

Sommario

Prima di iniziare...

Guida generale

Creazione del profilo

Indicatori

Passaggio da una modalità all'altra

Panoramica delle modalità

Selezione del formato per il display digitale per il modo di indicazione dell'ora

Ricarica dell'orologio

■ Ricarica solare

■ Ricarica con il cavo di ricarica

■ Controllo del livello di carica

■ Linee guida sui tempi di ricarica

■ Funzione di risparmio energetico

Lettura del quadrante al buio

Funzioni utili

Regolazione dell'orologio

Regolazione dell'orologio GPS

■ Panoramica

■ Posizione di ricezione del segnale appropriata

■ Acquisizione manuale delle informazioni di posizione GPS

■ Acquisizione manuale delle informazioni dell'ora GPS

■ Ricezione automatica delle informazioni dell'ora

■ Ricezione dei secondi intercalari

■ Precauzioni per la ricezione del segnale

■ Uso del GPS al di fuori del proprio paese

Uso delle funzioni dell'orologio per regolare l'impostazione dell'ora

Uso dell'orologio nelle strutture sanitarie o in aereo

Uso di Mobile Link con un telefono cellulare

Operazioni preliminari

Regolazione automatica dell'orologio

Visualizzazione delle registrazioni di allenamento

Visualizzazione dei dati relativi a Life Log

Impostazione dei valori di riferimento

Creazione di un piano di allenamento

Specificazione di checkpoint lungo un percorso (navigazione in altitudine)

Specificazione dell'intervallo di avviso (allarme di riferimento)

Specificazione della distanza per il tempo sul giro automatico

Impostazione dei timer programmabili

Configurazione delle impostazioni dell'ora internazionale

Impostazione del promemoria sonoro

Trova telefono

Configurazione delle impostazioni dell'orologio

Connessione

■ Connessione a un telefono

■ Disassociazione

■ Se si acquista un altro telefono

Misurazione della frequenza cardiaca

Uso della misurazione della frequenza cardiaca

Avvio dell'allenamento con misurazione della frequenza cardiaca

Precauzioni per la misurazione della frequenza cardiaca

Precauzioni da seguire quando si indossa l'orologio

Uso della funzione di allenamento

Cronometrare una corsa

Modifica delle informazioni visualizzate durante una corsa cronometrata

Modifica dell'intervallo di ricezione del segnale GPS

Controllo del differenziale di altitudine tra la posizione corrente e un checkpoint

Impostazione degli allarmi

Visualizzazione della distanza corsa effettiva

Specificazione dell'unità di distanza

Attivazione automatica del cronometro per la corsa (rilevamento automatico della corsa)

Attivazione automatica del tempo sul giro

Attivazione automatica della pausa

Specificazione della schermata da visualizzare durante la corsa (RUN FACE)

Impostazioni configurate con l'applicazione

Precauzioni relative alle corse cronometrate

Visualizzazione dei record del registro allenamenti

Voci del registro allenamenti visualizzabili

Visualizzazione dei record di dati registrati

Eliminazione di un particolare record di dati del registro

Eliminazione di tutti i record di dati del registro

Visualizzazione delle condizioni delle prestazioni di allenamento

Verifica dello stato di allenamento

Controllo del VO2MAX

Controllo del tempo di recupero

Precauzioni per la visualizzazione dello stato di allenamento

Ricezione di notifiche del telefono

Abilitazione e disabilitazione delle notifiche di chiamata in arrivo

Visualizzazione del contenuto delle notifiche

Eliminazione di una particolare notifica

Eliminazione di tutte le notifiche

Bussola digitale

Rilevamento di un valore della bussola

Calibrazione della bussola

- Calibrazione dei valori rilevati della bussola

- Impostazione per il rilevamento dei valori del nord geografico (calibrazione della declinazione magnetica)

Nord magnetico e nord geografico

Precauzioni per la lettura della bussola digitale

Misurazione dell'altitudine

Controllo dell'altitudine attuale

Impostazione di un'altitudine di riferimento e rilevamento delle letture di altitudine relativa

Calibrazione delle letture dell'altitudine

Impostazione dell'intervallo di misurazione automatica

Modifica delle informazioni visualizzate

Specificazione dell'unità di misurazione dell'altitudine

Precauzioni per la lettura dell'altitudine

Misurazione della pressione barometrica e della temperatura

Controllo della pressione barometrica e della temperatura attuali

Indicazioni di variazione della pressione barometrica

Calibrazione delle letture della pressione barometrica

Calibrazione delle letture di temperatura

Modifica delle informazioni visualizzate

Specificazione dell'unità della pressione barometrica

Specificazione dell'unità della temperatura

Precauzioni per la lettura della pressione barometrica e della temperatura

Timer

Impostazione della durata iniziale del timer

Uso del timer

Uso del timer programmabile per l'allenamento a intervalli

- Panoramica

- Configurazione delle impostazioni del timer programmabile

- Uso di un timer programmabile

Cronometro

Misurazione del tempo trascorso

Misurazione di un tempo parziale

Ora internazionale

Controllo dell'ora internazionale

Impostazione della città per l'ora internazionale

Configurazione dell'impostazione dell'ora legale

Promemoria sonori

Configurazione delle impostazioni del promemoria sonoro

Disattivazione di un promemoria sonoro

Pedometro

Conteggio dei passi

Cause degli errori nel conteggio dei passi

Altre impostazioni

Impostazione del segnale acustico di pressione pulsanti

Configurazione del segnale acustico di notifica

Configurazione delle impostazioni di vibrazione

Impostazione delle unità di altezza e peso

Impostazione delle unità di visualizzazione delle calorie

Reimpostazione delle impostazioni dell'orologio

Altre informazioni

Tabella delle città

Tabella dell'ora legale

Categorie di fitness

Telefoni supportati

Caratteristiche tecniche

Controllo delle informazioni sulla conformità della connessione wireless

Precauzioni per l'uso di Mobile Link

Copyright e copyright registrati

Risoluzione dei problemi

Prima di iniziare...

Questa sezione fornisce una panoramica dell'orologio e spiega le modalità più adeguate in cui può essere utilizzato.


● Cosa si può fare con questo orologio

- Acquisizione di informazioni precise su ora e posizione mediante la ricezione dei segnali GPS e la connessione con un telefono
- Misurazione e registrazione dei dati della corsa e di altro tipo
 - Rilevamento automatico della corsa
 - Giro automatico
 - Pausa automatica
 - Registrazione dei dati nel registro allenamenti
- Misurazione della frequenza cardiaca
- Misurazione delle calorie bruciate
- Conteggio dei passi
- Misurazione di direzione, altitudine, pressione barometrica e temperatura
- Trasferimento sul telefono dei dati da visualizzare nell'app


Importante!

- Questo orologio non è uno strumento di misurazione destinato a scopi speciali. Le letture delle funzioni di misurazione sono da intendersi solo come riferimento generale.
- Quando si utilizza la bussola digitale di questo orologio per attività di alto livello di trekking, alpinismo e altro, assicurarsi di portare sempre con sé un'altra bussola per verificare i valori rilevati. Se le letture generate dalla bussola digitale dell'orologio sono diverse da quelle dell'altra bussola, eseguire la calibrazione a 3 punti o la calibrazione con movimento a 8 della bussola dell'orologio per correggere il rilevamento della direzione.
 - Non è possibile rilevare letture della bussola ed eseguirne la calibrazione se l'orologio si trova nei pressi di un magnete permanente (accessorio magnetico, ecc.) oggetti metallici, fili ad alta tensione, cavi di antenna o elettrodomestici (TV, computer, telefoni cellulari, ecc.).
- La funzione dell'altimetro dell'orologio calcola e visualizza l'altitudine relativa in base alle letture della pressione barometrica ottenute tramite il sensore della pressione. Per questo motivo, i valori di altitudine visualizzati dall'orologio possono essere diversi rispetto all'altezza effettiva e/o all'altezza al di sopra del livello del mare indicata per l'area in cui ci si trova. Si consiglia di eseguire una calibrazione regolare in base alle indicazioni di altitudine (altezza) locale.

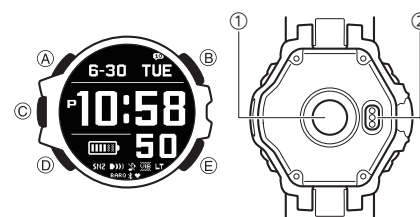
 [Bussola digitale](#)

 [Misurazione dell'altitudine](#)

Nota

- Le illustrazioni fornite in questa Guida all'uso sono state create per facilitare la spiegazione. Un'illustrazione può differire dall'elemento rappresentato.
- Per ottenere la visualizzazione di valori più precisi, creare il proprio profilo prima di utilizzare la misurazione della frequenza cardiaca o la funzione di allenamento.
 -  [Creazione del profilo](#)
- A seconda della versione del software dell'orologio, il funzionamento e il contenuto del display potrebbero essere diversi da quelli descritti nella presente Guida all'uso.

Guida generale



Pulsante A

Quando si preme questo pulsante in qualsiasi modalità, si passa da un display all'altro.

Se è visualizzata una schermata di impostazione, quando si preme questo pulsante si scorrono le voci di menu disponibili verso l'alto.

Pulsante B

Premere per attivare l'illuminazione.

Pulsante C

Se si preme questo pulsante nel modo di indicazione dell'ora, si accede alla modalità di allenamento.

Se si preme questo pulsante quando è visualizzata la schermata di impostazione di una modalità, vengono applicate tutte le impostazioni o le modifiche in sospeso della schermata.

Pulsante D

Tenere premuto questo pulsante per almeno un secondo per tornare al modo di indicazione dell'ora. Se si preme questo pulsante mentre si sta cronometrando una corsa, si torna alla schermata di cronometraggio di una corsa.

Se si preme questo pulsante quando è visualizzata una schermata di impostazione, si scorrono le voci di menu disponibili verso il basso.

Pulsante E

In altre modalità la pressione di questo pulsante consente di tornare al modo di indicazione dell'ora.

Se si preme questo pulsante durante la configurazione delle impostazioni si torna alla schermata precedente.

① Sensore ottico (rilevamento della frequenza cardiaca)

Rileva il polso per la misurazione della frequenza cardiaca.

② Terminale di ricarica

Collegare il cavo di ricarica qui per connettere l'orologio a un dispositivo dotato di terminale USB per la ricarica.

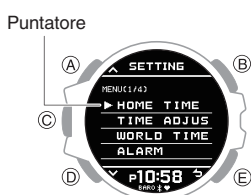
 [Ricarica con il cavo di ricarica](#)

Creazione del profilo

È possibile utilizzare la procedura descritta in questa sezione per immettere le informazioni e creare un profilo (altezza, peso, sesso, data di nascita, polso su cui si indossa l'orologio). È necessario creare un profilo prima di poter visualizzare le informazioni nello stato di allenamento. È inoltre consigliabile creare un profilo per consentire il calcolo di zone di frequenza cardiaca più precise.

1. Accedere al modo di indicazione dell'ora.
 Passaggio da una modalità all'altra

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
 Viene visualizzata la schermata di impostazione del modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [PROFILE].

4. Premere (C).
 Viene visualizzata la schermata di selezione delle voci del profilo.



[HEIGHT/WEIGHT]	Altezza/peso
[SEX]	Sesso
[BIRTHDAY]	Data di nascita
[WRIST]	Polso su cui si indossa l'orologio

5. Utilizzare (A) e (D) per selezionare la voce per cui immettere i dati.

6. Premere (C).

7. Registrare altezza e peso.

- Nella schermata di selezione delle voci del profilo, selezionare [HEIGHT/WEIGHT].

- Utilizzare (A) e (D) per immettere l'altezza.
- Premere (C).
- Utilizzare (A) e (D) per immettere il peso.
- Premere (C).
- Utilizzare (A) e (D) per specificare se si desidera salvare o meno i valori immessi correnti.

[YES]	Salva le impostazioni correnti.
[NO]	Elimina le impostazioni correnti.
[RETURN]	Consente di tornare alla schermata di impostazione di altezza e peso.

- Premere (C) per registrare l'altezza e il peso.
 Al termine della registrazione delle informazioni, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di selezione delle voci del profilo.

Nota

- Per uscire dall'operazione di impostazione di altezza e peso in qualsiasi momento, premere (E) e tornare al punto ⑤.

8. Specificare il sesso.

- Nella schermata di selezione delle voci del profilo, selezionare [SEX].

- Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [MALE] o [FEMALE].
- Premere (C) per registrare il sesso.
 Al termine della registrazione delle informazioni, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di selezione delle voci del profilo.

9. Specificare la data di nascita.

- Nella schermata di selezione delle voci del profilo, selezionare [BIRTHDAY].

- Utilizzare (A) e (D) per selezionare un anno.
- Premere (C).
- Utilizzare (A) e (D) per selezionare un mese.
- Premere (C).
- Utilizzare (A) e (D) per selezionare un giorno.
- Premere (C).
- Utilizzare (A) e (D) per specificare se si desidera salvare o meno i valori immessi correnti.

[YES]	Salva le impostazioni correnti.
[NO]	Elimina le impostazioni correnti.
[RETURN]	Consente di tornare alla schermata di impostazione della data di nascita.

- Premere (C) per registrare la data di nascita.
 Al termine della registrazione delle informazioni, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di selezione delle voci del profilo.

Nota

- Per uscire dall'operazione di impostazione della data di nascita in qualsiasi momento, premere (E) e tornare al punto ⑦.

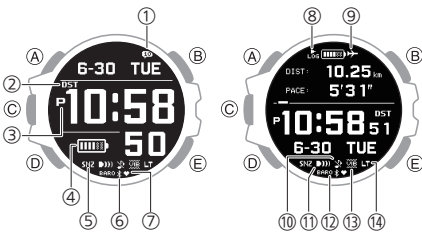
10. Specificare il polso su cui si indossa l'orologio.

- Nella schermata di selezione delle voci del profilo, selezionare [WRIST].

- Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [LEFT] o [RIGHT].
- Premere (C) per registrare l'impostazione del polso.
 Al termine della registrazione delle informazioni, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di selezione delle voci del profilo.

11. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

Indicatori

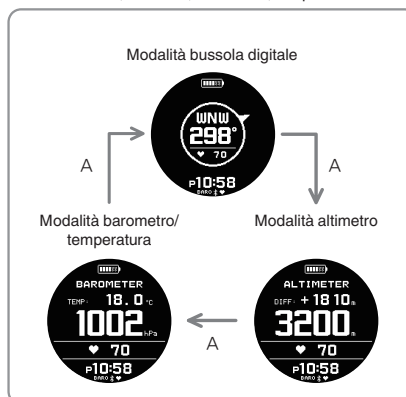


- ① Indica il numero di nuove notifiche del telefono.
- ② Visualizzato quando l'ora indicata è l'ora legale.
- ③ Visualizzato durante gli orari p.m. se è in uso il formato di indicazione dell'ora a 12 ore.
- ④ Mostra il livello corrente della batteria.
- ⑤ Visualizzato quando è abilitata la funzione suoneria ritardata.
- ⑥ Visualizzato quando l'orologio è connesso al telefono.
 - Quando viene tentata la riconnessione al telefono dopo la perdita della connessione, questo indicatore lampeggia a intervalli di un secondo.
 - Quando non viene tentata la riconnessione al telefono dopo la perdita della connessione, questo indicatore lampeggia a intervalli di due secondi.
- ⑦ Visualizzato durante la misurazione della frequenza cardiaca.
- ⑧ Mostra lo stato di misurazione dei dati della corsa e lo spazio di memorizzazione del registro rimanente.
- ⑨ Icona modalità aereo/GPS
 - ✈️: visualizzata quando il Modo aeroplano è abilitata.
 - 📶: indica che è in corso la ricezione del segnale GPS.
- ⑩ Visualizzato quando i segnali acustici di operazione o notifica sono disattivati.
- ⑪ Visualizzato quando è abilitato un promemoria sonoro.
- ⑫ Visualizzato quando sono abilitate le informazioni sulla tendenza della pressione barometrica.
- ⑬ Visualizzato quando la vibrazione è abilitata.
- ⑭ Visualizzato quando la funzione Illuminazione automatica è abilitata.

Passaggio da una modalità all'altra

L'orologio dispone delle seguenti modalità.

- È anche possibile tornare al modo di indicazione dell'ora da qualsiasi modalità oltre la modalità di allenamento tenendo premuto (D) per circa un secondo o premendo (E).
- Nel modo di indicazione dell'ora, premere (C) per accedere alla modalità di allenamento.
- Per passare dalla modalità di allenamento al modo di indicazione dell'ora, interrompere prima la misurazione dell'allenamento, quindi premere (E).



Utilizzare i pulsanti mostrati nell'illustrazione precedente per passare da una modalità all'altra.

Panoramica delle modalità

Questa sezione fornisce una panoramica delle modalità dell'orologio.

● Modo di indicazione dell'ora

È possibile utilizzare il modo di indicazione dell'ora per controllare l'ora e la data correnti e per visualizzare il conteggio dei passi giornalieri, la distanza percorsa di corsa per un mese specifico, lo stato di allenamento e altre informazioni. È anche possibile utilizzare questo modo per configurare la città per l'ora del proprio fuso orario, un promemoria sonoro e altre impostazioni di indicazione dell'ora di base.



● Modalità allenamento

Utilizzare questa modalità per misurare e registrare la distanza, il tempo trascorso, l'andatura e altri dati della corsa.

[🔗 Uso della funzione di allenamento](#)



● Modalità FC (frequenza cardiaca)

In questa modalità viene mostrata la frequenza cardiaca corrente.

[🔗 Misurazione della frequenza cardiaca](#)



● Modo di timer

Il timer esegue il conto alla rovescia da un'ora di avvio specificata dall'utente. L'orologio emette un segnale acustico e/o vibra quando termina il conto alla rovescia.

[Timer](#)



● Modo di cronometro

Utilizzare questa modalità per misurare il tempo trascorso.

[Cronometro](#)



● Modalità bussola digitale

Utilizzare questa modalità per trovare il nord e leggere la direzione e l'angolo di rilevamento.

[Bussola digitale](#)



● Modo di altimetro

Utilizzare questa modalità per leggere l'altitudine della posizione attuale.

[Misurazione dell'altitudine](#)



● Modalità barometro/temperatura

Utilizzare questa modalità per rilevare la pressione barometrica e la temperatura della posizione attuale.

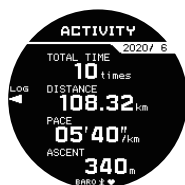
[Misurazione della pressione barometrica e della temperatura](#)



● Modalità registro allenamenti

Utilizzare questa modalità per visualizzare i dati registrati nel registro allenamenti.

[Visualizzazione dei record del registro allenamenti](#)



● Modalità stato allenamento

Utilizzare questa modalità per controllare lo stato di allenamento.

[Visualizzazione delle condizioni delle prestazioni di allenamento](#)



● Modalità notifica

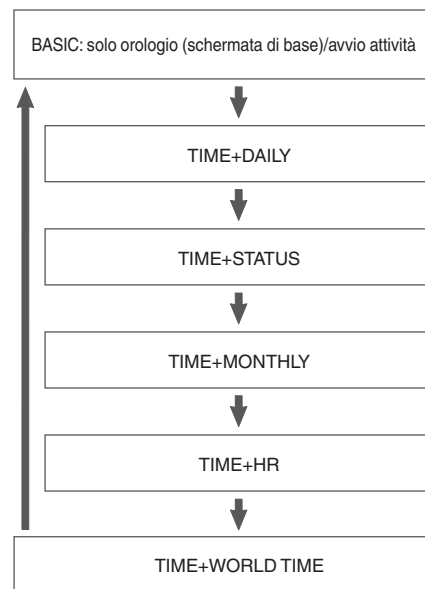
In modalità notifica si ricevono le notifiche e le informazioni relative a chiamate, posta e SNS in arrivo.

[Ricezione di notifiche del telefono](#)

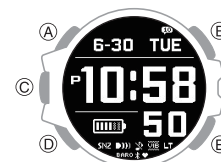


Selezione del formato per il display digitale per il modo di indicazione dell'ora

Ogni volta che si preme (A) nel modo di indicazione dell'ora, la schermata visualizza in sequenza i contenuti specificati di seguito. È possibile visualizzare l'ora attuale insieme a un altro tipo di informazioni.



BASIC: solo orologio (schermata di base)



Avvio attività

L'avvio di una corsa o di altre attività provoca la modifica della schermata BASIC come mostrato di seguito.

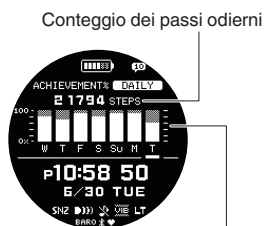


Nota

- Indipendentemente dalla schermata attualmente visualizzata, se viene iniziata un'attività, appare la schermata Avvio attività (Rilevamento automatico della corsa). Se la schermata visualizzata non viene modificata durante la corsa automaticamente cronometrata, il display tornerà sempre alla schermata BASIC al termine dell'operazione di cronometraggio (Rilevamento automatico della corsa).

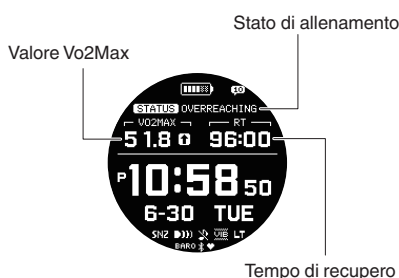
TIME+DAILY: ora attuale + informazioni della settimana

Questa schermata mostra l'ora corrente, il conteggio delle passi odierni e l'avanzamento verso l'obiettivo giornaliero del conteggio dei passi.



Progressi verso l'obiettivo giornaliero di passi

TIME+STATUS: ora attuale + stato di allenamento

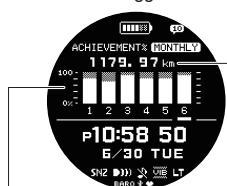


Tempo di recupero

TIME+MONTHLY: ora attuale + informazioni del mese

Questa schermata mostra l'ora corrente, la distanza percorsa di corsa durante il mese e l'avanzamento verso l'obiettivo mensile della distanza percorsa di corsa. Invece della distanza percorsa di corsa, è possibile specificare anche la visualizzazione del tempo di percorrenza o dell'altitudine raggiunta. È necessario utilizzare l'app CASIO "G-SHOCK MOVE" per modificare i dati da visualizzare (distanza percorsa durante la corsa, tempo di percorrenza, altitudine raggiunta).

Distanza percorsa di corsa, tempo di percorrenza o altitudine raggiunta nel mese corrente



Avanzamento verso l'obiettivo mensile (distanza percorsa di corsa, tempo di percorrenza o altitudine raggiunta)

TIME+HR: ora attuale + frequenza cardiaca



TIME+WORLD TIME: ora attuale + ora internazionale

Città per l'ora internazionale



Ora internazionale

Ricarica dell'orologio

Ricarica solare

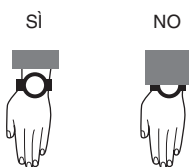
L'energia generata dal pannello solare consente il funzionamento dell'orologio e viene utilizzata anche per caricare una batteria (secondaria) ricaricabile. Il pannello solare è integrato nel display LCD dell'orologio e l'energia per la carica viene generata ogni volta che il quadrante è rivolto verso la luce.

● Ricarica dell'orologio

Se non si indossa l'orologio, riportarlo in una posizione in cui sia esposto alla luce.



Quando si indossa l'orologio, assicurarsi che il display LCD (pannello solare) non sia coperto dalla manica del vestito. Viene generata meno energia anche quando il display LCD è coperto solo parzialmente.



Importante!

- A seconda dell'intensità della luce e delle condizioni locali, l'orologio può surriscaldarsi al tatto quando è esposto alla luce per la ricarica. Fare attenzione a evitare ustioni dopo la ricarica. Inoltre, evitare di ricaricare l'orologio in condizioni di alta temperatura come quelle descritte di seguito.

- Sul cruscotto di un veicolo parcheggiato al sole
- Accanto a una lampada ad incandescenza o altra fonte di calore
- Sotto la luce diretta del sole o in altre aree calde per lunghi periodi

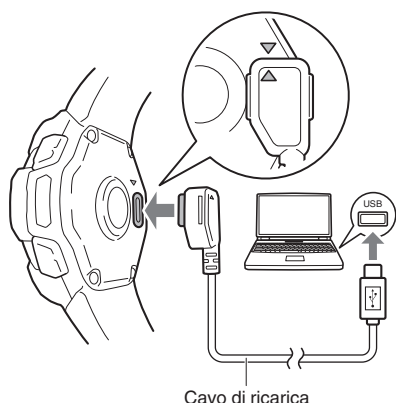
Ricarica con il cavo di ricarica

La ricarica con il cavo di ricarica è più veloce rispetto alla ricarica solare.

Importante!

- Utilizzare esclusivamente il cavo di ricarica fornito in dotazione.
- È possibile utilizzare anche un dispositivo con una porta USB (tipo A) per la ricarica.
- L'orologio può essere ricaricato da un dispositivo dotato di porta USB 2.0 o superiore.
- Tenere presente che non è garantita l'idoneità di tutti i tipi di porte USB per la ricarica. Se non è possibile la ricarica per qualche ragione, si consiglia la disconnessione dalla porta USB.
- Posizionare il caricabatteria su una scrivania o su un'altra superficie stabile, assicurandosi di lasciare spazio aperto sufficiente attorno al caricabatteria. La ricarica con il caricabatteria e l'orologio all'interno di una borsa o un altro spazio chiuso può causare il surriscaldamento dell'orologio.
- Se l'acqua o qualsiasi altro liquido entra in contatto con l'orologio o il cavo di ricarica durante la ricarica, scollegare immediatamente il cavo di ricarica dalla fonte di alimentazione.
- Eseguire la ricarica in un ambiente in cui la temperatura è compresa tra 5 °C e 35 °C (41 °F e 95 °F).

● Ricarica dell'orologio





Cavo di ricarica

- Allineare la freccia verso il basso (▽) sull'orologio con la freccia verso l'alto (△) del connettore.

1. Accendere il computer o un altro dispositivo dotato di porta USB (fonte di alimentazione) e collegare il cavo di ricarica.

2. Collegare il cavo di ricarica all'orologio.

- In questo modo si avvia la ricarica e sul display dell'orologio l'icona  lampeggia.
-  scompare dal display una volta terminata la ricarica.





● Ricarica dalla porta USB di un dispositivo diverso da un computer

È possibile effettuare la ricarica da una porta USB (tipo A) conforme agli standard USB.

- Tensione: 5 V
- Corrente: min. 0,5 A

● Precauzioni durante la ricarica

- Evitare la ricarica mentre l'indicatore del livello della batteria mostra una ricarica completa . Per prolungare la durata della batteria ricaricabile, caricarla solo quando l'indicatore di livello della batteria è  o mostra un livello inferiore.
- Tenere presente che una qualsiasi delle condizioni riportate di seguito può accelerare il deterioramento della batteria.
 - Ricarica frequente quando la batteria è completamente carica o quasi completamente carica
 - Collegamento e scollegamento del cavo del caricabatteria più volte in un solo giorno, anche se la batteria è completamente carica
- Non tentare la ricarica a temperature ambiente elevate di 35 °C (95 °F) o superiori. La ricarica potrebbe interrompersi automaticamente quando l'orologio si surriscalda. Una temperatura ambiente elevata potrebbe risultare in una ricarica parziale.
- Il funzionamento su un computer personalizzato o su un computer modificato rispetto alla configurazione originale non è garantito.
- Assicurarsi che il connettore del cavo di ricarica sia orientato correttamente quando lo si collega all'orologio.
- L'orologio può surriscaldarsi durante la ricarica. Questo è normale e non indica un malfunzionamento.








Nota

- A partire da un display vuoto, sono necessarie circa 2,5 ore per ottenere una ricarica completa.
- Il tempo di ricarica dipende dalla temperatura ambiente e da altri fattori.

Controllo del livello di carica


È possibile controllare il livello di carica attuale dell'orologio in qualsiasi modalità, tranne quelle specificate di seguito.

- Modalità registro allenamenti
- Modalità stato allenamento
- Modalità notifica

Livello	Indicatore	Funzioni utilizzabili
HIGH		Tutte
		
MID		Tutte le funzioni tranne quelle che utilizzano il GPS
		
		
LOW		Tutte le funzioni tranne quelle che utilizzano il GPS e la frequenza cardiaca
		
CHG		<ul style="list-style-type: none"> • In stato normale (non in carica): display vuoto • Durante la ricarica USB (ricarica in corso): viene visualizzato solo [CHARGING BATTERY]

- Il display appare vuoto quando la batteria è esaurita.

Importante!

- Caricare l'orologio il più presto possibile quando l'indicatore della batteria diventa  o indica un livello inferiore. In caso di mancata ricarica dell'orologio per diversi mesi, l'orologio si scaricherà eccessivamente e potrebbe non essere più possibile ricaricarlo in futuro. Se questo accade, contattare il rivenditore originale.
- Se la batteria è scarica e il display dell'orologio è vuoto, ricaricare l'orologio con il cavo di ricarica.

Linee guida sui tempi di ricarica

Per mantenere una carica pari a o superiore, è sufficiente ricaricare tutti i giorni il dispositivo in base ai tempi approssimativi riportati in questa sezione.

Ad eccezione di GPS e FC (frequenza cardiaca), tutte le funzioni dell'orologio sono operative a un livello di carica .

[Controllo del livello di carica](#)

Nota

- Il tempo di ricarica effettivo dipende dall'ambiente di ricarica, dalle impostazioni dell'orologio e da altri fattori.

● Ricarica solare

Tempo di ricarica richiesto per l'uso in 1 giorno

Livello di luminosità (Lux)	Tempo di carica approssimativo
50.000	9 minuti
10.000	42 minuti
5.000	83 minuti
500	14 ore

Nota

- La ricarica viene eseguita anche con esposizione a luce fluorescente interna (500 lux). L'orologio sarà in grado di mantenere una ricarica pari a o superiore se è esposto a luce fluorescente interna per otto ore al giorno, in aggiunta alla luce in prossimità di una finestra in una giornata di sole (10.000 lux) per due ore a settimana.

Tempi di recupero della carica

- Giornata di sole, all'aperto (50.000 lux)

LOW → MID	3 ore
MID → HIGH	26 ore

- Giornata di sole, vicino a una finestra (10.000 lux)

LOW → MID	15 ore
MID → HIGH	131 ore

- Giornata nuvolosa, vicino a una finestra (5.000 lux)

LOW → MID	31 ore
MID → HIGH	270 ore

● Ricarica con il cavo di ricarica

Tempi di recupero della carica

CHG → LOW	7 minuti
LOW → MID	5 minuti
MID → HIGH	42 minuti

● Funzione di risparmio energetico

Se si lascia l'orologio in un luogo buio per circa un'ora tra le 10 di sera e le 6 del mattino, l'orologio entrerà in risparmio energetico di livello 1. Se l'orologio viene lasciato in questa condizione per sei o sette giorni, l'orologio entrerà in modalità di risparmio energetico di livello 2. Il display dell'orologio appare vuoto quando l'orologio è in modalità di risparmio energetico.

Livello di risparmio energetico 1 :

Le funzioni base di precisione sono operative.

Livello di risparmio energetico 2 :

Tutte le funzioni disabilitate.

● Riattivazione dal risparmio energetico

Utilizzare una delle operazioni seguenti per uscire dalla modalità di risparmio energetico.

- Premere un pulsante qualsiasi.
- Spostare l'orologio in una posizione luminosa.
- Inclinare l'orologio verso il viso.

Nota

- L'orologio entrerà in stato di risparmio energetico solo quando è impostato su una delle modalità riportate di seguito.
 - Modo di indicazione dell'ora
 - Modalità cronometro (azzerato)
 - Modo di timer (ora di avvio del timer visualizzata)
- Alcune condizioni potrebbero impedire all'orologio di entrare nello stato di risparmio energetico.
- Tenere presente che l'orologio può anche entrare in risparmio energetico se il quadrante è coperto dalla luce dalla manica del vestito mentre lo si indossa.

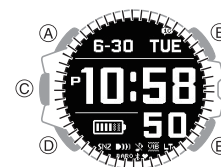
● Lettura del quadrante al buio

L'orologio dispone di una luce che illumina il quadrante in condizioni di scarsa illuminazione.

● Per illuminare manualmente il quadrante

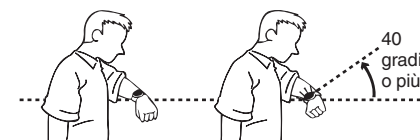
Premere (B) per attivare l'illuminazione.

- L'illuminazione viene automaticamente disattivata quando un promemoria sonoro entra in funzione.



● Utilizzo dell'illuminazione automatica

Se l'illuminazione automatica è abilitata, l'illuminazione del quadrante si attiva automaticamente ogni volta che l'orologio viene posizionato a un angolo di 40 gradi o più.



Importante!

- L'illuminazione automatica potrebbe non funzionare correttamente se l'orologio è a un angolo orizzontale di 15 gradi o più rispetto al piano orizzontale come mostrato nell'illustrazione seguente.



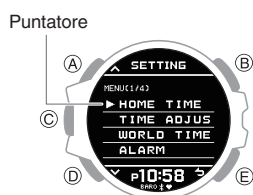
- Le cariche elettrostatiche o il magnetismo possono interferire con il funzionamento corretto dell'illuminazione automatica. In questo caso, provare ad abbassare il braccio e quindi a inclinarlo nuovamente verso il proprio viso.
- Quando si sposta l'orologio, è possibile avvertire un leggero suono meccanico. Questo è dovuto al funzionamento dell'interruttore dell'illuminazione automatica che determina l'orientamento attuale dell'orologio. Ciò non è indice di malfunzionamento.

Nota

- L'illuminazione automatica è disabilitata in presenza di una delle condizioni seguenti.
 - Quando viene emesso un promemoria sonoro, un segnale acustico del timer e/o quando è in corso la vibrazione
- Quando l'illuminazione automatica è abilitata, l'illuminazione del quadrante potrebbe essere ritardata se si inclina l'orologio verso il viso mentre viene eseguita un'operazione di lettura della bussola, dell'altitudine, della pressione barometrica o della temperatura.

Configurazione dell'impostazione di illuminazione automatica

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
 ☞ [Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
 Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.

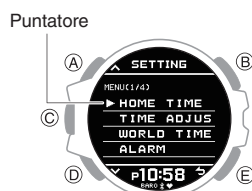


3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [LIGHT].
4. Premere (C).
5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [AUTO LIGHT].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [OFF] (disabilitato) o [ON] (abilitato).
 - L'indicatore [LT] viene visualizzato nel modo di indicazione dell'ora quando è abilitata l'illuminazione automatica.
8. Premere (C) per completare l'impostazione.
 Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione dell'illuminazione.
9. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

Specifiche della durata dell'illuminazione

È possibile selezionare 1,5 o tre secondi come durata dell'illuminazione.

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
 ☞ [Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
 Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [LIGHT].
4. Premere (C).
5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [DURATION].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per selezionare una durata illuminazione.

[1.5 SEC.]	Illuminazione per 1,5 secondi
[3.0 SEC.]	Illuminazione per 3 secondi

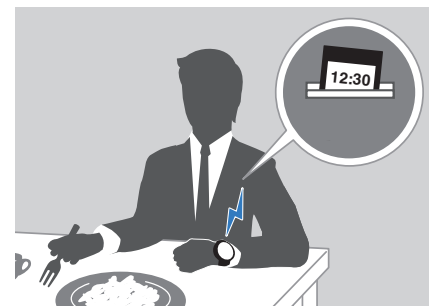
8. Premere (C) per completare l'impostazione.
 Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione dell'illuminazione.
9. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

Funzioni utili

L'associazione dell'orologio al telefono facilita l'uso di diverse funzioni dell'orologio.

Regolazione automatica dell'orologio

☞ [Regolazione automatica dell'orologio](#)



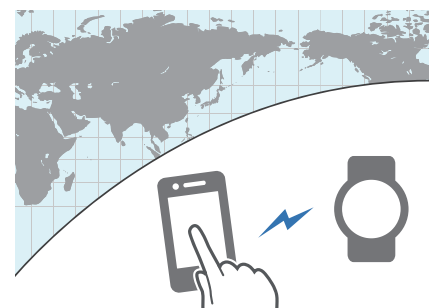
Trasferimento dei dati su un telefono

- ☞ [Visualizzazione delle registrazioni di allenamento](#)
- ☞ [Visualizzazione dei dati relativi a Life Log](#)



Selezione di oltre 300 città per l'ora internazionale

- ☞ [Configurazione delle impostazioni dell'ora internazionale](#)



Inoltre, è possibile configurare una serie di altre impostazioni dell'orologio mediante il telefono.

Per trasferire i dati su un orologio e configurare le impostazioni, è necessario innanzitutto associare l'orologio al telefono.

☞ [Operazioni preliminari](#)

- Per associare il telefono all'orologio, nel telefono deve essere installata l'app CASIO "G-SHOCK MOVE".

Regolazione dell'orologio

L'orologio può ricevere segnali GPS e connettersi a un telefono per ottenere informazioni utili alla regolazione dell'impostazione di data e ora.

Importante!

- Abilitare la modalità aereo ogni volta che ci si trova all'interno di un aereo o in qualsiasi altra area in cui la ricezione di onde radio e l'uso del telefono sono vietati o limitati.
- 📍 [Uso dell'orologio nelle strutture sanitarie o in aereo](#)

Facendo riferimento alle informazioni fornite di seguito, configurare l'impostazione dell'ora secondo il metodo più adatto al proprio stile di vita.

Si è in una posizione in cui è possibile ricevere un segnale GPS?

La regolazione dell'ora mediante la ricezione del segnale GPS è consigliata.

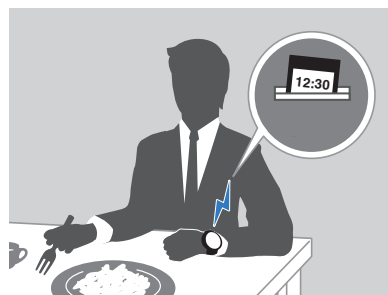
📍 [Regolazione dell'orologio GPS](#)



Si utilizza un telefono?

L'orologio può connettersi a un telefono per ottenere informazioni utili alla regolazione dell'ora.

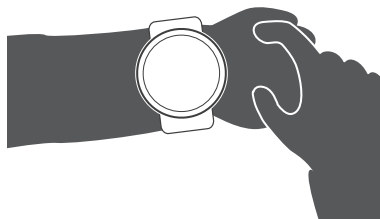
📍 [Regolazione automatica dell'orologio](#)



Oltre a quanto indicato in precedenza.

Se l'orologio non è in grado di ricevere i segnali GPS e per qualche motivo non si connette al telefono, è possibile regolare le impostazioni dell'ora eseguendo le operazioni manuali sull'orologio.

📍 [Uso delle funzioni dell'orologio per regolare l'impostazione dell'ora](#)



Regolazione dell'orologio GPS

Panoramica

È possibile configurare le impostazioni di ora e giorno dell'orologio in base al fuso orario corrente mediante la ricezione di un segnale GPS.

- Informazioni sulla posizione del segnale GPS: utilizzate per aggiornare le impostazioni di fuso orario, ora e giorno.
- Informazioni dell'ora in base al segnale GPS: utilizzate per aggiornare le impostazioni di ora e giorno.

Importante!

- Prima di ricevere le informazioni sull'ora mediante GPS, impostare il fuso orario.
- I segnali GPS non vengono ricevuti dall'orologio quando questo è associato a un telefono.

Posizione di ricezione del segnale appropriata

La ricezione del segnale GPS è possibile all'aperto, dove il cielo è visibile e non ostruito da edifici, alberi o altri oggetti.



Nota

- Nelle aree in cui la ricezione è scarsa, tenere l'orologio con il display LCD rivolto verso l'alto e non muoverlo.
- Se l'orologio è impostato per la ricezione automatica, evitare di coprire il display LCD dell'orologio con la manica del vestito.
- La ricezione del segnale GPS non è possibile nelle zone descritte di seguito.
 - Dove il cielo non è visibile
 - In ambienti chiusi (la ricezione potrebbe essere possibile vicino a una finestra).
 - Nelle vicinanze di apparecchiature di comunicazione wireless o di altri dispositivi che generano un campo magnetico.
- È possibile che si verifichino problemi di ricezione del segnale GPS nelle zone descritte di seguito.
 - Dove la vista del cielo è limitata
 - Nei pressi di alberi o edifici
 - Nei pressi di una stazione ferroviaria, di un aeroporto o di altre aree congestionate

Acquisizione manuale delle informazioni di posizione GPS

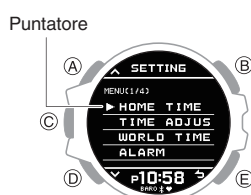
È possibile utilizzare un pulsante per acquisire le informazioni sulla posizione GPS e regolare le impostazioni di fuso orario, ora e giorno in base alla posizione corrente.

Nota

- La ricezione del segnale GPS richiede una grande quantità di energia. Eseguirla solo se necessario.

1. Spostarsi in una posizione appropriata per la ricezione del segnale e puntare il display LCD dell'orologio verso l'alto.
2. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)
3. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



4. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [TIME ADJUSTMENT].
5. Premere (C).
6. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [AUTO].
7. Premere (C).
8. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [TIME+POSITION (GPS)].

9. Premere (C).

Viene avviata l'acquisizione delle informazioni sulla posizione.

- Le informazioni acquisite appariranno sul display dell'orologio una volta acquisita correttamente la posizione.



- [RECEIVING FAILED] apparirà sul display se l'acquisizione delle informazioni sulla posizione non riesce per qualche motivo.

10. Premere (C) per completare l'impostazione.

- Se l'operazione di ricezione non riesce, premere (C) per tornare alla schermata del punto 6. Premere (E) due volte per tornare al modo di indicazione dell'ora.

Nota

- La ricezione di solito richiede approssimativamente da 40 a 80 secondi.
- La ricezione può richiedere fino a 13 minuti se sono incluse le informazioni del secondo intercalare.
- È possibile che si verifichino problemi durante l'acquisizione delle informazioni sulla posizione quando ci si trova in prossimità del confine di una città. L'ora e il giorno dell'orologio non verranno indicati in modo corretto se l'impostazione del fuso orario non è corretta rispetto alla posizione in cui ci si trova. In questo caso, spostarsi verso il centro della città che si desidera impostare come città per l'ora del proprio fuso orario e acquisire nuovamente le informazioni sulla posizione. In alternativa, è possibile eseguire l'operazione di ricezione delle informazioni dell'ora per regolare le impostazioni di ora e giorno in seguito alla configurazione manuale delle impostazioni della città per l'ora del proprio fuso orario e dell'ora legale.

[Acquisizione manuale delle informazioni dell'ora GPS](#)

[Impostazione della propria città](#)

[Configurazione dell'impostazione dell'ora legale](#)

Acquisizione manuale delle informazioni dell'ora GPS

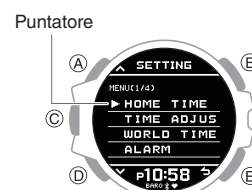
È possibile utilizzare un pulsante sull'orologio per ricevere le informazioni dell'ora in base al segnale GPS. Se l'operazione di ricezione viene eseguita correttamente, le impostazioni di città di residenza (fuso orario), giorno e ora dell'orologio vengono regolate di conseguenza.

Nota

- La ricezione del segnale GPS richiede una grande quantità di energia. Eseguirla solo se necessario.

1. Spostarsi in una posizione appropriata per la ricezione del segnale e puntare il display LCD dell'orologio verso l'alto.
2. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)
3. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

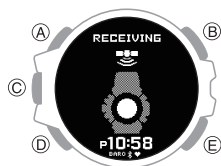
Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



4. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [TIME ADJUSTMENT].
5. Premere (C).
6. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [AUTO].
7. Premere (C).
8. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [TIME (GPS)].

9. Premere (C).

Viene avviata l'acquisizione delle informazioni sull'ora.



- Le informazioni acquisite appariranno sul display dell'orologio una volta acquisita correttamente l'ora.



- Se l'acquisizione delle informazioni sulla posizione non riesce per qualunque motivo, viene visualizzato [RECEIVING FAILED].

10. Premere (C) per completare l'impostazione.

- Se l'operazione di ricezione non riesce, premere (C) per tornare alla schermata del punto 6. Premere (E) due volte per tornare al modo di indicazione dell'ora.

Nota

- La ricezione di solito richiede approssimativamente da 10 a 65 secondi.
- La ricezione può richiedere fino a 13 minuti se sono incluse le informazioni del secondo intercalare.

Ricezione automatica delle informazioni dell'ora

Se vengono soddisfatte le condizioni riportate di seguito, l'orologio riceverà automaticamente l'informazione dell'ora tramite un segnale GPS. Se in qualsiasi momento l'operazione di ricezione delle informazioni viene eseguita correttamente, l'orologio non tenterà più di ricevere un segnale per il resto del giorno.

- L'orologio è impostato sul modo di indicazione dell'ora.
- L'ora corrente è tra le 06:00 e le 22:00.
- Il display LCD dell'orologio è esposto alla luce (vicino a una finestra in una giornata luminosa) continuativamente per circa uno o due minuti.

Importante!

- La ricezione automatica del segnale GPS si disattiva quando l'orologio è associato a un telefono per la regolazione automatica dell'ora.

Nota

- L'operazione di ricezione delle informazioni sull'ora di solito richiede circa da 10 a 65 secondi.
- L'operazione di ricezione può richiedere fino a 13 minuti se sono incluse le informazioni del secondo intercalare.


Ricezione dei secondi intercalari

Se ogni anno viene ricevuto un segnale GPS il 1° giugno (o data successiva) e il 1° dicembre (o data successiva), vengono ricevute anche le informazioni dei secondi intercalari.

Nota

- Possono essere necessari fino a 13 minuti per il completamento dell'operazione di ricezione delle informazioni dei secondi intercalari.
- L'operazione di ricezione delle informazioni dei secondi intercalari viene ripetuta fino a quando la ricezione delle informazioni non viene completata.
- Una volta che l'operazione di ricezione delle informazioni dei secondi intercalari è stata completata, l'orologio non effettuerà alcun tentativo di ricevere di nuovo tali informazioni fino al successivo 1° giugno o 1° dicembre.
- Durante la connessione a un telefono per regolare le impostazioni di data e ora, insieme alle informazioni dell'ora verranno ricevuti anche i secondi intercalari. In questo caso, i secondi intercalari potrebbero non essere ricevuti durante la ricezione di un segnale GPS.
- La prima operazione di ricezione del segnale GPS dopo la modifica manuale dell'ora e/o della data attuali dell'orologio include la ricezione delle informazioni dei secondi intercalari.

Precauzioni per la ricezione del segnale

- Se l'orologio non è in grado di regolare l'ora in base a un segnale GPS per qualche motivo, la precisione media sarà di ± 15 secondi al mese.
- Tenere presente che il processo di decodifica interno eseguito dall'orologio in seguito alla ricezione di un segnale GPS può provocare un leggero scarto dell'impostazione dell'ora (meno di un secondo).
- La ricezione del segnale GPS non è possibile nelle condizioni descritte di seguito.
 - Con l'indicatore della batteria su  o su un valore inferiore
 - In qualsiasi modalità eccetto il Modo di indicazione dell'ora
 - In modalità di risparmio energetico
 - Quando l'orologio è collegato a un telefono e la comunicazione dati è in corso
- Se l'operazione viene eseguita correttamente, le impostazioni di ora e giorno vengono regolate automaticamente in base alle impostazioni della città per l'ora del proprio fuso orario (fuso orario) e dell'ora legale. L'ora legale non verrà applicata correttamente nei casi riportati di seguito.
 - Se la data e l'ora di inizio o fine dell'ora legale o altre regole vengono modificate dalle autorità
 - Se sono state ricevute informazioni sulla posizione che non corrispondono alla posizione reale (per esempio, quando ci si trova nei pressi dei confini di una città e le informazioni sulla posizione acquisite corrispondono a quelle della città vicina e così via)

Uso del GPS al di fuori del proprio paese

Alcuni Paesi o alcune aree geografiche pongono restrizioni legali sull'uso del GPS, sulla raccolta e la registrazione di informazioni di posizione, ecc. L'orologio dispone di una funzionalità GPS incorporata, pertanto, prima di intraprendere un viaggio internazionale in un Paese o in un'area al di fuori del Paese in cui si è acquistato l'orologio, si deve verificare presso l'ambasciata dei Paesi che si intende visitare, presso la propria agenzia viaggi o presso qualche altra fonte di informazioni affidabile per scoprire se ci siano divieti o restrizioni sull'introduzione in tali luoghi di dispositivi con funzionalità GPS o sulla registrazione di informazioni di posizione, ecc.

Uso delle funzioni dell'orologio per regolare l'impostazione dell'ora

È possibile utilizzare la procedura riportata di seguito per regolare manualmente le impostazioni di data e ora dell'orologio quando per qualche motivo non è possibile ricevere il segnale GPS o comunicare con un telefono.

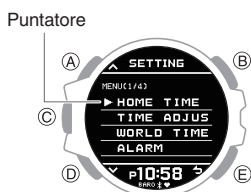
● Impostazione della propria città

Utilizzare la procedura descritta in questa sezione per selezionare una città da utilizzare come città per l'ora del proprio fuso orario.

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [HOME TIME].

4. Premere (C).

5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [CITY].

6. Premere (C).

7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore sulla città che si desidera specificare come città per l'ora del proprio fuso orario.

8. Premere (C) per completare l'impostazione.

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione dell'ora del proprio fuso orario.

9. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

● Configurazione dell'impostazione dell'ora legale

Se ci si trova in un'area in cui è in vigore l'ora legale, è possibile anche abilitare o disabilitare l'ora legale.

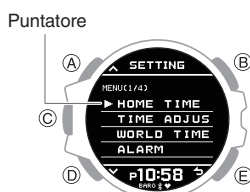
Nota

- L'impostazione di fabbrica predefinita iniziale per l'ora legale per tutte le città è [AUTO]. In molti casi, [AUTO] consente di utilizzare l'orologio senza dover passare manualmente all'ora legale o all'ora solare.
- Nei casi descritti di seguito la ricezione delle informazioni sulla posizione mediante GPS provoca la selezione automatica di [AUTO] per l'impostazione dell'ora legale.
 - Quando il fuso orario dell'operazione di ricezione corrente è diverso dall'impostazione del fuso orario dell'orologio prima dell'operazione di ricezione.
 - Quando il fuso orario rimane invariato, ma le informazioni di posizione acquisite si riferiscono a un'area geografica con regole diverse per l'ora legale (data di inizio, data di fine)

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [HOME TIME].

4. Premere (C).

5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [DST].

6. Premere (C).

7. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'impostazione dell'ora legale.

[AUTO]	Passaggio automatico tra ora solare e ora legale
[OFF]	Sempre ora solare
[ON]	Sempre ora legale

8. Premere (C) per completare l'impostazione.

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione dell'ora del proprio fuso orario.

9. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

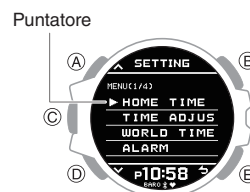
● Per regolare l'orario manualmente

È possibile utilizzare la procedura riportata di seguito per regolare manualmente le impostazioni di data e ora dell'orologio quando non è possibile ricevere il segnale GPS o comunicare con un telefono per qualche motivo.

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [TIME ADJUSTMENT].

4. Premere (C).

5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [MANUAL].

6. Premere (C).

Il cursore viene quindi visualizzato sotto l'impostazione dell'ora.

7. Utilizzare (A) e (D) per modificare l'impostazione dell'ora attuale.

8. Premere (C).

Il cursore si sposta sull'impostazione dei minuti.

9. Utilizzare (A) e (D) per modificare l'impostazione dei minuti attuale.

10. Premere (C).

Il cursore si sposta quindi sull'impostazione dell'anno.

11. Utilizzare (A) e (D) per modificare l'impostazione dell'anno.

12. Premere (C).

Il cursore si sposta sull'impostazione del mese.

13. Utilizzare (A) e (D) per modificare l'impostazione del mese.

14. Premere (C).

Il cursore si sposta sull'impostazione del giorno.

15. Utilizzare (A) e (D) per modificare l'impostazione del giorno.

16. Premere (C).

17. Utilizzare (A) e (D) per selezionare se si desidera salvare le impostazioni attuali.

[YES]	Salva le impostazioni correnti.
[NO]	Elimina le impostazioni correnti.
[RETURN]	Consente di tornare alla schermata di impostazione dell'ora.

18. Premere (C) per completare l'impostazione.

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di regolazione dell'orologio.

19. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

Nota

- Per uscire dall'operazione di impostazione dell'ora attuale in qualsiasi momento, premere (E) e procedere al punto 17.

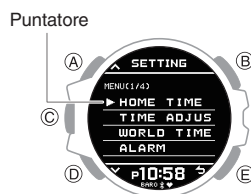
● Passaggio dal Modo di indicazione dell'ora a 12 ore a quello a 24 ore e viceversa

È possibile specificare sia il formato a 12 ore che a 24 ore per la visualizzazione dell'ora.

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [TIME ADJUSTMENT].

4. Premere (C).

5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [12/24H].

6. Premere (C).

7. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [12H] (formato di indicazione dell'ora a 12 ore) o [24H] (formato di indicazione dell'ora a 24 ore).

8. Premere (C) per completare l'impostazione.

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di regolazione dell'orologio.

9. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

- Se è stato selezionato il formato di indicazione dell'ora a 12 ore, viene visualizzato [P] per le ore pomeridiane.

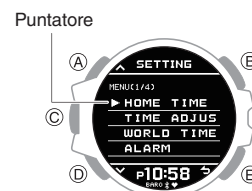
Uso dell'orologio nelle strutture sanitarie o in aereo

Quando si è in un ospedale, su un aereo o in qualsiasi altro luogo in cui i segnali radio possono causare problemi, è possibile eseguire la procedura descritta di seguito per accedere alla Modalità aereo dell'orologio, che disabilita la ricezione automatica del segnale GPS e la connessione con un telefono. Per abilitare nuovamente la regolazione automatica dell'orologio, eseguire ancora una volta la stessa operazione.

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [AIRPLANE MODE].

4. Premere (C).

5. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'impostazione della modalità aereo.

[OFF]	Consente di uscire del Modo aeroplano.
[ON]	Abilita il Modo aeroplano.

6. Premere (C) per completare l'impostazione.

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata del modo di indicazione dell'ora.

7. Premere (E) per chiudere la schermata di impostazione.

- viene visualizzato quando l'orologio è in Modo aeroplano.

Uso di Mobile Link con un telefono cellulare

Durante un collegamento Bluetooth tra l'orologio e il telefono, l'impostazione dell'ora dell'orologio viene regolata automaticamente. È possibile anche modificare le altre impostazioni dell'orologio.

Inoltre, è possibile utilizzare l'app CASIO "G-SHOCK MOVE" per visualizzare le registrazioni di allenamento e creare piani di allenamento.

Nota

- Per ottenere risultati ottimali con questo orologio, si consiglia di utilizzare le versioni più recenti dell'app per smartphone e del software.
 - Questa funzione è disponibile solo quando G-SHOCK MOVE è in esecuzione sul telefono.
 - In questa sezione sono descritte le operazioni sull'orologio e sul telefono.
- 🕒 : Operazione sull'orologio
📱 : Operazione sul telefono

Operazioni preliminari

Prima di poter utilizzare l'orologio in combinazione con un telefono, è necessario associarli. Per associare l'orologio a un telefono, seguire la procedura riportata di seguito.

● ① Installare l'app richiesta sul telefono.

Su Google Play o nell'App Store, cercare l'app del telefono "G-SHOCK MOVE" e installarla sul telefono.

● ② Configurare le impostazioni Bluetooth.

Attivare il Bluetooth del telefono.

Nota

- Per informazioni dettagliate sulle procedure di impostazione, consultare la documentazione del telefono.

● ③ Associare l'orologio a un telefono.

Per utilizzare l'orologio in combinazione con un telefono, è prima necessario associarli.

1. 📱 Toccare l'icona "G-SHOCK MOVE".

2. 📱 Seguire le istruzioni visualizzate sul display per passare alla schermata di configurazione iniziale.

Viene visualizzato un messaggio che indica di connettersi all'orologio.

- Se il telefono è già associato a un altro orologio

① 📱 Nella barra dei menu, toccare "Altro".

② 📱 Toccare "Orologio".

③ 📱 Toccare "Gestisci".

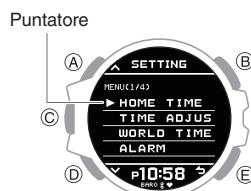
④ 📱 Eseguire l'operazione indicata sullo schermo per preparare l'aggiunta di un nuovo orologio.

3. 🕒 Accedere al Modo di indicazione dell'ora.

🔗 [Passaggio da una modalità all'altra](#)

4. 🕒 Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



5. 🕒 Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [PAIRING].

6. 🕒 Premere (C).

7. 🕒 Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [CONNECT].

8. 🕒 Premere (C).

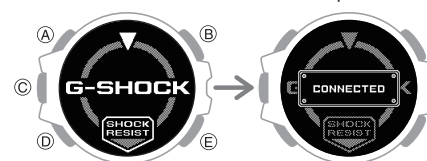
9. Avvicinare il telefono da associare all'orologio (entro il raggio di un metro).

10. 📱 Quando viene visualizzato l'orologio desiderato, attenersi alle istruzioni visualizzate sul display per eseguire l'associazione.

- Se viene visualizzato un messaggio che richiede di effettuare l'associazione, eseguire l'operazione indicata sullo schermo del telefono.
- Se l'associazione non riesce per qualsiasi motivo, l'orologio tornerà allo stato del punto 5 di questa procedura. Eseguire ancora la procedura di associazione dall'inizio.

Associazione avviata.

Associazione completata.



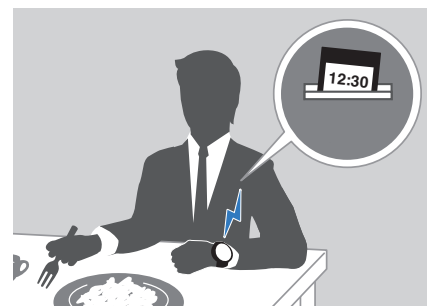
Nota

- Al primo avvio dell'app G-SHOCK MOVE, sul telefono viene visualizzato un messaggio che richiede di confermare l'attivazione dell'acquisizione delle informazioni sulla posizione. Configurare le impostazioni in modo da consentire l'utilizzo in background delle informazioni sulla posizione.

Regolazione automatica dell'orologio

L'orologio può connettersi al telefono per la regolazione dell'orologio.

Se l'orologio rimane impostato nel modo di indicazione dell'ora, la regolazione viene eseguita automaticamente durante la giornata e non richiede alcun intervento dell'utente.



Importante!



- L'orologio potrebbe non essere in grado di regolare automaticamente l'ora in caso siano presenti le condizioni descritte di seguito.
 - Se l'orologio è troppo lontano dal telefono associato
 - Se la comunicazione non è possibile a causa di interferenze audio o altri motivi
 - Mentre il telefono sta aggiornando il sistema
 - Se l'app del telefono G-SHOCK MOVE non è in esecuzione sul telefono

Nota





- Se è specificata una città per l'ora internazionale con l'app G-SHOCK MOVE del telefono, anche la regolazione dell'ora di tale città verrà sincronizzata automaticamente.
- La regolazione automatica dell'orologio viene eseguita nei casi descritti di seguito.
 - Dopo che sul telefono viene modificato il fuso orario o l'impostazione dell'ora legale
 - Dopo 24 ore o più dall'ultima regolazione mediante connessione Bluetooth
 - Dopo 24 ore o più dall'ultimo cambio di città base o dalla regolazione dell'orologio mediante le funzionalità dell'orologio
- L'orologio resta connesso al telefono anche dopo la regolazione dell'orologio.
- Se la regolazione dell'orologio non riesce per qualche motivo, verrà visualizzato [CONNECT FAILED].
- Le funzionalità dell'orologio si possono utilizzare anche quando questo è connesso al telefono.
- La connessione con il telefono non è possibile quando l'orologio è in Modo aeroplano. Per connettersi al telefono, disattivare il Modo aeroplano.
 - 🔗 [Uso dell'orologio nelle strutture sanitarie o in aereo](#)

Visualizzazione delle registrazioni di allenamento

Si può utilizzare G-SHOCK MOVE per visualizzare i dati misurati dall'orologio riportati di seguito.

- Dati del registro allenamenti e dati dei tempi sul giro
- Risultati dell'analisi dell'allenamento
- Accertarsi che sul display dell'orologio venga visualizzato il simbolo  quando si esegue la procedura riportata di seguito.
- Se il simbolo  non viene visualizzato, fare riferimento alle informazioni descritte nel collegamento riportato di seguito.



🔗 [Connessione a un telefono](#)

1.  Toccare l'icona "G-SHOCK MOVE".
2.  Nella barra dei menu, toccare "Attività".
3.  Toccare "Cronologia".
4.  Eseguire l'operazione indicata sullo schermo.




Visualizzazione dei dati relativi a Life Log

È possibile utilizzare l'app del telefono G-SHOCK MOVE per visualizzare i dati seguenti, misurati dall'orologio.

- Numero di passi e calorie bruciate giornalieri, settimanali o mensili
- Frequenza cardiaca giornaliera, settimanale o mensile quando è selezionata l'opzione [ON (ALWAYS)] per la misurazione della frequenza cardiaca
 - 🔗 [Uso della misurazione della frequenza cardiaca](#)

- Accertarsi che sul display dell'orologio venga visualizzato il simbolo  quando si esegue la procedura riportata di seguito.
- Se il simbolo  non viene visualizzato, fare riferimento alle informazioni descritte nel collegamento riportato di seguito.

🔗 [Connessione a un telefono](#)

1.  Toccare l'icona "G-SHOCK MOVE".
2.  Nella barra dei menu, toccare "Home".
3.  Utilizzare il widget "Registro generale" per visualizzare i dati.

Nota

- È possibile utilizzare anche l'app del telefono G-SHOCK MOVE per specificare un target di passi quotidiano.
 - 🔗 [Impostazione dei valori di riferimento](#)



Impostazione dei valori di riferimento

È possibile utilizzare G-SHOCK MOVE per specificare i valori di riferimento giornalieri o mensili.





Importante!

- Non è possibile specificare i valori target utilizzando le funzionalità dell'orologio. Utilizzare l'app del telefono G-SHOCK MOVE per configurare le impostazioni.

È possibile specificare i valori di riferimento per gli elementi elencati di seguito.

- Conteggio dei passi quotidiano
- Distanza corsa mensile
- Durata corsa mensile
- Altitudine raggiunta mensile
- Accertarsi che sul display dell'orologio venga visualizzato il simbolo  quando si esegue la procedura riportata di seguito.
- Se il simbolo  non viene visualizzato, fare riferimento alle informazioni descritte nel collegamento riportato di seguito.



🔗 [Connessione a un telefono](#)

1.  Toccare l'icona "G-SHOCK MOVE".
2.  Nella barra dei menu, toccare "Altro".
3.  Toccare "Utente".
4.  Selezionare il valore di riferimento che si desidera specificare, quindi eseguire l'operazione mostrata sullo schermo del telefono.





Creazione di un piano di allenamento

È possibile utilizzare G-SHOCK MOVE per creare un piano di allenamento personalizzato in base ai propri obiettivi, al livello di forma fisica, alle condizioni di allenamento e ad altri fattori

È possibile creare un piano di allenamento giornaliero per mantenere o migliorare le prestazioni atletiche oppure un piano con una data o un'ora specifica.

- Accertarsi che sul display dell'orologio venga visualizzato il simbolo  quando si esegue la procedura riportata di seguito.
- Se il simbolo  non viene visualizzato, fare riferimento alle informazioni descritte nel collegamento riportato di seguito.

🔗 [Connessione a un telefono](#)

1.  Toccare l'icona "G-SHOCK MOVE".
2.  Nella barra dei menu, toccare "Attività".
3.  Toccare "Piano".
4.  Eseguire l'operazione indicata sullo schermo.



Specifica di checkpoint lungo un percorso (navigazione in altitudine)






È possibile utilizzare l'app del telefono G-SHOCK MOVE per specificare i checkpoint lungo un percorso. È possibile utilizzare l'orologio per controllare il differenziale di altitudine tra un checkpoint e la posizione corrente.

[Controllo del differenziale di altitudine tra la posizione corrente e un checkpoint](#)

Importante!

- Non è possibile specificare i checkpoint utilizzando le funzionalità dell'orologio. Utilizzare l'app del telefono G-SHOCK MOVE per configurare le impostazioni.

- Accertarsi che sul display dell'orologio venga visualizzato il simbolo  quando si esegue la procedura riportata di seguito.
 - Se il simbolo  non viene visualizzato, fare riferimento alle informazioni descritte nel collegamento riportato di seguito.
- [Connessione a un telefono](#)



1.  Toccare l'icona "G-SHOCK MOVE".
2.  Nella barra dei menu, toccare "Altro".
3.  Toccare "Orologio".
4.  Selezionare l'orologio preferito.
5.  Selezionare l'impostazione che si desidera modificare, quindi eseguire l'operazione mostrata sullo schermo.






Specifica dell'intervallo di avviso (allarme di riferimento)

È possibile utilizzare G-SHOCK MOVE per specificare gli intervalli di avviso che forniscono informazioni su calorie bruciate, tempo trascorso e altitudine raggiunta durante l'allenamento. L'orologio emetterà un segnale acustico e/o una vibrazione di avviso ogni volta che si raggiunge un determinato valore dell'intervallo durante l'allenamento.

Importante!

- Non è possibile specificare l'intervallo di avviso utilizzando le funzionalità dell'orologio. Usare G-SHOCK MOVE per configurare le impostazioni.

- Accertarsi che sul display dell'orologio venga visualizzato il simbolo  quando si esegue la procedura riportata di seguito.
 - Se il simbolo  non viene visualizzato, fare riferimento alle informazioni descritte nel collegamento riportato di seguito.
- [Connessione a un telefono](#)



1.  Toccare l'icona "G-SHOCK MOVE".
2.  Nella barra dei menu, toccare "Altro".
3.  Toccare "Orologio".
4.  Selezionare l'orologio preferito.
5.  Selezionare l'impostazione che si desidera modificare, quindi eseguire l'operazione mostrata sullo schermo.






Specifica della distanza per il tempo sul giro automatico

Prima di utilizzare la misurazione automatica del giro, è necessario utilizzare l'app del telefono G-SHOCK MOVE per specificare la distanza per la misurazione automatica del giro.

Importante!



- Non è possibile specificare la distanza per il tempo sul giro automatico con le funzionalità dell'orologio. Usare G-SHOCK MOVE per configurare le impostazioni.






- Accertarsi che sul display dell'orologio venga visualizzato il simbolo  quando si esegue la procedura riportata di seguito.
 - Se il simbolo  non viene visualizzato, fare riferimento alle informazioni descritte nel collegamento riportato di seguito.
- [Connessione a un telefono](#)

1.  Toccare l'icona "G-SHOCK MOVE".
2.  Nella barra dei menu, toccare "Altro".
3.  Toccare "Orologio".
4.  Selezionare l'orologio preferito.
5.  Selezionare l'impostazione che si desidera modificare, quindi eseguire l'operazione mostrata sullo schermo.

Impostazione dei timer programmabili

È possibile utilizzare G-SHOCK MOVE per configurare le impostazioni del timer programmabile e creare un gruppo di più timer.

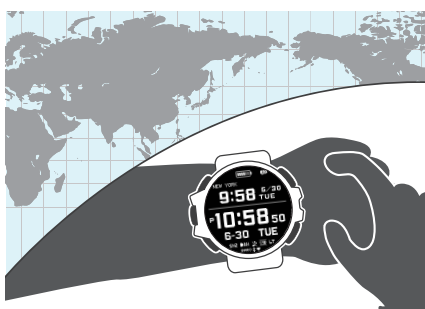
- Per informazioni sui timer programmabili, utilizzare il collegamento riportato di seguito per accedere alle relative istruzioni.
- [Panoramica](#)
- Accertarsi che sul display dell'orologio venga visualizzato il simbolo  quando si esegue la procedura riportata di seguito.
 - Se il simbolo  non viene visualizzato, fare riferimento alle informazioni descritte nel collegamento riportato di seguito.
- [Connessione a un telefono](#)

1.  Toccare l'icona "G-SHOCK MOVE".
2.  Nella barra dei menu, toccare "Altro".
3.  Toccare "Orologio".
4.  Selezionare l'orologio preferito.
5.  Selezionare l'impostazione che si desidera modificare, quindi eseguire l'operazione mostrata sullo schermo.

Configurazione delle impostazioni dell'ora internazionale

Se si specifica una città per l'ora internazionale con l'app del telefono G-SHOCK MOVE, la città per l'ora internazionale dell'orologio cambia di conseguenza. È possibile configurare le impostazioni in modo che venga eseguito automaticamente il passaggio all'ora legale per la città dell'ora internazionale.

- Accertarsi che sul display dell'orologio venga visualizzato il simbolo quando si esegue la procedura riportata di seguito.
- Se il simbolo non viene visualizzato, fare riferimento alle informazioni descritte nel collegamento riportato di seguito.
[Connessione a un telefono](#)



Nota

- L'ora internazionale dell'app del telefono G-SHOCK MOVE può essere selezionata tra l'ora internazionale di circa 300 città.

● Per selezionare una città per l'ora internazionale

1. Toccare l'icona "G-SHOCK MOVE".
2. Nella barra dei menu, toccare "Altro".
3. Toccare "Orologio".
4. Selezionare l'orologio preferito.
5. Selezionare l'impostazione che si desidera modificare, quindi eseguire l'operazione mostrata sullo schermo.

Nota

- È possibile utilizzare l'app del telefono G-SHOCK MOVE per configurare le impostazioni relative alle città utente che non sono incluse nelle città per l'ora internazionale integrate nell'orologio. È necessario utilizzare l'app del telefono G-SHOCK MOVE per selezionare una città come città per l'ora internazionale.

● Configurazione dell'impostazione dell'ora legale

1. Toccare l'icona "G-SHOCK MOVE".
2. Nella barra dei menu, toccare "Altro".
3. Toccare "Orologio".
4. Selezionare l'orologio preferito.
5. Selezionare l'impostazione che si desidera modificare, quindi eseguire l'operazione mostrata sullo schermo.
 - "Auto"
L'orologio alterna automaticamente tra ora solare e ora legale.
 - "OFF"
L'orologio indica sempre l'ora solare.
 - "ON"
L'orologio indica sempre l'ora legale.

Nota

- Quando l'ora legale è impostata su "Auto", l'orologio passa dall'ora solare all'ora legale automaticamente. Non è necessario passare manualmente da ora standard a ora legale e viceversa. Anche se ci si trova in un'area dove non è in vigore l'ora legale, è possibile mantenere l'impostazione dell'ora legale dell'orologio su "Auto".
- Per informazioni sui periodi di applicazione dell'ora legale, consultare la "Tabella dell'ora legale".
[Tabella dell'ora legale](#)

Impostazione del promemoria sonoro

- Accertarsi che sul display dell'orologio venga visualizzato il simbolo quando si esegue la procedura riportata di seguito.
- Se il simbolo non viene visualizzato, fare riferimento alle informazioni descritte nel collegamento riportato di seguito.
[Connessione a un telefono](#)

1. Toccare l'icona "G-SHOCK MOVE".
2. Nella barra dei menu, toccare "Altro".
3. Toccare "Orologio".
4. Selezionare l'orologio preferito.
5. Selezionare l'impostazione che si desidera modificare, quindi eseguire l'operazione mostrata sullo schermo.

Trova telefono

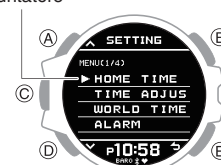
È possibile utilizzare la funzione Trova telefono per attivare un segnale acustico sul telefono associato e facilitarne l'individuazione. Il segnale acustico viene emesso anche quando il telefono è in modalità silenziosa.

Importante!

- La funzione Trovatelefono non emette alcun suono se l'app del telefono G-SHOCK MOVE non è in esecuzione sul telefono.
- Non utilizzare questa funzione in aree in cui l'uso dei segnali acustici del telefono è vietato.
- Il segnale acustico viene emesso ad alto volume. Non utilizzare questa funzione se si indossano degli auricolari collegati al telefono.

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.

Puntatore





3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [PHONE FINDER].
4. Premere (C).
5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [EXECUTE].
6. Premere (C).
Viene stabilita una connessione tra l'orologio e il telefono e il telefono suona.
 - Sono necessari alcuni secondi prima che il telefono emetta il segnale acustico.
7. Premere qualsiasi pulsante per interrompere il segnale acustico.
 - Il segnale acustico del telefono può essere interrotto solo durante i primi 30 secondi premendo qualsiasi pulsante dell'orologio.

Nota

- La connessione con il telefono non è possibile quando l'orologio è in Modo aeroplano. Per connettersi al telefono, disattivare il Modo aeroplano.
 - 🔗 [Uso dell'orologio nelle strutture sanitarie o in aereo](#)

Configurazione delle impostazioni dell'orologio

Dopo aver stabilito una connessione tra l'orologio e un telefono, è possibile utilizzare G-SHOCK MOVE per configurare le impostazioni dell'orologio e visualizzare le informazioni acquisite dall'orologio.

- Accertarsi che sul display dell'orologio venga visualizzato il simbolo  quando si esegue la procedura riportata di seguito.
- Se il simbolo  non viene visualizzato, fare riferimento alle informazioni descritte nel collegamento riportato di seguito.
 - 🔗 [Connessione a un telefono](#)

1. Toccare l'icona "G-SHOCK MOVE".
2. Nella barra dei menu, toccare "Altro".
3. Toccare "Orologio".
4. Selezionare l'orologio preferito.
5. Selezionare l'impostazione che si desidera modificare, quindi eseguire l'operazione mostrata sullo schermo.

Connessione

Connessione a un telefono

L'orologio può connettersi a un telefono associato.

- Se l'orologio non è associato al telefono al quale si desidera eseguire la connessione, consultare le istruzioni riportate di seguito per associarli.

🔗 [Associare l'orologio a un telefono.](#)

Importante!

- Se si verificano problemi durante il tentativo di connessione, è possibile che l'app del telefono G-SHOCK MOVE non sia in esecuzione sul telefono. Nella schermata iniziale del telefono, toccare l'icona "G-SHOCK MOVE". Eseguire l'operazione indicata sullo schermo per associare l'orologio.

Disassociazione

La disassociazione dell'orologio da un telefono richiede operazioni sia sull'app G-SHOCK MOVE del telefono che sull'orologio.

Nota

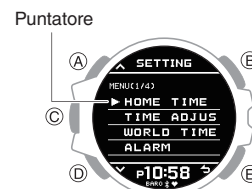
- Se si utilizza un iPhone, eliminare anche le informazioni di associazione memorizzate sul telefono.

Eliminazione delle informazioni di associazione dall'app del telefono G-SHOCK MOVE

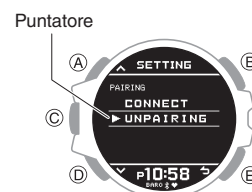
1. Toccare l'icona "G-SHOCK MOVE".
2. Nella barra dei menu, toccare "Altro".
3. Toccare "Orologio".
4. Toccare "Gestisci".
5. Toccare l'orologio con cui si desidera annullare l'associazione.
6. Eseguire l'operazione indicata sullo schermo.

Eliminazione delle informazioni relative all'associazione dall'orologio

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
 - 🔗 [Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



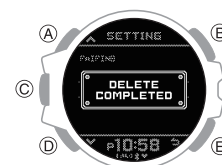
3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [PAIRING].
4. Premere (C).
5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [UNPAIRING].



6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per selezionare se si desidera eliminare le informazioni di associazione.

[YES]	Elimina le informazioni di associazione.
[NO]	Non elimina le informazioni di associazione.

8. Premere (C).
Una volta completata l'eliminazione delle informazioni di associazione, viene visualizzato [DELETE COMPLETED] per alcuni secondi, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione del modo di indicazione dell'ora.



9. Premere (E) per chiudere la schermata di impostazione.

Solo per iPhone Eliminazione delle informazioni di associazione del telefono

Per informazioni dettagliate sulle procedure di impostazione, consultare la documentazione del telefono.

"Impostazioni" → "Bluetooth" → Annullare la registrazione dispositivo dell'orologio.

Se si acquista un altro telefono

Nota

- Prima di eseguire l'associazione con il nuovo telefono, eliminare dall'orologio le informazioni di associazione del telefono precedente.
- Eliminazione delle informazioni relative all'associazione dall'orologio

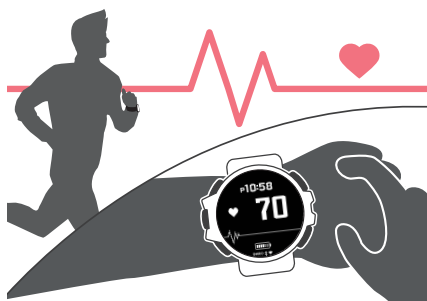
È necessario eseguire l'operazione di associazione ogni volta che si desidera stabilire una connessione Bluetooth con un telefono per la prima volta.

3 Associare l'orologio a un telefono.

Misurazione della frequenza cardiaca

Con l'orologio al polso è possibile eseguire una misurazione approssimativa della frequenza cardiaca.

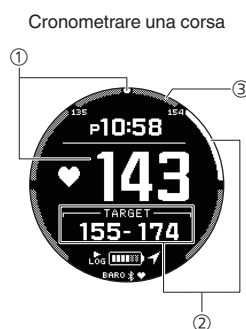
È possibile utilizzare le misurazioni della frequenza cardiaca per monitorare la salute quotidiana e rendere più efficace l'allenamento.



Importante!

- Assicurarsi di allacciare correttamente l'orologio sul polso prima di avviare un'operazione di misurazione della frequenza cardiaca. Se si avvia l'operazione di misurazione prima di indossare l'orologio al polso, la frequenza cardiaca indicata potrebbe non essere corretta.

È possibile controllare la frequenza cardiaca corrente attivando la modalità FC (frequenza cardiaca). Durante una corsa cronometrata, il display dell'orologio mostra le informazioni riportate di seguito.



- Frequenza cardiaca attuale
- Zona target della frequenza cardiaca
La zona target viene visualizzata in bianco.
- Zona della frequenza cardiaca corrente
Mostra la zona della frequenza cardiaca corrente.

Per informazioni sulle zone della frequenza cardiaca, utilizzare il collegamento riportato di seguito per accedere alle relative indicazioni.

Avvio dell'allenamento con misurazione della frequenza cardiaca

Uso della misurazione della frequenza cardiaca

Anche se si esce dalla modalità FC (frequenza cardiaca) quando è in corso un'operazione di misurazione della frequenza cardiaca, l'orologio continuerà a visualizzare la frequenza cardiaca corrente.

In modalità FC (frequenza cardiaca) è possibile visualizzare i dati della frequenza cardiaca su un grafico.

- Per ottenere la visualizzazione di valori più precisi, creare il proprio profilo prima di utilizzare la misurazione della frequenza cardiaca.
- Creazione del profilo

Per abilitare e disabilitare la misurazione della frequenza cardiaca

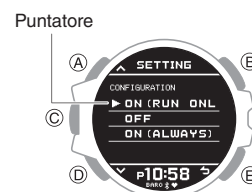
Quando la misurazione della frequenza cardiaca è abilitata, l'orologio visualizza la frequenza cardiaca corrente.

- Accedere alla modalità FC (frequenza cardiaca).

Passaggio da una modalità all'altra

- Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di abilitazione/disabilitazione della misurazione della frequenza cardiaca.



- Utilizzare (A) e (D) per selezionare l'impostazione ON/OFF.

[ON (RUN ONLY)]	Abilita la misurazione della frequenza cardiaca durante la corsa.
[OFF]	Disabilita la misurazione della frequenza cardiaca
[ON (ALWAYS)]	Abilita la misurazione costante della frequenza cardiaca.

- Premere (C) per completare l'impostazione.

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata della modalità FC (frequenza cardiaca) normale o la schermata di impostazione della modalità FC (frequenza cardiaca).

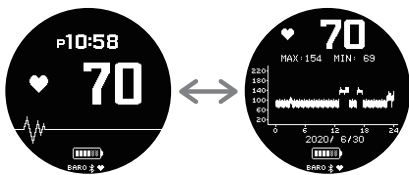
Nota

- Se l'impostazione corrente della misurazione della frequenza cardiaca è [ON (ALWAYS)], la frequenza cardiaca verrà visualizzata in tutte le modalità, tranne la modalità registro allenamenti, la modalità stato allenamento e la modalità notifica.
- Visualizzazione dei dati relativi a Life Log
- Anche se l'impostazione di misurazione della frequenza cardiaca corrente è [OFF], la frequenza cardiaca corrente viene visualizzata in modalità FC (frequenza cardiaca).

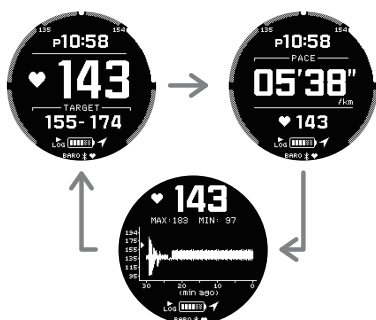
● Passaggio da una schermata dei dati della frequenza cardiaca all'altra

Ogni pressione di (A) nella modalità FC (frequenza cardiaca) consente di passare da una all'altra delle schermate illustrate di seguito.

Normale



Cronometraggio corsa



- Il grafico della frequenza cardiaca mostra i dati per un massimo di 30 minuti o per un massimo di 24 ore.
- Ogni lettura tracciata lungo l'asse orizzontale mostra l'intervallo compreso tra i valori misurati massimo e minimo durante un intervallo di 15 secondi o 12 minuti.

Avvio dell'allenamento con misurazione della frequenza cardiaca

Durante l'allenamento con frequenza cardiaca, si misura la frequenza cardiaca e quindi si utilizza il valore risultante come riferimento per l'allenamento. È possibile monitorare i livelli della frequenza cardiaca e mantenere l'intensità dell'esercizio in linea con gli obiettivi dell'allenamento, contribuendo a rendere più efficace l'allenamento, a migliorare la funzione cardiopolmonare e migliorare la salute in generale.

● Per specificare una zona di frequenza cardiaca target

Specificare una zona target della frequenza cardiaca che corrisponda agli obiettivi dell'allenamento.

La frequenza cardiaca varia in base all'intensità dell'esercizio. Le cinque zone della frequenza cardiaca dell'orologio, numerate da 1 a 5, sono determinate sulla base di percentuali della propria frequenza cardiaca massima. Più alto è il numero della zona, maggiore è il livello di intensità dell'esercizio.

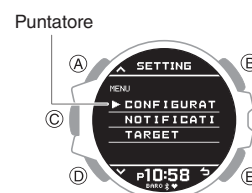
- **Zona 1 (dal 50 al 60%*):** riscaldamento
Utilizzata per il riscaldamento all'inizio di una sessione di allenamento e per il defaticamento alla fine.
- **Zona 2 (dal 61 al 70%*):** zona lipolitica
Favorisce il metabolismo e brucia i grassi. Migliore rispetto a un allenamento più rigoroso per aumentare la capacità fisica. La respirazione è confortevole e facilita un allenamento prolungato. Inizio della sudorazione.
- **Zona 3 (dal 71 all'80%*):** allenamento aerobico
Migliora la resistenza di base e le prestazioni atletiche. La respirazione è agevole, leggera sudorazione.
- **Zona 4 (dal 81 al 90%*):** allenamento anaerobico
Migliora le prestazioni negli esercizi di resistenza e il metabolismo basale. La respirazione è più pesante, con una maggiore sudorazione.
- **Zona 5 (dal 91 al 100%*):** massimo sforzo
Migliora le prestazioni atletiche e la potenza immediata. Il carico fisico è elevato, pertanto questa zona deve essere mantenuta per periodi brevi. Consigliata per sessioni di allenamento occasionali o per gli atleti che si allenano tutti i giorni.

* Percentuale della frequenza cardiaca massima

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
○ [Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Premere (C).
Viene visualizzata la schermata iniziale della ricezione del segnale GPS.
3. Premere (D) per accedere alla modalità FC (frequenza cardiaca).

4. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione della modalità FC (frequenza cardiaca).

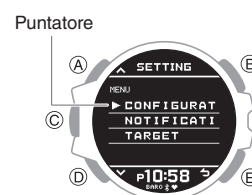


5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [TARGET].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore nella zona della frequenza cardiaca che si desidera specificare come target.
8. Premere (C) per completare l'impostazione.
Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata della modalità FC (frequenza cardiaca).
9. Premere (E) per chiudere la schermata di impostazione.

● Per impostare un avviso di zona della frequenza cardiaca

Se si avvia un allenamento con monitoraggio della frequenza cardiaca con l'avviso di zona della frequenza cardiaca attivato, l'orologio emetterà un segnale acustico e/o vibrerà per indicare quando la frequenza cardiaca corrente è ± 5 bpm al di fuori della zona attualmente specificata come target. Se non si rientra nella zona target dopo l'avviso, sarà emesso un avviso di fuori zona a intervalli di un minuto.

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
○ [Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Premere (C).
Viene visualizzata la schermata iniziale della ricezione del segnale GPS.
3. Premere (D) per accedere alla modalità FC (frequenza cardiaca).
4. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
Viene visualizzata la schermata di impostazione della modalità FC (frequenza cardiaca).



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [NOTIFICATION].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [ON] (abilitato) o [OFF] (disabilitato).
8. Premere (C) per completare l'impostazione.
Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata della modalità FC (frequenza cardiaca).
9. Premere (E) per chiudere la schermata di impostazione.

Precauzioni per la misurazione della frequenza cardiaca

Funzione di misurazione della frequenza cardiaca

- La sezione posteriore dell'orologio è dotata di un sensore integrato che rileva le pulsazioni. Il sensore viene utilizzato per calcolare e visualizzare un valore approssimativo della frequenza cardiaca. I fattori riportati di seguito possono causare errori nel valore della frequenza cardiaca visualizzato.
 - Modo in cui si indossa l'orologio al polso
 - Caratteristiche e condizioni specifiche del polso
 - Tipo e/o intensità dell'allenamento
 - Presenza di sudore, sporcizia e/o altre sostanze estranee intorno al sensore

Tutto ciò significa che i valori della frequenza cardiaca visualizzati dall'orologio sono approssimativi e che non è possibile garantirne la precisione.

- La funzione di misurazione della frequenza cardiaca dell'orologio è destinata a scopi ricreativi e non deve essere utilizzata in alcun modo per scopi medici.
- La misurazione della frequenza cardiaca viene disabilitata automaticamente quando l'indicatore del livello di carica è **LOW**, o indica un livello inferiore.

Sospensione della misurazione della frequenza cardiaca del polso (Risparmio energetico)

Indipendentemente dal fatto che si indossi o meno l'orologio, se non ci si sposta per un determinato periodo di tempo il sensore di misurazione della frequenza cardiaca interrompe automaticamente la misurazione e passa allo stato di sospensione.

Se la misurazione della frequenza cardiaca non si avvia quando si indossa l'orologio al polso, è possibile avviarla muovendo il polso.

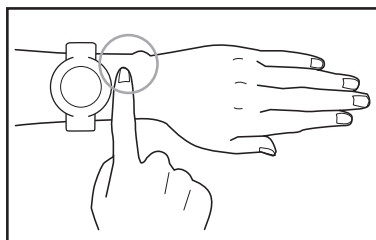
Precauzioni da seguire quando si indossa l'orologio

Indossare correttamente l'orologio al polso è essenziale per ottenere misurazioni della frequenza cardiaca precise. In particolare, prima di iniziare la corsa o qualsiasi altra attività fisica, attenersi alle seguenti indicazioni per evitare che l'orologio sia sottoposto a vibrazioni o che scivoli via durante il movimento.

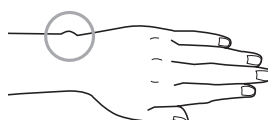
1. Con il cinturino dell'orologio allacciato al polso senza stringere, posizionare almeno un dito a destra del sensore di pressione sul lato destro dell'orologio* (Figura ①).

* Se si indossa l'orologio sul polso destro, posizionare il dito a sinistra del pulsante (C) (lato sinistro dell'orologio).

Figura ①



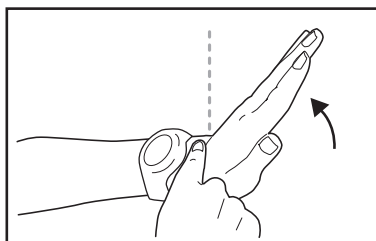
- Se l'orologio copre l'osso sporgente del polso (l'ulna, cerchiata nella figura), continuare ad aggiungere dita fino a quando l'ulna non è più coperta.



- La posizione e la forma di questo osso variano da persona a persona.

2. Posizionare l'orologio in modo che, quando si piega la mano all'indietro, ci sia almeno un dito di distanza tra l'orologio e la giuntura del polso (Figura ②).

Figura ②



3. Dopo aver stabilito la posizione ottimale dell'orologio sul polso, stringere il cinturino quanto basta per evitare che l'orologio scivoli sul polso.

Importante!

- Un cinturino che aderisce perfettamente al polso per la misurazione della frequenza cardiaca può rendere difficile il passaggio dell'aria sotto il cinturino e causare sudorazione, con conseguente irritazione della pelle. Una volta terminata la misurazione della frequenza cardiaca, allentare il cinturino in modo da poter inserire un dito tra il cinturino e il polso.

Uso della funzione di allenamento

La funzione di allenamento utilizza il GPS e un accelerometro per misurare e registrare distanza, tempo trascorso, andatura e altri dati mentre si corre o si cammina.

È possibile rivedere i dati registrati sull'orologio o con G-SHOCK MOVE.

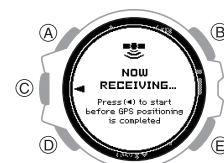


Cronometrare una corsa

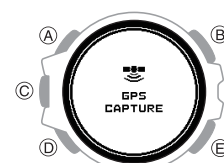
Utilizzando la funzione di allenamento, iniziare a correre.

Avvio del cronometraggio della corsa

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
🔗 [Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Premere (C).
In questo modo l'orologio inizia a cercare i segnali GPS.



Il cronometraggio della corsa tramite GPS è attivato quando il messaggio visualizzato sullo schermo diventa [GPS CAPTURE].



Nota

- Se si preme (C) (punto 3 di questa procedura) prima che venga visualizzato il messaggio [GPS CAPTURE], il cronometraggio della corsa inizia a utilizzare l'accelerometro dell'orologio. Si noti che il percorso non viene registrato durante il cronometraggio della corsa utilizzando l'accelerometro. Se si desidera registrare il percorso, accertarsi che venga visualizzato il messaggio [GPS CAPTURE] prima di iniziare il cronometraggio della corsa.
- Dopo aver premuto (C) al punto 2, possono essere necessari da circa 30 secondi a due minuti per attivare il cronometraggio della corsa utilizzando il GPS. In alcune condizioni di ricezione del segnale, potrebbero essere necessari fino a cinque minuti.

Se si attiva il cronometraggio della corsa utilizzando il GPS, verrà automaticamente visualizzata la schermata della modalità di allenamento.



3. Premere (C).

Si avvia il cronometraggio della corsa.

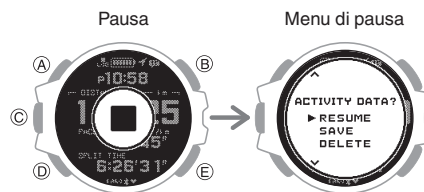
Nota

- La schermata mostrata al punto 2 della procedura sopra descritta non viene visualizzata se la modalità aereo è disabilitata o se l'impostazione del GPS è disabilitata.
- È possibile verificare lo stato GPS corrente controllando se il contrassegno sul display lampeggia. Non lampeggiante: GPS abilitato. Lampeggiante: GPS disattivato (l'orologio sta cercando i segnali GPS).
- Se sul display viene visualizzato dopo [GPS CAPTURE], significa che il segnale GPS è stato perso e l'orologio lo sta cercando.
- Se, durante il cronometraggio, inizia a lampeggiare sul display o appare sul display, significa che l'orologio sta eseguendo la misurazione utilizzando il proprio accelerometro e il percorso non viene registrato.
- L'inserimento delle impostazioni della modalità bussola, altimetro, barometro o temperatura durante l'allenamento causa l'arresto momentaneo del cronometraggio della corsa tramite GPS. Quando si esce dall'impostazione, l'orologio inizia nuovamente a cercare i segnali GPS. Se si desidera utilizzare il GPS per il cronometraggio della corsa, attendere che [GPS CAPTURE] venga visualizzato sul display prima di iniziare.

● Sospensione del cronometraggio della corsa

- Quando è visualizzata la schermata della corsa cronometrata, premere (C).

In questo modo si sospende il cronometraggio della corsa e viene visualizzata la schermata del menu di pausa.



- Utilizzare (A) e (D) per selezionare cosa si desidera fare con i dati della corsa cronometrata appena misurati.

[RESUME]	Riavvia il cronometro.
[SAVE]	Salva i dati.
[DELETE]	Elimina i dati.

- Premere (C).

- Se si seleziona l'opzione di salvataggio dei dati, viene visualizzata la schermata dei risultati della corsa cronometrata. Premere qualsiasi pulsante per tornare al modo di indicazione dell'ora.
- Se si seleziona l'opzione di eliminazione dei dati, l'orologio torna al modo di indicazione dell'ora.

● Misurazione dei tempi sul giro

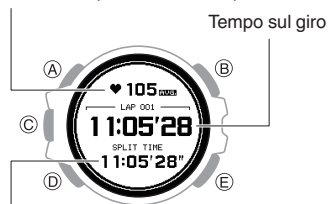
- Si avvia il cronometraggio della corsa.

[Passaggio da una modalità all'altra](#)

- Premere (E).

Ogni pressione di (E) consente di visualizzare il tempo trascorso della sezione corrente (tempo sul giro).

Frequenza cardiaca (media, massima)



Tempo parziale, distanza del giro

- Premere (A) o (D) per tornare alla schermata di cronometraggio della corsa.

- Se non si esegue alcuna operazione con i pulsanti, dopo circa 10 secondi l'orologio torna automaticamente alla schermata di cronometraggio della corsa.

Nota

- È possibile modificare la visualizzazione del tempo sul giro utilizzando G-SHOCK MOVE. In ciascuna schermata sono visualizzate le voci riportate di seguito.
 - Frequenza cardiaca [AVG] (media), tempo sul giro, [SPLIT TIME] (tempo parziale)
 - Frequenza cardiaca [MAX] (massima), tempo sul giro, [DISTANCE] (distanza del giro)

Modifica delle informazioni visualizzate durante una corsa cronometrata

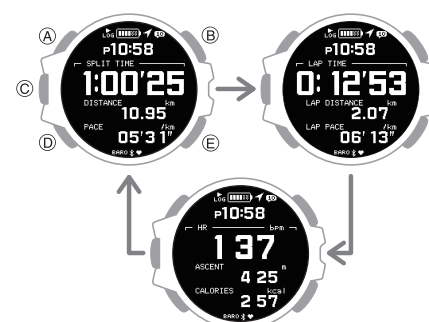
È possibile visualizzare una delle tre schermate durante la corsa cronometrata (modalità di allenamento) ed è possibile specificare le voci che si desidera visualizzare in ogni schermata.

Quindi è possibile configurare una schermata con le voci che si desidera monitorare e visualizzare durante l'allenamento.

[Specifica della schermata da visualizzare durante la corsa \(RUN FACE\)](#)

Per spostarsi tra le schermate del display, premere (A).

Esempio:



Modifica dell'intervallo di ricezione del segnale GPS

Utilizzare la procedura riportata di seguito per specificare l'intervallo di ricezione dei segnali GPS per l'acquisizione di informazioni sulla posizione durante la corsa.

- Accedere al Modo di indicazione dell'ora.

[Passaggio da una modalità all'altra](#)

- Premere (C).

Viene visualizzata la schermata iniziale della ricezione del segnale GPS.

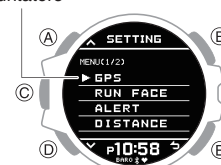
- Premere (A) o (D).

Viene visualizzata la schermata della modalità allenamento.

- Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione della modalità allenamento.

Puntatore



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [GPS].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [USING GPS].
8. Premere (C).
9. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [ON] (abilitato) o [OFF] (disabilitato).
10. Premere (C).

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione del GPS.

11. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [INTERVAL].

Questa opzione consente di specificare l'intervallo di acquisizione delle informazioni sulla posizione tramite la ricezione del segnale GPS.

12. Premere (C).

13. Utilizzare (A) e (D) per selezionare l'intervallo di ricezione del segnale GPS.

[NORMAL]	Acquisisce le informazioni sulla posizione ogni secondo.
[LONG]	Acquisisce le informazioni sulla posizione ogni minuto.

14. Premere (C) per completare l'impostazione.

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione del GPS.

15. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

Nota

- È inoltre possibile modificare l'intervallo di ricezione del segnale GPS utilizzando l'app del telefono G-SHOCK MOVE.

Controllo del differenziale di altitudine tra la posizione corrente e un checkpoint

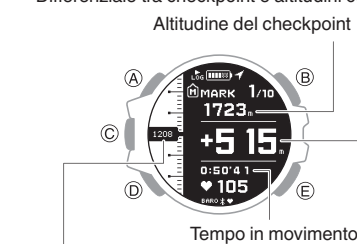
È possibile utilizzare G-SHOCK MOVE durante una corsa cronometrata per controllare il differenziale di altitudine tra un checkpoint e la posizione corrente.

- È possibile specificare fino a 10 checkpoint.

1. Accedere alla modalità allenamento.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Premere (D) tre volte.
 Viene visualizzata la schermata di navigazione dell'altimetro.

Differenziale tra checkpoint e altitudini correnti



Altitudini della posizione attuale

- Anche un puntatore (🏠) a destra della scala lungo il lato sinistro dello schermo indica il differenziale di altitudine tra il checkpoint e l'altitudine corrente. L'aspetto del puntatore cambia come descritto di seguito.

Questo puntatore:	Significa:
	Differenziale di altitudine +100 m (o +100 ft) o superiore
	Differenziale di altitudine compreso tra -100 m e 100 m (o -100 e 100 ft)
	Differenziale di altitudine -100 m (o -100 ft) o superiore

Ogni volta che si preme (A) la schermata del checkpoint cambia.

Importante!

- È possibile utilizzare G-SHOCK MOVE per specificare i checkpoint lungo un percorso. Non è possibile configurare le impostazioni utilizzando le funzionalità dell'orologio.

Impostazione degli allarmi

È possibile utilizzare G-SHOCK MOVE per specificare gli intervalli di avviso che forniscono informazioni su calorie bruciate, tempo trascorso e altitudine raggiunta durante l'allenamento. L'orologio emetterà un segnale acustico e/o una vibrazione di avviso ogni volta che si raggiunge un determinato valore dell'intervallo durante l'allenamento. Utilizzare le funzioni dell'orologio per abilitare o disabilitare gli avvisi.

- [Specifica dell'intervallo di avviso \(allarme di riferimento\)](#)

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Premere (C).
 Viene visualizzata la schermata iniziale della ricezione del segnale GPS.

3. Premere (A) o (D).
 Viene visualizzata la schermata della modalità allenamento.

4. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione della modalità allenamento.

Puntatore



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [ALERT].

6. Premere (C).

7. Utilizzare (A) e (D) per selezionare la voce di cui si desidera modificare l'impostazione.

[CALORIES]	Calorie bruciate
[TIME 1]	Tempo 1
[TIME 2]	Tempo 2
[ALTITUDE]	Altitudine

8. Premere (C).

9. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'impostazione di avviso.

[OFF]	Disabilitato
[ON (REPEAT)]	Abilitato (ripetizione)
[ON (1 TIME)]	Abilitato (una sola volta)

- Quando si seleziona [ON (REPEAT)], viene attivata una funzione di avviso ogni volta che si raggiunge un valore dell'intervallo di avviso.

10. Premere (C) per completare l'impostazione.

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione degli avvisi.

- Per configurare le impostazioni di un'altra voce, ripetere i passaggi da 7 a 10.

11. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

Importante!

- Per specificare l'intervallo di avviso per ciascuna voce, utilizzare G-SHOCK MOVE. Non è possibile configurare le impostazioni utilizzando le funzionalità dell'orologio.

Nota

- È inoltre possibile utilizzare l'app del telefono G-SHOCK MOVE per abilitare o disabilitare gli avvisi.

Visualizzazione della distanza corsa effettiva

È possibile selezionare uno dei due tipi di visualizzazione della distanza: distanza orizzontale (distanza in linea retta) o distanza superficiale (distanza effettiva).

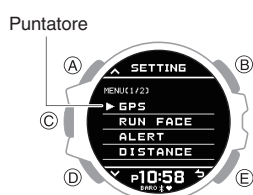
La visualizzazione della distanza superficiale viene calcolata tenendo conto sia dello spostamento orizzontale che verticale.

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
🔗 [Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Premere (C).
Viene visualizzata la schermata iniziale della ricezione del segnale GPS.

3. Premere (A) o (D).
Viene visualizzata la schermata della modalità allenamento.

4. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
Viene visualizzata la schermata di impostazione della modalità allenamento.



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [DISTANCE].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [3D DISTANCE].
8. Premere (C).
9. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'impostazione.

[OFF]	Visualizza la distanza orizzontale.
[ON]	Visualizza la distanza superficiale.

10. Premere (C) per completare l'impostazione.

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione della distanza.

11. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

Nota

- È anche possibile utilizzare l'app del telefono G-SHOCK MOVE per modificare il tipo di visualizzazione della distanza.

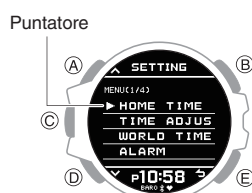
Specifica dell'unità di distanza

Importante!

- Quando è impostata Tokyo (TOKYO) come città base, l'unità della distanza è fissa sui chilometri (km) e non può essere modificata.

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
🔗 [Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [UNIT].
4. Premere (C).
5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [DISTANCE].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'unità per la distanza.

[KILOMETER]	Chilometri
[MILE]	Miglia

8. Premere (C) per completare l'impostazione.

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione dell'unità di misura.

9. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

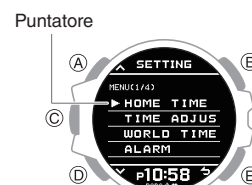
Nota

- È anche possibile utilizzare G-SHOCK MOVE per modificare l'unità di misura della distanza.

Attivazione automatica del cronometro per la corsa (rilevamento automatico della corsa)

Se si inizia a correre quando la funzione di corsa automaticamente cronometrata (rilevamento automatico della corsa) è abilitata, il cronometraggio della corsa si avvia automaticamente.

1. Accedere al modo di indicazione dell'ora.
🔗 [Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
Viene visualizzata la schermata di impostazione del modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [AUTO RUN DETECTION].
4. Premere (C).
5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [ON] (abilitato) o [OFF] (disabilitato).
6. Premere (C) per completare l'impostazione.
Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata del modo di indicazione dell'ora.
7. Premere (E) per chiudere la schermata di impostazione.

Nota

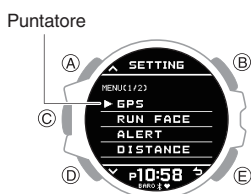
- È inoltre possibile utilizzare G-SHOCK MOVE per abilitare o disabilitare la funzione corsa automaticamente cronometrata (rilevamento automatico della corsa).

Attivazione automatica del tempo sul giro

Quando la funzione del tempo sul giro automatico è abilitata, ogni volta che si percorre la distanza specificata con G-SHOCK MOVE il tempo del giro viene registrato automaticamente.

🔍 **Specifica della distanza per il tempo sul giro automatico**

1. Accedere al modo di indicazione dell'ora.
🔍 **Passaggio da una modalità all'altra**
2. Premere (C).
Viene visualizzata la schermata iniziale della ricezione del segnale GPS.
3. Premere (A) o (D).
Viene visualizzata la schermata della modalità allenamento.
4. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
Viene visualizzata la schermata di impostazione della modalità allenamento.



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [AUTO LAP].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [ON] (abilitato) o [OFF] (disabilitato).
8. Premere (C) per completare l'impostazione.
Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata della modalità allenamento.
9. Premere (E) per chiudere la schermata di impostazione.

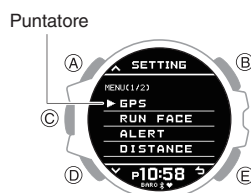
Nota

- Se si utilizza il GPS per la misurazione automatica del giro, la misurazione del tempo sul giro automatica questa potrebbe risultare leggermente diversa dall'impostazione della distanza.
- È inoltre possibile utilizzare G-SHOCK MOVE per abilitare o disabilitare il tempo sul giro automatico.

Attivazione automatica della pausa

Quando la funzione di pausa automatica è abilitata, la misurazione dei tempi viene sospesa ogni volta che si interrompe la corsa.

1. Accedere al modo di indicazione dell'ora.
🔍 **Passaggio da una modalità all'altra**
2. Premere (C).
Viene visualizzata la schermata iniziale della ricezione del segnale GPS.
3. Premere (A) o (D).
Viene visualizzata la schermata della modalità allenamento.
4. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
Viene visualizzata la schermata di impostazione della modalità allenamento.



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [AUTO PAUSE].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [ON] (abilitato) o [OFF] (disabilitato).
8. Premere (C) per completare l'impostazione.
Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata della modalità allenamento.
9. Premere (E) per chiudere la schermata di impostazione.

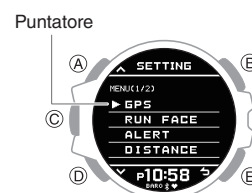
Nota

- È inoltre possibile utilizzare l'app del telefono G-SHOCK MOVE per abilitare o disabilitare la pausa automatica.

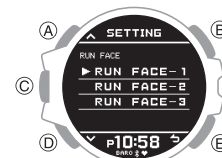
Specifica della schermata da visualizzare durante la corsa (RUN FACE)

È possibile personalizzare le voci delle tre schermate durante la corsa cronometrata (modalità di allenamento).

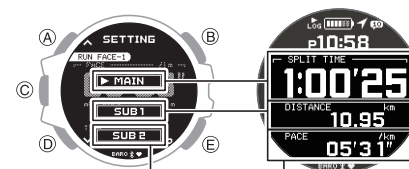
1. Accedere al modo di indicazione dell'ora.
🔍 **Passaggio da una modalità all'altra**
2. Premere (C).
Viene visualizzata la schermata iniziale della ricezione del segnale GPS.
3. Premere (A) o (D).
Viene visualizzata la schermata della modalità allenamento.
4. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
Viene visualizzata la schermata di impostazione della modalità allenamento.



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [RUN FACE].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per selezionare la schermata di personalizzazione (RUN FACE).



8. Premere (C).
9. Utilizzare (A) e (D) per selezionare l'area di visualizzazione di cui si desidera modificare il contenuto.



10. Premere (C).

11. Utilizzare (A) e (D) per selezionare la voce desiderata nell'area di visualizzazione selezionata.

[SPLIT TIME]	Tempo parziale
[DISTANCE]	Distanza percorsa
[PACE]	Andatura
[LAP TIME]	Tempo sul giro
[LAP DISTANCE]	Distanza sul giro
[LAP PACE]	Andatura sul giro
[AVG.PACE]	Andatura media
[SPEED]	Velocità
[AVG.SPEED]	Velocità media
[CALORIES]*	Calorie bruciate
[HR]	Frequenza cardiaca
[AVG.HR]	Frequenza cardiaca media
[GRADE]	Pendenza
[ALTITUDE]	Altitudine
[ASCENT]	Ascesa totale
[DESCENT]	Discesa totale
[ASC PACE]	Andatura in salita
[DSC PACE]	Andatura in discesa
[TIME]	Tempo
[DATE]	Giorno

* Con la misurazione della frequenza cardiaca è abilitata, le calorie bruciate vengono calcolate in base alla frequenza cardiaca e visualizzate sul display.

- Per modificare il contenuto di un'altra area di visualizzazione, premere (E), quindi selezionare l'area di visualizzazione desiderata. Ripetere i passaggi 9, 10 e 11 sopra descritti secondo necessità.

12. Premere (C) per completare l'impostazione.

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione del RUN FACE.

13. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

Nota

- È inoltre possibile utilizzare G-SHOCK MOVE per personalizzare gli elementi della schermata di visualizzazione.

Impostazioni configurate con l'applicazione

Alcune impostazioni delle funzioni di allenamento si possono configurare utilizzando le funzionalità dell'orologio o G-SHOCK MOVE, mentre altre impostazioni devono essere necessariamente configurate con G-SHOCK MOVE.

Impostazioni che si possono configurare sull'orologio o con G-SHOCK MOVE

- Personalizzazione delle schermate visualizzate durante una corsa cronometrata
- Abilitazione/disabilitazione del GPS
- Intervallo di ricezione del segnale GPS
- Abilitazione/disabilitazione degli avvisi
- Tipo di visualizzazione della distanza (orizzontale, superficie)
- Unità di distanza
- Abilitazione/disabilitazione del tempo sul giro automatico
- Abilitazione/disabilitazione della pausa automatica

Impostazioni che si possono configurare solo con G-SHOCK MOVE

- Schermata di visualizzazione del giro automatico:
[AVG](Frequenza cardiaca media) +[SPLIT TIME](Tempo parziale) o [MAX](Frequenza cardiaca massima) +[DISTANCE] (Distanza sul giro)
- Checkpoint dell'altitudine
- Intervallo di avviso delle calorie bruciate
- Intervallo di avviso del tempo
- Intervallo di avviso dell'altitudine
- Distanza del tempo sul giro automatico

Precauzioni relative alle corse cronometrate

- Dopo aver utilizzato la funzione di allenamento, ricaricare l'orologio con il cavo di ricarica.
 [Ricarica con il cavo di ricarica](#)

Visualizzazione dei record del registro allenamenti

L'orologio memorizza i dati (record del registro) acquisiti durante la corsa cronometrata. La memoria è sufficiente a contenere fino a 100 record di registrazione.

È possibile conoscere lo spazio di archiviazione disponibile controllando l'indicatore .

● Durante il cronometraggio di una corsa

Indicatore:	Significato:	
	Visualizzato	Spazio disponibile
	Lampeggiante	Spazio di archiviazione insufficiente
	Lampeggiante	Memoria piena

● Non durante il cronometraggio di una corsa

Indicatore:	Significato:	
Nessuno		Spazio disponibile
	Visualizzato	Spazio di archiviazione insufficiente
	Visualizzato	Memoria piena

Precisione dei dati del registro allenamenti

- I valori del registro allenamento vengono calcolati in base al conteggio dei passi, alle calorie bruciate, alla frequenza cardiaca, VO2MAX e ad altri dati raccolti dai sensori dell'orologio. Non si offre alcuna garanzia in merito alle statistiche e ai valori calcolati dall'orologio, che devono pertanto essere utilizzati esclusivamente come informazioni di riferimento generali.

Voci del registro allenamenti visualizzabili

Gli elementi riportati di seguito sono visualizzati nella schermata del registro allenamenti.

[DISTANCE]	Distanza percorsa
[TIME]	Tempo in movimento
[PACE]	Andatura
[CALORIES]	Calorie bruciate
[CADENCE]	Cadenza
[ASCENT]	Ascesa totale
[DESCENT]	Discesa totale
[AVG.HR]	Frequenza cardiaca media
[MAX.HR]	Frequenza cardiaca massima
[AEROBIC TE]	Valore effetto allenamento aerobico*
[ANAEROBIC TE]	Valore effetto allenamento anaerobico*

* L'effetto dell'allenamento quantifica la produttività dell'allenamento, consentendo di trovare l'attività di allenamento più adatta alle proprie esigenze.

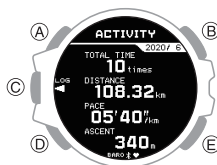
● Interpretazione dei valori degli effetti dell'allenamento

Valore	Significa:
0,0 - 0,9	Nessun effetto sulla forma fisica
1,0 - 1,9	Migliora la resistenza, l'allenamento per più di un'ora contribuisce al mantenimento di buone condizioni di salute. Adatto per il recupero da un allenamento faticoso.
2,0 - 2,9	Efficace per il mantenimento della funzionalità cardiaca e per ottenere una buona forma fisica di base.
3,0 - 3,9	Efficace per il mantenimento della funzionalità cardiopolmonare e come base per un piano di allenamento.
4,0 - 4,9	Allenamento che innalza improvvisamente la funzionalità cardiopolmonare.
5,0	Sovraccarico per il corpo.

Visualizzazione dei record di dati registrati

1. Accedere alla modalità registro allenamenti.

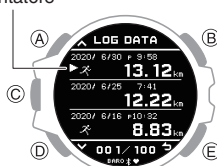
🔗 [Passaggio da una modalità all'altra](#)



2. Premere (C).

Viene visualizzato l'elenco del registro allenamenti.

Puntatore



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore sul record di dati del registro che si desidera visualizzare.

4. Premere (C).

Vengono visualizzate le voci del record di dati del registro selezionato.



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore sulla voce di cui si desidera visualizzare i dettagli.

6. Premere (C).

Vengono visualizzati i dettagli della voce selezionata.



- È possibile utilizzare (A) e (D) per scorrere il contenuto della schermata.

7. Tenere premuto (D) per almeno un secondo per tornare al modo di indicazione dell'ora.

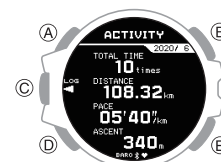
Nota

- Se si preme (E) durante la procedura sopra descritta, si torna alla schermata precedente.

Eliminazione di un particolare record di dati del registro

1. Accedere alla modalità registro allenamenti.

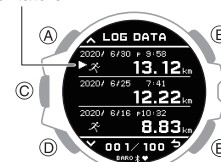
🔗 [Passaggio da una modalità all'altra](#)



2. Premere (C).

Viene visualizzato l'elenco del registro allenamenti.

Puntatore



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore sui dati che si desidera eliminare.

4. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzato un menu di eliminazione.

5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [ONE].

6. Premere (C).

7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [EXECUTE].

Per annullare l'eliminazione dei dati del registro, spostare il puntatore su [CANCEL].

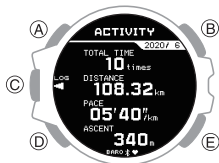
8. Premere (C).

Al termine delle operazioni di eliminazione dei dati, viene visualizzato per alcuni secondi [DELETE COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata della modalità del registro allenamenti.

Eliminazione di tutti i record di dati del registro

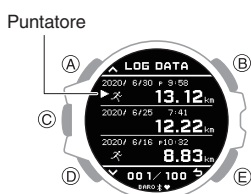
1. Accedere alla modalità registro allenamenti.

[Passaggio da una modalità all'altra](#)



2. Premere (C).

Viene visualizzato l'elenco del registro allenamenti.



3. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzato un menu di eliminazione.

4. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [ALL].

5. Premere (C).

6. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [EXECUTE].

Per annullare l'eliminazione dei dati del registro, spostare il puntatore su [CANCEL].

7. Premere (C).

Viene visualizzata una schermata di conferma.

8. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [YES].

9. Premere (C).

Al termine delle operazioni di eliminazione dei dati, viene visualizzato per alcuni secondi [DELETE COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata della modalità del registro allenamenti.

Visualizzazione delle condizioni delle prestazioni di allenamento

È possibile utilizzare l'orologio per misurare la frequenza cardiaca, la velocità della corsa e l'altitudine e visualizzare lo stato di allenamento.

Importante!

- Per misurare lo stato di allenamento, è necessario misurare la frequenza cardiaca e creare un profilo.

[Uso della misurazione della frequenza cardiaca](#)

[Creazione del profilo](#)

Nota

- È possibile controllare lo stato di allenamento anche dopo l'accesso al modo di indicazione dell'ora.

[Selezione del formato per il display digitale per il modo di indicazione dell'ora](#)

Verifica dello stato di allenamento

Lo stato di allenamento valuta l'effetto dell'allenamento. Viene illustrato in che modo l'allenamento influisce sul livello di allenamento e sulle prestazioni. È possibile utilizzare le informazioni sullo stato di allenamento per migliorare il livello di forma fisica.

1. Accedere alla modalità stato allenamento.

[Passaggio da una modalità all'altra](#)

- Quando si accede alla modalità stato allenamento, viene visualizzata la schermata dello stato di allenamento.



① Stato di allenamento

[NO STATUS]	Sono necessari dati delle corse (di almeno 10 minuti) che aggiornano il VO2MAX almeno due volte alla settimana.
[DETRAINING]	Per una settimana l'allenamento è stato eseguito con un carico inferiore a quello consigliato, con il conseguente impatto sul livello di forma fisica. Correggere questa condizione aumentando il carico di allenamento.

[RECOVERY]	Alleggerire il carico di allenamento per recuperare. Questa fase è necessaria quando si eseguono allenamenti intensivi. Aumentare il carico di allenamento dopo aver recuperato.
[MAINTAINING]	Carico di allenamento adatto per mantenere il livello di forma fisica. Per ottenere un effetto migliore, provare altri tipi di allenamento o aumentare il volume dell'allenamento.
[PRODUCTIVE]	Mantenere questo stato. Il carico di allenamento sta gettando le basi o è sulla strada giusta per una buona forma fisica. Per mantenere questo stato, pianificare il tempo di recupero tra un allenamento e l'altro.
[PEAKING]	Questa è la condizione ideale. Quando si riduce il carico di allenamento, è possibile recuperare e compensare l'allenamento precedente. Poiché questo stato di picco può essere mantenuto solo per brevi periodi, il piano di allenamento deve prendere in considerazione la sessione di allenamento successiva.
[OVERREACHING]	Questo stato ha un carico di allenamento elevato, che è controproducente. È necessario un periodo di riposo. Creare i tempi di recupero includendo l'allenamento a carico ridotto.
[UNPRODUCTIVE]	Il livello di allenamento è buono, ma lo stato di forma fisica diminuisce. Il recupero fisico è difficile. Prestare attenzione a evitare lo stress, osservare una buona dieta e monitorare la salute generale.

② LIVELLO DELLA FORMA FISICA *1

(Nessun simbolo)	Nessun effetto
	In diminuzione
	Stabile
	In aumento

*1 Indica la produttività dell'allenamento in base alle variazioni sul lungo termine del VO2MAX.

③ CARICO DI ALLENAMENTO *2

(Nessun simbolo)	Nessun effetto
	In diminuzione
	Invariato
	In aumento

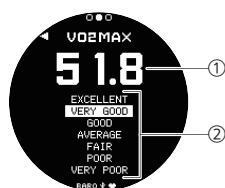
*2 Indica la produttività dell'allenamento in base al carico di allenamento sul lungo termine.

Controllo del VO2MAX

VO2MAX è il tuo livello di forma fisica attuale. Si ritiene che un valore VO2MAX maggiore indichi una migliore capacità cardiopolmonare e una maggiore resistenza. È utile per la creazione dei piani di allenamento futuri.

1. Accedere alla modalità stato allenamento.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Premere (A).
Viene visualizzata la schermata VO2MAX.



① Valore VO2MAX

② Categoria forma fisica

[EXCELLENT]	Eccellente
[VERY GOOD]	Molto alta
[GOOD]	Alta
[AVERAGE]	Normale
[FAIR]	Piuttosto bassa
[POOR]	Bassa
[VERY POOR]	Molto bassa

- La categoria applicabile è indicata da un'evidenziazione bianca.
- È inoltre possibile controllare i valori di riferimento specifici per l'età.
[Categorie di fitness](#)

Controllo del tempo di recupero

Il tempo di recupero è il periodo di riposo necessario per il recupero che aumenta l'effetto dell'allenamento.

Il tempo massimo di recupero è di quattro giorni (96 ore).

1. Accedere alla modalità stato allenamento.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Premere due volte (A).
Viene visualizzata la schermata del tempo di recupero.



- Il tempo di recupero viene ridotto a intervalli di 30 minuti.

Precauzioni per la visualizzazione dello stato di allenamento

- Per misurare il VO2MAX, è necessario immettere informazioni corrette del profilo (altezza, peso, sesso, ecc.) e correre quindi per almeno 10 minuti all'aperto.
- Tenere presente che i fattori riportati di seguito possono causare una fluttuazione del valore di VO2MAX misurato.
 - Percorso coperto di corsa (salite, ecc.)
 - Allenamento senza corsa
 - Ambiente (temperatura, umidità, altitudine, ecc.)
- Per visualizzare uno stato di allenamento, è necessario abilitare la misurazione della frequenza cardiaca ed eseguire una corsa di aggiornamento del VO2MAX (di almeno 10 minuti) per almeno due volte la settimana e memorizzare i dati risultanti.

Ricezione di notifiche del telefono

È possibile utilizzare l'orologio per controllare i dettagli delle chiamate in arrivo, dei messaggi e-mail, degli avvisi e delle informazioni SNS ricevuti da un telefono connesso all'orologio mediante Bluetooth. L'orologio può memorizzare fino a 10 notifiche.

- Per ricevere le notifiche, è necessario associare l'orologio al telefono.
[Operazioni preliminari](#)

Il numero di nuovi messaggi viene visualizzato sul display del modo di indicazione dell'ora.



È possibile utilizzare la modalità di notifica per controllare i tipi di notifica e se sono presenti nuovi messaggi.

Nuovi messaggi ricevuti

Nessun nuovo messaggio



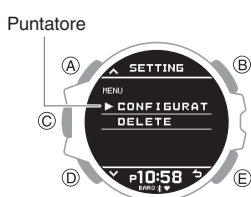
Questo indicatore:	Significa:
	Posta
	SNS
	Chiamate in arrivo, chiamate perse
	Pianificazione
	Altro

- Quando la ricezione delle notifiche è abilitata, il contenuto della notifica viene visualizzato sul display al suo arrivo, indipendentemente dalla modalità attiva (inserto di notifica).
[Abilitazione e disabilitazione delle notifiche di chiamata in arrivo](#)

Abilitazione e disabilitazione delle notifiche di chiamata in arrivo

È possibile abilitare o disabilitare la ricezione delle notifiche secondo necessità.

1. Accedere alla modalità di notifica.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Premere (C).
 Viene visualizzato l'elenco delle notifiche.
3. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
 Viene visualizzata la schermata delle impostazioni della modalità di notifica.



4. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [CONFIGURATION].
5. Premere (C).
6. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'impostazione ON/OFF per la ricezione delle notifiche.

[ON]	Abilita la ricezione e la visualizzazione dell'inserito di notifica.
[ON (RUN OFF)]	Disabilita la ricezione solo durante una corsa cronometrata.
[OFF]	Disabilita la ricezione e la visualizzazione dell'inserito di notifica.

- L'inserito di notifica visualizza il contenuto di una notifica ricevuta, indipendentemente dalla modalità dell'orologio.
 - Dopo circa 30 secondi, il display torna alla modalità precedente alla comparsa dell'inserito di notifica.
7. Premere (C) per completare l'impostazione.
 Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata della modalità di notifica.
 8. Premere (E) per chiudere la schermata di impostazione.

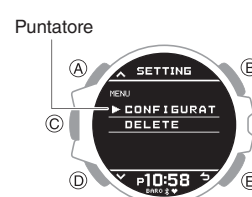
Visualizzazione del contenuto delle notifiche

1. Accedere alla modalità di notifica.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Premere (C).
 Viene visualizzato l'elenco delle notifiche.
 - L'elenco delle notifiche può contenere fino a 10 notifiche.
 - L'aggiunta di una notifica a un elenco che contiene già 10 notifiche causerà l'eliminazione della notifica meno recente dall'elenco per lasciare spazio alla nuova notifica.
3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore sul titolo della notifica che si desidera visualizzare.

4. Premere (C).
 In questo modo è possibile visualizzare i dettagli della notifica. Vengono visualizzati da 83 a 100 caratteri a doppia larghezza del testo del corpo della notifica.
 - È possibile utilizzare (A) e (D) per scorrere il contenuto.
 - Per tornare all'elenco delle notifiche, premere (E).
 - Per tornare al modo di indicazione dell'ora, tenere premuto (D) per almeno un secondo.

Eliminazione di una particolare notifica

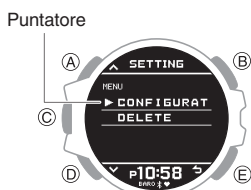
1. Accedere alla modalità di notifica.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Premere (C).
 Viene visualizzato l'elenco delle notifiche.
3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore sul titolo della notifica che si desidera eliminare.
4. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
 Viene visualizzata la schermata delle impostazioni della modalità di notifica.



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [DELETE].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [ONE].
8. Premere (C).
9. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [EXECUTE].
 - Per annullare l'eliminazione dei dati, spostare il puntatore su [CANCEL].
10. Premere (C).
 Al termine delle operazioni di eliminazione dei dati, viene visualizzato per alcuni secondi [DELETE COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata della modalità di notifica.

Eliminazione di tutte le notifiche

- Accedere alla modalità di notifica.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)
- Premere (C).
 Viene visualizzato l'elenco delle notifiche.
- Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
 Viene visualizzata la schermata delle impostazioni della modalità di notifica.



- Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [DELETE].
- Premere (C).
- Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [ALL].
- Premere (C).
- Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [EXECUTE].
 - Per annullare l'eliminazione dei dati, spostare il puntatore su [CANCEL].
- Premere (C).
 Viene visualizzata una schermata di conferma.
- Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [YES].
- Premere (C).
 Al termine delle operazioni di eliminazione dei dati, viene visualizzato per alcuni secondi [DELETE COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata della modalità di notifica.

Bussola digitale

È possibile utilizzare il Modo di bussola digitale per determinare la direzione del nord e controllare il proprio rilevamento rispetto a una destinazione.



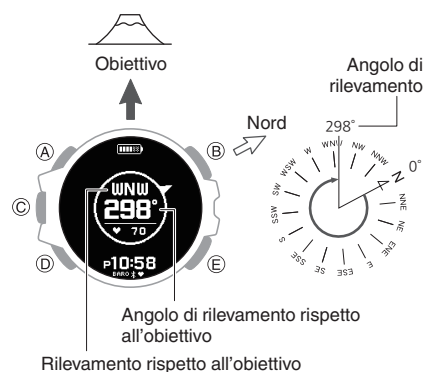
Importante!

- Per informazioni su come ottenere letture corrette, leggere le seguenti sezioni.
 - [Calibrazione dei valori rilevati della bussola](#)
 - [Precauzioni per la lettura della bussola digitale](#)

Rilevamento di un valore della bussola

- Accedere al Modo di bussola.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)
 - Quando si accede alla Modalità bussola, vengono avviate le letture della bussola.
- Mantenendo l'orologio in orizzontale, puntare l'indicazione delle 12 in direzione dell'obiettivo desiderato.
 - Il nord è indicato da ▲. Sul display verranno inoltre visualizzati il rilevamento e l'angolo di rilevamento rispetto all'obiettivo.
 - Per attivare nuovamente l'operazione della bussola, premere (C).

Interpretazione delle letture di rilevamento



Direzioni: N (nord), E (est), W (ovest), S (sud)

Nota

- Di norma, la bussola indica il nord magnetico. È inoltre possibile configurare le impostazioni per indicare il nord geografico.
 - [Impostazione per il rilevamento dei valori del nord geografico \(calibrazione della declinazione magnetica\)](#)
 - [Nord magnetico e nord geografico](#)
- Una volta visualizzata la lettura iniziale, l'orologio continuerà a rilevare le letture all'incirca ogni 0,5 secondi per circa 60 secondi. L'orologio tornerà automaticamente al modo di indicazione dell'ora dopo circa 60 secondi dall'avvio dell'operazione di lettura della direzione.

● Allineamento di una mappa con l'ambiente circostante effettivo (impostazione di una mappa)

Impostare una mappa significa allinearla in modo che le direzioni indicate su di essa siano allineate con le direzioni effettive della propria posizione. Una volta impostata una mappa, è possibile comprendere più facilmente la relazione tra le indicazioni della mappa e i contorni geografici effettivi. Per impostare una mappa con questo orologio, allineare il nord sulla mappa con l'indicazione del nord dell'orologio. Una volta impostata la mappa, è possibile confrontare il rilevamento sulla mappa con l'ambiente circostante, facilitando la determinazione della posizione attuale e della destinazione.

- Tenere presente che sono necessarie competenza ed esperienza nella lettura delle mappe per determinare la posizione attuale e la destinazione su una mappa.

Calibrazione della bussola

Calibrazione dei valori rilevati della bussola

Eseguire la calibrazione a 3 punti o la calibrazione con movimento a 8 ogni volta che si notano letture della bussola dell'orologio diverse da quelle di un'altra bussola o prima di intraprendere una scalata o un percorso di trekking.

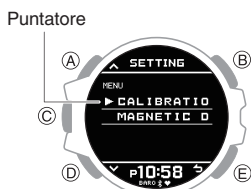
- Tenere presente che non è possibile eseguire una lettura e/o una calibrazione precisa della bussola in un'area in cui sia presente un forte magnetismo.
 - [Precauzioni per la lettura della bussola digitale](#)

Calibrazione a 3 punti

1. Accedere al Modo di bussola.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

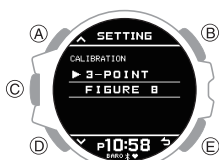
Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modalità bussola digitale.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [CALIBRATION].

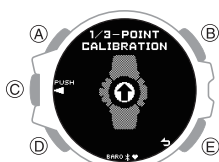
4. Premere (C).

5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [3-POINT].



6. Premere (C).

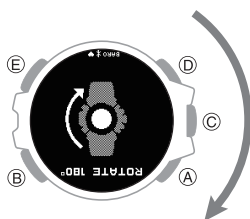
Viene visualizzata la schermata della calibrazione a 3 punti.



7. Mantenendo l'orologio in orizzontale, premere (C).

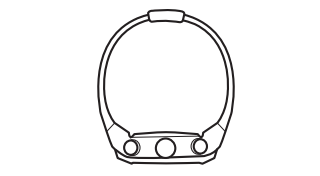
Viene avviata la calibrazione del primo punto e sul display appare [PLEASE WAIT]. [ROTATE 180°] appare una volta completata correttamente la calibrazione.

8. Mantenendo il display LCD dell'orologio rivolto verso l'alto, ruotarlo di 180 gradi. Cercare di essere il più precisi possibile.



9. Mantenendo l'orologio in orizzontale, premere (C).
 Viene avviata la calibrazione del secondo punto e sul display appare [PLEASE WAIT]. [TURN OVER] appare una volta completata correttamente la calibrazione.

10. Capovolgere l'orologio in modo che il display LCD sia rivolto verso il basso.



11. Mantenendo l'orologio in orizzontale, premere (C).

Viene avviata la calibrazione del terzo punto e sul display appare [PLEASE WAIT]. [SUCCESSFUL] appare una volta completata correttamente la calibrazione. Qualche secondo dopo, l'orologio torna alla schermata Bussola digitale.

Nota

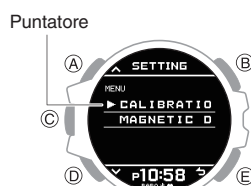
- Se le operazioni di calibrazione non hanno esito positivo, viene visualizzato il messaggio [FAILED RETRY?]. Per rieseguire la calibrazione, premere (C). Per interrompere un'operazione di calibrazione, premere (E).
- Se si preme (E) durante la procedura sopra descritta, si torna alla schermata di selezione del metodo di calibrazione.

Calibrazione con movimento a 8

1. Accedere al Modo di bussola.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

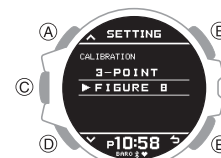
Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modalità bussola digitale.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [CALIBRATION].

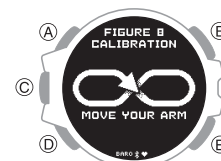
4. Premere (C).

5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [FIGURE 8].

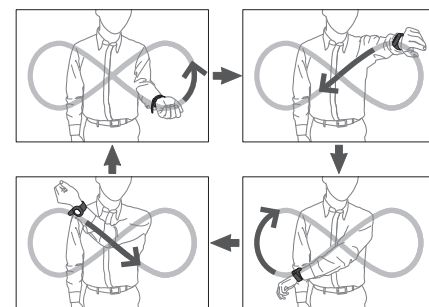


6. Premere (C).

Viene visualizzata la schermata di calibrazione con movimento a 8.



Quando viene visualizzata la schermata sopra illustrata, muovere il braccio con un movimento a 8 come descritto nelle figure riportate di seguito.



- Ruotare il polso durante il movimento.
- Tenere il braccio il più lontano possibile dal corpo durante il movimento.
- Una volta completata correttamente la calibrazione viene visualizzato il messaggio [SUCCESSFUL]. Qualche secondo dopo, l'orologio torna alla schermata della bussola digitale.

Nota

- Se le operazioni di calibrazione non hanno esito positivo, viene visualizzato il messaggio [FAILED RETRY?]. Per rieseguire la calibrazione, premere (C). Per interrompere un'operazione di calibrazione, premere (E).
- Se si preme (E) durante la procedura sopra descritta, si torna alla schermata di selezione del metodo di calibrazione.

Impostazione per il rilevamento dei valori del nord geografico (calibrazione della declinazione magnetica)

Se si desidera che l'orologio indichi il nord geografico anziché il nord magnetico, è necessario specificare la direzione della declinazione magnetica attuale (est o ovest) e l'angolo di declinazione.

Nord magnetico e nord geografico

- Il valore dell'angolo di declinazione magnetica può essere impostato solo in unità di 1° (grado). Utilizzare il valore più vicino all'angolo che si desidera impostare. Esempio: per un angolo di 7,4°, impostare 7°.
- Esempio: per un angolo di 7°40' (7 gradi, 40 minuti), impostare 8°.

Nota

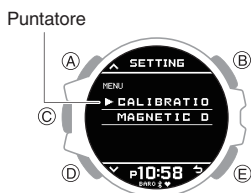
- Gli angoli di declinazione magnetica (est o ovest) e i valori dei gradi degli angoli per posizioni specifiche sono disponibili sulle mappe geografiche, sulle mappe di alpinismo e altre mappe che includono linee di contorno.

- Accedere al Modo di bussola.

Passaggio da una modalità all'altra

- Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modalità bussola digitale.



- Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [MAGNETIC DECLINATION].

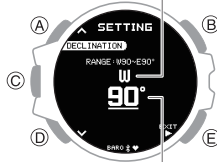
- Premere (C).

- Utilizzare (A) (est) e (D) (ovest) per modificare l'angolo e la direzione di declinazione magnetica.

Gamma di impostazione: da 90° ovest a 90° est

[0° (OFF)]	Nord magnetico
[E]	Nord magnetico a est del nord geografico (declinazione est)
[W]	Nord magnetico è a ovest del nord geografico (declinazione ovest)

Direzione della declinazione magnetica



Angolo di declinazione magnetica

- Per interrompere l'operazione di impostazione, premere (E) e procedere al punto 7.

- Premere (C).

- Utilizzare (A) e (D) per selezionare se si desidera salvare le impostazioni attuali.

[YES]	Salva le impostazioni correnti.
[NO]	Elimina le impostazioni correnti.
[RETURN]	In questo modo si torna alla schermata di calibrazione dell'angolo di declinazione magnetica.

- Premere (C) per completare l'impostazione.

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata della modalità della bussola digitale.

- Premere (E) per chiudere la schermata di impostazione.

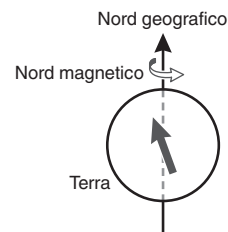
Nord magnetico e nord geografico

Esistono di fatto due tipi di nord: il nord magnetico e il nord geografico.

Nord magnetico: nord indicato dall'ago di una bussola

Nord geografico: direzione del polo nord

Come mostrato nell'illustrazione seguente, il nord magnetico e il nord geografico non corrispondono.



Nota

- Il nord indicato sulle mappe in commercio è solitamente il nord geografico.

Precauzioni per la lettura della bussola digitale

Posizione durante l'uso

L'esecuzione della lettura in prossimità di fonti magnetiche può causare errori di rilevamento. Tenere l'orologio distante dai seguenti tipi di oggetti.

Magneti permanenti (accessori magnetici, ecc.), oggetti metallici, fili ad alta tensione, cavi di antenna, elettrodomestici (TV, computer, telefoni cellulari, ecc.)

- Tenere presente che non è possibile rilevare letture di direzione corrette negli ambienti interni, specialmente all'interno di strutture in cemento armato.
- Non è possibile rilevare letture di direzione precise sui treni elettrici, sulle imbarcazioni, a bordo di un aereo, ecc.

Luogo di conservazione

L'esposizione dell'orologio al magnetismo può influire sulla precisione delle letture della bussola digitale. Tenere l'orologio distante dai seguenti tipi di oggetti.

Magneti permanenti (accessori magnetici, ecc.), oggetti metallici, elettrodomestici (TV, computer, telefoni cellulari, ecc.)

Misurazione dell'altitudine

L'orologio rileva le letture di altitudine e visualizza i risultati in base alle misurazioni della pressione dell'aria ottenute tramite un sensore della pressione integrato.



Importante!

- Le letture di altitudine visualizzate dall'orologio sono valori relativi, calcolati in base alla pressione barometrica misurata dal sensore della pressione dell'orologio. Questo significa che le variazioni della pressione barometrica dovute alle condizioni atmosferiche possono determinare una differenza tra letture di altitudine rilevate alla stessa posizione. Tenere inoltre presente che il valore visualizzato dall'orologio può essere diverso rispetto all'altezza effettiva e/o all'altezza al di sopra del livello del mare indicata per l'area in cui ci si trova. Se si utilizza l'altimetro dell'orologio durante una scalata, si consiglia di calibrare regolarmente le relative letture in base alle indicazioni di altitudine (altezza) locale.
 - Calibrazione delle letture dell'altitudine
- Le variazioni del valore di correzione dell'altitudine e della pressione barometrica possono causare la visualizzazione di un valore negativo.
- Per sapere come ridurre al minimo le differenze tra le letture generate dall'orologio e i valori forniti dalle indicazioni di altitudine (altezza) locale, consultare le informazioni seguenti.
 - Precauzioni per la lettura dell'altitudine

Controllo dell'altitudine attuale

- Accedere al Modo di altimetro.
 - Passaggio da una modalità all'altra
 - Modifica delle informazioni visualizzate



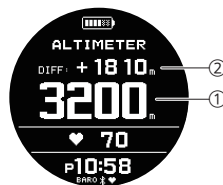
L'accesso al Modo di altimetro avvia la misurazione dell'altitudine e visualizza l'altitudine nella posizione corrente.

- L'orologio rileva i valori di altitudine ogni secondo per i primi tre minuti circa. Successivamente rileva i valori in base all'impostazione dell'intervallo di misurazione automatica.
- Per sapere come configurare l'intervallo di misurazione automatica, consultare le informazioni seguenti.
 - Impostazione dell'intervallo di misurazione automatica
- Per attivare nuovamente la misurazione, premere (C).
- Premere (E) per tornare al modo di indicazione dell'ora.

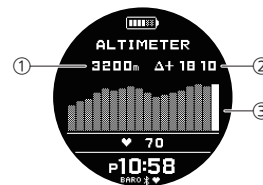
Nota

- Gamma di misurazione: Da -10.000 m a 10.000 m (Da -32.800 a 32.800 ft.) (unità di misura: 1 metro (5 ft.)) Tenere presente che la calibrazione delle letture dell'altitudine determinerà una variazione della gamma di misurazione.
- Se il valore è al di fuori dell'intervallo consentito, verrà visualizzato [---].

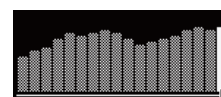
Schermata del valore



Schermata del grafico



- Altitudine della posizione attuale
- Differenziale tra l'altitudine di riferimento e l'altitudine attuale
- Grafico altitudine



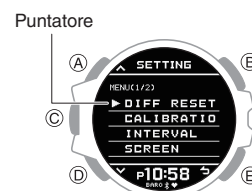
Letture attuali

Impostazione di un'altitudine di riferimento e rilevamento delle letture di altitudine relativa

È possibile utilizzare la procedura seguente per visualizzare il differenziale tra un'altitudine di riferimento e un'altra altitudine. In questo modo è possibile misurare con facilità il differenziale di altitudine tra due punti durante una scalata o un percorso di trekking.

- Utilizzare le linee di contorno sulla mappa per determinare il differenziale di altitudine tra la posizione attuale e la destinazione.
- Rilevare una lettura di altitudine della posizione attuale.
 - Controllo dell'altitudine attuale
- Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione della modalità altimetro.

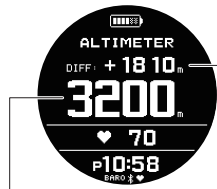


- Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [DIFF RESET].
- Utilizzare il pulsante (C) per impostare l'altitudine della posizione attuale come altitudine di riferimento.

Viene impostato il differenziale di altitudine ± 0 m (± 0 piedi).

- Mentre si confronta la differenza tra l'altitudine indicata sulla mappa e il differenziale di altitudine visualizzato dall'orologio, avanzare verso la destinazione.

Indicatore del differenziale di altitudine



Altitudine della posizione attuale

- Quando il differenziale di altitudine indicato sulla mappa è lo stesso visualizzato dall'orologio, significa che si è vicini alla destinazione.

Nota

- [----] appare sul display quando una lettura è al di fuori dell'intervallo di misurazione di altitudine consentito (± 3.000 m (± 9.840 piedi)) o se si verifica un errore di misurazione.

Calibrazione delle letture dell'altitudine

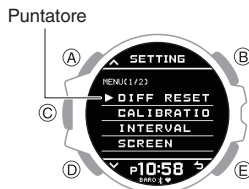
Per ridurre al minimo la differenza tra i valori indicati localmente e quelli misurati, è necessario aggiornare il valore dell'altitudine di riferimento prima e durante un percorso di trekking o qualsiasi altra attività in cui si rilevano letture di altitudine.

Nelle attività di alpinismo, inoltre, è possibile garantire misurazioni accurate controllando una mappa, le indicazioni di altitudine locali o un'altra fonte per conoscere l'altitudine della posizione attuale e calibrare regolarmente i valori rilevati dall'orologio con le informazioni più recenti.

Nota

- È possibile informarsi sull'altitudine della posizione attuale tramite cartelli, mappe, Internet, ecc.
- Le differenze tra l'altitudine effettiva e le letture dell'orologio possono essere dovute ai seguenti fattori.
 - Variazioni della pressione barometrica
 - Variazioni di temperatura causate da variazione della pressione barometrica e dall'altezza
- Anche se è possibile rilevare le letture di altitudine senza la calibrazione, in tal caso si potrebbero produrre letture molto diverse rispetto alle indicazioni delle segnalazioni di altitudine, ecc.

- Accedere al Modo di altimetro.
Passaggio da una modalità all'altra
- Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
Viene visualizzata la schermata di impostazione della Modalità altimetro.



- Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [CALIBRATION].
- Premere (C).
- Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [MANUAL].
 - Per ripristinare l'impostazione dell'altitudine sul valore predefinito in fabbrica, selezionare [OFFSET OFF].
- Premere (C).
- Ripetere la procedura seguente per immettere l'altitudine della posizione attuale.
 - Utilizzare (A) e (D) per modificare il valore o il simbolo sottolineato. Per specificare un valore negativo, visualizzare il segno meno (-).
 - Utilizzare (C) per spostarsi tra le cifre.



- Per interrompere l'operazione di impostazione, premere (E) e procedere al punto 9.
- Dopo aver impostato tutti i valori desiderati, premere (C).
 - Utilizzare (A) e (D) per selezionare se si desidera salvare le impostazioni attuali.

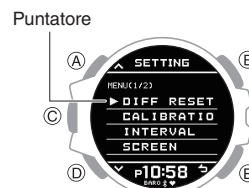
[YES]	Salva le impostazioni correnti.
[NO]	Elimina le impostazioni correnti.
[RETURN]	In questo modo si torna alla schermata di calibrazione manuale dell'altitudine.

- Premere (C) per completare l'impostazione.
Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata dell'altimetro.
- Premere (E) per chiudere la schermata di impostazione.

Impostazione dell'intervallo di misurazione automatica

È possibile selezionare un intervallo di misurazione automatica di cinque secondi o due minuti.

- Accedere al Modo di altimetro.
Passaggio da una modalità all'altra
- Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
Viene visualizzata la schermata di impostazione della Modalità altimetro.



- Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [INTERVAL].
- Premere (C).
- Utilizzare (A) e (D) per selezionare l'intervallo di misurazione automatica.

[2 MINUTES]	Le letture vengono rilevate ogni secondo per i primi tre minuti, quindi ogni due minuti per le successive 12 ore circa.
[5 SECONDS]	Le letture vengono rilevate ogni secondo per i primi tre minuti, quindi ogni cinque secondi per circa un'ora.

- Premere (C) per completare l'impostazione.
Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata dell'altimetro.
- Premere (E) per chiudere la schermata di impostazione.

Nota

- L'orologio tornerà automaticamente al Modo di indicazione dell'ora se non si esegue alcuna operazione in Modalità altimetro per circa un'ora quando è selezionato [5 SECONDS] come intervallo di misurazione o per circa 12 ore quando è selezionato [2 MINUTES].

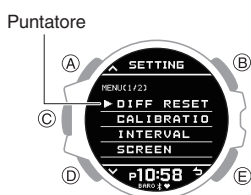
Modifica delle informazioni visualizzate

È possibile utilizzare la procedura riportata di seguito per visualizzare un grafico dell'altitudine in Modalità altimetro.

1. Accedere al Modo di altimetro.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione della Modalità altimetro.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [SCREEN].
4. Premere (C).
5. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un tipo di visualizzazione.

[VALUE]	Visualizzazione dei soli valori dell'ultima misurazione.
[GRAPH]	Visualizzazione dei valori di misurazione e di un grafico dell'altitudine.

6. Premere (C) per completare l'impostazione.
 Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata dell'altimetro.
7. Premere (E) per chiudere la schermata di impostazione.

Specifiche dell'unità di misurazione dell'altitudine

È possibile selezionare metri (m) o piedi (ft) come unità di visualizzazione al Modo di altimetro.

Importante!

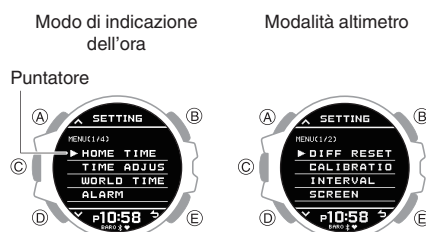
- Quando è impostata Tokyo (TOKYO) come città per l'ora del proprio fuso orario, l'unità dell'altitudine è fissa sui metri (m) e non può essere modificata.

1. Accedere al modo di indicazione dell'ora o alla modalità altimetro.

[Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione della modalità.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [UNIT].
4. Premere (C).
5. Se si è partiti dal modo di indicazione dell'ora nel punto 1, utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [ALTIMETER]. Se si è partiti dalla modalità altimetro al punto 1, procedere al punto 7.
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'unità per l'altitudine.

[METER]	Metri
[FEET]	Piedi

8. Premere (C) per completare l'impostazione.
 Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione della modalità.
9. Se si è partiti dal modo di indicazione dell'ora, premere (E) due volte per uscire dalla schermata di impostazione. Se si è partiti dalla modalità altimetro al punto 1, premere (E) per uscire dalla schermata delle impostazioni.

Precauzioni per la lettura dell'altitudine

Effetti della temperatura

Quando si rilevano le letture di altitudine, adottare le seguenti misure per mantenere l'orologio a una temperatura quanto più stabile possibile. Le variazioni di temperatura possono influire sulle letture di altitudine.

- Rilevare le letture con l'orologio al polso.
- Rilevare le letture in un'area in cui la temperatura sia stabile.

Letture di altitudine

- Non utilizzare questo orologio durante lanci di paracadutismo, voli in deltaplano, parapendio, girocottero, alianti o quando si è impegnati in altre attività in cui l'altitudine cambia repentinamente.
- Le letture di altitudine generate da questo orologio non sono destinate a scopi speciali o a un utilizzo a livello industriale.
- A bordo di un aereo, l'orologio misura la pressione dell'aria pressurizzata nella cabina, per cui le letture non corrispondono alle altitudini annunciate dall'equipaggio.

Letture di altitudine (altitudine relativa)

Questo orologio utilizza i dati di altitudine relativa ISA (International Standard Atmosphere, Atmosfera standard internazionale) definiti dalla ICAO (International Civil Aviation Organization, Organizzazione internazionale dell'aviazione civile). La pressione barometrica diventa generalmente più bassa con l'aumento dell'altitudine.

La misurazione corretta potrebbe non essere possibile nelle condizioni seguenti.

- Durante condizioni atmosferiche instabili
- Durante variazioni di temperature improvvise
- Quando l'orologio è stato sottoposto a un forte urto

Correzione del valore dell'altitudine misurata utilizzando i dati del segnale GPS

Se si esegue un'operazione di ricezione del segnale GPS prima di iniziare la corsa, le informazioni di correzione ricevute verranno utilizzate per la correzione automatica dei valori di misurazione dell'altitudine. Tenere presente, tuttavia, che ciò potrebbe anche generare alcune discrepanze tra il valore misurato e l'altitudine effettiva.

Inoltre, l'operazione di correzione del valore dell'altitudine misurata mediante i dati del segnale GPS può richiedere alcuni minuti. L'operazione di correzione può richiedere anche di più, a seconda dell'ambiente corrente. Si consiglia di eseguire regolarmente la correzione manuale del valore dell'altitudine misurata utilizzando le informazioni localmente disponibili. L'orologio non utilizzerà i dati del segnale GPS per correggere i valori dell'altitudine misurata per un'ora dopo la correzione manuale del valore dell'altitudine misurata.

Misurazione della pressione barometrica e della temperatura

È possibile utilizzare l'orologio per rilevare la pressione barometrica e la temperatura della posizione attuale.



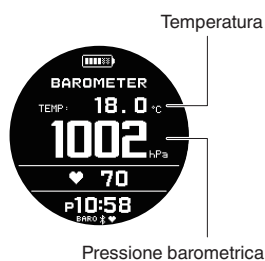
Importante!

- Per informazioni su come ottenere letture corrette, leggere le seguenti sezioni.
- 🔗 [Precauzioni per la lettura della pressione barometrica e della temperatura](#)

Controllo della pressione barometrica e della temperatura attuali

1. Accedere alla modalità barometro/temperatura.
🔗 [Passaggio da una modalità all'altra](#)
Quando si accede alla modalità barometro/temperatura, viene avviata la misurazione e la visualizzazione di pressione barometrica e temperatura attuali.
 - Una volta effettuato l'accesso alla modalità barometro/temperatura, l'orologio rileva le letture ogni cinque secondi circa per tre minuti. Successivamente, viene rilevato un valore ogni due minuti circa.

Schermata del valore



Schermata del grafico della pressione barometrica

Il grafico mostra i valori barometrici acquisiti ogni due ore. È possibile utilizzare il grafico per visualizzare i cambiamenti di pressione barometrica nelle ultime 72 ore, dati che possono essere utilizzati per le previsioni meteorologiche.

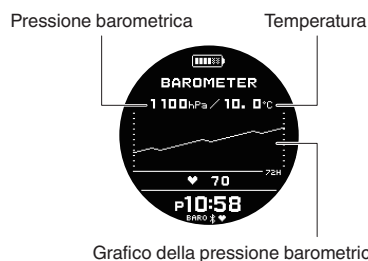


Grafico della pressione barometrica

Una tendenza come questa:	Significa:
	Pressione barometrica in aumento, che segnala prossime condizioni atmosferiche di probabile bel tempo.
	Pressione barometrica in calo, che segnala prossime condizioni atmosferiche di probabile cattivo tempo.

Nota

- Per attivare nuovamente la misurazione, premere (C).
- L'orologio tornerà automaticamente al Modo di indicazione dell'ora se non si esegue alcuna operazione in Modalità barometro/temperatura per circa un'ora.
- Gli intervalli di misurazione sono riportati di seguito. Se il valore è al di fuori della gamma consentita, verrà visualizzato [- -].
Misurazione della pressione atmosferica: Da 260 hPa a 1.100 hPa (Da 7,65 inHg a 32,45 inHg)
Misurazione del termometro: Da -10,0 °C a 60,0 °C (Da 14,0 °F a 140,0 °F)
- Grandi variazioni di pressione barometrica e/o di temperatura possono far sì che le letture dei dati precedenti siano tracciate all'esterno dell'area visibile del grafico. Anche se i tracciati non sono visibili, i dati sono comunque conservati nella memoria dell'orologio.

Indicazioni di variazione della pressione barometrica

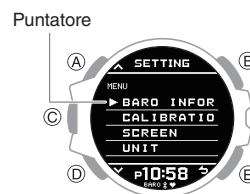
Ogni volta che rileva una variazione significativa delle letture di pressione dell'aria (a causa di una variazione improvvisa dell'altitudine o del passaggio da un'area di bassa pressione a una di alta pressione), l'orologio emetterà un segnale acustico o vibrerà visualizzando una freccia lampeggiante di avviso. La freccia visualizzata indica la direzione della variazione di pressione. Questi avvisi sono detti "indicazioni di variazione della pressione barometrica".

Questa indicazione:	Significa:
	Calo improvviso della pressione
	Aumento improvviso della pressione
	Aumento elevato della pressione seguito da un calo
	Calo elevato della pressione seguito da un aumento

Importante!

- Per garantire il corretto funzionamento dell'indicazione di variazione della pressione barometrica, abilitarla in una posizione in cui l'altitudine è costante, ad esempio in un rifugio, in un accampamento o sull'oceano.
- Una variazione di altitudine determina una variazione della pressione dell'aria. Per questo motivo, è impossibile rilevare letture corrette. Non rilevare letture mentre si scala o si discende da una montagna, ecc.

1. Accedere alla modalità barometro/temperatura.
🔗 [Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
Viene visualizzata la schermata di impostazione della modalità barometro/temperatura.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [BARO INFORMATION].
4. Premere (C).
5. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'impostazione dell'indicazione di variazione della pressione barometrica.

[ON]	Abilita l'indicazione di variazione della pressione barometrica.
[OFF]	Disabilita l'indicazione di variazione della pressione barometrica.

6. Premere (C) per completare l'impostazione.
Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione della modalità barometro/temperatura.
7. Premere (E) per chiudere la schermata di impostazione.

Nota

- Se l'indicazione di variazione della pressione barometrica è abilitata, le letture della pressione barometrica vengono rilevate ogni due minuti anche quando l'orologio non è in modalità barometro/temperatura.
- L'indicazione di variazione della pressione barometrica viene disabilitata automaticamente 24 ore dopo che è stata abilitata.
- Il risparmio energetico viene disabilitato quando si abilita l'indicazione di variazione della pressione barometrica.
[Funzione di risparmio energetico](#)
- L'indicazione di variazione della pressione barometrica viene disabilitata automaticamente quando il livello della batteria diventa [CHG] o inferiore.

Calibrazione delle letture della pressione barometrica

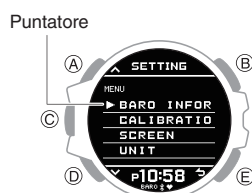
Il sensore della pressione dell'orologio è regolato in fabbrica e di norma non richiede calibrazione. Tuttavia, è possibile calibrare il valore visualizzato se si notano errori di rilievo nelle letture.

Importante!

- L'orologio non è in grado di rilevare letture di pressione barometrica corrette in caso di errore durante la procedura di calibrazione. Assicurarsi che il valore utilizzato per la calibrazione produca letture di pressione corrette.

1. Accedere alla modalità barometro/temperatura.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)

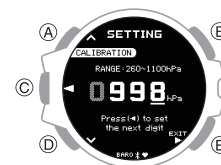
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
Viene visualizzata la schermata di impostazione della Modalità barometro/temperatura.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [CALIBRATION].
4. Premere (C).
5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [BAROMETER].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [MANUAL].
 - Selezionare [OFFSET OFF] per ripristinare il valore predefinito in fabbrica per la calibrazione della pressione barometrica.
8. Premere (C).

9. Ripetere la procedura seguente per modificare il valore.

- Utilizzare (A) e (D) per modificare il valore sottolineato.
- Utilizzare (C) per spostare la sottolineatura sul valore che si desidera modificare.



- Per interrompere l'operazione di impostazione, premere (E) e procedere al punto 11.
10. Dopo aver impostato tutti i valori desiderati, premere (C).
 11. Utilizzare (A) e (D) per selezionare se si desidera salvare le impostazioni attuali.

[YES]	Salva le impostazioni correnti.
[NO]	Elimina le impostazioni correnti.
[RETURN]	Torna alla schermata di calibrazione manuale della pressione barometrica.

12. Premere (C) per completare l'impostazione.
Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di selezione del metodo di calibrazione.
13. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

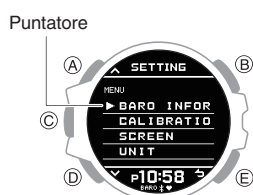
Calibrazione delle letture di temperatura

Il sensore della temperatura dell'orologio è regolato in fabbrica e di norma non richiede calibrazione. Tuttavia, è possibile calibrare il valore visualizzato se si notano errori di rilievo nelle letture.

Importante!

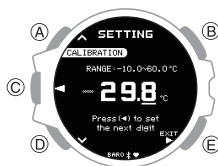
- Assicurarsi che il valore utilizzato per la calibrazione produca letture di temperatura corrette.
- Prima di calibrare la lettura della temperatura, rimuovere l'orologio dal polso e lasciarlo per circa 20-30 minuti nell'area in cui si prevede di misurare la temperatura per consentire alla temperatura della cassa di uniformarsi a quella dell'aria.

1. Accedere alla modalità barometro/temperatura.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
Viene visualizzata la schermata di impostazione della Modalità barometro/temperatura.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [CALIBRATION].
4. Premere (C).
5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [THERMOMETER].
6. Premere (C).

7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [MANUAL].
 - Selezionare [OFFSET OFF] per ripristinare il valore predefinito in fabbrica per la calibrazione della pressione barometrica.
8. Premere (C).
9. Ripetere la procedura seguente per modificare il valore.
 - Utilizzare (A) e (D) per modificare il valore o il simbolo sottolineato. Per specificare un valore sotto zero, visualizzare il segno meno (-).
 - Utilizzare (C) per spostare la sottolineatura sul valore che si desidera modificare.



- Per interrompere l'operazione di impostazione, premere (E) e procedere al punto 11.
10. Dopo aver impostato tutti i valori desiderati, premere (C).
 11. Utilizzare (A) e (D) per selezionare se si desidera salvare le impostazioni attuali.

[YES]	Salva le impostazioni correnti.
[NO]	Elimina le impostazioni correnti.
[RETURN]	Torna alla schermata di calibrazione manuale della temperatura.

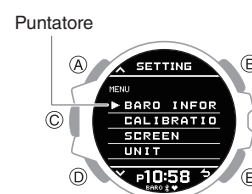
12. Premere (C) per completare l'impostazione.
Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di selezione del metodo di calibrazione.
13. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

Modifica delle informazioni visualizzate

È possibile utilizzare la procedura riportata di seguito per visualizzare un grafico della pressione barometrica in Modalità barometro/temperatura.

1. Accedere alla modalità barometro/temperatura.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione della Modalità barometro/temperatura.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [SCREEN].
4. Premere (C).
5. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un tipo di visualizzazione.

[VALUE]	Visualizza solo il valore della misurazione più recente.
[GRAPH]	Visualizza un valore di misurazione e un grafico della pressione barometrica.

6. Premere (C) per completare l'impostazione.
Viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione della Modalità barometro/temperatura.
7. Premere (E) per chiudere la schermata di impostazione.

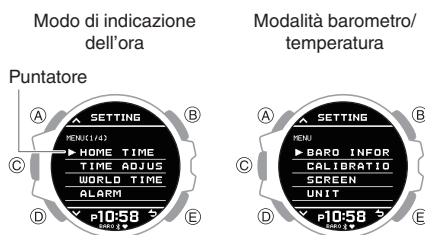
Specifica dell'unità della pressione barometrica

È possibile specificare ettopascal (hPa) o pollici di mercurio (inHg) come unità di visualizzazione dei valori di pressione barometrica.

Importante!

- Quando è impostata Tokyo (TOKYO) come città per l'ora del proprio fuso orario, l'unità della pressione barometrica è fissa sugli ettopascal (hPa) e non può essere modificata.

1. Accedere al modo di indicazione dell'ora o alla modalità barometro/temperatura.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
 Viene visualizzata la schermata di impostazione della modalità.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [UNIT].
4. Premere (C).
5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [BAROMETER].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'unità per la pressione barometrica.

[HECTOPASCAL]	Ettopascal (hPa)
[INCH OF MERCURY]	Pollici di mercurio (inHg)

8. Premere (C) per completare l'impostazione.
 Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione delle unità di misura.
9. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

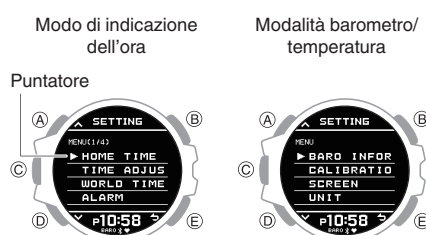
Specifica dell'unità della temperatura

È possibile selezionare gradi Celsius (°C) o Fahrenheit (°F) come unità di visualizzazione della temperatura.

Importante!

- Quando è impostata Tokyo (TOKYO) come città per l'ora del proprio fuso orario, l'unità è fissa sui gradi Celsius (°C) e non può essere modificata.

1. Accedere al modo di indicazione dell'ora o alla modalità barometro/temperatura.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
 Viene visualizzata la schermata di impostazione della modalità.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [UNIT].
4. Premere (C).
5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [THERMOMETER].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'unità per la temperatura.

[CELSIUS]	Celsius (°C)
[FAHRENHEIT]	Fahrenheit (°F)

8. Premere (C) per completare l'impostazione.
 Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione delle unità di misura.
9. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

Precauzioni per la lettura della pressione barometrica e della temperatura

- **Precauzioni per la lettura della pressione barometrica**
 - Il grafico della pressione barometrica generato dall'orologio può essere utilizzato per avere un'idea delle prossime condizioni atmosferiche. Tuttavia, questo orologio non deve essere utilizzato in sostituzione di strumenti di precisione necessari per previsioni meteo ufficiali e relativa creazione di report.
 - Le letture del sensore della pressione possono essere influenzate da variazioni di temperatura improvvise. Per questo motivo, potrebbero verificarsi alcuni errori nelle letture prodotte dall'orologio.

- **Precauzioni per la lettura della temperatura**

La temperatura del corpo, la luce diretta del sole e l'umidità influiscono sulle letture della temperatura. Per garantire letture della temperatura più precise, rimuovere l'orologio dal polso, asciugarlo da eventuale umidità e posizionarlo in un luogo ben ventilato non esposto alla luce diretta del sole. Dovrebbe essere possibile rilevare le letture della temperatura dopo circa 20-30 minuti.

Timer

Il timer esegue il conto alla rovescia da un'ora di avvio specificata dall'utente. L'orologio emette un segnale acustico e/o vibra quando termina il conto alla rovescia.

- L'orologio non emetterà segnali acustici e/o non vibrerà quando l'indicatore del livello della batteria riporta **[LOW]** o un livello inferiore.



Impostazione della durata iniziale del timer

L'ora di avvio può essere impostata in unità da 1 secondo fino a 60 minuti.

1. Accedere al Modo di timer.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

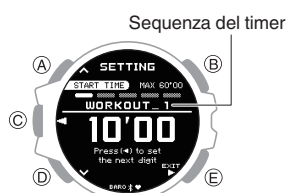
Viene visualizzato il numero di ripetizioni del timer (da 1 a 20) nella schermata delle impostazioni.



3. Utilizzare (A) e (D) per specificare il numero di ripetizioni del timer (ripetizione automatica).

4. Premere (C).

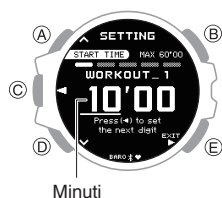
5. Utilizzare (A) e (D) per specificare la posizione del timer nella sequenza.



6. Premere (C).

Il cursore viene quindi visualizzato sotto l'impostazione dei minuti.

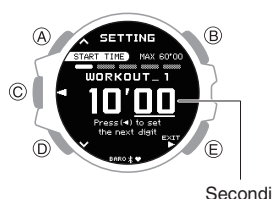
7. Utilizzare (A) e (D) per modificare l'impostazione dei minuti.



8. Premere (C).

Il cursore si sposta sull'impostazione dei secondi.

9. Utilizzare (A) e (D) per modificare l'impostazione dei secondi.



10. Premere (C).

11. Utilizzare (A) e (D) per selezionare se si desidera salvare le impostazioni attuali.

[YES]	Salva le impostazioni correnti.
[NO]	Elimina le impostazioni correnti.
[RETURN]	Consente di tornare all'impostazione del numero di ripetizioni.

12. Premere (C) per completare l'impostazione.

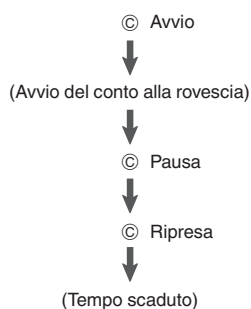
Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata del modo di timer.

Nota

- Per uscire dall'operazione di impostazione del timer in qualsiasi momento, premere (E) e procedere al punto 11.

Uso del timer

1. Accedere al Modo di timer.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Utilizzare le operazioni indicate di seguito per eseguire un'operazione sul timer.



- L'orologio emette un segnale acustico e/o vibra per 10 secondi quando termina il conto alla rovescia.
 - È possibile azzerare sull'ora di avvio un conto alla rovescia sospeso premendo (E).
3. Premere qualsiasi pulsante per interrompere il segnale acustico e/o la vibrazione.

Uso del timer programmabile per l'allenamento a intervalli

Panoramica

È possibile configurare le impostazioni per più timer in modo che eseguano diversi conti alla rovescia, uno dopo l'altro, per creare un timer a intervalli. È possibile utilizzare il timer programmabile per creare una sequenza per l'allenamento a intervalli, durante il quale alternare jogging e allunghi.

Ad esempio, è possibile configurare un timer a intervalli come mostrato di seguito con intervalli da ① a ④ per 10 ripetizioni.

Impostazioni del timer

- [WORKOUT_1]: 10 minuti, 00 secondi
- [WORKOUT_2]: 4 minuti, 00 secondi
- [WORKOUT_3]: 10 minuti, 00 secondi
- [WORKOUT_4]: 4 minuti, 00 secondi
- Serie: 10

Allenamento a intervalli

- ① Jogging: 10 minuti, 00 secondi
- ② Allungo 1 km: 4 minuti o 00 secondi
- ③ Jogging: 10 minuti, 00 secondi
- ④ Allungo 1 km: 4 minuti o 00 secondi

Nota

- È possibile configurare fino a cinque diversi timer per un massimo di 20 volte (ripetizioni automatiche).

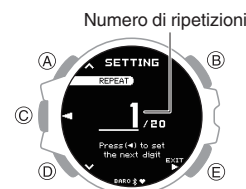
Configurazione delle impostazioni del timer programmabile

- Se è in corso un'operazione di conto alla rovescia del timer, viene reimpostata l'ora di avvio attuale del timer prima di eseguire questa operazione.

Uso del timer

1. Accedere al Modo di timer.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

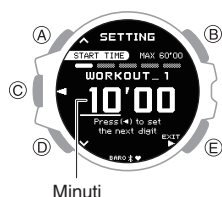
Viene visualizzato il numero di ripetizioni del timer (da 1 a 20) nella schermata delle impostazioni.



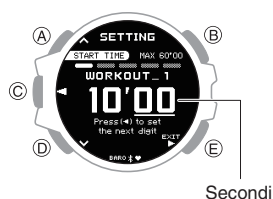
- Utilizzare (A) e (D) per specificare il numero di ripetizioni del timer (ripetizione automatica).
- Premere (C).
- Utilizzare (A) e (D) per specificare la posizione del timer nella sequenza.
 - Per configurare il primo timer, impostare [WORKOUT_1].



- Premere (C).
Viene visualizzato il cursore sull'impostazione dei minuti del primo timer.
- Utilizzare (A) e (D) per modificare l'impostazione dei minuti.



- Premere (C).
Il cursore si sposta sull'impostazione dei secondi del primo timer.
- Utilizzare (A) e (D) per modificare l'impostazione dei secondi.



- Premere (C).
- Utilizzare (A) e (D) per selezionare se si desidera salvare le impostazioni attuali.

[YES]	Salva le impostazioni correnti.
[NO]	Elimina le impostazioni correnti.
[RETURN]	Consente di tornare all'impostazione del numero di ripetizioni.

- Premere (C) per completare l'impostazione.
Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata del modo di timer.
- Ripetere le operazioni dal punto 2 al punto 12 il numero di volte necessario per configurare le impostazioni degli altri timer.

Nota

- Per uscire dall'operazione di impostazione del programma in qualsiasi momento, premere (E) e procedere al punto 11.
- È possibile utilizzare G-SHOCK MOVE per modificare [WORKOUT_1] e altri nomi di timer. Il nome di un timer può includere una combinazione di un massimo di 14 lettere alfabetiche (da A a Z), numeri (da 0 a 9) e simboli.

Use di un timer programmabile

- Accedere al Modo di timer.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)
- Premere (C) per avviare il conto alla rovescia del timer.



- Per sospendere un conto alla rovescia del timer in corso, premere (C). È possibile azzerare sull'ora di avvio un conto alla rovescia sospeso premendo (E).
- Se è in corso un'operazione di conto alla rovescia di più timer, è possibile terminare immediatamente il conto alla rovescia attuale e avviare il successivo conto alla rovescia premendo (A) per almeno due secondi.

Cronometro

Il cronometro può essere utilizzato per eseguire la misurazione del tempo trascorso in unità da 1 secondo fino a 99 ore, 59 minuti e 59 secondi.

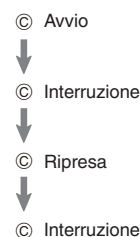
Consente inoltre di misurare tempi intermedi.



Misurazione del tempo trascorso

- Accedere al Modo di cronometro.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)

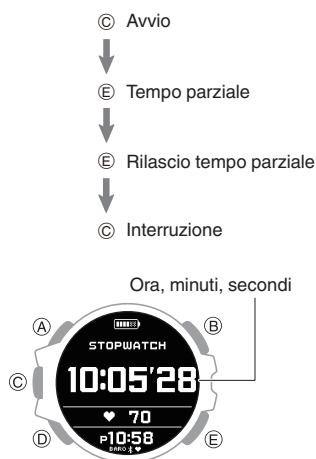
- Utilizzare le operazioni seguenti per misurare il tempo trascorso.



- Premere (E) per azzerare il cronometro.

Misurazione di un tempo parziale

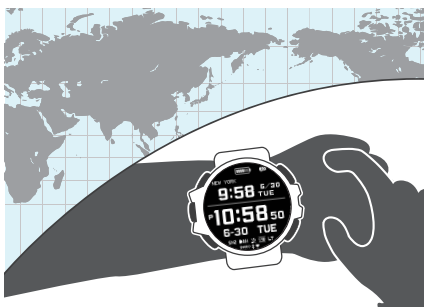
1. Accedere al Modo di cronometro.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Utilizzare le operazioni seguenti per misurare il tempo trascorso.



3. Premere (E) per azzerare il cronometro.

Ora internazionale

L'ora internazionale consente di visualizzare l'ora corrente in una delle 38 città disponibili in tutto il mondo e UTC (tempo coordinato universale).



Nota

- Le città per l'ora internazionale che possono essere selezionate solo tramite G-SHOCK MOVE non sono selezionabili mediante le funzioni dell'orologio.
[Configurazione delle impostazioni dell'ora internazionale](#)

Controllo dell'ora internazionale

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Utilizzare (A) per visualizzare l'ora internazionale.
[Selezione del formato per il display digitale per il modo di indicazione dell'ora](#)

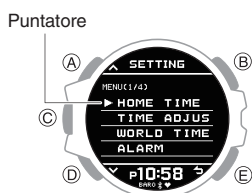
Viene visualizzata la città per l'ora internazionale corrente e l'ora corrente in tale città.



Impostazione della città per l'ora internazionale

Utilizzare la procedura riportata in questa sezione per selezionare una città per l'ora internazionale.

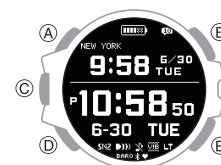
1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
 Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [WORLD TIME].
4. Premere (C).
 Viene visualizzata la schermata di impostazione dell'ora internazionale.
5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [CITY].
6. Premere (C).
 Viene visualizzato un menu di città per l'ora internazionale.



7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore sulla città che si desidera utilizzare.
8. Premere (C) per completare l'impostazione.
 Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione dell'ora internazionale.
9. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.
 Vengono visualizzate data e ora correnti della città selezionata.

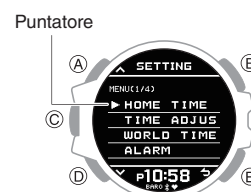


Nota

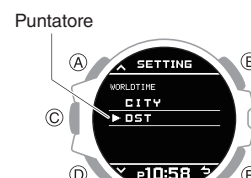
- Se già esiste una città per l'ora internazionale selezionabile solo con G-SHOCK MOVE e si utilizza quindi la funzionalità dell'orologio per passare a una città diversa, le informazioni della città G-SHOCK MOVE saranno eliminate dall'orologio.
[Configurazione delle impostazioni dell'ora internazionale](#)

Configurazione dell'impostazione dell'ora legale

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
 Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [WORLD TIME].
4. Premere (C).
 Viene visualizzata la schermata di impostazione dell'ora internazionale.



- Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [DST].
- Premere (C).
- Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'impostazione dell'ora legale.

[AUTO]	L'orologio alterna automaticamente tra ora solare e ora legale.
[OFF]	L'orologio indica sempre l'ora solare.
[ON]	L'orologio indica sempre l'ora legale.

- Premere (C) per completare l'impostazione.
Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione dell'ora internazionale.
- Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

Nota

- L'impostazione di fabbrica predefinita iniziale per l'ora legale per tutte le città è [AUTO]. In molti casi, [AUTO] consente di utilizzare l'orologio senza dover passare manualmente all'ora legale o all'ora solare.
- Se è selezionata l'opzione [UTC] per la città, non sarà possibile modificare o selezionare l'impostazione dell'ora legale.

Promemoria sonori

L'orologio emette un segnale acustico o vibra quando viene raggiunto l'orario del promemoria sonoro. È possibile impostare fino a quattro promemoria sonori diversi.

- Le operazioni relative a segnale acustico e/o vibrazione non vengono eseguite nei casi riportati di seguito.
 - Con l'indicatore della batteria su [CHG] o su un valore inferiore
 - Se l'orologio è in risparmio energetico di livello 2
- Quando è attivata una suoneria ritardata, il promemoria sonoro viene inviato ogni cinque minuti fino a sette volte.

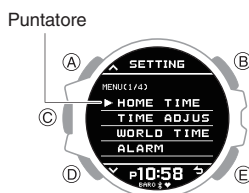


Configurazione delle impostazioni del promemoria sonoro

- Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)

- Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

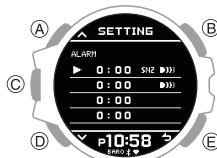
Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



- Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [ALARM].

- Premere (C).

- Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore sul promemoria sonoro che si desidera impostare.

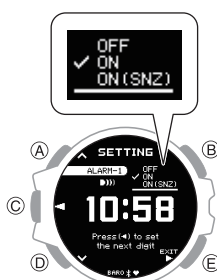


- Premere (C).

- Utilizzare (A) e (D) per selezionare un promemoria sonoro e l'impostazione di abilitazione/disabilitazione della funzione di ritardo.

[OFF]	Disabilita la sveglia, disabilita la suoneria a ripetizione
[ON]	Abilita la sveglia, disabilita la suoneria a ripetizione
[ON (SNZ)]	Abilita la sveglia, abilita la suoneria a ripetizione

- L'impostazione attualmente selezionata viene indicata da un segno di spunta (✓) sulla sinistra.



- Premere (C).

- Utilizzare (A) e (D) per impostare l'ora del promemoria sonoro.

- Premere (C).

- Utilizzare (A) e (D) per impostare il minuto del promemoria sonoro.

- Premere (C).

- Utilizzare (A) e (D) per selezionare se si desidera salvare le impostazioni attuali.

[YES]	Salva le impostazioni correnti.
[NO]	Elimina le impostazioni correnti.
[RETURN]	Consente di tornare alla schermata di impostazione del promemoria sonoro.

- Premere (C) per completare l'impostazione.

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di selezione dell'impostazione del promemoria sonoro.

- L'abilitazione di un promemoria sonoro provoca la visualizzazione di sul display a destra dell'impostazione dell'ora. Se la funzionalità di ritardo è abilitata, viene visualizzato anche [SNZ].

- Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

Nota

- Per uscire dall'operazione di impostazione del promemoria sonoro in qualsiasi momento, premere (E) e procedere al punto 13.

● Per arrestare un promemoria sonoro

Durante l'emissione di un segnale acustico e/o la vibrazione per il promemoria sonoro, premere un pulsante qualsiasi per arrestarla.

Nota

- Quando è abilitato un ritardo per il promemoria sonoro, il segnale acustico e/o la vibrazione viene ripetuta ogni cinque minuti fino a sette volte. Per interrompere una suoneria ritardata in corso, disattivare la suoneria.

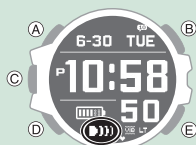
Disattivazione di un promemoria sonoro

Per interrompere il segnale acustico e/o la vibrazione del promemoria sonoro, eseguire la procedura riportata di seguito.

- Per riattivare un segnale acustico e/o la vibrazione di un promemoria sonoro, abilitare di nuovo il promemoria sonoro.

Nota

- Quando uno dei promemoria sonori è attivo, viene visualizzato un indicatore.
- L'indicatore del promemoria sonoro non viene visualizzato quando tutti i promemoria sonori sono disabilitati.



1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.

Puntatore

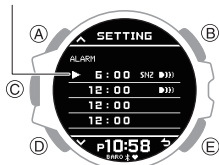


3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [ALARM].

4. Premere (C).

5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore sul promemoria sonoro che si desidera disabilitare.

Puntatore



6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [OFF].
8. Premere (E).
9. Utilizzare (A) e (D) per selezionare se si desidera salvare le impostazioni attuali.

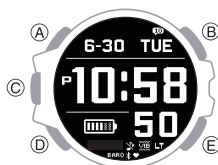
[YES]	Salva le impostazioni correnti.
[NO]	Elimina le impostazioni correnti.
[RETURN]	Consente di tornare alla schermata di impostazione del promemoria sonoro.

10. Premere (C) per completare l'impostazione.

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di selezione dell'impostazione del promemoria sonoro.

11. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

- Se si disabilitano tutti i promemoria sonori, il simbolo (promemoria sonoro) viene eliminato dal display.

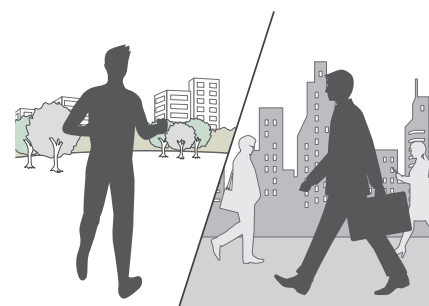


Nota

- Se (promemoria sonoro) continua a essere visibile, significa che è ancora abilitato almeno un altro promemoria sonoro. Per disabilitare tutti i promemoria sonori, ripetere i passaggi da 5 a 10 finché l'indicatore (promemoria sonoro) non è più visibile.

Pedometro

È possibile utilizzare il pedometro per tenere traccia del numero di passi mentre si cammina o si svolgono le normali attività quotidiane.



Conteggio dei passi

Se si indossa l'orologio correttamente, il pedometro conta i passi mentre si cammina o si svolgono le normali attività quotidiane.

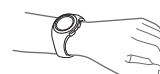
Importante!

- Poiché questo orologio è un dispositivo indossabile sul polso, potrebbe rilevare movimenti diversi dai passi e conteggiarli come tali. Inoltre, movimenti anomali delle braccia durante la camminata possono determinare un conteggio dei passi errato.

● Operazioni preliminari

Per ottenere un conteggio di passi più preciso, indossare l'orologio con il quadrante rivolto verso l'alto sul polso e il cinturino aderente al polso. Un cinturino lento può determinare una misurazione errata.

SÌ



NO



● Conteggio dei passi

Il pedometro inizia a conteggiare i passi quando si inizia a camminare.

● Per controllare il conteggio dei passi

Visualizzare la schermata TIME+DAILY.

🔍 [Selezione del formato per il display digitale per il modo di indicazione dell'ora](#)

Nota

- Il conteggio dei passi può mostrare un valore fino a 99.999 passi. Se il conteggio di passi supera 99.999, il valore massimo (99.999) rimane visualizzato sul display.
- Il conteggio dei passi non è visualizzato all'inizio della camminata per evitare un conteggio non appropriato di movimenti non correlati alla camminata. Appare solo dopo aver camminato continuamente per 20 secondi, con il numero di passi effettuati durante i primi 20 secondi incluso nel totale.
- Il conteggio dei passi viene azzerato a mezzanotte ogni giorno.
- Per risparmiare energia, la misurazione si arresta automaticamente una volta tolto l'orologio (nessun movimento dell'orologio) e se non si esegue alcuna operazione per due o tre minuti.

Cause degli errori nel conteggio dei passi

Qualsiasi condizione tra le seguenti può impedire un conteggio preciso.

- Camminare mentre si indossano ciabatte, sandali o altre calzature che portano a camminare trascinando i piedi
- Camminare su piastrelle, moquette, neve o altre superfici che portano a camminare trascinando i piedi
- Camminare in modo irregolare (in un luogo affollato, in una fila con arresti e ripartenze a intervalli brevi, eccetera)
- Camminare a un ritmo estremamente lento o correre molto veloci
- Spingere un carrello o un passeggino
- In un luogo in cui sono presenti vibrazioni o mentre si guida una bicicletta o si è a bordo di un veicolo
- Movimento frequente della mano o del braccio (ad esempio, per applaudire o sventolare)
- Camminare tenendo le mani, camminare con un bastone o effettuare qualsiasi altro movimento in cui movimenti di mani e braccia non sono coordinati tra di loro
- Normali attività quotidiane non correlate alla camminata (pulizie, eccetera)
- Indossare l'orologio sulla mano dominante
- Camminare per massimo 20 secondi

Altre impostazioni

In questa sezione vengono illustrate le altre impostazioni dell'orologio che è possibile configurare.

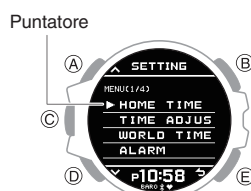
Impostazione del segnale acustico di pressione pulsanti

Utilizzare la procedura seguente per abilitare o disabilitare il segnale acustico emesso quando si preme un pulsante.

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
🔍 [Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [BEEP].
4. Premere (C).
5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [OPERATION].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [ON] (abilitato) o [OFF] (disabilitato).

8. Premere (C) per completare l'impostazione.

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione del segnale acustico BEEP.

- è visualizzato nel Modo di indicazione dell'ora quando il segnale acustico di attività è disattivato.

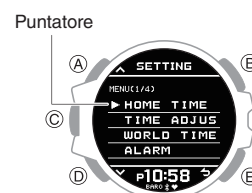
9. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

Configurazione del segnale acustico di notifica

È possibile utilizzare la procedura riportata di seguito per abilitare o disabilitare il segnale acustico di notifica.

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
🔍 [Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [BEEP].
4. Premere (C).
5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [NOTIFICATION].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'impostazione ON/OFF per il segnale acustico.

[ALL ON]	Abilita il segnale acustico per tutte le notifiche.
[USER]	Abilita il segnale acustico solo per gli elementi specificati.
[ALL OFF]	Disabilita il segnale acustico per tutte le notifiche.

Nota

- La configurazione delle notifiche [USER] può essere modificata con G-SHOCK MOVE.

8. Premere (C) per completare l'impostazione.

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione del segnale acustico BEEP.

- è visualizzato nel modo di indicazione dell'ora quando il segnale acustico di notifica è disabilitato.

9. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

Configurazione delle impostazioni di vibrazione

Oltre ai segnali acustici di pressione pulsanti e di notifica, l'orologio utilizza anche le vibrazioni per gli avvisi. È possibile utilizzare la procedura riportata di seguito per abilitare o disabilitare la vibrazione di notifica.

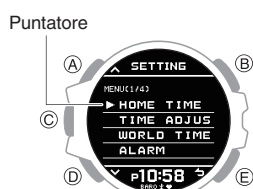
- L'icona viene visualizzata sul display nel modo di indicazione dell'ora quando è attiva la vibrazione di pressione dei tasti o la vibrazione di notifica.

● Configurazione delle impostazioni della vibrazione di pressione dei tasti

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [VIBRATION].

4. Premere (C).

5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [OPERATION].

6. Premere (C).

7. Utilizzare (A) e (D) per abilitare o disabilitare la vibrazione di pressione dei tasti.

[ON]	Abilita la vibrazione di pressione dei tasti.
[OFF]	Disabilita la vibrazione di pressione dei tasti.

8. Premere (C).

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di selezione dell'impostazione della vibrazione.

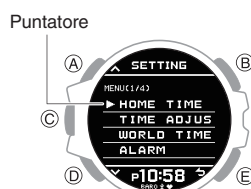
9. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

● Configurazione delle impostazioni della vibrazione di notifica

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [VIBRATION].

4. Premere (C).

5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [NOTIFICATION].

6. Premere (C).

7. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'impostazione ON/OFF per la vibrazione.

[ALL ON]	Abilita la vibrazione per tutte le notifiche.
[USER]	Abilita la vibrazione solo per gli elementi specificati.
[ALL OFF]	Disabilita la vibrazione per tutte le notifiche.

Nota

- La configurazione delle notifiche [USER] può essere modificata con G-SHOCK MOVE.

8. Premere (C).

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi [SETTING COMPLETED], quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di selezione dell'impostazione della vibrazione.

9. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

Impostazione delle unità di altezza e peso

È possibile specificare le unità di misura da utilizzare per l'altezza e il peso.

- È possibile selezionare centimetri (cm) o piedi (ft) come unità di misura dell'altezza.
- È possibile selezionare chilogrammi (kg) o libbre (lb) come unità di misura del peso.

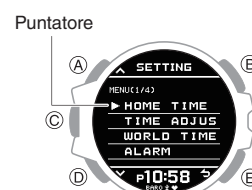
Importante!

- Quando Tokyo (TOKYO) è la città per l'ora del proprio fuso orario, l'unità dell'altezza è fissa in centimetri (cm) mentre l'unità di peso è fissa in chilogrammi (kg) e queste impostazioni non possono essere modificate.

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
[Passaggio da una modalità all'altra](#)

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [UNIT].

4. Premere (C).

5. Utilizzare (A) e (D) per selezionare la voce da impostare come unità.

[HEIGHT]	Unità dell'altezza
[WEIGHT]	Unità del peso

6. Premere (C).

7. Utilizzare (A) e (D) per selezionare l'unità desiderata.

- Altezza

[CENTIMETER]	Centimetri
[FEET]	Piedi

- Peso

[KILOGRAM]	Chilogrammi
[POUND]	Libbre

8. Premere (C) per completare l'impostazione.

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato [SETTING COMPLETED] per alcuni secondi, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione dell'unità di misura.

9. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

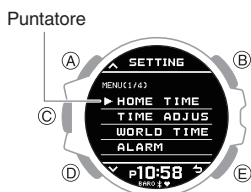
Impostazione delle unità di visualizzazione delle calorie

È possibile selezionare le calorie (cal) o i joule (J) come unità di misura delle calorie bruciate.

Importante!

- Quando è impostata Tokyo (TOKYO) come città per l'ora del proprio fuso orario, l'unità è fissa sulle calorie (cal) e non può essere modificata.

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
🔗 [Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
 Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [UNIT].
4. Premere (C).
5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [CALORIES].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per selezionare l'unità per le calorie desiderata.

[CALORIE]	Calorie
[JOULE]	Joule

8. Premere (C) per completare l'impostazione.
 Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato [SETTING COMPLETED] per alcuni secondi, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione dell'unità di misura.
9. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

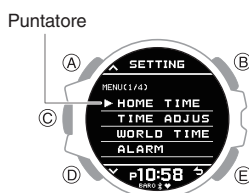
Reimpostazione delle impostazioni dell'orologio

Questa sezione spiega come ripristinare i valori predefiniti iniziali delle impostazioni dell'orologio, del registro allenamenti e delle notifiche.

Importante!

- Una volta eseguita un'operazione di ripristino, non è possibile ripristinare le impostazioni precedenti al ripristino.
- L'azzeramento delle impostazioni non può essere effettuata nelle condizioni descritte di seguito.
 - Quando viene visualizzato il simbolo **LOW** o un valore inferiore per il livello della batteria
 - Quando è attivato il Modo aeroplano dell'orologio

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
🔗 [Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
 Viene visualizzata la schermata di impostazione del Modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [RESET ALL SETTINGS].
4. Premere (C).
5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [EXECUTE].
 - Per annullare l'azzeramento, spostare il puntatore su [CANCEL].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [YES].
 - Per interrompere l'operazione di azzeramento, spostare il puntatore su [NO].
8. Premere (C).
 Al termine dell'operazione di azzeramento, l'orologio torna nel modo di indicazione dell'ora. L'operazione di azzeramento è completa quando viene visualizzato [AC] nell'angolo inferiore destro del display.
9. Premere (A) per cancellare [AC] dal display.

Nota

- Il ripristino dell'orologio comporta anche l'eliminazione delle informazioni relative all'associazione dell'orologio a un telefono e alla sua disassociazione.

Altre informazioni

Queste sezioni forniscono informazioni non operative che occorre conoscere. Quando necessario, fare riferimento a tali informazioni.

Tabella delle città

Città	Tempo coordinato universale	Differenza
UTC	Tempo coordinato universale	0
LONDON	Londra	0
PARIS	Parigi	+1
ATHENS	Atene	+2
JEDDAH	Jeddah	+3
TEHRAN	Teheran	+3,5
DUBAI	Dubai	+4
KABUL	Kabul	+4,5
KARACHI	Karachi	+5
DELHI	Delhi	+5,5
KATHMANDU	Kathmandu	+5,75
DHAKA	Dhaka	+6
YANGON	Yangon	+6,5
BANGKOK	Bangkok	+7
HONG KONG	Hong Kong	+8
EUCLA	Eucla	+8,75
TOKYO	Tokyo	+9
ADELAIDE	Adelaide	+9,5
SYDNEY	Sydney	+10
LORD HOWE ISLAND	Isola di Lord Howe	+10,5
NOUMEA	Noumea	+11
WELLINGTON	Wellington	+12
CHATHAM ISLAND	Isole Chatham	+12,75
NUKU'ALOFA	Nuku'alofa	+13
KIRITIMATI	Kiritimati	+14
BAKER ISLAND	Isola Baker	-12
PAGO PAGO	Pago Pago	-11
HONOLULU	Honolulu	-10
MARQUESAS ISLANDS	Isole Marquesas	-9,5
ANCHORAGE	Anchorage	-9
LOS ANGELES	Los Angeles	-8
DENVER	Denver	-7
CHICAGO	Chicago	-6
NEW YORK	New York	-5
HALIFAX	Halifax	-4
ST. JOHN'S	St. John's	-3,5
RIO DE JANEIRO	Rio de Janeiro	-3
F. DE NORONHA	Fernando de Noronha	-2
PRAIA	Praia	-1

- Le informazioni della tabella precedente sono aggiornate al mese di gennaio 2020.
- I fusi orari potrebbero cambiare e i differenziali UTC potrebbero variare rispetto a quelli mostrati nella tabella precedente. In questo caso, collegare l'orologio a un telefono per aggiornare l'orologio con le ultime informazioni del fuso orario.

Tabella dell'ora legale

Se è selezionato [AUTO] per una città che rispetta l'ora legale, il passaggio tra ora solare e ora legale avviene automaticamente al momento indicato nella tabella seguente.

Nota

- Le date di inizio e fine dell'ora legale per la posizione corrente potrebbero variare rispetto a quelle indicate di seguito. In questo caso, è possibile ottenere nuove informazioni sull'ora legale per la città per l'ora del proprio fuso orario e per quella dell'ora internazionale collegando l'orologio al telefono. Se l'orologio non è connesso a un telefono, è possibile modificare manualmente l'impostazione dell'ora legale.

Nome città	Inizio ora legale	Fine ora legale
Londra	01:00, ultima domenica di marzo	02:00, ultima domenica di ottobre
Parigi	02:00, ultima domenica di marzo	03:00, ultima domenica di ottobre
Atene	03:00, ultima domenica di marzo	04:00, ultima domenica di ottobre
Teheran	00:00, 21 o 22 marzo	00:00, 21 o 22 settembre
Sydney, Adelaide	02:00, prima domenica di ottobre	03:00, prima domenica di aprile
Isola di Lord Howe	02:00, prima domenica di ottobre	02:00, prima domenica di aprile
Wellington	02:00, ultima domenica di settembre	03:00, prima domenica di aprile
Isole Chatham	02:45, ultima domenica di settembre	03:45, prima domenica di aprile
Anchorage	02:00, seconda domenica di marzo	02:00, prima domenica di novembre
Los Angeles	02:00, seconda domenica di marzo	02:00, prima domenica di novembre
Denver	02:00, seconda domenica di marzo	02:00, prima domenica di novembre
Chicago	02:00, seconda domenica di marzo	02:00, prima domenica di novembre
New York	02:00, seconda domenica di marzo	02:00, prima domenica di novembre
Halifax	02:00, seconda domenica di marzo	02:00, prima domenica di novembre
St. John's	02:00, seconda domenica di marzo	02:00, prima domenica di novembre

- Le informazioni della tabella precedente sono aggiornate al mese di gennaio 2020.

Categorie di fitness

Uomo

Età	Categoria	Valutazione
Fino a 24 anni	VERY POOR	<32
	POOR	32-37
	FAIR	38-43
	AVERAGE	44-50
	GOOD	51-56
	VERY GOOD	57-62
25-29 anni	EXCELLENT	>62
	VERY POOR	<31
	POOR	31-35
	FAIR	36-42
	AVERAGE	43-48
	GOOD	49-53
30-34 anni	VERY GOOD	54-59
	EXCELLENT	>59
	VERY POOR	<29
	POOR	29-34
	FAIR	35-40
	AVERAGE	41-45
35-39 anni	GOOD	46-51
	VERY GOOD	52-56
	EXCELLENT	>56
	VERY POOR	<28
	POOR	28-32
	FAIR	33-38
40-44 anni	AVERAGE	39-43
	GOOD	44-48
	VERY GOOD	49-54
	EXCELLENT	>54
	VERY POOR	<26
	POOR	26-31
45-49 anni	FAIR	32-35
	AVERAGE	36-41
	GOOD	42-46
	VERY GOOD	47-51
	EXCELLENT	>51
	VERY POOR	<25
50-54 anni	POOR	25-29
	FAIR	30-34
	AVERAGE	35-39
	GOOD	40-43
	VERY GOOD	44-48
	EXCELLENT	>48
55-59 anni	VERY POOR	<24
	POOR	24-27
	FAIR	28-32
	AVERAGE	33-36
	GOOD	37-41
	VERY GOOD	42-46
>60 anni	EXCELLENT	>46
	VERY POOR	<22
	POOR	22-26
	FAIR	27-30
	AVERAGE	31-34
	GOOD	35-39
>70 anni	VERY GOOD	40-43
	EXCELLENT	>43

Da 60 anni in su	VERY POOR	<21
	POOR	21-24
	FAIR	25-28
	AVERAGE	29-32
	GOOD	33-36
	VERY GOOD	37-40
	EXCELLENT	>40

Donna

Età	Categoria	Valutazione
Fino a 24 anni	VERY POOR	<27
	POOR	27-31
	FAIR	32-36
	AVERAGE	37-41
	GOOD	42-46
	VERY GOOD	47-51
	EXCELLENT	>51
25-29 anni	VERY POOR	<26
	POOR	26-30
	FAIR	31-35
	AVERAGE	36-40
	GOOD	41-44
	VERY GOOD	45-49
	EXCELLENT	>49
30-34 anni	VERY POOR	<25
	POOR	25-29
	FAIR	30-33
	AVERAGE	34-37
	GOOD	38-42
	VERY GOOD	43-46
	EXCELLENT	>46
35-39 anni	VERY POOR	<24
	POOR	24-27
	FAIR	28-31
	AVERAGE	32-35
	GOOD	36-40
	VERY GOOD	41-44
	EXCELLENT	>44
40-44 anni	VERY POOR	<22
	POOR	22-25
	FAIR	26-29
	AVERAGE	30-33
	GOOD	34-37
	VERY GOOD	38-41
	EXCELLENT	>41
45-49 anni	VERY POOR	<21
	POOR	21-23
	FAIR	24-27
	AVERAGE	28-31
	GOOD	32-35
	VERY GOOD	36-38
	EXCELLENT	>38
50-54 anni	VERY POOR	<19
	POOR	19-22
	FAIR	23-25
	AVERAGE	26-29
	GOOD	30-32
	VERY GOOD	33-36
	EXCELLENT	>36

55-59 anni	VERY POOR	<18
	POOR	18-20
	FAIR	21-23
	AVERAGE	24-27
	GOOD	28-30
	VERY GOOD	31-33
	EXCELLENT	>33
Da 60 anni in su	VERY POOR	<16
	POOR	16-18
	FAIR	19-21
	AVERAGE	22-24
	GOOD	25-27
	VERY GOOD	28-30
	EXCELLENT	>30

Fonte:

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.

Telefoni supportati

Per informazioni sui telefoni che possono essere connessi all'orologio, visitare il sito Web di CASIO.

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

Caratteristiche tecniche

Precisione :

In media ± 15 secondi al mese quando la regolazione dell'orologio tramite la comunicazione con il telefono non è possibile.

Funzioni di base :

Ora, minuto, secondo, mese, giorno, giorno della settimana
a.m./p.m. (P), formato di indicazione dell'ora a 24 ore
Calendario automatico completo (dal 2000 al 2099)

Posizione :

GPS, GLONASS, QZSS

Mobile Link :

Collegamento delle funzioni tramite connessione wireless con dispositivi compatibili Bluetooth®*
* Funzionamento migliorato da Mobile Link
Correzione automatica dell'orologio
Impostazione dell'ora semplificata
Ora internazionale: ora attuale di 300 città (38 fusi orari, regolazione automatica dell'ora legale) e ora UTC (Coordinated Universal Time)
Impostazioni dell'orologio
Trova telefono
Aggiornamento dei dati
Aggiornamento delle informazioni su fuso orario e regola dell'ora legale
Creazione del piano di allenamento

Impostazioni delle funzioni di allenamento
Avvisi di raggiungimento degli obiettivi
Impostazioni di navigazione dell'altitudine
Gestione dei dati del registro allenamenti
Gestione dei dati del registro allenamenti e dei dati sul giro
Risultati dell'analisi dell'allenamento
Notifiche
Specifiche di comunicazione
Bluetooth®
Banda di frequenza: Da 2400 MHz a 2480 MHz
Potenza di trasmissione massima: 0 dBm (1 mW)
Raggio di comunicazione: fino a 2 metri (a seconda dell'ambiente)

Funzione di allenamento :

Distanza, velocità, andatura e altre informazioni calcolate utilizzando i dati di GPS e accelerometro
Giro automatico/manuale
Pausa automatica
Avvio automatico della corsa cronometrata
Abitazione/disabilitazione dell'impostazione degli avvisi di raggiungimento degli obiettivi (tempo, altitudine, calorie)
Personalizzazione del display per l'allenamento

Analisi dell'allenamento :

Stato di allenamento
Tendenza del livello di forma fisica
Tendenza del carico di allenamento
VO2MAX
Tempo di recupero

Dati del registro allenamenti :

Fino a 100 sessioni di corsa, fino a 140 record di giro per corsa
Tempo trascorso, distanza, andatura, calorie bruciate, frequenza cardiaca, frequenza cardiaca massima, effetto dell'allenamento aerobico, effetto dell'allenamento anaerobico

Bussola digitale :

Gamma di misurazione: da 0° a 359°
Display a 16 direzioni
Misurazione continua 60 secondi
Correzione automatica del livello
Calibrazione della direzione (calibrazione a 3 punti, calibrazione con movimento a 8)
Correzione della declinazione magnetica

Misurazione della pressione barometrica :

Gamma di misurazione: da 260 a 1.100 hPa (o da 7,65 a 32,45 inHg)
Gamma di visualizzazione: da 260 a 1.100 hPa (o da 7,65 a 32,45 inHg)
Unità di misurazione: 1 hPa (o 0,05 inHg)
Intervallo di misurazione automatica: 2 ore
Calibrazione
Grafico della pressione barometrica
Indicazione di variazione della pressione barometrica

Misurazione della temperatura :

Gamma di misurazione: Da -10,0 °C a 60,0 °C (o da 14,0 °F a 140,0 °F)
Gamma di visualizzazione: Da -10,0 °C a 60,0 °C (o da 14,0 °F a 140,0 °F)
Unità di misurazione: 0,1 °C (o 0,2 °F)
Calibrazione

Altimetro :

Gamma di misurazione: da -700 a 10.000 m (o da -2.300 a 32.800 ft.)
Gamma di visualizzazione: Da -10.000 a 10.000 m (o da -32.800 a 32.800 ft.)
Unità di misurazione: 1 m (o 5 ft.)
Intervallo di misurazione: 2 minuti o 5 secondi
Impostazione dell'altitudine di riferimento
Misurazione differenziale altitudine: Da -3.000 m a +3.000 m (o da -9.840 a 9.840 ft.)
Grafico dell'altitudine

Misurazione della frequenza cardiaca al polso :

Valore di misurazione massimo: 220 bpm
Frequenza cardiaca
Impostazione della frequenza cardiaca target
Zone della frequenza cardiaca grafiche
Grafico della frequenza cardiaca
Frequenza cardiaca massima/minima

Precisione sensore :

Direzione
Precisione misurazione: entro $\pm 10^\circ$
Intervallo temperatura di precisione garantita: da -10 °C a 60 °C (da 14 °F a 140 °F)
Temperatura
Accuratezza della misurazione: Entro $\pm 2,0$ °C ($\pm 3,6$ °F)
Gamma di temperatura per accuratezza assicurata: Da -10 °C a 60 °C (da 14 °F a 140 °F)
Pressione
Precisione della misurazione: ± 3 hPa (precisione di misurazione dell'altimetro: entro ± 75 metri)
Gamma di temperatura in cui è garantita la precisione: da -10 °C a 60 °C

Conteggio dei passi :

Conteggio dei passi tramite accelerometro a 3 assi
Gamma di visualizzazione del conteggio dei passi: da 0 a 99.999 passi
Azzeramento del conteggio dei passi: automatico alla mezzanotte di ogni giorno
Precisione del conteggio dei passi: $\pm 3\%$ (in base ai test delle vibrazioni)

Cronometro :

Unità di misurazione: 1 secondo
Capacità di misurazione: 99:59'59" (100 ore)
Tempi parziali

Timer :

Unità di impostazione: 1 secondo
Unità di misurazione: 1 secondo
Impostazione massima: 60 minuti
Fino a cinque orari di inizio
Ripetizione automatica

Ora internazionale :

Mostra l'ora attuale in 38 città (38 fusi orari)* e UTC, impostazione automatica dell'ora legale
* Soggetto ad aggiornamenti tramite connessione tra l'orologio e il telefono.

Altro :

Risparmio energetico
Retroilluminazione a LED (illuminazione automatica completa, super illuminazione, luminescenza, durata dell'illuminazione selezionabile di 1,5 o 3 secondi)
Indicazione del livello di carica
Abilitazione/disabilitazione segnale acustico di pressione tasti
Vibrazione
Modo aeroplano
4 promemoria sonori (con funzione di ritardo)

Alimentazione :

Batteria agli ioni di litio

Consumo energetico :

0,0 W*
* Consumo in standby rilevato in base al Regolamento (UE) 2023/826

Durata approssimativa delle pile :

Modo di indicazione dell'ora: circa 12 mesi*
Modo di indicazione dell'ora, misurazione della frequenza cardiaca al polso: circa 66 ore*

* Con risparmio energetico e sospensione della misurazione della frequenza cardiaca abilitati.

Modalità di allenamento (rilevamento GPS continuo), misurazione della frequenza cardiaca al polso: circa 14 ore
Modalità di allenamento (rilevamento GPS intermittente), misurazione della frequenza cardiaca al polso: circa 18 ore
Altre condizioni

Conteggio passi: 12 ore al giorno
Connessione Bluetooth: 12 ore al giorno
Notifiche (comprese le vibrazioni): 20 volte al giorno
Promemoria sonoro: una volta al giorno (10 secondi)
Illuminazione: una volta al giorno (1,5 secondi)

Accessori :

Cavo di ricarica

Quando si estrae il prodotto dalla confezione, verificare che siano presenti tutti i componenti. Se manca qualcosa, contattare il rivenditore.

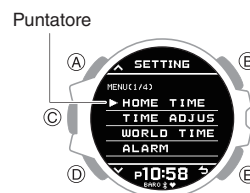
Le specifiche tecniche sono soggette a modifiche senza preavviso.

Controllo delle informazioni sulla conformità della connessione wireless

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
○ Passaggio da una modalità all'altra

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

Viene visualizzata la schermata di impostazione del modo di indicazione dell'ora.



3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [REGULATORY].

4. Premere (C).

5. Utilizzare (A) e (D) per selezionare le informazioni da visualizzare.

6. Tenere premuto (D) per almeno un secondo per tornare al modo di indicazione dell'ora.

Precauzioni per l'uso di Mobile Link


● Informazioni legali

- Questo orologio è conforme o ha ricevuto l'approvazione in base alle normative radio di vari Paesi o aree geografiche. L'utilizzo di questo orologio in un'area in cui non è consentito o non ha ricevuto l'approvazione in base alle normative radio applicabili può costituire un reato penale. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web CASIO. <https://world.casio.com/ce/BLE/>
- L'utilizzo di questo orologio all'interno di un velivolo è vietato dalle leggi dell'aviazione di ciascun Paese. Assicurarsi di seguire le istruzioni del personale della linea aerea.

● Precauzioni durante l'uso di Mobile Link

- Quando si utilizza questo orologio in combinazione con un telefono, tenere l'orologio e il telefono vicini tra loro. Una distanza di due metri è consigliata come linea guida, ma l'ambiente locale (pareti, arredamento, ecc.), la struttura di un edificio e altri fattori possono richiedere una distanza notevolmente inferiore.
- Questo orologio può essere influenzato da altri dispositivi (dispositivi elettrici, attrezzature audiovisive, attrezzature per ufficio, ecc.) In particolare, può essere influenzato dal funzionamento di un forno a microonde. L'orologio potrebbe non essere in grado di comunicare normalmente con un telefono se nelle vicinanze è in funzione un forno a microonde. Viceversa, l'orologio può causare disturbi nella ricezione radio e dell'immagine video di un televisore.
- La connessione Bluetooth di questo orologio utilizza la stessa banda di frequenza (2,4 GHz) dei dispositivi wireless LAN e l'utilizzo di tali dispositivi in prossimità di questo orologio può causare interferenze radio, minori velocità di comunicazione e rumore per l'orologio e il dispositivo wireless LAN o perfino errori di comunicazione.

● Interruzione dell'emissione di onde radio da parte dell'orologio

L'orologio emette onde radio quando il simbolo  è visualizzato sul display o durante l'uso della navigazione GPS.

Quando ci si trova in un ospedale, a bordo di un aereo o in qualsiasi altra area in cui l'uso di onde radio non è consentito, attivare il Modo aeroplano.

[🔗 Uso dell'orologio nelle strutture sanitarie o in aereo](#)

Copyright e copyright registrati

- Il logo e il marchio denominativo Bluetooth® sono marchi registrati di Bluetooth SIG, Inc.; qualsiasi uso di tali marchi da parte di CASIO Computer Co., Ltd. è concesso su licenza.
- iPhone e App Store sono marchi di Apple Inc. negli Stati Uniti e in altri paesi.
- iOS è un marchio o un marchio registrato di Cisco Systems, Inc.
- GALAXY è un marchio registrato di Samsung Electronics Co., Ltd.
- Android e Google Play™ sono marchi o marchi registrati di Google LLC.
- Altri nomi di società e nomi di prodotti utilizzati nel presente documento sono marchi o marchi registrati delle rispettive società.

Risoluzione dei problemi

Ricarica con il cavo di ricarica

Q1 L'orologio non si carica con il cavo di ricarica.

L'estremità del cavo di ricarica con lo speciale connettore per l'orologio è saldamente inserita nel terminale di ricarica dell'orologio?

La ricarica può non essere effettuata se viene lasciato spazio tra i terminali.

[🔗 Precauzioni durante la ricarica](#)

L'orologio è stato lasciato collegato al cavo di ricarica dopo una ricarica completa?

La ricarica si interrompe automaticamente una volta caricato completamente l'orologio. Per ricaricarlo di nuovo, scollegare il cavo di ricarica dall'orologio e ricollegarlo.

Non è ancora possibile ricaricare l'orologio dopo aver effettuato tutti i controlli precedenti?

Controllare che il dispositivo USB o la fonte di alimentazione funzioni correttamente.

Q2 La ricarica si interrompe prima del completamento.


La ricarica può interrompersi in caso si verifichi un'anomalia temporanea. Scollegare il cavo di ricarica dall'orologio e verificare la presenza di anomalie. Se non si rilevano problemi, provare di nuovo a ricaricare l'orologio.

Se le operazioni precedenti non risolvono il problema, contattare il rivenditore originale o il centro assistenza CASIO.

Ricezione del segnale (GPS)

Q1 L'orologio non riesce a eseguire un'operazione di ricezione del segnale GPS.

La batteria dell'orologio è carica?

La ricezione del segnale GPS non è possibile quando l'indicatore della batteria è  o a un livello inferiore. Ricaricare l'orologio.

[🔗 Ricarica dell'orologio](#)

La modalità aereo dell'orologio è abilitata?

La ricezione del segnale GPS non è possibile quando l'orologio è in modalità aereo. Disabilitare la modalità aereo.

[🔗 Uso dell'orologio nelle strutture sanitarie o in aereo](#)

Dopo aver verificato quanto sopra, l'orologio ancora non riesce a eseguire un'operazione di ricezione del segnale GPS.

La ricezione del segnale GPS non è possibile nelle condizioni descritte di seguito.

- In modalità di risparmio energetico

Q2 L'orologio non riceve le informazioni dell'ora.

L'orologio non esegue la ricezione automatica del segnale GPS se è connesso a un telefono. Se si desidera ricevere i segnali GPS in questa situazione, eseguire la ricezione manuale.

[🔗 Acquisizione manuale delle informazioni dell'ora GPS](#)

[🔗 Regolazione automatica dell'orologio](#)

Q3 Una schermata che mostra un'operazione di ricezione in corso è rimasta visualizzata sul display per un lungo periodo di tempo.

È possibile che l'orologio stia ricevendo le informazioni del secondo intercalare.

[🔗 Ricezione dei secondi intercalari](#)

Q4 L'operazione di ricezione del segnale GPS non riesce mai.

L'orologio si trova in una posizione appropriata per la ricezione del segnale?

Controllare l'ambiente circostante e spostare l'orologio in un punto in cui la ricezione del segnale GPS sia migliore.

🔗 [Posizione di ricezione del segnale appropriata](#)

Il display LCD dell'orologio è puntato verso l'alto?

Ridurre al minimo il movimento dell'orologio mentre è in corso l'operazione di ricezione.

Se l'orologio è impostato per la ricezione automatica, evitare di coprire il display LCD dell'orologio con la manica del vestito.

Q5 La ricezione del segnale sembra essere stata eseguita correttamente, ma l'ora e/o il giorno dell'orologio sono sbagliati.

L'impostazione della città per l'ora del proprio fuso orario (fuso orario) è corretta per la propria posizione?

Modificare l'impostazione della città per l'ora del proprio fuso orario (fuso orario) in modo da indicare correttamente la propria posizione.

🔗 [Acquisizione manuale delle informazioni di posizione GPS](#)

🔗 [Impostazione della propria città](#)

Dopo aver verificato quanto sopra, le impostazioni di ora e/o giorno sono ancora sbagliate.

Regolare manualmente le impostazioni di ora e giorno.

Non è possibile associare l'orologio a un telefono.

Q1 Non è mai stato possibile stabilire una connessione (di associazione) tra l'orologio e il telefono.

Si utilizza un modello di telefono supportato?

Controllare se il modello di telefono e il relativo sistema operativo sono supportati dall'orologio.

Per informazioni sui modelli di telefoni supportati, visitare il sito Web di CASIO.

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

Si è installata l'app del telefono G-SHOCK MOVE sul telefono?

Per poter eseguire la connessione all'orologio, è necessario che l'app del telefono G-SHOCK MOVE sia installata sul telefono.

🔗 [① Installare l'app richiesta sul telefono.](#)

Le impostazioni Bluetooth del telefono sono configurate correttamente?

Configurare le impostazioni Bluetooth del telefono. Per informazioni dettagliate sulle procedure di impostazione, consultare la documentazione del telefono.

Utenti di iPhone

- "Impostazioni" → "Bluetooth" → Attivato
- "Impostazioni" → "Privacy" → "Bluetooth" → "G-SHOCK MOVE" → Attivato

Utenti di Android

- Abilitare Bluetooth.

Oltre a quanto indicato in precedenza.

In alcuni telefoni è necessario disabilitare BT Smart per utilizzare l'app del telefono G-SHOCK MOVE. Per ulteriori informazioni sulle procedure di impostazione, consultare la documentazione del telefono.

Nella schermata iniziale toccare: "Menu" → "Impostazioni" → "Bluetooth" → "Menu" → "Impostazioni BT Smart" → "Disabilitare".

Non è possibile riconnettere l'orologio e il telefono.

Q1 L'orologio non si riconnette al telefono dopo la disconnessione.

L'app del telefono G-SHOCK MOVE è in esecuzione?

L'orologio non può riconnettersi al telefono a meno che l'app G-SHOCK MOVE non sia in esecuzione sul telefono. Nella schermata iniziale del telefono, toccare l'icona G-SHOCK MOVE. Eseguire l'operazione indicata sulla schermata visualizzata per associare l'orologio.

🔗 [③ Associare l'orologio a un telefono.](#)

Il telefono è stato spento e riacceso?

Spegnere e riaccendere il telefono, quindi toccare l'icona G-SHOCK MOVE. Eseguire l'operazione indicata sullo schermo per associare l'orologio.

🔗 [③ Associare l'orologio a un telefono.](#)

Q2 Non è possibile collegarsi mentre il telefono è in Modo aeroplano.

Non è possibile stabilire una connessione con l'orologio quando il telefono è in Modo aeroplano. Disabilitare il Modo aeroplano del telefono. Nella schermata iniziale toccare l'icona "G-SHOCK MOVE". Quindi, eseguire l'operazione indicata sullo schermo per associare l'orologio.

🔗 [③ Associare l'orologio a un telefono.](#)

Q3 Non è possibile collegarsi mentre l'orologio è in Modo aeroplano.

Uscire del Modo aeroplano dell'orologio.

🔗 [Uso dell'orologio nelle strutture sanitarie o in aereo](#)

Q4 Dopo avere modificato l'impostazione Bluetooth del telefono da abilitata a disabilitata, non è più possibile eseguire la connessione.

Sul telefono, abilitare il Bluetooth. Quindi nella schermata iniziale toccare l'icona "G-SHOCK MOVE". Quindi, eseguire l'operazione indicata sullo schermo per associare l'orologio.

🔗 [③ Associare l'orologio a un telefono.](#)

Q5 Non è possibile eseguire la connessione dopo lo spegnimento del telefono.

Accendere il telefono. Nella schermata iniziale toccare l'icona G-SHOCK MOVE. Quindi, eseguire l'operazione indicata sullo schermo per associare l'orologio.

🔗 [③ Associare l'orologio a un telefono.](#)

Connessione tra telefono e orologio

Q1 Non è possibile stabilire una connessione tra il telefono e l'orologio.

Il telefono è stato spento e riacceso?

Spegnere e riaccendere il telefono, quindi toccare l'icona G-SHOCK MOVE. Eseguire l'operazione indicata sullo schermo per associare l'orologio.

🔗 [③ Associare l'orologio a un telefono.](#)

L'orologio è in Modo aeroplano?

La connessione con il telefono non è possibile quando l'orologio è in Modo aeroplano. Per connettersi al telefono, disattivare il Modo aeroplano.

🔗 [Uso dell'orologio nelle strutture sanitarie o in aereo](#)

L'orologio è stato nuovamente associato con il telefono?

Eliminare le informazioni di associazione dall'app del telefono G-SHOCK MOVE e dal telefono (solo per iPhone), quindi rieseguire l'associazione.

🔗 [Eliminazione delle informazioni di associazione dall'app del telefono G-SHOCK MOVE](#)

🔗 [Solo per iPhone Eliminazione delle informazioni di associazione del telefono](#)

🔗 [③ Associare l'orologio a un telefono.](#)

Se non si è in grado di ristabilire una connessione...

Dopo aver eliminato le informazioni di associazione dall'orologio, associare nuovamente l'orologio al telefono.

🔗 [Eliminazione delle informazioni relative all'associazione dall'orologio](#)

🔗 [③ Associare l'orologio a un telefono.](#)

Passaggio a un altro modello di telefono

Q1 Come si può connettere l'orologio a un altro telefono?

Associare l'orologio al telefono.

🔗 [Se si acquista un altro telefono](#)

Regolazione automatica dell'ora tramite connessione Bluetooth (regolazione dell'ora)

Q1 Quando l'orologio esegue la regolazione dell'ora?

L'orologio può essere connesso a un telefono associato per regolare l'impostazione dell'ora. La regolazione automatica dell'orologio viene eseguita nei casi descritti di seguito.

- Dopo che sul telefono viene modificato il fuso orario o l'impostazione dell'ora legale
- Dopo 24 ore o più dall'ultima regolazione mediante connessione Bluetooth
- Dopo 24 ore o più dall'ultimo cambio di città base o dalla regolazione dell'orologio mediante le funzionalità dell'orologio

La ricezione automatica del segnale GPS verrà eseguita se non vi è stata alcuna regolazione automatica dell'orologio basata sulla connessione tra l'orologio e il telefono per più di un giorno.

Q2 L'impostazione dell'ora automatica non è corretta.

Il simbolo  è visualizzato?

Per preservare la carica della batteria, l'orologio interrompe in modo temporaneo e automatico la connessione Bluetooth al telefono quando rileva che tale connessione è rimasta inutilizzata per circa un'ora. La regolazione automatica dell'orologio si disattiva quando non è attiva alcuna connessione. Per riconnettersi, premere un pulsante dell'orologio o inclinare l'orologio verso il viso.

Sono trascorse almeno 24 ore dall'ultima regolazione dell'orologio effettuata utilizzando la connessione Bluetooth?

Tenere presente che la regolazione automatica dell'orologio non viene eseguita per 24 ore dopo la regolazione manuale dell'orologio. La regolazione automatica dell'orologio riprenderà dopo 24 ore.

Sono trascorse almeno 24 ore dall'ultima regolazione manuale dell'orologio o modifica della città?

La regolazione automatica dell'orologio non viene eseguita per le 24 ore successive a un'operazione manuale di regolazione dell'orologio o modifica della città. La regolazione automatica dell'orologio riprenderà 24 ore o più dopo l'esecuzione di una delle operazioni sopra descritte.

Il Modo aeroplano dell'orologio è abilitata?

La connessione con il telefono non è possibile quando l'orologio è in Modo aeroplano. Per connettersi al telefono, disattivare il Modo aeroplano.

🔗 [Uso dell'orologio nelle strutture sanitarie o in aereo](#)

Q3 L'ora non viene visualizzata correttamente.

L'impostazione dell'ora del telefono potrebbe essere errata in quanto il telefono non riesce a connettersi alla rete perché fuori portata o per altri motivi. In tal caso, collegare il telefono alla relativa rete e regolare l'impostazione dell'ora.

Misurazione della frequenza cardiaca

Q1 Durante la misurazione viene visualizzato [ERROR].

È possibile che ci sia un problema con il sensore. Provare a rilevare un'altra misurazione. Se continua a comparire [ERROR] dopo più tentativi di misurazione, contattare un centro di assistenza CASIO o il rivenditore originale.

Misurazione dell'altitudine

Q1 Le letture producono risultati diversi alla stessa posizione. Le letture dell'orologio sono diverse rispetto alle informazioni di altitudine disponibili da altre fonti. Non è possibile ottenere letture di altitudine corrette.

L'altitudine relativa viene calcolata in base alle variazioni della pressione barometrica misurate dal sensore della pressione dell'orologio. Questo significa che le variazioni della pressione barometrica possono determinare una differenza tra letture rilevate alla stessa posizione. Tenere inoltre presente che il valore visualizzato dall'orologio può essere diverso rispetto all'altezza effettiva e/o all'altezza al di sopra del livello del mare indicata per l'area in cui ci si trova. Se si utilizza l'altimetro dell'orologio durante una scalata, si consiglia di calibrare regolarmente le relative letture in base alle indicazioni di altitudine (altezza) locale.

🔗 [Calibrazione delle letture dell'altitudine](#)

Q2 [-----] appare sul display in seguito alla misurazione del differenziale di altitudine.


[-----] viene visualizzato quando il differenziale di altitudine è al di fuori dell'intervallo di misurazione (± 3.000 m (± 9.840 piedi)) consentito. Se sul display viene visualizzato [ERROR], è possibile che si sia verificato un problema con il sensore.

🔗 [Impostazione di un'altitudine di riferimento e rilevamento delle letture di altitudine relativa](#)


Q3 Durante la misurazione viene visualizzato [ERROR].

È possibile che ci sia un problema con il sensore. Provare a rilevare un'altra misurazione. Se continua a comparire [ERROR] dopo più tentativi di misurazione, contattare un centro di assistenza CASIO o il rivenditore originale.

Bussola digitale

Q1 Il simbolo  viene visualizzato sul display.

È stato rilevato un magnetismo anomalo. Allontanarsi da qualsiasi fonte potenziale di forte magnetismo e provare nuovamente a rilevare una lettura.

Se  appare di nuovo, è possibile che l'orologio stesso si sia magnetizzato. Allontanarsi da qualsiasi potenziale fonte di forte magnetismo, eseguire una calibrazione direzionale e quindi provare nuovamente a rilevare una lettura.

🔗 [Calibrazione della bussola](#)

🔗 [Precauzioni per la lettura della bussola digitale](#)

Q2 Durante la misurazione viene visualizzato [ERROR].

Esiste un problema con il sensore o nelle vicinanze potrebbe essere presente una forte fonte di forza magnetica. Allontanarsi da qualsiasi potenziale fonte di forte magnetismo e provare nuovamente a rilevare un valore. Se continua a comparire [ERROR] dopo più tentativi di misurazione, contattare un centro di assistenza CASIO o il rivenditore originale.

🔗 [Precauzioni per la lettura della bussola digitale](#)

Q3 [ERROR] appare sul display in seguito alla calibrazione direzionale.

Se sul display [- - -] è seguito da [ERROR], è possibile che il sensore presenti un problema.

- Se [ERROR] viene eliminato dopo circa un secondo, provare a eseguire nuovamente una calibrazione.
- Se continua a comparire [ERROR] dopo più tentativi, contattare un centro di assistenza CASIO o il rivenditore originale.

Q4 Le informazioni di direzione indicate dall'orologio sono diverse da quelle indicate da una bussola di riserva.

Allontanarsi da qualsiasi potenziale fonte di forte magnetismo, eseguire una calibrazione della direzione e quindi provare nuovamente a rilevare una lettura.

🔗 [Calibrazione della bussola](#)

🔗 [Precauzioni per la lettura della bussola digitale](#)

Q5 Le letture alla stessa posizione producono risultati diversi. È impossibile rilevare le letture in ambienti interni.

Allontanarsi da qualsiasi fonte potenziale di forte magnetismo e provare nuovamente a rilevare una lettura.

🔗 [Precauzioni per la lettura della bussola digitale](#)

Misurazione della pressione barometrica

Q1 Durante la misurazione viene visualizzato [ERROR].

È possibile che ci sia un problema con il sensore. Provare a rilevare un'altra misurazione. Se continua a comparire [ERROR] dopo più tentativi di misurazione, contattare un centro di assistenza CASIO o il rivenditore originale.

Misurazione della temperatura

Q1 Durante la misurazione viene visualizzato [ERROR].

È possibile che ci sia un problema con il sensore. Provare a rilevare un'altra misurazione. Se continua a comparire [ERROR] dopo più tentativi di misurazione, contattare un centro di assistenza CASIO o il rivenditore originale.

Pedometro

Q1 Conteggio passi visualizzato non corretto.

Mentre l'orologio è sul polso, potrebbe rilevare movimenti diversi dai passi e conteggiarli come tali.

🔗 [Conteggio dei passi](#)

Inoltre, problemi di conteggio passi possono essere causati anche dal modo in cui viene indossato l'orologio e da movimenti del braccio anomali durante la camminata.

🔗 [Cause degli errori nel conteggio dei passi](#)

Q2 Il conteggio dei passi non aumenta.

Il conteggio dei passi non è visualizzato all'inizio della camminata per evitare un conteggio non appropriato di movimenti non correlati alla camminata.

Appare solo dopo aver camminato continuamente per 20 secondi, con il numero di passi effettuati durante i primi 20 secondi incluso nel totale.

Q3 Viene visualizzato [ERROR] quando si utilizza il pedometro.

[ERROR] indica che il funzionamento del sensore è disabilitato a causa di un malfunzionamento del sensore o dei circuiti interni.

Se l'indicatore rimane sul display per più di tre minuti o se viene visualizzato di frequente, potrebbe indicare un sensore difettoso.

Contattare un centro di assistenza CASIO o il rivenditore originale.

Suonerie

Q1 Non viene emesso alcun segnale acustico e/o non si verificano vibrazioni per i promemoria sonori.

La batteria dell'orologio è carica?

Caricare l'orologio per ricaricare la batteria a un livello sufficiente.

↓ 🔗 [Ricarica dell'orologio](#)

Il segnale acustico e/o la vibrazione è attivata?

Attivare la suoneria.

🔗 [Disattivazione di un promemoria sonoro](#)