

Innhold

Før du begynner...

- Generell guide
- Oppretting av profil
- indikatorer
- Navigering mellom modus
- Modus oversikt
- Valg av digitalt visningsformat for tidvisningsmodus
- Å se displayet i mørke
- Nyttige funksjoner

Justering av tid

- Å bruke uret til å justere tiden
- Å bruke uret i et sykehus eller i et fly

Å bruke Mobile Link med en telefon

- Forberedelser
- Automatisk justering av tid
- Å se på treningsjournaler
- Å se livsloggrelaterte data
- Sette målverdier
- Lage en treningsplan
- Spesifisere varselintervall (målvarsel)
- Spesifisere distanse for automatisk rundetid
- Sette opp programmerbare tidtakere
- Endre Verdenstid innstillingene
- Innstilling av alarm
- Telefon-finner
- Konfigurere urets innstillinger
- Tilkopling
 - Tilkopling med en mobil
 - Oppheve paring
 - Hvis du kjøper ny telefon

Å bruke treningsfunksjonen

- Løps tidtaking
- Å endre informasjonen i displayet under løps tidtaking
- Å stille inn varslere
- Å spesifisere enhet for distanse
- Aktiverer automatisk rundetid
- Aktivere Auto Pause
- Angi skjermbildet som skal vises under løping (RUN FACE)
- Innstillinger som er konfigurert med programmet

Vise treningslogg-poster

- Synlige elementer i treningsloggen
- Vise registrerte loggdata-poster
- Slette en bestemt loggdata-post
- Slette alle loggdata-poster

Motta telefonvarsler

- Aktivere og deaktivere innkommende meldinger
- Vise innholdet i meldingen
- Slette en bestemt melding
- Sletter alle meldinger

Nedteller

- Still inn nedtellerens start tid
- Bruk av timeren
- Bruke den programmerbare tidsstyringen for intervalltrening
 - En oversikt
 - Konfigurering av nedtellerens innstillinger
 - Bruke en programmerbar tidtaker

Stoppeklokke

- Mål forløpt tid
- Mål mellom tid

Verdenstid

- Å sjekke verdenstid
- Innstilling for verdenstidbyen
- Konfigurere innstilling for sommertid

Alarmer

- Still inn alarm tid
- Å slå av en alarm

Pedometer

- Å telle skritt
- Årasker til feil skritt telling

Andre innstillinger

- Innstilling av lyd for knapper
- Innstilling av lyd for meldinger
- Innstilling av vibrasjon
- Angi høyde- og vektenheter
- Angi kalorivisningsenhet
- Skjerm av-funksjon
- Tilbakestilling av klokken innstillinger

Annen informasjon

- Bytabellen
- Sommertid-tabell
- Kompatible telefoner
- Spesifikasjoner
- Kontrollerer informasjon om samsvar med trådløs tilkobling
- Forholdsregler for Mobile Link
- Opphavsrett og registrerte opphavsrettigheter

Spørsmål og svar

Før du begynner...

Denne delen gir en oversikt over klokken og introduserer praktiske måter den kan brukes på.

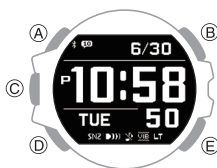
- Hva du kan gjøre med denne klokken
- Koble til en smarttelefon for nøyaktig tidsberegning
- Måling og registrering av løpedata og andre data
 - Automatisk runde
 - Automatisk pause
 - Dataregistrering for treningslogg
- Måling av antall kalorier som er forbrent
- Stegantal
- Overføring av data til telefonen for visning med appen

Merk

- Illustrasjonene i denne bruksanvisningen er laget for å gjøre det lettere å forklare dem. En illustrasjon kan avvike noe fra varen den representerer.
- Før du bruker treningsfunksjonen, må du konfigurere profilinnstillingene dine. Dette vil hjelpe deg med å oppnå mer nøyaktige verdier.

[Oppretting av profil](#)

Generell guide



A-knapp

Ved å trykke på denne knappen i en hvilken som helst modus, skifter du mellom displayene.

Når å innstillingsdisplayet vises, blar du oppover i menyen ved å trykke på denne knappen.

B-knapp

Trykk for å slå på lyset.

C-knapp

Trykk denne knappen i tidvisningsmodus for å gå inn i treningsmodusen.

Trykk på denne knappen i et av modusene for å endre innstillinger i den modusen. [?]

D-knapp

Hold inne denne knappe i minst 1 sekund for å gå tilbake til tidvisningsmodus. Hvis du trykker på denne knappen under en løps-tidtaking pågår, går uret tilbake til løps-tidtaking-displayet.

Hvis du trykker på denne knappen mens et innstillingsdisplayet vises, blar du nedover i de tilgjengelige menyelementene.

E-knapp

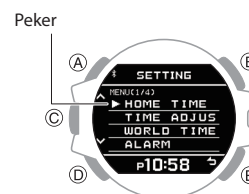
I andre modi kan du trykke på denne knappen for å gå tilbake til tidvisningsmodus.

While configuring settings, pressing this button goes back to the previous screen.

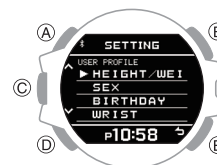
Oppretting av profil

Du kan bruke prosedyren i denne delen til å legge inn informasjon og opprette en profil (høyde, vekt, kjønn, fødselsdato, håndleddet hvor klokken er festet).

1. Gå inn i tidvisningsmodus.
[Navigering mellom modi](#)
2. Hold inne (A) i minst 2 sekunder
Viser innstillingsskjermen for tidvisningsmodus.



3. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [PROFILE].
4. Trykk (C).
Dette viser displayet for profilelementet.[?]



[HEIGHT/WEIGHT]	Høyde/vekt
[SEX]	Kjønn
[BIRTHDAY]	Fødselsdato
[WRIST]	Håndledd der du bærer klokken på

5. Bruk (A) og (D) for å velge elementet du vil vise.
6. Press (C).

7. Registrer høyde og vekt.

- på skjermbildet for valg av profilelement velger du [HEIGHT/WEIGHT].

- ① Bruk (A) og (D) for å angi høyden.
- ② Trykk på (C).
- ③ Bruk (A) og (D) for å legge inn vekten din.
- ④ Trykk på (C).
- ⑤ Bruk (A) og (D) til å velge om du vil lagre de gjeldende inndataverdiene eller ikke.

[YES]	Lagrer gjeldende innstillinger.
[NO]	Forkaster gjeldende innstillinger.
[RETURN]	Går tilbake til skjermbildet for innstilling av høyde og vekt.

F Trykk på (C) for å registrere høyde og vekt. Når du har registrert informasjonen, vises [SETTING COMPLETED] i noen sekunder, og deretter vises skjermbildet for profilvalg på nytt.

Merk

- Hvis du vil gå ut av høyde- og vektinnstillinger, trykker du på (E) og går videre til trinn ⑤.

8. Angi kjønn.

- Velg [SEX] på skjermbildet for valg av profilelement.

- ① Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [MALE] eller [FEMALE].
- ② Trykk på (C) for å registrere kjønn. Når du har registrert informasjonen, [SETTING COMPLETED] will appear for a few seconds, and then the profile item selection screen will re-appear.

9. Angi fødselsdato.

- Velg [BIRTHDAY] i skjermbildet for valg av profilelement.

- ① Bruk (A) og (D) til å angi et årstall.
 - ② Trykk på (C).
 - ③ Bruk (A) og (D) for å angi måned.
 - ④ Trykk på (C).
 - ⑤ Bruk (A) og (D) for å angi ukedag.
 - ⑥ Trykk på (C).
 - ⑦ Bruk (A) og (D) til å velge om du vil lagre de gjeldende inndataverdiene eller ikke.
- | | |
|----------|--|
| [YES] | Lagrer gjeldende innstillinger. |
| [NO] | Forkaster gjeldende innstillinger. |
| [RETURN] | Går tilbake til skjermbildet for innstilling av fødselsdato. |
- ⑧ Trykk på (C) for å registrere fødselsdatoen din. Når du har registrert informasjonen, vises [SETTING COMPLETED] i noen sekunder, og deretter vises skjermbildet for profilvalg på nytt.

Merk

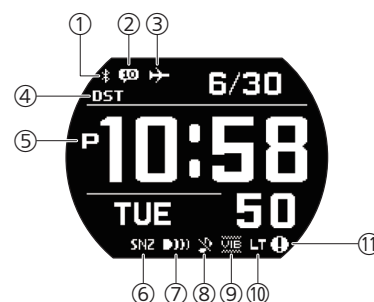
- Hvis du vil gå ut av funksjonen for innstilling av fødselsdatoen, trykker du på (E) og går videre til trinn ⑦.

10. Angi håndleddet du har klokken på.

- Velg [WRIST] på valgskjermen for profilelementet.


- ① Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [LEFT] eller [RIGHT].
- ② Trykk på (C) for å registrere innstillingen for håndleddet. Når du har registrert informasjonen, vises [SETTING COMPLETED] i noen sekunder, og deretter vises skjermbildet for profilvalg på nytt.

11. Press (E) twice to exit the setting screen.

Indikatorer



- ① Viser mens det er forbindelse mellom klokken og en telefon.
 - Når du prøver å koble telefonen til på nytt etter at du mistet tilkoblingen, blinker denne indikatoren med ett sekunds mellomrom.
 - Når du ikke prøver å koble telefonen til på nytt etter at du mistet tilkoblingen, blinker denne indikatoren med to sekunders intervaller.
- ② Viser antallet nye telefonvarsler.
- ③ Viser mens flymodus er aktivert.
- ④ Viser når den angitte tiden er sommertid.
- ⑤ Viser under p.m.-tider når 12-timers format er valgt.
- ⑥ Viser når funksjonen for slumring av alarmer er aktivert.
- ⑦ Viser når en alarm er aktivert.
- ⑧ Viser mens drifts- eller varslingslyden er deaktivert.
- ⑨ Viser mens vibrering er aktivert.
- ⑩ Viser når automatisk lys er aktivert.
- ⑪ Displayed when battery voltage is low. Flashes when battery voltage is momentarily low.

• Skifte batteri

 Viser på displayet når batterispenningen blir lav. Skift batteriet.

Be om batteribytte fra et CASIO-servicesenter eller din lokale CASIO-forhandler.

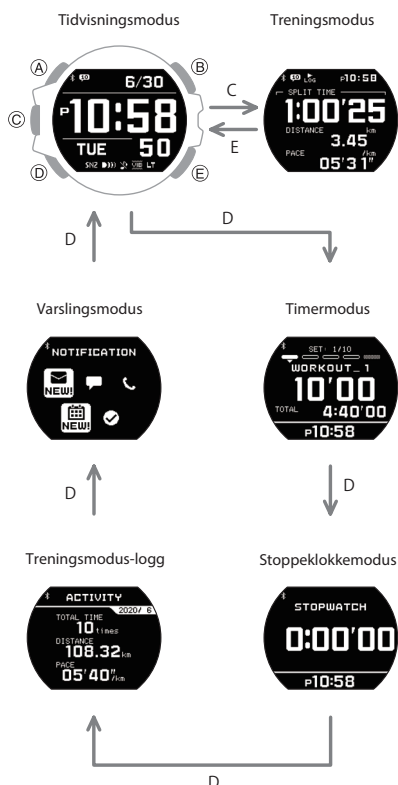


- Ved plutselig kraftig belastning av batteriet vil batterispenningen bli lav, og  den vil blinke på displayet. Ingen av knappene på klokken fungerer mens  blinker.

Navigering mellom modus

Uret har følgende modus som vist nedenfor.

- Du kan også gå tilbake til tidvisningsmodus direkte fra alle andre modus ved å holde (D) nede i minst ett sekund, eller ved å trykke på (E).
- I tidvisningsmodus trykker du på (C) for å gå inn i treningsmodus.
- Hvis du vil gå fra treningsmodus til tidvisningsmodus, må du først stoppe treningsmålingen og deretter trykke på (E).



Bruk knappene i illustrasjonen ovenfor for å navigere mellom modusene.

Modusoversikt

Denne delen gir en oversikt over modusene på klokken.

• Tidvisningsmodus

Du kan bruke tidvisningsmodus til å kontrollere gjeldende klokkeslett og dato, og til å vise antall skritt per dag, kjørevstand for en bestemt måned og annen informasjon. Du kan også bruke denne modusen til å konfigurere hjemby, alarm og andre grunnleggende innstillinger for tidvisning.



• Treningsmodus

Bruk denne modusen til å måle og registrere distanse, forløpt tid, tempo og andre løpedata.

[Bruk av treningsfunksjonen](#)



• Timer-modus

Nedtelleren teller ned fra start-tiden som du har spesifisert. Klokken toner og/eller vibrerer når nedtellingen er ferdig.

[Nedteller](#)



• Stoppeklokkemodus

Bruk denne modusen til å måle forløpt tid.

[Stoppeklokke](#)



• Løpmodus-logg

Bruk denne modusen til å vise registrerte løpeloggdata.

[Se oster i treningsloggen](#)



• Varslingsmodus

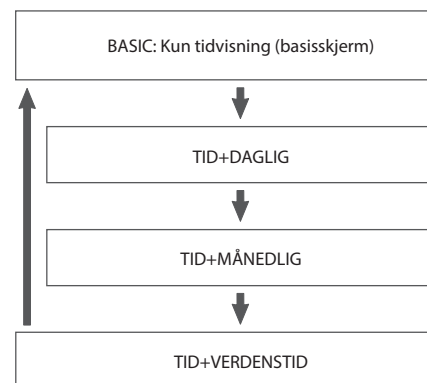
Varslingsmodus mottar innkommende anrop, e-post og SMS-varsler og informasjon.

[Motta telefonvarsler](#)

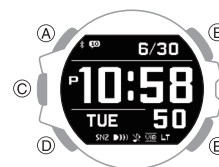


Velge et digitalt visningsformat for tidvisningsmodus

Hvert trykk på (A) i tidvisningsmodus blar gjennom innholdet som vist nedenfor. Vær oppmerksom på at du kan vise gjeldende klokkeslett sammen med én annen type informasjon.

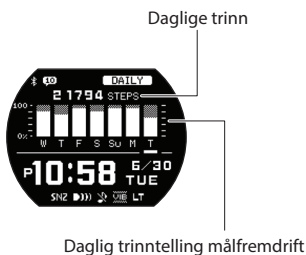


BASIC: Kun tidvisning (basisskjem)



TID+DAGLIG: Gjeldende klokkeslett + ukentlig informasjon

Denne skjermen viser gjeldende klokkeslett og antall ukentlige trinn.



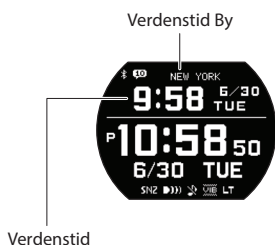
Daglig trinntelling målfremdrift

TID+MÅNEDLIG: Gjeldende klokkeslett + månedlig informasjon

Denne skjermen viser gjeldende klokkeslett og løpt distanse i den valgte måneden. I stedet for løpt distanse kan du også angi visning av løpt tid. Vær oppmerksom på at du må bruke G-SHOCK MOVE for å angi hvilket element (løpt distanse eller løpt tid) som skal vises.



Månedlig trinntelling målfremdrift

TID+VERDENSTID: Gjeldende tid + Verdenstid

Verdenstid

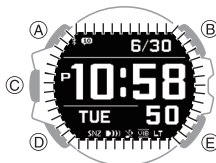
Å se displayet i mørke

Klokken har et lys som lyser opp skiven for visning i mørket.

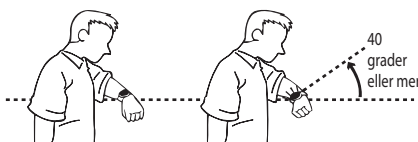
• **Lyser opp skiven manuelt**

Trykk på (B) for å slå på lyset.

- Hvis displayet er lyst opp, vil lyset slukke automatisk dersom en alarm begynner å pipe.

• **Bruk av Auto Lys**

Hvis Auto Lys er aktivert, vil illuminator lyset automatisk slå seg på når du vrir håndledet mot deg med 40 graders vinkel eller mer.

**Viktig!**

- Det kan hende at Auto Light ikke fungerer som den skal når klokken er i en horisontal vinkel på 15 grader eller større fra horisontal som vist i illustrasjonen nedenfor.

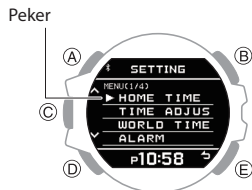


- Elektrostatisk ladning eller magnetisme kan forstyrre riktig autolydrift. Hvis dette skjer, prøv å senke armen og vinkle den mot ansiktet ditt igjen.
- Når du flytter på klokken, kan du merke en lett skranglende lyd. Dette skyldes betjening av den automatiske lysbryteren, som bestemmer klokkenes aktuelle retning. Det indikerer ikke funksjonsfeil.

Merk

- Auto Lys er deaktivert når en av følgende forhold under inntreffer.
 - Mens en alarm lyder, tidsur lyder og/eller uret vibrerer
- Hvis du ikke deaktiverer den manuelt, forblir automatisk lys aktivert i omtrent seks timer. Etter det vil Auto Lyset automatisk bli deaktivert.

Konfigurering av Auto Lys innstillingene

1. Gå inn i tidvisningsmodus.
 - 🔗 [Navigering mellom modi](#)
2. Hold inne (A) i minst 2 sekunder. Viser innstillings-skjermen for tidvisningsmodus.
 
3. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [LIGHT].
4. Trykk (C).
5. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [AUTO LIGHT].
6. Trykk (C).
7. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [OFF] (AV) (deaktivert) eller [ON] (PÅ) (aktivert).
 - Indikatoren [LT] vises i tidvisningsmodus når Auto Light (automatisk lys) er aktivert.
8. Trykk på (C) for å fullføre innstillingsoperasjonen.

Når innstillingsoperasjonen er fullført, vises [SETTING COMPLETED (INNSTILLING FULLFØRT)] i noen sekunder, og deretter vises innstillings-skjerm-bildet for belysning på nytt.
9. Press (E) twice to exit the setting screen.

Bestemme lys varigheten

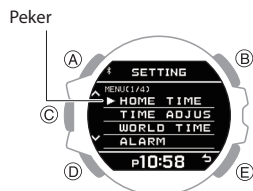
Du kan velge enten 1.5 sekunder eller 3 sekunder for lys varigheten.

1. Gå inn i tidvisningsmodus.

🔗 [Navigering mellom modi](#)

2. Hold inne (A) i minst 2 sekunder

Viser innstillingskjermen for tidvisningsmodus.



3. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [LIGHT].

4. Trykk (C).

5. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [DURATION].

6. Trykk (C).

7. Bruk (A) og (D) for å velge hvor lenge lyset skal være på.

[1.5 SEC.]	1,5-sekunders belysning
[3.0 SEC.]	3 sekunders belysning

8. Trykk på (C) for å fullføre innstillingsoperasjonen.

Når innstillingsoperasjonen er fullført, vises [SETTING COMPLETED (INNSTILLING FULLFØRT)] i noen sekunder, og deretter vises innstillingskjermbildet for belysning på nytt.

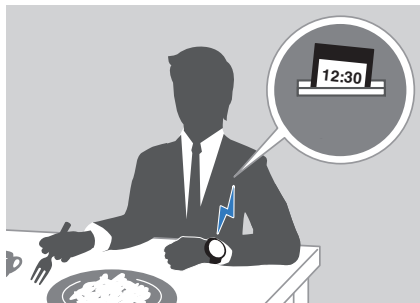
9. Press (E) twice to exit the setting screen.

Nyttige funksjoner

Parer du uret med mobilen din, vil mange av urets funksjoner bli enklere å bruke.

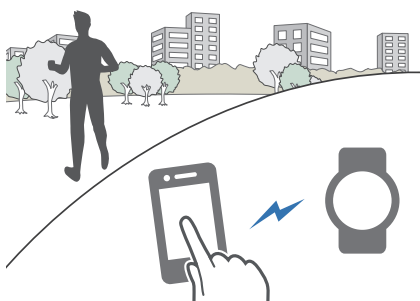
Automatisk justering av tid

🔗 [Automatisk justering av tid](#)

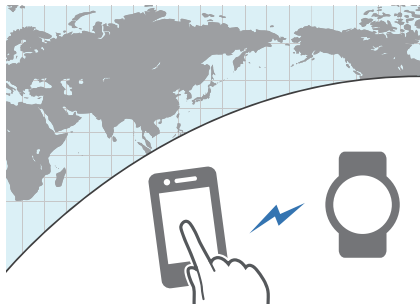
**Dataoverføring til en telefon**

🔗 [Å se på treningsjournaler](#)

🔗 [Vise livslogrelaterte data](#)

**Mer enn 300 verdenstidbyer å velge mellom.**

🔗 [Konfigurere innstillinger for verdenstid](#)



I tillegg vil et antall av urets andre innstillinger bli konfigurert ved bruk av mobilen.

For å overføre data til uret og for å konfigurere innstillingene, må du først pare uret med mobilen din.

🔗 [Forberedelser](#)

- Telefonen må ha CASIO G-SHOCK MOVE app installed to pair with the watch.

Justering av tid

Uret kan koble til en mobil for å skaffe informasjon som brukes til å justere urets dato og tid.

Viktig!

- Når du befinner deg på et fly eller et annet sted der radiosignaler kan forårsake problemer, kan du aktivere klokkes flymodus for å deaktivere tilkoblingen til telefonen.

🔗 [Å bruke uret i et sykehus eller i et fly](#)

Med henvisning til informasjonen nedenfor, konfigurerer du tidsinnstillingen i samsvar med metoden som passer til din egen livsstil.

Bruker du en telefon?

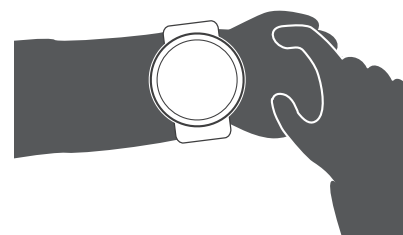
Tidsjustering ved å koble til telefonen anbefales.

🔗 [Automatisk justering av tid](#)

**Hvis telefonen ikke kan kobles til klokken**

Du kan justere tidsinnstillingene ved å utføre handlinger på klokken.

🔗 [Å bruke uret til å justere tiden](#)



Å bruke uret til å justere tiden

Hvis klokken av en eller annen grunn ikke kan kobles til en telefon, kan du bruke klokkefunksjoner til å justere innstillingene for dato og klokkeslett.

Innstilling av en hjemby

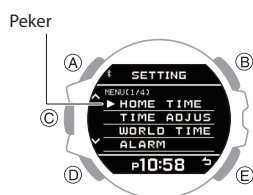
Bruk prosedyren i denne seksjonen for å velge den byen du vil bruke som hjemby.

1. Gå inn i tidvisningsmodus.

🔗 [Navigering mellom modi](#)

2. Hold inne (A) i minst 2 sekunder

Viser innstillingsskjermen for tidvisningsmodus.



3. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [HOME TIME].

4. Trykk (C).

5. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [CITY].

6. Trykk (C).

7. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til byen du vil bruke som hjemby.

8. Trykk på (C) for å fullføre innstillingsoperasjonen.

Når innstillingsoperasjonen er fullført, vises [SETTING COMPLETED (INNSTILLING FULLFØRT)] i noen sekunder, og deretter vises innstillingsskjermbildet for hjemby på nytt.

9. Trykk (E) to ganger når innstillingen er ferdig.

• Konfigurere innstilling for sommertid

Hvis du er i et område som bruker sommertid kan du også aktivere eller deaktivere dette.

Merk

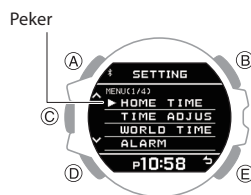
- Den opprinnelige fabrikkinnstillingen for sommertid for alle byer er [AUTO]. I mange tilfeller lar [AUTO] deg bruke klokken uten å bytte manuelt mellom sommertid og standardtid.

1. Gå inn i tidvisningsmodus.

🔗 [Navigering mellom modi](#)

2. Hold inne (A) i minst 2 sekunder

Viser innstillingsskjermen for tidvisningsmodus.



3. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [HOME TIME].

4. Trykk (C).

5. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [DST].

6. Trykk (C).

7. Bruk (A) og (D) for å velge innstilling av sommertid.

[AUTO]	Automatisk veksling mellom normaltid og sommertid
[OFF] (AV)	Alltid normaltid
[ON] (PÅ)	Alltid sommertid

8. Trykk på (C) for å fullføre innstillingsoperasjonen.

Når innstillingsoperasjonen er fullført, vises [SETTING COMPLETED (INNSTILLING FULLFØRT)] i noen sekunder, og deretter vises innstillingsskjermbildet for hjemby på nytt.

9. Trykk (E) to ganger når innstillingen er ferdig.

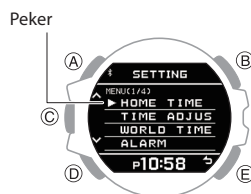
• Manuell justering av tid

1. Gå inn i tidvisningsmodus.

🔗 [Navigering mellom modi](#)

2. Hold inne (A) i minst 2 sekunder

Viser innstillingsskjermen for tidvisningsmodus.



3. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [TIME ADJUSTMENT] (TIDSJUSTERING)..

4. Trykk (C).

5. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [MANUAL].

6. Trykk (C).

Dette fører til at en markør vises under timeinnstillingen.

7. Bruk (A) og (D) for å endre time.

8. Trykk (C).

Da flyttes markøren til minuttinnstillingen.

9. Bruk (A) og (D) for å endre minutter.

10. Trykk (C).

Da flyttes markøren til årsinnstillingen.

11. Bruk (A) og (D) for å endre innstillingen for år.

12. Trykk (C).

Da flyttes markøren til innstillingen for måned.

13. Bruk (A) og (D) for å endre innstillingen for måned.

14. Trykk (C).

Dette flytter markøren til daginnstillingen.

15. Bruk (A) og (D) for å endre dag.

16. Trykk (C).

17. Bruk (A) og (D) til å velge om du vil lagre gjeldende innstillinger eller ikke.

[YES]	Lagrer gjeldende innstillinger.
[NO]	Forkaster gjeldende innstillinger.
[RETURN]	Går tilbake til innstillingsskjermbildet for time.

18. Trykk på (C) for å fullføre innstillingsoperasjonen.

Når innstillingsoperasjonen er fullført, vises [SETTING COMPLETED] (INNSTILLING FULLFØRT) i noen sekunder, og deretter vises skjermbildet for justering av tid på nytt.

19. Trykk (E) to ganger når innstillingen er ferdig.

Merk

- For å avslutte gjeldende tidsinnstillingsoperasjon når som helst, trykk på (E) og gå videre til trinn 17.

• Skifte mellom 12- og 24-timers tidsvisning

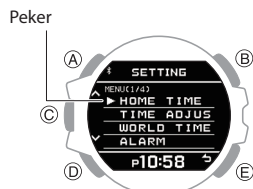
Du kan angi enten 12-timers format eller 24-timers format for tidsvisning.

1. Gå inn i tidvisningsmodus.

🔗 [Navigering mellom modi](#)

2. Hold inne (A) i minst 2 sekunder

Viser innstillingsskjermen for tidvisningsmodus.



3. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [TIME ADJUSTMENT] (TIDJUSTERING).

4. Trykk (C).

5. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [12/24H].

6. Trykk (C).

7. Bruk (A) og (D) for å velge [12H] (12-timers tidsforbruk) eller [24T] (24-timersformat).

8. Trykk på (C) for å fullføre innstillingsoperasjonen.

Når innstillingsoperasjonen er fullført, vises [SETTING COMPLETED] (INNSTILLING FULLFØRT) i noen sekunder, og deretter vises skjermbildet for justering av tid på nytt.

9. Trykk (E) to ganger når innstillingen er ferdig.

- Mens 12-timers tidsfunksjon er valgt, [P] will be displayed for p.m. times.

Å bruke uret i et sykehus eller i et fly

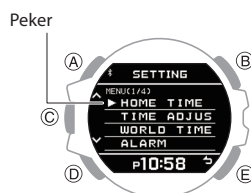
Når du er på et sykehus, i et fly eller andre steder hvor auto signal mottak eller tilkopling til mobilen kan forårsake problemer, kan du følge prosedyren under for å deaktivere den. For å re-aktivere automatisk justering av tiden, må du utføre samme operasjon en gang til.

1. Gå inn i tidvisningsmodus.

🔗 [Navigering mellom modi](#)

2. Hold inne (A) i minst 2 sekunder

Viser innstillingsskjermen for tidvisningsmodus.



3. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [AIRPLANE MODE] (FLYMODUS).

4. Trykk (C).

5. Bruk (A) og (D) til å velge en innstilling for flymodus.

[OFF] (AV)	Avslutter flymodus.
[ON] (PÅ)	Aktiverer flymodus.

6. Trykk på (C) for å fullføre innstillingen.

Når innstillingsoperasjonen er fullført, vises [SETTING COMPLETED] (INNSTILLING FULLFØRT) i noen sekunder, og deretter vises innstillingsskjermbildet for tidvisningsmodus på nytt.

7. Trykk på (E) for å gå ut av innstillings-skjermbildet.

- is displayed while the watch is in the Airplane Mode.

Å bruke Mobile Link med en telefon

Når det er en Bluetooth kontakt mellom uret og mobilen, vil tiden på uret justere seg automatisk. Du kan også endre urets andre innstillinger.

Du kan også bruke G-SHOCK MOVE-appen fra CASIO til å vise treningsrekorder og lage treningsplaner.

Merk

- Denne funksjonen er kun tilgjengelig når G-SHOCK MOVE kjører på mobilen.
- Dette avsnittet beskriver ur og mobil operasjoner. 🕒 : Ur-operasjon

📞 : Bruk av telefonen

Forberedelser

Hvis du vil bruke klokken sammen med en telefon, må du først parkoble dem. Utfør trinnene nedenfor for å pare klokken med en telefon.

- ① **Installerer den nødvendige appen på telefonen.**

I Google Play eller App Store søker du etter G-SHOCK MOVE-appen fra CASIO og installerer den på telefonen.

- ② **Konfigurer Bluetooth-innstillinger.**

Aktiver telefonens Bluetooth.

Merk

- For detaljer om innstilling av prosedyrer, se telefondokumentasjonen.

C Parkoble klokken med en telefon.

Før du kan bruke uret i kombinasjon med en telefon må du først pare de.

1. Trykk på "G-SHOCK MOVE"-ikonet.
2. Følg instruksjonene på skjermen for å gå videre til det første skjermbildet for konfigurasjon.

Dette viser en melding som ber deg om å koble til klokken.

- Hvis telefonen allerede er paret med et annet ur

A På menylinjen, og trykk på "Mer".

B Trykk på "Ur".

C Trykk på "Administrer".

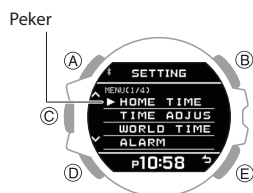
D Utfør handlingen som vises på skjermen, for å legge til en ny klokke.

3. Gå til tidvisningsmodus.

🗨 Navigere mellom modi

4. Hold inne (A) i minst 2 sekunder

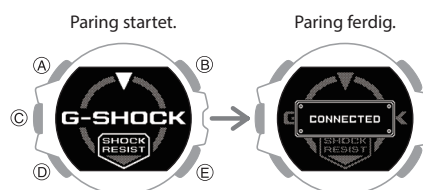
Viser innstillingsskjermen for tidvisningsmodus.



5. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [PAIRING].
6. Trykk på (C).
7. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [CONNECT] (KOBLE TIL).
8. Trykk på (C).
9. Move the phone to be paired with close to (within one meter of) the watch.

10. Når klokken du vil pare telefonen med, vises, følger du instruksjonene på skjermen for å pare dem.

- Hvis en tekst vises, følg da den informasjonen som vises på telefonskjermen.
- Hvis paring mislykkes av en eller annen grunn, går klokken tilbake til tilstanden i trinn 5 i denne prosedyren. Utfør paringsprosedyren på nytt fra begynnelsen.



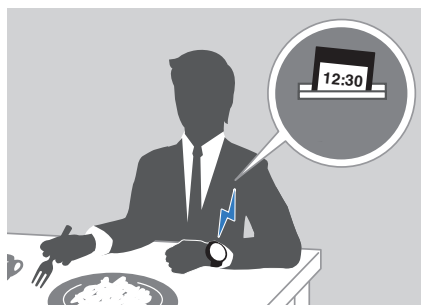
Merk

- Første gang du starter G-SHOCK MOVE, vises det en melding på telefonen der du blir spurt om du vil aktivere registrering av posisjonsinformasjon. Konfigurer innstillinger for å tillate bakgrunnsbruk av posisjonsinformasjon.

Automatisk justering av tid

Klokken kan kobles til telefonen for å justere urets tidvisning.

Hvis du lar uret være i tidvisningsmodus vil det utføre justeringene automatisk uten at du trenger å gjøre noe.



Viktig!

- Uret kan muligens ikke utføre auto justering av tiden under forhold som beskrevet under.
 - Når uret er for langt borte fra mobilen den er koblet til
 - Når kommunikasjon ikke er mulig pga. radioforstyrrelser osv.
 - Når mobilen holder på å oppdatere seg.
 - Når G-SHOCK MOVE ikke er startet på mobilen.



Merk

- Hvis det er en verdenstidsby spesifisert med G-SHOCK MOVE, vil tiden også justeres automatisk.
- Automatisk tidsjustering utføres til tidene som er beskrevet nedenfor.
 - Etter at telefonens tidssone eller sommertid er endret
 - Etter at 24 timer eller mer har gått siden siste justering ved bruk av Bluetooth-tilkobling
 - Etter at 24 timer eller mer har gått siden forrige bytte eller tidsjustering ved bruk av klokkeoperasjon
- Klokken forblir koblet til telefonen din selv etter at tidsjusteringen er fullført.
- Hvis tidsjustering av en eller annen grunn mislykkes, vil [CONNECT FAILED] vises.
- Klokkeoperasjon kan utføres selv om den er koblet til telefonen.
- Det er ikke mulig å koble til telefonen mens urets flymodus er aktivert. For å koble til telefonen din, deaktiver flymodus.





🗨 Å bruke uret i et sykehus eller fly

Å se på treningsjournaler

Du kan bruke G-SHOCK MOVE til å vise treningsdataene nedenfor som måles av klokken.



- Data og rundedata for trening
- Analysedata for trening
- Kontroller at -symbolet vises på displayet når du utfører prosedyren nedenfor.
- Hvis  ikke vises, kan du se informasjonen via koblingen nedenfor.

[Koble til en telefon](#)




1.  Trykk på "G-SHOCK MOVE"-ikonet.
2.  På menylinjen trykker du på "Activity" (Aktivitet).
3.  Trykk på "HISTORY".
4.  Utfør operasjonen som vises på skjermen.

Se livsloggrelaterte data


G-SHOCK MOVE kan brukes til å se informasjonen under, som er målt med uret.

- Daglig, ukentlig eller månedlig antall steg og kalorier forbrent
- Kontroller at -symbolet vises på displayet når du utfører prosedyren nedenfor.
- Hvis  ikke vises, kan du se informasjonen via koblingen nedenfor.

[Koble til en telefon](#)

1.  Trykk på "G-SHOCK MOVE"-ikonet.
2.  På menylinjen trykker du på "Home" (Hjem).
3.  Bruk livslogg-widgeten for å vise dataene.

Merk

 Du kan også bruke G-SHOCK MOVE til å spesifisere et daglig trinnmål.

[Sette målverdier](#)



Sette målverdier

Du kan bruke G-SHOCK MOVE til å angi daglige eller månedlige målverdier.





Viktig!

- Målverdier kan ikke angis med operasjoner på uret. Bruk G-SHOCK MOVE for å konfigurere innstillinger.

Du kan angi målverdier for elementene nedenfor.

- Antall daglige skritt
- Månedlig løpedistans
- Månedlig tid løpt
- Kontroller at -symbolet vises på displayet når du utfører prosedyren nedenfor.
- Hvis  ikke vises, kan du se informasjonen via koblingen nedenfor.



[Koble til en telefon](#)

1.  Trykk på "G-SHOCK MOVE"-ikonet.
2.  På menylinjen, og trykk på "Mer".
3.  Trykk på "User" (bruker).
4.  Velg målet du ønsker å spesifisere og følg så anvisningene på telefonen.





Lag en treningsplan

Bruk G-SHOCK MOVE til å lage en treningsplan.

Du kan lage en daglig treningsplan for å opprettholde eller øke treningen, eller en med en bestemt måldato eller -klokkeslett.

- Kontroller at -symbolet vises på displayet når du utfører prosedyren nedenfor.
- Hvis  ikke vises, kan du se informasjonen via koblingen nedenfor.

[Koble til en telefon](#)



1.  Trykk på "G-SHOCK MOVE"-ikonet.
2.  På menylinjen trykker du på "Activity" (Aktivitet).
3.  Trykk på "Plan".
4.  Utfør operasjonen som vises på skjermen.

Spesifisere varselintervall (målvarel)






Du kan bruke G-SHOCK MOVE til å angi varselintervaller for forbrente kalorier og tid. Mens du løper, vil klokken deretter utføre en lyd- og/eller vibrasjonsvarsling hver gang en varslingsintervallverdi nås.

Viktig!

- Legg merke til at du ikke kan angi varselintervall ved hjelp av ur-operasjoner. Bruk G-SHOCK MOVE for å konfigurere innstillinger.

- Kontroller at -symbolet vises på displayet når du utfører prosedyren nedenfor.
- Hvis  ikke vises, kan du se informasjonen via koblingen nedenfor.

[Koble til en telefon](#)



1.  Trykk på "G-SHOCK MOVE"-ikonet.
2.  På menylinjen, og trykk på "Mer".
3.  Trykk på "Watch" (Ur).
4.  Velg foretrukket klokke.
5.  Velg den innstillingen du ønsker å endre og følg så anvisningene på skjermen.

Spesifisere distanse for automatisk rundetid

Før du bruker automatisk rundetid, må du bruke G-SHOCK MOVE for å angi distansen for automatisk rundetid.

Viktig!

- Vær oppmerksom på at du ikke kan spesifisere avstanden for automatisk omgangstid ved bruk av klokkeoperasjoner. Bruk G-SHOCK MOVE for å konfigurere innstillinger.

- Kontroller at -symbolet vises på displayet når du utfører prosedyren nedenfor.
- Hvis  ikke vises, kan du se informasjonen via koblingen nedenfor.

[Koble til en telefon](#)



1. Trykk på "G-SHOCK MOVE"-ikonet.
2. På menylinjen, og trykk på "Mer".
3. Trykk på "Watch" (Ur).
4. Velg foretrukket klokke.
5. Velg den innstillingen du ønsker å endre og følg så anvisningene på skjermen.

Sette opp programmerbare tidtakere

Du kan bruke G-SHOCK MOVE til å justere innstillingene på nedtelleren og lage en gruppe med flere nedtelling.

- Hvis du vil ha informasjon om programmerbare tidtakere, kan du se informasjonen på koblingen nedenfor.

[Oversikt](#)



- Kontroller at -symbolet vises på displayet når du utfører prosedyren nedenfor.
- Hvis  ikke vises, kan du se informasjonen via koblingen nedenfor.

[Koble til en telefon](#)

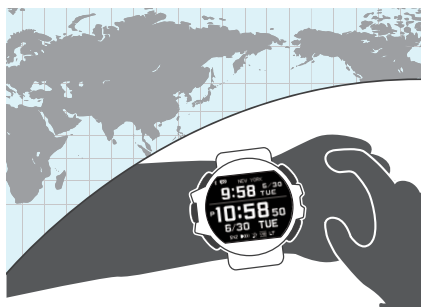
1. Trykk på "G-SHOCK MOVE"-ikonet.
2. På menylinjen, og trykk på "Mer".
3. Trykk på "Watch" (Ur).
4. Velg foretrukket klokke.
5. Select the setting you want to change and then perform the operation shown on the screen.

Konfigurerer innstillinger for World Time (verdenstid)

Spesifiserer du en verdenstid by med G-SHOCK MOVE, vil klokken verdensstid-by endres tilsvarende. Innstillinger kan konfigureres for automatisk bytte mellom sommertid og normaltid for verdenstid-byen.

- Kontroller at -symbolet vises på displayet når du utfører prosedyren nedenfor.
- Hvis  ikke vises, kan du se informasjonen via koblingen nedenfor.

[Koble til en telefon](#)



Merk

- G-SHOCK MOVE Verdenstid lar deg velge mellom ca. 300 byer som verdenstid-by.

• Valg av verdenstid-by

1. Trykk på "G-SHOCK MOVE"-ikonet.
2. På menylinjen, og trykk på "Mer".
3. Trykk på "Watch" (Ur).
4. Velg foretrukket klokke.
5. Velg den innstillingen du ønsker å endre og følg så anvisningene på skjermen.

Note

- You can use G-SHOCK MOVE to configure settings for user cities that are not included in the watch's built-in World Time Cities. You must use G-SHOCK MOVE to select a user city as your World Time City.

• Konfigurerer innstilling for sommertid

1. Trykk på "G-SHOCK MOVE"-ikonet.
2. På menylinjen, og trykk på "Mer".
3. Trykk på "Watch" (Ur).
4. Velg foretrukket klokke.
5. Velg den innstillingen du ønsker å endre og følg så anvisningene på skjermen.
 - "Auto"
Uret bytter mellom normaltid og sommertid automatisk.
 - "OFF"
Uret indikerer alltid normaltid.
 - "ON"
Uret indikerer alltid sommertid.

Merk

- Mens sommertid er "Auto", vil klokken bytte mellom standard tid og sommertid automatisk. Du trenger ikke å bytte mellom standard tid og sommertid manuelt. Selv om du befinner deg i et område som ikke overvåker sommertid, kan du la klokken sommertid være "Auto".
- For informasjon om sommerperioder, se "Sommertidstabellen".

[Sommertidstabellen](#)

Innstilling av alarm

- Kontroller at -symbolet vises på displayet når du utfører prosedyren nedenfor.
- Hvis ikke vises, kan du se informasjonen via koblingen nedenfor.

[Koble til en telefon](#)

1. Trykk på "G-SHOCK MOVE"-ikonet.
2. På menylinjen, og trykk på "Mer".
3. Trykk på "Watch" (Ur).
4. Velg foretrukket klokke.
5. Velg den innstillingen du ønsker å endre og følg så anvisningene på skjermen.

Telefon-finner

Du kan bruke telefonfinner-funksjonen til å utløse en lyd på den parkoblede telefonen for å hjelpe deg med å finne telefonen. Lydfunksjonen utføres selv om telefonen er i vibreringsmodus.

Viktig!

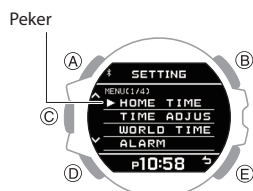
- Telefonfinneren vil ikke varsle med tone, med mindre G-SHOCK MOVE kjører på telefonen.
- Ikke bruk denne funksjonen i områder hvor ringetoner fra telefoner ikke er tillatt.
- Tonen høres med høyt volum. Ikke bruk denne funksjonen når du har koplet øre-plugger til telefonen.

1. Gå til tidvisningsmodus.

[Navigere mellom modi](#)

2. Hold inne (A) i minst 2 sekunder

Viser innstillingsskjermen for tidvisningsmodus.



3. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [PHONE FINDER].
4. Trykk på (C).
5. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [EXECUTE] (UTFØR).
6. Trykk på (C).
Dette vil opprette en forbindelse mellom uret og mobilen, og lyden av mobilens ringetone vil høres.
Det vil ta noen sekunder før du hører mobilens ringetone.
7. Trykk på en knapp for å stoppe lyden.
 - Du kan trykke en av urets knapper for å stoppe lyden på telefonen kun i de første 30 sekundene etter at lyden startet.

Merk

- tilkobling til telefonen er ikke mulig mens flymodus på klokken er aktivert. Hvis du vil koble til telefonen, deaktiverer du flymodus.

[Å bruke uret i et sykehus eller i et fly](#)

Konfigurere urets innstillinger

Etter å ha opprettet en forbindelse mellom uret og mobilen, kan du bruke G-SHOCK MOVE til å konfigurere urets innstillinger og vise informasjonen som er ervervet av uret.

- Kontroller at -symbolet vises på displayet når du utfører prosedyren nedenfor.
- Hvis ikke vises, kan du se informasjonen via koblingen nedenfor.

[Koble til en telefon](#)

1. Trykk på "G-SHOCK MOVE"-ikonet.
2. På menylinjen, og trykk på "Mer".
3. Trykk på "Watch" (Ur).
4. Velg foretrukket klokke.
5. Velg innstillingen du vil endre, og utfør deretter operasjonen som vises på skjermen.

Tilkobling

Tilkobling med en mobil

Klokken kan kobles til en telefon som er parett med den.

- Hvis klokken ikke er parett med telefonen du vil koble til, kan du se informasjonen nedenfor om parkobling.

[Pare uret med en telefon.](#)

Viktig!

- Hvis du har problemer med å etablere kontakt kan det bety at SHOCK MOVE ikke kjører på mobilen. På telefonens startskjerm trykker du "G-SHOCK MOVE"-ikonet. Utfør handlingen som vises på skjermen, for å pare med klokken.

Oppheve paring

Å oppheve paringen fra en telefon krever både G-SHOCK MOVE- og ur-operasjoner.

Merk

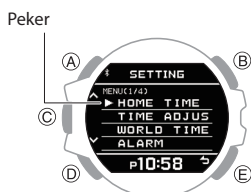
- Hvis du bruker en iPhone, må du også slette paringsinformasjonen som er lagret på telefonen.

Å slette paringsinformasjon fra G-SHOCK MOVE

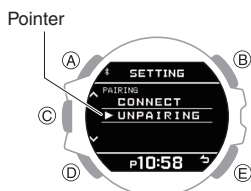
1. Hvis klokken er koblet til en telefon, aktiverer du klokken flymodus.
 [Å bruke uret i et sykehus eller i et fly](#)
2. Trykk på "G-SHOCK MOVE"-ikonet.
3. På menylinjen, og trykk på "Mer".
4. Trykk på "Watch" (Ur).
5. Trykk på "Mange" (Administrere).
6. Trykk på klokken du vil oppheve paringen.
7. Utfør operasjonen som vises på skjermen.

• Å slette parkoblingsinformasjon fra uret

1. Gå til tidvisningsmodus.
[Navigere mellom modi](#)
2. Hold inne (A) i minst 2 sekunder
Viser innstillingsskjermen for tidvisningsmodus.



3. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [PAIRING].
4. Trykk på (C).
5. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [UNPAIRING] (OPPHEVE PARING).

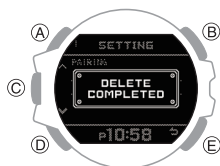


6. Trykk på (C).
7. Bruk (A) og (D) til å velge om du vil slette paringsinformasjonen eller ikke.

[YES]	Sletter paringsinformasjon.
[NO]	Sletter ikke paringsinformasjonen.

8. Trykk på (C).

Når paringsinformasjon er slettet, vises [DELETE COMPLETED] (SLETT FULLFØRT) i noen sekunder, og deretter vises innstillingsskjermen for tidvisningsmodus på nytt.



9. Trykk på (E) for å gå ut av innstillingsskjermen.

• iPhone sletter bare paringsinformasjonen for telefonen

For detaljer om innstillingsprosedyrer må du se i telefonens dokumentasjon.

"Innstillinger" → "Bluetooth" → Cancel the watch's device registration.

! Hvis du kjøper ny telefon

Merk

- Slett den gamle telefonens paringsinformasjon fra klokken før du parer med den nye telefonen.

[Slette paringsinformasjon fra klokken](#)

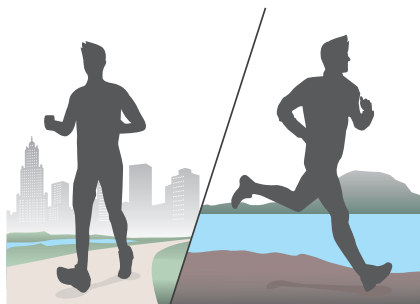
Du er nødt til å utføre parkobling når du ønsker å etablere en Bluetooth kobling med mobilen for første gang.

[Pare uret med en telefon.](#)

Å bruke treningsfunksjonen

Treningsmodusen bruker et akselerometer til å måle og registrere distanse, forløpt tid, tempo og andre data når du løper eller går.

Du kan se gjennom registrerte data på klokken eller med G-SHOCK MOVE.

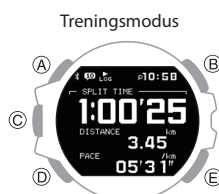


Løps-tidtaking

Begynn å løpe ved hjelp av treningsfunksjonen.

• Starter Løps-tidtaking

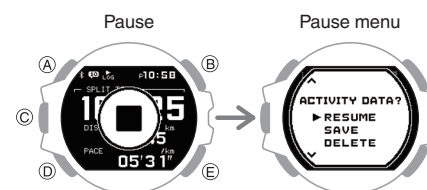
1. Gå inn i tidvisningsmodus.
[Navigere mellom modi](#)
2. Trykk (C).
Dette viser skjermbildet for treningsmodus.



3. Trykk (C).
Start run timing.

• Løps-tidtaking på pause

1. Mens skjermbildet for tidsinnstilling for løps-tidtaking vises, trykker du på (C).
Dette stopper midlertidig løps-tidtakingen og viser skjermbildet for pausemenyen.



2. Bruk (A) og (D) til å velge hva du vil gjøre med de løps-tidtakingsdataene du nettopp har registrert.

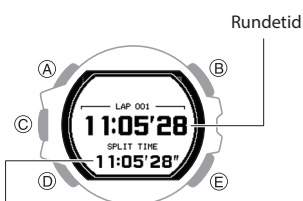
[RESUME]	Gjenopptar målingen.
[SAVE]	Lagrer data.
[DELETE]	Sletter data.

3. Trykk (C).

- Hvis du velger alternativet for datalagring, vises skjermbildet for resultatene til løps-tidtaking. Hvis du trykker på en av knappene, går du tilbake til tidvisningsmodus.
- Hvis du velger alternativet for datasletting, går klokken tilbake til tidvisningsmodus.

• Måle rundetider

1. Start løps-tidtaking.
[Løps-tidtaking](#)
2. Trykk (E).
Hvert trykk på (E) viser forløpt tid for den gjeldende delen eller runden (rundetid).



Mellomtid, løpsdistanse

3. Trykk på (A) eller (D) for å gå tilbake til skjermbildet for løps-tidtaking.
• Hvis du ikke trykker på noen knapper, går klokken automatisk tilbake til skjermbildet for løps-tidtaking etter ca. 10 sekunder.

Merk

- Du kan bruke G-SHOCK MOVE til å spesifisere om [SPLIT TIME] eller [DISTANCE] vises.

Endring av informasjonen i displayet under løps-tidtaking

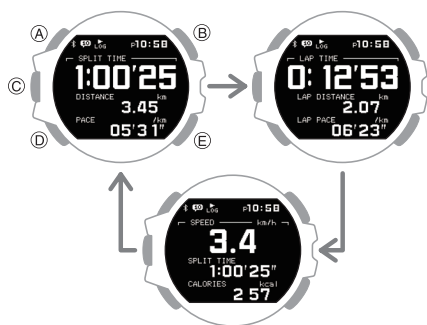
Én av tre skjermer kan vises under løps-tidtaking (treningsmodus), og du kan angi elementene du vil skal vises på hver skjerm.

Dette betyr at du kan konfigurere et skjermbilde med elementene du vil overvåke og vise skjermbildet mens du trener.

🔗 [Angi skjermbildet som skal vises under løping \(RUN FACE\)](#)

Du kan navigere mellom skjermbildene ved å trykke på (A).

Eksempel:



Stille inn varsler

Du kan angi forbrante kalorier og målverdier for forløpt tid for trening. Deretter vil klokken utføre en lyd- og/eller vibrasjonsfunksjon når en målverdi er nådd mens du trener.

1. Gå inn i tidvisningsmodus.

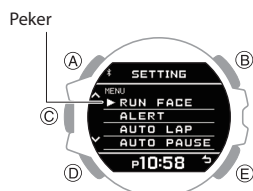
🔗 [Navigere mellom modi](#)

2. Trykk (C).

Dette viser skjermbildet Training Mode (treningsmodus).

3. Hold inne (A) i minst 2 sekunder

Dette viser innstillingsskjermen for treningsmodus.



4. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [ALERT].

5. Press (C).

6. Bruk (A) og (D) for å velge det elementet du ønsker å endre innstillingene for.

[CALORIES]	Brente kalorier
[TIME 1]	Tid 1
[TIME 2]	Tid 2

7. Trykk (C).

8. Bruk (A) og (D) for å velge en varselinnstilling.

[OFF] (AV)	Deaktivert
[ON (REPEAT)]	Aktivert (gjenta)
[ON (1 TIME)] (PÅ (1 GANG))	Aktivert (én gang)

- Når [ON (REPEAT)] (PÅ (GJENTA)) er valgt, utføres en varslingsoperasjon når en målverdi er nådd.

9. Trykk på (C) for å fullføre innstillingsoperasjonen.

Når innstillingsoperasjonen er fullført, vises [SETTING COMPLETED (INNSTILLING FULLFØRT)] i noen sekunder, og deretter vises innstillingsskjerm-bildet for tidvisningsmodus på nytt.

- Hvis du vil konfigurere innstillinger for et annet element, gjentar du trinn 6 til 9.

10. Trykk (E) to ganger når innstillingen er ferdig.

Viktig!

- Bruk G-SHOCK MOVE for å angi varslingsintervallet for hvert element. Vær oppmerksom på at du ikke kan konfigurere innstillinger ved hjelp av klokkefunksjoner.

Merk

- Du kan også bruke G-SHOCK MOVE for å aktivere eller deaktivere varsler.

Angi distansesenheten

Viktig!

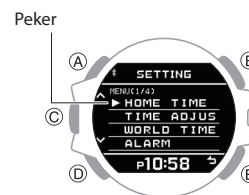
- Når Tokyo (TOKYO) er hjemby, er distansesenheten kilometer (km), og det kan ikke endres.

1. Gå inn i tidvisningsmodus.

🔗 [Navigere mellom modi](#)

2. Hold inne (A) i minst 2 sekunder

Viser innstillingsskjermen for tidvisningsmodus.



3. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [UNIT].

4. Trykk (C).

5. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [DISTANCE].

6. Trykk (C).

7. Bruk (A) og (D) for å velge en distansesenhhet.

[KILOMETER]	Kilometer
[MILE]	Miles

8. Trykk på (C) for å fullføre innstillingsoperasjonen.

Når innstillingsoperasjonen er fullført, vises [SETTING COMPLETED (INNSTILLING FULLFØRT)] i noen sekunder, og deretter vises måleenhet for tidvisningsmodus på nytt.

9. Trykk (E) to ganger når innstillingen er ferdig.

Merk

- Du kan også bruke G-SHOCK MOVE til å endre avstandsenheten.

Aktiverer automatisk rundetid

Når Auto Lap Timing er aktivert, registreres rundetiden automatisk hver gang du løper den distansen du valgte med G-SHOCK MOVE.

🔗 [Spesifisere distanse for automatisk rundetid](#)

1. Gå inn i tidvisningsmodus.

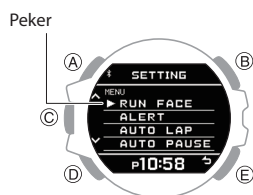
🔗 [Navigere mellom modi](#)

2. Trykk (C).

Dette viser skjermbildet Training Mode (treningsmodus).

3. Hold inne (A) i minst 2 sekunder

Dette viser innstillingskjermen for treningsmodus.



4. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [AUTO LAP].

5. Trykk (C).

6. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [ON] (PÅ) (aktivert) eller [OFF] (AV) (deaktivert).

7. Trykk på (C) for å fullføre innstillingsoperasjonen.

Når innstillingsoperasjonen er fullført, vises [SETTING COMPLETED (INNSTILLING FULLFØRT)] i noen sekunder, og deretter vises innstillingsskjerm bildet for treningsmodus på nytt.

8. Trykk på (E) for å gå ut av innstillingsskjerm bildet.

Merk

- Du kan også bruke G-SHOCK MOVE for å aktivere eller deaktivere Auto Lap Timing.

Aktivere Auto Pause

Når Auto Pause er aktivert, vil timing stoppe når du slutter å løpe.

1. Gå inn i tidvisningsmodus.

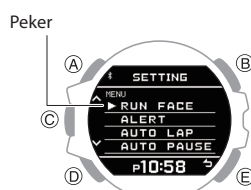
🔗 [Navigere mellom modi](#)

2. Trykk (C).

Dette viser skjermbildet Training Mode (treningsmodus).

3. Hold inne (A) i minst 2 sekunder

Dette viser innstillingsskjermen for treningsmodus.



4. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [AUTO PAUSE].

5. Trykk (C).

6. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [ON] (PÅ) (aktivert) eller [OFF] (AV) (deaktivert).

7. Trykk på (C) for å fullføre innstillingsoperasjonen.

Når innstillingsoperasjonen er fullført, vises [SETTING COMPLETED (INNSTILLING FULLFØRT)] i noen sekunder, og deretter vises innstillingsskjerm bildet for treningsmodus på nytt.

8. Trykk på (E) for å gå ut av innstillingsskjerm bildet.

Merk

- Du kan også bruke G-SHOCK MOVE for å aktivere eller deaktivere automatisk pause.

Angi skjermbildet som skal vises under løping (RUN FACE)

Du kan tilpasse elementene på de tre skjermene når du registrerer løpetid (Training Mode).

1. Gå inn i tidvisningsmodus.

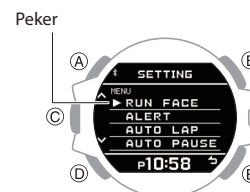
🔗 [Navigere mellom modi](#)

2. Trykk (C).

Dette viser skjermbildet Training Mode (treningsmodus).

3. Hold inne (A) i minst 2 sekunder

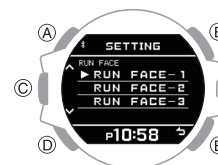
Dette viser innstillingsskjermen for treningsmodus.



4. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [RUN FACE].

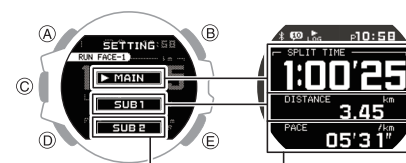
5. Trykk (C).

6. Bruk (A) og (D) for å velge tilpassingskjermen (RUN FACE).



7. Trykk (C).

8. Bruk (A) og (D) for å velge det skjermområdet du ønsker å endre Innhold for.



9. Trykk (C).

10. Bruk (A) og (D) for å velge elementet du vil bruke i det valgte visningsområdet.

[SPLIT TIME (MELLOMTID)]	Mellomtid
[DISTANCE (DISTANSE)]	Løpedistanse
[PACE]	Tempo
[LAP TIME]	Rundetid
[LAP DISTANCE]	Rundedistanse
[LAP PACE]	Rundetempo
[AVG.PACE]	Gjennomsnittlig tempo
[SPEED]	Hastighet
[AVG.SPEED]	Gjennomsnittshastighet
[CALORIES]	Brente kalorier
[TIME]	Tid
[DATE]	Dato

- Hvis du vil endre innholdet i et annet visningsområde, trykker du på (E) og velger deretter ønsket visningsområde. Gjenta trinn 8, 9 og 10 ovenfor etter behov.

11. Trykk på (C) for å fullføre innstillingsoperasjonen.

Når innstillingsoperasjonen er fullført, vises [SETTING COMPLETED (INNSTILLING FULLFØRT)] i noen sekunder, og deretter vises skjermbildet for innstilling av RUN FACE på nytt.

12. Trykk (E) to ganger når innstillingen er ferdig.

Merk

- Du kan også bruke G-SHOCK MOVE for å tilpasse elementene på skjermen.

Innstillinger som er konfigurert med programmet

Noen treningsfunksjonsinnstillinger kan konfigureres ved hjelp av enten klokkeoperasjoner eller G-SHOCK MOVE, mens noen innstillinger kan bare konfigureres ved hjelp av G-SHOCK MOVE.

Innstillinger som kan konfigureres på klokken eller ved hjelp av G-SHOCK MOVE


- Tilpasning av skjermbilder som vises under løps-tidtaking
- Aktiver/deaktiver varsel
Distansenhet
- Aktiver/deaktiver registrering av automatisk rundetid
- Aktiver/deaktiver automatisk pause

Innstillinger som bare kan konfigureres med G-SHOCK MOVE

- Viste elementer i skjermbilde for automatisk rundetid: [SPLIT TIME] eller [DISTANCE]
- Intervall for varslings av forbrente kalorier
- Tidsintervall for varsel
- Auto Lap Timing distance

Vise treningsloggposter



Klokken lagrer data (loggposter) som er registrert under løps-tidtakingen. Det er nok minne til å lagre opptil 100 loggposter.

Du kan se hvor mye lagringsplass som er tilgjengelig, ved å sjekke -indikatoren.

Under løps-tidtaking

indikator:	Betydning:
	Vises Tilgjengelig lagringsplass
	Blinker Lite lagringsplass
	Blinker Lagringsminnet er fullt

Ikke under løps-tidtaking


indikator:	Betydning:
Ingen	Tilgjengelig lagringsplass
	Vises Lite lagringsplass
	Vises Lagringsminnet er fullt

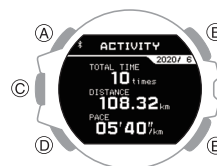
Synlige elementer i treningsloggen

Elementene nedenfor vises på skjermbildet for treningsloggen.

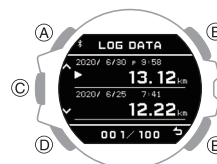
[DISTANCE]	Running distance
[TIME]	Travel time
[PACE]	Pace
[CALORIES]	Calories burned
[CADENCE]	Cadence

Vise registrerte loggdataposter

1. Gå til modusen for treningslogg.
 Navigere mellom modi



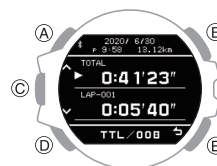
2. Trykk (C).
Her vises treningslogg-listen.



3. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til loggdata-posten du vil vise.

4. Trykk (C).

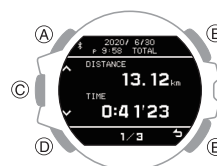
Her vises de valgte loggdataelementene.



5. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til elementet du ønsker å se.

6. Trykk (C).

Dette viser detaljer om det valgte elementet.



- Du kan bruke (A) og (D) til å bla gjennom innholdet på skjermen.

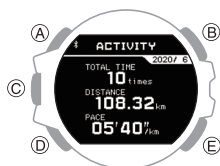
7. Hold inne (D) i minst 1 sekund for å gå tilbake til tidvisningsmodus.

Merk

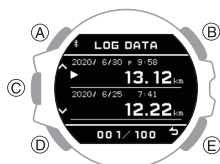
- Ved å trykke på (E) under prosedyren ovenfor, går ett skjerm bilde tilbake.

Slette en bestemt loggdata-post

- Gå til modusen for treningslogg.
[Navigere mellom modi](#)



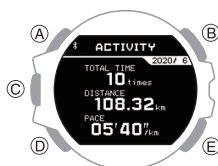
- Trykk (C).
Her vises treningslogg-listen.



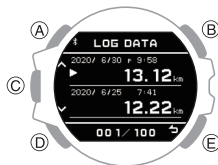
- Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til data du vil slette.
- Hold inne (A) i minst 2 sekunder
Dette viser en slette-meny.
- Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [ONE].
- Trykk (C).
- Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [EXECUTE] (UTFØR).
Hvis du vil avbryte sletting av loggdata, flytter du pekeren til [CANCEL] (AVBRYT).
- Trykk (C).
Når slettingen av data er fullført, [DELETE COMPLETED] (SLETT FULLFØRT) will appear for a few seconds, and then the Training Log Mode screen will re-appear.

Slette alle loggdata-poster

- Gå til modusen for treningslogg.
[Navigere mellom modi](#)



- Trykk (C).
Her vises treningslogg-listen.



- Hold inne (A) i minst 2 sekunder
Dette viser en slette-meny.
- Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [ALL].
- Trykk (C).
- Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [EXECUTE] (UTFØR).
Hvis du vil avbryte sletting av loggdata, flytter du pekeren til [CANCEL] (AVBRYT).
- Trykk (C).
Dette viser et bekreftelsesskjerm-bilde.
- Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [YES] eller [NO].
- Trykk (C).
Når slettingen av data er fullført, [DELETE COMPLETED] (SLETT FULLFØRT) will appear for a few seconds, and then the Training Log Mode screen will re-appear.

Motta telefonvarsler

Du kan bruke klokken til å se detaljer om innkommende anrop, e-post og SMS-er og informasjon som mottas av en telefon som er koblet til klokken via Bluetooth. Klokken kan ha opptil 10 varsler lagret i minnet.

- Hvis du vil motta varsler fra telefonen, må du pare klokken med den.

[Forberedelser](#)

Antallet nye meldinger vises i tidvisningsmodus-displayet.

Nye meldinger



Du kan bruke varslingsmodus (Notification Mode) til å kontrollere varslingstyper og om det finnes nye meldinger.

Nye meldinger mottatt

Ingen nye meldinger



Denne indikatoren:	Betyr dette:
	E-post
	SNS
	Innkommende anrop, tapte anrop
	Tidsplan
	Annet

- Når mottak av varsling er aktivert, vil mottak av et varsel føre til at innholdet vises på skjermen, uavhengig av modus ("Notification Cut-in").

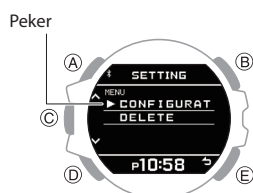
[Aktivere og deaktivere varsler om innkommende anrop](#)

Aktivere og deaktivere innkommende anropsvarsler

Du kan aktivere eller deaktivere mottak av varsler etter behov.

1. Gå inn i varslingsmodus.
[Navigering mellom modi](#)

2. Trykk (C).
Nå vises varslingslisten.
3. Hold inne (A) i minst 2 sekunder
Dette viser innstillingsskjermen for varslingsmodus.



4. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [CONFIGURATION].
5. Trykk (C).
6. Bruk (A) og (D) til å velge en innstilling for mottak av varsler AV/PÅ.

[ON] (PÅ)	Aktiverer visning av mottak og varsling.
[ON (RUN OFF)]	Deaktiverer bare mottak under løps-tidtaking.
[OFF] (AV)	Deaktiverer visning av mottak og varsling.

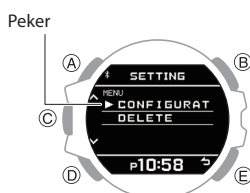
- Melding-funksjonen viser innholdet i et mottatt varsel, uavhengig av urets modus.
 - Etter ca. 30 sekunder vil displayet gå tilbake til det opprinnelige innholdet i displayet før meldingen.
7. Trykk på (C) for å fullføre innstillingsoperasjonen.
Når innstillingen er fullført, vises [SETTING COMPLETED] (INNSTILLING FULLFØRT) i noen sekunder, og deretter vises innstillingsskjermbildet for varslingsmodus på nytt.
 8. Trykk (E) for å avslutte innstillingsskjermen.

Vise innholdet i meldingen

1. Gå inn i varslingsmodus.
[Navigering mellom modi](#)
2. Trykk (C).
Nå vises varslingslisten.
 - Varslingslisten kan inneholde opptil 10 varsler.
 - Ved å legge til et varsel i listen når det allerede inneholder 10 varsler, slettes det eldste varselet i listen for å gi plass til det nye varselet.
3. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til navnet på varslet som du ønsker å se.
4. Trykk (C).
Dette viser detaljene for varslingen. Fra 83 til 100 tegn med dobbel bredde vises for brødteksten.
 - Du kan bruke (A) og (D) til å bla.
 - Trykk på (E) for å gå tilbake til varslingslisten.
 - For å returnere til tidvisningsmodus, holder du inne (D) i minst 1 sekund.

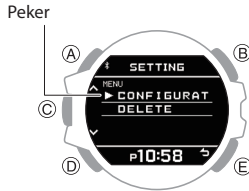
Slette en bestemt melding

1. Gå inn i varslingsmodus.
[Navigering mellom modi](#)
2. Trykk (C).
Nå vises varslingslisten.
3. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til navnet på varslet som du ønsker å slette.
4. Hold inne (A) i minst 2 sekunder
Dette viser innstillingsskjermen for varslingsmodus.



5. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [DELETE].
6. Trykk (C).
7. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [ONE].
8. Trykk (C).
9. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [EXECUTE] (UTFØR).
 - Hvis du vil avbryte datasletting, flytter du pekeren til [CANCEL] (AVBRYT).
10. Trykk (C).
Etter at sletting av data er fullført, vises [DELETE COMPLETED] i noen sekunder, og deretter vises innstillingsskjermbildet for varslingsmodus på nytt.

Sletter alle varsler

1. Gå inn i varslingsmodus.
[Navigering mellom modi](#)
 2. Trykk (C).
Nå vises varslingslisten.
 3. Hold inne (A) i minst 2 sekunder
Dette viser innstillingsskjermen for varslingsmodus.
- 
4. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [DELETE].
 5. Trykk (C).
 6. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [ALL].
 7. Trykk (C).

8. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [EXECUTE] (UTFØR).
 - Hvis du vil avbryte datasletting, flytter du pekeren til [CANCEL] (AVBRYT).
9. Trykk (C).
Dette viser et bekreftingsskjerm bilde.
10. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [YES] eller [NO].
11. Trykk (C).
Etter at sletting av data er fullført, vises [DELETE COMPLETED] i noen sekunder, og deretter vises innstillingsskjerm bildet for varslingsmodus på nytt.

Nedteller

Nedtelleren teller ned fra start-tiden som du har spesifisert. Klokkens toner og/eller vibrerer når nedtellingen er ferdig.

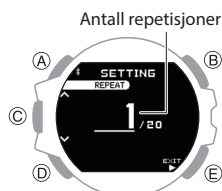
- Det blir ikke utført lydvarsler og/eller vibrasjonsvarsler når batterinivået er lavt.



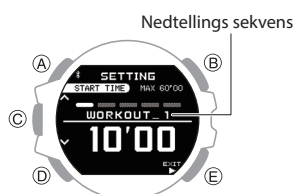
Still inn nedtellerens start tid

Start-tiden kan stilles inn med ett-sekunds trinn opp til 60 minutter.

1. Å gå til nedtellingsmodus.
[Navigering mellom modi](#)
2. Hold inne (A) i minst 2 sekunder
Dette viser hvor mange tidsuret skal gjentas (1 til 20).



3. Bruk (A) og (D) til å angi antall gjentakelser av nedtelleren (Auto Repeat).
4. Trykk (C).
5. Bruk (A) og (D) for å spesifisere posisjonen av nedtellingen i sekvens.

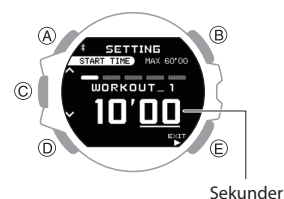


6. Trykk (C).
Da flyttes markøren til innstillingen minutter.
7. Bruk (A) og (D) for å stille inn minutter.



8. Trykk (C).
This moves the cursor to the seconds setting.

9. Bruk (A) og (D) for å endre innstillingen for sekunder.



10. Trykk (C).
11. Bruk (A) og (D) til å velge om du vil lagre gjeldende innstillinger eller ikke.

[YES]	Lagrer gjeldende innstillinger.
[NO]	Forkaster gjeldende innstillinger.
[RETURN]	Går tilbake til innstillingen for antall gjentakelser.

12. Trykk på (C) for å fullføre innstillingsoperasjonen.

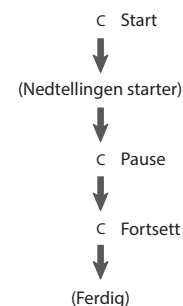
Når innstillingsoperasjonen er fullført, vises [SETTING COMPLETED] (INNSTILLING FULLFØRT) i noen sekunder, og deretter vises skjerm bildet for nedtellermodus på nytt.

Merk

- Du kan gå ut av tidsinnstillingsfunksjonen når som helst ved å trykke på (E) og gå videre til trinn 11.

Bruk av timeren

1. Å gå til nedtellingsmodus.
[Navigering mellom modi](#)
2. Bruk prosedyren under for å utføre en nedtellings operasjon.



- Klokkens toner eller vibrerer i 10 sekunder når nedtellingen er ferdig.
 - Du kan tilbakestille en nedtelling som er satt på pause, ved å trykke på (E).
3. Trykk på en hvilken som helst knapp for å stoppe lyd- og / eller vibrasjonsoperasjonen.

Bruke den programmerbare nedtelleren for intervalltrening

En oversikt

Du kan konfigurere innstillingene for flere Nedtelling slik at de kan utføre forskjellige nedtelling den ene etter den andre (Intervall nedtelling). Du kan bruke den programmerbare nedtelleren til å opprette en sekvens for intervalltrening som veksler mellom jogging og løping.

For eksempel kan du konfigurere Intervall nedtelleren som vist under og ha intervallene A til D repetert 10 ganger

Innstilling for nedtelleren

- [WORKOUT_1]: 10 minutt og 00 sekunder
- [WORKOUT_2]: 4 minutt og 00 sekunder
- [WORKOUT_3]: 10 minutt og 00 sekunder
- [WORKOUT_4]: 4 minutt og 00 sekunder
- Sett: 10

Intervall trenings økt

A Jogge: 10 minutt og 00 sekunder

B Løpe 1 km: 4 minutt og 00 sekunder

C Jogge: 10 minutt og 00 sekunder

D Løpe 1 km: 4 minutt og 00 sekunder

Merk

- Du kan konfigurere opptil fem forskjellige tidtakere for å gjenta opptil 20 ganger (Auto Repeat).

Konfigurering av nedtellerens innstillinger

- Hvis en nedtelling er i gang må du nullstille den før du utfører denne operasjonen.

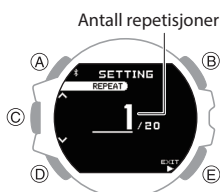
Å bruke nedtelleren

1. Å gå til nedtellingsmodus.

Navigering mellom modi

2. Hold inne (A) i minst 2 sekunder

Dette viser hvor mange runder nedtelleren skal gå (1 til 20).

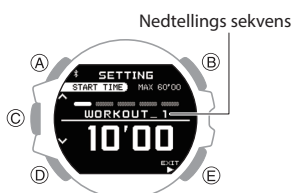


3. Bruk (A) og (D) til å angi antall gjentakelser for nedtelleren (Auto Repeat).

4. Trykk (C).

5. Bruk (A) og (D) for å spesifisere posisjonen av nedtellingen i sekvens.

Hvis du vil konfigurere den første tidtakeren, konfigurerer du [WORKOUT_1].



6. Trykk (C).

Dette gjør at markøren vises i minuttinnstillingen for den første tidtakeren.

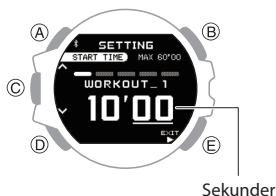
7. Bruk (A) og (D) for å stille inn minutter.



8. Trykk (C).

Dette fører til at markøren flyttes til sekunderinnstillingen for den første tidtakeren.

9. Bruk (A) og (D) for å endre innstillingen for sekunder.



10. Trykk (C).

11. Bruk (A) og (D) til å velge om du vil lagre gjeldende innstillinger eller ikke.

[YES]	Lagrer gjeldende innstillinger.
[NO]	Forkaster gjeldende innstillinger.
[RETURN]	Går tilbake til innstillingen for antall gjentakelser.

12. Trykk på (C) for å fullføre innstillingsoperasjonen.

Når innstillingsoperasjonen er fullført, vises [SETTING COMPLETED] (INNSTILLING FULLFØRT) i noen sekunder, og deretter vises skjermbildet for nedtellermodus på nytt.

13. Repeter trinn 2 til 12 så mange ganger som nødvendig for å konfigurere innstillingene for de andre nedtellerne.

Merk

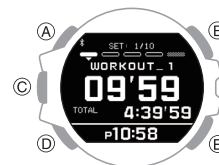
- Hvis du vil avslutte funksjonen for programinnstilling, trykker du på (E) og går videre til trinn 11.
- du kan bruke G-SHOCK MOVE til å endre [WORKOUT_1] og andre navn på registrerte nedtelling. Et navn kan inneholde en kombinasjon av opptil 14 alfabetiske bokstaver (A til Z), tall (0 til 9) og symboler.

Bruke en programmerbar tidtaker

1. Å gå til nedtellingsmodus.

Navigering mellom modi

2. Trykk på (C) for å starte nedtelleren.



- For å pause en pågående nedtelling, trykk (C). Du kan tilbake stille en nedtelling som er satt på pause til starttiden ved å trykke på (E).
- Når det pågår en nedtelling med flere timer, kan du umiddelbart avslutte den nåværende nedtellingen og starte neste nedtelling ved å holde nede (A) i minst to sekunder.

Stoppeklokke

Stoppeklokke kan brukes til å måle forløpt tid i sekunder, opptil 99 timer, 59 minutter, 59 sekunder.

Den kan også måle mellomtider.



Måling av forløpt tid

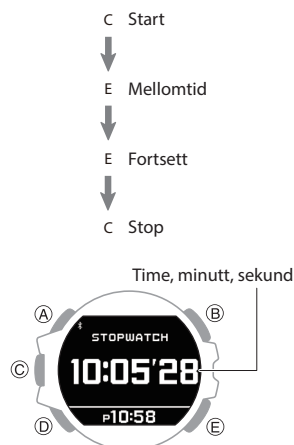
1. Å gå til stoppeklokkemodus.
[Navigering mellom modi](#)
2. Bruk prosedyren under for å måle forløpt tid.



3. Press (E) to reset the stopwatch to all zeros.

Måling av mellomtid

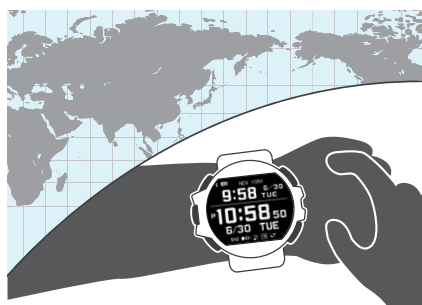
1. Å gå til stoppeklokkemodus.
[Navigering mellom modi](#)
2. Bruk prosedyren under for å måle forløpt tid.



3. Trykk for (E) å nullstille stoppeklokken.

Verdenstid

Verdenstid lar deg vise gjeldene tid fra en av 38 byer over hele verden og UTC (Universal Coordinated Time).



Merk

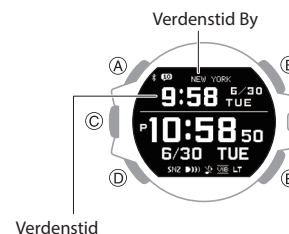
- Verdenstidsbyer som bare kan velges ved bruk av G-SHOCK MOVE, kan ikke velges ved bruk av klokkeoperasjoner.

[Konfigurering av verdenstid innstillingene](#)

Verdenstid

1. Gå inn i tidvisningsmodus.
[Navigering mellom modi](#)
2. Bruk (A) for å vise verdenstiden.
[Velge et digitalt visningsformat for tidvisningsmodus](#)

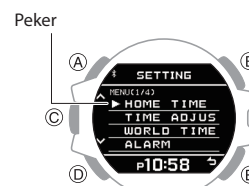
Dette viser lokal tid for gjeldende verdens-tidby.



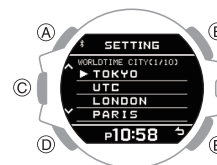
Innstilling av verdenstidby

Bruk prosedyren i dette avsnittet for å velge den byen du vil bruke som Verdenstid by.

1. Gå inn i tidvisningsmodus.
[Navigering mellom modi](#)
2. Hold inne (A) i minst 2 sekunder
Viser innstillings-skjermen for tidvisningsmodus.



3. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [WORLD TIME].
4. Trykk (C).
Nå vises innstillings-skjermen for verdens-tid.
5. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [CITY].
6. Trykk (C).
Dette viser en meny med verdenstidbyer.



7. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til byen du vil bruke.

8. Trykk på (C) for å fullføre innstillingsoperasjonen.

Når innstillingsoperasjonen er fullført, vises [SETTING COMPLETED (INNSTILLING FULLFØRT)] i noen sekunder, og deretter vises innstillingsskjermbildet for verdens-tidnytt.

9. Trykk (E) to ganger når innstillingen er ferdig.

Dette viser gjeldende tid og dato for den valgte byen.



Merk

- Hvis du for øyeblikket har en verdensby som kun kan velges med G-SHOCK MOVE, og deretter bruker du urfunksjonen til å bytte til en annen verdensby, slettes informasjonen om G-SHOCK MOVE-verdensbyen fra klokken.

[Konfigurere innstillinger for verdenstid](#)

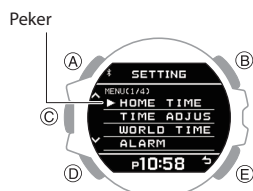
Konfigurere innstilling for sommertid

1. Gå inn i tidvisningsmodus.

[Navigering mellom modi](#)

2. Hold inne (A) i minst 2 sekunder

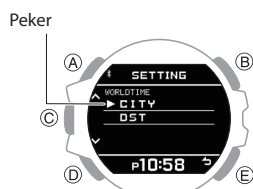
Viser innstillingsskjermen for tidvisningsmodus.



3. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [WORLD TIME].

4. Trykk (C).

Nå vises innstillingsskjermen for verdens-tid.



5. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [DST].

6. Trykk (C).

7. Bruk (A) og (D) for å velge innstilling av sommertid.

[AUTO]	Uret bytter mellom vanlig tid og sommertid automatisk.
[OFF] (AV)	Uret indikerer alltid vanlig tid.
[ON] (PÅ)	Uret indikerer alltid sommertid.

8. Trykk på (C) for å fullføre innstillingsoperasjonen.

Når innstillingsoperasjonen er fullført, vises [SETTING COMPLETED (INNSTILLING FULLFØRT)] i noen sekunder, og deretter vises innstillingsskjermbildet for verdens-tidnytt.

9. Trykk (E) to ganger når innstillingen er ferdig.

Merk

- Fabrikkinnstillingen for sommertid for alle byene er [AUTO]. I mange tilfeller [AUTO] gjøre at du kan bruke uret uten å bytte manuelt mellom sommertid og vanlig tid.
- Når [UTC] er valgt som by vil du ikke kunne endre eller sjekke sommertid innstillingene.

Alarmer

Klokken lyder eller vibrerer når en alarmtid er nådd. Du kan stille inn opp til 4 forskjellige alarmer.

- Det blir ikke utført lydvarsler og/eller vibrasjonsvarsler når batterinivået er lavt.
- Når snooze er aktivert for en alarm, høres alarmen hvert femte minutt opp til syv ganger.



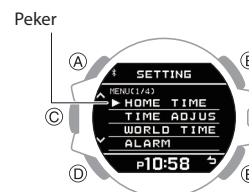
Still inn alarm tid

1. Gå inn i tidvisningsmodus.

[Navigering mellom modi](#)

2. Hold inne (A) i minst 2 sekunder

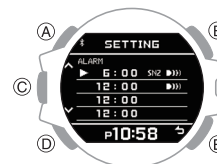
Viser innstillingsskjermen for tidvisningsmodus.



3. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [ALARM].

4. Trykk (C).

5. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til alarmen du vil innstille.

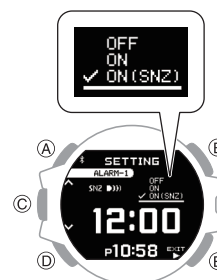


6. Trykk (C).

7. Bruk (A) og (D) for å velge en alarm og slumrefunksjon AV/PÅ-innstilling.

[OFF] (AV)	Deaktiverer alarmer, deaktiverer slumring.
[ON] (PÅ)	Aktiverer alarmer, deaktiverer slumring.
[ON] (SNZ)	Aktiverer alarmer, aktiverer slumring.

- den valgte innstillingen merkes med en hake () til venstre.




8. Trykk (C).
9. Bruk (A) og (D) for å stille inn alarm-timen.
10. Trykk (C).
11. Bruk (A) og (D) for å stille inn alarm-minutter.
12. Trykk (C).
13. Bruk (A) og (D) til å velge om du vil lagre gjeldende innstillinger eller ikke.

[YES]	Lagrer gjeldende innstillinger.
[NO]	Forkaster gjeldende innstillinger.
[RETURN]	Går tilbake til skjermbildet for alarminnstilling.

14. Trykk på (C) for å fullføre innstillingsoperasjonen.

Når innstillingen er fullført, vises [SETTING COMPLETED (INNSTILLING FULLFØRT)] i noen sekunder, og deretter vises innstillingsskjermbildet for alarmer på nytt.

- Å slå på en alarm vil  vises i displayet til høyre for tidsinnstillingen. Hvis slumring er aktivert, vises også [SNZ].

15. Trykk (E) to ganger når innstillingen er ferdig.

Merk

- Hvis du vil gå ut av alarminnstilling, trykker du på (E) og går videre til trinn 13.

• For å stoppe en alarm

Mens en alarm lyder og/eller vibrering utføres, trykker du på en hvilken som helst knapp for å stoppe den.

Mer

- Når slumring er aktivert for en alarm, vil alarmlyd og / eller vibrasjon gjenta hvert femte minutt, opptil syv ganger. Slå av alarmen for å stoppe en pågående slumring.

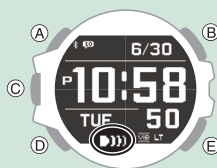
Slå av en alarm

Hvis du vil stoppe en alarm-lyd og/eller vibrasjon, kan du utføre trinnene nedenfor for å slå den av.

- Slå alarmen på igjen for å aktivere en alarmlyd og/eller -vibrasjon.

Merk

- En indikator vises mens en av alarmene er slått på.
- Alarmindikatoren vises ikke når alle alarmene er slått av.

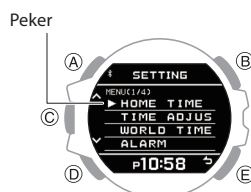


1. Gå inn i tidvisningsmodus.

 [Navigering mellom modi](#)

2. Hold inne (A) i minst 2 sekunder

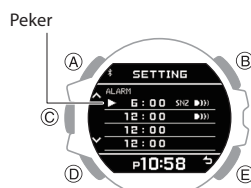
Viser innstillingsskjermen for tidvisningsmodus.



3. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [ALARM].

4. Trykk (C).

5. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til alarmen du vil slå av.



6. Trykk (C).

7. Bruk (A) og (D) for å velge [OFF] (AV).

8. Trykk (E).


9. Bruk (A) og (D) til å velge om du vil lagre gjeldende innstillinger.

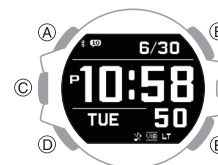
[YES]	Lagrer gjeldende innstillinger.
[NO]	Forkaster gjeldende innstillinger.
[RETURN]	Går tilbake til skjermbildet for alarminnstilling.

10. Trykk på (C) for å fullføre innstillingsoperasjonen.



Når innstillingen er fullført, vises [SETTING COMPLETED (INNSTILLING FULLFØRT)] i noen sekunder, og deretter vises innstillingsskjermbildet for alarmer på nytt.

11. Trykk (E) to ganger når innstillingen er ferdig.

- Hvis alle alarmer slås av,  forsvinner (alarm) fra displayet.

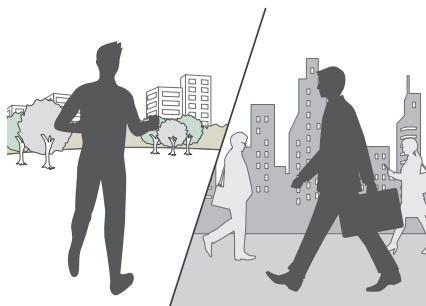


Merk

- Hvis  (alarm) fortsatt vises, betyr det at minst en av de andre alarmene fortsatt er slått på. For å slå av alle alarmene, repeter trinn 5 til 10 inntil  (alarm) indikatoren ikke lenger vises.

Pedometer

Du kan bruke Pedometeret til å telle antall skritt du går etc.



Å telle skritt

Hvis du har klokken korrekt på deg, vil Pedometeret telle skritt når du går under normal daglig aktivitet.

Viktig!

- Siden denne klokken's Pedometer er en håndledds-enhet, kan det hende at den teller skritt som ikke er skritt. Også unormal armbevegelse mens du går kan føre til feil telling av skritt.

• Klargjøring

For å oppnå den mest nøyaktige tellingen bør du ha klokken på deg slik at fronten på klokken er på utsiden av håndleddet ditt, og godt festet. Hvis klokken er festet løst rundt håndleddet vil det ikke være mulig å få en korrekt måling.



Å telle skritt

Skrittelleren begynner å telle trinnene dine når du begynner å gå.

• Skritt-telleren

Vise SKJERMBILDET TID + DAGLIG.

- Velg et digitalt visningsformat for tidvisningsmodus

Merk

- Skritt-telleren kan vise en verdi på opptil 99 999 skritt. Hvis skritt-telleren overstiger 99 999, vil maksimums verdien (99 999) vises i displayet.
- For å forhindre feiltelling, øker ikke den viste tellingen i ca.10 sekunder etter at du har begynt å gå. Når du har gått i 10 sekunder vil riktig tellingen vises, inkludert de skritt du har tatt i de første 10 sekundene.
- Skritt-telleren nullstilles ved midnatt.
- For å spare strøm vil målingen stoppe automatisk hvis du tar av deg klokken (ingen merkbare bevegelser), og om du ikke utfører noen operasjoner i løpet av 2-3 minutter.

Årsaker til feil skritt-telling

Alle forhold som er nevnt nedenfor kan påvirke nøyaktigheten.

- Å gå i slippers eller sandaler
- Å gå på fliser, tepper eller snø.
- Uregelmessig gange (f.eks. å gå i kø.)
- Ekstremt sakte gange og ekstremt hurtig løping
- Når man triller en handlevogn eller en barnevogn
- I områder hvor der er mye vibrasjon, eller når man er i et kjøretøy
- Hyppige bevegelser med hånden eller armen (klapping o.l.)
- Å gå mens man leier en annen, å gå med stakk, eller andre bevegelser som gjør at armen og beina ikke er koordinert med hverandre.
- Normal daglig aktivitet (husvask o.l.)
- Å ha klokken på den dominante armen
- Walking for 10 seconds or less

Andre innstillinger

Denne delen forklarer andre klokkeinnstillinger du kan konfigurere.

Innstilling av lyd for knapper

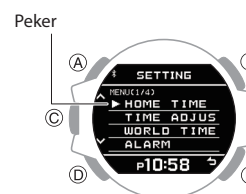
Følg prosedyren under for å aktivere eller deaktivere knappetonen.

1. Gå inn i tidvisningsmodus.

• Navigering mellom modi

2. Hold inne (A) i minst 2 sekunder

Viser innstillingsskjermen for tidvisningsmodus.



3. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [BEEP].

4. Trykk (C).


5. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [OPERATION].

6. Trykk (C).

7. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [ON] (PÅ) (aktivert) eller [OFF] (AV) (deaktivert).

8. Trykk på (C) for å fullføre innstillingsoperasjonen.

Når innstillingsoperasjonen er fullført, vises [SETTING COMPLETED (INNSTILLING FULLFØRT)] i noen sekunder, og deretter vises skjermbildet for innstilling av lyd på nytt.

-  vises i tidvisningsmodus mens knappetonen er deaktivert.

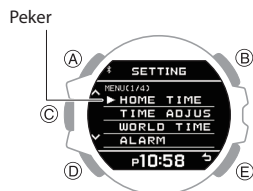
9. Trykk (E) to ganger for å avslutte.

Innstilling av lyd for meldinger

Du kan bruke fremgangsmåten nedenfor til å aktivere eller deaktivere varslingslyden.

1. Gå inn i tidvisningsmodus.
[Navigering mellom modi](#)

2. Hold inne (A) i minst 2 sekunder
 Viser innstillingsskjermen for tidvisningsmodus.



3. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [BEEP].
4. Trykk (C).
5. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [NOTIFICATION].
6. Trykk (C).
7. Bruk (A) og (D) for å velge en innstilling for lyd AV/PÅ for varsling.

[ALL ON]	Aktiverer lyd for alle varsler.
[USER]	Aktiverer lyd bare for elementer du har angitt.
[ALL OFF]	Deaktiverer lyd for alle varsler.

Merk

- Konfigurasjonen av [USER]-varslinger kan endres ved hjelp av G-SHOCK MOVE.

8. Trykk på (C) for å fullføre innstillingsoperasjonen.

Når innstillingsoperasjonen er fullført, vises [SETTING COMPLETED (INNSTILLING FULLFØRT)] i noen sekunder, og deretter vises skjermbildet for innstilling av lyd på nytt.

- vises i tidvisningsmodus mens varslingstonen er deaktivert.

9. Trykk (E) to ganger for å avslutte.

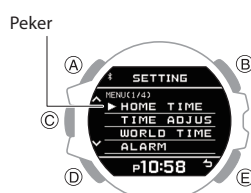
Konfigurerer vibrasjonsinnstillinger

I tillegg til at du kan bruke lyder og varslingslyder, bruker klokken også vibrasjon for varsler. Du kan bruke fremgangsmåten nedenfor til å aktivere eller deaktivere vibrasjon.

- Ikonet vises på displayet for tidvisningsmodus mens vibrasjon eller varsling er aktivert.

• Konfigurerer vibrasjonsinnstillinger

1. Gå inn i tidvisningsmodus.
[Navigering mellom modi](#)
2. Hold inne (A) i minst 2 sekunder
 Viser innstillingsskjermen for tidvisningsmodus.



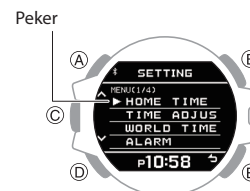
3. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [VIBRATION].
4. Trykk (C).
5. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [OPERATION].
6. Trykk (C).
7. Bruk (A) og (D) for å aktivere eller deaktivere vibrasjon.

[ON] (PÅ)	Aktiverer vibrasjon.
[OFF] (AV)	Deaktiverer vibrasjon.

8. Trykk (C).
 Når innstillingen er fullført, vises [SETTING COMPLETED (INNSTILLING FULLFØRT)] i noen sekunder, og deretter vises innstillingsskjermbildet for vibrasjon på nytt.
9. Trykk (E) to ganger for å avslutte.

• Konfigurerer vibrasjonsinnstillinger for varsling

1. Gå inn i tidvisningsmodus.
[Navigering mellom modi](#)
2. Hold inne (A) i minst 2 sekunder
 Viser innstillingsskjermen for tidvisningsmodus.



3. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [VIBRATION].
4. Trykk (C).
5. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [NOTIFICATION].
6. Trykk (C).
7. Bruk (A) og (D) for å velge en innstilling for varsling av vibrasjon PÅ/AV.

[ALL ON]	Aktiverer vibrasjon for alle varsler.
[USER]	Aktiverer vibrasjon bare for elementer som er angitt av deg.
[ALL OFF]	Deaktiverer vibrasjon for alle varsler.

Merk

- Konfigurasjonen av [USER]-varslinger kan endres ved hjelp av G-SHOCK MOVE.

8. Trykk (C).
 Når innstillingen er fullført, vises [SETTING COMPLETED (INNSTILLING FULLFØRT)] i noen sekunder, og deretter vises innstillingsskjermbildet for vibrasjon på nytt.
9. Trykk (E) to ganger for å avslutte.

Angi høyde- og vektenheter

Du kan angi måleenhetene som brukes for høyde og vekt.

- Du kan velge centimeter (cm) eller fot (fot) som høydemåleenhet.
- Du kan velge enten kilo (kg) eller pund (lb) som måleenhet for vekt.

Viktig!

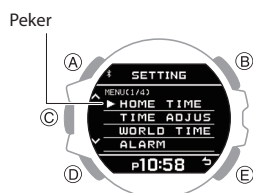
- Når Tokyo (TOKYO) er hjembyen, er høydeenheten angitt som centimeter (cm), og vektenheten er angitt som kilogram (kg), og disse innstillingene kan ikke endres.

1. Gå inn i tidvisningsmodus.

🔍 Navigering mellom modi

2. Hold inne (A) i minst 2 sekunder

Viser innstillingsskjermen for tidvisningsmodus.



3. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [UNIT].
4. Trykk (C).
5. Bruk (A) og (D) for å velge elementet for enhetsinnstilling.

[HEIGHT]	Høydeenhet
[WEIGHT]	Vektenhet

6. Trykk (C).

7. Bruk (A) og (D) for å velge ønsket enhet.

- Høyde

[CENTIMETER]	Centimeter
[FEET]	Fot

- Vekt

[KILOGRAM]	Kilograms
[POUND]	Pounds

8. Trykk på (C) for å fullføre innstillingsoperasjonen.

Når innstillingsoperasjonen er fullført, vises [SETTING COMPLETED (INNSTILLING FULLFØRT)] i noen sekunder, og deretter vises måleenhet for tidvisningsmodus på nytt.

9. Trykk (E) to ganger når innstillingen er ferdig.

Angi kalorivisningsenhet

Du kan velge enten kalorier (kalibrering) eller joule (J) som forbrent kalorier.

Viktig!

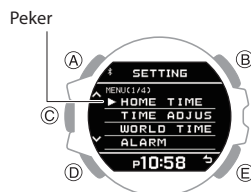
- Når Tokyo (TOKYO) er hjemby, er enheten kalorier (CAL), og det kan ikke endres.

1. Gå inn i tidvisningsmodus.

🔍 Navigering mellom modi

2. Hold inne (A) i minst 2 sekunder

Viser innstillingsskjermen for tidvisningsmodus.



3. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [UNIT].

4. Trykk (C).

5. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [CALORIES].

6. Trykk (C).

7. Bruk (A) og (D) til å velge ønsket kalorienhet.

[CALORIE]	Calories
[JULE]	Joules

8. Trykk på (C) for å fullføre innstillingsoperasjonen.

Når innstillingsoperasjonen er fullført, vises [SETTING COMPLETED (INNSTILLING FULLFØRT)] i noen sekunder, og deretter vises måleenhet for tidvisningsmodus på nytt.

9. Trykk (E) to ganger når innstillingen er ferdig.

Skjerm av-funksjon

Denne funksjonen slår av skjermen når klokken tas av håndleddet, slik at skjermen ikke blir brukt på det tidspunktet som ble valgt med G-SHOCK MOVE. Dette for å unngå at skjermen brenner seg inn.

- En av hendelsene nedenfor slår skjermen på igjen.
 - Bruke klokken
 - Trykke på en knapp
 - Det har gått tre timer

Merk

- G-SHOCK MOVE kan brukes til å spesifisere skjermen av utløser tid. Merk at du ikke kan konfigurere denne innstillingen ved hjelp av klokkeoperasjoner. Den opprinnelige fabrikkinnstillingen er 2:00 am.

Tilbakestill klokkeinnstillinger

Dette avsnittet forklarer hvordan du tilbakestiller urets innstillinger under til fabrikkinnstillingene.

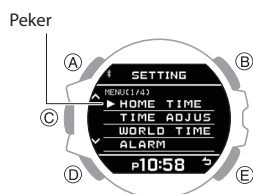
- Innstilling av uret
- Stoppeklokke
- Nedteller
- Alarm
- Profil

1. Gå inn i tidvisningsmodus.

 Navigering mellom modi

2. Hold inne (A) i minst 2 sekunder

Viser innstillingsskjermen for tidvisningsmodus.



3. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [RESET ALL SETTINGS].

4. Trykk (C).

5. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [EXECUTE] (UTFØR).

- Hvis du vil avbryte tilbakestillingsoperasjonen, flytter du pekeren til [CANCEL] (AVBRYT).

6. Trykk (C).

7. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [YES].

- Hvis du vil stoppe tilbakestillingsoperasjonen, flytter du pekeren til [NO].

8. Trykk (C).

Når innstillingsoperasjonen er fullført, vises [COMPLETED] i noen sekunder, og deretter vises innstillingsskjermbildet for tidvisningsmodus på nytt.

9. Trykk på (E) for å gå ut av innstillings-skjermbildet.

Merk

- Tilbakestilling av klokken vil også slette informasjon for paring av klokken med en telefon, og frakoble dem.

Annen informasjon

Denne delen inneholder informasjon du også trenger å vite, men som ikke har med funksjoner å gjøre. Referer til denne informasjonen når det er nødvendig.

Bytabell

City	Offset	
UTC	Coordinated Universal Time	0
LONDON	London	0
PARIS	Paris	+1
ATHENS	Athens	+2
JEDDAH	Jeddah	+3
TEHRAN	Tehran	+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	Lord Howe	+10.5
ISLAND	Island	
NOUMEA	Noumea	+11
WELLINGTON	Wellington	+12
CHATHAM ISLANDS	Chatham Islands	+12.75
NUKU'ALOFA	Nuku'alofa	+13
KIRITIMATI	Kiritimati	+14
BAKER ISLAND	Baker Island	-12
PAGO PAGO	Pago Pago	-11
HONOLULU	Honolulu	-10
MARQUESAS	Marquesas	-9.5
ISLANDS	Islands	
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

• Innholdet i tabellen ovenfor er oppdatert per januar 2020.

• Tidssonene kan endres og UTC-forskjeller kan være forskjellig fra de som vises i tabellen over. Hvis det skjer så koble uret til mobilen og oppdater uret med den nyeste tidssone informasjonen.

Sommertid-tabell

Når "AUTO" er valgt for en by som bruker sommertid, vil skifting mellom normalt tid og sommertid bli utført automatisk på den tiden som er vist i tabellen under.

Merk

- Start- og sluttdatoer for sommertid for din nåværende posisjon kan være forskjellige fra de som er vist nedenfor. Hvis dette skjer, kan du få ny sommerinformasjon for hjembyen din og verdens tid by sendt til klokken ved å koble klokken til en telefon. Hvis klokken ikke er koblet til en telefon, kan du endre sommertid manuelt.

By Navn	Sommertid Start	Sommertid Slutt
London	01:00, siste søndag i mars	02:00, siste søndag i oktober
Paris	02:00, siste søndag i mars	03:00, siste søndag i oktober
Athen	03:00, siste søndag i mars	04:00, siste søndag i oktober
Tehran	00:00, 21. eller 22. mars	00:00, 21. eller 22. september
Sydney, Adelaide	02:00, første søndag i oktober	03:00, første søndag i april
Lord Howe Island	02:00, første søndag i oktober	02:00, første søndag i april
Wellington	02:00, siste søndag i september	03:00, første søndag i april
Chatham Islands	02:45, siste søndag i september	03:45, første søndag i april
Anchorage	02:00, andre søndag i mars	02:00, første søndag i november
Los Angeles	02:00, andre søndag i mars	02:00, første søndag i november
Denver	02:00, andre søndag i mars	02:00, første søndag i november
Chicago	02:00, andre søndag i mars	02:00, første søndag i november
New York	02:00, andre søndag i mars	02:00, første søndag i november
Halifax	02:00, andre søndag i mars	02:00, første søndag i november
St. John's	02:00, andre søndag i mars	02:00, første søndag i november

- Innholdet i tabellen ovenfor er oppdatert per januar 2020.

Støttede telefoner

For informasjon om telefoner som kan brukes med denne klokken, se CASIO sin webside.

https://world.casio.com/os_mobile/wat/

Spesifikasjoner

Nøyaktighet:

±15 sekunder pr måned i gjennomsnitt når kommunikasjon med mobilen ikke er mulig.

Basis funksjoner:

Timer, minutter, sekunder, måned, dato, ukedag
am/pm (P), 24-timers tidvisning
Full Auto Kalender (2000 til 2099)

Mobile Link:

Funksjon som kobler kompatible enheter til Bluetooth®
*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
Innstilling av uret

Telefon-finner

Oppdatering av data

Oppdatering av informasjon om tidssone og sommertid

Treningsfunksjoner

Beregning og visning av avstand, hastighet, tempo og annen informasjon

Oppretting av treningsplan

Trenings funksjons innstillinger

Målvarsler

Håndtering av treningslogg data

Håndtering av treningslogg og runde data
Trenings analyse resultater

Meldinger

Kommunikasjonsspesifikasjoner

Bluetooth®

Frekvens bånd: 2400MHz til 2480MHz
Maksimal overføringseffekt: 0 dBm (1 mW)
Kommunikasjons rekkevidde: Opp til 2 meter (avhenger av omgivelsene)

Treningsfunksjon:

Distanse, hastighet, tempo og annen info kalkulert ved bruk av akselerometerdata
Automatisk/manuell runde
Auto Pause
Målvarsel (tid, kalorier forbrent) aktiver/deaktiver
Tilpassing av trenings skjerm

Treningslogg data:

Opp til 100 løpeturer, opp til 140 rundetids data per løpetur
Measured time, distance, pace, calories burned

Talte skritt:

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% (Ifølge vibrasjonstesting)

Stoppeklokke:

Måleenhet: 1 sekund

Målekapasitet: 99:59'59" (100 timer)

Mellomtider

Nedteller:

Innstillingsenhet: 1 sekund

Måleenhet: 1 sekund

Maksimumsinnstilling: 60 minutter

Opptil fem starttider

Auto Repeat

Auto Start

Verdenstid:

Viser gjeldende klokkeslett i 38 byer (38 tidssoner)* og UTC, Auto DST

*Med forbehold om oppdatering ved tilkobling mellom uret og mobilen.

Annet:

LED-baklys (automatisk lys, Super Illuminator, ettergløding, valgbart lys på 1,5 eller 3 sekunder)

Skjerm av-funksjon

Aktivere/deaktivere lyd for operasjon

Vibrasjon

Flymodus

4 alarms (with snooze)

Strøm:

CR2032 x 1 (batteri selges separat)

Batteri levetid: Ca. 2 år

Vilkår

Display: 21 timer/dag

Skrutt-teller: 12 timer/dag

Tid for Bluetooth-tilkobling: 12 timer/dag

Varsler (inkludert vibrering): 20 ganger/dag

Løps-tidtaking 2 timer/uke

Alarm: En gang (10 sekunder) pr. dag

Lys-funksjonen: En gang (1,5 sekunder) pr. dag

Mye bruk kan føre til at batteriets levetid blir kortere.

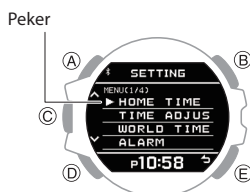
Merk

- Batteriets levetid er omtrent 18 måneder under betingelsene nedenfor.
 - Tid for Bluetooth-tilkobling: 18 timer/dag
 - Varsler (inkludert vibrering): 50 ganger/dag
 - Løps-tidtaking: 4 timer/uke
- Batteriets levetid er omtrent 12 måneder under betingelsene nedenfor.
 - Tid for Bluetooth-tilkobling: 24 timer/dag
 - Varsler (inkludert vibrering): 150 ganger/dag
 - Løps-tidtaking: 7 timer/uke

Spesifikasjonene kan endres uten varsel.

Kontrollere informasjon om samsvar med trådløs tilkobling

1. Gå inn i tidvisningsmodus.
 Navigering mellom modi
2. Hold inne (A) i minst 2 sekunder
 Viser innstillingsskjermen for tidvisningsmodus.



3. Bruk (A) og (D) for å flytte pekeren til [REGULATORY].
4. Trykk (C).
5. Bruk (A) og (D) for å velge informasjonen du vil vise.
6. Hold inne (D) i minst 1 sekund for å gå tilbake til tidvisningsmodus.

Forholdsregler for Mobile Link

- **Juridiske forholdsregler**
- Dette produktet er i samsvar med, eller har fått godkjenning under radio lover i ulike land og geografiske områder. Å bruke dette uret i områder hvor det ikke er i samsvar med eller ikke har fått godkjenning i henhold til radio lover, kan være straffbart. For detaljer, besøk CASIO Website. <https://world.casio.com/ce/BLE/>
- Bruk av denne klokken inne i fly er begrenset i henhold til luftfartslovene i hvert land. Sørg for å følge instruksjonene til personell fra flyselskapet.

- **Forholdsregler ved bruk av Mobile Link**

- Når uret brukes sammen med en telefon må de være nær hverandre. En rekkevidde på 2 meter er bare anbefalt som en retningslinje, men lokale forhold (vegger, møbler etc.), bygningens konstruksjon og andre faktorer kan gjøre det til at rekkevidden blir mindre.
- Dette uret kan bli påvirket av andre enheter (elektroniske enheter, audio/video utstyr, kontor utstyr etc.) Spesielt kan det bli påvirket av en mikrobølgeovn. Uret kan ikke kommunisere normalt med en telefon hvis en mikrobølgeovn er startet i nærheten. Derimot kan uret forårsake støy i radio mottak og video bilder på TV.
- Bluetooth på dette uret bruker samme frekvens bånd (2.4 GHz) som en trådløs LAN enhet, og bruk av slikt utstyr i nærheten av uret kan føre til radio forstyrrelser, treg kommunikasjons hastighet og støy for uret og den trådløse LAN enheten, eller til og med kommunikasjon feil.

- **Stoppe radiobølger fra uret**

☞ H på skjermen angir at klokken sender ut radiobølger.

Hvis du befinner deg på et sykehus, i et fly eller en annen plass hvor bruk av radiobølger ikke er tillatt, må du sette aktivere i flymodus.

☞ Å bruke uret i et sykehus eller i et fly

Opphavsrett og registrerte opphavsrettigheter

- 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.
- iPhone og App Store er varemerker av Apple Inc. i USA og andre land.
- iOS er et varemerke eller registrert varemerke for Cisco Systems, Inc.
- GALAXY er registrert varemerke av Samsung Electronics Co., Ltd.
- Android og Google Play™ er registrerte varemerker av Google LLC.
- Andre selskaps navn og produkt navn brukt her er varemerker eller registrerte varemerker av deres respektive selskap.

Spørsmål og svar

Jeg kan ikke pare uret med en telefon.

Q1 Jeg har aldri klart å etablere (parkoble) kontakt mellom uret og telefonen.

Bruker du en telefon som støttes?

Sjekk om Mobil modellen og dens operativ system støttes av uret. For informasjon om støttede telefonmodeller, besøk CASIO Website.

https://world.casio.com/os_mobile/wat/

Har du installert G-SHOCK MOVE på telefonen?

G-SHOCK MOVE-appen må være installert på mobilen for å kunne kobles til uret.

🔗 ① [Installer den påkrevde applikasjonen på mobilen.](#)

Er telefonens Bluetooth innstillinger riktig?

Konfigurer telefonens Bluetooth innstillinger. For detaljer om innstillings prosedyrer må du se i telefonens dokumentasjon.

iPhone Brukere

- "Innstillinger" → "Bluetooth" → On
- Settings (Innstillinger) → Privacy (Personvern) → Bluetooth → G-SHOCK MOVE n på

Android Brukere

- Aktiver Bluetooth.

Annet enn det som er nevnt over.

Noen telefoner må ha BT Smart deaktivert for å bruke G-SHOCK MOVE. For detaljer om innstillings prosedyrer må du se i telefonens dokumentasjon.

På Start skjermen, trykk: "Meny" → "Innstillinger" → "Bluetooth" → "Meny" → "BT Smart innstillinger" → "Deaktiver".

Jeg kan ikke kople uret med en telefon på nytt.

Q1 Uret vil ikke kople til på nytt med telefonen etter at de er blitt frakoplet.

Er G-SHOCK MOVE i gang?

Uret kan ikke kobles på nytt til mobilen hvis ikke G-SHOCK MOVE er åpnet på mobilen. På telefonens startskjerm trykker du "G-SHOCK MOVE"-ikonet. Utfør handlingen som vises på skjermen, for å parkoble med klokken.

🔗 ③ [Pare uret med en telefon.](#)

Har du prøvd å slå av og på telefonen?

Slå telefonen av og på igjen, og trykk så på G-SHOCK MOVE-ikonet. Utfør handlingen som vises på skjermen, for å pare med klokken.

🔗 ③ [Pare uret med en telefon.](#)

Q2 Jeg kan ikke koble til når mobilen er i flymodus.

Tilkobling til klokken er ikke mulig når telefonens flymodus er aktivert. Deaktiver telefonens flymodus. Trykk på G-SHOCK MOVE-ikonet på startskjermen. Deretter utføres handlingen som vises på skjermen, for å parkoble med klokken.

🔗 ③ [Pare uret med en telefon.](#)

Q3 Jeg kan ikke koble til når mobilen er i flymodus..

Gå ut av urets flymodus.

🔗 [Å bruke uret i et sykehus eller i et fly](#)

Q4 Jeg endret telefonens Bluetooth-status fra aktivert til deaktivert, og nå kan jeg ikke kople til lenger.

Slå på Bluetooth på telefonen. Trykk deretter på G-SHOCK MOVE-ikonet på startskjermen. Deretter utføres handlingen som vises på skjermen, for å parkoble med klokken.

🔗 ③ [Pare uret med en telefon.](#)

Q5 Jeg kan ikke kople til etter å ha slått av telefonen.

Slå på telefonen. Trykk på G-SHOCK MOVE-ikonet på startskjermen. Deretter utføres handlingen som vises på skjermen, for å parkoble med klokken.

🔗 ③ [Pair the watch with a phone.](#)

Kobling av telefon og klokke

Q1 Jeg kan ikke etablere en tilkobling mellom telefonen og uret.

Har du prøvd å slå av og på telefonen?

Slå telefonen av og på igjen, og trykk så på G-SHOCK MOVE-ikonet. Utfør handlingen som vises på skjermen, for å pare med klokken.

🔗 ③ [Pare uret med en telefon.](#)

Er uret i flymodus?

Kobling til telefonen er ikke mulig mens flymodus på klokken er aktivert. Hvis du vil koble til telefonen, deaktiverer du flymodus.

🔗 [Å bruke uret i et sykehus eller i et fly](#)

Er uret parkoblet på nytt med telefonen?

Slett paringsinformasjonen fra G-SHOCK MOVE og telefonen (kun iPhone), og pare dem på nytt.

🔗 [Å slette parkoblingsinformasjon fra G-SHOCK MOVE](#)

🔗 [iPhone](#)

[Sletter bare parkoblingsinformasjonen for telefonen](#)

🔗 ③ [Pare uret med en telefon.](#)

Hvis du ikke kan etablere kontakt...

Etter at du har slettet paringsinformasjonen fra klokken, kobler du den sammen med telefonen på nytt.

🔗 [Slette paringsinformasjon fra klokken](#)

🔗 ③ [Par klokken med en telefon.](#)

Å skifte til en annen telefonmodell

Q1 Hvordan kobler jeg klokken til en annen telefon?

Par klokken med telefonen.

[Hvis du kjøper ny telefon](#)

Auto tids Justering med Bluetooth tilkobling (Tids justering)

Q1 Når justerer klokken tiden?

Klokken kan kobles til en parret telefon for å justere tidsinnstillingen. Automatisk tidsjustering utføres på de tidspunktene som er beskrevet nedenfor.

- Etter innstillingen av telefonens tidssone eller sommertid er endret
- Etter 24 timer eller mer har gått siden den siste tidsjusteringen ved hjelp av Bluetooth-tilkobling
- Etter at 24 timer eller mer har gått siden forrige bytte eller tidsjustering ved bruk av klokkeoperasjon

Q2 Innstillingen for automatisk tid er ikke riktig.

Vises ?

For å spare batteristrøm vil klokken automatisk avslutte Bluetooth-tilkoblingen til telefonen midlertidig hvis den oppdager at tilkoblingen har vært ubrukt i omtrent én time. Automatisk tidsjustering er deaktivert når det ikke er noen forbindelse. Hvis du vil koble til igjen, trykker du på en av urets knapper.

Har det gått 24 timer eller mer siden forrige justering ved hjelp av Bluetooth-tilkobling?

Merk at automatisk tidsjustering ikke utføres i 24 timer etter at du har justert tidsinnstillingen manuelt på klokken. Automatisk tidsjustering vil fortsette etter 24 timer.

Har det gått 24 timer eller mer siden forrige manuelle justering eller endring av hjemby?

Automatisk tidsjustering utføres ikke i 24 timer etter manuell tidsjustering eller endring av hjemby. Automatisk tidsjustering gjenopptas etter 24 timer eller mer etter at en av operasjonene ovenfor er utført.

Er flymodus på klokken aktivert?

Kobling til telefonen er ikke mulig mens flymodus på klokken er aktivert. Hvis du vil koble til telefonen, deaktiverer du flymodus.

[Å bruke uret i et sykehus eller i et fly](#)

Q3 Tiden vises ikke riktig.

Telefonens tidsinnstilling kan være feil fordi den ikke klarer å koble seg til nettverket på grunn av at den er utenfor rekkevidde osv. Hvis dette skjer, kobler du telefonen til nettverket og justerer deretter tidsinnstillingen.

Pedometer (Skritt teller)

Q1 Skritt-tellingen er ikke riktig.

Når du har uret på håndleddet kan det være at pedometeret oppdager "ikke-skritt" (når du står i ro og gjerne tramper med beina) og teller dette som skritt.

[Skritt-telling](#)

I tillegg kan problemer med skritt telling forekomme dersom klokken er festet feil til armen og armen beveger seg unormalt år du går.

[Årsaker til feil skritt-telling](#)

Q2 Skritt-tellingen øker ikke.

For å unngå feiltelling, vises ikke antall trinn i begynnelsen av en tur. Den vises kun etter at du har gått 10 i sekunder, med et antall skritt du tok under den tiden som blir lagt til totalen.

Q3 [ERROR] vises når jeg bruker pedometeret.

[ERROR] (FEIL) vises når sensorfunksjonen er deaktivert på grunn av feil i sensoren eller den interne kretsen. Hvis indikatoren blir værende på skjermen i mer enn tre minutter, eller hvis den vises ofte, kan det være en feil på sensoren.

Kontakt et CASIO-servicesenter eller den originale forhandleren.

Alarmer


Q1 Det utføres ingen lyd- og/eller vibrasjonsfunksjon for alarmer.

Er alarmen slått på? Hvis ikke, slå den på så alarmen kan høres.

[Alarm-innstilling](#)

Batteri

Q1  vises.

 vises på displayet når batterispenningen blir lav. Skift batteriet.

Be om batteribytte fra et CASIO-servicesenter eller din lokale CASIO-forhandler.

[Utskiftning av batteri](#)