

Gratulerer med nytt ur!

For best mulig utbytte og vedlikehold av dette uret bør du lese denne manualen grundig. Ta vare på denne manualen for senere bruk.

For en fullstendig bruksanvisning og spørsmål og svar om dette produktet, gå til nettstedet nedenfor.



<https://world.casio.com/manual/wat/>

N-1

INNHold

Å lade uret	N-4
Lading via sol (lys)	N-5
Lading med ladekabelen	N-6
Lading ved å koble til en USB-lader	N-9
Andre forholdsregler ved opplading av batteri	N-9
Howdan ha uret på seg	N-10
Å bruke klokken	N-12
Navigering mellom Modus	N-12
Å justere tidsinnstillingen	N-14
Trenings funksjoner	N-17
Spesifikasjoner	N-18
Forholdsregler ved bruk av urets funksjoner	N-27
Vedlikehold	N-39

N-2

The Bluetooth® ordmerke og logo er registrerte varemerker eid av Bluetooth SIG, Inc. og all bruk av disse av CASIO Computer Co., Ltd. er på lisens.

Dette uret har en Mobile Link funksjon som gjør at det kan kommunisere med en Bluetooth® kompatibel mobil for å utføre automatisk tidsjustering og andre funksjoner.

- Dette produktet er i samsvar med, eller har fått godkjenning under radio lover i ulike land og geografiske områder. Bruk av dette produktet i et område der det ikke samsvarer med eller hvor det ikke har blitt godkjent i henhold til gjeldende radio lover kan straffes med lokal lovgivning. For detaljer, se <https://world.casio.com/ce/BLE/>.
- Bruk av dette produktet om bord i fly er begrenset av luftfarts lover i hvert enkelt land. Pass på å rette deg etter anvisninger gitt av fly personell om bruk av enheter som dette produktet.

N-3

Å lade uret

Klokken kan lades via solen (lys) eller med en ladekabel.

- Bruk ladekabelen i ved forhold som beskrevet under.
 - For hurtiglading eller for å få klokken fulladet før du går ut.
 - Når batteri indikatoren kun viser en eller to streker, eller når displayet er blankt.



Batteri indikator

- Hvis klokken ikke lader fordi du la det fra deg med blankt display for en lengre periode, ta kontakt med din forhandler.
- Klokkes funksjoner blir deaktivert når batteri nivået blir lavt. Det anbefales å lade klokken en gang for dagen.

N-4

Lading via sol (lys)

Ta klokken av deg og plasser den på et godt opplyst sted.

- Uret kan bli varmt når det blir utsatt for lys ved lading. Pass på så du ikke brenner deg.
- Unngå lading på steder hvor det er veldig varmt.

N-5

Lading med ladekabelen

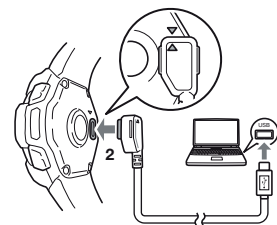
Klokken leveres ikke med AC adapter. Bruk ladekabelen som følger med klokken for å lade som beskrevet under.

- Når du lader klokken på et skrivebord eller annen arbeidsbenk, må du holde andre ting vekke fra ladekabelen og klokken.
- Bruk kun ladekabelen som følger med klokken for å lade.

Viktig!

- USB lade-kompatible enheter og Powerbanker (som er beregnet for USB lading) er normalt vanlig standard. Ikke bruk en underordnet enhet eller en som ikke oppfyller de nødvendige standardene. Dette kan føre til funksjonsfeil eller feil på klokken. Vær også oppmerksom på at det er forskjellige typer USB-AC-adaptere med forskjellige standarder som må oppfylles i spesifikke land. CASIO COMPUTER CO., LTD. Kan ikke holdes ansvarlig for funksjonsfeil eller svikt i klokken på grunn av bruk av underordnede enheter eller enheter som ikke oppfyller de nødvendige standardene.

N-6



N-7

1. Slå på den USB-utstyrte enheten, og koble ladekabelen til den.
2. Koble enden av ladekabelen med den spesielle klokkekontakten til klokken ladeterminale.
 - Nå vil ladingen starte (blikker).



- blikker forsvinner fra urets display når full lading er oppnådd.

Viktig!

- Hvis vann kommer inn i klokken eller ladekabelen under lading, må du koble ladekabelen øyeblikkelig fra og stoppe å lade.
- Hvis en pågående lading stopper, må du fjerne klokken fra laderen og koble fra USB-kabelen. Etter å ha sjekket og eliminert problemer, kan du prøve å lade igjen.
- Forsikre deg om at ladekabelkontakten er riktig vei når du kobler den til.

N-8

Lading ved å koble til en USB-lader

Lading er mulig fra en enhet som oppfyller USB-standarder og som tilfredsstiller betingelsene nedenfor.

- Output Volt: 5 V
- Output: 2A eller lavere

Andre forholdsregler ved opplading av batteri

- Denne klokken kan bli ladet fra en enhet som har en USB-port med USB 2.0 spesifisering eller høyere.
- Operasjonen kan ikke garanteres dersom du har bygget eller modifisert datamaskinen selv. Selv i tillegg med datamaskiner kjøpt i butikken, kan spesifiseringer til visse USB porter gjøre det umulig å lade via ladekabelen.
- Lading av klokkes batteri kan forårsake forstyrrelser på TV og radiomottak. Hvis dette skjer, bruk et strømuttak som er lenger borte fra TV-en eller radioen for å lade.
- Faktisk ladetid avhenger av gjeldende batteris lade nivå og klokkes bruksbetingelser.

N-9

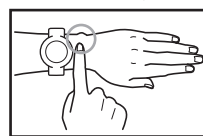
Hvordan ha uret på seg

Hvordan du har festet klokken på håndleddet påvirker nøyaktigheten til pulsmålerens verdier. Plasser klokken som vist under.

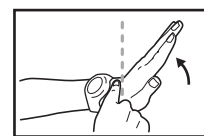
- Med klokken festet løst på håndleddet, plasser minst 1 finger til høyre for trykk sensoren (høyre side av klokken)* (Figur (1)).
 - Hvis klokken dekker knoken på håndleddet (ulnaen din, som er sirklet rundt i figuren i nærheten), fortsett å legge til fingre inntil den ikke gjør det lenger.
 - Plasseringen og formen på dette beinet (knoken) er forskjellig fra person til person.
 - * Om du har klokken på høyre arm, plasser fingrene til venstre for (C).
- Plasser klokken slik at dere er minst 1 fingers bredde mellom den og håndleddet når du bøyer hånden bakover (figur (2)).



- Når du har funnet den beste plasseringen av klokken på hånden, strammer du reimen slik at klokken ikke glir på håndleddet.



Figur (1)



Figur (2)

Viktig!

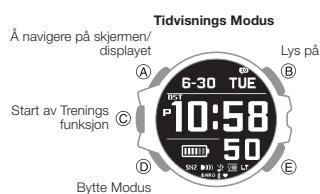
- Strammes reimen for hardt, kan dette føre til at du svetter og gjør det vanskelig for luften å passere under reimen, noe som kan føre til irritasjon av huden. Under normal bruk, når du ikke trenger å måle pulsen, sørg for at reimen er løs nok til at du kan putte en finger mellom (under) den og håndleddet ditt.

N-10

N-11

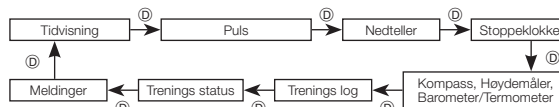
Å bruke klokken

Navigering mellom Modus

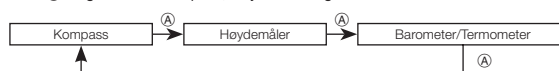


N-12

Hvert trykk på (D) blar gjennom display skjermene som vist under.



Bruk (A) velge mellom Kompass, Høydemåler og Barometer/Termometer Modus



N-13

- For å returnere til Tidvisnings Modus, holder du inne (D) i minst 1 sekund.
- For detaljer, sjekk Brukermanualen på CASIO's nettside.

Å justere tidsinnstillingen

Retten etter å ha kjøpt klokken eller flyttet til en annen tidssone, utfør en GPS signalmottaksoperasjon for å skaffe posisjonsinfo.



- I Tidvisnings Modus holder du nede (A) for minst 2 sekunder.
- Bruk (A) og (D) for å velge [JUSTERING AV TID].
- Trykk (C).
- Bruk (A) og (D) for å velge [AUTO].
- Trykk (C).
- Bruk (A) og (D) for å velge [TID+POSISJON (GPS)].

N-14

- Gå til et sted som er egnet for signalmottak og plasser klokken slik at displayet peker rett mot himmelen.

8. Trykk (C).

- Dette starter GPS signalmottak. Når info om posisjon er hentet, vil [JUSTERT] vises på displayet sammen med gjeldende tid på din nåværende posisjon.
- Mottak tar alt fra 40 til 80 sekunder. Noen ganger kan det ta så lang tid som 13 minutter.

Konfigurering av Tids innstillingene

Når info om posisjon er hentet, bruker du prosedyren under til å konfigurere tids innstillingene.

- I Tidvisnings Modus holder du nede (A) for minst 2 sekunder.
- Bruk (A) og (D) for å velge [JUSTERING AV TID].
- Trykk (C).
- Bruk (A) og (D) for å velge [AUTO].
- Trykk (C).

N-15

- Bruk (A) og (D) for å velge [TID (GPS)].

- Gå til et sted som er egnet for signalmottak og plasser klokken slik at displayet peker rett mot himmelen.

8. Trykk (C).

- Dette starter GPS signalmottak. Når info om tiden er hentet, vil [JUSTERT] vises på displayet sammen med gjeldende tid.
- Tids justeringen tar alt fra 10 til 65 sekunder. Noen ganger kan det ta så lang tid som 13 minutter.

Å bruke en mobil til å konfigurere tids innstillingene

For detaljer, besøk CASIO's nettside under.

<https://world.casio.com/manual/wat/>

N-16

Trenings funksjoner

Du kan bruk Trenings Funksjonen på klokken til å gjøre løpingen eller andre treningsøker mer effektiv og hyggelig.

- Bruk GPS for å holde oversikt over avstand og tempo.
- Bruk pulsmåling for å holde treningen effektiv og trygg.
- Hold deg informert om effektiviteten på treningen din.
- Bruk maksimal oksygenopptak (VO2max) måling for å holde oversikt over det nåværende utholdenhets nivået ditt.

Du kan også bruke klokken telefonapp for å utføre treningstypene som beskrevet under.

- Intuitiv analyse av daglig trening
- Opprettelse av tilpassede treningsplaner i tråd med dine mål

For informasjon om innstallering av appen, sjekk Brukermanualen på CASIO's nettside.

N-17

Spesifikasjoner

Nøyaktighet: ± 15 sekunder i måneden (uten signal kalibrering)

Basis funksjoner: Timer, minutter, sekunder, måned, dato, ukedag
a.m./p.m.(P)/24-timers tidvisning
Full Auto Kalender (2000 til 2099)

Mobile Link:

- Funksjonskobling til en Bluetooth®-enhet ved bruk av trådløs kommunikasjon *
 - Funksjon forbedret av Mobile Link
 - Automatisk justering av tid
 - Enkel tidsinnstilling:
 - Verdenstid: Gjeldende tid i 300 byer (38 tidssoner, automatisk skifte til sommertid) og UTC (Universal Coordinated Time) tid
 - Konfigurering av klokken innstillinger
 - Mobil Finner
 - Data oppdatering:
 - Oppdatering av informasjon om tidssone og sommertid

N-18

- Oppretting av treningsplan
- Trenings funksjons innstillinger
 - Målvarsler
 - Innstillinger for Høydemåler navigering
- Håndtering av treningslogg data
 - Håndtering av treningslogg og runde data
 - Trenings analyse resultater
- Meldinger
- Kommunikasjons Spesifikasjoner:
 - Bluetooth®
 - Frekvens bånd: 2400 til 2480MHz
 - Maksimal overføring: 0dBm (1mW)
 - Område: Opp til 2 meter (avhenger av omgivelsene)

N-19

Trenings funksjon:

Distanse, hastighet, tempo og annen info kalkulert ved bruk av GPS og akselerometer data
 Auto/manuell måling av rundetid
 Auto Pause
 Aut start for måling av løping
 Målvarsel (tid, høyde, kalorier) aktivert/deaktivert
 Tilpassing av trenings skjerm

Trenings analyser:

Trenings status
 Trend for Treningsnivå
 Trend for Treningsbelastning
 VO2MAX
 Restitusjonstid

N-20

Treningslogg data:

Opp til 100 løpeturer, opp til 140 rundetids data per løpetur
 Medgått tid, distanse, tempo, forbrønte kalorier, puls, max puls, aerobic trenings effekt, anaerob trenings effekt

Digitalt kompass:

Målings område: 0° til 359°
 16- Retnings display
 60 sekunders kontinuerlig måling
 Automatisk justering av nivå
 Retnings kalibrering (3-veis kalibrering, figur-8 kalibrering)
 Magnetisk avviks korreksjon

Barometer:

Måling og display-kapasitet: 260 til 1,100 hPa (eller 7.65 til 32.45 inHg)
 Måleenhet: 1 hPa (eller 0.05 inHg)
 Auto målings intervall: 2 timer
 Kalibrering, Barometertrykk graf, Barometrisk trykkforskjells indikator

N-21

Termometer:

Måling og display-kapasitet: -10.0 til 60.0°C (eller 14.0 til 140.0°F)
 Måleenhet: 0.1°C (eller 0.2°F)
 Kalibrering

Høydemåler:

Målings område: -700 til 10 000 m (eller -2 300 til 32.800 ft.)
 Display intervall: -10 000 til 10 000 m (eller -32 800 til 32.800 ft.)
 Måleenhet: 1 m (eller 5 ft.)
 Målings intervall: 2 minutter/5 sekunder
 Innstilling av Referanse Høyde
 Høyde forskjells måling: -3 000 til +3 000 m (eller -9 840 til 9 840 ft.)
 Høydegraf

N-22

Pulsmåling på håndleddet:

Max måleverdi: 220 bpm
 Puls
 Pulsinnstilling
 Grafisk pulssoner
 Pulsgraf
 Max/Min puls

Sensor nøyaktighet:

- Retning
 Målingens nøyaktighet: Innenfor ±10°
 Garantert nøyaktighet temperaturområde: -10°C til 60°C (14°F til 140°F)
- Temperatur
 Målingens nøyaktighet: Innenfor ±2.0°C (±3.6°F)
 Garantert nøyaktighet temperaturområde: -10°C til 60°C (14°F til 140°F)
- Trykk
 Målingens nøyaktighet: Innenfor ±3 hPa (0.1 inHg)
 (Nøyaktighet for høydemåling: Innenfor ± 75 m (246 ft.))
 Garantert nøyaktighet temperaturområde: -10°C til 60°C (14°F til 140°F)

N-23

Skritt teller:

Skritt telleren bruker en 3+akset akselerometer
 Visnings område for skritt telleren: 0 til 99 999 skritt
 Nullstilling av Skritt teller. Automatisk nullstilling ved midnatt hver dag
 Skritt teller nøyaktighet: ±3% (følge vibrasjonstesting)

Stoppeklokke:

Måleenhet: 1 sekund
 Målings område: 99 timer, 59 minutter, 59 sekunder (100 timer)
 Mellomtider

Nedteller:

Innstillingsenhet: 1 sekund
 Måleenhet: 1 sekund
 Maksimum start tid: 60 minutter
 Opptil fem innstillinger for starttid
 Auto Repeat
 Auto Start

N-24

Verdenstid:

Se klokkeslett i UTC + 38 byer (38 tidssoner)*
 Stilling av Automatisk sommer tid bytte
 * Tidssonenes data kan endres når klokken kobles til en mobil

Annet: Strømsparing, LED-lys (Valgbar lysvarighet, Fullt auto lys, Super Illuminator)

Ladestatus indikator, Knappetone aktivert/deaktivert, Vibrasjons funksjon, Flymodus, 4 alarmer (med snooze)

Strøm: Ett lithium-ion batteri**Varighet for et fulladet batteri:**

Å bruke Tidvisnings Modus
 ca. 12 måneder

N-25

Tilbehør:

Ladekabel
 • Når du åpner esken for første gang, se til at alt som skal være inkludert er med.
 Dersom noe mangler, må du kontakte butikken du kjøpte klokken av.

Spesifikasjonene kan endres uten varsel.

N-26

Forholdsregler ved bruk av urets funksjoner**Vanntetthet**

- Informasjonen under gjelder for ur som er merket med WATER RESIST eller WATER RESISTANT på baksiden.

Markering	På urets forside eller på baklokket	Vanntetthet ved daglig bruk			Vanntetthet ved daglig bruk		
		BAR-merke	5BAR	10BAR	20BAR	5 Atomsfære	10 Atomsfære
Eksempel på daglig bruk	Håndvask, regn	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
	Vannrelatert arbeid, svømming	Nei	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
	Vindsurfing	Nei	Nei	Ja	Ja	Ja	Ja
	Fridykking	Nei	Nei	Ja	Ja	Ja	Ja

- Ikke bruk dette uret når du dykker eller ved andre dykkeaktiviteter som krever dykkeflaske.

N-27

- Ur som ikke har WATER RESIST eller WATER RESISTANT merket på baklokket er ikke beskyttet mot svette. Unngå å bruke slike ur under forhold hvor det vil bli utsatt for store mengder svette eller annen fukt, eller ovenfor direkte vannsprut.
- Selv om et ur er vannbeskyttet, må du følge de forholdsregler som er beskrevet under. Such types of use reduce water resistance performance and can cause fogging of the glass.
 - Do not operate the crown or buttons while your watch is submersed in water or wet.
 - Unngå å ha på deg klokken mens du er på badet.
 - Ikke bruk klokken mens du er i et oppvarmet svømmebasseng, badstue eller andre omgivelser med høy temperatur/høy luftfuktighet.
 - Ikke bruk klokken mens du vasker hendene eller ansiktet, mens du gjør husarbeid eller når du utfører andre oppgaver som involverer såpe eller vaskemidler.
- Etter at klokken har vært i sjø vann, bruk vanlig vann til å skylle bort alt salt og smuss.
- For å opprettholde vanntettheten, må pakningene på uret byttes jevnlig (omtrent hvert 2. eller 3. år).

N-28

- En utdannet urmaker bør inspisere klokken din for riktig vanntetthet når du bytter batteri. Batteribyting krever bruk av spesialverktøy. Gå til din originale forhandler eller et autorisert CASIO servicesenter når klokken trenger nytt batteri.
- Noen vannbeskyttede klokker kommer med fasjonable lærband. Unngå svømming, vasking eller annen aktivitet som forårsaker direkte eksponering av et lærband til vann.
- Innsiden av klokken kan dugge når klokken er utsatt for en plutselig temperaturforandring. Det er ikke noe problem hvis duggen forsvinner relativt raskt. Plutselige og ekstreme temperaturendringer (som å komme inn i et luftkondisjonert rom om sommeren og stå nær et klimaanlegg, eller forlate et oppvarmet rom om vinteren og la klokken komme i kontakt med snø) kan føre til at det tar lenger før duggen forsvinner. Hvis duggen ikke forsvinner, eller hvis du oppdager fuktighet inne i glasset, må du straks slutte å bruke klokka og ta det til din originale forhandler eller til et autorisert CASIO servicesenter.
- Din vannbeskyttede klokke er testet i samsvar med International Organization for Standardization Regulations.

N-29

Reim

- Strammes reimen for hardt, kan dette føre til at du svetter og gjør det vanskelig for luften å passere under reimen, noe som kan føre til irritasjon av huden. Ikke fest reimen for hardt. Det bør være nok plass mellom reimen og håndleddet ditt slik at det er plass til en finger der.
- Forringelse, rust og andre forhold kan føre til at reimen ryker eller faller av uret ditt, noe som igjen kan føre til at baretene flyr ut av posisjon eller faller ut. Dette skaper en risiko for at klokken din faller av håndleddet og at du mister den, og også skaper fare for personskade. Ta alltid vare på reimen og hold det rent.
- Du må straks slutte å bruke reimen hvis du merker noe av følgende: reimen er lite fleksibel, eller om det er sprekk i den, om baretten har falt ut, eller annen unormalitet. Ta klokken til din originale forhandler eller til et CASIO servicesenter for inspeksjon og reparasjon (som du vil bli belastet for) eller for å bytte reimen (som du vil bli belastet for).

N-30

Magnetisme

- Selv om funksjonene på klokken normalt ikke blir påvirket av magnetisme, kan likevel nøyaktigheten bli påvirket dersom klokken i seg selv blir magnetisert. Selv om uret ditt normalt ikke blir påvirket av magnetisme, bør man unngå sterk magnetisme (fra medisinsk utstyr etc) fordi dette kan føre til skade på de elektroniske komponentene.

Statisk elektrisitet

- Hvis uret utsettes for kraftig statisk elektrisitet kan dette resultere i feil ved tidvisningen. Veldig kraftig statisk elektrisitet kan også skade de elektroniske delene i uret.
- Statisk elektrisitet kan føre til at skjermen bli svart et øyeblikk eller forårsake en regnbue effekt på displayet.

Kjemikalier

- Ikke la uret komme i kontakt med tynningsmiddel, bensin, løsningsmidler, oljer eller fettstoffer, eller enhver form for rengjøringsmidler, klebestoffer, maling, medisiner eller kosmetikk som inneholder slike ingredienser. Slik kontakt kan føre til misfarging eller skade av kassen, plastrem, skinnrem og andre deler.

N-32

- Hvis du legger uret fra deg mens det er vått for en lengre periode, kan det føre til misfarging av urkassen og reimen. Tørk uret så raskt som mulig dersom det har blitt vått.
- Remmer som er halvveis gjennomsiktige kan bli misfarget pga. svette og smuss, og hvis remmen utsettes for høye temperaturer i lengre perioder.
- Daglig bruk, og langtids lagring av uret kan føre til forringelse, odeleggelse eller bøyde resin komponenter. Omfanget av slike skader avhenger av bruksforhold og lagringsforhold.

Skinneim

- Hvis uret er i kontakt med andre ting eller lagres sammen med andre ting i lengre perioder mens det er vått, kan det føre til at fargen fra skinneimen overføres/smitter over på andre ting, eller fargen på andre ting kan smitte over på skinneimen. Husk å tørke uret skikkelig med en myk klut før det lagres, og sørg for at det ikke er i kontakt med andre ting.
 - Hvis en skinneim utsettes for direkte sollys (ultrafiolette stråler) i lengre tid, eller hvis du ikke rengjør reimen, kan dette føre til misfarging.
- ADVARSEL:** Hvis en rem i ekte eller imitert skinn utsettes for skrubbing eller smuss kan dette føre til misfarging eller at den tar farge av det den skrubbet mot.

N-34

LCD-skjerm

- Tallene i displayet kan være vanskelig å lese når man ser fra en vinkel

Ur med Data Minne

- Dersom batteriet går tomt for strøm eller uret er inne til reparasjon, kan dette føre til at lagrede data går tapt. Merk at CASIO COMPUTER CO., LTD. påtar seg intet ansvar for eventuelle skader eller tap forårsaket av at data går tapt på grunn av feilfunksjon eller reparasjon av ur, utskifting av batteriet, osv. Pass på å ha separate skriftlige kopier av alle viktige data.

Ur sensorer

- Urets sensor er et presisjons instrument. Forsøk aldri å åpne uret! Prøv aldri å putte inn gjenstander i åpningene på sensorene, og sørg for at skitt, støv, eller andre fremmedlegemer ikke kommer inn i sensorene. Har uret vært i saltvann må du huske på å skylle det i ferskvann så raskt som mulig.

N-36

Viktig!

- Ikke prøv å bytte batteirene selv. Be om batteribytte fra et autorisert CASIO-servicesenter eller din lokale CASIO-forhandler.

Forholdsregler om beskyttelse av personlig informasjon

For å beskytte din personlige informasjon, bruk operasjonen under til å utføre "Still uret tilbake til fabrikkinnstillinger" i bruksanvisningen som er tilgjengelig på CASIO-nettstedet for du overfører eierskap til denne klokken til en annen part eller for du kasserer den.

Vær oppmerksom på at CASIO COMPUTER CO., LTD ikke kan holdes ansvarlig for skader eller tap som du eller tredjepart er utsatt for som et resultat av bruk av dette produktet eller pga. feil ved dette produktet.

N-38

Temperatur

- Ikke la klokken din ligge på dashbordet i en bil, i nærheten av et varmeapparat eller på et annet sted som er utsatt for svært høye temperaturer. Ikke legg klokken din på steder hvor den blir utsatt for svært lave temperaturer. Ekstreme temperaturer kan føre til at klokken din begynner å gå for fort, eller for sakte, for å stoppe eller på annen måte vise feil.

Støt

- Dette uret er designet for å tåle støt under normal daglig bruk og lette aktiviteter som å spille tennis osv. Å miste uret eller på andre måter å utsette det for stor påkjenning kan føre til at det ikke fungerer som det skal. Vær oppmerksom på at ur med støtsikkert design (G-SHOCK, Baby-G, G-ms) kan bæres når man holder på med aktiviteter som generer kraftige vibrasjoner (som motorsager osv.) og når man er i gang med anstrengende sportsaktiviteter (motocross osv).

N-31

Lagring

- Hvis du ikke skal bruke uret i en lengre periode, bør du rengjøre det for smuss, svette og fukt, og lagre det på et kjølig og tørt sted.

Resin komponenter

- Hvis uret er i kontakt med andre ting eller lagres sammen med andre ting i lengre perioder mens det er vått, kan farge fra andre ting overføres til plastkomponenter på uret. Husk å tørke uret skikkelig før det lagres og sørg for at det ikke er i kontakt med andre ting.
- Hvis uret utsettes for direkte sollys (ultrafiolette stråler) i lengre tid eller hvis du ikke rengjør uret i lengre tid, kan dette føre til misfarging.
- Friksjon forårsaket av bestemte forhold (jevnlige eksterne støt, vedlikeholdende skrubbing osv.) kan føre til misfarging av malte deler.
- Hvis remmen har påtrykte figurer kan kraftig skrubbing av dette området føre til misfarging.

N-33

Metalldele

- Hvis du ikke rengjør en metallkomponent kan dette føre til dannelse av rust, selv om lenken er av rustfritt stål eller galvanisk behandlet. Hvis en metallkomponent er utsatt for svette eller vann, må den tørkes grundig av med en myk absorberende klut og deretter legges til tork i et godt ventilert rom.
- For å rengjøre metall, bruk en myk tannbørste eller lignende til å skrubbe den med en skånsom blanding av vann og et mildt rengjøringsmiddel. Så må du skylle med vann til all vaskemiddelet er fjernet, og så tørke den med en myk absorberende klut. Når du vasker metall komponenter må du pakke urkassen inn med plastfolie slik at denne ikke kommer i kontakt med vaskemiddel eller såpe.

BakteriN- og luktresistente remmer

- De bakteriN- og luktresistente remmene beskytter mot lukt som kommer fra dannelse av bakterier i svette og sikrer god komfort og hygiene. For å sikre maksimal bakteriN- og luktresistans må remmen holdes ren. Bruk en myk absorberende klut til å tørke remmen ren for smuss, svette og fukt. BakteriN- og luktresistente remmer blokkerer for dannelse av organismer og bakterier. Den beskytter ikke mot utslett pga. allergi og lignende.

N-35

Pulsmåler funksjoner

- Baklokket på klokken har en innebygd sensor som følger pulsen din. Dette brukes til å kalkulere og vise en ca. pulsverdi. Faktorene under kan forårsake feil i den viste pulsverdien.
 - Hvordan klokken er festet til håndleddet
 - Individuelle egenskaper på håndleddet
 - Treningstype og intensitet
 - Svette, skitt og/eller andre fremmedlegemer i nærheten av sensoren
- Alt dette betyr at pulsverdiene som vises på klokken, er omtrentlige, og det garanteres ikke at de er nøyaktige.
- Pulsfunksjonen til denne klokken er beregnet på rekreasjonsformål, og skal ikke brukes på noen måte til medisinske formål.

Håndtering av oppladbart batteri (HUSK å resirkulere!)

Det innebygde litium-ion-batteriet inkluderer verdifulle ressurser. Når klokken ikke lenger kan brukes, må du følge riktige prosedyrer for å resirkulere den. Kontakt et autorisert CASIO servicesenter eller din opprinnelige forhandler for informasjon om riktig prosedyre som skal følges når du kasserer klokken.

N-37

Vedlikehold**Ta vare på uret**

- Husk at du bærer uret i kontakt med huden, på samme måte som med klær. For å sørge for at uret oppfører seg på det nivået det er laget for, må du holde det rent ved ofte å tørke med en myk klut for å holde urkassen og reimen/lenken fri for skitt, svette, vann og andre fremmedlegemer.
- Når uret er blitt utsatt for saltvann eller mudder, er det viktig at du skyller uret med ferskvann.
- For å rengjøre metall lenke eller resin reim med metall deler, bruk en myk tannbørste eller lignende til å skrubbe den med en skånsom blanding av vann og et mildt rengjøringsmiddel. Så må du skylle med vann til all vaskemiddelet er fjernet, og så tørke den med en myk absorberende klut. Når du vasker metall lenken må du pakke urkassen inn med plastfolie slik at denne ikke kommer i kontakt med vaskemiddel eller såpe.

N-39

- For resin reim, vask med vann og tork så med en myk klut. Noen ganger kan det komme et flekkete mønster på resin reimen. Dette vil ikke påvirke huden eller klærne. Tork med en klut for å fjerne flekkete mønsteret.
- Fjern vann og svette fra skinnreimen med en myk klut.
- Å ikke bruke urets krone, knapper eller den roterende bezel, kan føre til problemer senere med deres funksjoner. Innimellom bør du skru på kronen og den roterende bezel, og trykke på knappene for å sjekke at de virker som de skal.

Problemene ved dårlig vedlikehold av uret

Rust

- Selv om stålet som brukes i dette uret er ytterst resistent mot rust, så kan rust forekomme hvis uret ikke rengjøres for smuss.
 - Er klokken skitten, kan det føre til at metallet ikke kommer i kontakt med oksygen, noe som igjen kan føre til nedbryting av oksidasjons laget på metallens overflate, og dermed skape rust.

N-40

- Rust kan skape skarpe områder på metall komponentene, og brettene kan skli ut av posisjon og til og med falle ut. Hvis du legger merke til noe unormalt må du stoppe å bruke klokke med en gang, og gå til en autorisert CASIO forhandler for sjekk.
- Selv om overflaten på metallet ser ren ut, kan svette og rust i sprekker tilsmusset ermer på klær, føre til hudirritasjon og forstyrre urets operasjoner.

For tidlig slitasje

- Hvis du ikke rengjør resin reimen for svette eller vann, eller lagrer uret på et veldig fuktig sted, kan dette føre til for tidlig slitasje.

Hudirritasjon

- Personer med følsom hud eller med svekket helse kan oppleve irritasjon når de har på seg uret. Slike personer må være ekstra påpasselig med å rengjøre skinn- eller plastremmer eller skifte til metall-lenke. Hvis du får utslett eller opplever annen hudirritasjon må du ta av uret og kontakte hudlege.

N-41

Batteri

- Det spesielle oppladbare batteriet i dette uret må ikke fjernes eller forsøkes erstattes av deg. Bruk av andre batterier enn de som er spesifisert for dette uret kan skade uret.
- Det oppladbare batteriet lades når solpanelet blir eksponert for lys, så det trenger ikke å bli skiftet regelmessig slik vanlige batterier trenger. Merk allikevel at lang tids bruk, eller andre funksjons forhold kan gjøre til at kapasiteten eller lade effekten av det oppladbare batteriet forringes. Hvis du føler at batteriets kapasitet er liten, må du kontakte en autorisert CASIO forhandler.

N-42