudelleen vaihdettuani puhelimen Bluetooth "enabled" asetuksen "disabled" asetukseen.

Aktivoi Bluetooth puhelimesta. Napauta sitten CASIO WATCHES-kuvaketta puhelimen kotinäytössä.

Suorita seuraavaksi näytön ilmoittamat toimenpiteet muodostaaksesi pariliitännän kellon ja puhelimen välille.

Katso osio "Kellon ja puhelimen välinen pariliitäntä"

Kysymys 5: Kytkentä ei onnistu katkaistuani virran puhelimesta.

Kytke puhelimeen virta ja napauta CASIO WATCHES-kuvaketta puhelimen perusnäytössä.

Suorita sitten ruudun ilmaisemat pariliitostoimenpiteet.

Katso osio "Kellon ja puhelimen välinen pariliitäntä"

PUHELIMEN JA KELLON KYTKENTÄ

Kysymys 1: Puhelimen ja kellon välinen kytkentä ei onnistu.

Katkaise puhelimesta virta ja kytke se sitten päälle uudelleen. Napauta näytössä näkyvää CASIO WATCHES-kuvaketta ja suorita sitten näyttöön ilmestyvät parinmuodostusohjeet.

Katso osio "4. Kellon ja puhelimen välinen pariliitäntä".

Onko kello lentotilassa?

Yhteyden muodostaminen kelloon ei ole mahdollista, kun puhelimen lentotila on käytössä. Peruuta puhelimen lentotila. Napauta sitten CASIO WATCHES-kuvaketta puhelimen perusnäytössä ja suorita näyttöön ilmestyvät pariliitäntätoimenpiteet. Katso osio "4. Kellon ja puhelimen välinen pariliitäntä".

Onko kello pariliitetty uudelleen puhelimeen?

Poista ensin pariliitäntätiedot kellosta ja CASIO WATCHES-puhelinsovelluksesta (vain iPhone).

Pariliitä ne sitten uudelleen.

Katso osio "Pariliitäntätietojen poistaminen CASIO WATCHES-puhelinsovelluksesta.

Katso osio "Pariliitäntätietojen poistaminen iPhone-puhelimesta".

Katso osio "4. Kellon ja puhelimen välinen pariliitäntä".

Jos yhteyden muodostaminen ei onnistu.

Poistettuasi pariliitäntätiedot kellosta, pariliitä se sitten uudelleen puhelimen kanssa.

Katso osio "Pariliitäntätietojen poistaminen kellosta".

Katso osio "4. Kellon ja puhelimen välinen pariliitäntä".

VAIHTAMINEN TOISEEN PUHELINMALLIIN

Kysymys 1: Kuinka kytken puhelimen toiseen puhelinmalliin?

Pariliitä kello puhelimen kanssa.

Katso osio "Toisen puhelimen ostaminen"

AUTOMAATTINEN AJANSÄÄTÖ BLUETOOTH-YHTEYDELLÄ

Kysymys 1: Milloin kello säätää aikansa?

Kello muodostaa yhteyden pariliitettyyn puhelimeen ja säätää sen aika-asetusta. Automaattinen ajansäätö tapahtuu alla kuvattuihin aikoihin.

- Kun puhelimen aikavyöhyke on vaihtunut.
- Kun vähintään 24 tuntia on kulunut edellisestä Bluetooth-yhteydellä tehdystä säädöstä.
- Kun vähintään 24 tuntia on kulunut edellisestä kotikaupungin vaihtamisesta tai ajan säätämisestä kellon painikkeita käyttäen.

GPS-vastaanotto käynnistyy myös ellei yhtään automaattivastaanottoa ole tapahtunut yli yhden päivän ajalta.

Kysymys 2 Automaattinen aika-asetus on väärä.

Näkyykö näytössä  symboli.

Akkuvirran säästämiseksi kello katkaisee Bluetooth-yhteyden väliaikaisesti, jos se havaitsee, että yhteys on ollut käyttämättömänä yli tunnin ajan. Automaattinen ajansäätö ei ole käytössä, jos yhteyttä ei ole.

Yhdistä kello uudelleen ainamalla mitä tahansa painiketta tai käännä kello kasvojesi kohti.

Onko Bluetooth-kytkennän edellisestä käyttökerrasta kulunut 24 tuntia tai enemmän?

Huomaa, että automaattinen ajansäätö ei käynnisty 24 tuntiin siitä, kun olet säätänyt aika-asetuksen manuaalisesti. Automaattinen ajansäätö toimii jälleen 24 tunnin kuluttua.

Onko edellisestä manuaalisesti suoritetusta ajan säätämisestä tai kaupungin vaihtamisesta kulunut 24 tuntia tai enemmän?

Automaattinen ajansäätö ei tapahdu ennenkuin 24 tuntia tai enemmän on kulunut edellisestä manuaalisesti tehdystä ajan säätämisestä tai kaupungin vaihdosta.

Onko kello lentotilassa?

Kytke puhelimeen ei ole mahdollista kellon ollessa lentotilassa. Peruuta lentotila kellosta voidaksesi kykyä puhelimeen.

Katso osio "Kellon asettaminen lentotilaan".

Kysymys 3 Kellossa näkyy väärä aika..

Puhelimen aika on väärä, koska se ei pysty kytkeytymään omaan verkkoon kantoalueen ulkopuolella olemisesta tms. johtuen. Kytke puhelin tällaisessa tapauksessa omaan verkkoon ja säädä sitten aika-asetus.

SYKEARVON MITTAUS

Kysymys 1: Näyttöön ilmestyy viesti ERROR mittauksen aikana.

Anturissa saattaa olla jokin ongelma. Suorita toinen mittaus. Jos viesti ERROR näkyy edelleenkin näytössä, ota yhteys myyjään tai CASIO-huoltoon.

KORKEUSMITTAUS

Kysymys 1: Samasta paikasta suoritettavat mittaukset tuottavat erilaisia tuloksia Kellon lukemat eroavat muista lähteistä saaduista korkeustiedoista

Suhteellinen korkeus lasketaan kellon paineanturin mittaamien barometrisen paineen muutosten perusteella. Tämä tarkoittaa, että ilmanpaineen muutokset voivat saada samasta paikasta otetut lukemat poikkeamaan toisistaan. Huomaa myös, että kellon näyttämä arvo voi poiketa sijaintisi todellisesta korkeudesta ja/tai merenpinnan korkeudesta. Kun käytät kellon korkeusmittaria vuorikiipeilyn aikana, on suositeltavaa kalibroida sen lukemat säännöllisesti paikallisten korkeustietojen mukaisesti.

Katso osio "Korkeuslukemien kalibrointi"

Kysymys 2: Näyttöön ilmestyy (- - -) korkeusdifferentiaalimittauksen jälkeen

(Näyttöön ilmestyy (- - -), kun korkeusdifferentiaaliarvo on sallitun mittausalueen ulkopuolella: ± 3000 m (± 9840 jalkaa).

Paineanturissa saattaa olla jokin ongelma, jos ERROR-ilmaisain syttyy jatkuvasti.

Katso osio "Viitekorkeuden asettaminen ja korkeusdifferentiaalimittaus".


Kysymys 3: Näyttöön sytty ERROR mitausten aikana.

Paineanturissa saattaa olla vika, jos ERROR-ilmaisain syttyy jatkuvasti useamman mittausyritysten jälkeen.

Ota yhteys myyjäliikkeeseen tai CASIO-kelloseppään.

DIGITAALIKOMPASSI

Kysymys 1: Näyttöön sytty symboli

Näyttöön sytty kyseinen symboli, kun käytetään kompassitoimintoa. Symboli katoaa, kun käynnistät suuntiman mittauksen. Jos  symboli sytty jatkuvasti suuntima- tai aktiviteettimittausten aikana, kello on tunnistanut epänormaalin magneettilähteen. Siirry etäälle voimakkaasta magneettikentästä ja yritä ottaa lukema uudelleen.

Symbolin jatkuva syttyminen tarkoittaa, että kello on magnetisoitunut. Suorita suuntakalibrointi ja yritä mitata uudelleen.

Katso osio "Kompassin kalibroiminen".

Katso osio "Digitaalikompassin lukemia koskevat varoimet".

Kysymys 2: Näyttöön ilmestyy ERROR mittauksen aikana

Anturissa voi olla ongelma tai lähellä on jokin voimakas magneettilähde. Siirry etäälle voimakkaasta magneettikentästä ja yritä ottaa lukema uudelleen. Symbolin jatkuva syttyminen tarkoittaa, että kello on magnetisoitunut. Ota yhteys myyjäliikkeeseen tai valtuutettuun CASIO-kelloseppään.

Katso osio "Digitaalikompassin lukemia koskevat varoimet".

Kysymys 3: Näyttöön ilmestyy ERROR suuntakalibroinnin jälkeen.

Jos näyttöön ilmestyy ensin (- - -) ja sitten ERROR, se voi tarkoittaa, että anturi on viallinen.

- Jos ERROR-ilmaisain sytty sekunnin jälkeen, yritä kalibroida uudelleen.
- Jos ERROR-ilmaisain sytty lukuisten yritysten jälkeen, ota yhteys myyjäliikkeeseen tai valtuutettuun CASIO-kelloseppään.

Kysymys 4: Kellon ilmaisema suunta poikkeaa varmennuskompassin näyttämästä.

Siirry etäämmälle mahdollisesta voimakkaasta magneettilähteestä ja yritä mitata suunta uudelleen.

Katso osio "Kompassin kalibroiminen".

Katso osio "Digitaalikompassin lukemia koskevat varoimet".

Kysymys 5: Samasta paikasta mitatut lukemat tuottavat erilaisia tuloksia.

Sisätiloissa ei voi suorittaa mittauksia.

Siirry etäämmälle mahdollisesta voimakkaasta magneettilähteestä ja yritä mitata suunta uudelleen.

Katso osio "Digitaalikompassin lukemia koskevat varoimet".

BAROMETRISEN PAINEEN MITTAUS

Kysymys 1: Näyttöön sytty ERROR mittauksen aikana

Anturissa voi olla ongelma. Kokeile mittausta jollakin toisella mittausvälineellä. Jos ERROR-ilmaisain sytty vielä lukuisten yritysten jälkeen, ota yhteys myyjäliikkeeseen tai valtuutettuun CASIO-kelloseppään.

LÄMPÖTILAN MITTAUS

Kysymys 1: Näyttöön sytty ERROR mittauksen aikana

Anturissa voi olla ongelma. Kokeile mittausta uudelleen. Jos ERROR-ilmaisain sytty lukuisten yritysten jälkeen, ota yhteys myyjäliikkeeseen tai valtuutettuun CASIO-kelloseppään.

ASKELMITTARI

Kysymys 1: Näytön ilmaisema askelmäärä on väärä.

Kun kello on ranteessasi, askelmittari voi havaita myös muita liiikkeitä ja laskea nämä askeleiksi.

Katso osio "Askelten laskenta"

Laskentaongelmia voi aiheuttaa myös tapa, jolla kelloa pidetään ranteessa ja käsivarren liike kävelyn aikana.

Katso osio "Virheellisen askellaskennan syyt".

Kysymys 2: Askelmäärä ei kasva

Virheellisen laskennan estämiseksi laskurin näyttö ei kasva heti kävelyn aloittamisen jälkeen.

Kysymys 3: Näyttöön syttyy ERROR käyttäessäni askelmittaria.

Näyttöön saattaa ilmestyä viesti ERROR, kun anturin toiminta on estetty anturista tai sisäisen piirin toimintahäiriöstä johtuen. Jos ERROR-viesti pysyy näytössä yli kolme minuuttia tai jos se ilmestyy toistuvasti, se voi olla merkki anturiviasta. Ota yhteys alkuperäiseen jälleenmyyjään tai CASIO-huoltoon.

HÄLYTYS

Kysymys 1: Hälytykset eivät käynnistä ääni- ja/tai värinätoimintoa.

Onko kellon akkuparisto riittävästi ladattu?

Lataa akku täyteen.

Katso osio "Kellon lataaminen".

Onko ääni- ja/tai värinähälytys kytketty päälle.

Aktivoi hälytys.

Katso osio "Hälytyksen katkaiseminen".

JOKIN MUU

Kysymys 1: En löydä tarvitsemaani tietoa tästä oppaasta.

Vieraile CASIO-verkkosivustolla.

<https://world.casio.com/support/>