

Introduzione

Grazie per avere acquistato questo prodotto CASIO. Per assicurare che esso fornisca la durata di servizio di molti anni per cui è stato progettato, leggere con attenzione questo manuale e seguire le istruzioni ivi contenute.

Notare che la CASIO COMPUTER CO., LTD. non si assume alcuna responsabilità per eventuali danni o perdite subite dall'utilizzatore o da terzi derivanti dall'uso di questo prodotto o da suoi problemi di funzionamento.

Avvertenza di pila debole



Indicatore di recupero

Se si usano la luce o le suonerie diverse volte in un breve lasso di tempo, l'indicatore **R** (Recupero) lampeggerà sul display e le seguenti operazioni rimangono disabilitate mentre il livello di carica della pila è in fase di ripristino.

- Funzioni di pedometro
- Suoneria e segnale orario di ora esatta
- Illuminazione

Il funzionamento dovrebbe ritornare alla normalità dopo che il livello di carica della pila è stato ripristinato, ma se l'indicatore **R** appare frequentemente è necessario far sostituire la pila dell'orologio.

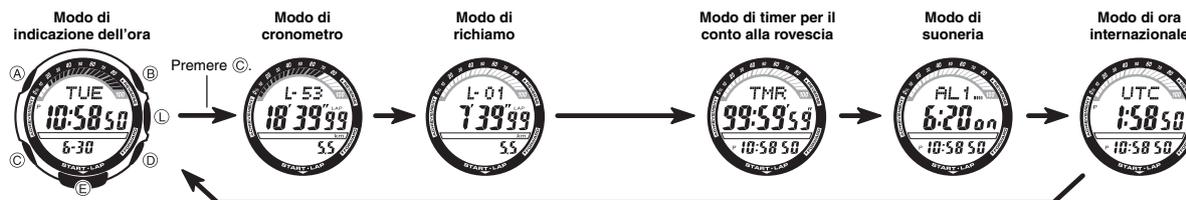
Cenni su questo manuale



- Le operazioni di tasto sono indicate mediante le lettere mostrate nell'illustrazione.
- Ciascuna sezione di questo manuale fornisce le informazioni necessarie per poter eseguire le operazioni in ciascun modo di funzionamento.

Guida generale

- Usare **(C)** per navigare tra i modi di funzionamento.
- Tenendo premuto **(C)** per tre secondi circa in un modo di funzionamento qualsiasi si ritornerà al modo di indicazione dell'ora.
- La pressione di **(L)** in un modo di funzionamento qualsiasi farà illuminare il display.



Impostazione dell'ora e della data

Indicatore di pomeriggio (nessun indicatore per le antimeridiane)



Mese - Giorno del mese

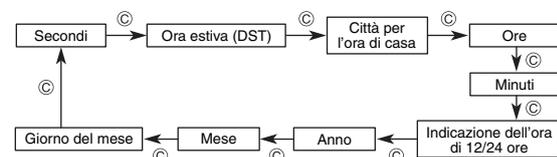
Ore : Minuti Secondi (area centrale)

Usare il seguente procedimento per impostare l'ora e la data attuali dopo aver fatto sostituire la pila dell'orologio, ecc. Le ore del modo di ora internazionale non verranno visualizzate correttamente se non si configurano correttamente le impostazioni per l'ora di casa (l'ora della città in cui normalmente si userà l'orologio).

- Se si intende usare l'orologio in Giappone, selezionare **TYO** (Tokyo) come ora di casa.

Per impostare l'ora e la data

1. Nel modo di indicazione dell'ora, tenere premuto **(A)** per due secondi circa finché le cifre dei secondi iniziano a lampeggiare. Questa è la schermata di impostazione.



2. Usare **(C)** per spostare il lampeggiamento sull'impostazione dell'ora, della data o della città per l'ora di casa come mostrato sopra, e quindi usare **(D)** (+) o **(B)** (-) per far cambiare l'impostazione lampeggiante.
- Tenere premuto **(D)** o **(B)** per far cambiare l'impostazione selezionata rapidamente.

Impostazione	Per fare ciò:	Eseguire questa operazione:
Secondi	Riportare i secondi a 00	Premere (D) .
Ora estiva (DST)	Passare dall'ora solare (OFF) all'ora legale (ON) e viceversa	Premere (D) .
Città per l'ora di casa	Cambiare l'impostazione della città per l'ora di casa (Fare riferimento a "City Code Table" (Tabella dei codici delle città).)	Usare (D) (est) o (B) (ovest).
Ore, Minuti	Cambiare l'impostazione delle ore o quella dei minuti	Usare (D) (+) o (B) (-).
Indicazione dell'ora di 12/24 ore	Passare dal formato di indicazione dell'ora di 12 ore a quello di 24 ore e viceversa	Premere (D) .
Anno, Mese, Giorno del mese	Cambiare l'anno, il mese o il giorno del mese	Usare (D) (+) o (B) (-).

3. Dopo che tutte le impostazioni sono come desiderato, premere **(A)** due volte per lasciare la schermata di impostazione.

- L'orologio lascerà automaticamente la schermata di impostazione anche se non si esegue alcuna operazione per due o tre minuti circa.
- Quando si impostano le ore, accertarsi di specificare correttamente antimeridiane (nessun indicatore) o pomeridiane (**P**), oppure di specificare l'ora corretta nel formato di 24 ore.
- Se si riportano i secondi a **00** mentre il conteggio attuale è tra 30 e 59, i minuti vengono aumentati di 1 unità. Mentre il conteggio attuale è tra 00 e 29, i secondi vengono riportati a **00** ma i minuti rimangono invariati.
- Il riporto del conteggio a zero facendo riferimento ad un segnale orario preciso una volta al mese circa aiuta ad assicurare un'accurata indicazione dell'ora.
- È possibile impostare una data per il periodo compreso fra il 1° gennaio 2000 e il 31 dicembre 2099.
- Il giorno della settimana viene impostato automaticamente conformemente alla data impostata.
- L'orologio effettua automaticamente le regolazioni per gli anni bisestili e per le differenti durate dei mesi.
- L'ora estiva, o ora legale (DST) come essa è chiamata in alcuni paesi, consiste nell'impostare gli orologi avanti di un'ora rispetto all'ora solare durante la stagione estiva. Notare che l'adozione dell'ora estiva varia a seconda dei paesi e persino delle aree locali.

Cronometro

Il modo di cronometro consente di misurare il tempo trascorso e di registrare i tempi di giro/parziali.

Un sensore incorporato nell'orologio conteggia i passi fatti mentre un'operazione di misurazione del tempo trascorso del cronometro è in corso. L'orologio utilizza queste informazioni per calcolare l'energia consumata, la distanza percorsa e l'andatura media in conformità con le informazioni personali registrate in precedenza. Per ciascuna operazione di misurazione del tempo trascorso, l'orologio crea una registrazione nella memoria per registrare la data, i tempi di giro/parziali, la distanza percorsa, il consumo di energia, il numero di passi e altre informazioni.

Cronometro

- Unità di misurazione minima: Un centesimo di secondo
- Tempo di misurazione massimo: 99:59'59,99"
- Conteggio giri/parziali: 999

Misurazione del tempo trascorso

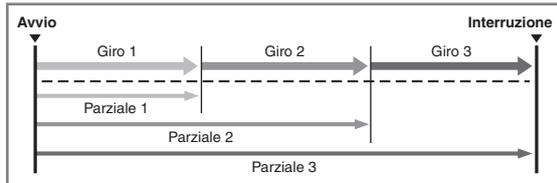
- Tempo di esercizio
- Distanza percorsa
- Energia consumata
- Andatura media (*)
- Numero di passi

Dati di esercizio (Valori cumulativi massimi)

- Giri/parziali: 150
- Distanza cumulativa: 999,9 km/621,1 miglia
- Consumo di energia cumulativo: 23900,5 kcal/99999,9 kJ
- Andatura media: 220 (*)
- Numero di passi cumulativo: 999999
- Tempo di esercizio cumulativo: 9999 ore e 59 minuti
- Miglior giro
- Andatura media
- Il valore di andatura media indica il numero di passi medio al minuto durante il cronometraggio della corsa con il cronometro.
- Quando si rileva una lettura di giro, questo valore indica l'andatura media durante quel giro.
- Quando si rileva una lettura di parziale, questo valore indica l'andatura media fino al parziale attuale, a partire dall'inizio della corsa cronometrata.

Tempo di giro e tempo parziale

Il tempo di giro è il tempo che trascorre durante una parte specifica di una gara, come un giro attorno ad una pista, mentre il tempo parziale è il tempo che trascorre dall'inizio di una gara fino ad un certo punto.



Esempio di misurazione del tempo di giro

Misurazione del tempo di giro per un giro di un evento su pista, ecc.

Esempio di misurazione del tempo parziale

Misurazione del tempo parziale in corrispondenza dei punti di 5 km e 10 km di una maratona.

Valori target e informazioni personali

Prima di eseguire un'operazione di misurazione del tempo trascorso, è necessario impostare la distanza, il consumo di energia e altri valori target, insieme alle informazioni personali che consentono all'orologio di eseguire i suoi calcoli.

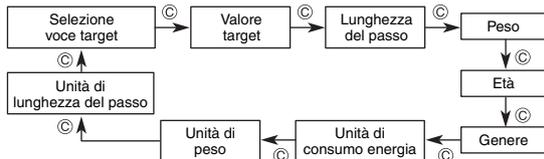
- È possibile cambiare l'impostazione dell'unità di consumo energia soltanto quando **TYO** (Tokyo) è selezionata come ora di casa. Per **TYO**, l'unità di peso viene impostata su **kg** e l'unità di lunghezza del passo viene impostata su **cm** automaticamente.

Per configurare le impostazioni dei valori target e delle informazioni personali



Schermata dei valori target e delle informazioni personali

1. Nel modo di indicazione dell'ora, tenere premuto (A) per due secondi circa finché le cifre dei secondi dell'ora attuale iniziano a lampeggiare. Questa è la schermata di impostazione.
2. Premere di nuovo (A) per avanzare alla schermata delle impostazioni valori target e informazioni personali.
 - Dopo un secondo circa, la schermata delle impostazioni valori target e informazioni personali cambierà nella schermata di selezione voce target.
3. Usare (C) per selezionare la voce di valore target o di informazione personale la cui impostazione si desidera cambiare.
 - Usare (D) (+) o (B) (-) per cambiare l'impostazione attualmente lampeggiante. Tenere premuto uno dei due tasti per scorrere rapidamente.



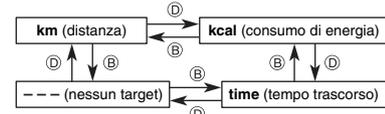
- Per i dettagli su ciascuna delle impostazioni, vedere "Valori target e informazioni personali".
- 4. Dopo che tutte le impostazioni sono come desiderato, lasciare la schermata di impostazione premendo (A).
- L'orologio lascerà automaticamente la schermata di impostazione se non si esegue alcuna operazione per due o tre minuti circa.

Valori target e informazioni personali



Selezione della voce

Selezione: Usare (D) (+) o (B) (-) per selezionare una delle voci target da usare per la misurazione.



- Selezionare --- quando non si desidera usare un target.

Valore target

Usare (D) (+) o (B) (-) per cambiare il valore della voce attualmente selezionata.
 Distanza: Da 1,0 km a 100,0 km (Unità di introduzione: 0,1 km), da 0,6 miglia a 62,1 miglia (Unità di introduzione: 0,1 miglia)*

Consumo di energia:
 Da 10 kcal a 23880 kcal (Unità di introduzione: 10 kcal), da 50 kJ a 99950 kJ (Unità di introduzione: 50 kJ)
 Tempo trascorso: Da 10 minuti a 24 ore (Unità di introduzione: 1 minuto)

- Se si seleziona --- per il tipo di target, la pressione di (C) farà apparire la schermata della lunghezza del passo (la schermata del valore target verrà saltata).

Lunghezza del passo

(B) (-)/(D) (+)

Da 30 cm a 300 cm, da 12 in a 118 in*

- Per determinare la propria lunghezza del passo, correre per un tratto di cui si conosce la lunghezza contando i propri passi. Quindi dividere la lunghezza per il numero di passi.

Peso

(B) (-)/(D) (+)

Da 20 kg a 120 kg, da 44 lb a 264 lb*

Età

(B) (-)/(D) (+)

Da 16 a 99

Genere

Usare (D).

mALE (maschio)

FEmALE (femmina)

Unità di consumo energia

Usare (D) per selezionare un'unità.

kcal (kilocalorie)

kJ (kilojoule)

Unità di peso*

Usare (D) per selezionare un'unità.

kg (kilogrammi)

lb (libbre)

Unità di lunghezza del passo*

Usare (D) per selezionare un'unità.

cm (centimetri)

in (pollici)



Esecuzione di un'operazione di misurazione del tempo trascorso

- Accertarsi di configurare le informazioni personali prima di eseguire un'operazione di misurazione del tempo trascorso.
- L'orologio rileverà il momento in cui si inizia a correre mentre un'operazione di misurazione del tempo trascorso è in corso. A questo punto, esso inizierà a visualizzare il numero di passi fatti e altri dati sulla base del conteggio dei passi.
- Per entrare nel modo di cronometro, premere (C) una volta mentre l'orologio si trova nel modo di indicazione dell'ora.

Per eseguire la misurazione del tempo trascorso



- Se si preme (B) mentre la misurazione è interrotta, il cronometro verrà riportato a tutti zeri e nella memoria verranno memorizzati i dati dall'ultima operazione di misurazione.

Per misurare il tempo trascorso cumulativo

Se si preme (E) per riavviare il cronometro senza riportarlo a tutti zeri, la misurazione del tempo trascorso ricomincerà dal punto in cui era stata interrotta l'ultima volta.

Per visualizzare un tempo di giro/parziale



- L'orologio lascerà automaticamente la schermata di giro/parziale dopo otto secondi circa.

Uso del cronometro

Letture della visualizzazione del cronometro

Schermata di azzeramento



Schermata del tempo trascorso



- L'indicatore **SENSOR** appare sul display mentre il cronometro sta eseguendo una misurazione del tempo trascorso. Questo indicatore lampeggia se l'orologio rileva che si sta correndo.

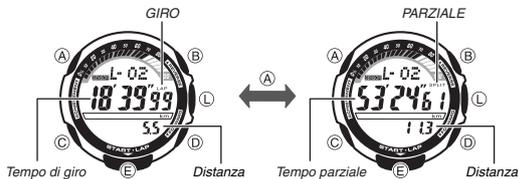
Grafico di raggiungimento target

Il grafico di raggiungimento target indica la percentuale del target che è stata raggiunta. Inoltre, l'orologio emetterà un segnale acustico se si raggiunge il target preimpostato. Se non è stato impostato un valore target, questo grafico indicherà semplicemente il tempo trascorso. Per informazioni sulla configurazione dei valori target, vedere "Per configurare le impostazioni dei valori target e delle informazioni personali".



Per far cambiare la visualizzazione tra il tempo di giro e il tempo parziale

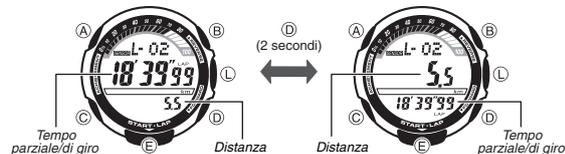
Premere (A) per far cambiare la visualizzazione tra il tempo di giro e il tempo parziale.



Per scambiare il contenuto della visualizzazione dell'area centrale e quello dell'area inferiore del display

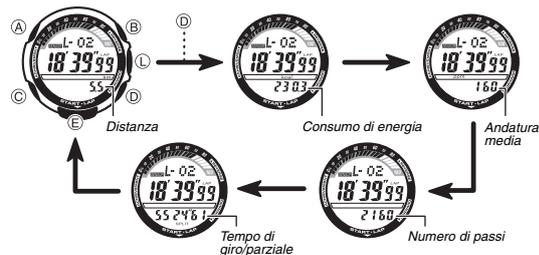
Tenere premuto (D) per due secondi circa finché la seguente sequenza è completa: Il contenuto della visualizzazione lampeggia. → Il contenuto della visualizzazione cessa di lampeggiare. → L'orologio emette un segnale acustico.

- Questa operazione scambierà il contenuto della visualizzazione dell'area centrale del display con quello dell'area inferiore del display.



Per selezionare le informazioni di visualizzazione

Usare (D) per scorrere le informazioni di visualizzazione disponibili.



- Se si inizia a correre per un certo lasso di tempo mentre un'operazione di misurazione del tempo trascorso è in corso, l'orologio rileverà ciò e inizierà a visualizzare il numero di passi e l'andatura media.

- I cambiamenti di andatura non vengono riflessi immediatamente. Se si riduce improvvisamente la velocità mentre è visualizzata l'andatura media, nel valore visualizzato verrà mantenuta l'andatura attuale (precedente al rallentamento) per un po' di tempo prima che avvenga la regolazione.
- Al posto del valore dell'andatura media sarà indicato - - - se il tempo di giro è 20 secondi o meno.

Visione delle registrazioni in memoria

È possibile utilizzare il modo di richiamo per vedere le registrazioni attualmente memorizzate nella memoria dell'orologio.

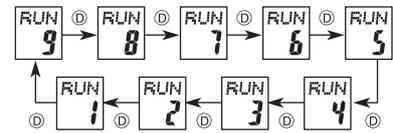
- Ciascuna registrazione indica i dati per una sessione di esercizio (operazione di misurazione del tempo trascorso del cronometro).
- La data è la data in cui la registrazione è stata memorizzata.
- I dati mensili indicano i totali dei dati cumulativi (distanza e consumo di energia) per un mese.
- I dati cumulativi indicano i totali dei dati cumulativi (distanza e consumo di energia) dall'ultima volta che i dati sono stati cancellati (azzeramento).
- - - - viene visualizzato se non c'è alcun dato registrato.
- L'indicatore **SENSOR** sarà sul display nel modo di richiamo se un'operazione di misurazione del tempo trascorso del cronometro è attualmente in corso. L'indicatore **SENSOR** lampeggerà se l'orologio rileva che si sta correndo.

Per vedere i dati in memoria



1. Nel modo di indicazione dell'ora, premere (C) due volte per entrare nel modo di richiamo.
2. Usare (D) per selezionare la registrazione che si desidera vedere.
 - Ciascuna registrazione ha una schermata del titolo numerata (1 = registrazione più vecchia).

L'esempio seguente mostra il richiamo di dati quando in memoria ci sono nove registrazioni.

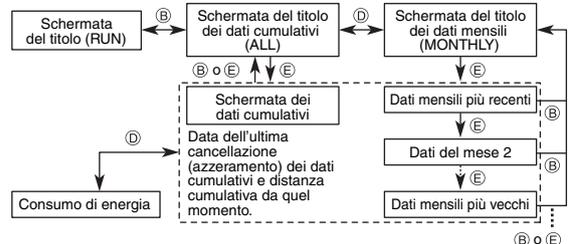


3. Usare (E) per scorrere i dati (tempi di giro/parziali, dati cumulativi, andatura media, ecc.) memorizzati nella registrazione attualmente visualizzata.



- L'indicatore **BEST** che si alterna con il numero di giro indica che il giro visualizzato è il miglior giro nella registrazione attuale.

- Se si preme di (D) mentre è visualizzata la schermata del consumo di energia cumulativo o dei passi totali, le due schermate si alterneranno.
- 4. Se si preme (B) mentre è visualizzata una schermata del titolo (RUN), la visualizzazione passerà alla schermata del titolo dei dati cumulativi (ALL). Per ritornare alla schermata del titolo dalla schermata del titolo dei dati cumulativi, premere (B).
- Se si preme (D) mentre è visualizzata la schermata del titolo dei dati cumulativi (ALL) o la schermata del titolo dei dati mensili (MONTHLY), le due schermate si alterneranno.
- Se si preme (D) mentre è visualizzata la schermata del titolo dei dati mensili (MONTHLY), la visualizzazione passerà alla schermata del titolo dei dati mensili (MONTHLY). Per ritornare alla schermata del titolo dei dati cumulativi dalla schermata del titolo dei dati mensili, premere (D).
- Se si preme (E) mentre è visualizzata la schermata del titolo dei dati cumulativi (ALL) o la schermata del titolo dei dati mensili (MONTHLY), verranno visualizzati i dettagli per i dati pertinenti.
- Se si preme (D) mentre è visualizzata la schermata dei dati cumulativi o la schermata dei dati mensili, la visualizzazione passerà dalla schermata della distanza a quella del consumo di energia e viceversa.
- Se si preme (B) mentre è visualizzata la schermata dei dati cumulativi o la schermata dei dati mensili, la visualizzazione ritornerà alla schermata del titolo pertinente.
- Nella memoria dell'orologio possono essere mantenuti in qualsiasi momento i dati per un massimo di 16 mesi. Se si memorizzano altri dati quando nella memoria sono già presenti dati per 16 mesi, i dati più vecchi verranno cancellati per fare spazio ai nuovi dati.

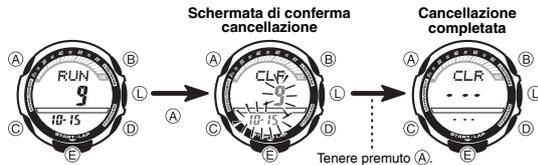


5. Premere (C) quattro volte per ritornare al modo di indicazione dell'ora.

Per cancellare una registrazione di esercizio

Mentre è visualizzata la registrazione di esercizio che si desidera cancellare, tenere premuto (A) finché appare una schermata di conferma come quella mostrata di seguito. Tenere (A) premuto per altri due secondi circa per cancellare la registrazione.

- Se si rilascia (A) mentre è visualizzata la schermata di conferma, l'operazione di cancellazione verrà sospesa senza che i dati siano cancellati.



Per cancellare i dati cumulativi o i dati mensili

Mentre è visualizzata la schermata del tipo di dati che si desidera cancellare (cumulativi o mensili), tenere premuto (A) finché appare una schermata di conferma. Tenere (A) premuto per altri due secondi circa per cancellare la registrazione.

- Se si rilascia (A) mentre è visualizzata la schermata di conferma, l'operazione di cancellazione verrà sospesa senza che i dati siano cancellati.
- Quando si cancellano i dati cumulativi, la data nell'area inferiore del display cambierà nella data di cancellazione.
- Se un'operazione di misurazione del tempo trascorso del cronometro è in corso quando si esegue l'operazione sopra descritta, i dati in corso non verranno cancellati.

Uso del timer per il conto alla rovescia

È possibile impostare la durata iniziale del timer per il conto alla rovescia in unità di un minuto fino ad un massimo di 100 ore. L'orologio emette un segnale acustico per 5 secondi quando viene raggiunta la fine del conto alla rovescia.

- Per entrare nel modo di timer per il conto alla rovescia, premere (C) tre volte mentre l'orologio si trova nel modo di indicazione dell'ora.

Per configurare le impostazioni del timer per il conto alla rovescia

Indicatore di modo di funzionamento



Ora segnata nel modo di indicazione dell'ora

- Mentre è visualizzata la durata iniziale attuale nel modo di timer per il conto alla rovescia, tenere premuto (A) per due secondi circa finché le cifre delle ore iniziano a lampeggiare sul display.
 - Questa è la schermata di impostazione.
 - L'orologio uscirà automaticamente dal modo di impostazione timer per il conto alla rovescia se non si esegue alcuna operazione di tasto per due o tre minuti circa.
- Usare (D) (+) o (B) (-) per cambiare l'impostazione delle ore.
 - Tenere premuto uno dei due tasti per scorrere l'impostazione rapidamente.
- Premere (C) per spostare il lampeggiamento sulle cifre dei minuti.
 - Questa operazione fa lampeggiare le cifre dei minuti.
 - Come con l'impostazione delle ore, usare (D) (+) o (B) (-) per cambiare l'impostazione dei minuti.

4. Quando tutte le impostazioni sono come desiderato, premere (A) per lasciare la schermata di impostazione.

Per usare il timer per il conto alla rovescia



Ora segnata nel modo di indicazione dell'ora

- Nel modo di timer per il conto alla rovescia, usare (E) per avviare il conto alla rovescia.
- Premere (B) per interrompere la misurazione. Premere di nuovo (E) per riprendere la misurazione.
 - Il tempo viene conteggiato alla rovescia in scatti di 1 secondo.
 - Se si preme (B) mentre il timer per il conto alla rovescia è interrotto, il timer verrà riportato alla durata iniziale.

Per silenziare il segnale scadenza

Se si preme un tasto qualsiasi mentre il segnale scadenza sta suonando, questo verrà silenziato.

Suonerie e segnale orario di ora esatta

L'orologio dispone di cinque suonerie e di un segnale orario di ora esatta.

Suonerie quotidiane (da AL1 a AL5)

L'orologio emette un segnale acustico per 10 secondi circa quando viene raggiunta l'ora fissata per una suoneria.

Segnale orario di ora esatta

Il segnale orario di ora esatta fa suonare l'orologio ogni ora allo scoccare dell'ora.

- Le impostazioni delle suonerie e del segnale orario di ora esatta vanno configurate nel modo di suoneria, in cui è possibile entrare premendo (C) quattro volte mentre l'orologio si trova nel modo di indicazione dell'ora.

Per visualizzare una schermata di suoneria

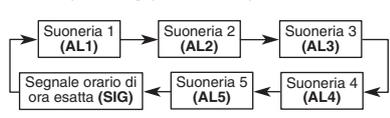
Numero di suoneria



Ora attuale
Ora per la suoneria (Ore : Minuti)

Nel modo di suoneria, usare (D) per scorrere le schermate di suoneria.

- Tenere premuto (D) per scorrere rapidamente.



Per impostare l'ora per una suoneria

Indicatore di suoneria attivata



Ora per la suoneria (Ore : Minuti)

- Nel modo di suoneria, visualizzare la schermata della suoneria la cui impostazione si desidera cambiare.
- Tenere premuto (A) per due secondi circa finché le cifre delle ore dell'ora per la suoneria attuale iniziano a lampeggiare. Questa è la schermata di impostazione.
 - La visualizzazione della schermata di impostazione attiva anche automaticamente la suoneria e fa apparire sul display l'indicatore di suoneria attivata.

- Usare (D) (+) o (B) (-) per cambiare l'impostazione delle ore.
 - Tenere premuto uno dei due tasti per cambiare l'impostazione rapidamente.
 - Quando si impostano le ore, accertarsi di specificare correttamente le ore antimeridiane o le ore pomeridiane (P) quando si usa il formato di indicazione dell'ora di 12 ore, o di specificare l'ora corretta nel formato di 24 ore. Lo stesso formato di indicazione dell'ora di 12 ore/24 ore selezionato per l'ora segnata nel modo di indicazione dell'ora viene applicato anche nel modo di suoneria.
- Dopo che tutte le impostazioni sono come desiderato, premere (A) per lasciare la schermata di impostazione.
- L'orologio lascerà automaticamente la schermata di impostazione anche se non si esegue alcuna operazione di tasto per due o tre minuti circa.

Per attivare o disattivare una suoneria o il segnale orario di ora esatta

Mentre la schermata per una suoneria o per il segnale orario di ora esatta è visualizzata sul display, premere (B) per attivare (indicatore di attivazione visualizzato) o disattivare (indicatore di attivazione non visualizzato) la funzione.

- Quando una delle suonerie o il segnale orario di ora esatta sono attivati, l'indicatore di attivazione pertinente viene visualizzato in tutti gli altri modi di funzionamento.

Suoneria attivata



Segnale orario di ora esatta attivato



Per silenziare il segnale acustico della suoneria

Premere un tasto qualsiasi.

Per provare la suoneria

Nel modo di suoneria, tenere premuto (B) per far suonare la suoneria.

Uso dell'ora internazionale

L'ora internazionale consente di visualizzare l'ora attuale in una qualsiasi fra 48 città (31 fusi orari) del mondo.

- Quando si entra nel modo di ora internazionale, appare per prima la schermata per la città che era visualizzata l'ultima volta che si è usciti da quel modo.
- Il conteggio dei secondi dell'ora internazionale è sincronizzato con il conteggio dei secondi del modo di indicazione dell'ora.
- Lo stesso formato di indicazione dell'ora di 12 ore/24 ore selezionato per l'ora segnata nel modo di indicazione dell'ora viene applicato anche nel modo di ora internazionale.
- Per entrare nel modo di ora internazionale, premere (C) cinque volte mentre l'orologio si trova nel modo di indicazione dell'ora.

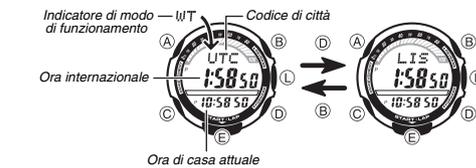
Importante!

Se le impostazioni dell'ora attuale delle città del modo di ora internazionale sono errate, correggere l'impostazione dell'ora attuale nel modo di indicazione dell'ora.

Uso dell'ora internazionale

Nel modo di ora internazionale, usare (D) (verso oriente) o (B) (verso occidente) per scorrere i codici di città finché viene visualizzato quello la cui ora si desidera vedere.

- Tenere premuto uno dei due tasti per scorrere rapidamente.
- Per informazioni dettagliate sulla sequenza dei codici delle città, vedere "City Code Table" (Tabella dei codici delle città).



Uso dell'ora estiva

L'ora estiva, o ora legale (DST) come essa è chiamata in alcuni paesi, consiste nell'impostare gli orologi avanti di un'ora rispetto all'ora solare durante la stagione estiva.

Notare che l'inizio e la fine del periodo dell'ora estiva, e la stessa adozione dell'ora estiva, variano a seconda dei paesi e delle aree geografiche.

- ON (Attivazione)**
Attiva l'ora estiva e fa avanzare l'orologio di un'ora rispetto all'ora solare.
- OFF (Distivazione)**
Disattiva l'ora estiva e ripristina l'ora solare.

Per attivare l'ora estiva (DST) per una città dell'ora internazionale

Indicatore di ora legale (DST)



1. Nel modo di ora internazionale, usare (A) (verso oriente) o (B) (verso occidente) per scorrere i codici di città finché viene visualizzato quello la cui impostazione di ora estiva (DST) si desidera cambiare.
 2. Tenere premuto (A) per attivare (DST) visualizzato, ora in avanti di un'ora) o disattivare (DST non visualizzato, ora solare) l'impostazione dell'ora estiva della città visualizzata.
- Se la città attualmente selezionata è anche la città per l'ora di casa, l'impostazione di ora estiva (DST) qui selezionata verrà applicata anche nel modo di indicazione dell'ora.

Illuminazione

Questo orologio dispone di un pannello elettroluminescente (EL) che fa illuminare l'intero display per facilitare la visione delle indicazioni al buio. In un modo di funzionamento qualsiasi, premere (C) per far illuminare il display per un secondo circa.

Avvertenze sull'illuminazione

- Il pannello elettroluminescente che fornisce l'illuminazione perde il suo potere dopo l'uso per un periodo molto lungo.
- L'illuminazione può essere difficile da vedere sotto la luce solare diretta.
- L'orologio potrebbe emettere un suono udibile ogni volta che il display è illuminato. Questo è dovuto alla vibrazione del pannello elettroluminescente utilizzato per l'illuminazione, e non è indice di problemi di funzionamento.
- L'illuminazione si spegne automaticamente ogni volta che suona una suoneria.
- Un uso frequente dell'illuminazione fa scaricare la pila.

Soluzione di problemi

L'orologio non conta i passi fatti.

- L'orologio mantiene un conteggio dei passi soltanto mentre un'operazione di misurazione del tempo trascorso del cronometro è in corso. I passi non vengono contati mentre il cronometro è fermo (il display indica tutti zeri o la misurazione del tempo è temporaneamente interrotta).



SENSOR: L'indicatore **SENSOR** appare sul display mentre il cronometro sta eseguendo una misurazione del tempo trascorso. L'indicatore lampeggia mentre i passi vengono contati.

- L'orologio rileverà quando si inizia a correre mentre un'operazione di misurazione del tempo trascorso del cronometro è in corso. In quel momento, esso inizierà a visualizzare il numero di passi fatti e altri dati.
- Questo orologio è stato progettato per contare i passi fatti mentre si corre. Esso non conterà i passi correttamente mentre si cammina soltanto.



Il conteggio dei passi non cambia mentre si corre.

- Questo orologio è stato progettato per contare i passi fatti soltanto mentre si corre. Un sensore incorporato rileva il movimento delle braccia per determinare se si sta correndo. Per questo motivo, se si guarda l'orologio mentre si corre come mostrato nell'illustrazione, ciò potrebbe impedire all'orologio di rilevare il fatto che si sta correndo. Mentre si corre, lasciar pendere il braccio di fianco in maniera naturale.



La lettura della distanza misurata non è corretta.

- Questo orologio calcola la distanza sulla base del numero di passi fatti e sulla base della lunghezza del passo specificata come parte delle informazioni personali. Controllare per accertarsi che l'impostazione della lunghezza del passo delle informazioni personali sia corretta.
- La distanza visualizzata non sarà corretta se si cambia la lunghezza del passo mentre si corre.

La lettura dell'andatura media non è corretta.

- L'andatura media viene visualizzata per un tempo di giro o parziale. Un'improvvisa riduzione della velocità di corsa (come quando si passa da una corsa molto veloce ad un'andatura vicina alla camminata) costringerà l'orologio a valutare nuovamente se si sta ancora correndo. In questo caso, se si riduce l'andatura, lo stesso valore andatura media rimarrà visualizzato per un po' di tempo.

I passi non vengono contati mentre una suoneria suona.

- Questo orologio è stato progettato per interrompere temporaneamente il suo conteggio dei passi mentre una suoneria suona. Tale breve interruzione dovrebbe avere effetto soltanto su corse per brevi distanze e per breve tempo.

Il numero di passi aumenta improvvisamente.

- Quando il sensore dell'orologio non rileva il movimento della corsa per un certo lasso di tempo, esso deduce che non si sta correndo e interrompe il conteggio dei passi. Se il sensore rileva nuovamente il movimento della corsa per un certo lasso di tempo, esso avvia il conteggio. L'orologio tiene traccia dei passi fatti durante il periodo in cui esso effettua la sua valutazione, e aggiungerà quei passi al conteggio se alla fine decide che si sta correndo.

Caratteristiche tecniche

Accuratezza a temperatura normale: Entro ± 15 secondi al mese

Indicazione dell'ora: Mese, giorno del mese, giorno della settimana, ore, minuti, secondi, antimeridiane/pomeridiane (P), formato di indicazione dell'ora di 12 ore/24 ore, ora solare/ora legale, calendario automatico completo (dal 2000 al 2099)

Cronometro: Unità di misurazione: Un centesimo di secondo

Capacità di misurazione: 99:59:59,99" (100 ore)

Numero massimo di tempi di giro/parziali: 999

Distanza cumulativa: 999,9 km/621,1 miglia

Consumo di energia cumulativo: 23.900,5 kcal/99.999,9 kJ

Tempo di esercizio cumulativo: 9999 ore e 59 minuti

Andatura media massima: 220

Numero di passi cumulativo: 999.999

Numero massimo di giri/parziali: 150

Introduzione del valore target: Selezione del tipo di target (distanza, consumo di energia, tempo trascorso) e valore target

Introduzione di informazioni personali: Lunghezza del passo, peso, età, genere, cambiamento unità (per consumo energia, peso, lunghezza del passo)

Modo di richiamo: RegISTRAZIONI di esercizio, dati mensili, dati cumulativi, miglior giro

Timer per il conto alla rovescia:

Unità di conto alla rovescia: 1 secondo

Unità di impostazione: 1 minuto

Gamma di impostazione: 100 ore

Segnale acustico di scadenza: 5 secondi

Suonerie:

Suonerie quotidiane: 5

Impostazioni: Ore, minuti

Segnale acustico: 10 secondi

Segnale orario di ora esatta: Suona due volte ogni ora allo scoccare dell'ora.

Ora internazionale: 48 città, 31 fusi orari

Ore, minuti, secondi (conteggio dei secondi sincronizzato con quello del modo di indicazione dell'ora)

Ora solare/Ora legale

Illuminazione: Retroilluminazione elettroluminescente (EL)

Pila: CR2025

Durata approssimativa della pila: 3 anni circa

* Operazione di misurazione del tempo trascorso di 1 ora, 1,5 secondi di uso della luce, 10 secondi di uso del segnale acustico al giorno

City Code Table

City Code	City	UTC Offset/GMT Differential
PPG	Pago Pago	-11
HNL	Honolulu	-10
ANC	Anchorage	-9
YVR	Vancouver	-8
LAX	Los Angeles	-8
YEA	Edmonton	-7
DEN	Denver	-7
MEX	Mexico City	-6
CHI	Chicago	-6
NYC	New York	-5
SCL	Santiago	-4
YHZ	Halifax	-4
YYT	St. Johns	-3.5
RIO	Rio De Janeiro	-3
FEN	Fernando de Noronha	-2
RAI	Praia	-1
UTC	Coordinate Universal Time	0
LIS	Lisbon	0
LON	London	0
MAD	Madrid	0
PAR	Paris	+1
ROM	Rome	+1
BER	Berlin	+1
STO	Stockholm	+1
ATH	Athens	+2
CAI	Cairo	+2
JRS	Jerusalem	+2
MOW	Moscow	+3
JED	Jeddah	+3
THR	Tehran	+3.5
DXB	Dubai	+4
KBL	Kabul	+4.5
KHI	Karachi	+5
DEL	Delhi	+5.5
KTM	Kathmandu	+5.75
DAC	Dhaka	+6
RGN	Yangon	+6.5
BKK	Bangkok	+7
SIN	Singapore	+8
HKG	Hong Kong	+8
BJS	Beijing	+8
TPE	Taipei	+8
SEL	Seoul	+9
TYO	Tokyo	+9
ADL	Adelaide	+9.5
GUM	Guam	+10
SYD	Sydney	+10
NOU	Noumea	+11
WLG	Wellington	+12

- Based on data as of March 2008.
- The rules governing global times (GMT differential and UTC offset) and summer time are determined by each individual country.