

CASIO®

G-SHOCK

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

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

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

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

Международная гарантия на часы «CASIO G-SHOCK»

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

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

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

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

Члены международной гарантийной сети «CASIO G-SHOCK»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРЕЖДЕ ВСЕГО ПРОЧИТЕ ЭТУ ВАЖНУЮ ИНФОРМАЦИЮ

Защита от воды

Для всех категорий часов запрещается:

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

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

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

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

- Примечания

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

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

Уход за вашими часами

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

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

Для часов с пластмассовыми ремешками...

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

Для часов с флуоресцентными корпусами и ремешками...

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

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

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

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

ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ...

В этом разделе представлен обзор часов и способы их использования.

■ Возможности часов


- Получение точной информации о времени и местоположении после приема GPS-сигнала или соединения со смартфоном
- Измерение и сохранение данных о пробежке и другой информации:
 - автоматическое определение начала и окончания пробежки;
 - автоматическое измерение времени прохождения круга дистанции;
 - запись данных журнала тренировок.
- Измерение ЧСС
- Подсчет сожженных калорий
- Подсчет количества пройденных шагов
- Измерение направления, высоты, атмосферного давления и температуры
- Передача данных на смартфон для просмотра в приложении

Внимание!

- Измерительные функции, встроенные в часы, не предназначены для проведения измерений, требующих профессиональной или промышленной точности. Значения, получаемые с помощью часов, следует воспринимать как умеренно точные.
 - Во время сложных походов, восхождений и т.п. сверяйте показания цифрового компаса с показаниями другого компаса. Если их показания отличаются, необходимо выполнить калибровку датчика азимута по трем направлениям или с помощью восьмерки.
 - Измерение направления и калибровка компаса, выполненные рядом с источником магнитного поля, могут привести к ошибкам измерения. Поэтому, старайтесь не пользоваться компасом находясь рядом с постоянными магнитами (магнитными ожерельями и т.п.), металлическими поверхностями (металлическими дверями, сейфами и т.п.), проводами высокого напряжения, антеннами, бытовыми приборами (телевизорами, компьютерами, стиральными машинами, холодильниками и т.п.).
- 🗨 Режим Цифрового компаса (стр. 186).
- Отображаемое на экране значение высоты – относительная высота, вычисляемая на основе

данных, полученных с помощью встроенного датчика атмосферного давления. Обратите внимание, что значения высоты, измеренные в разное время для одной и той же местности, при изменении атмосферного давления могут различаться. Также вычисленное значение высоты может отличаться от фактического значения высоты и/или от высоты над уровнем моря, указанной на карте.

- При определении высоты во время восхождений, необходимо как можно чаще выполнять калибровку альтиметра, а также сверяться со значениями высоты, полученными из надежных и точных источников.

 Режим Альтиметра (стр. 200).

Примечание

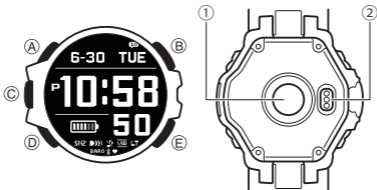
- Обратите внимание, что в данном руководстве иллюстрации приведены для наглядности. Элемент, показанный на иллюстрации, может в некоторой степени отличаться от реального элемента, который он представляет.
- Перед использованием функций измерения ЧСС или тренировки создайте персональный профиль для вычисления и отображения более точных данных.

🔍 Создание пользовательского профиля (стр. 24)

■ Обзор часов

Кнопка А

В любом режиме при нажатии на кнопку А выполняется смена отображаемой на экране информации.



В режиме настройки при нажатии на кнопку А осуществляется пролистывание пунктов меню вверх.

Кнопка В

При нажатии на кнопку В осуществляется включение подсветки.

Кнопка С

В режиме Текущего времени при нажатии на кнопку С осуществляется перевод часов в режим Тренировки.

В режиме настройки при нажатии на кнопку С осуществляется подтверждение выполненных настроек или выбор параметра.

Кнопка D

Нажмите и удерживайте кнопку D около 1 секунды для возврата часов в режим Текущего времени. При нажатии на кнопку D при измерении времени бега приведет к отображению на экране времени бега.

В режиме настройки при нажатии на кнопку D осуществляется пролистывание пунктов меню вниз.

Кнопка E

Нажмите кнопку E для возврата часов в режим Текущего времени.


В режиме настройки при нажатии на кнопку E осуществляется возврат к предыдущему экрану настройки.

(1) Оптический датчик (для измерения ЧСС)

С помощью оптического датчика осуществляется определение пульса для измерения ЧСС.

(2) Разъем для USB-кабеля

Данный разъем предназначен для подключения USB-кабеля, подключенного к источнику питания.

 Зарядка аккумулятора с помощью зарядного устройства (стр. 45).

■ Создание пользовательского профиля

В этом разделе приведена информация о вводе данных для создания пользовательского профиля (рост, вес, пол, дата рождения, запястье, на котором располагаются часы). Пользовательский профиль необходим для отображения информации в режиме Статуса тренировки. Также пользовательский профиль рекомендуется создать для более точного вычисления ЧСС.

1. Переведите часы в режим Текущего времени.
🗨 Выбор режима (стр. 31).
2. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд для перевода часов в режим настройки.
3. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [PROFILE] (Профиль).
4. Нажмите кнопку C для выбора пункта меню [PROFILE] (Профиль).

На экране отобразятся параметры настройки меню [PROFILE] (Профиль):

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

Указатель



5. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [HEIGHT/WEIGHT] (Рост/вес), с помощью кнопки C подтвердите выбор этого пункта меню.

(1) С помощью кнопок A и D введите рост.

(2) С помощью кнопки C подтвердите настройку.

(3) С помощью кнопок A и D введите вес.

(4) С помощью кнопки C подтвердите настройку.

(5) С помощью кнопок A и D выберите пункт меню подтверждения введенных значений:

[YES]	Сохранение выполненных настроек
[NO]	Отмена выполненных настроек
[RETURN]	Возврат к экрану меню [HEIGHT/WEIGHT] (Рост/вес)

(6) С помощью кнопки C подтвердите настройку.

На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем параметры настройки меню [PROFILE] (Профиль).

Примечание

- В любой момент во время настройки роста и веса нажмите кнопку E для перехода к вы-

полнению п. (5).

6. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [SEX] (Пол), с помощью кнопки C подтвердите выбор этого пункта меню.
 - (1) С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [MALE] (Мужской) или [FEMALE] (Женский).
 - (2) С помощью кнопки C подтвердите настройку.На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем параметры настройки меню [PROFILE] (Профиль).
7. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [BIRTHDAY] (Дата рождения), с помощью кнопки C подтвердите выбор этого пункта меню.
 - (1) С помощью кнопок A и D введите год.
 - (2) С помощью кнопки C подтвердите настройку.
 - (3) С помощью кнопок A и D введите месяц.
 - (4) С помощью кнопки C подтвердите настройку.
 - (5) С помощью кнопок A и D введите день.

(6) С помощью кнопки С подтвердите настройку.

(7) С помощью кнопок А и D выберите пункт меню подтверждения введенных значений:

[YES]	Сохранение выполненных настроек
[NO]	Отмена выполненных настроек
[RETURN]	Возврат к экрану меню [BIRTHDAY] (Дата рождения)

(8) С помощью кнопки С подтвердите настройку.

На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем параметры настройки меню [PROFILE] (Профиль).

Примечание

- В любой момент во время настройки даты рождения нажмите кнопку Е для перехода к выполнению п. (7).
8. С помощью кнопок А и D переместите указатель к пункту меню [WRIST] (Запястье), с помощью кнопки С подтвердите выбор этого пункта меню.
- (1) С помощью кнопок А и D переместите указатель к пункту меню [LEFT] (Левое) или [RIGHT] (Правое).

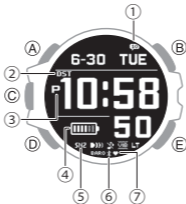
(2) С помощью кнопки С подтвердите настройку.



На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем параметры настройки меню [PROFILE] (Профиль).

9. Нажмите кнопку E 2 раза для вывода часов из режима настройки.

■ Основные индикаторы

- (1) Количество новых уведомлений
- (2) Индикатор летнего времени
- (3) Индикатор времени после полудня
- (4) Уровень заряда аккумулятора
- (5) Индикатор включенного будильника с повтором сигнала



- (6) Индикатор Bluetooth-соединения со смартфоном
 - Мигает с интервалом в 1 секунду, когда часы после потери соединения пытаются установить повторное соединение со смартфоном
 - Мигает с интервалом в 2 секунды, когда после потери соединения со смартфоном часам не удается установить повторное соединение
- (7) Отображается при измерении ЧСС
- (8) Индикатор типа измеряемых данных и свободного места в памяти
- (9) Индикатор Авиарежима/GPS
 - : часы находятся в Авиарежиме
 - : выполняется прием информации с помощью GPS
- (10) Индикатор выключенного звукового сигнала уведомлений или звукового сигнала при нажатии кнопок
- (11) Индикатор включенного сигнала будильника
- (12) Индикатор включенной функции слежения за изменением атмосферного давления
- (13) Индикатор включенного вибросигнала

(14) Индикатор включенной функции автоподсветки

■ Выбор режима

На рисунке далее показано, какую кнопку нужно нажать для перевода часов из одного режима в другой.

- Для перевода часов в режим Текущего времени из любого другого режима нажмите и удерживайте кнопку D около 1 секунды или нажмите кнопку E.
- В режиме Текущего времени нажмите кнопку C для перевода часов в режим Тренировки.
- Для возврата часов из режима Тренировки в режим Текущего времени, необходимо сначала остановить измерения, затем нажать кнопку E.

Режим Тренировки



Режим Измерения ЧСС
(Частоты сердечных сокращений)



Режим Таймера
обратного отсчета



Режим Текущего времени



Режим Уведомлений



Режим Результативности
тренировок



Режим Секундомера



Компас, альтиметр, барометр, термометр



Режим Цифрового компаса



Режим Барометра/
Термометра



Режим Журнала тренировок



■ Обзор режимов

В этом разделе приведена общая информация о режимах часов.

• Режим Текущего времени

В режиме Текущего времени осуществляется просмотр текущего времени и даты, ежедневного количества пройденных шагов, расстояния, преодоленного во время тренировок в течение месяца, статуса тренировок и др. данных. В этом режиме также выполняется настройка города текущего местонахождения, времени звучания сигнала будильника и других параметров текущего времени.



- **Режим Тренировки**

В режиме Тренировки выполняется измерение и сохранение расстояния, прошедшего времени, темпа и других данных о тренировке.

🔍 Режим Тренировки (стр. 35).



- **Режим Измерения ЧСС (Частоты сердечных сокращений)**

В режиме Измерения ЧСС отображается текущая частота сердечных сокращений.

🔍 Режим Измерения ЧСС (Частоты сердечных сокращений) (стр. 116).



- **Режим Таймера обратного отсчета**

В режиме Таймера обратного отсчета выполняется настройка времени работы таймера. После окончания обратного отсчета времени звучит сигнал или срабатывает вибросигнал.

🗨 Режим Таймера обратного отсчета (стр. 237).

- **Режим Секундомера**

В режиме Секундомера выполняется измерение прошедшего времени.

🗨 Режим Секундомера (стр. 247).



- **Режим Цифрового компаса**

Встроенный в часы цифровой компас позволяет определить направление севера, направления движения к цели и угловую величину.

🔍 Режим Цифрового компаса (стр. 186).



- **Режим Альтиметра**

В режиме Альтиметра часы выполняют измерение текущей высоты над уровнем моря.

🔍 Режим Альтиметра (стр. 200).



- **Режим Барометра/Термометра**

В режиме Барометра/Термометра часы выполняют измерение текущего атмосферного давления и температуры окружающей среды.

🔍 Режим Барометра/Термометра (стр. 217).



- **Режим Журнала тренировок**

В режиме Журнала тренировок осуществляется просмотр результатов измерений, выполненных во время тренировки.

🔍 Режим Журнала тренировок (стр. 160).



- **Режим Результативности тренировок**

В режиме Результативности тренировок осуществляется просмотр информации о результативности тренировок.

🔍 Режим Результативности тренировок (стр. 169).

- **Режим Уведомлений**

В режиме Уведомлений осуществляется просмотр информации о вызовах, просмотр сообщений, уведомлений и т.п., поступающих на смартфон.

🔍 Режим Уведомлений (стр. 177).

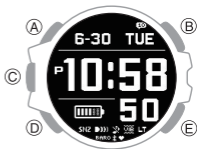


■ Настройка информации, отображаемой на экране часов в режиме Текущего времени

В режиме Текущего времени каждое нажатие на кнопку A приведет к смене отображаемой на экране информации в последовательности:

BASIC (Основной экран): Текущее время и дата или Начало тренировки → TIME+DAILY (Текущее время и еженедельная статистика) → TIME+STATUS (Текущее время и результативность тренировки) → TIME+MONTHLY (Текущее время и ежемесячная статистика) → TIME+HR (Текущее время и ЧСС) → TIME+WORLD (Текущее время и мировое время)

- **BASIC (Основной экран): Текущее время и дата**



- **BASIC (Основной экран): Начало тренировки**

Когда часы фиксируют начало тренировки, на основном экране отображается информация, показанная на рисунке.

Количество пройденных шагов за текущий день



Статистика за неделю прогресса достижения ежедневной нормы по количеству шагов



- **TIME+DAILY (Текущее время и еженедельная статистика)**

На экране отображается текущее время и статистика за неделю о количестве пройденных шагов.

- **TIME+STATUS** (Текущее время и результативность тренировки)

Результативность тренировки

Значение Vo2Max



Время восстановления

- **TIME+MONTHLY (Текущее время и ежемесячная статистика)**

На экране отображается текущее время и общая дистанция, суммарный подъем или общее время тренировок за текущий месяц. Настройка параметров отображения дистанции или времени осуществляется в приложении смартфона G-SHOCK MOVE.

Дистанция, суммарный подъем или общее время тренировок за месяц



Статистика за месяц прогресса достижения ежедневной нормы по количеству шагов

- **TIME+HR (Текущее время и ЧСС)**

Текущая ЧСС

Максимальная ЧСС на сегодня



Минимальная ЧСС на сегодня

- **TIME+WORLD TIME (Текущее и мировое время)**

Город мирового времени



Мировое время

■ Зарядка аккумулятора часов

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

Зарядка аккумулятора с помощью солнечной панели

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

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



ДА

НЕТ



Внимание!

Если оставить часы для подзарядки аккумулятора на ярком свете, их корпус может нагреться. Берите часы осторожнее, чтобы избежать ожога.

Корпус часов может сильно нагреться, если поместить часы для подзарядки аккумулятора:

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

Зарядка аккумулятора с помощью зарядного устройства

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


Внимание!

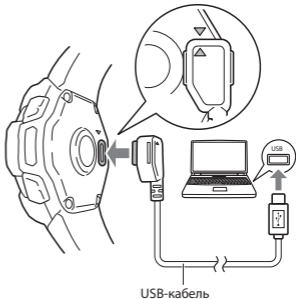
- Используйте только зарядное устройство и USB-кабель, поставляемые в комплекте с часами.
- Для подключения USB-кабеля к источнику питания, необходимо устройство с USB-портом типа А.

- Часы можно заряжать от устройства, оснащенного портом USB 2.0 или более поздней спецификации.
- Обратите внимание, что не все типы USB-портов совместимы с зарядным устройством. Если зарядка по какой-либо причине не выполняется, необходимо отсоединить зарядное устройство от USB-порта.
- Расположите зарядное устройство на столе или другой устойчивой поверхности, убедитесь в том, что вокруг часов достаточно свободного места. Если выполнять зарядку аккумулятора часов с помощью зарядного устройства в сумке или замкнутом пространстве, это может привести к перегреву часов и/или зарядного устройства.
- В случае попадания воды или другой жидкости на часы или зарядное устройство во время зарядки аккумулятора, немедленно отсоедините USB-кабель от источника питания.
- Зарядку аккумулятора необходимо выполнять при температуре окружающей среды от 5 до 35°C (от 41 до 95°F).

- **Как выполнить зарядку аккумулятора с помощью зарядного устройства**

При подготовке к зарядке убедитесь, что устройства подключены в последовательности, указанной на рисунке.

- Совместите метку ∇ , расположенную на задней крышке часов, с меткой \triangle кабеля.
- 1. Включите компьютер или другое устройство с USB-портом (источник питания) и подсоедините к нему USB-кабель зарядного устройства.
- 2. Подсоедините другой конец USB-кабеля зарядного устройства к часам.
- После того, как начнется зарядка, на экране часов отобразится индикатор .



- После полной зарядки аккумулятора индикатор  исчезнет с экрана.





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

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

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

- **Меры предосторожности при зарядке с помощью зарядного устройства**

- Не выполняйте зарядку при высоком уровне заряда аккумулятора (). Для продления срока службы аккумулятора, выполняйте зарядку аккумулятора при уровне заряда  или ниже.
- Обратите внимание, что срок службы аккумулятора может сократиться при следующих условиях:
 - частая подзарядка аккумулятора, когда он полностью или почти полностью заряжен;



- подключение и отключение кабеля зарядного устройства несколько раз в течение одного дня, если аккумулятор полностью или почти полностью заряжен.
- Не выполняйте зарядку аккумулятора при температуре окружающей среды 35°C или выше. Во время зарядки аккумулятора часы нагреваются, это может привести к автоматической остановке зарядки. При высокой температуре окружающей среды аккумулятор часов может полностью не зарядиться.
- При использовании в качестве источника питания компьютера с нестандартной конфигурацией или компьютера, исходная конфигурация которого была изменена, не гарантируется правильная зарядка аккумулятора часов.
- Убедитесь, что при подключении к часам разъем кабеля зарядного устройства расположен правильно.
- Во время зарядки часы могут нагреваться. Это нормально явление и не свидетельствует о неисправностях.






Примечание

- Для зарядки полностью разряженного аккумулятора (если информация на экране не отображается) до полного его заряда, необходимо около 2,5 часов после подключения часов к зарядному устройству.
- Продолжительность зарядки зависит от температуры окружающей среды и других причин.

Уровень заряда аккумулятора


Индикатор уровня заряда аккумулятора отображается на экране часов в любом режиме, кроме режимов: Журнала тренировок, Результативности тренировок, Уведомлений.

Уровень заряда	Индикатор уровня заряда	Доступные функции часов
HIGH (Высокий)		Все функции доступны.
		

MID (Средний)		Все функции доступны.
		
		
LOW (Низкий)		Все функции, кроме GPS, доступны
		Все функции, кроме GPS и ЧСС, доступны
CHG (Разряжен)	<ul style="list-style-type: none"> • Зарядка не выполняется: экран темный • Выполняется зарядка: на экране отображается сообщение [CHARGING BATTERY] (Зарядка аккумулятора) 	

- При полной разрядке аккумулятора, экран выключится.



Внимание!


- При снижении заряда аккумулятора до уровня  или ниже, необходимо как можно быстрее подзарядить его. Если после полного разряда аккумулятора не выполнять его зарядку в течение нескольких месяцев, это может привести к его порче. В этом случае, необходимо обратиться в

авторизованный сервисный центр или к продавцу для замены аккумулятора.

- Если аккумулятор полностью разряжен (информация на экране не отображается), необходимо выполнять его зарядку с помощью зарядного устройства.

Рекомендации по продолжительности зарядки аккумулятора

Ежедневной зарядки аккумулятора в течение времени, указанного ниже, достаточно для поддержания уровня заряда  или выше. При уровне заряда  доступны все функции часов, кроме GPS и ЧСС.

 Уровень заряда аккумулятора (стр. 51).

Примечание

- Фактическое время подзарядки аккумулятора зависит от окружающих условий.
- **Рекомендуемое время ежедневной подзарядки аккумулятора от солнечной панели**


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

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

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

Флуоресцентное освещение (500 лк): 14 часов в день

Примечание

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

- **Время подзарядки аккумулятора от солнечной панели для достижения следующего уровня заряда**

Интенсивность (яркость) света	LOW → MID	MID → HIGH
Прямой солнечный свет (50 000 лк)	3 часа	26 часов
Солнечный свет через окно (10 000 лк)	15 часов	131 час
Дневной свет через окно в пасмурный день (5 000 лк)	31 час	270 часов

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

CHG → LOW: 7 минут

LOW → MID: 5 минут

MID → HIGH: 42 минуты

Режим экономии энергии

При включенной функции экономии энергии часы автоматически переходят в режим «сна» (экономии энергии) с 22:00 до 6:00, когда они в режиме Текущего времени остаются в неподвижном состоянии некоторое время. В таблице ниже показано, когда часы переходят в режим экономии энергии и какие функции часов доступны.

Время «простоя» часов	Функции
Уровень 1: 70 минут	Экран выключен. Все функции включены.
Уровень 2: 6–7 дней	Экран выключен. Все функции выключены.

- **Вывод часов из режима экономии энергии**

Для вывода часов из режима экономии энергии поместите их в хорошо освещенное место, нажмите любую кнопку или поверните экран к себе для активации функции автоматического включения подсветки.

Примечание

- Часы переходят в режим экономии энергии только из режимов:
 - Текущего времени;
 - Секундомера (измерение прошедшего времени не выполняется, результаты измерения сброшены до 0);
 - Таймера обратного отсчета (обратный отсчет времени не выполняется, на экране отображается начальное время работы таймера).
- Обратите внимание, что если экран часов прикрыт одеждой, они также могут перейти в режим экономии энергии.

■ Подсветка

Светодиодная подсветка экрана облегчает считывание показаний часов в темноте.

Продолжительность подсветки составляет 1,5 или 3 секунды в зависимости от ее настройки.

Часы оснащены функцией автоматической подсветки. Когда эта функция включена, подсветка экрана включается в темноте всякий раз при повороте часов для считывания информации с экрана.

Включение подсветки

Для включения подсветки в любом режиме нажмите кнопку В.

- Подсветка автоматически выключается, когда начинает звучать любой сигнал.



Функция автоматической подсветки

Когда функция автоматической подсветки включена, подсветка экрана включается в темноте всякий раз при повороте экрана часов для считывания информации на угол более 40° .



Внимание!

- Подсветка не включится, если экран часов наклонен под углом более 15° относительно горизонта. Убедитесь в том, что рука параллельна земле.
- Статическое электричество или магнитное поле могут помешать правильной работе функции автоматической подсветки. Если подсветка не включается, верните часы в начальное положение (параллельно земле), потом еще раз поверните к себе. Если это не поможет, опустите руку вдоль тела, затем выполните еще раз указанные выше действия.
- При повороте часов можно услышать очень слабый щелчок. Это механический звук автома-



тического включения подсветки, не означающий неисправности.

Примечание

- Функция автоматической подсветки не работает в следующих случаях:
 - при срабатывании сигналов будильника, таймера обратного отсчета и/или вибросигнала;
 - при приеме GPS-сигнала о времени.
- При включенной функции автоматической подсветки во время работы компаса, альтиметра, барометра или термометра включение подсветки может происходить с задержкой.

Включение/выключение функции автоматической подсветки

1. Переведите часы в режим Текущего времени.
🔍 Выбор режима (стр. 31).
2. Нажмите и удерживайте кнопку А около 2 секунд для отображения на экране меню настройки режима Текущего времени.
3. С помощью кнопок А и D переместите указатель к пункту меню

Указатель



[LIGHT] (Подсветка).

4. Нажмите кнопку С.
5. С помощью кнопок А и D переместите указатель к пункту меню [AUTO LIGHT] (Автоматическая подсветка).
6. Нажмите кнопку С.
7. С помощью кнопок А и D переместите указатель к пункту меню [ON] (Включить) или [OFF] (Выключить).
 - В режиме Текущего времени на экране отображается индикатор LT, когда функция автоматической подсветки включена.
8. Нажмите кнопку С для подтверждения выполненных настроек.
На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем меню настройки подсветки.
9. Нажмите кнопку Е 2 раза для вывода часов из режима настройки.

Настройка продолжительности подсветки

1. Переведите часы в режим Текущего времени.

🔍 Выбор режима (стр. 31).

- Нажмите и удерживайте кнопку А около 2 секунд для отображения на экране меню настройки режима Текущего времени.
- С помощью кнопок А и D переместите указатель к пункту меню [LIGHT] (Подсветка).
- Нажмите кнопку С.
- С помощью кнопок А и D переместите указатель к пункту меню [DURATION] (Продолжительность).
- Нажмите кнопку С.
- С помощью кнопок А и D переместите указатель к пункту меню [1.5 SEC.] (1,5 секунды) или [3 SEC.] (3 секунды).
- Нажмите кнопку С для подтверждения выполненных настроек.
На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем меню настройки подсветки.
- Нажмите кнопку Е 2 раза для вывода часов из режима настройки.

Указатель

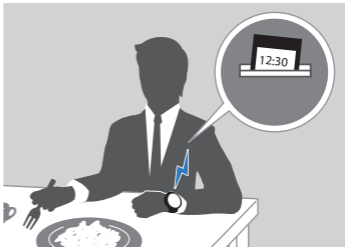


Полезные функции

Сопряжение часов со смартфоном облегчает использования ряда функций часов.

- **Автоматическая корректировка времени**

🔍 Автоматическая корректировка времени (стр. 93).



- **Передача данных на смартфон**

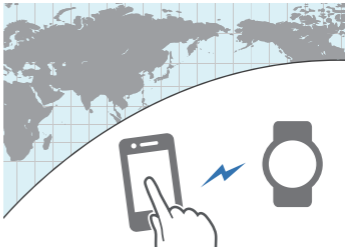
- 🔍 Просмотр результатов тренировки (стр. 95).

- 🔍 Просмотр журнала статистики (стр. 96).




- **Выбор города мирового времени более чем из 300 городов**

🔍 Настройка города мирового времени (стр. 105).




Также с помощью смартфона можно выполнить настройку других параметров часов. Для того, чтобы между часами и смартфоном установить соединение, необходимо сначала на смартфоне установить приложение G-SHOCK MOVE, затем выполнить Bluetooth-сопряжение между смартфоном и часами.

 Подготовка к совместной работе (стр. 90).

КОРРЕКТИРОВКА ВРЕМЕНИ

Корректировку времени (даты и времени) на часах можно выполнить, приняв GPS-сигнал или установив соединение часов со смартфоном.

Все действия, указанные в этом разделе, выполняются в режиме Текущего времени.

 Выбор режима (стр. 31)

Внимание!

- В самолете или в местах, где запрещен или ограничен прием радиоволн, необходимо перевести часы в Авиарежим.

🔍 Использование часов в медицинском учреждении или в самолете (стр. 87).

Воспользуйтесь одним из приведенных ниже способов для корректировки времени и даты на часах:

- **Автоматическая корректировка времени с помощью GPS-сигнала**

В местах с хорошими условиями для приема GPS-сигнала, рекомендуем выполнять корректировку времени и даты на часах, приняв GPS-сигнал.

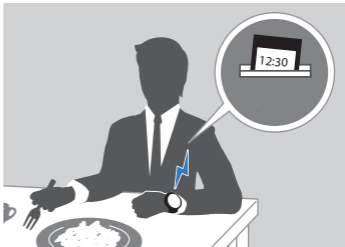
🔍 **Корректировка времени с помощью GPS-сигнала (стр. 68).**



- **Автоматическая корректировка времени с помощью смартфона**

После установки Bluetooth-соединения часов со смартфоном автоматически выполняется корректировка времени и даты на часах.

🔍 Автоматическая корректировка времени (стр. 93).



- **Корректировка времени на часах вручную**

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

🔍 Настройка текущего времени и даты вручную (стр. 80).



- **Корректировка времени с помощью GPS-сигнала**

Для автоматической корректировки текущего времени, даты и местонахождения, необходимо принять GPS-сигнал о местонахождении или времени.

- GPS-сигнал о местонахождении: используется для обновления информации о текущем местонахождении, времени и дате.

- GPS-сигнал о времени: используется для обновления информации о текущем времени и дате.

Условия для приема GPS-сигнала

GPS-сигнал лучше всего принимать вне помещения, в местах, где небо не заслонено зданиями, деревьями или другими объектами.

Примечание

- В местах с плохими условиями приема сигнала поверните часы экраном вверх и не перемещайте их во время приема сигнала.
- Когда в часах включена функция автоматического приема GPS-сигнала, следите за тем, чтобы экран не был



прикрыт рукавом одежды.

- Прием GPS-сигнала невозможен:
 - в местах, находящихся не под открытым небом;
 - в помещении (прием возможен около окна);
 - рядом с устройствами беспроводной связи или другими устройствами, создающими магнитное поле.
- Прием GPS-сигнала затруднен:
 - в местах, где небо частично скрыто окружающими объектами (зданиями, горами и т.п.);
 - около деревьев или зданий;
 - рядом с железнодорожными вокзалами, аэропортами, густонаселенными районами.

Прием GPS-сигнала о местонахождении вручную

Выполните действия, указанные в этом разделе, для приема GPS-сигнала о местонахождении и корректировки текущего местонахождения (часового пояса), времени и даты.

Примечание

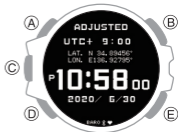
Обратите внимание, что при приеме GPS-сигнала часы расходуют большое количество энергии. Выполняйте прием этого сигнала только в случае необходимости – при первой настройке часов, при переезде в другой часовой пояс и т.п.

1. Поместите часы в месте с наиболее благоприятными условиями для приема GPS-сигнала и поверните их экраном вверх в сторону неба.
2. Переведите часы в режим Текущего времени.
🔍 Выбор режима (стр. 31).
3. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд для отображения на экране меню настройки режима Текущего времени.
4. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [TIME ADJUSTMENT] (Настройка времени).
5. Нажмите кнопку C.
6. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [AUTO] (Автоматически).

Указатель



7. Нажмите кнопку С.
8. С помощью кнопок А и D переместите указатель к пункту меню [TIME+POSITION (GPS)] (Время+Местонахождение (GPS)).
9. Нажмите кнопку С.
Это действие приведет к началу приема GPS-сигнала о местонахождении.
 - После успешного приема GPS-сигнала на экране отобразится информация о текущем местонахождении, дате и времени.
 - Если по какой-либо причине не удалось принять GPS-сигнал, на экране отобразится сообщение RECEIVING FAILED (Ошибка приема).
10. Нажмите кнопку С для вывода часов из режима настройки.
Если по какой-либо причине не удалось принять GPS-сигнал, на экране отобразятся параметры настройки меню [AUTO] (Автоматически). Нажмите кнопку Е 2 раза для возврата часов в режим Текущего времени.



Примечание

- Прием GPS-сигнала о местонахождении занимает от 40 до 80 секунд.
 - Прием GPS-сигнала о местонахождении может занять 13 минут, если выполняется прием информации о секунде координации.
 - При нахождении на границе часовых поясов возможны проблемы с определением текущего местонахождения. Если текущее местонахождение определится неправильно, текущие время и дата будут также отображаться неправильно.
 - Настройки города текущего местонахождения и летнего времени можно выполнить вручную. Затем, для корректировки текущего времени и даты, выполнить прием GPS-сигнала о времени.
- 🔍 Настройка города текущего местонахождения и летнего времени (стр. 80).
- 🔍 Прием GPS-сигнала о времени вручную (стр. 73).

Прием GPS-сигнала о времени вручную

Выполните действия, указанные в этом разделе, для приема GPS-сигнала о времени и корректировке времени и даты.

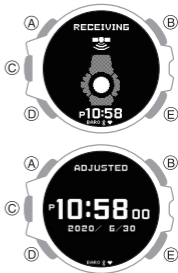
Примечание

- Обратите внимание, что при приеме GPS-сигнала часы расходуют большое количество энергии. Выполняйте прием этого сигнала только в случае необходимости.
1. Поместите часы в месте с наиболее благоприятными условиями для приема GPS-сигнала и поверните их экраном вверх в сторону неба.
 2. Переведите часы в режим Текущего времени.
 - 🔍 Выбор режима (стр. 31).
 3. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд для отображения на экране меню настройки режима Текущего времени.
 4. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [TIME ADJUSTMENT] (Настройка времени).
 5. Нажмите кнопку C.
 6. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [AUTO] (Автоматически).
 7. Нажмите кнопку C.

Указатель



8. С помощью кнопок А и D переместите указатель к пункту меню [TIME (GPS)] (Время (GPS)).
9. Нажмите кнопку С.
Это действие приведет к началу приема GPS-сигнала о времени.
 - После успешного приема GPS-сигнала на экране отобразится информация о текущей дате и времени.
 - Если по какой-либо причине не удалось принять GPS-сигнал, на экране отобразится сообщение RECEIVING FAILED (Ошибка приема).
10. Нажмите кнопку С для вывода часов из режима настройки.
Если по какой-либо причине не удалось принять GPS-сигнал, на экране отобразятся параметры настройки меню [AUTO] (Автоматически). Нажмите кнопку Е 2 раза для возврата часов в режим Текущего времени.



Примечание

- Прием GPS-сигнала о времени занимает от 10 до 65 секунд.
- Прием GPS-сигнала о времени может занять 13 минут, если выполняется прием информации о секунде координации.

Автоматический прием GPS-сигнала

При соблюдении указанных ниже условий, часы автоматически принимают GPS-сигнал. После успешного приема информации о времени, часы в этот день больше не будут принимать GPS-сигнал.

Условия, необходимые для автоматического приема GPS-сигнала о времени:

- часы находятся в режим Текущего времени;
- текущее время между 6:00 и 22:00 часами;
- наличие достаточного освещения в течение 1–2 минут (около окна в ясный день).

Внимание!

- Автоматический прием GPS-сигнала не выполняется, если установлено Bluetooth-соединения

часов со смартфоном.

Примечание

- Прием GPS-сигнала о времени занимает от 10 до 65 секунд.
- Прием GPS-сигнала может занять 13 минут, если выполняется прием информации о секунде координации.

Секунда координации


1 июня или позже и 1 декабря или позже GPS-сигнал содержит данные о секунде координации.

Примечание

- Прием GPS-сигнала может занять 13 минут, если принимаемая информации содержит сведения о секунде координации.
- Прием информации о секунде координации повторяется до тех пор, пока эта информация не будет успешно принята.
- После успешного приема информации о секунде координации, часы не будут принимать эти данные до следующей даты передачи информации (1 июня или 1 декабря).

- Если при Bluetooth-соединении часов со смартфоном вместе с корректировкой времени также скорректируется информация о секунде координации, при очередном приеме GPS-сигнала информация о секунде координации приниматься не будет.
- Если на часах вручную изменить настройку текущего времени и/или даты, во время первого приема GPS-сигнала также будет приниматься информация о секунде координации.

Меры предосторожности при приеме GPS-сигнала

- Если по какой-либо причине часы не могут скорректировать время с помощью GPS-сигнала, точность хода составляет ± 15 секунд в месяц.
- Обратите внимание, что внутренний процесс декодирования сигнала начинается после полного приема сигнала, что может привести к незначительной погрешности отображения точного времени (менее чем на 1 секунду).
- Прием GPS-сигнала нельзя выполнить в следующих случаях:
 - при уровне заряда аккумулятора  или ниже;
 - если часы не находятся в режиме Текущего времени;

- если часы находятся в режиме экономии энергии;
- при соединении часов со смартфоном.
- После успешного приема GPS-сигнала время и дата будут скорректированы в соответствии с настройками города текущего местонахождением и летнего временем. Переход на стандартное/летнее время может быть осуществлен некорректно в следующих случаях:
 - для города текущего местонахождения изменены правила перехода на летнее время;
 - город текущего местонахождения определен неправильно из-за нахождения на границе часовых поясов или т.п.

Использование GPS в разных странах


В некоторых странах и регионах ограничен сбор и запись информации о местонахождении и т.п. с использованием GPS. Поскольку данные часы оснащены функциями работы с GPS, перед поездкой в страну или регион из страны приобретения часов следует уточнить в посольстве планируемого к посещению государства, в туристическом агентстве или у иного надежного источника информации, о существующих запретах или ограничениях на ввоз устройств с функциями GPS, осуществляющих сбор и запись информации о местонахождении и т.п.

■ Настройка текущего времени и даты вручную

Если невозможно принять GPS-сигнал или установить Bluetooth-соединения часов со смартфоном, настройку города текущего местонахождения, даты и времени на часах можно выполнить вручную.

Настройка города текущего местонахождения

1. Переведите часы в режим Текущего времени.

 Выбор режима (стр. 31).

2. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд для отображения на экране меню настройки режима Текущего времени.

3. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [HOME TIME] (Текущее время).

4. Нажмите кнопку C.

5. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [CITY] (Город).

6. Нажмите кнопку C.

Указатель



7. С помощью кнопок A и D переместите указатель к нужному городу текущего местонахождения.
8. Нажмите кнопку C для подтверждения выполненных настроек.
На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем параметры настройки меню [HOME TIME] (Текущее время).
9. Нажмите кнопку E 2 раза для вывода часов из режима настройки.

Настройка перехода на летнее время для города текущего местонахождения

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


Примечание

- По умолчанию для всех городов установлен автоматический переход на стандартное/летнее время [AUTO] (Авто). Это позволяет часам автоматически выполнять переход на стандартное/летнее время для выбранного города текущего местонахождения.
- В следующих случаях после приема GPS-сигнала о местонахождении устанавливается параметр

автоматического перехода на стандартное/летнее время [AUTO] (Авто):

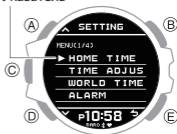
- новый часовой пояс, скорректированный после приема GPS-сигнала о местонахождении, отличается от часового пояса, ранее установленного на часах;
- часовой пояс остался прежним, но, после приема GPS-сигнала о местонахождении, для определенного местонахождения правила перехода на стандартное/летнее время отличаются от правил перехода на стандартное/летнее время для местонахождения, ранее установленного на часах.

1. Переведите часы в режим Текущего времени.

 Выбор режима (стр. 31).

2. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд для отображения на экране меню настройки режима Текущего времени.
3. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [HOME TIME] (Текущее время).
4. Нажмите кнопку C.
5. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню


Указатель



[DST] (Летнее время).

6. Нажмите кнопку С.
7. С помощью кнопок А и D переместите указатель к нужному параметру настройки летнего времени: [AUTO] (Авто) – автоматический переход на стандартное/летнее время, [OFF] (Выкл.) – всегда отображается стандартное время, [ON] (Вкл.) – всегда отображается летнее время.
8. Нажмите кнопку С для подтверждения выполненных настроек.
На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем параметры настройки меню [HOME TIME] (Текущее время).
9. Нажмите кнопку Е 2 раза для вывода часов из режима настройки.

Настройка текущего времени и даты вручную

1. Переведите часы в режим Текущего времени.
 Выбор режима (стр. 31).
2. Нажмите и удерживайте кнопку А около 2 секунд для отображения на экране меню настройки режима Текущего времени.

3. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [TIME ADJUSTMENT] (Настройка времени).
4. Нажмите кнопку C.
5. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [MANUAL] (Вручную).
6. Нажмите кнопку C.
Под цифрами часов отобразится курсор.
7. С помощью кнопок A и D выполните настройку часов.
8. Нажмите кнопку C.
Под цифрами минут отобразится курсор.
9. С помощью кнопок A и D выполните настройку минут.
10. Нажмите кнопку C.
Под цифрами года отобразится курсор.
11. С помощью кнопок A и D выполните настройку года.
12. Нажмите кнопку C.

Указатель



Под цифрами месяца отобразится курсор.

13.С помощью кнопок А и D выполните настройку месяца.

14.Нажмите кнопку С.

Под цифрами дня отобразится курсор.

15.С помощью кнопок А и D выполните настройку дня.

16.Нажмите кнопку С.

17.С помощью кнопок А и D выберите пункт меню подтверждения введенных значений:

[YES]	Сохранение выполненных настроек
[NO]	Отмена выполненных настроек
[RETURN]	Возврат к настройке значения часов

18.Нажмите кнопку С для подтверждения выполненных настроек.

На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем параметры настройки меню [TIME ADJUSTMENT] (Настройка времени).


19.Нажмите кнопку Е 2 раза для вывода часов из режима настройки.

Примечание

- В любой момент во время настройки текущего времени и даты нажмите кнопку E для перехода к выполнению п. 17.

Настройка 12/24-часового формата отображения времени

1. Переведите часы в режим Текущего времени.

 Выбор режима (стр. 31).

2. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд для отображения на экране меню настройки режима Текущего времени.

3. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [TIME ADJUSTMENT] (Настройка времени).

4. Нажмите кнопку C.

5. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [12/24H].

6. Нажмите кнопку C.

7. С помощью кнопок A и D переместите указатель к нужному параметру настройки формата

Указатель



отображения времени: [12H] (12-часовой) или [24H] (24-часовой).

8. Нажмите кнопку С для подтверждения выполненных настроек.

На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем параметры настройки меню [TIME ADJUSTMENT] (Настройка времени).

9. Нажмите кнопку Е 2 раза для вывода часов из режима настройки.


- При выборе 12-часового формата отображения времени, на экране рядом с цифрами часов с 12:00 до 23:59 будет отображаться индикатор Р (после полудня).

■ Использование часов в медицинском учреждении или в самолете

При использовании часов в медицинском учреждении, самолете или другом месте, где требуется ограничить излучение радиоволн, необходимо перевести часы в Авиарежим для выключения автоматического соединения со смартфоном. Для вывода часов из Авиарежима выполните указанные ниже действия еще раз.

1. Переведите часы в режим Текущего времени.

🔍 Выбор режима (стр. 31).

2. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд для отображения на экране меню настройки режима Текущего времени.
3. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [AIRPLANE MODE] (Авиарежим).
4. Нажмите кнопку C.
5. С помощью кнопок A и D переместите указатель к нужному параметру настройки Авиарежима: [ON] (Авиарежим включен) или [OFF] (Авиарежим выключен).
6. Нажмите кнопку C для подтверждения выполненных настроек. На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем параметры настройки меню режима Текущего времени.
7. Нажмите кнопку E для вывода часов из режима настройки.
 - Индикатор  отображается на экране часов, когда они находятся в Авиарежиме.

Указатель





ФУНКЦИЯ MOBILE LINK ДЛЯ СВЯЗИ ЧАСОВ СО СМАРТФОНОМ

После того, как будет установлено Bluetooth-соединение между смартфоном и часами, время на часах автоматически скорректируется в соответствии со временем, установленным на смартфоне. Также при установленном Bluetooth-соединении между смартфоном и часами можно выполнить настройку других параметров часов.

В приложении смартфона G-SHOCK MOVE осуществляется просмотр журнала тренировок и настройка плана тренировок.

Примечание

- Все действия, указанные в этом разделе, можно выполнить, когда на смартфоне установлено приложение G-SHOCK MOVE.
- Операции, выполняемые с помощью часов или смартфона, далее отмечены соответствующими иконками  или .

Подготовка к совместной работе

Для того, чтобы между часами и смартфоном установить соединение, необходимо сначала на смартфоне установить приложение G-SHOCK MOVE, затем выполнить Bluetooth-сопряжение между смартфоном и часами.

1) Установите необходимое программное обеспечение на смартфоне.

Для совместной работы смартфона и часов установите на смартфоне приложение G-SHOCK MOVE, скачать которое можно в Google Play или в App Store.

2) Настройте параметры Bluetooth.

Включите функцию Bluetooth на смартфоне.










Примечание

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

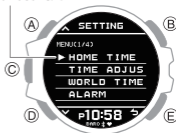
3) Выполните сопряжение между смартфоном и часами.

Прежде чем начать совместную работу смартфона и часов, необходимо между ними выполнить

сопряжение. Как правило, один раз выполнив сопряжение, в дальнейшем, соединение между смартфоном и часами будет устанавливаться автоматически.

1.  С главного экрана смартфона запустите приложение G-SHOCK MOVE, нажав на его иконку.
2.  Выполните указанные на экране смартфона действия для перехода к начальному экрану настройки.
 - На экране отобразится сообщение о запросе на подключение к часам.
 - Если смартфон уже сопряжен с другими часами, выполните указанные ниже действия:
 - (1)  В строке меню нажмите "More" (Еще).
 - (2)  Нажмите "Watch" (Часы).
 - (3)  Нажмите "Manage" (Управление).
 - (4)  Добавьте новые часы, выполнив указанные на экране действия.
3.  Переведите часы в режим Текущего времени.
 -  Выбор режима (стр. 31).
4.  Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд для ото-

Указатель



бражения на экране меню настройки режима Текущего времени.

5. ⌚ С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [PAIRING] (Сопряжение).
6. ⌚ Нажмите кнопку C.
7. ⌚ С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [CONNECT] (Соединение).
8. ⌚ Нажмите кнопку C.
9. Поместите смартфон, с которым необходимо установить сопряжение, на расстоянии не более 1 м от часов.
10. 📱 Выполните указанные на экране смартфона действия для установки сопряжения между смартфоном и часами.
 - Если во время выполнения сопряжения на экране смартфона отобразится быстрое сообщение, выполните действия, указанные



в нем.

- Если установить сопряжение не удалось, на экране часов отобразятся параметры меню [PAIRING] (Сопряжение). В этом случае необходимо повторить процедуру сопряжения, начиная с п. 5.

Примечание

- При первом запуске приложения G-SHOCK MOVE на экране смартфона отобразится сообщение с запросом на разрешение сбора информации о местоположении в фоновом режиме. Разрешите сбор информации о местоположении в фоновом режиме.

Автоматическая корректировка времени

Для корректировки времени часам необходимо установить Bluetooth-соединение со смартфоном. Когда часы находятся в режиме Текущего времени Bluetooth-соединение со смартфоном устанавливается автоматически без совершения каких-либо дополнительных действий со стороны пользователя.

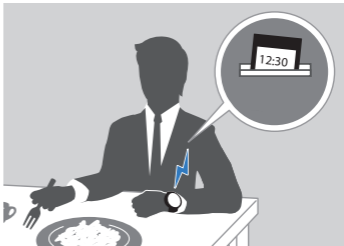
Внимание!


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

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

Примечание

- Если на смартфоне в приложении G-SHOCK MOVE установлен город мирового времени, на часах время для него также будет автоматически скорректировано.









- Автоматическая корректировка времени выполняется в следующих случаях:
 - после изменения часового пояса или настройки летнего времени на смартфоне;
 - через 24 часа после последней корректировки времени с помощью Bluetooth-соединения;
 - через 24 часа после настройки города текущего местонахождения и параметров текущего времени на часах вручную.
 - После выполнения корректировки времени Bluetooth-соединение часов со смартфоном не прерывается.
 - Если по какой-либо причине не удастся выполнить корректировку времени, на экране часов отобразится сообщение [CONNECT FAILED] (Соединение выполнить не удалось).
 - Операции с часами можно выполнять даже при их соединении со смартфоном.
 - Соединение со смартфоном не устанавливается, если на часах включен Авиарежим.
-  Использование часов в медицинском учреждении или в самолете (стр. 87).

Просмотр результатов тренировки



В приложении смартфона G-SHOCK MOVE выполняется просмотр результатов тренировки,

сохраненных в памяти часов:

- данные журнала тренировок;
 - анализ результатов тренировок.
 - Перед тем, как выполнить действия, указанные в этом разделе, убедитесь в том, что на экране часов отображается индикатор .
 - Если индикатор  не отображается на экране, выполните действия, указанные в разделе «Соединение со смартфоном» (стр. 111).
1.  Запустите приложение G-SHOCK MOVE, нажав на его иконку.
 2.  В строке меню нажмите “Activity” (Занятия).
 3.  Нажмите “History” (История).
 4.  Отобразите на экране нужные результаты тренировок.

Просмотр журнала статистики

В приложении смартфона G-SHOCK MOVE выполняется просмотр статистики результатов измерений, выполненных часами:

- данные о количестве пройденных шагов и сожженных калориях за день, неделю, месяц;
 - данные о ЧСС за день, неделю, месяц, если для параметра измерения ЧСС установлено значение [ON (ALWAYS)] (Вкл. (всегда)).
- 🔍 Настройка параметров измерения ЧСС (стр. 117).
- Перед тем, как выполнить действия, указанные в этом разделе, убедитесь в том, что на экране часов отображается индикатор .
 - Если индикатор  не отображается на экране, выполните действия, указанные в разделе «Соединение со смартфоном» (стр. 111).
1. 📱 Запустите приложение G-SHOCK MOVE, нажав на его иконку.
 2. 📱 В строке меню нажмите «Home» (Главный).
 3. 📱 С помощью виджета «Life Log» (Журнал жизни) просмотрите интересующие данные.

Примечание

В приложении G-SHOCK MOVE выполняется настройка ежедневной нормы по количеству шагов.

- 🔍 Настройка целевых значений (стр. 98).

Настройка целевых значений





В приложении G-SHOCK MOVE выполняется настройка ежедневных и ежемесячных целевых значений:

- ежедневная норма по количеству шагов;
- ежемесячная норма прохождения дистанции;
- ежемесячная норма времени тренировок;
- ежемесячная норма суммарного подъема.

Внимание!




Настройка целевых значений выполняется только в приложении G-SHOCK MOVE, с помощью часов эти параметры настроить нельзя.




- Перед тем, как выполнить действия, указанные в этом разделе, убедитесь в том, что на экране часов отображается индикатор ✱.
- Если индикатор ✱ не отображается на экране, выполните действия, указанные в разделе «Соединение со смартфоном» (стр. 111).

1.  Запустите приложение G-SHOCK MOVE, нажав на его иконку.
2.  В строке меню нажмите “More” (Еще).
3.  Нажмите “User” (Пользователь).
4.  Выберите нужный параметр целевого значения и настройте его, выполнив указанные на экране смартфона действия.

Создание плана тренировок


В приложение смартфона G-SHOCK MOVE можно создать план тренировок для поддержания или развития спортивных результатов или план по достижению результата к определенной дате или по времени.

- Перед тем, как выполнить действия, указанные в этом разделе, убедитесь в том, что на экране часов отображается индикатор .
 - Если индикатор  не отображается на экране, выполните действия, указанные в разделе «Соединение со смартфоном» (стр. 111).
1.  Запустите приложение G-SHOCK MOVE, нажав на его иконку.

2.  В строке меню нажмите “Activity” (Занятия).
3.  Нажмите “Plan” (План).
4.  Создайте персональный план тренировок, выполнив указанные на экране смартфона действия.


Настройка контрольных точек маршрута (навигация по высоте)







В приложение смартфона G-SHOCK MOVE можно установить контрольные точки на маршруте тренировки (навигация по высоте). Во время тренировки можно отображать на экране часов разницу высоты между контрольной точкой и текущим местонахождением.

 Отображение разницы высоты между текущим местонахождением и контрольной точкой (стр. 140).

Внимание!

Настройка контрольных точек маршрута выполняется только в приложении G-SHOCK MOVE, с помощью часов эту настройку выполнить нельзя.

- Перед тем, как выполнить действия, указанные в этом разделе, убедитесь в том, что на экране часов отображается индикатор .

- Если индикатор  не отображается на экране, выполните действия, указанные в разделе «Соединение со смартфоном» (стр. 111).
1.  Запустите приложение G-SHOCK MOVE, нажав на его иконку.
 2.  В строке меню нажмите “More” (Еще).
 3.  Нажмите “Watch” (Часы).
 4.  Выберите нужные часы.
 5.  Настройте контрольные точки маршрута, выполнив указанные на экране смартфона действия.








Настройка параметров оповещений о достижениях (целевые значения)

В приложение смартфона G-SHOCK MOVE можно настроить параметры оповещения о достижении определенной цели (целевые значения), например, о достижении цели по количеству сожженных калорий, о достигнутом времени тренировки или достигнутой высоте. Оповещение о достижении определенной цели осуществляется на часах с помощью звукового или вибросигнала.

Внимание!

Настройка параметров целевых значений выполняется только в приложении G-SHOCK MOVE, с

помощью часов эти параметры настроить нельзя.

- Перед тем, как выполнить действия, указанные в этом разделе, убедитесь в том, что на экране часов отображается индикатор .
 - Если индикатор  не отображается на экране, выполните действия, указанные в разделе «Соединение со смартфоном» (стр. 111).
1.  Запустите приложение G-SHOCK MOVE, нажав на его иконку.
 2.  В строке меню нажмите “More” (Еще).
 3.  Нажмите “Watch” (Часы).
 4.  Выберите нужные часы.
 5.  Настройте параметры оповещения о достижениях, выполнив указанные на экране смартфона действия.








Настройка длины круга для автоматического вычисления времени прохождения круга

Перед использованием функции автоматического вычисления времени прохождения круга в

приложение смартфона G-SHOCK MOVE необходимо установить длину круга.






Внимание!

Настройка длины круга выполняется только в приложении G-SHOCK MOVE, с помощью часов этот параметр настроить нельзя.

- Перед тем, как выполнить действия, указанные в этом разделе, убедитесь в том, что на экране часов отображается индикатор .
 - Если индикатор  не отображается на экране, выполните действия, указанные в разделе «Соединение со смартфоном» (стр. 111).
1.  Запустите приложение G-SHOCK MOVE, нажав на его иконку.
 2.  В строке меню нажмите “More” (Еще).
 3.  Нажмите “Watch” (Часы).
 4.  Выберите нужные часы.
 5.  Настройте длину круга, выполнив указанные на экране смартфона действия.

Программирование таймеров

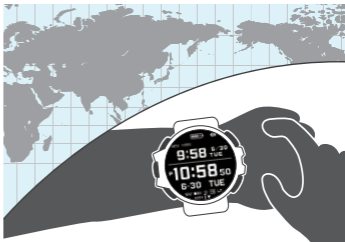
В приложение смартфона G-SHOCK MOVE можно запрограммировать работу таймера и настроить последовательность работы нескольких таймеров.

- Более подробную информацию о программировании таймеров см. в разделе «Программирование таймера для интервальной тренировки» (стр. 241).
 - Перед тем, как выполнить действия, указанные в этом разделе, убедитесь в том, что на экране часов отображается индикатор ✱.
 - Если индикатор ✱ не отображается на экране, выполните действия, указанные в разделе «Соединение со смартфоном» (стр. 111).
1.  Запустите приложение G-SHOCK MOVE, нажав на его иконку.
 2.  В строке меню нажмите “More” (Еще).
 3.  Нажмите “Watch” (Часы).
 4.  Выберите нужные часы.
 5.  Запрограммируйте работу таймера, выполнив указанные на экране смартфона действия.






Настройка города мирового времени

Настройка города мирового времени в приложение смартфона G-SHOCK MOVE приведет к изменению города мирового времени на часах. Для города мирового времени также можно установить параметр перехода на летнее время.


- Перед тем, как выполнить действия, указанные в этом разделе, убедитесь в том, что на экране часов отображается индикатор ✖.
- Если индикатор ✖ не отображается на экране, выполните действия, указанные в разделе «Соединение со смартфоном» (стр. 111).







Примечание

- В приложение G-SHOCK MOVE в качестве города мирового времени можно установить один из более чем 300 городов.
- **Выбор города мирового времени**
 1.  Запустите приложение G-SHOCK MOVE, нажав на его иконку.
 2.  В строке меню нажмите “More” (Еще).
 3.  Нажмите “Watch” (Часы).
 4.  Выберите нужные часы.
 5.  Установите город мирового времени, выполнив указанные на экране смартфона действия.

Примечание








- Только в приложение G-SHOCK MOVE в качестве города мирового времени можно установить город, которого нет среди предустановленных городов на часах.
- **Настройка перехода на летнее время для города мирового времени**
 1.  Запустите приложение G-SHOCK MOVE, нажав на его иконку.

2.  В строке меню нажмите “More” (Еще).
3.  Нажмите “Watch” (Часы).
4.  Выберите нужные часы.
5.  Настройте переход на летнее время для установленного города мирового времени, выполнив указанные на экране смартфона действия.
 - Auto (Авто) – автоматический переход на летнее время.
 - OFF (Выкл.) – всегда отображается стандартное время.
 - ON (Вкл.) – всегда отображается летнее время.

Примечание

- Если установлен параметр Auto, переход на стандартное/летнее время осуществляется автоматически, нет необходимости включать/выключать стандартное/летнее время. Если в каком-либо регионе не осуществляется переход на летнее время, в настройках все равно можно оставить параметр Auto.
- Информацию о периоде действия летнего времени см. в разделе «Таблица перехода на летнее время» (стр. 280).

Настройка времени звучания сигнала будильника

- Перед тем, как выполнить действия, указанные в этом разделе, убедитесь в том, что на экране часов отображается индикатор .
 - Если индикатор  не отображается на экране, выполните действия, указанные в разделе «Соединение со смартфоном» (стр. 111).
1.  Запустите приложение G-SHOCK MOVE, нажав на его иконку.
 2.  В строке меню нажмите “More” (Еще).
 3.  Нажмите “Watch” (Часы).
 4.  Выберите нужные часы.
 5.  Настройте время звучания сигнала будильника, выполнив указанные на экране смартфона действия.

Поиск смартфона

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

Внимание!


- Сигнал на смартфоне не прозвучит, если на смартфоне не включено приложение G-SHOCK MOVE.
 - Не пользуйтесь этой функцией в местах, где запрещены звонки мобильных телефонов.
 - Звуковой сигнал поиска смартфона громкий. Не включайте функцию поиска смартфона при использовании наушников.
1. 🕒 Переведите часы в режим Текущего времени.
🗨 Выбор режима (стр. 31).
 2. 🕒 Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд для перевода часов в режим настройки.
 3. 🕒 С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [PHONE FINDER] (Поиск смартфона).
 4. 🕒 Нажмите кнопку C.
 5. 🕒 С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [EXECUTE] (Выполнить).

Указатель



6.  Нажмите кнопку C.


- После того, как между часами и смартфоном установится Bluetooth-соединение, на смартфоне через несколько секунд прозвучит сигнал.

7.  Нажмите любую кнопку для остановки звукового сигнала.

- Нажать кнопку на часах для остановки звучания сигнала смартфона можно только в первые 30 секунд.








Примечание

- Часы не смогут установить соединение со смартфоном, если включен Авиарежим. Для Bluetooth-соединение часов со смартфоном выключите на часах Авиарежим.

 Использование часов в медицинском учреждении или в самолете (стр. 87).

Настройка параметров часов

После того, как будет установлено Bluetooth-соединение часов со смартфоном в приложении G-SHOCK MOVE можно выполнить настройку параметров часов и отобразить на экране смартфона результаты измерений, выполненные с помощью часов.

- Перед тем, как выполнить действия, указанные в этом разделе, убедитесь в том, что на экране часов отображается индикатор .
 - Если индикатор  не отображается на экране, выполните действия, указанные в разделе «Соединение со смартфоном» (стр. 111).
1.  Запустите приложение G-SHOCK MOVE, нажав на его иконку.
 2.  В строке меню нажмите “More” (Еще).
 3.  Нажмите “Watch” (Часы).
 4.  Выберите нужные часы.
 5.  Настройте параметры часов, выполнив указанные на экране смартфона действия.

Соединение со смартфоном

Bluetooth-соединение часов со смартфоном

В этом разделе приведена информация о том, как установить Bluetooth-соединение между смартфоном и сопряженными с ним часами.

- Если между смартфоном и часами не было ранее установлено сопряжение, выполните действия,

указанные в разделе «3) Выполните сопряжение между смартфоном и часами.» (стр. 90).

Внимание!

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


- **Отмена сопряжения**








Для отмены сопряжения между смартфоном и часами необходимо удалить информацию о сопряжении из приложения G-SHOCK MOVE и из памяти часов.

Примечание





- В iPhone необходимо также удалить информацию о сопряжении из памяти смартфона.

Удаление информации о сопряжении из приложения G-SHOCK MOVE

1.  Если между часами и смартфоном установлено Bluetooth-соединение, включите на часах Авиарежим.

1.  Использование часов в медицинском учреждении или в самолете (стр. 87).
2.  Запустите приложение G-SHOCK MOVE, нажав на его иконку.
3.  В строке меню нажмите "More" (Еще).
4.  Нажмите "Watch" (Часы).
5.  Нажмите "Manage" (Управление).
6.  Выберите часы, с которыми нужно отменить сопряжение.
7.  Удалите сопряжение с часами, выполнив указанные на экране смартфона действия.

Удаление информации о сопряжении из памяти часов

1.  Переведите часы в режим Текущего времени.
2.  Выбор режима (стр. 31).
3.  Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд для перевода часов в режим настройки.
4.  С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [PAIRING] (Сопряжение).

Указатель

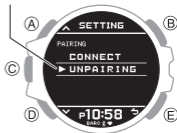


- Нажмите кнопку C.
- С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [UNPAIRING] (Отмена сопряжения).
- Нажмите кнопку C.
- С помощью кнопок A и D выберите нужный пункт меню:

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

- Нажмите кнопку C.
- После удаления информации о сопряжении на экране сначала отобразится сообщение [DELETE COMPLETED] (Удаление завершено), затем параметры меню режима Текущего времени.
- Нажмите кнопку E для вывода часов из режима настройки.

Указатель



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


Более подробную информацию см. в руководстве пользователя смартфона.

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


• Соединение с новым смартфоном

Примечание

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

 Удаление информации о сопряжении из памяти часов (стр. 113).

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

 3) Выполните сопряжение между смартфоном и часами (стр. 90).

РЕЖИМ ИЗМЕРЕНИЯ ЧСС (ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ)

Для приблизительного измерения ЧСС (частоты сердечных сокращений) необходимо носить часы на запястье.

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

Внимание!

- Перед началом измерения ЧСС обязательно наденьте часы на запястье. Если часы надеть на



запястье после запуска функции измерения, результат измерения может быть неправильным.

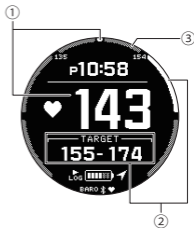
Чтобы узнать текущую ЧСС, во время тренировки переведите часы в режим Измерения ЧСС.

- (1) Текущее значение ЧСС
 - (2) Целевое значение ЧСС (целевая зона выделена белым цветом на шкале)
 - (3) Текущая зона ЧСС
- 🗨 Измерение ЧСС во время тренировки (стр. 122).

Настройка параметров измерения ЧСС

Если перевести часы из режима Измерения ЧСС в другой режим, когда выполняется измерение ЧСС, результат измерения ЧСС продолжит отображаться на экране.

В режиме Измерения ЧСС динамику изменения ЧСС можно отобразить на графике.



- Для более точного вычисления результатов измерения ЧСС необходимо создать пользовательский профиль.

🔍 Создание пользовательского профиля (стр. 24).

- **Включение/выключение измерения ЧСС**

Когда функция измерения ЧСС включена, результат измерения ЧСС отображается на экране.

1. Переведите часы в режим Измерения ЧСС.

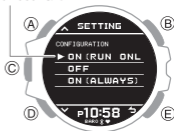
🔍 Выбор режима (стр. 31).

2. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд для перевода часов в режим настройки.

3. С помощью кнопок A и D выберите нужный пункт меню:

[ON (RUN ONLY)]	Измерение ЧСС выполняется только во время тренировки
[OFF]	Измерение ЧСС не выполняется
[ON (ALWAYS)]	Измерение ЧСС выполняется постоянно

Указатель



4. Нажмите кнопку C.

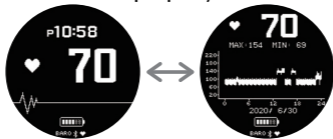
На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем параметры настройки режима Измерения ЧСС или текущая ЧСС.

Примечание

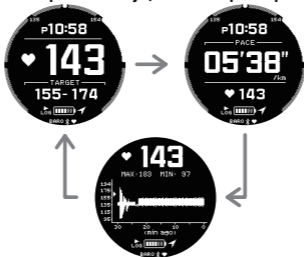
- Если для измерения ЧСС установлен параметр [ON (ALWAYS)], текущая ЧСС отображается на экране во всех режимах, кроме режимов Журнала тренировки, Результативности тренировок и Уведомлений.
- 🔍 Просмотр журнала статистики (стр. 96).
- Если для измерения ЧСС установлен параметр [OFF], текущая ЧСС отображается на экране только в режиме Измерения ЧСС.

- **Изменение отображаемой на экране информации во время измерения ЧСС**
Каждое нажатие на кнопку А в режиме Измерения ЧСС приведет к смене информации, как показано на рисунках ниже:

Экраны отображения текущей ЧСС (не выполняется измерение результатов тренировки)



Экраны отображения текущей ЧСС во время тренировки



- На графике изменения ЧСС отображаются данные за последние 30 минут или 24 часа.
- Результат измерения ЧСС, выполненный в течение 15-секундного или 12-минутного интервала, отображается на графике в виде диапазона от максимального до минимального измеренного значения.

Измерение ЧСС во время тренировки

Измеряя ЧСС во время тренировки, можно сравнивать полученные результаты с установленными целевыми значениями. Это поможет контролировать уровень ЧСС, поддерживать интенсивность тренировки в соответствии с установленными целями, повысить эффективность тренировки, улучшить работу сердца и легких.

• Настройка целевой зоны ЧСС

При планировании тренировки, можно для каждого упражнения настроить свою целевую зону ЧСС. ЧСС изменяется в зависимости от интенсивности занятий. Пять зон ЧСС на часах, пронумерованные от 1 до 5, соответствуют процентному значению максимальной ЧСС. Чем больше номер зоны, тем выше уровень интенсивности тренировки.

- Зона 1 (от 50 до 60%*): разминка
Подходит для разминки в начале и заминки в конце тренировки.
- Зона 2 (от 61 до 70%*): сжигание жира
Способствует обмену веществ и сжиганию жира. Лучше развивает физические способности, чем более интенсивные тренировки.
Дыхание комфортное, подходит для длительных тренировок. Начинается потоотделение.
- Зона 3 (от 71 до 80%*): аэробная тренировка
Улучшает базовую выносливость и спортивные результаты.
Дыхание легкое, легкое потоотделение.
- Зона 4 (от 81 до 90%*): анаэробная тренировка
Повышает эффективность упражнений на выносливость и метаболизм.
Дыхание тяжелее, повышенное потоотделение.
- Зона 5 (от 91 до 100%*): максимальная нагрузка
Улучшает спортивные результаты и мгновенную силу.
Физическая нагрузка высокая, эту зону не следует поддерживать длительно. Рекомендуется

для периодических тренировок или для тренирующихся ежедневно спортсменов.

* Процент от максимальной ЧСС.

1. Переведите часы в режим Текущего времени.

🗨 Выбор режима (стр. 31).

2. Нажмите кнопку C для перевода часов в режим Тренировки (начальный экран приема GPS-сигнала).

3. Нажмите кнопку D для перевода часов в режим Измерения ЧСС.

4. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд для отображения на экране меню настройки режима Измерения ЧСС.

5. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [TARGET] (Цель).

6. Нажмите кнопку C.

7. С помощью кнопок A и D переместите указатель к зоне ЧСС, которую необходимо установить как целевую.

8. Нажмите кнопку C.

Указатель



На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем параметры настройки режима Измерения ЧСС.

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

• **Включение/выключение уведомления о выходе из целевой зоны ЧСС**

При включенной функции уведомления о выходе из целевой зоны ЧСС во время тренировки с измерением ЧСС, звуковой и/или вибросигнал оповестит о выходе ЧСС за пределы установленной целевой зоны на ± 5 или больше уд./мин. Если после оповещения целевая зона не будет изменена и ЧСС так и останется за пределами установленной зоны, уведомление будет повторяться каждую минуту.

1. Переведите часы в режим Текущего времени.

 Выбор режима (стр. 31).

2. Нажмите кнопку C для перевода часов в режим Тренировки (начальный экран приема GPS-сигнала).

3. Нажмите кнопку D для перевода часов в режим Измерения ЧСС.

4. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд для отображения на экране меню настройки режима Измерения ЧСС.
5. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [NOTIFICATION] (Уведомление).
6. Нажмите кнопку C.
7. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [ON] (Вкл.) или [OFF] (Выкл.).
8. Нажмите кнопку C.

На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем параметры настройки режима Измерения ЧСС.

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

Меры предосторожности при измерении ЧСС

Функция измерения ЧСС:

- Датчик, определяющий пульс, встроен на задней крышке часов. С помощью этого датчика выполняется приблизительное измерение и вычисление ЧСС.


Указатель



Причины снижения точности при вычислении ЧСС:

- положение часов на запястье;
- индивидуальные особенности запястья;
- вид и/или интенсивность тренировки;
- пот, грязь и/или другие инородные частицы вокруг датчика.

Следствием этих причин является приблизительное вычисление значения ЧСС, точность вычислений не гарантируется.

- Функция измерения ЧСС часов предназначена для использования во время тренировок. Она не должна использоваться в медицинских целях.
- Измерение ЧСС автоматически прерывается при снижении уровня заряда аккумулятора до уровня  или ниже.

Функция энергосбережения (спящий режим) при измерении ЧСС:

- Независимо от того, надеты часы на запястье или нет, датчик ЧСС автоматически прекратит измерение и перейдет в спящий режим, если он зафиксирует отсутствие движения в течение некоторого времени.

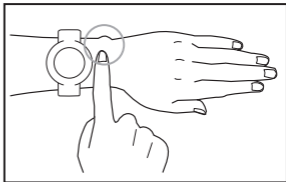
- Если измерение ЧСС не начинается при надевании часов на запястье, оно начнется как только датчик зафиксирует движение запястья.

Особенности ношения часов на запястье

Точность измерения ЧСС повысится при правильном расположении часов на запястье. Наденьте часы на запястье в соответствии с приведенными ниже рекомендациями.

1. Наденьте часы на запястье, но не затягивайте ремешок. При ношении часов на левой руке: поместите 1 палец справа от датчика давления, расположенного на правой стороне часов. При ношении часов на правой руке: поместите 1 палец слева от кнопки С, расположенной на левой стороне часов (рис. А).

Рис. А



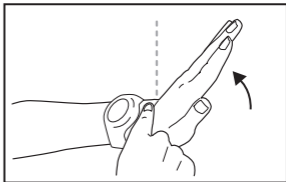
- Если ремешок закрывает выступающую косточку у основания запястья (на рисунке обведена кругом), поместите еще один палец справа/слева от корпуса часов, чтобы ремешок часов не закрывал косточку.
 - Обратите внимание, что форма и положение этой косточки у каждого человека свои.
2. Согните запястье назад, убедитесь в том, что между запястьем и корпусом часов осталось расстояние не менее ширины пальца (Рис. Б).
 3. После выполнения указанных выше действий, застегните ремешок так, чтобы часы не скользили по запястью.

Внимание!

Слишком сильное затягивание ремешка при



Рис. Б



измерении ЧСС затрудняет доступ воздуха под ремешок и вызывает повышенное потоотделение, что может привести к раздражению кожи. После завершения измерения ЧСС ослабьте ремешок так, чтобы между ним и запястьем можно было поместить один палец.

РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

В режиме Тренировки с помощью GPS и встроенного датчика акселерометра выполняется измерение и сохранение информации о пройденном расстоянии, прошедшем времени, темпе и других данных, полученных во время бега или ходьбы.

Просмотр результатов измерений осуществляется в приложении G-SHOCK MOVE.




Выполнение измерений во время тренировки

Во время пробежки или ходьбы воспользуйтесь функцией измерения результатов тренировки.

• **Запуск измерений**

1. Переведите часы в режим Текущего времени.

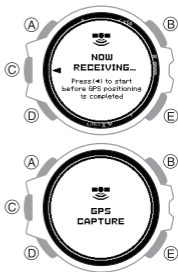
 Выбор режима (стр. 31).

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

- Часы начнут поиск GPS-спутников.
- Когда соединение со спутниками будет установлено, на экране отобразится сообщение [GPS CAPTURE] (GPS-связь установлена).

Примечание

- Если приступить к выполнению п. 3 (второй раз нажать на кнопку C) до появления сообщения [GPS CAPTURE] (GPS-



связь установлена), часы начнут измерять результаты тренировки с помощью встроенного акселерометра. Обратите внимание, что в этом случае, маршрут тренировки не будет сохранен. Для сохранения маршрута тренировки убедитесь в том, что сообщение [GPS CAPTURE] (GPS-связь установлена) отобразилось на экране часов.


- Для установки GPS-связи со спутниками часам может понадобиться от 30 секунд до 2 минут, в некоторых случаях – до 5 минут.

После установки GPS-связи со спутниками, отобразится начальный экран режима Тренировки.

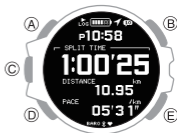
3. Нажмите кнопку C.


- Начнется измерение результатов тренировки.


Примечание





- GPS-связь не будет устанавливаться, если часы находятся в Авиарежиме или в настройках выключена синхронизация по GPS.
- Текущий статус приема GPS-сигнала можно определить по состоянию индикатора .

Режим Тренировки



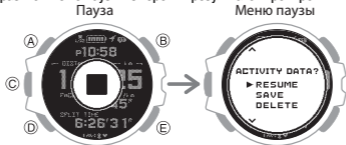
Индикатор  отображается на экране и не мигает – выполняется прием информации с помощью GPS.

Индикатор  мигает на экране – выполняется поиск GPS-сигнала.

- Если на экране отобразится сообщение [GPS CAPTURE] (GPS-связь установлена), затем индикатор , это означает, что GPS-связь со спутниками потеряна, часы выполняют поиск сигнала.
- Если во время измерения результатов тренировки на экране начнет мигать индикатор  или отобразится индикатор , это означает, что  измерения выполняются с помощью акселерометра, маршрут тренировки не сохраняется.
- Если во время измерения результатов тренировки перевести часы в режим настройки цифрового компаса, альтиметра, барометра или термометра, GPS-связь прервется. После вывода часов из указанных выше режимов дождитесь отображения на экране сообщения [GPS CAPTURE] (GPS-связь установлена) для возобновления измерения результатов тренировки с использованием GPS-сигнала.

- **Приостановка измерений**

1. Когда на часах отображается экран режима Тренировки, нажмите кнопку С для приостановки измерения результатов тренировки.
- На экране отобразится меню паузы измерения результатов тренировки.



2. С помощью кнопок А и D переместите указатель к пункту меню [RESUME] (Возобновление измерений), [SAVE] (Сохранение измерений) или [DELETE] (Удаление измерений).
3. Нажмите кнопку С.
- При выборе пункта меню [SAVE] (Сохранение измерений) на экране отобразятся результаты вы-

полненных измерений. Нажмите любую кнопку для возврата часов в режим Текущего времени.

- При выборе пункта меню [DELETE] (Удаление измерений) часы вернутся в режим Текущего времени. Результаты измерений сохранены не будут.

- **Измерение времени прохождения круга**

1. Запустите измерение результатов тренировки.

-  Запуск измерений (стр. 131).

2. Нажмите кнопку E.

- На экране отобразится время прохождения круга или отрезка дистанции.

3. Нажмите кнопку A или D для отображения на экране результатов измерения тренировки.

- Часы автоматически вернутся к экрану результатов измерения тренировки через 10 секунд после нажатия на кнопку E, даже если не нажимать кнопку A или D.




Примечание

- В приложении G-SHOCK MOVE можно установить один из форматов отображения информации на экране:
 - ЧСС [AVG] (средняя), время прохождения круга, [SPLIT TIME] (промежуточное время);
 - ЧСС [MAX] (максимальная), время прохождения круга, [DISTANCE] (пройденное расстояние).

Изменение отображаемой на экране информации во время измерения результатов тренировки

В режиме Тренировки во время измерения результатов тренировки нажмите кнопку A для выбора одного из 3 экранов отображения данных.

Для каждого экрана можно настроить данные, которые будут на нем показаны. Эта функция позволяет настроить отображение данных, которые необходимо отслеживать во время тренировки.

 Настройка данных, отображаемых на экране результатов тренировки (RUN FACE) (стр. 154).



Настройка интервала приема GPS-сигнала

Выполните действия, указанные в этом разделе, для изменения интервала приема GPS-сигнала о местонахождении во время измерения результатов тренировки.

1. Переведите часы в режим Текущего времени.
2. Выберите режим (стр. 31).
3. Нажмите кнопку C для перевода часов в режим Тренировки.
 - Отобразится экран поиска GPS-спутников.
3. Нажмите кнопку A или D для отображения начального экрана режима Тренировки.
4. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд для отображения на экране меню настройки режима Тренировки.
5. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [GPS] (GPS-сигнал).
6. Нажмите кнопку C.
7. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню

Указатель



[USING GPS] (Использование GPS).

8. Нажмите кнопку С.
9. С помощью кнопок А и D переместите указатель к пункту меню [ON] (Вкл.) или [OFF] (Выкл.).
10. Нажмите кнопку С.

На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем параметры настройки меню [GPS] (GPS-сигнал).

11. С помощью кнопок А и D переместите указатель к пункту меню [INTERVAL] (Интервал).
12. Нажмите кнопку С.
13. С помощью кнопок А и D переместите указатель к нужному интервалу приема GPS-сигнала о местонахождении:

[NORMAL]	Местонахождение определяется каждую секунду
[LONG]	Местонахождение определяется каждую минуту

14. Нажмите кнопку С для подтверждения выполненных настроек.

На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена),

затем параметры настройки меню [GPS] (GPS-сигнал).

15.Нажмите кнопку E 2 раза для вывода часов из режима настройки.

Примечание


- Настроить интервал приема GPS-сигнала о местонахождении можно также в приложении G-SHOCK MOVE.

Отображение разницы высот между текущим местонахождением и контрольной точкой





Если в приложении G-SHOCK MOVE установлены контрольные точки, во время тренировки можно наблюдать за разностью высот между текущим местонахождением и контрольной точкой.

- Всего можно установить 10 контрольных точек.

1. Переведите часы в режим Тренировки.

 Выбор режима (стр. 31).

2. Нажмите кнопку D 3 раза для отображения экрана навигации альтиметра.

- Вид индикатора , расположенного справа от шкалы альтиметра, изменяется в зависимости от вычисленной разницы высот:
 - индикатор  означает, что разница высот составляет +100 м (фт) и более;
 - индикатор  означает, что разница высот находится в диапазоне от -100 м (фт) до +100 м (фт);
 - индикатор  означает, что разница высот составляет -100 м (фт) и менее.

Нажмите кнопку А для отображения на экране информации для следующей контрольной точки.

Внимание!

- Установить контрольные точки можно только в приложении G-SHOCK MOVE. С помощью часов

Разница между высотой контрольной точки и текущим местонахождением



выполнить настройку контрольных точек нельзя.

Включение/выключение оповещений

Если в приложении G-SHOCK MOVE настроены целевые значения по количеству сожженных калорий и/или времени тренировки, часы с помощью звукового и/или вибросигнала оповестят о достижении цели. Выполните действия, указанные в этом разделе для включения/выключения оповещений о достижении целевых значений.

1. Переведите часы в режим Текущего времени.
🔍 Выбор режима (стр. 31).
2. Нажмите кнопку C для перевода часов в режим Тренировки.
 - Отобразится экран поиска GPS-спутников.
3. Нажмите кнопку A или D для отображения начального экрана режима Тренировки.
4. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд для отображения на экране меню настройки режима Тренировки.

Указатель



5. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [ALERT] (Сигнал).
6. Нажмите кнопку C.
7. С помощью кнопок A и D переместите указатель к нужному параметру оповещения о достижении цели:

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

8. Нажмите кнопку C.
9. С помощью кнопок A и D переместите указатель к нужному параметру включения/выключения оповещения:

[OFF]	Оповещение выключено
[ON (REPEAT)]	Включено оповещение с повтором сигнала
[ON (1 TIME)]	Включено оповещение без повтора сигнала

- Если выбран параметр [ON (REPEAT)] (Включено оповещение с повтором сигнала), сигнал будет оповещать всякий раз, когда достигнута установленная цель.

10.Нажмите кнопку C для подтверждения выполненных настроек.

На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем параметры настройки меню [ALERT] (Сигнал).

- Для настройки включения/выключения оповещений о достижении других целей, выполните действия, указанные в пп. 7–10.

11.Нажмите кнопку E 2 раза для вывода часов из режима настройки.

Внимание!

- Настройка параметров целевых значений выполняется только в приложении G-SHOCK MOVE, с помощью часов эти параметры настроить нельзя.

Примечание

- Включить/выключить оповещения можно также в приложении G-SHOCK MOVE.

Отображение расстояния, преодоленного во время тренировки

Для отображения расстояния, преодоленного во время тренировки, можно выбрать один из параметров: горизонтальное (расстояние по прямой) или фактическое расстояние. Фактическое расстояние вычисляется с учетом преодоленных подъемов/спусков.

1. Переведите часы в режим Текущего времени.
🔍 Выбор режима (стр. 31).
2. Нажмите кнопку C для перевода часов в режим Тренировки.
 - Отобразится экран поиска GPS-спутников.
3. Нажмите кнопку A или D для отображения начального экрана режима Тренировки.
4. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд для отображения на экране меню настройки режима Тренировки.
5. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [DISTANCE] (Дистанция).
6. Нажмите кнопку C.

Указатель



7. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [3D DISTANCE] (3D дистанция).
8. Нажмите кнопку C.
9. С помощью кнопок A и D переместите указатель к нужному параметру:

[OFF]	Отображается только горизонтальное расстояние (без учета подъемов/спусков)
[ON]	Отображается фактическое расстояние (с учетом подъемов/спусков)

10. Нажмите кнопку C для подтверждения выполненных настроек.
На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем параметры настройки меню [DISTANCE] (Дистанция).
11. Нажмите кнопку E 2 раза для вывода часов из режима настройки.

Примечание

- Выполнить настройку расстояния, преодоленного во время тренировки, можно также в приложении G-SHOCK MOVE.

Настройка единицы измерения расстояния

Внимание!

Если в качестве города текущего местонахождения установлен Токио (TOKYO), единица измерения расстояния автоматически изменяется на километры (km). Эту настройку изменить нельзя.

1. Переведите часы в режим Текущего времени.
🔍 Выбор режима (стр. 31).
2. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд для отображения на экране меню настройки режима Текущего времени.
3. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [UNIT] (Единица измерения).
4. Нажмите кнопку C.
5. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [DISTANCE] (Дистанция).
6. Нажмите кнопку C.

Указатель



7. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [KILOMETER] (Километры) или [MILE] (Мили).
8. Нажмите кнопку C для подтверждения выполненных настроек.
На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем параметры настройки меню [UNIT] (Единица измерения).
9. Нажмите кнопку E 2 раза для вывода часов из режима настройки.


Примечание

- Настроить единицу измерения расстояния можно также в приложении G-SHOCK MOVE.

Включение/выключение функции автоматического определения начала бега

Если функция автоматического определения начала бега включена, всякий раз, когда часы фиксируют начало ходьбы или бега, автоматически начинается измерение результатов тренировки.

1. Переведите часы в режим Текущего времени.

 Выбор режима (стр. 31).

- Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд для отображения на экране меню настройки режима Текущего времени.
- С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [AUTO RUN DETECTION] (Автоматическое определение начала бега).
- Нажмите кнопку C.
- С помощью кнопок A и D переместите указатель к нужному параметру включения/выключения функции автоматического определения начала бега: [ON] (Включено) или [OFF] (Выключено).
- Нажмите кнопку C для подтверждения выполненных настроек. На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем параметры меню настройки режима Текущего времени.
- Нажмите кнопку E для вывода часов из режима настройки.

Указатель




Примечание


- Включить/выключить функцию автоматического определения начала бега можно также в приложении G-SHOCK MOVE.

Включение/выключение функции автоматического вычисления времени прохождения круга

Если функция автоматического вычисления времени прохождения круга включена, всякий раз, когда будет пройдено расстояние, установленное в приложении G-SHOCK MOVE, время прохождения круга будет сохранено автоматически.

 Настройка длины круга для автоматического вычисления времени прохождения круга (стр. 102).

1. Переведите часы в режим Текущего времени.

 Выбор режима (стр. 31).

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

- Отобразится экран поиска GPS-спутников.

3. Нажмите кнопку A или D для отображения начального экрана режима Тренировки.

4. Нажмите и удерживайте кнопку А около 2 секунд для отображения на экране меню настройки режима Тренировки.
5. С помощью кнопок А и D переместите указатель к пункту меню [AUTO LAP] (Автоматическое вычисление времени прохождения круга).
6. Нажмите кнопку С.
7. С помощью кнопок А и D переместите указатель к нужному параметру включения/выключения автоматическое вычисление времени прохождения круга: [ON] (Включено) или [OFF] (Выключено).
8. Нажмите кнопку С для подтверждения выполненных настроек. На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем параметры меню настройки режима Тренировки.
9. Нажмите кнопку Е для вывода часов из режима настройки.

Указатель




Примечание

- Если автоматическое вычисление времени прохождения круга выполняется с помощью GPS-сигнала, фактически пройденное расстояние может отличаться от расстояния, установленного для автоматического вычисления времени прохождения круга.
- Включить/выключить функцию автоматического вычисления времени прохождения круга можно также в приложении G-SHOCK MOVE.

Включение/выключение функции автоматической паузы

Если функция автоматической паузы включена, всякий раз, когда часы фиксируют отсутствие движения во время ходьбы или бега, измерение результатов тренировки останавливается.

1. Переведите часы в режим Текущего времени.
 Выбор режима (стр. 31).
2. Нажмите кнопку C для перевода часов в режим Тренировки.
 - Отобразится экран поиска GPS-спутников.
3. Нажмите кнопку A или D для отображения начального экрана режима Тренировки.

- Нажмите и удерживайте кнопку А около 2 секунд для отображения на экране меню настройки режима Тренировки.
- С помощью кнопок А и D переместите указатель к пункту меню [AUTO PAUSE] (Автоматическая пауза).
- Нажмите кнопку С.
- С помощью кнопок А и D переместите указатель к нужному параметру включения/выключения автоматическое вычисление времени прохождения круга: [ON] (Включено) или [OFF] (Выключено).
- Нажмите кнопку С для подтверждения выполненных настроек.
На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем параметры меню настройки режима Тренировки.
- Нажмите кнопку Е для вывода часов из режима настройки.

Указатель



Примечание

- Включить/выключить функцию автоматической паузы можно также в приложении G-SHOCK MOVE.

Настройка данных, отображаемых на экране результатов тренировки (RUN FACE)

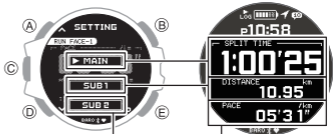
Для каждого из 3 экранов, отображаемых во время измерения результатов тренировки, можно настроить данные, которые будут на нем показаны.

1. Переведите часы в режим Текущего времени.
🔍 Выбор режима (стр. 31).
2. Нажмите кнопку C для перевода часов в режим Тренировки.
 - Отобразится экран поиска GPS-спутников.
3. Нажмите кнопку A или D для отображения начального экрана режима Тренировки.
4. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд для отображения на экране меню настройки режима Тренировки.
5. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [RUN FACE] (Вид экрана тренировки).

Указатель



6. Нажмите кнопку C.
7. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню настройки вида одного из экранов [RUN FACE-1], [RUN FACE-2] или [RUN FACE-3].
8. Нажмите кнопку C.
9. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню настройки нужной части экрана.
10. Нажмите кнопку C.
11. С помощью кнопок A и D переместите указатель к параметру, который должен отображаться в выбранной части экрана:



[SPLIT TIME]	Промежуточное время
[DISTANCE]	Пройденная дистанция
[PACE]	Темп
[LAP TIME]	Время прохождения круга
[LAP DISTANCE]	Длина круга
[LAP PACE]	Темп прохождения круга
[AVG.PACE]	Средний темп
[SPEED]	Скорость
[AVG.SPEED]	Средняя скорость
[CALORIES]*	Сожженные калории
[HR]	ЧСС
[AVG.HR]	Средняя ЧСС
[GRADE]	Уклон
[ALTITUDE]	Высота

[ASCENT]	Общий подъем
[DESCENT]	Общий спуск
[ASC PACE]	Темп подъема
[DSC PACE]	Темп спуска
[TIME]	Время
[DATE]	Дата

- * Когда включена функция измерения ЧСС, количество сожженных калорий вычисляется на основе ЧСС.
 - Если необходимо настроить отображение данных в другой части экрана, нажмите кнопку E, затем выполните действия, указанные в пп. 9–11.
12. Нажмите кнопку C для подтверждения выполненных настроек.
 На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем параметры настройки меню [RUN FACE] (Вид экрана тренировки).
13. Нажмите кнопку E 2 раза для вывода часов из режима настройки.

Примечание

- Настроить данные, которые будут отображаться на экране во время измерения результатов тренировки, можно также в приложении G-SHOCK MOVE.

Параметры, настраиваемые в приложении G-SHOCK MOVE

Некоторые параметры функции измерения результатов тренировки можно настроить с помощью часов и приложения G-SHOCK MOVE, а некоторые только в приложении G-SHOCK MOVE.


Параметры, настраиваемые с помощью часов и приложения G-SHOCK MOVE

- Настройка данных, отображаемых на экране результатов тренировки
- Включение/выключение приема GPS-сигнала
- Настройка интервала приема GPS-сигнала
- Включение/выключение оповещений
- Настройка типа отображения расстояния: горизонтальное или фактическое
- Настройка единицы измерения расстояния
- Включение/выключение функции автоматического вычисления времени прохождения круга
- Включение/выключение функции автоматической паузы

- **Параметры, настраиваемые только в приложении G-SHOCK MOVE**
- Информация, отображаемая на экране при автоматическом вычислении времени прохождения круга [AVG] (Средняя ЧСС) + [SPLIT TIME] (Промежуточное время) или [MAX] (Максимальная ЧСС) + [DISTANCE] (Расстояние)
- Контрольные точки маршрута
- Интервал оповещения о количестве сожженных калорий
- Интервал оповещения о достигнутом времени
- Интервал оповещения о достигнутой высоте
- Длина круга для автоматического вычисления времени прохождения круга


Меры предосторожности при выполнении измерений результатов тренировки

После измерения результатов тренировки необходимо подзарядить аккумулятор часов с использованием зарядного устройства.




 Зарядка аккумулятора с помощью зарядного устройства (стр. 45).

РЕЖИМ ЖУРНАЛА ТРЕНИРОВОК

Измерения, выполняемые во время тренировки, сохраняются в памяти часов в журнале тренировок. В журнале тренировок может быть сохранено до 100 записей.



По состоянию индикатора  можно узнать о наличии свободного места в журнале тренировок.

- **Во время измерения результатов тренировки**

Индикатор	Наличие свободного места в журнале тренировок
	Свободного места в журнале достаточно
 (мигает)	Свободное место в журнале заканчивается
 (мигает)	Память заполнена

- **Измерение результатов тренировки не выполняется**

Индикатор	Наличие свободного места в журнале тренировок
Индикатор не отображается	Свободного места в журнале достаточно

Индикатор	Наличие свободного места в журнале тренировок
	Свободное место в журнале заканчивается
	Память заполнена

Точность данных, сохраняемых в журнале тренировок

Часы вычисляют количество шагов, сожженные калории, ЧСС, VO2MAX и другую информацию на основе данных, полученных с помощью встроенных датчиков. Никакие гарантии в отношении статистических данных и значений, вычисляемых с помощью данных часов, не предусмотрены. Полученные с помощью часов данные следует использовать только в качестве общей справочной информации.

Данные, которые можно отобразить на экране в режиме Журнала тренировок

[DISTANCE]	Пройденная дистанция
[TIME]	Время прохождения дистанции

[PACE]	Скорость
[CALORIES]	Количество сожженных калорий
[CADENCE]	Темп
[ASCENT]	Общий подъем
[DESCENT]	Общий спуск
[AVG.HR]	Средняя ЧСС
[MAX.HR]	Максимальная ЧСС
[AEROBIC TE]	Эффективность аэробных тренировок*
[ANAEROBIC TE]	Эффективность анаэробных тренировок*

- * Эффективность тренировки позволяет оценить ее продуктивность и выбрать наиболее подходящие упражнения.

- **Показатели эффективности тренировки**

Показатель	Значение
0,0 – 0,9	Не влияет на физическую форму
1,0 – 1,9	Повышает выносливость. Выполнение упражнений более одного часа способствует поддержанию здоровья. Подходит для восстановления после активной тренировки
2,0 – 2,9	Эффективная тренировка для поддержания сердечно-сосудистой системы. Подходит для достижения базовой физической подготовки
3,0 – 3,9	Эффективная тренировка для поддержания сердечно-легочной системы. Можно использовать в качестве основного плана тренировок
4,0 – 4,9	Тренировка с высокой нагрузкой на сердечно-легочную систему
5,0	Перегрузка организма

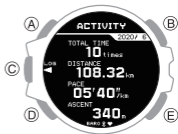
Просмотр записей, сохраненных в журнале тренировок

1. Переведите часы в режим Журнала тренировок.

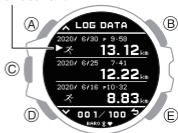
 Выбор режима (стр. 31).

2. Нажмите кнопку C для отображения на экране списка записей, сохраненных в журнале тренировок.

3. С помощью кнопок A и D переместите указатель к нужной записи.



Указатель



4. Нажмите кнопку С.

На экране отобразится список элементов, сохраненных в выбранной записи.

5. С помощью кнопок А и D переместите указатель к нужному элементу.

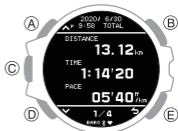
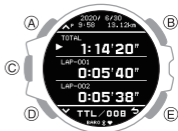
6. Нажмите кнопку С.

На экране отобразятся результаты измерений, сохраненные в выбранном элементе.

- Для прокрутки отображаемой на экране информации используйте кнопки А и D.
7. Нажмите и удерживайте кнопку D около 1 секунды для возврата часов в режим Текущего времени.

Примечание

- Нажмите кнопку E во время выполнения указанные выше действий, для возврата к меню предыдущего экрана.

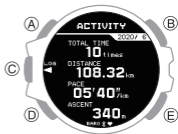


Удаление одной записи из журнала тренировок

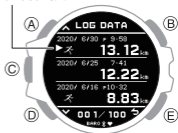
1. Переведите часы в режим Журнала тренировок.

 Выбор режима (стр. 31).

2. Нажмите кнопку C для отображения на экране списка записей, сохраненных в журнале тренировок.
3. С помощью кнопок A и D переместите указатель к записи, которую необходимо удалить.
4. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд для отображения на экране меню удаления записей.
5. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [ONE] (Одна).



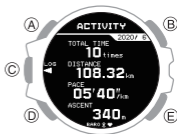
Указатель



- Нажмите кнопку C.
- С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [EXECUTE] (Выполнить) для удаления выбранной записи или [CANCEL] (Отмена), если выбранную запись удалять не нужно.
- Нажмите кнопку C.
После удаления выбранной записи на экране сначала отобразится сообщение [DELETE COMPLETED] (Удаление завершено), затем начальный экран режима Журнала тренировок.

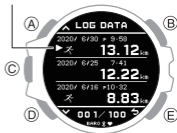
Удаление всех записей из журнала тренировок

- Переведите часы в режим Журнала тренировок.
🔍 Выбор режима (стр. 31).



2. Нажмите кнопку C для отображения на экране списка записей, сохраненных в журнале тренировок.
3. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд для отображения на экране меню удаления записей.
4. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [ALL] (Все).
5. Нажмите кнопку C.
6. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [EXECUTE] (Выполнить) для удаления всех записей или [CANCEL] (Отмена), если записи удалять не нужно.
7. Нажмите кнопку C.
На экране отобразится меню подтверждения выбранного действия.
8. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [YES] (Да) для подтверждения удаления всех записей или [NO] (Нет), если записи удалять не нужно.
9. Нажмите кнопку C.

Указатель



После удаления всех записей на экране сначала отобразится сообщение [DELETE COMPLETED] (Удаление завершено), затем начальный экран режима Журнала тренировок.

РЕЖИМ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОК

Часы, основываясь на данных о ЧСС, скорости бега и преодоленной высоте, вычисляют и отображают на экране результативность тренировки.

Внимание!

Для вычисления результативности тренировки необходимо включить измерение ЧСС и создать пользовательский профиль.

- 🔍 Настройка параметров измерения ЧСС (стр. 117).
- 🔍 Создание пользовательского профиля (стр. 24).

Примечание

Результативность тренировки также отображается на одном из экранов режима Текущего времени.

- 🔍 Настройка информации, отображаемой на экране часов в режиме Текущего времени (стр. 40).

Контроль результативности тренировки

Результативность тренировки оценивает ее эффективность. Она показывает, как тренировка влияет на физическую форму. Информацию о результативности тренировки можно использовать для повышения уровня физической подготовки.

1. Переведите часы в режим Результативности тренировок.
 - 🔍 Выбор режима (стр. 31).
 - На экране отобразится результат тренировки.






(1) Результат тренировки

[NO STATUS]	Результат не определен. Необходимо тренироваться не менее 10 минут 2 раза в неделю, чтобы обновить показатель VO2MAX
[DETRAINING]	В течение одной недели тренировки были с нагрузкой ниже рекомендованной, что повлияло на уровень физической подготовки. Необходимо увеличить тренировочную нагрузку
[RECOVERY]	Необходимо снизить тренировочную нагрузку, чтобы восстановиться после активных тренировок. После восстановления, увеличьте тренировочную нагрузку
[MAINTAINING]	Тренировочная нагрузка подходит для поддержания уровня физической формы. Для повышения эффективности попробуйте другие виды тренировок или увеличьте нагрузку


[PRODUCTIVE]	Поддерживайте этот результат. Тренировочная нагрузка способствует формированию физической формы или улучшает ее. Для поддержания этого результата, запланируйте время для восстановления между тренировками
[PEAKING]	Превосходный результат. Но его нельзя поддерживать в течение длительного времени. В план тренировок необходимо добавить тренировку с уменьшением нагрузки для восстановления и компенсации предыдущих тренировок.
[OVERREACHING]	Такой результат указывает на высокую тренировочную нагрузку, которая является контрпродуктивной. Необходим отдых. Запланируйте восстановительную тренировку с низкой нагрузкой.
[UNPRODUCTIVE]	Уровень тренировок хороший, но уровень физической подготовки снижается. Восстановление затруднено. Старайтесь избегать стресса, хорошо питаться и следить за общим состоянием здоровья


(2) Уровень физической подготовки*

(Нет индикатора)	Нет эффекта
	Снижение
	Поддержание
	Рост

* Указывает на эффективность тренировки на основании длительных измерений показателя VO2MAX.

(3) Уровень тренировочной нагрузки*

(Нет индикатора)	Нет эффекта
	Снижение


	Без изменений
	Рост

- * Указывает на эффективность тренировки на основании длительных измерений тренировочной нагрузки.

Контроль VO2MAX

Показатель VO2MAX отражает уровень физической подготовки. Чем выше значение показателя VO2MAX, тем лучше работа сердечно-легочной системы и выше выносливость. Контроль этого показателя полезен при планировании тренировок.

1. Переведите часы в режим Результативности тренировок.

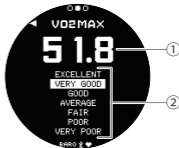
 Выбор режима (стр. 31).

2. Нажмите кнопку A для отображения экрана VO2MAX.

(1) Значение показателя VO2MAX

(2) Уровень тренировки

[EXCELLENT]	Отличный
[VERY GOOD]	Очень хороший
[GOOD]	Хороший
[AVERAGE]	Нормальный
[FAIR]	Довольно низкий
[POOR]	Низкий
[VERY POOR]	Очень низкий



- Текущий уровень тренировки выделен белым цветом.
- В таблице уровней тренировки приведена информация о значениях уровней тренировки для разных возрастных категорий.

🔍 Таблица уровней тренировки (стр. 282).

Контроль времени восстановления

Время восстановления – это период отдыха, необходимый для восстановления организма. Восстановления способствует повышению эффективности тренировок.

- Максимальное время восстановления составляет 96 часов (4 дня).
1. Переведите часы в режим Результативности тренировок.
🔍 Выбор режима (стр. 31).
 2. Нажмите кнопку A 2 раза для отображения экрана времени восстановления.
 - Время восстановления изменяется каждые 30 минут.



Меры предосторожности при использовании результативности тренировки


- Для измерения показателя VO2MAX необходимо правильно ввести данные профиля (рост, вес, пол и т.д.), затем провести тренировку на открытом воздухе не менее 10 минут.
- Обратите внимание на показания VO2MAX могут повлиять следующие условия:

- маршрут тренировки (холмы и т.д.);
- тренировка без бега;
- окружающие условия (температура, влажность, высота и т.д.)
- Для отображения результативности тренировки необходимо включать измерение ЧСС, для обновления VO2MAX тренироваться не менее 10 минут минимум два раза в неделю, сохранять результаты тренировки.

РЕЖИМ УВЕДОМЛЕНИЙ

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

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

 Подготовка к совместной работе (стр. 90).

Количество новых поступивших сообщений отображается на экране часов в режиме Текущего времени.

Переведите часы в режим Уведомлений для просмотра типа поступившего сообщения и наличия новых сообщений.

Получено новое
сообщение








Новых сообщений нет




Новые сообщения




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

- Если включена функция приема уведомлений и отображения содержание сообщения, оно отобразится на экране в любом режиме часов поверх отображаемой на экране информации (наложение уведомления).

 Включение/выключение функции приема уведомлений (стр. 180).

Включение/выключение функции приема уведомлений

1. Переведите часы в режим Уведомлений.

 Выбор режима (стр. 31).

2. Нажмите кнопку С.

На экране отобразится список уведомлений.

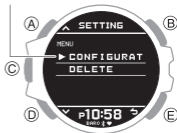
3. Нажмите и удерживайте кнопку А около 2 секунд для отображения на экране меню настройки режима Уведомлений.

4. С помощью кнопок А и D переместите указатель к пункту меню [CONFIGURATION] (Конфигурация).

5. Нажмите кнопку С.

6. С помощью кнопок А и D переместите указатель к нужному параметру включения/выключения функции приема уведомлений:

Указатель



[ON]	Включение функции приема уведомлений и отображения содержания сообщения поверх отображаемой на экране информации
[ON (RUN OFF)]	Включение функции приема уведомлений. Содержание сообщения не отображается во время тренировки
[OFF]	Выключение функции приема уведомлений и отображения содержания сообщения поверх отображаемой на экране информации

- Содержание сообщения отображается на экране в любом режиме часов поверх отображаемой на экране информации (наложение уведомления).
 - Через 30 секунд после приема уведомления на экране отобразится информация, которая была на нем до приема уведомления.
7. Нажмите кнопку С для подтверждения выполненных настроек.
На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем параметры настройки меню режима Уведомлений.
 8. Нажмите кнопку Е для вывода часов из режима настройки.

Отображение текста уведомления

1. Переведите часы в режим Уведомлений.

 Выбор режима (стр. 31).

2. Нажмите кнопку С.

На экране отобразится список уведомлений.

- В списке уведомлений содержится 10 последних уведомлений, поступивших на смартфон.
 - Если в списке уже содержится 10 уведомлений, при добавлении нового уведомления, самое старое уведомление автоматически удаляется.
3. С помощью кнопок А и D переместите указатель к заголовку нужного уведомления.

4. Нажмите кнопку С.

На экране отобразится текст уведомления. Максимально на экране может быть отображено 83–100 символов двойной ширины.

- С помощью кнопок А и D выполняется прокрутка текста уведомления.
- Нажмите кнопку Е для возврата к экрану заголовков уведомлений.
- Нажмите и удерживайте кнопку D около 1 секунды для возврата часов в режим Текущего времени.

Удаление одного уведомления

1. Переведите часы в режим Уведомлений.

 Выбор режима (стр. 31).

2. Нажмите кнопку С.

На экране отобразится список уведомлений.

3. С помощью кнопок А и D переместите указатель к заголовку уведомления, которое нужно удалить.

4. Нажмите и удерживайте кнопку А около 2 секунд.

На экране отобразится меню настройки режима Уведомлений.

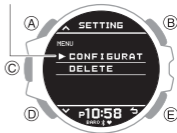
5. С помощью кнопок А и D переместите указатель к пункту меню [DELETE] (Удалить).

6. Нажмите кнопку С.

7. С помощью кнопок А и D переместите указатель к пункту меню [ONE] (Одно).

8. Нажмите кнопку С.

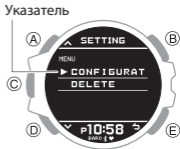
Указатель



- С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [EXECUTE] (Выполнить) для удаления выбранного уведомления или [CANCEL] (Отмена), если выбранное уведомление удалять не нужно.
- Нажмите кнопку C.
После удаления выбранной записи на экране сначала отобразится сообщение [DELETE COMPLETED] (Удаление завершено), затем меню режима Уведомлений.

Удаление всех уведомлений

- Переведите часы в режим Уведомлений.
🔍 Выбор режима (стр. 31).
- Нажмите кнопку C.
На экране отобразится список уведомлений.
- Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд.
На экране отобразится меню настройки режима Уведомлений.
- С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [DELETE] (Удалить).



5. Нажмите кнопку C.
6. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [ALL] (Все).
7. Нажмите кнопку C.
8. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [EXECUTE] (Выполнить) для удаления всех уведомлений или [CANCEL] (Отмена), если уведомления удалять не нужно.
9. Нажмите кнопку C.
На экране отобразится меню подтверждения выбранного действия.
10. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [YES] (Да) для подтверждения удаления всех уведомлений или [NO] (Нет), если уведомления удалять не нужно.
11. Нажмите кнопку C.
После удаления всех уведомлений на экране сначала отобразится сообщение [DELETE COMPLETED] (Удаление завершено), затем меню режима Уведомлений.

РЕЖИМ ЦИФРОВОГО КОМПАСА

Встроенный в часы цифровой компас позволяет определять направление севера, направление движения к пункту назначения и азимут.

Внимание!

- Для повышения точности показаний, получаемых во время работы цифрового компаса, выполните действия, указанные в разделе «Калибровка цифрового компаса» (стр. 189) и «Цифровой компас. Предостережения» (стр. 199).



Определение направления с помощью цифрового компаса

1. Переведите часы в режим Цифрового компаса.

🗨️ Выбор режима (стр. 31).

- При переводе часов в режим Цифрового компаса автоматически начнется определение направления.
2. Убедитесь в том, что часы расположены горизонтально. Поверните их 12-часовой отметкой к объекту, направление которого нужно определить.
- Индикатор ▲ укажет на север, на экране отобразится информация о направлении объекта и азимуте (угловой величине в градусах).
 - Нажмите кнопку С для получения новых показаний.
- **Показания цифрового компаса**

Направление:

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

Примечание

- Часы указывают направление магнитного севера. Обратите внимание, что на многих географических картах указан истинный север (а не магнитный). Поэтому, при использовании компаса часов с такими картами, необходимо выполнить коррекцию угла магнитного склонения.
- 🔍 Коррекция угла магнитного склонения (стр. 195).
- 🔍 Магнитный и истинный север (стр. 198).
- После получения первой информа-



ции о направлении, направление определяется каждые 0,5 секунды в течение 60 секунд. Затем часы автоматически вернутся в режим Текущего времени.

Калибровка цифрового компаса


В этом разделе указано, как выполнить калибровку цифрового компаса по 3 направлениям или с помощью восьмерки для повышения точности показаний, получаемых с помощью цифрового компаса. Калибровку цифрового компаса необходимо также выполнять, если его показания неверны, а также перед походами и восхождениями.

- Обратите внимание, что определение направления с помощью цифрового компаса или его калибровка рядом с источником магнитного поля может привести к ошибкам при выполнении измерений.

 Цифровой компас. Предостережения (стр. 199).

- **Калибровка цифрового компаса по 3 направлениям**

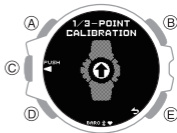
1. Переведите часы в режим Цифрового компаса.

 Выбор режима (стр. 31).

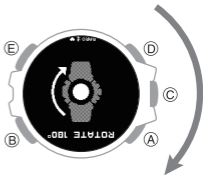
3. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд.
На экране отобразится меню настройки режима Цифрового компаса.
3. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [CALIBRATION] (Калибровка).
4. Нажмите кнопку C.

5. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [3-POINT] (По 3 направлениям).
6. Нажмите кнопку C.
Отобразится начальный экран калибровки по 3 направлениям.

Указатель



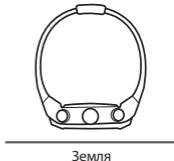
7. Держа часы горизонтально экраном вверх нажмите кнопку C.
Начнется калибровка первого направления, на экране отобразится сообщение [PLEASE WAIT] (Пожалуйста, подождите). После того, как калибровка первого направления будет завершена, на экране отобразится сообщение [ROTATE 180°] (Поверните на 180°).
8. Разверните часы, как можно точнее, на 180°. Экран часов должен оставаться направленным вверх.
9. Держа часы горизонтально экраном вверх нажмите кнопку D.
Начнется калибровка второго направления, на экране отобразится сообщение [PLEASE WAIT] (Пожалуйста, подождите). После того, как калибровка второго направления будет завершена, на экране отобразится сообщение [TURN OVER] (Переверните).



10. Переверните часы экраном вниз.

11. Держа часы горизонтально экраном вниз нажмите кнопку С.

Начнется калибровка третьего направления, на экране отобразится сообщение [PLEASE WAIT] (Пожалуйста, подождите). После того, как калибровка третьего направления будет завершена, на экране отобразится сообщение [SUCCESSFUL] (Выполнено успешно). Через несколько секунд на экране отобразится меню настройки режима Цифрового компаса.



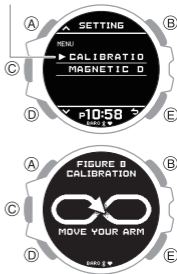
Примечание

- Если во время калибровки по какой-либо причине произошел сбой, на экране отобразится сообщение [FAILED RETRY?] (Неудачно. Повторить?). Нажмите кнопку С, чтобы выполнить калибровку еще раз. Для завершения калибровки нажмите кнопку Е.
- Если во время выполнения калибровки (пп. 7–11) нажать кнопку Е, калибровка прервется, затем на экране отобразятся параметры настройки меню [CALIBRATION] (Калибровка).

• **Выполнение калибровки с помощью восьмерки**

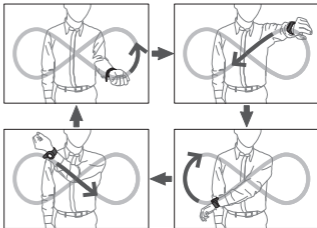
1. Переведите часы в режим Цифрового компаса.
🔍 Выбор режима (стр. 31).
2. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд.
На экране отобразится меню настройки режима Цифрового компаса.
3. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [CALIBRATION] (Калибровка).
4. Нажмите кнопку C.
5. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [FIGURE 8] (С помощью восьмерки).
6. Нажмите кнопку C.
Отобразится начальный экран калибровки с помощью восьмерки.

Указатель



Выполните движение рукой как бы рисуя цифру 8, как показано на рисунке.

- При движении руки необходимо поворачивать запястье.
- При движении руки необходимо отдалить запястье как можно дальше от туловища.
- После того, как калибровка с помощью восьмерки будет завершена, на экране отобразится сообщение [SUCCESSFUL] (Выполнено успешно). Через несколько секунд на экране отобразится меню настройки режима Цифрового компаса.



Примечание

- Если во время калибровки по какой-либо причине произошел сбой, на экране отобразится сообщение [FAILED RETRY?] (Неудачно. Повторить?). Нажмите кнопку С, чтобы выполнить калибровку еще раз. Для завершения калибровки нажмите кнопку Е.
- Если во время выполнения калибровки нажать кнопку Е, калибровка прервется, затем на экране отобразятся параметры настройки меню [CALIBRATION] (Калибровка).

Коррекция угла магнитного склонения

При коррекции угла магнитного склонения нужно ввести угол магнитного склонения (разницу между магнитным и истинным севером), позволяющий часам указывать на географический или истинный север. Эту операцию можно выполнить, если на карте указан угол магнитного склонения.

🗨️ Магнитный и истинный север (стр. 198).

- Обратите внимание: ввести угол склонения можно только в целых градусах, т.е. указанное на карте значение угла необходимо округлить. Если на карте указан угол $7,4^\circ$, введите 7° , если $7,6^\circ$ – введите 8° , если $7^\circ 40'$ (7 градусов 40 минут) – введите 8° .

Примечание

- Угол магнитного склонения (восточное или западное) и значение угла для текущего местонахождения можно узнать с помощью географических, альпинистских и других карт с линиями горизонтали.
1. Переведите часы в режим Цифрового компаса.
 - 🔍 Выбор режима (стр. 31).
 3. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд.
На экране отобразится меню настройки режима Цифрового компаса.
 3. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [MAGNETIC DECLINATION] (Магнитное склонение).
 4. Нажмите кнопку C.
 5. С помощью кнопок A и D выполните настройку направления магнитного склонения и его угла.
- Значение угла магнитного склонения можно установить в диапазоне от W 90° до E 90°, где:



0° (OFF): магнитный север;

[E]: магнитный север расположен восточнее истинного (восточное склонение);

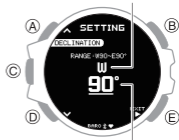
[W]: магнитный север расположен западнее истинного (западное склонение).

- Нажмите кнопку E для того, чтобы прервать процедуру корректировки угла магнитного склонения и перейти к выполнению п. 7.

6. Нажмите кнопку C.

7. С помощью кнопок A и D выберите пункт меню подтверждения введенных значений:

Направление магнитного склонения



Угол магнитного склонения

[YES]	Сохранение выполненных настроек
[NO]	Отмена выполненных настроек
[RETURN]	Возврат к экрану корректировки угла магнитного склонения [MAGNETIC DECLINATION] (Магнитное склонение)

8. Нажмите кнопку С для подтверждения выполненных настроек.
На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем параметры настройки меню режима Цифрового компаса.
9. Нажмите кнопку Е для вывода часов из режима настройки.

Магнитный и истинный север

Север может быть магнитным и истинным. Направление магнитного севера отличается от направления истинного севера.

- Разница между магнитным и истинным севером (склонение) становится больше, по мере приближения к Северному полюсу.
- Часы указывают направление магнитного севера. Обратите внимание, что на многих географических картах указан истинный север (а не магнитный). Поэтому, при использовании компаса часов с такими картами, необходимо выполнять коррекцию угла магнитного склонения.



Цифровой компас. Предостережения

Местонахождение

- Выполняя измерения с помощью цифрового компаса рядом с источником магнитного поля может привести к ошибкам показаний. Поэтому, старайтесь не пользоваться компасом, находясь рядом с: постоянными магнитами (магнитными ожерельями и т.п.), металлическими поверхностями (металлическими дверями, сейфами и т.п.), проводами высокого напряжения, антеннами, бытовыми приборами (телевизорами, компьютерами, стиральными машинами, холодильниками и т.п.).
- Получить точные показания в поезде, лодке, самолете и других движущихся объектах невозможно.
- Невозможно получить точные показания в помещении, особенно в железобетонных строениях. Это происходит из-за намагничивания металлического каркаса строения от бытовых приборов и т.п.

Хранение

- Точность показаний датчика может снизиться, если часы намагнитятся. Поэтому необходимо хранить часы вдали от магнитов и других источников магнитного поля, включая постоянные магниты (магнитные ожерелья и т.п.) и бытовые приборы (телевизоры, компьютеры, стиральные машины, холодильники и т.д.).

РЕЖИМ АЛЬТИМЕТРА

Часы вычисляют и отображают значение высоты, основываясь на данных об атмосферном давлении, полученных с помощью встроенного датчика барометра.

Внимание!

- Отображаемое на экране значение высоты – относительная высота, вычисляемая на основе данных, полученных с помощью встроенного датчика барометра. Обратите внимание, что результаты измерения высоты, выполненные в разное время для одной и той же местности, при изменении атмосферного давления могут различаться. Также вычисленное значение

высоты может отличаться от фактического значения высоты и/или от высоты над уровнем моря, указанного на карте. При определении высоты во время восхождений, необходимо как можно чаще выполнять калибровку альтиметра.

🔍 Калибровка альтиметра (стр. 206).

- Если после корректировки альтиметра атмосферное давление изменится, это может привести к отображению отрицательного значения высоты.
- Более подробную информацию о мерах предосторожности при использовании альтиметра см. в разделе «Альтиметр. Предостережения» (стр. 215).



Определение высоты с помощью альтиметра

1. Переведите часы в режим Альтиметра.

🔍 Выбор режима (стр. 31).

- При переводе часов в режим Альтиметра автоматически начнется определение высоты.
- В соответствии с выполненной настройкой, на экране отобразится или текущее значение высоты или график изменения высоты.

🔍 Настройка отображаемой на экране информации (стр. 231).

- После того, как часы начнут измерение высоты, на экране отобразится текущее значение высоты. В течение первых 3 минут измерения выполняются с интервалом в 1 секунду, через 3 минуты после начала измерения высоты – в соответствии с установленным интервалом.



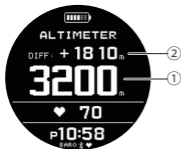
🔍 Настройка интервала измерения высоты (стр. 209).

- Нажмите кнопку C для запуска нового цикла измерения высоты.
- Для возврата часов в режим Текущего времени нажмите кнопку E.

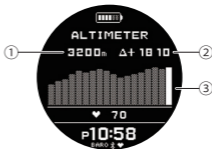
Примечание

- Диапазон отображения данных о высоте от –10 000 до 10 000 м (от –32 800 до 32 800 футов). Единица измерения: 1 м (5 футов). Обратите внимание, что калибровка альтиметра приведет к изменению диапазона отображения.
- Если на экране отобразится индикатор [— — —], это означает, что полученные данные находятся за пределами указанного выше диапазона.

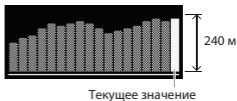
- Экран отображения текущего значения высоты



- Экран отображения график изменения высоты



- 1) Разница между текущим и предыдущим значениями высоты.
- 2) Текущее значение высоты.
- 3) График изменения высоты.



Настройка опорной высоты и наблюдение за разницей высот

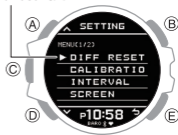
Выполните действия, указанные в этом разделе, для настройки опорной высоты и дальнейшего наблюдения во время следования по маршруту за разницей высот между опорной и текущей высотами.

1. С помощью горизонталей, указанных на карте, определите разницу высот между текущим местонахождением и пунктом назначения.
2. Определите текущее значение высоты.

 Определение высоты с помощью альтиметра (стр. 202).

3. Нажмите и удерживайте кнопку А около 2 секунд.
На экране отобразится меню настройки режима Альтиметра.
4. С помощью кнопок А и D переместите указатель к пункту меню [DIFF RESET] (Сброс разницы высот).
5. Нажмите кнопку С для обнуления разницы между текущим и предыдущим значениями высоты.
 - Значение разности высот изменится на ± 0 м (± 0 футов).
6. Сравнивая разницу высот, определенную с помощью карты, с

Указатель



показаниями часов, двигайтесь в сторону пункта назначения.

- Если разница высот, определенная с помощью карты, совпадает с разницей высот, отображаемой на экране, это означает приближение к пункту назначения.

Примечание

- Если разность высот находится вне допустимого диапазона ± 3000 м (± 9840 футов) или при ошибке измерения, на экране отобразится индикатор [-----].

Калибровка альтиметра

Чтобы свести к минимуму вероятность ошибок при вычислении высоты с помощью альтиметра, необходимо скорректировать текущее значение высоты перед началом приема данных о высоте во время похода, восхождения или в других случаях, когда это необходимо.



Примечание

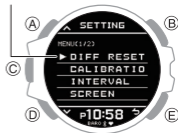
Актуальную информацию о текущем значении высоты можно узнать из карт, Интернета и других проверенных источников. Во время походов и восхождений необходимо сверять показания альтиметра часов с показаниями других приборов и карт и регулярно выполнять калибровку альтиметра.

- Разница между высотой, определенной альтиметром часов, и фактической текущей высотой может возникнуть в следующих случаях:
 - при изменении атмосферного давления;
 - при изменении температуры из-за колебания атмосферного давления или изменения высоты.
 - Измерения высоты можно выполнять и без калибровки альтиметра, но в этом случае, полученные показания могут сильно отличаться от фактического значения высоты.
1. Переведите часы в режим Альтиметра.
 - 🔍 Выбор режима (стр. 31).
 2. Нажмите и удерживайте кнопку А около 2 секунд.

На экране отобразится меню настройки режима Альтиметра.

3. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [CALIBRATION] (Калибровка).
4. Нажмите кнопку C.
5. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [MANUAL] (Вручную).
 - Для возврата настроек альтиметра к заводским значениям, выберите пункт меню OFFSET OFF (Отменить настройку).
6. Нажмите кнопку C.
7. Скорректируйте текущее значение высоты в соответствии с данными, полученными из достоверного источника.
 - Нажимая на кнопку C переместите курсор «_» к знаку или цифре, значение которой нужно изменить.
 - С помощью кнопок A и D, выполните настройку выбранного знака или цифры. Для настройки отрицательного значения

Указатель



высоты, установите знак «—».

- Нажмите кнопку E для того, чтобы завершить настройку и перейти к выполнению п. 9.
8. Нажмите кнопку C.
 9. С помощью кнопок A и D выберите пункт меню подтверждения введенных значений:

[YES]	Сохранение выполненных настроек
[NO]	Отмена выполненных настроек
[RETURN]	Возврат к экрану настройки меню [MANUAL] (Вручную)

10. Нажмите кнопку C для подтверждения выполненных настроек.

На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем параметры настройки меню режима Альтиметра.

11. Нажмите кнопку E для вывода часов из режима настройки.

Настройка интервала измерения высоты

Для автоматического интервала измерения высоты можно установить значение 5 секунд или 2 минуты.

1. Переведите часы в режим Альтиметра.

🔍 Выбор режима (стр. 31).

2. Нажмите и удерживайте кнопку А около 2 секунд.

На экране отобразится меню настройки режима Альтиметра.

3. С помощью кнопок А и D переместите указатель к пункту меню [INTERVAL] (Интервал).

4. Нажмите кнопку С.

5. С помощью кнопок А и D выберите пункт меню [2 MINUTES] (2 минуты) или [5 SECONDS] (5 секунд).

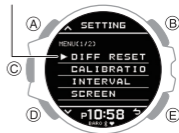
При выборе пункта меню [2 MINUTES] (2 минуты) измерения сначала будут выполняться каждую секунду в течение первых 3 минут, затем каждые 2 минуты в течение 12 часов.

При выборе пункта меню [5 SECONDS] (5 секунд) измерения сначала будут выполняться каждую секунду в течение первых 3 минут, затем каждые 5 секунд в течение 1 часа.

6. Нажмите кнопку С для подтверждения выполненных настроек.

На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем параметры настройки меню режима Альтиметра.

Указатель



7. Нажмите кнопку E для вывода часов из режима настройки.

Примечание

В зависимости от выполненной настройки часы автоматически перейдут в режим Текущего времени, если не выполнять какие-либо действия в режиме Альтиметра, через 1 час (при выборе значения [5 SECONDS] (5 секунд)) или через 12 часов (при выборе значения [2 MINUTES] (2 минуты)) после начала измерений высоты.

Настройка отображаемой на экране информации

Во время измерения высоты на экране отображается текущее значение высоты или график изменения высоты. Выполните действия, указанные в этом разделе, для настройки отображаемой на экране информации.

1. Переведите часы в режим Альтиметра.

 Выбор режима (стр. 31).

2. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд.

На экране отобразится меню настройки режима Альтиметра.

3. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [SCREEN] (Экран).

4. Нажмите кнопку C.

5. С помощью кнопок A и D выберите пункт меню [VALUE] (Значение) или [GRAPH] (График).

При выборе пункта меню [VALUE] (Значение) на экране будет отображаться только текущее значение высоты.

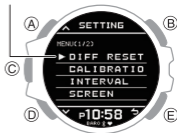
При выборе пункта меню [GRAPH] (График) на экране будет отображаться текущее значение высоты и график изменения высоты.

6. Нажмите кнопку C для подтверждения выполненных настроек.

На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем параметры настройки меню режима Альтиметра.

7. Нажмите кнопку E для вывода часов из режима настройки.

Указатель




Настройка единицы измерения высоты

Выполните действия, указанные в этом разделе, для настройки единицы измерения высоты.

Внимание!

Если в качестве города текущего местонахождения установлен TOKYO (Токио), единица измерения высоты автоматически изменяется на m (метр). Эту настройку изменить нельзя.

1. Переведите часы в режим Текущего времени или Альтиметра.

 Выбор режима (стр. 31).

2. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд.

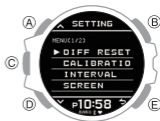
На экране отобразится меню настройки режима Текущего времени или Альтиметра.

3. С помощью кнопок A и D пере-

Режим Текущего времени
Указатель



Режим Альтиметра



местите указатель к пункту меню [UNIT] (Единица измерения).

4. Нажмите кнопку С.
5. Если в п. 1 выбран режим Текущего времени, с помощью кнопок А и D выберите пункт меню [ALTIMETER] (Альтиметр). Если выбран режим Альтиметра, перейдите к выполнению п. 7.
6. Нажмите кнопку С.
7. С помощью кнопок А и D выберите пункт меню [METER] (Метры) или [FEET] (Футы).
8. Нажмите кнопку С для подтверждения выполненных настроек.
На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем параметры настройки меню режима Текущего времени или Альтиметра.
9. Если в п. 1 выбран режим Текущего времени, нажмите кнопку Е 2 раза для вывода часов из режима настройки. Если в п. 1 выбран режим Альтиметра, нажмите кнопку Е 1 раз для вывода часов из режима настройки.

Альтиметр. Предостережения

- **Влияние температуры окружающей среды**

При выполнении измерений высоты старайтесь избегать перепадов температуры окружающей среды. Изменение температуры может повлиять на точность выполняемых измерений.

- Не снимайте часы с запястья.
- Выполняйте измерения высоты при стабильных температурных условиях.

- **Измерение высоты**

- Часы определяют текущее значение высоты на основании измеренного атмосферного давления. Это означает, что при изменении атмосферного давления для одного и того же места могут быть получены разные значения высоты.
- Нельзя точно измерить значение высоты во время прыжка с парашютом, полета на дельтаплане, параплане, вертолете, планере, самолете или другом воздушном транспортном средстве, где есть вероятность резкого изменения высоты.
- Не используйте часы для измерения высоты, если нужен профессиональный или промышленный уровень точности.

- Не забывайте, что воздух в самолете находится под давлением. Поэтому показания часов будут не совпадать с данными о высоте, сообщенными экипажем.

- **Измерение высоты (относительная высота)**

Существует два стандартных метода определения высоты: абсолютная высота, которая означает высоту над уровнем моря, и относительная высота, означающая разницу высот между двумя разными точками. В этих часах высота определяется, как относительная высота.

Часы рассчитывают значение высоты по международной стандартной атмосфере (ISA), установленной Международной организацией гражданской авиации (ICAO). Эти значения определяют соотношение между высотой над уровнем моря и атмосферным давлением.

Обратите внимание, что при следующих условиях получение точных данных затруднено:

- при изменении атмосферного давления из-за изменения погоды;
- при резких перепадах температуры;
- если часы подверглись сильному внешнему воздействию (например, удару).

- **Корректировка высоты после приема GPS-сигнала**
- Если перед началом тренировки установлен сигнал с GPS-спутниками, текущая высота будет автоматически скорректирована после приема GPS-сигнала. Обратите внимание, что в этом случае измеренное и фактическое значение высоты могут отличаться.
- Также обратите внимание, что корректировка высоты после приема GPS-сигнала может выполняться, в зависимости от окружающих условий, в течение нескольких минут и более. По возможности, выполняйте калибровку альтиметра вручную, используя информацию, полученную из достоверных источников. В течение 1 часа после выполнения калибровки альтиметра вручную, корректировка высоты после приема GPS-сигнала не выполняется.

РЕЖИМ БАРОМЕТРА/ТЕРМОМЕТРА

В режиме Барометра/Термометра выполняется измерение текущего атмосферного давления и температуры окружающей среды.

Внимание!

- Более подробную информацию о мерах предосторожности при использовании барометра и термометра см. в разделе «Барометр/Термометр. Предостережения» (стр. 236).

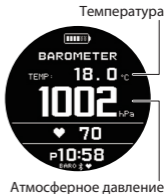
Измерение атмосферного давления и температуры с помощью барометра и термометра

1. Переведите часы в режим Барометра/Термометра.
- 🔍 Выбор режима (стр. 31).
 - При переводе часов в режим Барометра/Термометра автоматически начнется измерение



атмосферного давления и температуры окружающей среды.

- В соответствии с выполненной настройкой, на экране отобразится или текущее значение атмосферного давления или график изменения атмосферного давления.
- 🔍 Настройка отображаемой на экране информации (стр. 231).
- В течение первых 3 минут измерения выполняются каждый 5 секунд, через 3 минуты после начала измерения – каждые 2 минуты.
- **Экран текущего значения атмосферного давления**



- **Экран графика изменения атмосферного давления**

График атмосферного давления строится на основе результатов измерения атмосферного давления в хронологическом порядке. На графике отображается изменение атмосферного давления за последние 72 часа.

Ниже показано, как с помощью графика атмосферного давления составить прогноз погоды.



Рост атмосферного давления, как правило, означает улучшение погоды.

Падение атмосферного давления, как правило, означает ухудшение погоды.

Примечание

- Нажмите кнопку **C** для запуска нового цикла измерения атмосферного давления и температуры.

Атмосферное давление Температура



График изменения атмосферного давления





- Часы автоматически вернуться в режим Текущего времени, если не выполнять какие-либо действия в режиме Барометра/Термометра около 1 часа.
- Диапазон отображения данных об атмосферном давлении от 260 гПа до 1 100 гПа (от 7,65 до 32,45 дюймов рт. столба). Диапазон отображения данных о температуре от $-10,0$ до $60,0^{\circ}\text{C}$ (от $14,0$ до $140,0^{\circ}\text{F}$).
- Если на экране отобразится индикатор [— — —], это означает, что полученные данные находятся за пределами указанного выше диапазона. Как только будут получены данные в пределах указанного выше диапазона, на экране снова отобразится текущее значение атмосферного давления и температуры.
- При резких изменениях атмосферного давления или температуры линия графика прошлых измерений может оборваться на верхней или нижней границе. График отобразится целиком после стабилизации атмосферного давления.

Функция слежения за изменением атмосферного давления

Часы на основе полученных ранее данных анализируют изменение атмосферного давления и предупреждают о резком изменении атмосферного давления. Функцию слежения за изменением

атмосферного давления можно выключить или включить.

- При резком изменении атмосферного давления, часы издадут звуковой или вибросигнал, на экране отобразится мигающий индикатор изменения атмосферного давления (см. таблицу ниже) и индикатор BARO.

Индикатор	Значение
	Резкое понижение атмосферного давления
	Резкое повышение атмосферного давления
	Повышение атмосферного давления с прогнозом к понижению
	Понижение атмосферного давления с прогнозом к повышению

- Индикатор изменения атмосферного давления не отображается на экране, если колебания

атмосферного давления не зафиксированы.

Внимание!

- Для получения более точных данных об изменении атмосферного давления, необходимо выполнять измерения на одной и той же высоте. Например, находясь в загородном доме, в палаточном лагере или на берегу моря.
- Измерение атмосферного давления на разной высоте приведет к неточным результатам при построении графика атмосферного давления и отображении информации об изменении атмосферного давления. Не выполняйте измерения атмосферного давления во время восхождений.
- **Включение/выключение функции слежения за изменением атмосферного давления**
 1. Переведите часы в режим Барометра/Термометра.
 - 🗨 Выбор режима (стр. 31).
 2. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд.
На экране отобразится меню настройки режима Барометра/Термометра.
 3. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [BARO INFORMATION] (Информация об изменении атмосферного давления).

4. Нажмите кнопку С.
5. С помощью кнопок А и D выберите пункт меню [ON] (Вкл.) или [OFF] (Выкл.).
6. Нажмите кнопку С для подтверждения выполненных настроек. На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем параметры настройки меню режима Барометра/Термометра.
7. Нажмите кнопку Е для вывода часов из режима настройки.


Указатель



Примечание

- При включенной функции слежения за изменением атмосферного давления измерение атмосферного давления выполняется каждые 2 минуты, даже если часы не находятся в режиме Барометра/Термометра.
- Функция слежения за изменением атмосферного давления автоматически выключится через 24 часа после ее включения.
- При включенной функции слежения за изменением атмосферного давления переход часов в

режим экономии энергии не выполняются.

 Режим экономии энергии (стр. 55).

- Обратите внимание, что при уровне заряда аккумулятора CHG или ниже функцию слежения за изменением атмосферного давления включить нельзя.

Калибровка барометра

Встроенный в часы датчик измерения атмосферного давления (барометр) откалиброван на фабрике и в норме не нуждается в дополнительной калибровке. Но, когда возникают серьезные ошибки во время измерения атмосферного давления, можно выполнить калибровку датчика для их исправления.

Внимание!

- Неправильная калибровка датчика барометра приведет к отображению неправильных результатов измерений. Перед выполнением калибровки сравните показания барометра часов с показаниями надежного и точного барометра.

1. Переведите часы в режим Барометра/Термометра.

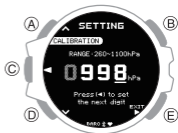
- 🔍 Выбор режима (стр. 31).
- Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд.
На экране отобразится меню настройки режима Барометра/Термометра.
 - С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [CALIBRATION] (Калибровка).
 - Нажмите кнопку C.
 - С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [BAROMETER] (Барометр).
 - Нажмите кнопку C.
 - С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [MANUAL] (Вручную).
 - Для возврата настроек барометра к заводским значениям, выберите пункт меню OFFSET OFF (Отменить настройку).
 - Нажмите кнопку C.
 - Скорректируйте текущее значение атмосферного давления в соответствии с данными, полу-

Указатель



ченными из достоверного источника.

- Нажимая на кнопку С переместите курсор «_» к цифре, значение которой нужно изменить.
- С помощью кнопок А и D, выполните настройку выбранной цифры.
- Нажмите кнопку Е для того, чтобы завершить настройку и перейти к выполнению п. 11.



10. Нажмите кнопку С.

11. С помощью кнопок А и D выберите пункт меню подтверждения введенных значений:

[YES]	Сохранение выполненных настроек
[NO]	Отмена выполненных настроек
[RETURN]	Возврат к экрану настройки меню [MANUAL] (Вручную)

12. Нажмите кнопку С для подтверждения выполненных настроек.

На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем параметры настройки меню [CALIBRATION] (Калибровка).

13. Нажмите кнопку E 2 раза для вывода часов из режима настройки.

Калибровка термометра

Встроенный в часы датчик термометра откалиброван на фабрике и в норме не нуждается в дополнительной калибровке. Но, если возникают серьезные ошибки при измерении температуры, можно выполнить калибровку датчика для их исправления.

Внимание!

- Неправильная калибровка датчика термометра приведет к отображению неправильных результатов измерений.
- Перед выполнением калибровки снимите часы с запястья, положите их в хорошо проветриваемое место, скрытое от солнечных лучей, и протрите корпус. Для достижения температуры окружающей среды часам потребуется 20–30 минут. Затем сравните показания термометра часов с показаниями надежного и точного термометра.

1. Переведите часы в режим Барометра/Термометра.

 Выбор режима (стр. 31).

2. Нажмите и удерживайте кнопку А около 2 секунд.
На экране отобразится меню настройки режима Барометра/
Термометра.
3. С помощью кнопок А и D переместите указатель к пункту меню
[CALIBRATION] (Калибровка).
4. Нажмите кнопку С.
5. С помощью кнопок А и D переместите указатель к пункту меню
[THERMOMETER] (Термометр).
6. Нажмите кнопку С.
7. С помощью кнопок А и D переместите указатель к пункту меню [MANUAL] (Вручную).
 - Для возврата настроек термометра к заводским значениям, выберите пункт меню OFFSET OFF (Отменить настройку).
8. Нажмите кнопку С.
9. Скорректируйте текущее значение температуры в соответствии с данными, полученными из
достоверного источника.

Указатель



- Нажимая на кнопку С переместите курсор «_» к знаку или цифре, значение которой нужно изменить.
- С помощью кнопок А и D, выполните настройку выбранного знака или цифры. Для настройки отрицательного значения температуры, установите знак «-».
- Нажмите кнопку Е для того, чтобы завершить настройку и перейти к выполнению п. 11.



10. Нажмите кнопку С.

11. С помощью кнопок А и D выберите пункт меню подтверждения введенных значений:

[YES]	Сохранение выполненных настроек
[NO]	Отмена выполненных настроек
[RETURN]	Возврат к экрану настройки меню [MANUAL] (Вручную)

12. Нажмите кнопку С для подтверждения выполненных настроек.

На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем параметры настройки меню [CALIBRATION] (Калибровка).

13. Нажмите кнопку E 2 раза для вывода часов из режима настройки.

Настройка отображаемой на экране информации

Во время измерения атмосферного давления и температуры на экране отображается текущее значение атмосферного давления и температуры или график изменения атмосферного давления. Выполните действия, указанные в этом разделе, для настройки отображаемой на экране информации.

1. Переведите часы в режим Барометра/Термометра.

🔍 Выбор режима (стр. 31).

2. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд.

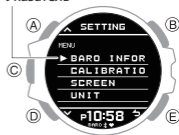
На экране отобразится меню настройки режима Барометра/Термометра.

3. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [SCREEN] (Экран).

4. Нажмите кнопку C.

5. С помощью кнопок A и D выберите пункт меню [VALUE] (Зна-

Указатель



чение) или [GRAPH] (График).

При выборе пункта меню [VALUE] (Значение) на экране будут отображаться только текущие значения атмосферного давления и температуры.

При выборе пункта меню [GRAPH] (График) на экране будут отображаться текущие значения атмосферного давления и температуры и график изменения атмосферного давления.

6. Нажмите кнопку С для подтверждения выполненных настроек.

На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем параметры настройки меню режима Барометра/Термометра.

7. Нажмите кнопку Е для вывода часов из режима настройки.

Настройка единицы измерения атмосферного давления

Выполните действия, указанные в этом разделе, для настройки единицы измерения атмосферного давления.

Внимание!

Если в качестве города текущего местонахождения установлен ТОКЮО (Токио), единица измерения атмосферного давления автоматически изменяется на hPa (гПа). Эту настройку изменить нельзя.

1. Переведите часы в режим Текущего времени или Барометра/Термометра.

🔍 Выбор режима (стр. 31).

2. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд.

На экране отобразится меню настройки режима Текущего времени или Барометра/Термометра.

3. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [UNIT] (Единица измерения).
4. Нажмите кнопку C.
5. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [BAROMETER] (Барометр).
6. Нажмите кнопку C.
7. С помощью кнопок A и D выберите пункт меню [HECTOPASCAL] (Гектопаскали (hPa)) или [INCH



OF MERCURY] (Дюймы ртутного столба (inHg)).

8. Нажмите кнопку C для подтверждения выполненных настроек.

На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем параметры настройки меню [UNIT] (Единица измерения).

9. Нажмите кнопку E 2 раза для вывода часов из режима настройки.

Настройка единицы измерения температуры

Выполните действия, указанные в этом разделе, для настройки единицы измерения температуры.

Внимание!

Если в качестве города текущего местонахождения установлен TOKYO (Токио), единица измерения температуры автоматически изменяется на °C. Эту настройку изменить нельзя.

1. Переведите часы в режим Текущего времени или Барометра/Термометра.

 Выбор режима (стр. 31).

2. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд.

На экране отобразится меню настройки режима Текущего времени или Барометра/Термометра.

- С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [UNIT] (Единица измерения).
- Нажмите кнопку C.
- С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [THERMOMETER] (Термометр).
- Нажмите кнопку C.
- С помощью кнопок A и D выберите пункт меню [CELSIUS] (Градусы Цельсия (°C)) или [FAHRENHEIT] (Градусы Фаренгейта (°F)).
- Нажмите кнопку C для подтверждения выполненных настроек.
На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем параметры настройки меню [UNIT] (Единица измерения).
- Нажмите кнопку E 2 раза для вывода часов из режима настройки.



Барометр/Термометр. Предостережения

- **Барометр. Предостережения**
- Барометр часов вычисляет изменение атмосферного давления, которое можно использовать для прогноза погоды. Он не предназначен для использования в качестве точного инструмента для официальных прогнозов погоды или отчетов.
- При резких перепадах температуры может возникнуть погрешность при измерении атмосферного давления.
- **Термометр. Предостережения**
- На измерение температуры окружающей среды влияет температура тела, прямой солнечный свет и влажность. Для получения более точной температуры окружающей среды снимите часы с запястья, положите их в хорошо проветриваемое место, скрытое от солнечных лучей, и протрите корпус. Для достижения температуры окружающей среды часам потребуется 20–30 минут.

РЕЖИМ ТАЙМЕРА ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА

В режиме Таймера обратного отсчета выполняется обратный отсчет времени. Когда обратный отсчет времени достигнет 0, срабатывает звуковой или вибросигнал.


- Сигнал не срабатывает при уровне заряда аккумулятора **LOW** и ниже.

Настройка времени работы таймера обратного отсчета

Максимальное время работы таймера обратного отсчета составляет 60 минут. Точность настройки – 1 секунда.



1. Переведите часы в режим Таймера обратного отсчета.

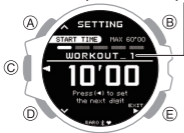
 Выбор режима (стр. 31).

2. Нажмите и удерживайте кнопку А около 2 секунд.

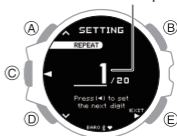
На экране отобразится установленное количество повторов таймера (от 1 до 20).

3. С помощью кнопок А и D установите нужное количество повторов работы таймера (Автоповторов).

Последовательность
работы таймера



Количество повторов



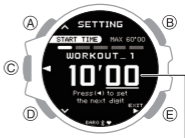
4. Нажмите кнопку С.

5. С помощью кнопок А и D выберите нужный таймер.

6. Нажмите кнопку С.
Под цифрами минут отобразится курсор.
7. С помощью кнопок А и D настройте количество минут работы таймера.
8. Нажмите кнопку С.
Под цифрами секунд отобразится курсор.
9. С помощью кнопок А и D настройте количество секунд работы таймера.
10. Нажмите кнопку С.
11. С помощью кнопок А и D выберите пункт меню подтверждения введенных значений:



Минуты



Секунды

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

12. Нажмите кнопку С для подтверждения выполненных настроек.


На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем меню режима Таймера обратного отсчета.

Примечание

- В любой момент во время настройки таймера обратного отсчета нажмите кнопку Е для перехода к выполнению п. 11.

Работа таймера обратного отсчета

1. Переведите часы в режим Таймера обратного отсчета.

 Выбор режима (стр. 31).

2. Для запуска обратного отсчета времени нажмите кнопку С.

- По окончании обратного отсчета времени сработает звуковой или вибросигнал. Продолжительность сигнала – 10 секунд.
- Для приостановки обратного отсчета времени нажмите кнопку С. Для возобновления обратного отсчета времени нажмите кнопку С. Для сброса времени обратного отсчета до начального значения нажмите кнопку Е.

3. Для остановки звукового или вибросигнала нажмите любую кнопку.

Программирование таймера для интервальной тренировки

Программирование работы таймера обратного отсчета позволяет проводить интервальную тренировку, чередуя различные виды упражнений. Ниже приведен пример программирования работы таймера для чередования бега трусцой и спринтерского бега.

- **Настройки таймера**

- [WORKOUT_1]: 10 минут 00 секунд
- [WORKOUT_2]: 4 минуты 00 секунд
- [WORKOUT_3]: 10 минут 00 секунд
- [WORKOUT_4]: 4 минуты 00 секунд
- Количество повторов: 10

- **Интервальная тренировка**

- Бег трусцой: 10 минут 00 секунд
- Спринтерский бег на 1 км: 4 минуты 00 секунд


- Бег трусцой: 10 минут 00 секунд
- Спринтерский бег на 1 км: 4 минуты 00 секунд

Примечание


- Можно настроить время работы 5 таймеров. Максимальное количество повторов (автоповтор) – 20 раз.

- **Программирование таймера**

Перед тем как выполнять указанные в этом разделе действия, убедитесь в том, что обратный отсчет времени не выполняется. Если это не так, остановите работу таймера.

 Работа таймера обратного отсчета (стр. 240).

1. Переведите часы в режим Таймера обратного отсчета.

 Выбор режима (стр. 31).

2. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд.

На экране отобразится установленное количество повторов таймера (от 1 до 20).

3. С помощью кнопок A и D установите нужное количество повторов работы таймера (Автоповторов).
4. Нажмите кнопку C.

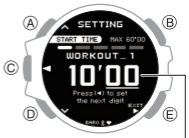


5. С помощью кнопок A и D выберите нужный таймер.
 - Для настройки времени работы первого таймера, выберите параметр [WORKOUT_1].

6. Нажмите кнопку С.
Под цифрами минут отобразится курсор.
7. С помощью кнопок А и D настройте количество минут работы первого таймера.
8. Нажмите кнопку С.
Под цифрами секунд отобразится курсор.
9. С помощью кнопок А и D настройте количество секунд работы первого таймера.
10. Нажмите кнопку С.
11. С помощью кнопок А и D выберите пункт меню подтверждения введенных значений:



Минуты



Секунды

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

12. Нажмите кнопку С для подтверждения выполненных настроек.

На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем меню режима Таймера обратного отсчета.


13. Для настройки времени работы других таймеров выполните действия, указанные в пп. 2-12.

Примечание

- В любой момент во время настройки таймера обратного отсчета нажмите кнопку Е для перехода к выполнению п. 11.
- В приложении G-SHOCK MOVE каждому таймеру можно присвоить уникальное имя, которое может состоять из 14 символов – букв (от А до Z), цифр (от 0 до 9), знаков. По умолчанию, таймерам присваиваются имена, как в приведенном выше примере, от [WORKOUT_1] до [WORKOUT_5].

• Работа интервального таймера обратного отсчета времени

1. Переведите часы в режим Таймера обратного отсчета.

 Выбор режима (стр. 31).

2. Для запуска обратного отсчета времени нажмите кнопку С.

- Для приостановки обратного отсчета времени нажмите кнопку С. Для возобновления обратного отсчета времени нажмите кнопку С. Для сброса времени обратного отсчета до начального значения нажмите кнопку Е.
- Нажмите и удерживайте кнопку А около 2 секунд, чтобы прервать работу одного таймера и начать обратный отсчет времени следующим таймером.



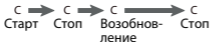
РЕЖИМ СЕКУНДОМЕРА

В режиме Секундомера выполняется измерение прошедшего и промежуточного времени. Максимальная продолжительность работы секундомера составляет 99 часов 59 минут 59 секунд. Точность измерения – 1 секунда.

Измерение прошедшего времени

1. Переведите часы в режим Секундомера.
- 🔍 Выбор режима (стр. 31).
2. Выполните, указанные ниже действия, для измерения прошедшего времени






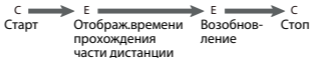
3. Нажмите кнопку E для сброса результатов измерения до 0.

Измерение промежуточного времени

1. Переведите часы в режим Секундомера.

 Выбор режима (стр. 31).

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



3. Нажмите кнопку E для сброса результатов измерения до 0.




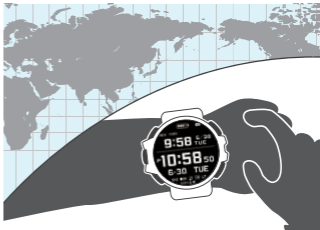
МИРОВОЕ ВРЕМЯ

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

Примечание

- В приложении смартфона G-SHOCK MOVE можно установить город мирового времени, которого нет в списке предустановленных в часах городов, и настроить для него переход на летнее время.

 Настройка города мирового времени (стр. 105).



Просмотр текущего мирового времени

1. Переведите часы в режим Текущего времени.
 - 🔍 Выбор режима (стр. 31).
2. С помощью кнопки А выберите экран, на котором отображается мировое время.
 - 🔍 Настройка информации, отображаемой на экране часов в режиме Текущего времени (стр. 40).

На экране отобразится название установленного города мирового времени и текущее мировое время.



Настройка города мирового времени

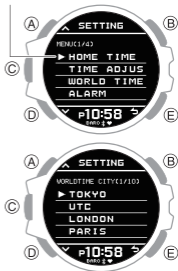
Выполните действия, указанные в этом разделе, для настройки города мирового времени.

1. Переведите часы в режим Текущего времени.
 - 🔍 Выбор режима (стр. 31).
2. Нажмите и удерживайте кнопку А около 2 секунд для отображения на экране меню настройки

режима Текущего времени.

- С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [WORLD TIME] (Мировое время).
- Нажмите кнопку C.
- На экране отобразится меню настройки мирового времени.
- С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [CITY] (Город).
- Нажмите кнопку C.
- На экране отобразится список предустановленных городов мирового времени.
- С помощью кнопок A и D переместите указатель к нужному городу.
- Нажмите кнопку C для подтверждения выполненных настроек. На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем меню настройки

Указатель



мирового времени.

9. Нажмите кнопку E 2 раза для вывода часов из режима настройки.

На экране отобразится время и дата в выбранном городе мирового времени.


Примечание

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



Настройка перехода на летнее время для города мирового времени

1. Переведите часы в режим Текущего времени.

 Выбор режима (стр. 31).

2. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд для отображения на экране меню настройки

режима Текущего времени.

3. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [WORLD TIME] (Мировое время).

4. Нажмите кнопку C.

На экране отобразится меню настройки мирового времени.

5. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [DST] (Летнее время).

6. Нажмите кнопку C.

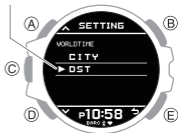
7. С помощью кнопок A и D переместите указатель к нужному параметру настройки летнего времени: [AUTO] (Авто) – автоматический переход на стандартное/летнее время, [OFF] (Выкл.) – всегда отображается стандартное время, [ON] (Вкл.) – всегда отображается летнее время.

8. Нажмите кнопку C для подтверждения выполненных настроек.

Указатель



Указатель



На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем меню настройки мирового времени.

9. Нажмите кнопку E 2 раза для вывода часов из режима настройки.


Примечание

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

БУДИЛЬНИК

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

- Если для будильника включен повтор сигнала, сигнал повторяется 7 раз каждые 5 минут.
- Сигнал будильника не срабатывает при уровне заряда аккумулятора [CHG] или ниже и когда часы находятся на 2 уровне режима экономии энергии.

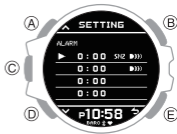
 Режим экономии энергии (стр. 55).




Настройка времени звучания сигнала будильника

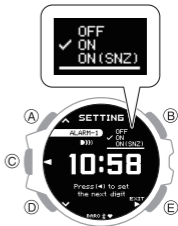
1. Переведите часы в режим Текущего времени.
🔍 Выбор режима (стр. 31).
2. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд для отображения на экране меню настройки режима Текущего времени.
3. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [ALARM] (Будильник).
4. Нажмите кнопку C.
5. С помощью кнопок A и D переместите указатель к нужному будильнику.
6. Нажмите кнопку C.
7. С помощью кнопок A и D переместите указатель к нужному параметру настройки сигнала будильника: [OFF] (Выкл.) – сигнал будильника выключен, повтор сигнала выключен, [ON]

Указатель



(Вкл.) – сигнал будильника включен, повтор сигнала выключен,
[ON (SNZ)] (Вкл. (Повтор) – сигнал будильника включен, повтор
сигнала включен.


- Выбранный параметр отмечается индикатором .
8. Нажмите кнопку С.
 9. С помощью кнопок А и D настройте часы звучания сигнала будильника.
 10. Нажмите кнопку С.
 11. С помощью кнопок А и D настройте минуты звучания сигнала будильника.
 12. Нажмите кнопку С.
 13. С помощью кнопок А и D выберите пункт меню подтверждения введенных значений:



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

14. Нажмите кнопку С для подтверждения выполненных настроек.

На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем меню настройки будильника.

- Справа от времени звучания сигнала будильника отображается индикатор ), когда сигнал будильника включен, и индикатор [SNZ], когда включен повтор сигнала.

15. Нажмите кнопку E 2 раза для вывода часов из режима настройки.

Примечание

- В любой момент во время настройки будильника нажмите кнопку E для перехода к выполнению п. 13.


- **Остановка звучания сигнала будильника**


Чтобы остановить звуковой или вибросигнал будильника, нажмите любую кнопку.

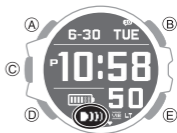
Включение/выключение сигнала будильника

Для включения/выключения сигнала будильника выполните указанные ниже действия.

Примечание

Индикаторы включенного сигнала будильника  и [SNZ] отображаются на экране, когда включен сигнал будильника или повтор сигнала.

1. Переведите часы в режим Текущего времени.
 Выбор режима (стр. 31).
2. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд для отображения на экране меню настройки режима Текущего времени.
3. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [ALARM] (Будильник).
4. Нажмите кнопку C.



Указатель




5. С помощью кнопок А и D переместите указатель к будильнику, для которого нужно включить/выключить сигнал.
6. Нажмите кнопку С.
7. С помощью кнопок А и D переместите указатель к пункту меню [OFF] (Выкл.).
8. Нажмите кнопку С.
9. С помощью кнопок А и D выберите пункт меню подтверждения введенных значений:


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

10. Нажмите кнопку С для подтверждения выполненных настроек.
На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем меню настройки будильника.
11. Нажмите кнопку Е 2 раза для вывода часов из режима настройки.



- Когда сигналы всех будильников выключены, индикатор  на экране не отображается.

Примечание

- Индикатор  отображается на экране, когда включен сигнал хотя бы одного будильника. Для выключения сигналов всех будильников, выполните пп. 5–10 для всех будильников.



ШАГОМЕР

С помощью шагомера выполняется подсчет количества выполненных за день шагов.

Подсчет шагов

Когда часы надеты на руку, шагомер осуществляет подсчет шагов при ходьбе.

Внимание!

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



- **Подготовка часов**

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

Если между ремешком и запястьем есть

свободное место, во время ходьбы подсчет шагов также будет осуществляться, но некоторые шаги могут быть не посчитаны.

- **Подсчет шагов**

Подсчет шагов начинается после начала ходьбы.

- **Отображение количества пройденных шагов**

С помощью кнопки A выберите экран [TIME+DAILY] (Текущее время и еженедельная статистика).

🗨️ Настройка информации, отображаемой на экране часов в режиме Текущего времени (стр. 40).

Правильно



Неправильно



Примечание

- Максимальное количество шагов, которое может подсчитать шагомер, составляет 99 999. Если количество шагов превышает это значение, на экране будет отображаться число 99 999.
- В начале ходьбы количество шагов не отображается на экране. Это позволяет избежать подсчет шагов, не связанных с постоянной ходьбой. Количество пройденных шагов отобразится на экране через 20 секунд после начала ходьбы, при этом количество пройденных за эти 20 секунд шагов приплюсуется к общему количеству шагов.
- Счетчик шагов автоматически обнуляется ежедневно в полночь.
- Для экономии заряда батареи работа шагомера автоматически прекращается, если часы определяют отсутствие движения в течение 2-3 минут или если часы сняты с запястья.

Причины неправильного подсчета количества шагов

Подсчет шагов может осуществляться неправильно в следующих случаях:

- если надеты тапочки, сандалии или другая обувь, способствующая шарканью при ходьбе;
- при ходьбе по кафельной плитке, ковровому покрытию, снегу и другим поверхностям, способствующим шарканью или скольжению при ходьбе;

- при неравномерной ходьбе (в многолюдных местах, когда необходимо часто останавливаться и возобновлять ходьбу через короткие промежутки времени, и т.п.);
- во время медленных прогулок или при быстром беге;
- если толкать тележку в магазине или детскую коляску;
- при сильных вибрациях во время поездок в автомобиле, на велосипеде или другом транспортном средстве;
- если часто двигать руками (при хлопках, взмахах и т.п.);
- во время прогулок за руку, ходьбе с тростью или в других случаях, когда движения рук и ног не скоординированы друг с другом;
- при ежедневных активных действиях (уборке и т.п.);
- когда часы постоянно надеты на руку;
- при ходьбе менее 10 секунд.

ДРУГИЕ НАСТРОЙКИ

В этом разделе приведена информация о настройке других параметров часов.


Включение/выключение звукового сигнала при нажатии кнопок

Выполните действия, указанные в этом разделе, для включения/выключения звукового сигнала при нажатии кнопок.

1. Переведите часы в режим Текущего времени.
🔍 Выбор режима (стр. 31).
2. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд для отображения на экране меню настройки режима Текущего времени.
3. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [BEEP] (Звуковой сигнал).
4. Нажмите кнопку C.
5. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [OPERATION] (Операция).


Указатель



6. Нажмите кнопку C.
7. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [ON] (Вкл.) или [OFF] (Выкл.).
8. Нажмите кнопку C для подтверждения выполненных настроек.
На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем меню настройки звукового сигнала [BEEP].
 - Индикатор  отображается на экране в режиме Текущего времени, когда звуковой сигнал при нажатии кнопок выключен.
9. Нажмите кнопку E 2 раза для вывода часов из режима настройки.

Включение/выключение звукового сигнала оповещения о новых уведомлениях

Выполните действия, указанные в этом разделе, для включения/выключения звукового сигнала о новых уведомлениях.

1. Переведите часы в режим Текущего времени.
 Выбор режима (стр. 31).

- Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд для отображения на экране меню настройки режима Текущего времени.
- С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [BEEP] (Звуковой сигнал).
- Нажмите кнопку C.
- С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [NOTIFICATION] (Уведомление).
- Нажмите кнопку C.
- С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [ALL ON] (Оповещение о всех уведомлениях включено), [USER] (Оповещение только о новых уведомлениях указанного типа) или [ALL OFF] (Оповещение о всех уведомлениях выключено).

Указатель




Примечание

- Настроить тип уведомлений, о которых будет оповещать сигнал при выборе параметра [USER], можно только в приложении смартфона G-SHOCK MOVE.


8. Нажмите кнопку С для подтверждения выполненных настроек.

На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем меню настройки звукового сигнала [BEEP].


- Индикатор  отображается на экране в режиме Текущего времени, когда сигнал оповещения о новых уведомлениях выключен.
9. Нажмите кнопку E 2 раза для вывода часов из режима настройки.

Включение/выключение вибросигнала

Выполните действия, указанные в этом разделе, для включения/выключения вибросигнала о выполнении операций и об оповещении о новых уведомлениях.

- Индикатор  отображается на экране в режиме Текущего времени, когда вибросигнал включен.
- **Включение/выключение вибросигнала о выполнении операций**

1. Переведите часы в режим Текущего времени.

 Выбор режима (стр. 31).


- Нажмите и удерживайте кнопку А около 2 секунд для отображения на экране меню настройки режима Текущего времени.
- С помощью кнопок А и D переместите указатель к пункту меню [VIBRATION] (Вибросигнал).
- Нажмите кнопку С.
- С помощью кнопок А и D переместите указатель к пункту меню [OPERATION] (Операция).
- Нажмите кнопку С.
- С помощью кнопок А и D переместите указатель к пункту меню [ON] (Вкл.) или [OFF] (Выкл.).
- Нажмите кнопку С для подтверждения выполненных настроек.
На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем меню настройки вибросигнала [VIBRATION].
- Нажмите кнопку Е 2 раза для вывода часов из режима настройки.

Указатель



• **Включение/выключение вибросигнала об оповещении о новых уведомлениях**

1. Переведите часы в режим Текущего времени.

 Выбор режима (стр. 31).

2. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд для отображения на экране меню настройки режима Текущего времени.

3. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [VIBRATION] (Вибросигнал).

4. Нажмите кнопку C.

5. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [NOTIFICATION] (Уведомление).

6. Нажмите кнопку C.

7. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [ALL ON] (Вибросигнал о всех уведомлениях включен), [USER] (Вибросигнал только о новых уведомлениях указанного типа) или [ALL OFF] (Вибросигнал о всех уведомлениях выключен).

Указатель



Примечание

- Настроить тип уведомлений, о которых будет оповещать вибросигнал при выборе параметра [USER], можно только в приложении смартфона G-SHOCK MOVE.
8. Нажмите кнопку C для подтверждения выполненных настроек.
На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем меню настройки вибросигнала [VIBRATION].
 9. Нажмите кнопку E 2 раза для вывода часов из режима настройки.

Настройка единицы измерения высоты и веса

Выполните действия, указанные в этом разделе, для настройки единицы измерения высоты и веса.


- В качестве единицы измерения высоты можно установить сантиметры (cm) или футы (ft).
- В качестве единицы измерения веса можно установить килограммы (kg) или фунты (lb).

Внимание!

Если в качестве города текущего местонахождения установлен Токио (TOKYO) единицы измерения высоты и веса автоматически изменяются на сантиметры (cm) и килограммы (kg). Эти настройки

изменить нельзя.

1. Переведите часы в режим Текущего времени.

 Выбор режима (стр. 31).

2. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд для отображения на экране меню настройки режима Текущего времени.

3. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [UNIT] (Единица).

4. Нажмите кнопку C.

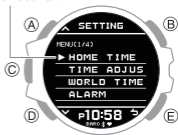
5. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [HEIGHT] (Высота) или [WEIGHT] (Вес).

6. Нажмите кнопку C.

7. С помощью кнопок A и D переместите указатель к нужному значению:

- при настройке высоты – к пункту меню [CENTIMETER] (Сантиметры) или [FEET] (Футы).
- при настройке веса – к пункту меню [KILOGRAM] (Килограммы) или [POUND] (Фунты).

Указатель



8. Нажмите кнопку С для подтверждения выполненных настроек.

На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем меню настройки единицы измерения.

9. Нажмите кнопку E 2 раза для вывода часов из режима настройки.

Настройка единицы измерения сожженных калорий


Выполните действия, указанные в этом разделе, для настройки единицы измерения сожженных калорий.

- В качестве единицы измерения сожженных калорий можно установить калории (cal) или джоули (J).

Внимание!

Если в качестве города текущего местонахождения установлен Токио (TOKYO) единица измерения сожженных калорий автоматически изменяется на калории (cal). Эту настройку изменить нельзя.

1. Переведите часы в режим Текущего времени.

 Выбор режима (стр. 31).

- Нажмите и удерживайте кнопку А около 2 секунд для отображения на экране меню настройки режима Текущего времени.
- С помощью кнопок А и D переместите указатель к пункту меню [UNIT] (Единица).
- Нажмите кнопку С.
- С помощью кнопок А и D переместите указатель к пункту меню [CALORIES] (Калории).
- Нажмите кнопку С.
- С помощью кнопок А и D переместите указатель к нужному пункту меню [CALORIE] (Калории) или [JULE] (Джоули).
- Нажмите кнопку С для подтверждения выполненных настроек.
На экране сначала отобразится сообщение [SETTING COMPLETED] (Настройка завершена), затем меню настройки единицы измерения.
- Нажмите кнопку Е 2 раза для вывода часов из режима настройки.


Указатель



Возврат часов к заводским настройкам

Выполните действия, указанные в этом разделе, для возврата настроек часов к заводским. К заводским настройкам возвращаются настройки: текущего времени, секундомера, таймера обратного отсчета, будильника, пользовательского профиля.

1. Переведите часы в режим Текущего времени.

 Выбор режима (стр. 31).

2. Нажмите и удерживайте кнопку A около 2 секунд для отображения на экране меню настройки режима Текущего времени.

3. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [RESET ALL SETTINGS] (Сброс всех настроек).

4. Нажмите кнопку C.

5. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [EXECUTE] (Выполнить) или [CANCEL] (Отмена).

6. Нажмите кнопку C.

7. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню

Указатель



[YES] (Да) или [NO] (Нет).

8. Нажмите кнопку С.

После сброса всех настроек до заводских на экране сначала отобразится сообщение [COMPLETED] (Завершено), затем меню настройки режима Текущего времени.

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

Примечание

- После сброса настроек часов до заводских из памяти часов также удаляется информация о сопряжении со смартфоном.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

В этом разделе приведена дополнительная информация о часах. Обращайтесь к данной информации по мере необходимости.

Таблица городов (часовых поясов)

Код города	Город	Смещение от UTC
UTC	Всемирное коорд. время	+00.00
LON	Лондон	+00.00
PAR	Париж	+01.00
ATH	Афины	+02.00
JED	Джидда	+03.00
THR	Тегеран	+03.50
DXB	Дубай	+04.00
KBL	Кабул	+04.50
KHI	Карачи	+05.00
DEL	Дели	+05.50
KTM	Катманду	+05.75
DAC	Дакка	+06.00

Код города	Город	Смещение от UTC
RGN	Янгон	+06.50
BKK	Бангкок	+07.00
HKG	Гонконг	+08.00
EUC	Юкла	+08.75
TYO	Токио	+09.00
ADL	Аделаида	+09.50
SYD	Сидней	+10.00
LDH	Остров Лорд-Хау	+10.50
NOU	Нумеа	+11.00
WLG	Веллингтон	+12.00
CHT	Острова Чатем	+12.75
TBU	Нукуалофа	+13.00

Код города	Город	Смещение от UTC
CXI	Киритимати	+14.00
BAR	Остров Бейкер	-12.00
PPG	Паго-Паго	-11.00
HNL	Гонолулу	-10.00
NHV	Маркизские острова	-09.50
ANC	Анкоридж	-09.00
LAX	Лос-Анджелес	-08.00
DEN	Денвер	-07.00

Код города	Город	Смещение от UTC
CHI	Чикаго	-06.00
NYC	Нью-Йорк	-05.00
YHZ	Галифакс	-04.00
YYT	Сент-Джонс	-03.50
RIO	Рио-Де-Жанейро	-03.00
FEN	Фернандо-де-Норонья	-02.00
RAI	Прайя	-01.00

- Данные приведены на январь 2020 года.
- Часовые пояса могут изменяться, также может изменяться смещение от UTC для указанных в таблице городов. Если это произойдет, установите соединение часов со смартфоном для обновления текущей информации о часовых поясах.
- Указом президента Российской Федерации с июня 2011 года на всей территории России был

отменен переход на летнее время. 21.07.2014 принят федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон „Об исчислении времени“», в соответствии с которым 26.10.2014 в Российской Федерации стало 11 часовых поясов и большинство из них были смещены на час назад. Учитывайте эту информацию при настройке часов.

Таблица перехода на летнее время

Если для города текущего местонахождения или для города мирового времени установлен параметр перехода на летнее время [AUTO] (Авто), переход на летнее/стандартное время будет осуществляться автоматически в соответствии с датами, указанными в таблице.

Примечание

- Если время и дата перехода на летнее/стандартное время для города текущего местонахождения или города мирового времени изменены и отличаются от указанных в таблице, необходимо выполнить соединение часов со смартфоном для обновления информации о времени и дате перехода на летнее/стандартное время. Если по какой-либо причине невозможно установить соединение часов со смартфоном, можно вручную включить летнее/стандартное время.

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

Город	Переход на летнее время	Переход на стандартное время
Сент-Джонс	02:00, второе воскр. марта	02:00, первое воскр. ноября

- Данные приведены на январь 2020 года.

Таблица уровней тренировки

- Мужчины

Возраст	Уровень тренировки	Показатель
24 года и младше	[VERY POOR]	<32
	[POOR]	32–37
	[FAIR]	38–43
	[AVERAGE]	44–50
	[GOOD]	51–56
	[VERY GOOD]	57–62
	[EXCELLENT]	>62

Возраст	Уровень тренировки	Показатель
25–29 лет	[VERY POOR]	<31
	[POOR]	31–35
	[FAIR]	36–42
	[AVERAGE]	43–48
	[GOOD]	49–53
	[VERY GOOD]	54–59
	[EXCELLENT]	>59

Возраст	Уровень тренировки	Показатель
30–34 года	[VERY POOR]	<29
	[POOR]	29–34
	[FAIR]	35–40
	[AVERAGE]	41–45
	[GOOD]	46–51
	[VERY GOOD]	52–56
	[EXCELLENT]	>56
35–39 лет	[VERY POOR]	<28
	[POOR]	28–32
	[FAIR]	33–38
	[AVERAGE]	39–43
	[GOOD]	44–48
	[VERY GOOD]	49–54
	[EXCELLENT]	>54

Возраст	Уровень тренировки	Показатель
40–44 года	[VERY POOR]	<26
	[POOR]	26–31
	[FAIR]	32–35
	[AVERAGE]	36–41
	[GOOD]	42–46
	[VERY GOOD]	47–51
	[EXCELLENT]	>51
45–49 лет	[VERY POOR]	<25
	[POOR]	25–29
	[FAIR]	30–34
	[AVERAGE]	35–39
	[GOOD]	40–43
	[VERY GOOD]	44–48
	[EXCELLENT]	>48

Возраст	Уровень тренировки	Показатель
50–54 года	[VERY POOR]	<24
	[POOR]	24–27
	[FAIR]	28–32
	[AVERAGE]	33–36
	[GOOD]	37–41
	[VERY GOOD]	42–46
	[EXCELLENT]	>46
55–59 лет	[VERY POOR]	<22
	[POOR]	22–26
	[FAIR]	27–30
	[AVERAGE]	31–34
	[GOOD]	35–39
	[VERY GOOD]	40–43
	[EXCELLENT]	>43

Возраст	Уровень тренировки	Показатель
60 лет или старше	[VERY POOR]	<21
	[POOR]	21–24
	[FAIR]	25–28
	[AVERAGE]	29–32
	[GOOD]	33–36
	[VERY GOOD]	37–40
	[EXCELLENT]	>40

• Женщины

Возраст	Уровень тренировки	Показатель
24 года и младше	[VERY POOR]	<27
	[POOR]	27–31
	[FAIR]	32–36
	[AVERAGE]	37–41
	[GOOD]	42–46
	[VERY GOOD]	47–51
	[EXCELLENT]	>51

Возраст	Уровень тренировки	Показатель
25–29 лет	[VERY POOR]	<26
	[POOR]	26–30
	[FAIR]	31–35
	[AVERAGE]	36–40
	[GOOD]	41–44
	[VERY GOOD]	45–49
	[EXCELLENT]	>49

Возраст	Уровень тренировки	Показатель
30–34 года	[VERY POOR]	<25
	[POOR]	25–29
	[FAIR]	30–33
	[AVERAGE]	34–37
	[GOOD]	38–42
	[VERY GOOD]	43–46
	[EXCELLENT]	>46
35–39 лет	[VERY POOR]	<24
	[POOR]	24–27
	[FAIR]	28–31
	[AVERAGE]	32–35
	[GOOD]	36–40
	[VERY GOOD]	41–44
	[EXCELLENT]	>44

Возраст	Уровень тренировки	Показатель
40–44 года	[VERY POOR]	<22
	[POOR]	22–25
	[FAIR]	26–29
	[AVERAGE]	30–33
	[GOOD]	34–37
	[VERY GOOD]	38–41
	[EXCELLENT]	>41
45–49 лет	[VERY POOR]	<21
	[POOR]	21–23
	[FAIR]	24–27
	[AVERAGE]	28–31
	[GOOD]	32–35
	[VERY GOOD]	36–38
	[EXCELLENT]	>38

Возраст	Уровень тренировки	Показатель
50–54 года	[VERY POOR]	<19
	[POOR]	19–22
	[FAIR]	23–25
	[AVERAGE]	26–29
	[GOOD]	30–32
	[VERY GOOD]	33–36
	[EXCELLENT]	>36
55–59 лет	[VERY POOR]	<18
	[POOR]	18–20
	[FAIR]	21–23
	[AVERAGE]	24–27
	[GOOD]	28–30
	[VERY GOOD]	31–33
	[EXCELLENT]	>33

Возраст	Уровень тренировки	Показатель
60 лет или старше	[VERY POOR]	<16
	[POOR]	16–18
	[FAIR]	19–21
	[AVERAGE]	22–24
	[GOOD]	25–27
	[VERY GOOD]	28–30
	[EXCELLENT]	>30

Источник:

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

Поддерживаемые модели смартфонов

Информацию о поддерживаемых моделях смартфонов можно узнать на веб-сайте CASIO
http://world.casio.com/os_mobile/wat/

Технические характеристики

Точность при нормальной температуре: ± 15 секунд в месяц без приема GPS-сигнала о времени и использования функции корректировки времени с помощью смартфона

Текущее время: часы, минуты, секунды, месяц, день, день недели

Формат отображения времени: 12/24-часовой формат

Система календаря: полностью автоматический календарь, запрограммированный с 2000 до 2099 года

Геолокация:

GPS, GLONASS, QZSS

Функция Mobile Link:

Автоматическая корректировка времени

Простая настройка времени: мировое время в одном из 300 городов (38 часовых поясов, автоматический переход на стандартное/летнее время) и UTC

Настройка параметров часов

Поиск смартфона

Обновление информации о часовом поясе текущего местонахождения и летнем времени

Функции тренировки: вычисление и отображение пройденного расстояния, скорости, темпа и другой информации

Создание индивидуального плана тренировок

Настройка функций тренировки: оповещение о достижении цели

Управление данными журнала тренировки: данные журнала тренировки и данные о пройденной дистанции, анализ результатов тренировки

Настройка альтиметра

Уведомления

Характеристики связи: Bluetooth®, диапазон частот: от 2400 до 2480 МГц, максимальная передача: 0 дБм (1 мВт), дальность связи: до 2 метров (в зависимости от окружающей среды)

Функции тренировки:

Пройденная дистанция, скорость, темп и другая информация, вычисляемая с помощью GPS-сигнала и встроенного акселерометра

Подсчет количества пройденных кругов автоматически и вручную

Автопауза

Автоматическое включение вычисления результатов тренировки при фиксации начала тренировки

Включение/выключение оповещений о достижении цели (пройденном расстоянии, достигнутой высоте, времени тренировки, количества сожженных калорий)

Настройка отображаемых на экране данных

Результативность тренировок:

Контроль результативности тренировки

Уровень тренировки

Время восстановления

VO2MAX

Журнал тренировки:

До 100 записей, каждая из которых содержит до 140 результатов

Результаты тренировки: прошедшее время, пройденная дистанция, скорость, темп, количество сожженных калорий, ЧСС, эффективность аэробных/анаэробных тренировок

Цифровой компас:

Диапазон измерения: от 0° до 359°

16 направлений

Калибровка (по 3 направлениям, с помощью восьмерки, коррекция угла магнитного склонения)

60-секундное непрерывное измерение

Барометр:

Диапазон измерения и отображения: 260–1 100 гПа (или 7,65–32,45 дюйма ртутного столба)

Единица измерения: 1 гПа (или 0,05 дюйма ртутного столба)

Интервал измерения: каждые 2 часа

Калибровка

График изменения атмосферного давления

Индикатор изменения атмосферного давления

Термометр:

Диапазон измерения и отображения: $-10,0-60,0^{\circ}\text{C}$ (или $14,0-140,0^{\circ}\text{F}$)

Единица измерения: $0,1^{\circ}\text{C}$ (или $0,2^{\circ}\text{F}$)

Калибровка

Альтиметр:

Диапазон измерения: $-700 - 10\,000$ м ($-2300-32800$ футов) без эталонной высоты

Диапазон отображения: $-10\,000 - 10\,000$ м ($-32\,800 - 32\,800$ футов)

Единица измерения: 1 м (или 5 футов)

Интервал измерения: каждую секунду в течение первых 3 минут, затем каждые 5 секунд в течение 1 часа или каждые 2 минуты в течение в течение 12 часов

Опорная высота

Разница высот: $-3000 - 3000$ м ($-9840 - 9840$ футов)

Измерение ЧСС:

Максимальное значение измерения: 220 уд/мин

ЧСС

Целевая ЧСС

Зоны ЧСС на графике

График ЧСС

Максимальная/минимальная ЧСС

Точность датчика азимута:

Точность измерения: в пределах $\pm 10^\circ$

Значение гарантировано для диапазона температуры -10 – $+60^\circ\text{C}$ (14 – 140°F).

Точность датчика давления:

Точность измерения: ± 3 гПа (0,1 дюймов рт. столба) (для альтиметра: ± 75 м (246 футов))

- Значение гарантировано для диапазона температуры -10 – $+60^\circ\text{C}$ (14 – 140°F).

Точность температурного датчика:

$\pm 2^\circ\text{C}$ ($\pm 3,6^\circ\text{F}$)

- Значение гарантировано для диапазона температуры -10 – $+60^\circ\text{C}$ (14 – 140°F).

Шагомер:

Подсчет шагов с помощью 3-осевого акселерометра
Диапазон измерения и отображения: от 0 до 99 999 шагов
Сброс результатов измерения: автоматически ежедневно в полночь
Точность шагомера: $\pm 3\%$ (по вибротестам)

Секундомер:

Единица измерения: 1 секунда
Пределы измерения: 999:59' 59'' (1000 часов)
Погрешность измерения: $\pm 0,0006\%$
Режимы измерения: прошедшее время, промежуточное время

Таймер обратного отсчета:

Единица измерения: 1 секунда
Максимальное время работы: 60 минут
Единица настройки: 1 секунда
Настройка времени работы 5 последовательных таймеров
Автоповтор

Мировое время:

Отображение времени в одном из 38 городов (38 часовых зон*) и UTC, автоматический переход на летнее время

* Дата часовой зоны может быть изменена после соединения часов со смартфоном

Прочее: светодиодная подсветка (полная автоподсветка, супер-подсветка, послесвечение, настройка продолжительности подсветки (1,5 или 3 сек.)), функция сохранения энергии, уровень заряда аккумулятора, включение/выключение звукового и вибросигналов, Авиарежим, 4 независимых будильника (настройка повтора сигнала)

Питание: светочувствительная панель и аккумулятор

Примерный срок работы аккумулятора без подзарядки:

- в режиме Текущего времени: 12 месяцев*
- в режиме Текущего времени+измерении ЧСС: 66 часов*
- * с переходом часов в режим сохранения энергии и остановки измерения ЧСС при отсутствии движения
- в режиме Тренировок (непрерывный прием GPS-сигнала)+измерении ЧСС: около 14 часов

- в режиме Тренировок (периодический прием GPS-сигнала)+измерении ЧСС: около 18 часов

Другие условия:

Подсчет шагов: 12 часов в сутки

Время подключения Bluetooth: 12 часов в сутки

Уведомления (с вибросигналом): 20 раз в день

Будильник: один раз (10 секунд) в день

Подсветка: один раз (1,5 секунды) в день


Зарядное устройство:

кабель для подключения к источнику питания

При распаковке убедитесь, что комплект поставки полный. В случае отсутствия каких-либо компонентов обратитесь к продавцу

Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления.

Проверка информации о соответствии требованиям беспроводной связи

1. Переведите часы в режим Текущего времени.
2.  Выбор режима (стр. 31).
3. С помощью кнопок A и D переместите указатель к пункту меню [REGULATORY] (Соответствие требованиям).
4. Нажмите кнопку C.
5. С помощью кнопок A и D выберите нужную информацию.
6. Нажмите и удерживайте кнопку D около 1 секунды для возврата часов в режим Текущего времени.

Указатель




Меры предосторожности при использовании функции Mobile Link


- **Правовая информация**
- Эти часы соответствуют требованиям или получили одобрение в соответствии с местными законами о радиосигналах разных стран и регионов. Использование часов в странах или регионах, в которых они не соответствуют требованиям или не получили одобрение в соответствии с местными законами о радиосигналах, может привести к ответственности в соответствии с местным законодательством. Более подробную информацию о странах и регионах, в которых разрешено использование часов, см. на веб-сайте <http://world.casio.com/ce/BLE/>
- Использование этих часов в самолете для каждой страны ограничено местным авиационным законодательством. Обязательно следуйте инструкциям экипажа и персонала авиакомпании.
- **Рекомендации по использованию функции Mobile Link**
- Во время совместного использования смартфона и часов, держите эти устройства на близком расстоянии друг от друга (не более 2 метров). Окружающие предметы (стены, мебель и т.п.) могут препятствовать устойчивому Bluetooth-соединению. В этом случае, необходимо поместить оба устройства в непосредственной близости друг от друга.

- Часы могут быть подвержены электромагнитному излучению, находясь вблизи от работающих электроприборов (бытовой техники, аудио-/видеооборудования, оргтехники и т.п.), что может негативно сказаться на совместной работе смартфона и часов. Например, рядом с работающей микроволновой печью, нормальное соединение смартфона с часами не будет установлено. И, наоборот, часы могут стать причиной плохого приема ТВ-сигнала.
- Функция Bluetooth в этих часах работает в том же частотном диапазоне (2,4 ГГц), как и большинство устройств, использующих беспроводные локальные сети. Использование таких устройств в непосредственной близости от часов, может привести к радиопомехам, снизить скорость передачи информации или привести к сбою связи.

- **Остановка передачи радиосигнала в часах**

Часы передают радиосигнал, когда установлено Bluetooth-соединение со смартфоном (отображается индикатор ) или соединение с GPS-спутниками.

При использовании часов в больнице, самолете и других местах, где необходимо ограничить распространение радиоволн, необходимо переводить часы в Авиарежим.

 Использование часов в медицинском учреждении или в самолете (стр. 87).

АВТОРСКИЕ ПРАВА И ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫЕ ТОРГОВЫЕ ЗНАКИ

- Bluetooth® (слово и логотип) – зарегистрированный торговый знак компании Bluetooth SIG, Inc. Любое использование этого торгового знака компанией CASIO Computer Co., Ltd. осуществляется по лицензии.
- iPhone – зарегистрированный торговый знак компании Apple Inc. в США и других странах.
- iOS – торговая марка или зарегистрированный торговый знак компании Cisco Systems, Inc.
- GALAXY – зарегистрированный торговый знак компании Samsung Electronics Co., Ltd.
- Android – зарегистрированные торговые знаки компании Google Inc.
- Прочие названия компаний и продуктов, используемые в данном руководстве, являются торговыми марками или зарегистрированными товарными знаками соответствующих компаний.

ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Зарядка с помощью зарядного устройства


- **Зарядка аккумулятора часов с помощью зарядного устройства не выполняется**
 - 1) Штекер кабеля зарядного устройства плотно вставлен в разъем часов?
Зарядка аккумулятора часов может прерваться, если кабель не плотно вставлен в разъем часов.
 - 🔍 Меры предосторожности при зарядке с помощью зарядного устройства (стр. 49).
 - 2) Часы остались подключенными к зарядному устройству после полной зарядки аккумулятора?
Зарядка аккумулятора прекращается автоматически после того, как он будет полностью заряжен. Отсоедините кабель зарядного устройства от часов, после снижения уровня заряда аккумулятора снова подключите кабель зарядного устройства к часам.
 - 3) Зарядка аккумулятора часов с помощью зарядного устройства все равно не выполняется.
Убедитесь в исправности USB-кабеля и источника питания.
- **Зарядка аккумулятора останавливается, но аккумулятор полностью не заряжен**

Зарядка аккумулятора может быть остановлена в случае возникновения каких-либо неисправностей. Отсоедините USB-кабель от зарядного устройства и источника питания, убедитесь в исправности устройств и кабели, еще раз последовательно подсоедините зарядное устройство к источнику питания. Если зарядка все равно не выполняется, обратитесь в авторизованный сервисный центр CASIO.

Прием GPS-сигнала

- **Часы не могут принять GPS-сигнал**

1) Аккумулятор часов заряжен?

Часы не могут принять GPS-сигнал при уровне заряда аккумулятора  или ниже. Зарядите аккумулятор часов.

 Зарядка аккумулятора часов (стр. 45).

2) Часы находятся в Авиарежиме?

Часы не могут принять GPS-сигнал, если они в Авиарежиме. Выключите Авиарежим.

 Использование часов в медицинском учреждении или в самолете (стр. 87).

3) Часы все равно не могут принять GPS-сигнал.

Часы не могут принять GPS-сигнал, когда они находятся в режиме сохранения энергии.

- **Часы не могут принять GPS-сигнал о времени**

Часы не могут автоматически принять GPS-сигнал во время их соединения со смартфоном. В этом случае необходимо вручную принять GPS-сигнал.

🔍 Прием GPS-сигнала о времени вручную (стр. 73).

🔍 Автоматическая корректировка времени (стр. 93).

- **На экране долго отображается информация о приеме GPS-сигнала**

Выполняется прием информации о секунде координации.

🔍 Секунда координации (стр. 77).

- **Во время приема GPS-сигнала всегда происходит сбой**

1) Часы находятся в месте с благоприятными условиями для приема сигнала?

Поместите часы в месте с благоприятными условиями для приема GPS-сигнала.

🔍 Условия для приема GPS-сигнала (стр. 69).


2) Экран часов направлен вверх?


Старайтесь не перемещать часы во время приема GPS-сигнала. Для успешного автоматического приема GPS-сигнала старайтесь не закрывать экран часов рукавом одежды.

- **GPS-сигнал успешно принят, но время и/или дата отображаются неправильно**

1) Город текущего местоположения установлен правильно?

Проверьте настройку города текущего местоположения, и в случае необходимости, измените ее.

 Прием GPS-сигнала о местонахождении вручную (стр. 70).

 Настройка города текущего местонахождения и летнего времени (стр. 80).

2) Время и/или дата все равно отображаются неправильно

Выполните настройку времени и даты вручную.

Невозможно установить сопряжение часов со смартфоном

- **Сопряжение между часами и смартфоном ранее не выполнялось**


1) Используется поддерживаемая модель смартфона?

Убедитесь в том, что модель смартфона и его операционная система поддерживаются часами.

Информацию о поддерживаемых моделях смартфонов можно узнать на веб-сайте CASIO
http://world.casio.com/os_mobile/wat/

2) Приложение G-SHOCK MOVE установлено на смартфоне?

Для того, чтобы выполнить Bluetooth-соединение с часами, необходимо на смартфоне установить приложение G-SHOCK MOVE.

 1. Установите необходимое программное обеспечение на смартфоне (стр. 90).

3) Bluetooth на смартфоне настроен правильно?

Проверьте настройки Bluetooth на смартфоне. Более подробно о настройках Bluetooth на смартфоне, см. в руководстве пользователя смартфона.

Для iPhone

- “Settings” (Настройки) → “Bluetooth” → On (Вкл.)
- “Settings” (Настройки) → “Privacy” (Конфиденциальность) → “Bluetooth Sharing” (Использование Bluetooth) → “G-SHOCK MOVE” → On (Вкл.)

Для Android

- Включите Bluetooth

4) Другие причины

В некоторых моделях смартфонов для использования приложения G-SHOCK MOVE необходимо отключить параметр BT Smart. Более подробно об отключении параметра BT Smart на смартфоне, см. в руководстве пользователя смартфона.

- На начальном экране нажмите: "Menu" (Меню) → "Settings" (Настройки) → "Bluetooth" → "Menu" (Меню) → "BT Smart settings" (Настройки BT Smart) → "Disable" (Выключить).

Невозможно установить повторное Bluetooth-соединение часов со смартфоном

- **Повторное Bluetooth-соединение между часами и смартфоном не устанавливается, после того, как оно было отключено**

1) Приложение G-SHOCK MOVE запущено на смартфоне?

Проверьте – запущено ли приложение G-SHOCK MOVE на смартфоне? Для его включения на главном экране смартфона нажмите на иконку G-SHOCK MOVE. Выполните, указанные на экране действия, для установки сопряжения с часами.

🔍 3. Выполните сопряжение между смартфоном и часами (стр. 90).

2) Вы пробовали выключить смартфон и включить его снова?

Выключите смартфон, затем снова включите его. После этого, на главном экране смартфона нажмите на иконку G-SHOCK MOVE. Выполните, указанные на экране действия, для установки сопряжения с часами.

🔍 3. Выполните сопряжение между смартфоном и часами (стр. 90).

Смартфон находится в Авиарежиме

Выключите на смартфоне Авиарежим, на главном экране смартфона нажмите на иконку G-SHOCK MOVE. Выполните, указанные на экране действия, для установки сопряжения с часами.

🔍 3. Выполните сопряжение между смартфоном и часами (стр. 90).

• Часы находятся в Авиарежиме

Выключите на часах Авиарежим.

🔍 Использование часов в медицинском учреждении или в самолете (стр. 87).

- **После того, как на смартфоне был выключен и включен Bluetooth, установить соединение с часами не удается**

Еще раз выключите и включите Bluetooth на смартфоне. На главном экране смартфона нажмите на иконку G-SHOCK MOVE. Выполните, указанные на экране действия, для установки сопряжения с часами.

🔍 3. Выполните сопряжение между смартфоном и часами (стр. 90).

- **После того, как был выключен смартфон, установить соединение с часами не удается**

Включите смартфон. На главном экране смартфона нажмите на иконку G-SHOCK MOVE. Выполните, указанные на экране действия, для установки сопряжения с часами.

🔍 3. Выполните сопряжение между смартфоном и часами (стр. 90).

Соединение часов со смартфоном

- **Соединение между часами и смартфоном не устанавливается**

1) Вы пробовали выключить смартфон и включить его снова?

Выключите и затем снова включите смартфон. На главном экране смартфона нажмите на иконку G-SHOCK MOVE. Выполните, указанные на экране действия, для установки сопряжения с часами.

🔍 3. Выполните сопряжение между смартфоном и часами (стр. 90).

2) Часы находятся в Авиарежиме?

Выключите на часах Авиарежим.

🔍 Использование часов в медицинском учреждении или в самолете (стр. 87).

3) Часы сопряжены со смартфоном?

После отмены сопряжения, удалите информацию о сопряжении из приложения G-SHOCK MOVE и из памяти смартфона (только для iPhone), затем повторно выполните сопряжение часов со смартфоном.

🔍 Удаление информации о сопряжении из приложения G-SHOCK MOVE (стр. 112).

🔍 Удаление информации о сопряжении из памяти смартфона (только для пользователей iPhone) (стр. 115).

🔍 3. Выполните сопряжение между смартфоном и часами (стр. 90).

4) Соединение часов со смартфоном все равно не устанавливается...

Удалите информацию о сопряжении из памяти часов, затем повторно выполните сопряжение часов со смартфоном.

🔍 Удаление информации о сопряжении из памяти часов (стр. 113).

🔍 3. Выполните сопряжение между смартфоном и часами (стр. 90).

Соединение часов с новым смартфоном

Выполните сопряжение с новым смартфоном.

🔍 Соединение с новым смартфоном (стр. 115).

Автоматическая корректировка времени

• Когда часы выполняют автоматическую корректировку времени?

Автоматическая корректировка времени выполняется в следующих случаях:

- после изменения часового пояса или настройки летнего времени на смартфоне;
- через 24 часа после последней корректировки времени с помощью Bluetooth-соединения;
- через 24 часа после настройки города текущего местонахождения и параметров текущего

времени на часах вручную.

- **Автоматическая корректировка времени не выполняется**

1) На экране часов отображается индикатор ✖?

Для экономии заряда батареи Bluetooth-соединение со смартфоном на часах автоматически отключается, если оно не используется около одного часа. Автоматическая корректировка времени не выполняется, если Bluetooth-соединение не установлено. Для повторной установки Bluetooth-соединения нажмите на часах любую кнопку.

2) После последней корректировки времени на часах вручную с помощью Bluetooth-соединения прошло 24 часа?

Обратите внимание, что автоматическая корректировка времени не выполняется в течение 24 часов после настройки времени на часах вручную.

3) После настройки города текущего местонахождения и параметров текущего времени на часах вручную прошло 24 часа?

Обратите внимание, что автоматическая корректировка времени не выполняется в течение 24 часов после настройки города текущего местонахождения и параметров текущего времени на

часах вручную.

4) Часы находятся в Авиарежиме?

Автоматическая корректировка времени не выполняется, если часы находятся в Авиарежиме. Выключите на часах Авиарежим.

 Использование часов в медицинском учреждении или в самолете (стр. 87).

- **После корректировки времени, отображается неправильное время**

Время на смартфоне может быть установлено неправильно из-за отсутствия сетевого соединения при нахождении смартфона вне зоны доступа сети. Переместите смартфон в зону доступа сети для обновления на нем текущего времени.


Измерение ЧСС

- **Во время измерения ЧСС на экране отображается сообщение [ERROR] (Ошибка)**
Возможно, возникла ошибка при определении высоты. Попробуйте выполнить измерения еще раз. Если на экране снова отображается сообщение [ERROR] (Ошибка), это может означать неисправность датчика. Обратитесь в авторизованный сервисный центр CASIO.

Режим Альтиметра


- При измерении высоты в одном и том же месте полученные показания отличаются.
- Показания, полученные с помощью альтиметра, отличаются от истинных значений высоты.
- Невозможно получить правильные показания высоты.

Отображаемое на цифровом экране значение высоты – относительная высота, вычисляемая на основе данных, полученных с помощью встроенного датчика атмосферного давления. Обратите внимание, что при значения высоты, измеренные в разное время для одной и той же местности при разном атмосферном давлении, могут различаться. Также вычисленное значение высоты может отличаться от фактического значения высоты и/или от высоты над уровнем моря, указанной на карте. При определении высоты во время восхождений, необходимо как можно чаще выполнять калибровку альтиметра.

 Калибровка альтиметра (стр. 206).




- При наблюдении за разницей высот на экране отображается индикатор [-----]
На экране отобразится индикатор [-----], если значение разницы высот находится вне допустимого

диапазона ± 3000 м (± 9840 футов), или если при измерении высоты возникла ошибка.

 Настройка опорной высоты и наблюдение за разницей высот (стр. 205).

- **Во время измерения высоты на экране отображается сообщение [ERROR] (Ошибка)**
Возможно, возникла ошибка при определении высоты. Попробуйте выполнить измерения еще раз. Если на экране снова отображается сообщение [ERROR] (Ошибка), это может означать неисправность датчика. Обратитесь в авторизованный сервисный центр CASIO.

Режим Цифрового компаса

- **Во время выполнения измерений на экране отображается индикатор **
Отображение на экране индикатора  во время измерений может означать, что часы находятся вблизи источника магнитного поля. Необходимо отойти как можно дальше от этого источника и снова выполнить определение направления.
- Если на экране снова отобразится индикатора , это может означать, что корпус часов намагнитился. Необходимо выполнить калибровку цифрового компаса и затем снова выполнить определение направления.

🔍 Калибровка цифрового компаса (стр. 189).

🔍 Цифровой компас. Предостережения (стр. 199).

- **Во время измерения направления на экране отображается сообщение [ERROR] (Ошибка)**

Возможно, возникла ошибка при определении направления или часы находятся вблизи источника магнитного поля. Необходимо отойти как можно дальше от этого источника и снова выполнить определение направления. Если на экране снова отображается сообщение [ERROR] (Ошибка), это может означать неисправность датчика. Обратитесь в авторизованный сервисный центр CASIO.

🔍 Цифровой компас. Предостережения (стр. 199).


- **Индикатор сообщения [ERROR] (Ошибка) отображается на экране после выполнения калибровки цифрового компаса**


Если после выполнения калибровки на экране отображается индикатор [- - -], затем сообщение [ERROR] (Ошибка), это может означать неисправность датчика.

- Примерно через 1 секунду после того, как сообщение [ERROR] (Ошибка) исчезнет, выполните калибровку еще раз.
- Если сообщение [ERROR] (Ошибка) отобразится на экране после повторного выполнения калибровки, обратитесь в авторизованный сервисный центр CASIO.

- **Показания, полученные с помощью цифрового компаса, отличаются от истинных значений направления**

Необходимо отойти как можно дальше от источника магнитного поля и выполнить калибровку цифрового компаса. После этого снова выполните определение направления.


 Калибровка цифрового компаса (стр. 189).

 Цифровой компас. Предостережения (стр. 199).

- **Для одного и того же места получены разные показания направления**

- **При попытке определить направление внутри помещения возникают проблемы**

Необходимо отойти как можно дальше от источника магнитного поля. После этого снова выполните определение направления.

 Цифровой компас. Предостережения (стр. 199).

Режим Барометра

- **Во время измерения атмосферного давления на экране отображается сообщение [ERROR] (Ошибка)**

Возможно, возникла ошибка при определении атмосферного давления. Попробуйте снова выполнить измерение атмосферного давления. Если на экране снова отображается сообщение [ERROR] (Ошибка), это может означать неисправность датчика. Обратитесь в авторизованный сервисный центр CASIO.

Режим Термометра

- **Во время измерения температуры на экране отображается сообщение [ERROR] (Ошибка)**

Возможно, возникла ошибка при определении температуры. Попробуйте снова выполнить измерение температуры. Если на экране снова отображается сообщение [ERROR] (Ошибка), это может означать неисправность датчика. Обратитесь в авторизованный сервисный центр CASIO.

Шагомер

- **На экране отображается неправильное количество пройденных шагов**

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



Подсчет шагов (стр. 262).



Причины неправильного подсчета количества шагов (стр. 264).

- **Количество шагов не увеличивается**

В начале ходьбы количество шагов не отображается на экране. Это позволяет избежать подсчет шагов, не связанных с постоянной ходьбой. Количество пройденных шагов отобразится на экране через 20 секунд после начала ходьбы, при этом количество пройденных за эти 20 секунд шагов приплюсуется к общему количеству шагов.

- **Во время работы шагомера на экране отображается индикатор [ERROR] (Ошибка)**

Индикатор [ERROR] (Ошибка) отображается на экране при неисправности датчика или внутренней цепи. Если сообщение отображается на экране более 3 минут или часто появляется


на экране, это может означать неисправность датчика.
Обратитесь в авторизованный сервисный центр CASIO.

Будильник

- **Звуковой или вибросигнал будильника не срабатывает в установленное время**

- 1) Аккумулятор заряжен?

Сигнал будильника отключен при низком уровне заряда аккумулятора. Зарядите аккумулятор.

 Зарядка аккумулятора часов (стр. 45).

- 2) Сигнал будильника включен?

Если сигнал будильника выключен, включите его.

 Включение/выключение сигнала будильника (стр. 259).

ИНФОРМАЦИЯ О ТОВАРЕ

Наименование: часы наручные электронные / электронно-механические кварцевые (муж./жен.)

Торговая марка: CASIO

Фирма изготовитель: CASIO COMPUTER Co.,Ltd. (КАСИО Компьютер Ко. Лимитед)

Адрес изготовителя: 1-6-2, Hon-machi 1-chome, Shibuya-ku, Tokyo 151-8543, Japan

Импортер: ООО «Касио», 127015, Россия, Москва, ул. Бутырская, д. 77

Гарантийный срок: 2 года

Адрес уполномоченной организации для принятия претензий: указан в гарантийном талоне

Декларация о Соответствии: ЕАЭС № RU Д-JP.МЮ62.В.00782/20

Орган зарегистрировавший Декларацию: ООО «ПРОММАШ ТЕСТ»

Технический Регламент: ТР ЕАЭС 037/2016 «Об ограничении применения опасных веществ в изделиях электротехники и радиоэлектроники»

Срок действия декларации: до 28.02.2025