

Gratulerar till din nya klocka från CASIO.

För att klockan ska fungera så länge som avsett bör du läsa igenom och följa anvisningarna i denna handbok, och synnerhet information som ges under "Att tänka på vid användning" och "Användarunderhåll". Se till att du har all användardokumentation tillgänglig för framtida behov.

För en komplett bruksanvisning och Frågor och svar, besök webbsidan nedan.



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

S-1

Innehåll

Ladda klockan	S-4
Ladda med solcell	S-5
Ladda med laddarkabeln	S-6
Ladda genom anslutning till USB-uttag (inte dator)	S-9
Övriga försiktighetsåtgärder för laddning	S-9
Bära klockan	S-10
Använda klockan	S-12
Navigera mellan lägen	S-12
Justera tidsinställningen	S-14
Träningsfunktion	S-17
Specifikationer	S-18
Att tänka på vid användning	S-27
Användarunderhåll	S-39
S-2	

Varumärket Bluetooth® med tillhörande logotyper är registrerade varumärken som ägs av Bluetooth SIG, Inc. och CASIO COMPUTER Co., LTD använder sådana varumärken på licens.

Den här produkten har en Mobile Link-funktion som gör att den kan kommunicera med en Bluetooth®-förbredd telefon så att du kan utföra automatisk tidsinställning och andra funktioner.

- Den här produkten överensstämmer med eller har erhållit godkännande enligt radiolagar för olika länder och geografiska områden. Användning av den här produkten i ett icke-kompatibelt område eller för vilket den inte godkänts enligt gällande radiolagar kan vara straffbart enligt lokal lagstiftning. För mer information, besök <https://world.casio.com/ce/BLE/>.
- Användning av den här produkten i ett flygplan är begränsad av flygplansstiftning i respektive land. Följ anvisningarna som ges av flygpersonalen om användning av enheter så som den här produkten.

S-3

Ladda klockan

Din klocka laddas med solcell eller laddarkabel.

- Använd laddarkabeln i fallen som anges nedan.
 - För att snabbadda eller ladda upp klockan helt innan du ger dig av
 - När batteriindikatorn visar endast en eller två staplar, eller om klockans visar tom display



Batteriindikator

- Om klockan inte laddas efter att du låtit displayen vara tom under en längre tid, kontakta inköpsstället.
- Klockfunktioner avaktiveras då batterispänningen är låg. Regelbunden laddning, gärna dagligen, rekommenderas.

S-4

Ladda med solcell

Ta av klockan från din handled och lägg den i på en väl upplyst plats.

- Klockan kan bli varm om den utsätts för ljus under laddning. Var försiktig så du inte bränner dig.
- Undvik att ladda klockan på mycket varma platser.

S-5

Ladda med laddarkabeln

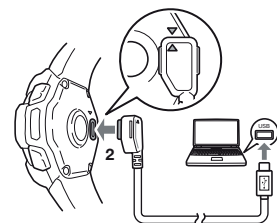
Din klocka levereras inte med AC-adapter. Använd laddarkabeln som medföljer klockan för att ladda enligt nedan.

- Vid laddning på en arbetsyta som exempelvis ett skrivbord, se till att inga andra saker ligger i närheten av laddarkabeln och klockan.
- Använd endast den laddarkabel som medföljer klockan för laddning.

Viktigt!

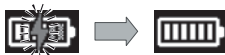
- Enheter som kan laddas med USB samt strömförsörjningsenheter (säljs för att kunna användas USB-laddning) uppfyller i regel vissa standarder. Använd inte enheter av sämre standard. Det kan leda till felaktig funktion hos klockan. Notera också att det finns olika typer av USB-AC-adaptrar med olika länderspecifika standarder. CASIO COMPUTER CO., LTD. Tar inget ansvar för felaktig funktion eller fel på klockan som en följd av användning av sämre enheter eller enheter som inte uppfyller gällande standarder.

S-6



S-7

- Slå på din enhet som är utrustad med USB-uttag och sätt i laddarkabeln.
- Anslut laddarkabelns ände med klockans specialkontakt till klockans laddningsanslutning.
 - Laddningen startar (🔌 blinkar).



- 🔌 försvinner från displayen när full laddning uppnåtts.

Viktigt!

- Om klockan eller laddaren utsätts för vatten under laddningen ska du omedelbart dra ut laddarkabeln och avbryta laddningen.
- Om en pågående laddning avbryts, lossa klockan från laddarkabeln. När du har förvissat dig om att det inte finns några fel eller problem, prova ladda igen.
- Se efter att laddarkabelns kontakt är vänd åt rätt håll när du ansluter den.

S-8

Ladda genom anslutning till USB-uttag (inte dator)

Du kan ladda klockan i en enhet som uppfyller USB-standarderna och villkoren nedan.

- Utspänning: 5 V
- Utström: 2 A eller mindre

Övriga försiktighetsåtgärder för laddning

- Denna klocka kan laddas från en enhet med USB-uttag USB 2.0 eller högre.
- Funktionen kan inte garanteras om du ansluter till en dator som du själv byggt ihop eller modifierat. Också när det gäller kommersiellt tillgängliga datorer kan vissa USB-uttag eventuellt inte användas för att ladda med laddarkabeln.
- Laddning av klockans batteri kan ge upphov till störningar i TV- och radiomottagningen. Om detta händer, använd ett uttag som sitter längre bort från TV:n eller radion.
- Faktiska laddningstider beror på den aktuella laddningsnivån och hur klockan används.

S-9

Bära klockan

Sättet på vilket du bär klockan på handleden påverkar värden hos pulsmätare. Placera klockan enligt beskrivningen nedan.

1. Med klockan löst sittande på din handled, sätt minst ett finger till höger om tryckgivaren (höger sida om klockan)* (figur (1)).

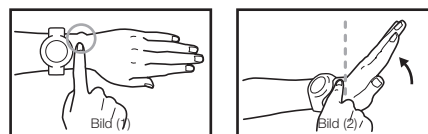
- Om klockan täcker benet som skjuter ut från din handled (benet mellan armbågen och handleden, se det inringade området i figuren), lägg till fler fingrar till att den inte längre täcker området.
- Exakt hur detta ben ser ut skiljer sig åt mellan olika personer.
- * Om du bär klockan på höger handled, sätt fingret/fingrarna på vänster sida om ©.



2. Placera klockan så att det finns minst en fingerbredd mellan klockan och din handled när du böjer handen bakåt (figur (2)).

S-10

3. När du har bestämt dig för en plats på handleden, dra åt remmen tätt så att klockan inte kan glida över handleden.



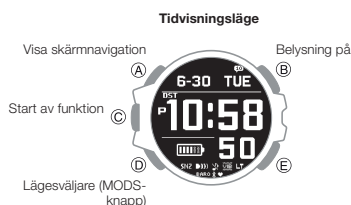
Viktigt!

- Om remmen dras åt för hårt för pulsmätning kan du börja svettas och göra det svårt för luften att passera under remmen, vilket kan irritera huden. Under normal användning, när du inte behöver mäta din puls, se efter så att remmen inte sitter hårdare än att du kan sätta in ett finger mellan klockan och din handled.

S-11

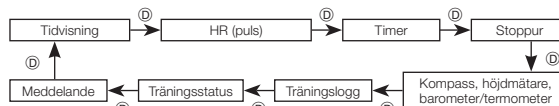
Använda klockan

Navigera mellan lägen



S-12

Varje tryck på © bläddrar genom lägena enligt nedan.



Använd A för att bläddra mellan lägena kompass, höjdläge och barometer/termometer.



S-13

- För att återgå till tidvisningsläge, håll © intryckt i minst en sekund.
- För information om detta, se bruksanvisningen på CASIO-websidan.

Justera tidsinställningen

När du precis har köpt din klocka eller flyttar den till en annan tidszon ska du utföra en GPS-signalmottagning för att hämta positionsinformation.



1. I tidvisningsläget, håll A intryckt i minst två sekunder.
2. Använd A och © för att välja [TIME ADJUSTMENT].
3. Tryck på ©.
4. Använd A och © för att välja [AUTO].
5. Tryck på ©.
6. Använd A och © för att välja [TIME+POSITION (GPS)].

S-14

7. Gå till en plats med öppen himmel och rikta klockans urtavla uppåt.

8. Tryck på ©.

- GPS-signalmottagning startar. När du har hämtat platsinfo visas ADJUSTED] på displayen samt aktuell tid på din aktuella plats.
- Platsinfo tar mellan 40 till 80 sekunder att hämta. I vissa fall kan det ta upp till 13 minuter.

Konfigurera tidsinställningar

När du har hämtat platsinfo, använd proceduren nedan till att konfigurera tidsinställningar.

1. I tidvisningsläget, håll A intryckt i minst två sekunder.
2. Använd A och © för att välja [TIME ADJUSTMENT].
3. Tryck på ©.
4. Använd A och © för att välja [AUTO].
5. Tryck på ©.

S-15

6. Använd A och © för att välja [TIME (GPS)].

7. Gå till en plats med öppen himmel och rikta klockans urtavla uppåt.

8. Tryck på ©.

- GPS-signalmottagning startar. När du hämtat tidsinfo visas [ADJUSTED] på displayen samt aktuell tid.
- Tidsinställning tar mellan 10 och 65 sekunder. I vissa fall kan det ta upp till 13 minuter.

Använda en telefon till att konfigurera tidsinställningar

För mer information, besök webbsidan nedan.

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

S-16

Träningsfunktion

Du kan använda träningsfunktionen på denna klocka till att göra dina träningspass mer effektiva och roliga.

- Använd GPS till att hålla koll på avstånd och takt.
- Använd pulsmätningen till att göra din träning effektivare och säkrare.
- Håll dig informerad om hur effektiv din träning är.
- Mät din maximala syreupptagning (VO2max) för att hålla koll på din uthållighetsnivå.

Du kan också använda klockans telefonapp till att utföra de typer av träning som anges nedan.

- Intuitiv analys av daglig träning
- Skapa egna träningsplaner som passar dina mål

För information om hur du installerar applikationen, se bruksanvisningen på CASIO-websidan.

S-17

Specifikationer

Noggrannhet: ±15 sekunder varje månad (ingen justering baserat på signalinformation)

Basfunktioner: Timma, minut, sekund, månad, dag, veckodag
AM/PM(P)/24-timmars tidvisning
Helautomatisk kalender (2000 till 2099)

Mobile Link:

Funktion som länkas till en Bluetooth®-enhet med trådlös kommunikation*

* Förbättrad funktion med Mobile Link

- Automatisk tidjustering
- Enkel tidsinställning:
 - Världstid: Aktuell tid i 300 städer (38 tidszoner, automatisk övergång till sommartid) och UTC-tid
 - Konfiguration av klockinställningar
- Phone Finder
- Uppdatering av data:
 - Uppdatering av information för tidszon och sommardag

S-18

- Skapa träningsplan
 - Inställningar för träningsfunktion
 - Målpåminnelser
 - Inställningar för navigering med höjdmätare
 - Hantering av träningsloggdata
 - Hantering av träningsloggdata och varvdata
 - Analys av träningsresultat
 - Meddelanden
- Specifikationer för kommunikation:
- Bluetooth®
 - Frekvensband: 2400 till 2480MHz
 - Maximal sändning: 0dBm (1mW)
 - Räckvidd: Upp till 2 meter (beroende på miljön)

S-19

Träningsfunktion:

Avstånd, hastighet, takt och annan information som beräknas med GPS- och accelerometerdata
 Automatisk/manuell mätning av varvtid
 Automatisk paus
 Automatisk start av löpningsmätning
 Aktivera/inaktivera målpåminnelser (tid, höjd, kalorier)
 Anpassa visad träningsinfo

Träningsanalys:

Träningsstatus
 Se trendmönster för din träning
 Trend för träningsutmaning
 VO2MAX
 Återhämtningstid

S-20

Träningsloggdata:

Upp till 100 löptillfällen, upp till 140 varvupptagningar per löptillfälle
 Tidsåtgång, avstånd, takt, kaloriförbränning, puls, maxpuls, aerobisk tränings effekt, anaerobisk tränings effekt

Digital kompass:

Mätintervall: 0° till 359°
 Display med 16 riktningar
 60 sekunders kontinuerlig mätning
 Automatisk nivåkorrigering
 Bäringskalibrering (trepunktskalibrering, kalibrering i en åtta)
 Korrigering med magnetisk variation

Barometer:

Mät- och visningsintervall: 260 till 1 100 hPa (eller 7,65 till 32,45 inHg)
 Måttenhet: 1 hPa (eller 0,05 inHg)
 Automatiskt mätintervall: 2 timmar
 Kalibrering, kurva för barometertryck, indikator för barometertrycksskillnad

S-21

Termometer:

Mät- och visningsintervall: -10,0 °C till 60,0 °C (eller 14,0 °F till 140,0 °F)
 Måttenhet: 0,1 °C (eller 0,2 °F)
 Kalibrering

Höjdmätare:

Mätintervall: -700 till 10 000 m (eller -2 300 till 32 800 fot)
 Visat område: -10 000 till 10 000 m (eller -32 800 till 32 800 fot)
 Måttenhet: 1 m (eller 5 ft.)
 Mätintervall: 2 minuter/5 sekunder
 Inställning av referenshöjd
 Mätning av höjdvärden: -3 000 till +3 000 m (eller -9 840 till 9 840 fot)
 Höjdbild

S-22

Pulsmätning över handleden:

Maximalt mätvärde: 220 bpm
 Puls
 Inställning av målpuls
 Pulsmätningsskärning
 Pulsmätningsskärning
 Maximal/minimal puls

Givarnoggrannhet:

- Riktning
 Mätnoggrannhet: Inom ±10°
 Garanterat område för temperaturnoggrannhet: -10°C till 60 °C (14 °F till 140 °F)
- Temperatur
 Mätnoggrannhet: Inom ±2,0 °C (±3,6 °F)
 Garanterat område för temperaturnoggrannhet: -10°C till 60 °C (14 °F till 140 °F)
- Tryck
 Mätnoggrannhet: Inom ±3 hPa (eller 0,1 inHg)
 (Noggrannhet vid höjdmätning: Inom ±75 m (246 fot))
 Garanterat område för temperaturnoggrannhet: -10°C till 60 °C (14 °F till 140 °F)

S-23

Stegräkning:

Stegräkningen med en 3-axlig accelerometer
 Visningsområde för stegräkning: 0 - 99 999 steg
 Nollställning av stegräkning: Automatisk nollställning vid midnatt varje dag
 Stegräknarnoggrannhet: ±3% (enligt vibrationstest)

Stoppur:

Måttenhet: 1 sekund
 Mätintervall: 99 timmar 59 minuter, 59 sekunder (100 timmar)
 Mellantid

Nedräkningstimer:

Inställningsenhet: 1 sekund
 Måttenhet: 1 sekund
 Maximal starttid: 60 minuter
 Upp till fem starttider
 Automatisk upprepning
 Automatisk start

S-24

Världstid:

Visar aktuell tid i UTC +38 städer (38 tidszoner)*
 Automatisk inställning av sommartid
 * Tidszondata kan ändras när klockan ansluter till en telefon.

Övrigt:

Strömsparfunktion, LED-bakgrundsbelysning (helautomatisk belysning, Super Illuminator, 1,5/3 sekunders belysningstid), laddningsnivåindikator, bekräftelse för aktivera/inaktivera, flyplansläge, 4 larm (med snooze)

Strömförsörjning:

Ett litium-jonbatteri

Batteriets funktionstid:

Använda tidsvisningsläge
 Cirka 12 månader

S-25

Tillbehör:

- Laddarkabel
- När du packar upp klockan, se efter att allt finns med. Om något saknas, kontakta originalåterförsäljaren.

Specifikationer kan ändras utan föregående meddelande.

S-26

Att tänka på vid användning**Vattentålighet**

- Informationen nedan gäller klockor med texten WATER RESIST eller WATER RESISTANT på klockans baksida.

Markering	På klockans fram- eller baksida	Vattentålighet vid daglig användning	Högre vattentålighet för daglig användning		
			5 Atmosfärer	10 Atmosfärer	20 Atmosfärer
		Inget BAR-märke	5BAR	10BAR	20BAR
	Handtvätt, regn	Ja	Ja	Ja	Ja
Exempel på daglig användning	Arbete som involverar vattenkontakt, simning	Nej	Ja	Ja	Ja
	Vindsurfing	Nej	Nej	Ja	Ja
	Dykning	Nej	Nej	Ja	Ja

* Använd inte klockan vid dykning med syrgasbatterier.

S-27

- Klockor utan texten WATER RESIST eller WATER RESISTANT på baksidan är inte skyddade mot svett. Undvik att använda klockan i förhållanden där den kan utsättas för stora mängder svett eller fukt, eller för direkt vattenstänk.
- Även om en klocka är vattentål ska säkerhetsinformationen nedan följas. Sådan användning försämrar tåligheten och kan göra så att klockans glas immar igen.
 - Använd inte kronan eller knapparna när din klocka är nedsänkt i vatten eller våt.
 - Undvik att bära klockan när du ska bada.
 - Ha inte klockan på dig i en uppvärmd swimmingpool, bastu eller någon annan varm eller väldigt fuktig miljö.
 - Ha inte klockan på dig när du ska tvätta händerna eller ansiktet, när du städar eller utför någon annan uppgift som involverar tvål eller rengöringsmedel.
- När klockan varit nedsänkt i havsvatten, skölj av salt och smuts från klockan med varligt vatten.
- För att bevara vattentåligheten, låt byta ut klockans packningar regelbundet (ungefär vartannat eller vart tredje år).

S-28

- En utbildad tekniker kontrollerar att din klocka har rätt vattentålighet i samband med batteribytet. Batteribyte kräver specialverktyg. Lämna in klockan för batteribyte hos din originalåterförsäljare eller av ett auktoriserat CASIO-servicecenter.
- Vissa vattentåligen klockor har en moderiktig läderrem. Undvik att simma, tvätta eller utföra någon aktivitet som direkt utsätter klockan för vatten.
- Insidan av klockans glasskiva kan imma igen om temperaturen plötsligt sjunker. Inga problem indikeras om imman försvinner relativt snabbt. Plötsliga och extrema temperaturväxlingar som kan inträffa exempelvis om du kommer in i ett luftkonditionerat utrymme på sommaren och står intill en luftkonditionering, eller om du lämnar ett uppvärmt utrymme och får snö på klockan) kan göra att det tar längre tid innan imman avdunstar. Om imman inte avdunstar från glasets eller om du upptäcker fukt på glasets insida ska du genast sluta använda klockan och ta den till din originalåterförsäljare eller till ett auktoriserat CASIO-servicecenter.
- Din vattentåligen klocka är testad i enlighet med ISO-bestämmelser (organisation för internationella standarder).

Rem

S-29

- Om remmen dras åt för hårt kan du börja svettas och göra det svårt för luften att passera under remmen, vilket kan irritera huden. Dra inte åt remmen för hårt. Det ska finnas tillräckligt med plats mellan remmen och din handled så att det går att få in ett finger där.
- Slitage, rost och annat kan göra så att remmen går av eller lossnar från klockan som i sin tur kan göra så att stift lossnar eller trillar av från remmen. Detta ökar risken för att remmen ska åka av från din handled och försvinna. Det ökar också risken för att du skadar dig. Ta alltid väl hand om din rem och håll den ren.
- Sluta använda en klockremmen om du upptäcker något av följande: remmen har blivit stel, sprucken, missfärgad, sitter löst, fäststift har fallit av eller något annat avvikande. Ta med klockan till din originalåterförsäljare eller ett CASIO-servicecenter för kontroll och reparation (mot kostnad) eller för att byta rem (mot kostnad).

S-30

Magnetism

- Även om din klocka normalt sett inte påverkas av magnetism kan dess precision påverkas om själva klockan magnetiseras. Våldigt stark magnetism (från medicinsk utrustning etc.) bör undvikas eftersom den kan ge upphov till felaktig funktion hos klockan och skada på de elektroniska komponenterna.

Elektrostatisk laddning

- Exponering för väldigt stark elektrostatisk laddning kan göra så att klockan visar fel tid. Våldigt stark elektrostatisk laddning kan skada de elektroniska komponenterna.
- Elektrostatisk laddning kan visa en tom display eller göra så att en regnbågseffekt bildas på displayen.

Kemikalier

- Låt inte klockan komma i kontakt med tinner, bensen, lösningsmedel, oljor eller fetter, med rengöringsmedel, lim, lack, medicin eller kosmetika som innehåller sådana ingredienser. Det kan annars leda till missfärgning eller skada på plasthöljet, plastremmen, lädret och andra delar.

S-32

- Halvtransparenta plastdelar kan bli missfärgade av svett och smuts och om de under en längre tid utsätts för hög temperatur och fukt.
- Daglig användning och längre tids förvaring av din klocka kan leda till försämrad funktion, skador eller att böjda plastdelar. Hur stor skadan blir beror på under vilka förhållanden klockan används och förvaras.

Läderrem

- Om du låter klockan fortsätta komma i kontakt med andra saker eller om du förvarar den tillsammans med andra saker under längre perioder när den är våt kan det ge upphov till missfärgning av läderremmen som sedan överförs till de andra sakerna eller vice versa. Torka alltid av klockan ordentligt med en mjuk trasa innan du lägger undan den, och se till så att den inte ligger mot andra föremål.
- Om du utsätter klockans läderrem för direkt soljus (ultraviolett strålning) under en längre tid eller inte rengör den från smuts på länge kan den bli missfärgad.
WARNING: En läderrem som utsätts för friktion eller smuts kan färga av sig eller missfärgas.

Metallkomponenter

S-34

LCD-display

- Siffror på displayen kan bli svåra att se från sidan.

Klocka med dataminne

- Om batteriet tillåts ladda ur kan alla data i klockans minne gå förlorade vid ingrepp så som batteribyte eller reparation av klockan. Observera att CASIO COMPUTER CO., LTD. inte tar ansvar för eventuella skada eller förlust orsakat av dataförlust till följd av felaktig funktion eller reparation av klockan, batteribyte etc. Se till att förvara kopior av alla viktiga data på separata utskrift.

Klocksensorer

- Klocksensorer är precisionsinstrument. Försök aldrig plocka isär den. Försök aldrig föra in föremål i öppningarna på en sensor och se till så att inte smuts, damm eller annat främmande material kommer in i den. När du har använt klockan i havsvatten är det viktigt att du sköljer den noga i vanligt vatten.

S-36

Viktigt!

- Försök inte byta batterierna på egen hand. Be att få byta batteri hos ett auktoriserat CASIO servicecenter eller hos din originalåterförsäljare.

Försiktighetsåtgärder för skydd av personuppgifter

För att skydda dina personuppgifter, utför åtgärden under "Återställa klockan till fabriksinställningarna" i bruksanvisningen som kan laddas ner på CASIO:s webbplats innan du överläter ägandet av denna klocka till en annan person eller innan du kasserar den.

Observera att CASIO COMPUTER CO., LTD. inte tar ansvar för skada eller förlust som du eller tredje part åsamkats genom användning av denna klocka eller genom felaktig funktion hos densamma.

S-38

Temperatur

- Lagg aldrig din klocka på instrumentbrädan i en bil, nära ett element, en värmare eller på en annan plats som är utsatt för väldigt höga temperaturer. Låt inte klockan ligga på en plats som utsätter den för väldigt låga temperaturer. Extrema temperaturer kan göra så att din klocka saktar efter eller går för fort, att den stannar eller drabbas av andra fel.
- Om du låter klockan ligga på ett ställe som är varmare än +60 °C länge kan det leda till problem med LCD-displayen. LCD-displayen kan bli svår att avläsa vid temperaturer under 0 °C och högre än +40 °C.

Stöt

- Din klocka är byggd för att klara stötar som kan uppstå under normal, daglig användning och under lätta aktiviteter så som under en tennismatch. Om du tappar klockan i marken eller på annat sätt utsätter den för en stark stöt, kan det leda till felaktig funktion. Observera att klockor i slagtäligt utförande (G-SHOCK, BABY-G, G-MS) kan bäras vid användning av bandsåg eller andra aktiviteter som genererar stark vibration, eller i samband med ansträngande sportaktiviteter (motocross etc.)

S-31

Förvaring

- Om du inte planerar att använda din klocka på länge, torka bort all smuts, svett och fukt och förvara den på en sval och torr plats.

Plastkomponenter

- Om låter klockan vara i kontakt med andra saker eller förvarar den under längre perioder tillsammans med andra saker när den är våt kan det göra så att färgen på plastdelar överförs till de andra sakerna eller så kan färgen hos de andra sakerna överföras till klockans plastdelar. Torka alltid av klockan ordentligt innan du lägger undan den, och se till så att den inte ligger mot någonting annat.
- Om du låter din klocka exponeras för direkt soljus (ultraviolett strålning) under en längre tid eller väntar för länge med att rengöra den kan den bli missfärgad.
- Friktion orsakad av vissa förhållanden (stark yttre kraft, ihållande friktion, stötar etc.) kan ge upphov till missfärgning på lackade delar.
- Om remmen har tryckta detaljer kan hård friktion mot det tryckta området ge upphov till missfärgning.
- Om klockan lämnas våt en längre tid kan fluorescerande färg börja blekna. Torka av klockan så snart som möjligt om den blivit våt.

S-33

- Om du inte torkar bort smuts från metalldelar kan de börja rosta, och det kan hända även om delarna är tillverkade av rostfritt stål eller liknande. Om metalldelarna utsätts för svett eller vatten, torka av dem noga med en mjuk, absorberande trasa och lägg sedan klockan på en väl ventilerad plats för att torka.
- Använd en tandborste eller liknande verktyg för att gnugga metallen med en svag lösning av vatten och mild, neutralt rengöringsmedel eller med tvålvatten. Skölj sedan med vatten för att få bort allt rengöringsmedel och torka av med en mjuk absorberande trasa. När du tvättar metalldelar, linda in klockhöljet med hushållsfilin så att den inte kommer i kontakt med rengöringsmedlet eller tvättet.

Bakterie- och luktsäsong rem

- Den bakterie- och luktsäsong remmen skyddar mot lukter som uppstår när bakterier bildas från svett. Detta förhöjer dessutom både komforten och är hygieniskt. För att motverka bakterier och lukter ska du se till att hålla remmen ren. Använd en absorberande trasa till att torka remmen helt ren från smuts, svett och fukt. En bakterie- och luktsäsong rem motverkar att organismer och bakterier bildas. Det skyddar inte mot utslag i samband med en allergisk reaktion eller liknande.

S-35

Funktioner för pulsmätning

- Klockans bakstycke har en inbyggd sensor som registrerar din puls. Den används till att beräkna och visa ett ungefärligt pulsvärde. Faktorerne nedan kan ge upphov till ett felaktigt pulsvärde.
 - Hur klockan sitter på handleden
 - Individuell handledsform och förhållanden
 - Träningstyp och intensitet
 - Svett, smuts, och/eller annat främmande material vid sensorn
 Allt detta innebär att pulsvärden som visas av klockan är ungefärliga och inga garantier ges angående precision.
- Pulsmätningfunktionen hos denna klocka är avsedd för fritidsaktiviteter och ska inte användas för medicinska syften.

Laddningsbart batteri (för återvinning)

Det inbyggda litiumjonbatteriet innehåller värdefulla delar. När du är redo att kassera din klocka, följ rätt procedurer för att återvinna klockans delar. För information om vilken metod du ska följa då du kasserar din klocka, kontakta ett auktoriserat CASIO servicecenter eller din originalåterförsäljare.

S-37

Användarunderhåll

Ta hand om din klocka

- Kom ihåg att du bär klockan direkt mot huden som du bär kläder. För att din klocka ska fungera som avsett, håll den ren genom att ofta torka av den med en mjuk trasa så att klockan och klockremmen hålls fria från smuts, svett, vatten och annat.
- Om klockan utsätts för havsvatten eller lera, skölj av den med vanligt, rent vatten.
 - För metallarmband eller plastrem med metalldelar, använd en mjuk tandborste eller ett liknande verktyg till att gnugga remmen med en svag lösning av ett mildt, neutralt rengöringsmedel, eller med tvålvatten. Skölj sedan med vatten för att få bort allt rengöringsmedel och torka av med en mjuk absorberande trasa. När du tvättar remmen, vira in klockhöljet i hushållsfilin så att den inte kommer i kontakt med rengöringsmedel eller vatten.
 - För plastrem, tvätta den med vatten och torka den sedan med en mjuk trasa. Observera att det kan uppstå ett suddigt mönster plastremmens yta. Detta påverkar inte din hud eller dina kläder. Torka av med en trasa för att få bort mönstret.
 - Ta bort vatten och svett från en läderrem genom att torka med en mjuk trasa.

S-39

- Om du aldrig använder klockans krona, knappar eller vridbara ring kan det leda till funktionsproblem. Vrid på kronan och den vridbara ringen emellanåt och tryck på knapparna för bevarad funktion.

Risker med bristande skötsel av klockan

Rost

- Även om den metall som används hos klockan har bra rostskydd kan rost bildas om klockan inte rengörs ordentligt.
 - Smuts på klockan kan hindra syre från att komma i kontakt med metallen, vilket kan göra så att metallens oxidationsskikt bryts ner och börjar rosta.
- Rost kan göra så att det bildas vassa områden på metalldelarna, vilket i sin tur kan leda till att remmens stift hamnar ur läge eller trillar ut. Om du lägger märke till något onormalt ska du sluta använda klockan och ta den till din originalåterförsäljare eller till ett auktoriserat CASIO-servicecenter.
- Även om metallens yta ser ren ut kan svett och rost som hamnat i springor smutsa ner dina kläder och ge upphov till irritation i huden, och det kan till och med försämra klockans funktion.

S-40

Förtida slitage

- Om du lämnar kvar svett eller vatten på en plastrem eller ring, eller om du förvarar klockan i ett område med hög luftfuktighet, kan det leda till förtida slitage, skärsår eller att klockan går sönder.

Hudirritation

- Personer med känslig hud eller med nedsatt fysisk kondition kan få hudutslag när de bär klocka. Om det händer är det extra viktigt att hålla remmen av läder eller plast ren. Om du får utslag eller någon annan irritation på huden, ta av dig klockan och uppsök läkare.

Batteri

- Det speciella laddningsbara batteriet i klockan ska du inte ta ut eller byta på egen hand. Användning av ett laddningsbart batteri annat än det speciella som specificerats för din klocka kan skada den.

S-41

-
- Det laddningsbara (sekundära) batteriet laddas då solpanelen exponeras för ljus och därför behöver det inte bytas ut regelbundet på samma sätt som det primära batteriet. Observera dock att långvarig användning eller vissa driftförhållanden kan göra så att det laddningsbara batteriets kapacitet eller effektivitet försämras. Om du upplever att laddningen inte räcker på samma sätt som brukligt, kontakta din originalåterförsäljare eller ett CASIO-servicecenter.

S-42