

Innehåll

Innan du börjar

- Allmän guide
- Skapa din profil
- Indikatorer
- Navigera mellan lägen
- Översikt av funktionslägen
- Välja digitalt visningsformat för tidvisningsläge
- Avläsa urtavlan i mörkret
- Användbara funktioner

Tidsinställning

- Använda klockans funktioner till att justera tiden
- Använda klockan på vårdinrättning eller flygplan

Använda Mobile Link med mobiltelefon

- Förberedelser
- Automatisk tidjustering
- Visa träningsposter
- Visa Life Log-relaterade data
- Ställa in målvärden
- Skapa ett träningsschema
- Ange ett påminnelseintervall (målpåminnelse)
- Ange sträcka för automatisk varvtidtagning
- Ställa in programmerbara timers
- Konfigurera världstidsinställningar
- Ställa in larmet
- Phone Finder
- Konfigurera klockans inställningar
- Anslutning
 - Ansluta med en telefon
 - Lämna parkopplingsläget
 - Om du köper en annan telefon

Använda träningsfunktionen

- Löpningstidtagning
- Ändra visad information information under löpningstidtagning
- Ställa in påminnelser
- Ange enhet för sträcka
- Aktivera automatisk varvtidtagning
- Aktivera automatisk paus
- Ange vilken bild som ska visas under löpning (RUN FACE)
- Inställningar konfigurerade med applikationen

Visa loggade poster för träning

- Visningsbara träningsloggposter
- Visa registrerade loggdataposter
- Radera en viss loggdatapost
- Radera alla loggdataposter

Ta emot telefonnotiser

- Aktivera och inaktivera notiser om inkommande samtal
- Visa notisinnehåll
- Radera en viss post
- Radera alla notiser

Timer

- Ställa in timers starttid
- Använda timern
 - Använda den programmerbara timern som en intervalltimer
 - Översikt
 - Konfigurera programmerbara timerinställningar
 - Använda en programmeringsbar timer

Stoppur

- Mäta tidsåtgång
- Mäta en delad tid

Världstid

- Kontrollera världstid
- Inställning för världstidstad
- Konfigurera inställning för sommartid

Larm

- Konfigurera larminställningar
- Stänga av ett larm

Stegräknare

- Räkna steg
- Orsaker till felaktig stegräkning

Övriga inställningar

- Ljudinställning för knappfunktion
- Konfigurera inställningar för notisljud
- Konfigurera klockans inställningar
- Ange höjd- och viktenheter
- Ange kalorienhet
- Siktning av/på
- Konfigurera klockans inställningar

Övrig information

- Stadstabell
- Sommartidtabell
- Telefoner som stöds
- Specifikationer
- Kontroll av information om trådlös efterlevnad
- Att tänka på för Mobile Link
- Copyright och registrerade copyright

Problemlösning

Innan du börjar...

Detta avsnitt ger en översikt över klockan och presenterar hur du använder den på ett enkelt och bekvämt sätt.

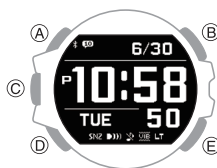
- Detta kan du göra med klockan
- Ansluta merd en smartphone för exakt tidvisning
- Mätning och registrering av löpning och andra data
 - Auto-varv
 - Auto-paus
 - Registrering av träningsloggdata
- Mätning av brända kalorier
- Stegräkning
- Överföring av data till telefon för att visa med appen

Anmärkning

- Illustrationerna i denna bruksanvisning har skapats för att underlätta förklaringen. En illustration kan skilja sig något från den artikel den representerar.
- Innan du använder träningsfunktionen, konfigurera dina profilinställningar. Detta hjälper dig att få mer exakta värden.

[Skapa din profil](#)

Allmän guide



A-knapp

Om du trycker på den här knappen i valfri lägescykel mellan visningar.

Om du trycker på den här knappen medan en inställningsbild visas bläddras tillgängliga menyposter uppåt.

B-knapp

Tryck för att tända belysningen.

C-knapp

I tidvisningsläget, tryck på den här knappen för att komma till träningsläget.

Om du trycker på den här knappen då inställningsbilden för något läge visas övertas samtliga aktuella inställningar eller ändringar för den bilden.

D-knapp

Håll den här knappen intryckt i minst en sekund för att återgå till tidvisningsläget. Om du trycker på den här knappen under en pågående löpningstidtagning återfår du bilden för löpningstidtagning.

Om du trycker på den här knappen då en inställningsbild visas bläddras tillgängliga menyposter nedåt.

E-knapp

I andra lägen återfås till tidvisningsläget när den här knappen trycks in.

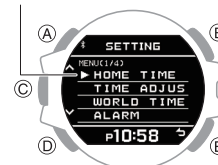
När du konfigurerar inställningarna går du tillbaka till föregående skärm genom att trycka på den här knappen.

Skapa din profil

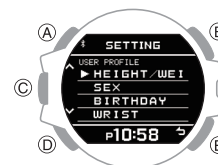
Du kan använda proceduren i detta avsnitt till att mata in information och skapa en profil (höjd, vikt, kön, födelsedatum, handled på vilken klockan bärs).

1. Gå till tidvisningsläget.
[Navigera mellan lägen](#)
2. Håll (A) intryckt i minst två sekunder.
Detta visar inställningsbilden för tidvisningsläget.

Visaren



3. Använd (A) och (D) för att flytta visaren till [PROFILE].
4. Tryck på (C).
Detta visar bilden för val av profilpost.



[HEIGHT/WEIGHT]	Höjd/vikt
[SEX]	Kön
[BIRTHDAY]	Födelsedatum
[WRIST]	Handled du bär klockan på

5. Använd (A) och (C) för att välja den post du vill mata in.
6. Press (C).

7. Registrera din höjd och vikt.

- På bilden för val av profilpost, välj [HEIGHT/WEIGHT].

- ① Använd (A) och (D) för att mata in din höjd.
- ② Tryck på (C).
- ③ Använd (A) och (D) för att mata in din vikt.
- ④ Tryck på (C).
- ⑤ Använd (A) och (D) för att välja om du vill spara aktuella inmatade värden.

[YES]	Sparar aktuella inställningar.
[NO]	Raderar aktuella inställningar.
[RETURN]	Återgår till inställningsbilden för höjd och vikt.

- ⑥ Tryck på (C) för att registrera din höjd och vikt.
När du har slutfört registrering av informationen visas [SETTING COMPLETED] (inställning slutförd) i några sekunder, och sedan visas bilden för val av profilpost igen.

Anmärkning

- För att lämna inställningen av höjd och vikt, tryck på (E) och fortsätt till steg E.

8. Ange ditt kön.

- På bilden för val av profilpost, välj [SEX].

- ① Använd (A) och (D) för att flytta visaren till [MALE] eller [FEMALE].
- ② Tryck på (C) för att registrera ditt kön.
När du har slutfört registreringen av informationen, [SETTING COMPLETED] visas i några sekunder och sedan visas skärmen för val av profilobjekt igen.

9. Ange ditt födelsedatum.

- På bilden för val av profilpost, välj [BIRTHDAY].

- ① Använd (A) och (D) för att ange ett år.
- ② Tryck på (C).
- ③ Använd (A) och (D) för att ange en månad.
- ④ Tryck på (C).
- ⑤ Använd (A) och (D) för att ange en dag.
- ⑥ Tryck på (C).
- ⑦ Använd (A) och (D) för att välja om du vill spara aktuella inmatade värden.

[YES]	Sparar aktuella inställningar.
[NO]	Raderar aktuella inställningar.
[RETURN]	Återgår till inställningsbilden för födelsedatum.

H Tryck på (C) för att registrera födelsedatum.

När du har slutfört registrering av informationen visas [SETTING COMPLETED] (inställning slutförd) i några sekunder, och sedan visas bilden för val av profilpost igen.

Anmärkning

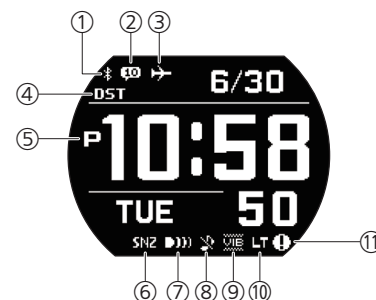
- För att lämna inställningen av födelsedatum, tryck på (E) och fortsätt till steg G.

10. Ange vilken handled du bär klockan på.

- På bilden för val av profilpost, välj [WRIST].

- ① Använd (A) och (D) för att flytta visaren till [LEFT] eller [RIGHT].
- ② Tryck på (C) för att registrera din handled.
När du har slutfört registrering av informationen visas [SETTING COMPLETED] (inställning slutförd) i några sekunder, och sedan visas bilden för val av profilpost igen.

11. Tryck på (E) två gånger för att lämna inställningsskärmen.

Indikatorer

- ① Visas då det finns en anslutning mellan klockan och en telefon.
 - Under återanslutningsförsöket med din telefon när en anslutning förlorats, blinkar denna indikator i ensekundersintervall.
 - Om inget försök till återanslutning med din telefon görs när en anslutning förlorats, blinkar indikatorn med tvåsekundersintervall.
- ② Indikerar antalet nya telefonnotiser.
- ③ Visas när flygplansläget är aktiverat.
- ④ Visas när den indikerade tiden är sommartid.
- ⑤ Visas under PM-tider då 12-timmars tidvisning används.
- ⑥ Visas då larmets snooze-funktion är aktiverad.
- ⑦ Visas när ett larm aktiveras.
- ⑧ Visas när ett funktionsljud eller notisljud inaktiveras.
- ⑨ Visas när vibration är aktiverat.
- ⑩ Visas när autobelysning är aktiverat.
- ⑪ Visas när batterispänningen är låg. Blinkar när batterispänningen tillfälligt är låg.

Byta batteri

visas på displayen vid låg batterispänning. Låt byta ut batteriet.

Be att få byta batteri hos ett CASIO service-center eller hos din originalåterförsäljare.

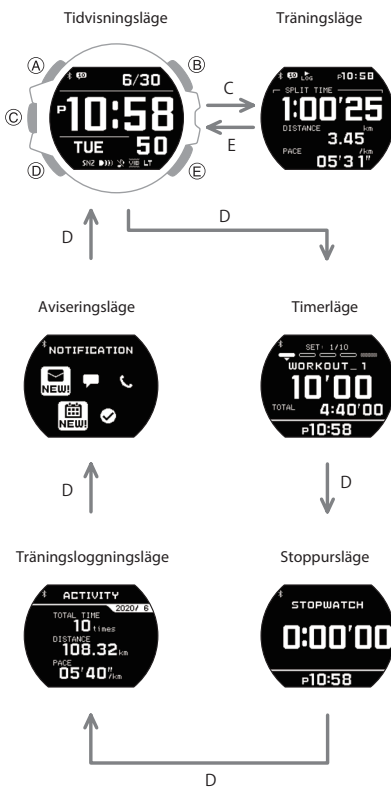


- Om det förekommer en tillfällig hög belastning på batteriet sjunker batterispänningen och blinkar på displayen. Klockans alla knappfunktioner är inaktiverade då blinkar.

Navigera mellan lägen

Din klocka har de lägen som visas nedan.

- Du kan också återgå till tidvisningsläge direkt från alla lägen utom träningsläge genom att hålla (D) nedtryckt i minst en sekund, eller genom att trycka på (E).
- I tidvisningsläget, tryck på (C) för att gå till träningsläget.
- För att gå från träningsläget till tidvisningsläget, börja med att stoppa träningsmätfunktionen och tryck på (E).



Använd knapparna i bilden ovan för att navigera mellan lägen.

Översikt av lägen

Detta avsnitt ger en översikt av klockan och dess olika lägen.

• Tidvisningsläge

Du kan använda tidvisningsläget till att visa aktuell tid och datum, dina steg per dag, din löpningssträcka under en viss månad, och anna information. Du kan också använda detta läge till att konfigurera stad, larm och andra grundläggande tidsinställningar.



• Träningsläge

Använd detta läge till att mäta och registrera sträckor, tidsåtgång, tempo och andra löpningsdata.

[Använda träningsfunktionen](#)



• Timerläge

Timern räknar ner från en starttid som du angett. Klockan avger ett ljud och/eller en vibration då nedräkningen når slutet.

[Timer](#)



• Stoppursläge

Använd detta läge till att mäta tidsåtgång.

[Stoppur](#)



• Träningsloggningläge

Använd detta läge till att visa registrerade träningsloggningdata.

[Visa loggade poster för träning](#)



• Aviseringsläge

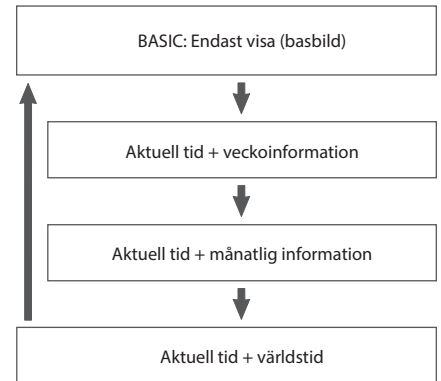
Aviseringsläget tar emot inkommande samtal, e-post, och SNS-notiser samt information.

[Ta emot telefonnotiser](#)

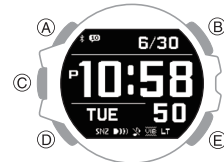


Välja digitalt visningsformat för tidvisningsläge

Varje tryckning på (A) i tidvisningsläget går igenom innehållet på displayen så som visas nedan. Observera att du kan visa aktuell tid tillsammans med en annan typ av information.

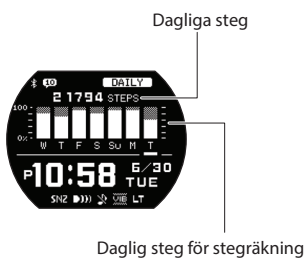


BASIC: Endast visa (basbild)



TIME+DAILY: Aktuell tid + veckoinformation

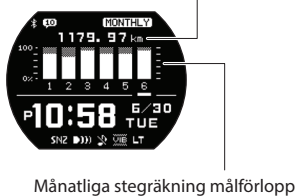
Den här bilden visar aktuell tid och dina steg per vecka.



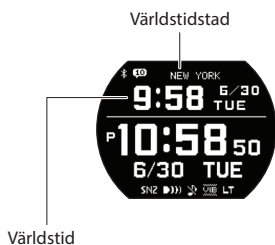
TIME+MONTHLY: Aktuell tid + månatlig information

Den här bilden visar aktuell tid och din löpningssträcka under aktuell vald månad. Istället för löpningssträcka kan du också ange vilken löpningstid du vill visa. Observera att du måste använda "G-SHOCK MOVE" för att ange vilken post (löpningssträcka eller löpningstid) som ska visas.

1 månad's löpningssträcka eller löpningstid



TIME+WORLD TIME: Aktuell tid + världstid



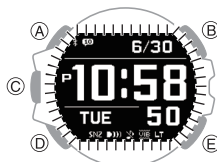
Avläsa urtavlan i mörker

Klockan har en belysning som lyser upp urtavlan i mörkret.

• Tända urtavlan manuellt

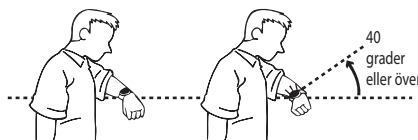
Tryck på (B) för att tända belysningen.

- Belysningen släcks automatiskt om ett larm börjar ljuda.



• Använda automatisk belysning

Om autobelysning är aktiverad tänds urtavlan automatiskt när klockan är placerad i en vinkel på minst 40 grader.



Viktig!

- Auto-ljus kanske inte fungerar ordentligt när klockan är i en horisontell vinkel på 15 grader eller mer från horisontell som visas i bilden nedan.



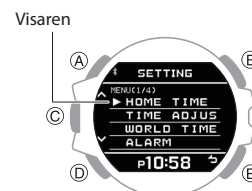
- Elektrostatisk laddning eller magnetism kan störa korrekt automatisk ljusfunktion. Om detta händer, försök sänka armen och vinkla den mot ansiktet igen.
- När du flyttar klockan kan du märka ett lätt skramlande ljud. Detta beror på att den automatiska ljusströmbrytaren används, som bestämmer klockans aktuella orientering. Det indikerar inte fel.

Anmärkning

- Autobelysning inaktiveras vid ett av förhållandena nedan.
 - När ett larm eller en timer ljuder och/eller klockan vibrerar
- Om du inte inaktiverar autobelysningen manuellt förblir den aktiverad i cirka sex timmar. Därefter inaktiveras den automatiskt.

Konfigurera inställning för autobelysning

1. Gå till tidvisningsläget.
 - 🔗 [Navigera mellan lägen](#)
2. Håll (A) intryckt i minst två sekunder. Detta visar inställningsbilden för tidvisningsläget.



3. Använd (A) för att flytta visaren till [LIGHT].
4. Tryck på (C).
5. Använd (A) för att flytta visaren till [AUTO LIGHT].
6. Tryck på (C).
7. Roter tryckvredet för att flytta visaren till [OFF] (inaktiverad) eller [ON] (aktiverad).
 - [Lt]-indikatorn visas i tidvisningsläget när automatisk belysning är aktiverad.
8. Tryck på (C) för att slutföra åtgärden. När du har slutfört åtgärden visas [SETTING COMPLETED] (inställning slutförd) i några sekunder, och sedan visas inställningsbilden för belysningsläge igen.
9. Press (E) twice to exit the setting screen.

Ange belysningstid

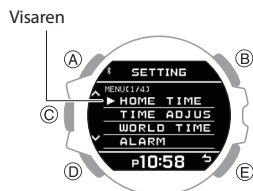
Du kan välja 1,5 sekunder eller tre sekunder som belysningstid.

1. Gå till tidvisningsläget.

🔗 Navigera mellan lägen

2. Håll (A) intryckt i minst två sekunder.

Detta visar inställningsbilden för tidvisningsläget.



3. Använd (A) för att flytta visaren till [LIGHT].

4. Tryck på (C).

5. Använd (A) och (D) för att flytta visaren till [DURATION].

6. Tryck på (C).

7. Använd (A) och (D) för att välja belysningstid.

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

8. Tryck på (C) för att slutföra åtgärden.

När du har slutfört åtgärden visas [SETTING COMPLETED] (inställning slutförd) i några sekunder, och sedan visas inställningsbilden för belysningsläge igen.

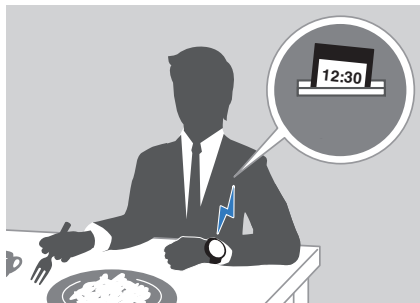
9. Press (E) twice to exit the setting screen.

Praktiska funktioner

Om du parar klockan med din telefon blir fler av klockans funktioner enklare att använda.

Automatisk tidjustering

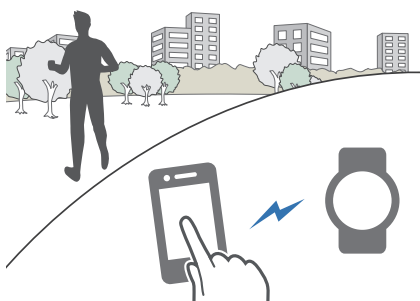
🔗 Automatisk tidjustering



Dataöverföring till en telefon

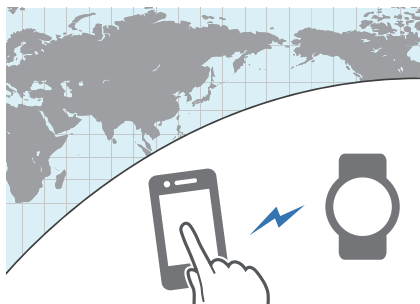
🔗 Visa dataposter

🔗 Visa Life Log-relaterade data



Fler än 300 världstidsstäder att välja bland

🔗 Konfigurera världstidsinställningar



Du kan konfigurera en mängd andra klockinställningar med din telefon.

För att överföra data till en klocka för att konfigurera inställningar behöver du först parkoppla klockan med din telefon.

🔗 Förberedelser

- Din telefon behöver CASIO "G-SHOCK MOVE" app installed to pair with the watch.

Tidsinställning

Din klocka kan anslutas till en telefon för att hämta information som den använder till att justera datum och tid.

Viktigt!

- När du befinner dig på ett flygplan eller på en annan plats där radiosignalsområdet orsakar problem ska du aktivera klockans flygplansläge för att inaktivera anslutning med din telefon.

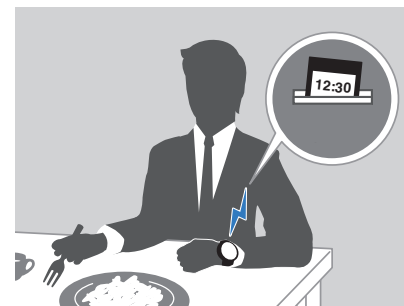
🔗 Använda klockan på vårdinrättning eller flygplan

Med ledning av informationen nedan, konfigurera tidsen enligt den metod som passar just din livsstil.

Använder du en telefon?

Tidsjustering genom anslutning till telefonen rekommenderas.

🔗 Automatisk tidjustering



Om din telefon inte kan ansluta med klockan

Du kan justera tidsinställningarna genom att utföra funktioner på klockan.

🔗 Använda klockans funktioner till att justera tiden



Använda klockans funktioner till att justera tiden

Om din klocka av någon anledning inte kan ansluta med en telefon kan du använda klockans funktioner till att justera inställningarna för datum och tid.

• Ställa in en hemtidsstad

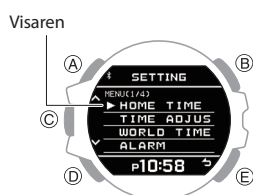
Använd proceduren i detta avsnitt för att välja en stad som din hemstad.

1. Gå till tidvisningläget.

 Navigera mellan lägen

2. Håll (A) intryckt i minst två sekunder.

Detta visar inställningsbilden för tidvisningläget.



3. Använd (A) för att flytta visaren till [HOME TIME].
4. Tryck på (C).
5. Använd (A) för att flytta visaren till [CITY].
6. Tryck på (C).
7. Använd (A) och (D) för att flytta visaren till den stad du vill använda som din hemstad.
8. Tryck på (C) för att slutföra åtgärden. När du har slutfört åtgärden visas [SETTING COMPLETED] (inställning slutförd) i några sekunder, och sedan visas inställningsbilden för hemtid igen.
9. Tryck på (E) två gånger för att lämna inställningsbilden.

• Konfigurera inställning för sommartid

Om du befinner dig i ett område som följer sommartid kan du även aktivera eller inaktivera sommartid.

Anmärkning

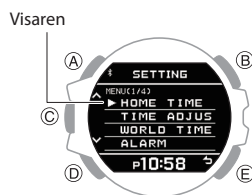
- Den ursprungliga fabriksinställningen för sommartid för alla städer är [AUTO]. I många fall låter [AUTO] dig använda klockan utan att växla manuellt mellan sommartid och standardtid.

1. Gå till tidvisningläget.

 Navigera mellan lägen

2. Håll (A) intryckt i minst två sekunder.

Detta visar inställningsbilden för tidvisningläget.



3. Använd (A) för att flytta visaren till [HOME TIME].
4. Tryck på (C).
5. Använd (A) för att flytta visaren till [DST].
6. Tryck på (C).
7. Använd (A) och (D) för att välja inställning för sommartid.

[AUTO]	Automatiskt byte mellan standardtid och sommartid
[OFF]	Alltid standardtid
[ON]	Alltid sommartid

8. Tryck på (C) för att slutföra åtgärden.

När du har slutfört åtgärden visas [SETTING COMPLETED] (inställning slutförd) i några sekunder, och sedan visas inställningsbilden för hemtid igen.

9. Tryck på (E) två gånger för att lämna inställningsbilden.

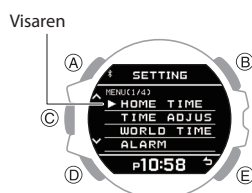
• Manuell tidjustering

1. Gå till tidvisningläget.

 Navigera mellan lägen

2. Håll (A) intryckt i minst två sekunder.

Detta visar inställningsbilden för tidvisningläget.



3. Använd (A) och (D) för att flytta visaren till [TIME ADJUSTMENT].

4. Tryck på (C).

5. Använd (A) för att flytta visaren till [MANUAL].

6. Tryck på (C).

Detta gör så att visaren visas under inställningen för timmar.

7. Använd (A) och (D) för att ändra aktuell inställning för timmar

8. Tryck på (C).

Detta flyttar visaren till inställning för minuter.

9. Använd (A) och (D) för att ändra aktuell inställning för minuter.

10. Tryck på (C).

Detta flyttar visaren till inställningen för år.

11. Använd (A) och (D) för att ändra inställningen för år.

12. Tryck på (C).

Detta flyttar visaren till inställningen för månad.

13. Använd (A) och (D) för att ändra inställningen för månad.

14. Tryck på (C).

Detta flyttar visaren till inställningen för dag.

15. Använd (A) och (D) för att ändra inställningen för dag.

16. Tryck på (C).

17. Använd (A) och (D) för att välja om du vill spara aktuella inställningar.

[YES]	Sparar aktuella inställningar.
[NO]	Raderar aktuella inställningar.
[RETURN]	Återgår till bilden för timinställning.

18. Tryck på (C) för att slutföra åtgärden.

När du har slutfört åtgärden visas [SETTING COMPLETED] (inställning slutförd) i några sekunder, och sedan visas bilden för tidsinställning igen.

19. Tryck på (E) två gånger för att lämna inställningsbilden.

Anmärkning

- För att avsluta den aktuella tidsinställningen när som helst, tryck på (E) och gå vidare till steg 17.

• Alternera mellan 12 och 24-timmars tidvisning

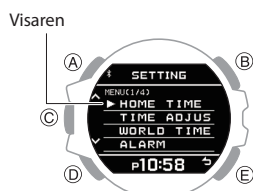
Du kan ange 12-timmarsformat eller 24-timmarsformat för tidvisning.

1. Gå till tidvisningsläget.

🔗 Navigera mellan lägen

2. Håll (A) intryckt i minst två sekunder.

Detta visar inställningsbilden för tidvisningsläget.



3. Använd (A) och (D) för att flytta visaren till [TIME ADJUSTMENT] (tidsjustering).

4. Tryck på (C).

5. Använd (A) och (D) för att flytta visaren till [12/24H].

6. Tryck på (C).

7. Använd (A) och (D) för att välja [12H] (12-timmars tidvisning) eller [24H] (24-timmars tidvisning).

8. Tryck på (C) för att slutföra åtgärden.

När du har slutfört åtgärden visas [SETTING COMPLETED] (inställning slutförd) i några sekunder, och sedan visas bilden för tidsinställning igen.

9. Tryck på (E) två gånger för att lämna inställningsbilden.

- Då 12-timmars tidvisning har valts, [P] will be displayed for p.m. times.

Använda klockan på vårdinrättning eller flygplan

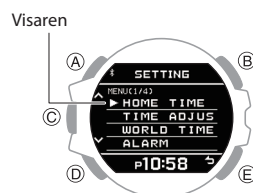
Om du befinner dig på ett sjukhus, ett flygplan eller en annan plats där anslutning med en telefon kan orsaka problem, kan du utföra proceduren nedan för att avaktivera automatisk tidsjustering. För att återaktivera tidsjustering, utför samma funktion igen.

1. Gå till tidvisningsläget.

🔗 Navigera mellan lägen

2. Håll (A) intryckt i minst två sekunder.

Detta visar inställningsbilden för tidvisningsläget.



3. Använd (A) och (D) för att flytta visaren till [AIRPLANE MODE] (flygplansläge).

4. Tryck på (C).

5. Använd (A) och (D) för att en inställning för flygplansläge.

[OFF]	Lämnar flygplansläge.
[ON]	Aktiverar flygplansläge.

6. Tryck på (C) för att slutföra åtgärden.

När du har slutfört åtgärden visas [SETTING COMPLETED] (inställning slutförd) i några sekunder, och sedan visas inställningsbilden för tidvisningsläge igen.

7. Tryck på (E) för att lämna inställningsbilden.

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

Använda Mobile Link med mobiltelefon

När det finns en Bluetooth-anslutning mellan klockan och telefonen justeras klockans tid automatiskt. Du kan också ändra klockans övriga inställningar.

Du kan också använda CASIO "G-SHOCK MOVE"-appen till att visa träningsposter och skapa träningsprogram.

Anmärkning

- Den här funktionen är endast tillgänglig då G-SHOCK MOVE körs på telefonen.
- Det här avsnittet beskriver klockans och telefonens funktioner.
 - 🕒 : Klockfunktion
 - 📱 : Telefonens funktioner

Förberedelser

Innan du kan använda klockan med en telefon behöver du första parkoppla dem. Utför stegen nedan för att parkoppla klockan med en telefon.

- ① **Installera en app du behöver till telefonen.**

I Google Play eller App Store, sök efter CASIO-appen "G-SHOCK MOVE" och installera den på din telefon.

- ② **Konfigurera Bluetooth-inställningar.**

Aktivera telefonens Bluetooth.

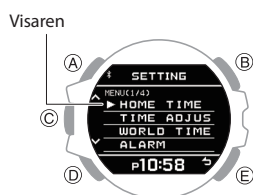
Anmärkning

- Mer information om inställningsprocedurer finns i telefonens dokumentation.

• ③ **Parkoppla klockan med en telefon.**

Innan du kan använda klockan med en telefon behöver du första parkoppla dem.

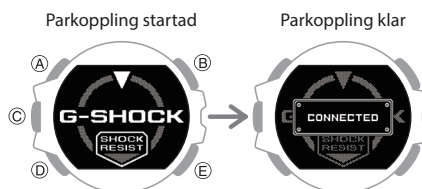
1. Knacka på ikonen "G-SHOCK MOVE".
2. Följ instruktionerna på displayen för att komma till den första inställningsskärmen.
Ett meddelande visas som uppmanar dig att ansluta med klockan.
 - Om din telefon redan är parkopplad med en annan klocka
 - ① På menylisten, knacka på "More" (mer).
 - ② Knacka på "Watch" (klocka).
 - ③ Knacka på "Manage" (hantera).
 - ④ Utför åtgärden som visas nedan på displayen för att lägga till en ny klocka.
3. Gå till tidvisningsläget.
[Navigera mellan lägen](#)
4. Håll (A) intryckt i minst två sekunder.
Detta visar inställningsbilden för tidvisningsläget.



5. Använd (A) och (D) för att flytta visaren till [PAIRING].
6. Tryck på (C).
7. Använd (A) och (D) för att flytta visaren till [CONNECT].
8. Tryck på (C).
9. Flytta telefonen som ska paras ihop med (nära en meter från) klockan.

10. När klockan du vill parkoppla visas, följ instruktionerna på displayen för att parkoppla.

- Om en uppmaning visas, följ den åtgärd som visas på telefonbilden.
- Om parkopplingen misslyckas kommer klockan att återgå till status i steg 5 för denna procedur. Gör om parkopplingen från början.



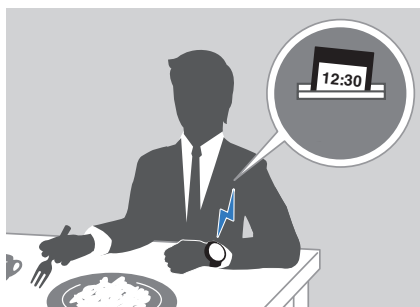
Anmärkning

- Första gången du startar G-SHOCK MOVE visas ett meddelande på din telefon som frågar om du vill aktivera hämtning av platsinformation. Konfigurera inställningarna för att tillåta användning av platsinformation.

Automatisk tidjustering

Din klocka kan ansluta med din telefon för att justera klockans tidsinställning.

Om du låter klockan vara kvar i tidvisningsläget utför den justering automatiskt utan att du lägger märke till det, och utan att du behöver göra något.



Viktigt!

- Klockan kan eventuellt inte utföra automatisk tidjustering enligt de villkor som beskrivs nedan.
 - Då klockan är för långt bort från sin parkopplade telefon
 - Då kommunikation inte är möjlig p.g.a. radiostörning etc.
 - Då telefonen uppdaterar sitt system
 - Då G-SHOCK MOVE inte körs på telefonen



Anmärkning

- Om det finns en världstidsstad specificerad med G-SHOCK MOVE justeras dess tid också automatiskt.
- Auto tidsjustering utförs vid de tider som beskrivs nedan.
 - Efter att telefonens tidszon eller sommartid har ändrats
 - Efter 24 timmar eller mer har gått sedan senaste justering med Bluetooth-anslutning
 - Efter 24 timmar eller mer har gått sedan den senaste hemstadsändringen eller tidsjusteringen med klockoperation
- Klockan förblir ansluten till din telefon även efter att tidsjusteringen är klar.
 - If time adjustment fails for some reason, [CONNECT FAILED] visas.
- Klockoperationen kan utföras även när den är ansluten till din telefon.
- Anslutning till din telefon är inte möjlig när klockans flygplansläge är aktiverat. För att ansluta till din telefon, inaktivera flygplansläget.





[Använda klockan i en medicinsk anläggning eller flygplan](#)

Visa träningsposter

Du kan använda G-SHOCK MOVE till att visa träningsdata nedan som uppmätts av klockan.



- Träningsloggdata och varvdata
- Träningsanalys
- Se till att -symbolen visas på klockans display när du utför proceduren nedan.
- Om  inte visas, se information på länken nedan.

[Ansluta med en telefon](#)




1.  Knacka på ikonen "G-SHOCK MOVE".
2.  På menylisten, knacka på "Activity".
3.  Knacka på "History".
4.  Utför åtgärden som visas på displayen.

Visa Life Log-relaterade data

G-SHOCK MOVE kan användas till att visa information nedan, vilket mäts av klockan.

- Antal steg och brända kalorier per dag, vecka eller månad
- Se till att -symbolen visas på klockans display när du utför proceduren nedan.
- Om  inte visas, se information på länken nedan.

[Ansluta med en telefon](#)

1.  Knacka på ikonen "G-SHOCK MOVE".
2.  På menylisten, knacka på "Home".
3.  Använd "Life Log"-widgeten till att visa data.

Anmärkning

- Du kan också använda G-SHOCK MOVE för att ange ett dagligt stegmål.
- [Ställa in målvärden](#)



Ställa in målvärden

Du kan använda G-SHOCK MOVE till att ange stegmål för dag eller månad.





Viktigt!

- Målvärden kan inte anges med klockans funktioner. Använd G-SHOCK MOVE till att konfigurera inställningar.

Du kan ange målvärden för posterna nedan.

- Steg per dag
- Löpsträcka per månad
- Löptid per månad
- Se till att -symbolen visas på klockans display när du utför proceduren nedan.
- Om  inte visas, se information på länken nedan.



[Ansluta med en telefon](#)

1.  Knacka på ikonen "G-SHOCK MOVE".
2.  På menylisten, knacka på "More".
3.  Knacka på "User".
4.  Välj det mål du vill ange och utför sedan åtgärden som visas på telefonbilden.





Skapa ett träningschema

Använd G-SHOCK MOVE för att skapa ett träningschema.

Du kan skapa ett dagligt träningschema för att behålla eller förbättra din fysiska form, eller skapa ett schema med ett särskilt datum eller tid.

- Se till att -symbolen visas på klockans display när du utför proceduren nedan.
- Om  inte visas, se information på länken nedan.

[Ansluta med en telefon](#)



1.  Knacka på ikonen "G-SHOCK MOVE".
2.  På menylisten, knacka på "Activity".
3.  Knacka på "Plan".
4.  Perform the operation shown on the screen.

Ange påminnelseintervall (mål-påminnelse)






Du kan använda G-SHOCK MOVE till att ange påminnelseintervall för kaloriförbränning och tid. Medan du springer kommer klockan att avge ett ljud och/eller vibration som påminnelse när ett värde för ett påminnelseintervall har nåtts.

Viktigt!

- Observera att du inte kan ange ett påminnelseintervall med klockans funktioner. Använd G-SHOCK MOVE till att konfigurera inställningar.

- Se till att -symbolen visas på klockans display när du utför proceduren nedan.
- Om  inte visas, se information på länken nedan.

[Ansluta med en telefon](#)



1.  Knacka på ikonen "G-SHOCK MOVE".
2.  På menylisten, knacka på "More".
3.  Knacka på "Watch".
4.  Välj önskad klocka.
5.  Välj den inställning du vill ändra och utför sedan åtgärden som visas på bilden.

Ange sträcka för automatisk varvtidtagning






Innan du använder automatisk varvtidtagning behöver du använda G-SHOCK MOVE för att ange sträcka för automatisk varvtidtagning.

Viktigt!

- Observera att du inte kan ange avståndet för automatisk varvtider med hjälp av klockfunktioner. Använd G-SHOCK MOVE för att konfigurera inställningar.

- Se till att -symbolen visas på klockans display när du utför proceduren nedan.
- Om  inte visas, se information på länken nedan.

[Ansluta med en telefon](#)



1.  Knacka på ikonen "G-SHOCK MOVE".
2.  På menylisten, knacka på "More".
3.  Knacka på "Watch".
4.  Välj önskad klocka.
5.  Välj den inställning du vill ändra och utför sedan åtgärden som visas på bilden.

Ställa in programmerbara timers






Du kan använda G-SHOCK MOVE till att konfigurera programmerbara timerinställningar och skapa en grupp med flera timers.

- För information om programmerbara timers, se länken nedan.

[Översikt](#)



- Se till att -symbolen visas på klockans display när du utför proceduren nedan.
- Om  inte visas, se information på länken nedan.

[Ansluta med en telefon](#)

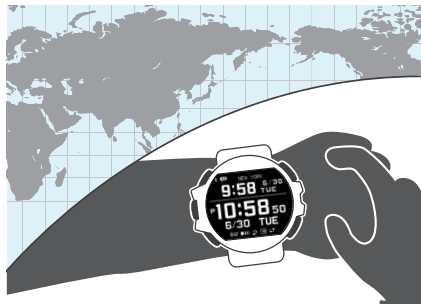
1.  Knacka på ikonen "G-SHOCK MOVE".
2.  På menylisten, knacka på "More".
3.  Knacka på "Watch".
4.  Välj önskad klocka.
5.  Select the setting you want to change and then perform the operation shown on the screen.

Konfigurera världstidsinställningar

Om du anger en världstidstad med G-SHOCK MOVE kommer klockans världstidstad att ändras. Inställningarna kan konfigureras för automatisk övergång till sommartid för världstidstaden.

- Se till att -symbolen visas på klockans display när du utför proceduren nedan.
- Om  inte visas, se information på länken nedan.






[Ansluta med en telefon](#)



Anmärkning

- Med G-SHOCK MOVE World Time kan du välja bland omkring 300 städer som världstidstad.






• Välja en världstidstad

1.  Knacka på ikonen "G-SHOCK MOVE".
2.  På menylisten, knacka på "More".
3.  Knacka på "Watch".
4.  Välj önskad klocka.
5.  Välj den inställning du vill ändra och utför sedan åtgärden som visas på bilden.

Anmärkning

- Du kan använda G-SHOCK MOVE för att konfigurera inställningar för användarstäder som inte ingår i klockans inbyggda världstidsstäder. Du måste använda G-SHOCK MOVE för att välja en användarstad som din World Time City.

• Konfigurera inställning för sommartid



1.  Knacka på ikonen "G-SHOCK MOVE".
2.  På menylisten, knacka på "More".
3.  Knacka på "Watch".
4.  Välj önskad klocka.
5.  Välj den inställning du vill ändra och utför sedan åtgärden som visas på bilden.
 - "Auto"
Klockan växlar automatiskt mellan standardtid och sommartid.
 - "OFF"
Klockan visar alltid standardtid.
 - "ON"
Klockan visar alltid sommartid.

Anmärkning






- Medan sommartidsinställningen är "Auto" växlar klockan automatiskt mellan standardtid och sommartid. Du behöver inte växla mellan standardtid och sommartid manuellt. Även om du befinner dig i ett område som inte följer sommartid kan du lämna klockans sommartid som "Auto".
- För information om sommartider, se "Sommartidtabellen".

[Sommartidtabellen](#)

Ställa in larm

- Se till att -symbolen visas på klockans display när du utför proceduren nedan.
- Om  inte visas, se information på länken nedan.

[Ansluta med en telefon](#)



1.  Knacka på ikonen "G-SHOCK MOVE".
2.  På menylisten, knacka på "More".
3.  Knacka på "Watch".
4.  Välj önskad klocka.
5.  Välj den inställning du vill ändra och utför sedan åtgärden som visas på bilden.

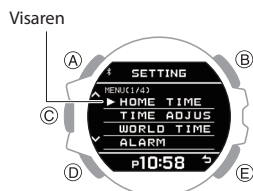
Phone Finder






Du kan använda Phone Finder för att aktivera en signal på den parkopplade telefonen så att den är lätt att hitta. Signalen ljuder även om telefonen är i vibrationsläge.

Viktigt!

- Phone Finder ljuder inte såvida inte G-SHOCK MOVE körs på telefonen.
- Använd inte den här funktionen i områden med förbud mot telefonsignaler.
- Signalen ljuder på hög volym. Använd inte den här funktionen när du lyssnar i hörlurar till telefonen.

1.  Gå till tidvisningsläget.
[Navigera mellan lägen](#)
2.  Håll (A) intryckt i minst två sekunder. Detta visar inställningsbilden för tidvisningsläget.



3.  Använd (A) och (D) för att flytta visaren till [PHONE FINDER] (telefonsökare).
4.  Tryck på (C).
5.  Använd (A) och (D) till att flytta visaren till [EXECUTE].
6.  Tryck på (C).
Detta upprättar en anslutning mellan klockan och telefonen och telefonens ringsignal ljuder.
 - Det tar några sekunder innan telefonens signal ljuder.
7.  Tryck på valfri knapp för att stänga av ljudet.
 - Du kan trycka på valfri knapp för att avbryta telefonsignalen, men du har bara 30 sekunder på dig från att den börjar ljuda.



Anmärkning

- Anslutning med din telefon är inte möjligt då klockans flygplansläge är aktiverat. För att ansluta med telefonen ska du inaktivera flygplansläget.






[Använda klockan på vårdinrättning eller flygplan](#)

Konfigurera klockinställningar

När en anslutning mellan klockan och en telefon upprättats kan du använda G-SHOCK MOVE till att konfigurera klockans inställningar och att visa information som klockan hämtat.

- Se till att -symbolen visas på klockans display när du utför proceduren nedan.
- Om  inte visas, se information på länken nedan.

[Ansluta med en telefon](#)

1.  Knacka på ikonen "G-SHOCK MOVE".
2.  På menylisten, knacka på "More".
3.  Knacka på "Watch".
4.  Välj önskad klocka.
5.  Select the setting you want to change and then perform the operation shown on the screen.

Anslutning

Ansluta med en telefon

Din klocka kan ansluta till en telefon som den är parkopplad med.

- Om klockan inte är parkopplad med telefonen behöver du göra detta. Se informationen nedan.

[Parkoppla klockan med en telefon.](#)

Viktigt!

- Om du har problem med att upprätta en anslutning kan det betyda att G-SHOCK MOVE inte är aktiverat på telefonen. På telefonens hemskärm, knacka på ikonen "G-SHOCK MOVE". Utför åtgärden som visas på skärmen som för att parkoppla med klockan.








Lämna parkopplingsläge

När du lämnar parkopplingsläget behöver du använda både G-SHOCK MOVE och klockan.

Anmärkning

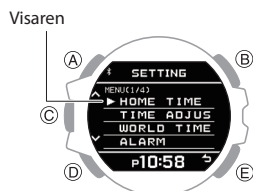
- Om du använder en iPhone ska du radera parkopplingsinformationen som finns lagrad på din telefon.

Radera parkopplingsinformation från G-SHOCK MOVE

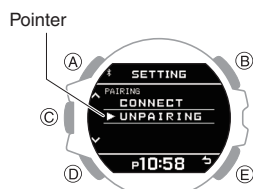
1.  Om klockan är ansluten med en telefon, aktivera klockans flygplansläge.
[Använda klockan på vårdinrättning eller flygplan](#)
2.  Knacka på ikonen "G-SHOCK MOVE".
3.  På menylisten, knacka på "More".
4.  Knacka på "Watch".
5.  Knacka på "Manage".
6.  Knacka på den klocka du vill koppla från.
7.  Perform the operation shown on the screen.

• **Radera parkopplingsinformation från klockan**

1. Gå till tidvisningsläget.
[Navigera mellan lägen](#)
2. Håll (A) intryckt i minst två sekunder.
 Detta visar inställningsbilden för tidvisningsläget.



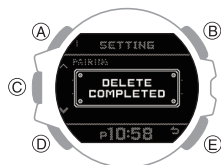
3. Använd (A) och (D) för att flytta visaren till [PAIRING].
4. Tryck på (C).
5. Använd (A) och (D) för att flytta visaren till [UNPAIRING].



6. Tryck på (C).
7. Använd (A) och (D) för att välja om du vill radera parkopplingsinformationen eller inte.

[YES]	Raderar parkopplingsinformation.
[NO]	Raderar inte parkopplingsinformation.

8. Tryck på (C).
 När raderingen av parkopplingsinformation är slutförd visas [DELETE COMPLETED] (radering slutförd) i några sekunder, och sedan visas inställningsbilden för tidvisningsläge igen.



9. Tryck på (E) för att lämna inställningsbilden.

• **iPhone Only**

Radera telefonens parkopplingsinformation

För information om inställningsrutiner, se telefondokumentationen.

"Settings" (inställningar) → "Bluetooth" → Cancel the watch's device registration.

Om du köper en annan telefon

Anmärkning

- Innan du parkopplar med en ny telefon, radera den gamla telefonens parkopplingsinformation från klockan.

[Radera parkopplingsinformation från klockan](#)

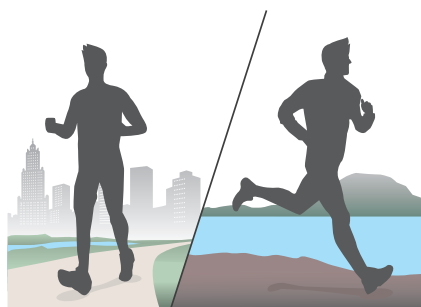
Du behöver utföra parkoppling när du vill upprätta en Bluetooth-anslutning med en telefon för första gången.

[Parkoppla klockan med en telefon.](#)

Använda träningsfunktionen

Träningsläget använder en accelerometer för att mäta och registrera sträcka, tidsåtgång, tempo och andra data medan du springer eller går.

Du kan visa registrerade data på klockan eller med G-SHOCK MOVE.



Löptidtagning

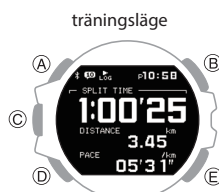
Sätt på träningsfunktionen och börja springa.

• **Starta löpningstidtagning**

1. Gå till tidvisningsläget.
[Navigera mellan lägen](#)

2. Tryck på (C).

Detta visar bilden för träningsläget.

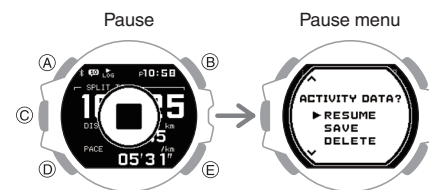


3. Tryck på (C).
 Start run timing.

• **Pausa löpningstidtagning**

1. Medan bilden för löpningstidtagning visas, tryck på (C).

Detta pausar löpningstidtagningen och visar bilden med pausmenyn.



2. Använd (A) och (D) för att välja vad du vill göra med de löpningstidtagningsdata du just har mätt.

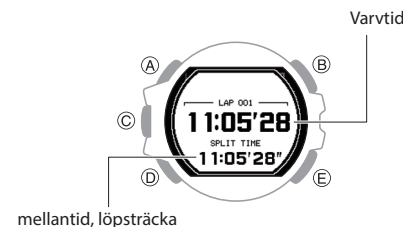
[RESUME]	Återupptar tidtagning.
[SAVE]	Sparar data.
[DELETE]	Raderar data.

3. Tryck på (C).
 - Om du väljer alternativet spara data visas bilden med tidtagningsresultat. Tryck på valfri knapp för att återgå till tidvisningsläget.
 - Om du väljer alternativet radera data återfår du tidvisningsläget.

• **Mäta varvtider**

1. Starta löpningstidtagning.
[Varvtidtagning](#)

2. Tryck på (E).
 Varje tryckning på (E) visar tidsåtgången för det aktuella avsnittet eller varvet (varvtid).



3. Tryck på (A) eller (D) för att backa till föregående bild.
 - Om du inte utför någon knappfunktion kommer klockan att automatiskt återgå till bilden för löpningstidtagning efter cirka 10 sekunder.

Anmärkning

- Du kan använda G-SHOCK MOVE för att ange om [SPLIT TIME] eller [DISTANCE] ska visas.

Ändra visad information information under löpningstidtagning

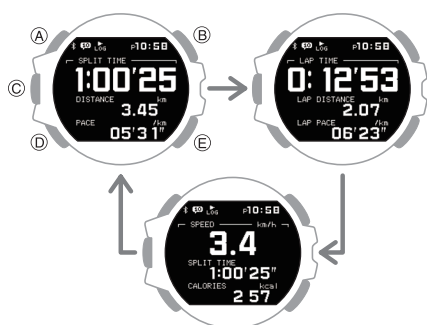
En av de tre bilderna kan visas under löpningstidtagning (träningssläge), och du kan ange vilka poster du vill som ska visas på respektive bild.

Det innebär att du kan konfigurera en bild med de poster du vill följa och visa den bilden medan du tränar.

🔍 Ange bild som ska visas under löpning (RUN FACE)

Du kan navigera mellan olika displaybilder genom att trycka på (A).

Exempel:



Ställa in påminnelser

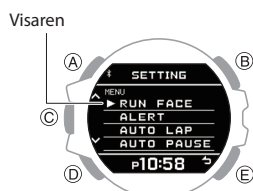
Du kan ange antal brända kalorier och målvärden per tidsåtgång medan du tränar. Klockan kommer därefter att avge ett ljud och/eller vibration när ett målvärde uppnås medan du tränar.

- Gå till tidvisningsläget.
🔍 Navigera mellan lägen

- Tryck på (C).

Detta visar bilden för träningsläget.

- Håll (A) intryckt i minst två sekunder.
Detta visar inställningsbilden för träningsläget.



- Använd (A) för att flytta visaren till [ALERT].
- Press (C).

- Använd (A) och (D) för att välja den post vars inställning du vill ändra.

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

- Tryck på (C).

- Använd (A) och (D) för att välja en inställning för påminnelse.

[OFF]	Inaktiverad
[ON (REPEAT)]	Aktiverad (upprepa)
[ON (1 TIME)]	Aktiverad (en gång)

- Medan [ON (REPEAT)] är valt utförs en påminnelse när ett målvärde har uppnåtts.

- Tryck på (C) för att slutföra åtgärden.

När du har slutfört åtgärden visas [SETTING COMPLETED] (inställning slutförd) i några sekunder, och sedan visas inställningsbilden för påminnelse igen.

- Om du vill konfigurera inställningar för en annan post, upprepa steg 6 till 9.

- Tryck på (E) två gånger för att lämna inställningsbilden.

Viktigt!

- För att ange påminnelseintervall för varje post, använd G-SHOCK MOVE. Observera att du inte kan konfigurera inställningar med klockans funktioner.

Anmärkning

- Du kan också använda G-SHOCK MOVE för att aktivera eller inaktivera varningar.

Ange enhet för sträcka

Viktigt!

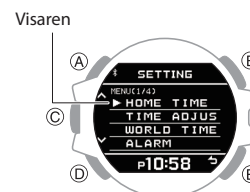
- Då Tokyo (TOKYO) är hemstad är enheten för sträcka fixerad som kilometer (km) och kan inte ändras.

- Gå till tidvisningsläget.

🔍 Navigera mellan lägen

- Håll (A) intryckt i minst två sekunder.

Detta visar inställningsbilden för tidvisningsläget.



- Använd (A) för att flytta visaren till [UNIT].

- Tryck på (C).

- Använd (A) och (D) för att flytta visaren till [DISTANCE].

- Tryck på (C).

- Använd (A) och (D) för att välja en enhet för sträcka.

[KILOMETER]	Kilometer
[MILE]	Miles

- Tryck på (C) för att slutföra åtgärden.

När du har slutfört åtgärden visas [SETTING COMPLETED] (inställning slutförd) i några sekunder, och sedan visas inställningsbilden för måttenhet igen.

- Tryck på (E) två gånger för att lämna inställningsbilden.

Anmärkning

- Du kan också använda G-SHOCK MOVE för att ändra avståndsenhet.

Aktivera automatisk varvtagning

Medan automatisk varvtagning är aktiverad kommer den varvtid du att registreras automatiskt som du har angett med G-SHOCK MOVE.

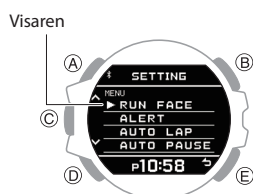
🔗 [Ange sträcka för automatisk varvtagning](#)

1. Gå till tidvisningläget.
🔗 [Navigera mellan lägen](#)

2. Tryck på (C).

Detta visar bilden för träningsläget.

3. Håll (A) intryckt i minst två sekunder.
Detta visar inställningsbilden för träningsläget.



4. Använd (A) för att flytta visaren till [AUTO LAP] (världstid).
5. Tryck på (C).
6. Roter tryckvredet för att flytta visaren till [ON] (aktiverad) eller [OFF] (avaktiverad).
7. Tryck på (C) för att slutföra åtgärden.
När du har slutfört åtgärden visas [SETTING COMPLETED] (inställning slutförd) i några sekunder, och sedan visas inställningsbilden för träningsläge igen.
8. Tryck på (E) för att lämna inställningsbilden.

Anmärkning

- Du kan också använda G-SHOCK MOVE för att aktivera eller inaktivera Auto Lap Timing.

Aktivera automatisk paus

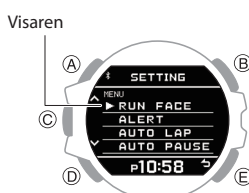
Medan automatisk paus är aktiverad kommer tidtagningen att pausas när du slutar springa.

1. Gå till tidvisningläget.
🔗 [Navigera mellan lägen](#)

2. Tryck på (C).

Detta visar bilden för träningsläget.

3. Håll (A) intryckt i minst två sekunder.
Detta visar inställningsbilden för träningsläget.



4. Använd (A) för att flytta visaren till [AUTO PAUSE] (världstid).
5. Tryck på (C).
6. Roter tryckvredet för att flytta visaren till [ON] (aktiverad) eller [OFF] (avaktiverad).
7. Tryck på (C) för att slutföra åtgärden.
När du har slutfört åtgärden visas [SETTING COMPLETED] (inställning slutförd) i några sekunder, och sedan visas inställningsbilden för träningsläge igen.
8. Tryck på (E) för att lämna inställningsbilden.

Anmärkning

- Du kan också använda G-SHOCK MOVE för att aktivera eller inaktivera automatisk paus.

Ange vilken bild som ska visas under löpning (RUN FACE)

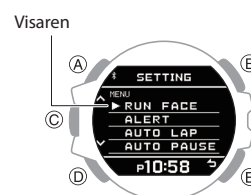
Du kan anpassa posterna på de tre bilder som kan visas under löpningstidtagning (träningläge).

1. Gå till tidvisningläget.
🔗 [Navigera mellan lägen](#)

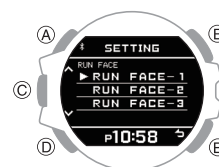
2. Tryck på (C).

Detta visar bilden för träningsläget.

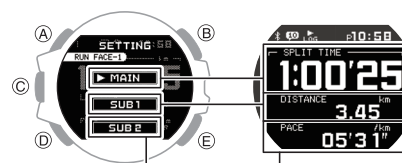
3. Håll (A) intryckt i minst två sekunder.
Detta visar inställningsbilden för träningsläget.



4. Använd (A) för att flytta visaren till [RUN FACE] (världstid).
5. Tryck på (C).
6. Använd (A) och (D) för att anpassa bilden (RUN FACE).



7. Tryck på (C).
8. Använd (A) och (D) för att välja det visningsområde vars innehåll du vill ändra.



9. Press (C).

10. Använd (A) och (D) för att välja den post du vill ändra i aktuellt valt visningsområde.

[SPLIT TIME]	Mellantid
[DISTANCE]	Löpningsträcka
[PACE]	Tempo
[LAP TIME]	Varvtid
[LAP DISTANCE]	Varvsträcka
[LAP PACE]	Varvtempo
[AVG.PACE]	Genomsnittligt tempo
[SPEED]	Hastighet
[AVG.SPEED]	Medelhastighet
[CALORIES]	Brända kalorier
[TIME]	Tid
[DATE]	Dag

- Om du vill ändra innehållet i ett annat visningsområde, tryck på (E) och välj önskat visningsområde. Upprepa steg 8, 9 och 10 ovan efter behov.

11. Tryck på (C) för att slutföra åtgärden.

När du har slutfört åtgärden visas [SETTING COMPLETED] (inställning slutförd) i några sekunder, och sedan visas inställningsbilden för RUN FACE igen.

12. Tryck på (E) två gånger för att lämna inställningsbilden.

Anmärkning

- Du kan också använda G-SHOCK MOVE för att visa bildposter.

Inställningar konfigurerade med applikationen

Vissa träningsfunktionsinställningar kan konfigureras med antingen klockans funktioner eller med G-SHOCK MOVE, medan andra inställningar måste konfigureras med G-SHOCK MOVE.

Inställningar som kan konfigureras på klockan eller med G-SHOCK MOVE


- Anpassning av bilder som visas under varvtidtagning
- Aktivera/inaktivera påminnelse
- Avståndsenhet
- Aktivera/inaktivera automatisk varvtidtagning
- Aktivera/inaktivera automatisk paus

Inställningar som kan konfigureras enbart med G-SHOCK MOVE

- Visad post på bild för automatiskt varvtidtagning: [SPLIT TIME] eller [DISTANCE]
- Påminnelse om intervall för brända kalorier
- Påminnelse om intervall
- Auto Lap Timing distance

Visa loggade poster för träning

Din klocka lagrar data (loggposter) som hämtats under varvtidtagning. Det finns tillräckligt med minne för att spara upp till 100 loggposter.

Du kan se hur mycket lagringsutrymme som återstår med hjälp av  indikatorn.

• Under löpningstidtagning

Indikator:	Innebörd:
	Visas Tillgängligt lagringsutrymme
	Blinkar Ont om lagringsutrymme
	Blinkar Lagringsminnet fullt

• Inte under löpningstidtagning

Indikator:	Innebörd:
Ingen	Tillgängligt lagringsutrymme
	Visas Ont om lagringsutrymme
	Visas Lagringsminnet fullt

Visningsbara träningsloggposter

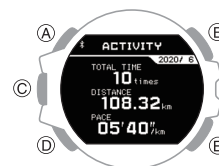
Posterna nedan visas på träningslogg bilden.

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

Visa registrerade loggdataposter

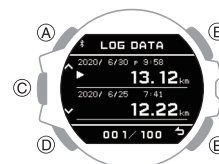
1. Gå till träningsloggsläget.

 Navigera mellan lägen



2. Tryck på (C).

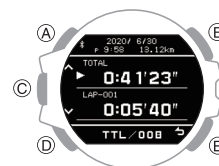
Detta visar träningslogglistan.



3. Använd (A) och (D) för att flytta visaren till den loggdatapost du vill visa.

4. Tryck på (C).

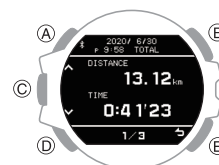
Detta visar valda loggdataposter.



5. Använd (A) och (D) för att flytta visaren till den post vars detaljer du vill visa.

6. Tryck på (C).

Detta visar detaljer om vald post.



- Du kan använda (A) och (D) för att bläddra bland bildens innehåll.

7. Håll (D) nedtryckt i minst en sekund för att återgå till tidvisningsläge.

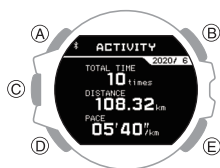
Anmärkning

- Om du trycker på (E) under ovanstående procedur kommer en skärm tillbaka.

Radera en viss loggdatapost

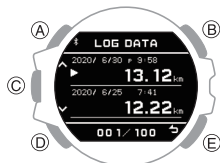
1. Gå till träningsloggsläget.

Navigera mellan lägen



2. Tryck på (C).

Detta visar träningslogglistan.



3. Använd (A) och (D) för att flytta visaren till de data du vill radera.

4. Håll (A) intryckt i minst två sekunder.

Detta visar en raderingsmeny.

5. Använd (A) för att flytta visaren till [ONE].

6. Tryck på (C).

7. Använd (A) och (D) för att flytta visaren till [EXECUTE].

För att avbryta radering av data, flytta visaren till [CANCEL].

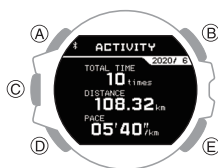
8. Tryck på (C).

När dataraderingen är slutförd, [DELETE COMPLETED] will appear for a few seconds, and then the Training Log Mode screen will re-appear.

Radera alla loggdataposter

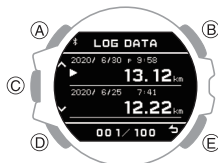
1. Gå till träningsloggsläget.

Navigera mellan lägen



2. Tryck på (C).

Detta visar träningslogglistan.



3. Håll (A) intryckt i minst två sekunder.

Detta visar en raderingsmeny.

4. Använd (A) för att flytta visaren till [ALL].

5. Tryck på (C).

6. Använd (A) och (D) för att flytta visaren till [EXECUTE].

För att avbryta radering av data, flytta pekaren till [CANCEL].

7. Tryck på (C).

En bekräftelsebild visas.

8. Använd (A) och (D) för att flytta visaren till [YES] eller [NO].

9. Tryck på (C).

När dataraderingen är slutförd, [DELETE COMPLETED] will appear for a few seconds, and then the Training Log Mode screen will re-appear.

Ta emot telefonnotiser

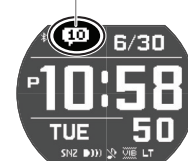
Du kan använda din klocka till att kontrollera detaljerna för inkommande samtal, e-post och SNS-notiser samt information som tas emot av en telefon som är ansluten till klockan via Bluetooth. Klockan kan ha upp till 10 notiser lagrade i minnet.

- För att ta emot notiser från din telefon behöver du parkoppla klockan med den.

Förberedelser

Antal nya meddelanden visas på displayen i tidvisningsläget.

Nya meddelanden



Du kan använda notisläget till att kontrollera notistyper och om det finns några nya meddelanden.

Nya meddelanden mottagna



Inga nya meddelanden



Denna indikator:	Innebär följande:
	E-post
	SNS
	Inkommande samtal, missade samtal
	Schema
	Övrigt

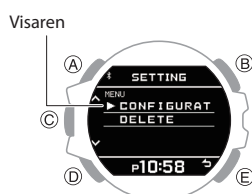
- Medan mottagning av notiser är aktiverat gör mottagning av en notis så att dess innehåll visas på displayen oberoende av läge (notisinfällning).

[Enabling and Disabling Incoming Call Notifications](#)

Aktivera och inaktivera notiser om inkommande samtal

Du kan aktivera eller inaktivera notiser efter önskemål.

- Gå till notisläget.
🔍 Navigera mellan lägen
- Tryck på (C).
Detta visar notislistan.
- Håll (A) intryckt i minst två sekunder.
Detta visar inställningsbilden för tidvisningsläget.



- Använd (A) och (D) för att flytta visaren till [CONFIGURATION].
- Tryck på (C).
- Använd (A) och (D) för att välja AV/PÅ för notiser.

[ON]	Aktiverar notis infälld på skärmen.
[ON (RUN OFF)]	Inaktivering mottagning vid tidtagning under löpning.
[OFF]	Inaktiverar notis infälld på skärmen.

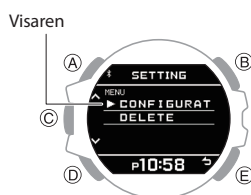
- Avisering infälld på skärmen visar innehåll i en mottagen notis, oberoende av aktuellt visningsläge.
 - Efter ca 30 sekunder återgår skärmen till föregående läge innan notisen visades.
- Tryck på (C) för att slutföra åtgärden.
När du har slutfört åtgärden visas [SETTING COMPLETED] (inställning slutförd) i några sekunder, och sedan visas inställningsbilden för notisläge igen.
 - Tryck på (E) för att stänga inställningsskärmen.

Visa notisinnehåll

- Gå till aviseringsläget.
🔍 Navigera mellan lägen
- Tryck på (C).
Detta visar aviseringslistan.
 - Aviseringslistan kan innehålla upp till 10 notiser.
 - Tilllägg av en notis i listan då den redan innehåller 10 notiser gör så att den äldsta notisen i listan raderas för att skapa plats åt den nya notisen.
- Använd (A) och (D) för att flytta visaren till rubriken på den notis du vill visa.
- Tryck på (C).
Detta visar detaljer om notisen. Från 83 till 100 tecken med dubbel bredd visas för brödtexten.
 - Du kan använda (A) och (D) för att bläddra.
 - Tryck på (E) för att återgå till notislistan.
 - För att återgå till tidvisningsläge, håll (E) intryckt i minst en sekund.

Radera en viss notis

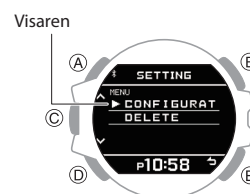
- Gå till aviseringsläget.
🔍 Navigera mellan lägen
- Tryck på (C).
Detta visar aviseringslistan.
- Använd (A) och (D) för att flytta visaren till rubriken på den notis du vill radera.
- Håll (A) intryckt i minst två sekunder.
Detta visar inställningsbilden för tidvisningsläget.



- Använd (A) till att flytta visaren till [DELETE].
- Tryck på (C).
- Använd (A) för att flytta visaren till [ONE].
- Tryck på (C).
- Använd (A) och (D) för att flytta visaren till [EXECUTE].
 - För att avbryta raderingen av data, flytta visaren till [CANCEL].
- Tryck på (C).
När du har slutfört raderingen av data visas [DELETE COMPLETED] (radering slutförd) i några sekunder, och sedan visas bilden för notisläge igen.

Radera alla notiser

- Gå till aviseringsläget.
🔍 Navigera mellan lägen
- Tryck på (C).
Detta visar aviseringslistan.
- Håll (A) intryckt i minst två sekunder.
Detta visar inställningsbilden för tidvisningsläget.



- Använd (A) för att flytta visaren till [DELETE].
- Tryck på (C).
- Använd (A) till att flytta visaren till [ALL].
- Press (C).

8. Använd (A) och (D) för att flytta visaren till [EXECUTE].
 - För att avbryta raderingen av data, flytta visaren till [CANCEL].
9. Tryck på (C).
En bekräftelsebild visas.
10. Använd (A) och (D) för att flytta visaren till [YES] eller [NO].
11. Tryck på (C).
När du har slutfört raderingen av data visas [DELETE COMPLETED] (radering slutförd) i några sekunder, och sedan visas bilden för aviseringsläge igen.

Timer

Timern räknar ner från en starttid som du angett. Klockan avger ett ljud och/eller en vibration då nedräkningen når slutet.

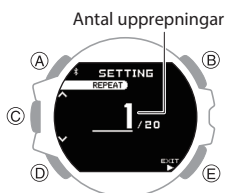
- Ljud och/eller vibration inträffar inte vid låg batterispänning.



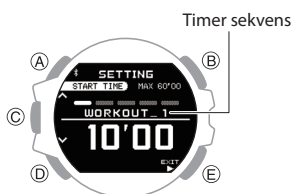
Ställa in timerns starttid

Starttiden kan ställas in i enheter om en minut och upp till 60 minuter.

1. Gå till timerläget.
🔗 Navigera mellan lägen
2. Håll (A) intryckt i minst två sekunder.
Detta visar inställningsbilden för det antal gånger som timern upprepas (1 till 20).



3. Använd (A) och (D) för att ange antal automatiska upprepningar för timern (automatiska upprepningar).
4. Tryck på (C).
5. Använd (A) och (D) för att ange positionen hos timern under en sekvens.

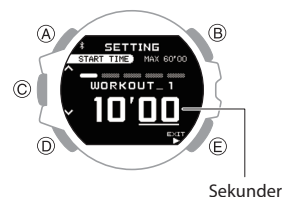


6. Tryck på (C).
Detta flyttar visaren till inställningen för minuter.
7. Använd (A) och (D) för att ändra inställningen för minuter.



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

9. Använd (A) och (D) för att ändra inställningen för sekunder.



10. Tryck på (C).
11. Använd (A) och (D) för att välja om du vill spara aktuella inställningar.

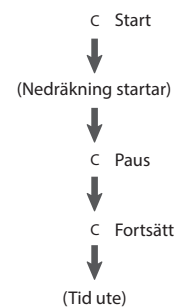
[YES]	Sparar aktuella inställningar.
[NO]	Raderar aktuella inställningar.
[RETURN]	Återgår till inställningen för antal upprepningar.
12. Tryck på (C) för att slutföra åtgärden.
När du har slutfört åtgärden visas [SETTING COMPLETED] (inställning slutförd) i några sekunder, och sedan visas bilden för timerläge igen.

Anmärkning

- För att lämna timerinställningen, tryck på (E) och fortsätt till steg 11.

Använda timern

1. Gå till timerläget.
🔗 Navigera mellan lägen
2. Använd åtgärderna nedan för att utföra en timeråtgärd.



- Klockan avger ett ljud och/eller en vibration i 10 sekunder då nedräkningen når slutet.
 - Du kan återställa en pausad nedräkning för att starta dess tid genom att trycka på (E).
3. Press any button to stop the sound and/or vibration operation.

Använda den programmerbara timern för intervallträning

Översikt

Du kan konfigurera inställningarna för flera timrar så att de utför olika nedräkningar efter varandra för att skapa en intervalltimer. Du kan använda den programmerbara timern till att skapa en sekvens för intervallträning som växlar mellan jogging och sprintning.

Exempelvis kan du konfigurera en intervalltimer så som visas nedan och låta intervallerna ① till ④ upprepas 10 gånger.

Timerinställningar

- [WORKOUT_1]: 10 minuter 00 sekunder
- [WORKOUT_2]: 4 minuter 00 sekunder
- [WORKOUT_3]: 10 minuter 00 sekunder
- [WORKOUT_4]: 4 minuter 00 sekunder
- Omgångar: 10

Intervallträning

- ① Jogga: 10 minuter 00 sekunder
- ② Sprinta 1 km: 4 minuter 00 sekunder
- ③ Jogga: 10 minuter 00 sekunder
- ④ Sprinta 1 km: 4 minuter 00 sekunder

Anmärkning

- Du kan konfigurera upp till fem olika timers för att upprepa upp till 20 gånger (Auto Repeat).

Konfigurera programmerbara timerinställningar

- Om en starttid för nedräkning pågår, återställ timern till sin aktuella starttid innan du utför denna åtgärd.

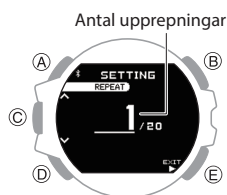
🔗 Använda timern

1. Gå till timerläget.

🔗 Navigera mellan lägen

2. Håll (A) intryckt i minst två sekunder.

Detta visar inställningsbilden för det antal gånger som timern upprepas (1 till 20).

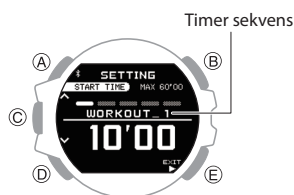


3. Använd (A) och (D) för att ange antal automatiska upprepningar för timern (automatiska upprepningar).

4. Tryck på (C).

5. Använd (A) och (D) för att ange positionen hos timern under en sekvens.

- För att ställa in den första timern, inställning [WORKOUT_1].



6. Tryck på (C).

Detta gör att visaren visas vid minutinställningen för den första timern.

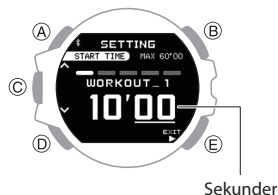
7. Använd (A) och (D) för att ändra minutinställningen.



8. Tryck på (C).

Detta gör att visaren flyttas till sekundinställningen för den första timern.

9. Använd (A) och (D) för att ändra inställningen för sekunder.



10. Tryck på (C).

11. Använd (A) och (D) för att välja om du vill spara aktuella inställningar.

[YES]	Sparar aktuella inställningar.
[NO]	Raderar aktuella inställningar.
[RETURN]	Återgår till inställningen för antal upprepningar.

12. Tryck på (C) för att slutföra åtgärden.

När du har slutfört åtgärden visas [SETTING COMPLETED] (inställning slutförd) i några sekunder, och sedan visas bilden för timerläge igen.

13. Upprepa steg 2 till 12 då många gånger du behöver för att konfigurera inställningarna för övriga timrar.

Anmärkning

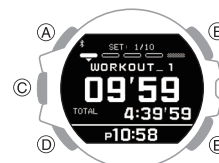
- För att lämna programinställningen, tryck på (E) och fortsätt till steg 11.
- Du kan använda G-SHOCK MOVE för att döpa om [WORKOUT_1] och andra timernamn. Ett timernamn kan innehålla en kombination av upp till 14 alfabetiska bokstäver (A till Z), siffror (0 till 9) och symboler.

Använda en programmeringsbar timer

1. Gå till timerläget.

🔗 Navigera mellan lägen

2. Tryck på (C) för att starta timers nedräkning.



- Tryck på (C) för att pausa en pågående timernedräkning. Du kan nollställa en pausad nedräkning till starttiden, genom att trycka på (E).
- When there is a multiple timer count-down operation in progress, you can immediately terminate the current countdown and start the next countdown by holding down (A) for at least two seconds.

Stoppur

Stoppuret kan användas till att mäta tid per sekundenhet som gått upp till 99 timmar, 59 minuter och 59 sekunder.

Den kan också mäta mellantider.



Mäta tidsåtgång

1. Aktivera stoppursläget.
[Navigera mellan lägen](#)
2. Använd åtgärderna nedan för att mäta tidsåtgång.



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

Mäta mellantid

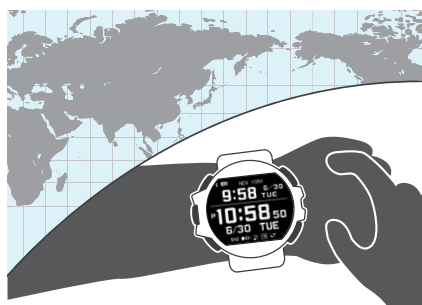
1. Aktivera stoppursläget.
[Navigera mellan lägen](#)
2. Använd åtgärderna nedan för att mäta tidsåtgång.



3. Tryck på (E) för att nollställa stoppuret helt.

Världstid

Världstid låter dig söka efter aktuell tid i en av 38 olika städer jorden runt samt UTC (Universal Coordinated Time).



Anmärkning

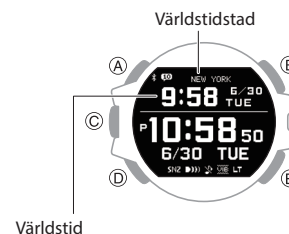
- Världstidsstäder som endast kan väljas med G-SHOCK MOVE kan inte väljas med hjälp av klockoperationer.

[Konfigurera inställningar för världstid](#)

Kontrollera världstid

1. Gå till tidvisningläget.
[Navigera mellan lägen](#)
2. Använd (A) för att visa världstid.
[Välja digitalt visningsformat för tidvisningsläge](#)

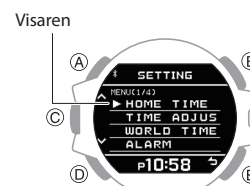
Detta visar aktuell världstidsstad och aktuell tid där.



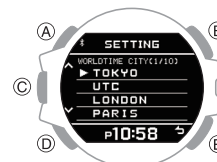
Inställning för världstidsstad

Använd proceduren i detta avsnitt för att välja en världstidsstad.

1. Gå till tidvisningläget.
[Navigera mellan lägen](#)
2. Håll (A) intryckt i minst två sekunder.
Detta visar inställningsbilden för tidvisningsläget.



3. Använd (A) för att flytta visaren till [WORLD TIME].
4. Tryck på (C).
Detta visar inställningsbilden för världstid.
5. Använd (A) för att flytta visaren till [CITY].
6. Tryck på (C).
Detta visar en meny med världstidsstäder.



- Använd (A) och (D) för att flytta visaren till den stad du vill använda.
- Tryck på (C) för att slutföra åtgärden. När du har slutfört åtgärden visas [SETTING COMPLETED] (inställning slutförd) i några sekunder, och sedan visas inställningsbilden för världstid igen.
- Tryck på (E) två gånger för att lämna inställningsbilden. Detta visar aktuell tid och datum i vald stad.



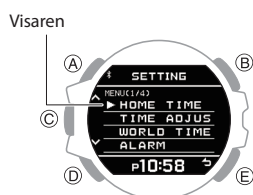
Anmärkning

- Om du för närvarande har en världstidsstad som endast kan väljas med G-SHOCK MOVE och sedan använder klockan till att byta till en annan stad kommer information i G-SHOCK MOVE om städer att raderas från klockan.

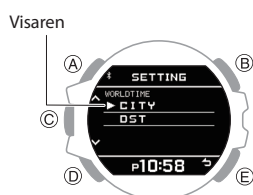
[Konfigurera världstidsinställningar](#)

Konfigurera inställning för sommartid

- Gå till tidvisningläget. [Navigera mellan lägen](#)
- Håll (A) intryckt i minst två sekunder. Detta visar inställningsbilden för tidvisningläget.



- Använd (A) för att flytta visaren till [WORLD TIME].
- Tryck på (C). Detta visar inställningsbilden för världstid.



- Använd (A) för att flytta visaren till [DST].
- Tryck på (C).
- Använd (A) och (D) för att välja inställning för sommartid.

[AUTO]	Klockan växlar automatiskt mellan standardtid och sommartid.
[OFF]	Klockan visar alltid standardtid.
[ON]	Klockan visar alltid sommartid.

- Tryck på (C) för att slutföra åtgärden. När du har slutfört åtgärden visas [SETTING COMPLETED] (inställning slutförd) i några sekunder, och sedan visas inställningsbilden för världstid igen.
- Tryck på (E) två gånger för att lämna inställningsbilden.

Anmärkning

- Den ursprungliga fabriksinställningen för sommartid för alla städer är [AUTO]. I många fall låter [AUTO] dig använda klockan utan att du behöver alternera manuellt mellan sommartid och standardtid.
- Då [UTC] är valt som stad kommer du inte att kunna ändra eller kontrollera inställningen för sommartid.

Larm

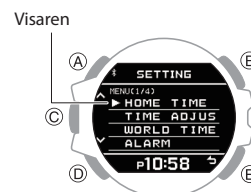
Klockan utför en varningsåtgärd när en larmtid har nåtts. Du kan ställa in upp till fyra olika larm.

- Ljud och/eller vibration inträffar inte vid låg batterispänning.
- När snooze är aktiverat för ett larm ljuder det var femte minut upp till sju gånger.

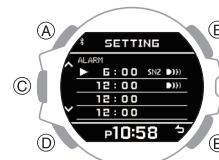


Konfigurera larminställningar

- Gå till tidvisningläget. [Navigera mellan lägen](#)
- Håll (A) intryckt i minst två sekunder. Detta visar inställningsbilden för tidvisningläget.



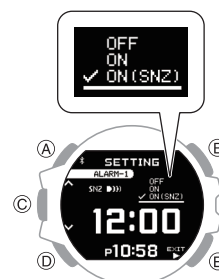
- Använd (A) för att flytta visaren till [ALARM].
- Tryck på (C).
- Använd (A) och (D) för att flytta visaren till det larm du vill ställa in.



- Tryck på (C).
- Använd (A) och (D) för att välja ett larm och inställning AV/PÅ för snooze.


[OFF]	Inaktiverar larm, inaktiverar snooze.
[ON]	Aktiverar larm, inaktiverar snooze.
[ON (SNZ)]	Aktiverar larm, aktiverar snooze.

- Aktuell vald inställning indikeras med ett märke () till vänster.



8. Tryck på (C).
9. Använd (A) och (D) för att ställa in larmtimme.
10. Tryck på (C).
11. Använd (A) och (D) för att ställa in larmminut.
12. Tryck på (C).
13. Använd (A) och (D) för att välja om du vill spara aktuella inställningar.

[YES]	Sparar aktuella inställningar.
[NO]	Raderar aktuella inställningar.
[RETURN]	Återgår till inställningsbilden för larm.

14. Tryck på (C) för att slutföra åtgärden.
När du har slutfört åtgärden visas [SETTING COMPLETED] (inställning slutförd) i några sekunder, och sedan visas inställningsbilden för val av larm igen.
 - Om du slår på larmet visas  på displayen till höger om tidsinställningen. Om snooze är aktiverat visas även [SNZ].
15. Tryck på (E) två gånger för att lämna inställningsbilden.

Anmärkning

- För att lämna larminställningen, tryck på (E) och fortsätt till steg 13.

• Avbryt ett ljudande larm

Då ett larm ljuder och/eller vibrerar, tryck på valfri knapp för att avbryta.

Anmärkning

- När snooze är aktiverat för ett larm upprepas larm ljud och / eller vibrationer var femte minut, upp till sju gånger. Stäng av alarmet för att stoppa ett larms pågående snooze-funktion.

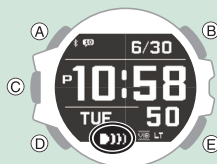
Stänga av ett larm

För att avbryta en larmsignal och/eller en vibration, utför stegen nedan.

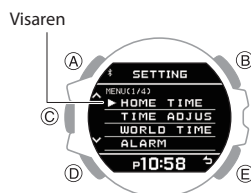
- För att återaktivera ett larm ljud och/eller en vibration, sätt på den igen.

Anmärkning

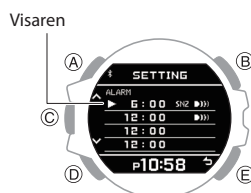
- En indikator visas då något larm är på.
- Larmindikatorn visas inte då alla larm är av.



1. Gå till tidvisningsläget.
[Navigera mellan lägen](#)
2. Håll (A) intryckt i minst två sekunder.
Detta visar inställningsbilden för tidvisningsläget.




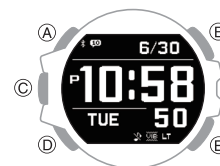
3. Använd (A) för att flytta visaren till [ALARM].
4. Tryck på (C).
5. Använd (A) och (D) för att flytta visaren till det larm du vill stänga av.





6. Tryck på (C).
7. Använd (A) och (D) för att välja [OFF].
8. Tryck på (E).
9. Använd (A) och (D) för att välja om du vill spara aktuella inställningar.

[YES]	Sparar aktuella inställningar.
[NO]	Raderar aktuella inställningar.
[RETURN]	Återgår till inställningsbilden för larm.

10. Tryck på (C) för att slutföra åtgärden.
När du har slutfört åtgärden visas [SETTING COMPLETED] (inställning slutförd) i några sekunder, och sedan visas inställningsbilden för val av larm igen.
11. Tryck på (E) två gånger för att lämna inställningsbilden.
 - Om alla larm stängs av gör det så att  (larm) försvinner från displayen.

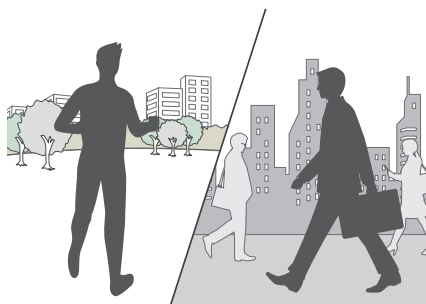


Anmärkning

- Om  (alarm) ortfarande visas betyder det att åtminstone ett av de andra alarmen fortfarande är på. För att stänga av alla larm upprepar du steg 5 till 10 tills  (alarm) indikatorn (alarm) inte längre visas.

Stegräknare

Du kan använda stegräknaren till att räkna antal steg när du går, hålla koll på hur aktiv du är i din vardag etc.



Räkna steg

Om du bär din klocka på rätt sätt räknar stegräknaren dina steg medan du går eller sysslar med dina vardagsaktiviteter.

Viktigt!

- Eftersom den här klockans stegräknare är en enhet som bärs på handleden kan den upptäcka rörelser utan steg och räkna dem som steg. Onormala armrörelser under gång kan ge upphov till att missade steg.

Förberedelser

För att du ska få en så rättvisande stegräkning som möjligt ska du bära klockan med urtavlan på handledens utsida och dra åt remmen säkert. En lös rem kan göra det omöjligt att få en korrekt mätning.



Räkna steg

The pedometer will start counting your steps when you start walking.

Kontrollera stegräkning

Visa bilden TIME+DAILY.

- Välj digitalt visningsformat för tidvisningsläge

Anmärkning

- Stegräkningen kan visa ett värde på upp till 99,999 steg. Om antalet steg överskrider 99,999 står värdet (99,999) kvar på displayen.
- För att förhindra felräkningar ökar visat antal steg räkning inte under de första cirka 10 sekunderna när du börjar gå. När du har promenerat i cirka tio sekunder visas rätt antal steg, inklusive steg du tagit under de föregående tio sekunderna.
- Antal steg nollställs automatiskt vid midnatt varje dag.
- För att spara på klockans ström avslutas mätningen automatiskt om du tar av dig klockan (ingen rörelse hos klockan) och inte utför någon funktion under två eller tre minuter.

Orsaker till felaktig stegräkning

Förhållandena nedan kan göra det omöjligt att få en korrekt räkning.

- Om du går med inneskor, sandaler eller andra skor som ger en släpig gång
- Om du går över klinker, mattor, snö eller liknande ytor som ger en släpig gång
- Oregelbunden gång (vid folkträngsel, i en kö där man endast tar få steg i taget etc.)
- Mycket långsam gång eller mycket snabb löpning
- När du kör en varuvagn eller barnvagn
- På en plats med mycket vibration eller om du cyklar eller åker i ett fordon
- Frekventa hand- eller armrörelser (klappande, fläktande rörelser etc.)
- Om du går hand i hand, går med en käpp eller gör rörelser som innebär att dina ben och händer inte är koordinerade
- Normal dagliga aktiviteter utan ihållande gång (städning etc.)
- Om du bär klockan på din dominant hand
- Walking for 10 seconds or less

Övriga inställningar

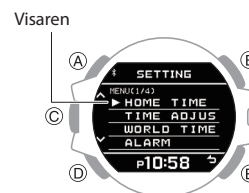
Detta avsnitt förklarar vilka övriga klockinställningar du kan konfigurera.

Ljuddinställning för knappfunktion

Använd proceduren nedan för att aktivera eller inaktivera ljud när du trycker på en knapp.

- Gå till tidvisningsläget.
 - Navigera mellan lägen
- Håll (A) intryckt i minst två sekunder.

Detta visar inställningsbilden för tidvisningsläget.

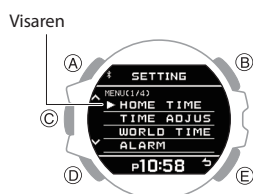


- Använd (A) för att flytta visaren till [BEEP].
- Tryck på (C).
- Använd (A) och (D) för att flytta visaren till [OPERATION].
- Tryck på (C).
- Rotera tryckvredet för att flytta visaren till [ON] (aktiverad) eller [OFF] (inaktiverad).
- Tryck på (C) för att slutföra åtgärden.
 När du har slutfört åtgärden visas [SETTING COMPLETED] (inställning slutförd) i några sekunder, och sedan visas inställningsbilden för BEEP (ljud) igen.
 - visas i tidvisningsläget då funktionstenen är inaktiverad.
- Press (E) twice to exit the setting screen.

Konfigurera inställningar för notisljud

Du kan använda metoden nedan för att aktivera eller inaktivera notisljudet.

- Gå till tidvisningsläget.
[Navigera mellan lägen](#)
- Håll (A) intryckt i minst två sekunder.
 Detta visar inställningsbilden för tidvisningsläget.



- Använd (A) till att flytta visaren till [BEEP].
- Tryck på (C).
- Använd (A) och (D) för att flytta visaren till [NOTIFICATION].
- Tryck på (C).
- Använd (A) och (D) för att välja en inställning för notisljud AV/PÅ.

[ALL ON]	Aktiverar ljud för alla notiser.
[USER]	Aktiverar ljud endast för poster du själv angett.
[ALL OFF]	Inaktiverar ljud för alla notiser.

Anmärkning

- Konfiguration av [USER] (användar-)notiser kan ändras med G-SHOCK MOVE.

- Tryck på (C) för att slutföra åtgärden.
 När du har slutfört åtgärden visas [SETTING COMPLETED] (inställning slutförd) i några sekunder, och sedan visas inställningsbilden för BEEP (ljud) igen.
 - visas i tidvisningsläget då notistonen är inaktiverad.
- Tryck på (E) två gånger för att lämna inställningsskärmen.

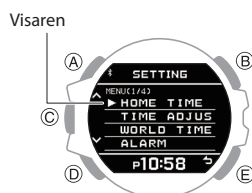
Konfigurera vibrationsinställningar

Utöver funktionsljud och notisljud använder din klocka även vibration som notisfunktion. Du kan använda metoden under för att aktivera eller inaktivera vibration.

- Symbolen visas på tidvisningsbilden då vibrationsfunktionen eller notis med vibration är aktiverat.

Konfigurera inställningar för vibrationsfunktion

- Gå till tidvisningsläget.
[Navigera mellan lägen](#)
- Håll (A) intryckt i minst två sekunder.
 Detta visar inställningsbilden för tidvisningsläget.



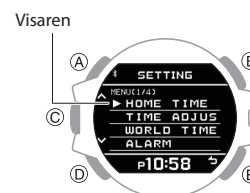
- Använd (A) och (D) för att flytta visaren till [VIBRATION].
- Tryck på (C).
- Använd (A) och (D) för att flytta visaren till [OPERATION].
- Tryck på (C).
- Använd (A) och (D) för att aktivera eller inaktivera vibration.

[ON]	Aktiverar vibrationsfunktion.
[OFF]	Inaktiverar vibrationsfunktion.

- Tryck på (C).
 När du har slutfört åtgärden visas [SETTING COMPLETED] (inställning slutförd) i några sekunder, och sedan visas inställningsbilden för val av vibration igen.
- Tryck på (E) två gånger för att lämna inställningsskärmen.

Konfigurera inställningar för vibration vid notis

- Gå till tidvisningsläget.
[Navigera mellan lägen](#)
- Håll (A) intryckt i minst två sekunder.
 Detta visar inställningsbilden för tidvisningsläget.



- Använd (A) och (D) för att flytta visaren till [VIBRATION].
- Tryck på (C).
- Använd (A) och (D) för att flytta visaren till [NOTIFICATION].
- Tryck på (C).
- Använd (A) och (D) för att välja en inställning för vibration vid notis AV/PÅ.

[ALL ON]	Aktiverar vibration för alla notiser.
[USER]	Aktiverar vibration endast för poster du själv angett.
[ALL OFF]	Inaktiverar vibration för alla notiser.

Anmärkning

- Konfiguration av [USER] (användar-)notiser kan ändras med G-SHOCK MOVE.

- Tryck på (C).
 När du har slutfört åtgärden visas [SETTING COMPLETED] (inställning slutförd) i några sekunder, och sedan visas inställningsbilden för val av vibration igen.
- Tryck på (E) två gånger för att lämna inställningsskärmen.

Ange höjd- och viktenheter

Du kan ange vilka måttenheter som ska användas för höjd och vikt.

- Du kan välja centimeter (cm) eller fot (ft) som måttenhet för höjd.
- Du kan välja kilogram (kg) eller pounds (lb) som måttenhet för vikt.

Viktigt!

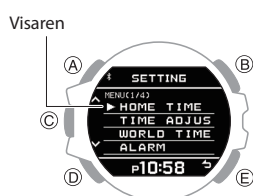
- Om Tokyo (TOKYO) är hemstad fastställs höjden som centimetrar (cm) och viktenheten som kilogram (kg), och dessa inställningar kan inte ändras.

1. Gå till tidvisningsläget.

🔍 Navigera mellan lägen

2. Håll (A) intryckt i minst två sekunder.

Detta visar inställningsbilden för tidvisningsläget.



3. Använd (A) för att flytta visaren till [UNIT].

4. Tryck på (C).

5. Använd (A) och (D) för att välja post för enhetsinställning.

[HEIGHT]	Höjdenhet
[WEIGHT]	Viktenhet

6. Tryck på (C).

7. Använd (A) och (D) för att välja önskad enhet.

- Höjd

[CENTIMETER]	Centimetrar
[FEET]	Feet

- Vikt

[KILOGRAM]	Kilograms
[POUND]	Pounds

8. Tryck på (C) för att slutföra åtgärden.

När du har slutfört åtgärden visas [SETTING COMPLETED] (inställning slutförd) i några sekunder, och sedan visas inställningsbilden för måttenhet igen.

9. Tryck på (E) två gånger för att lämna inställningsbilden.

Ange kalorienhet

Du kan välja kalorier (cal) eller joules (J) som enhet för kaloriförbränning.

Viktigt!

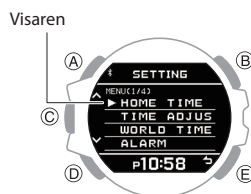
- Då Tokyo (TOKYO) är hemstad är enheten fixerad som kalorier (cal) och detta kan inte ändras.

1. Gå till tidvisningsläget.

🔍 Navigera mellan lägen

2. Håll (A) intryckt i minst två sekunder.

Detta visar inställningsbilden för tidvisningsläget.



3. Använd (A) för att flytta visaren till [UNIT].

4. Tryck på (C).

5. Använd (A) och (D) för att flytta visaren till [CALORIES].

6. Tryck på (C).

7. Använd (A) och (D) för att ställa in önskad kalorienhet.

[CALORIE]	Calories
[JULE]	Joules

8. Tryck på (C) för att slutföra åtgärden.

När du har slutfört åtgärden visas [SETTING COMPLETED] (inställning slutförd) i några sekunder, och sedan visas inställningsbilden för måttenhet igen.

9. Tryck på (E) två gånger för att lämna inställningsbilden.

Funktionen avstängd skärm

För att förhindra att bilden "bränns in" stänger denna funktion av displayen då klockan tas av handleden och inte används under den tid av dagen som angetts med G-SHOCK MOVE.

- Var och en av händelserna nedan tänder displayen igen.
 - Klockan bärs på handleden
 - En knapp används
 - Tre timmar har passerat

Anmärkning

- G-SHOCK MOVE kan användas för att specificera skärmens avstängningstid. Observera att du inte kan konfigurera den här inställningen med hjälp av klockoperationer. Den ursprungliga fabriksinställningen är 02:00

Återställa klockans inställningar

Detta avsnitt förklarar hur du återställer klockans inställningar nedan till fabriksinställningarna.

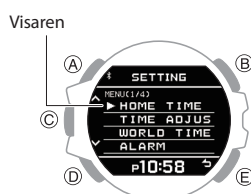
- Klockans inställningar
- Stoppur
- Timer
- Larm
- Profil

1. Gå till tidvisningsläget.

🔍 Navigera mellan lägen

2. Håll (A) intryckt i minst två sekunder.

Detta visar inställningsbilden för tidvisningsläget.



3. Använd (A) och (D) för att flytta visaren till [RESET ALL SETTINGS] (återställ alla inställningar).

4. Tryck på (C).

5. Använd (A) och (D) för att flytta visaren till [EXECUTE].

- För att avbryta återställningen, flytta visaren till [CANCEL].

6. Tryck på (C).

7. Använd (A) för att flytta visaren till [YES].

- För att avbryta återställningen, flytta visaren till [NO].

8. Tryck på (C).

När du har slutfört återställningen visas [COMPLETED] (slutfört) i några sekunder, och sedan visas inställningsbilden för tidvisningsläge igen.

9. Tryck på (E) för att lämna inställningsbilden.

Anmärkning

- Om du återställer klockan raderas också information för att para ihop klockan med en telefon och kopplas bort dem.

Övrig information

Detta avsnitt ger information du behöver känna till utöver sådan som rör klockans funktioner. Läs denna information efter behov.

Stadstabell

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 +11
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 -9
ANCHORAGE	Anchorage -8
LOS ANGELES	Los Angeles -7
DENVER	Denver -6
CHICAGO	Chicago -5
NEW YORK	New York -4
HALIFAX	Halifax -3.5
ST. JOHN'S	St. John's -3
RIO DE JANEIRO	Rio de Janeiro -2
F. DE NORONHA	Fernando de Noronha -1
PRAIA	Praia -1

- Information i tabellen ovan gäller sedan januari 2020.

- Tidzoner kan ändras och UTC-skillnader kan skilja sig från de som anges i tabellen ovan. Om det händer, anslut klockan med en telefon för att uppdatera klockan med den senaste tidzonsinformationen.

Sommartidtabell

Om [AUTO] väljs för en stad som följer sommartid alternerar tidvisningen mellan standardtid och sommartid automatiskt vid vid de tider som visas i tabellen nedan.

Anmärkning

- Sommartidens start- och slutdatum för din nuvarande plats kan skilja sig från dem som visas nedan. Om detta händer kan du få ny information om sommartid för din hemstad och världstidsstad skickad till klockan genom att ansluta klockan till en telefon. Om klockan inte är ansluten till en telefon kan du ändra sommartidsinställningen manuellt.

Stadens namn	Start för sommartid	Slut för sommartid
London	01:00, sista söndagen i mars	02:00, sista söndagen i oktober
Paris	02:00, sista söndagen i mars	03:00, sista söndagen i oktober
Aten	03:00, sista söndagen i mars	04:00, sista söndagen i oktober
Teheran	00:00, 22 eller 21 mars	00:00, 22 eller 21 september
Sydney, Adelaide	2:00, första söndagen i oktober	3:00, första söndagen i april
Lord Howeön	2:00, första söndagen i oktober	02:00, första söndagen i april
Wellington	02:00, sista söndagen i september	3:00, första söndagen i april
Chatham öarna	02:45, sista söndagen i september	03:45, första söndagen i april
Anchorage	02:00, andra söndagen i mars	02:00, första söndagen i november
Los Angeles	02:00, andra söndagen i mars	02:00, första söndagen i november
Denver	02:00, andra söndagen i mars	02:00, första söndagen i november
Chicago	02:00, andra söndagen i mars	02:00, första söndagen i november
New York	02:00, andra söndagen i mars	02:00, första söndagen i november
Halifax	02:00, andra söndagen i mars	02:00, första söndagen i november
St. John's	02:00, andra söndagen i mars	02:00, första söndagen i november

• Information som ges i tabellen ovan gäller sedan januari 2020.

Telefoner som stöds

För information om telefoner som kan anslutas med klockan, besök CASIO:s webbsida.

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

Specifikationer

Precision:

±15 sekunder per månad som genomsnitt då tidjustering vid kommunikation med en telefon inte är möjligt.

Basfunktioner:

Timma, minut, sekund, månad, dag, veckodag
am/pm (P), 24-timmars tidvisning
Helautomatisk kalender (2000 till 2099)

Mobile Link:

Funktionslänkning genom trådlös anslutning med Bluetooth®-kompatibla enheter*
*Åtgärd förbättrad av Mobile Link
Automatisk tidjustering
Enkel tidsinställning
Världstid: Aktuell tid i 300 städer (38 tidzoner, automatisk övergång till sommartid) och UTC-tid ((koordinerad universell tid)
Klockinställningar
Phone finder
Uppdatering av data
Uppdatering av information gällande tidszon och sommartid
Träningsfunktion
Beräkning och visning av sträcka, hastighet och annan information
Skapande av träningschema
Träningsfunktionsinställningar
Målpåminnelser
Hantering av träningsloggdata
Hantering av träningsloggdata och varvdata
Träningsanalys
Meddelanden
Specifikationer för kommunikation
Bluetooth®
Frekvensband: 2400MHz - 2480MHz
Maximal överföringseffekt: 0 dBm (1 mW)
Kommunikationsområde: Upp till 2 meter (beroende på miljön)

Träningsfunktion:

Avstånd, hastighet, tempo och annan information som beräknas med accelerometerdata
Automatisk/manuell varvräkning
Auto-paus
Målpåminnelse (tid, kaloriförbränning) aktivera/inaktivera
Anpassning av träningsbild

Träningsloggningsdata:

Upp till 100 varv, upp till 140 varvposter per lopp
Measured time, distance, pace, calories burned

Stegräkning:

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

Stoppur:

Mättenhet: 1 sekund
Mätkapacitet: 99:59'59" (100 timmar)
Mellantid

Nedräkningstimer:

Inställningsenhet: 1 sekund
Mättenhet: 1 sekund
Maximal inställning: 60 minuter
Upp till fem starttider
Automatisk upprepning
Auto-start

Världstid:

Visar aktuell tid i 38 städer (38 tidzoner)* och UTC, Auto DST
*Förutsätter uppdateringar genom anslutning mellan en klocka och en telefon.

Övrigt:

LED-bakgrundsbelysning (autobelysning, Super Illuminator, eftersken, valbar belysningstid (1,5 sekunder eller 3 sekunder)
Skärm av-funktion
Aktivera/inaktivera funktionsljud
Vibration
Flygplansläge
4 alarms (with snooze)

Strömförsörjning:

CR2032 x 1 (batteri säljs separat)

Batterilivslängd: Ungefär 2 år

Villkor

Display: 21 timmar/dag

Stegräkning: 12 timmar/dag

Tid med Bluetooth-anslutning: 12 timmar/dag

Meddelanden (inklusive vibration): 20 gånger/dag

Körtid: 2 timmar/vecka

Larm: En gång (10 sekunder)/dag

Belysning: En gång (1,5 sekunder)/dag

Användningsförhållandena kan förkorta batteriets livslängd.

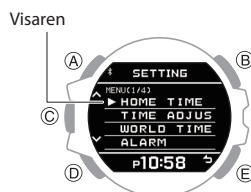
Obs!

- Batteriets livslängd är ca 18 månaderna under förhållandena nedan.
 - Tid med Bluetooth-anslutning: 18 timmar/dag
 - Meddelanden (inklusive vibration): 50 gånger/dag
 - Körtid: 4 timmar/vecka
- Batteriets livslängd är ca 12 månaderna under förhållandena nedan.
 - Tid med Bluetooth-anslutning: 24 timmar/dag
 - Meddelanden (inklusive vibration): 150 gånger/dag
 - Löpningstidtagning: 7 timmar/vecka

Specifications are subject to change without notice.

Kontroll av information om trådlös efterlevnad

1. Gå till tidvisningsläget.
 Navigera mellan lägen
2. Håll (A) intryckt i minst två sekunder.
 Detta visar inställningsbilden för tidvisningsläget.



3. Använd (A) och (D) för att flytta visaren till [REGULATORY] (enligt lag).
4. Tryck på (C).
5. Använd (A) och (D) för att visa den information du vill se.
6. Håll (D) nedtryckt i minst en sekund för att återgå till tidvisningsläget.

Att tänka på gällande Mobile Link**Lagbestämmelser**

- Den här klockan överensstämmer med eller har erhållit godkännande enligt radiolagar för olika länder och geografiska områden. Om den här klockan används i ett område som inte överensstämmer med eller som inte erhållit godkännande enligt gällande radiolagar kan innebära en lagöverträdelse. För detaljerad information, besök CASIO:s webbsida.
<https://world.casio.com/ce/BLE/>
- Use of this watch inside of aircraft is restricted under the aviation laws of each country. Be sure to follow the instructions of airline personnel.

Att tänka på vid användning av Mobile Link

- Vid användning av den här klockan i kombination med en telefon ska klocka och telefon hållas nära varandra. Ett sträcka på två meter rekommenderas som riktlinje, men omgivningen (väggar, möbler etc.), strukturen hos en byggnad och andra faktorer kan innebära att sträckan måste kortas.
- Den här klockan kan påverkas av andra enheter (elektriska anordningar, medieutrustning, kontorsutrustning, etc.) Den kan särskilt påverkas av användning av en mikrovågsugn. Klockan kan eventuellt inte kommunicera normalt med en telefon om en mikrovågsugn används i närheten. Omvänt kan den här klockan orsaka brus i radiomottagning och TV-bild.
- Bluetooth för den här klockan använder samma frekvensband (2,4 GHz) som trådlösa LAN-enheter, och användning av sådana enheter i närheten av den här klockan kan leda till störningar i radion, långsammare kommunikationshastigheter och brus hos klockan och den trådlösa LAN-enheten, eller kommunikationsfel.

Stoppa radiovågor från klockan

✂ på displayen indikerar att klockan avger radiovågor.

På en vårdinrättning, ett flygplan eller i ett annat område där användning av radiovågor inte är tillåtet ska du aktivera flygplansläget.

Navigera till [Använda klockan på vårdinrättning eller flygplan](#)

Copyright och registrerade copyright

- Varumärket Bluetooth® med tillhörande logotyp är registrerade varumärken som ägs av Bluetooth SIG, Inc. och CASIO Computer Co., Ltd använder sådana varumärken på licens.
- iPhone och App Store är varumärken som tillhör Apple Inc. i USA och andra länder.
- iOS är ett varumärke eller registrerat varumärke som tillhör Cisco Systems, Inc.
- GALAXY är ett registrerat varumärke som tillhör Samsung Electronics Co., Ltd.
- Android och Google Play™ är registrerade varumärken för Google LLC.
- Andra företagsnamn och produktnamn som används härnäst är varumärken eller registrerade varumärken för respektive företag.

Problemlösning

Jag kan inte parkoppla klockan med en telefon.

Q1 Jag har aldrig lyckats upprätta en anslutning (parkoppla) mellan klockan och telefonen.

Använder du en telefonmodell som stöds?

Kontrollera om telefonmodellen och dess operativsystem stöds av klockan. För information om telefonmodeller som stöds, besök CASIO:s webbsida.
https://world.casio.com/os_mobile/wat/

Har du installerat G-SHOCK MOVE på din telefon?

G-SHOCK MOVE måste finnas installerad på din telefon för att den ska kunna kopplas med klockan.

🔗 ① [Installera app du behöver till telefonen.](#)

Är telefonens Bluetooth-inställningar korrekt konfigurerade?

Konfigurera telefonens Bluetooth-inställningar. För information om inställningsrutiner, se telefondokumentationen.

iPhone-användare

"Settings" (inställningar) → "Bluetooth" → På

"Settings" (inställningar) → "Privacy" (sekretess) → "Bluetooth" → "G-SHOCK MOVE" → På

Android-användare

Aktivera Bluetooth.

Annat än ovan.

På vissa telefoner behöver BT Smart vara inaktiverat för att det ska gå att använda G-SHOCK MOVE. För information om inställningsrutiner, se telefondokumentationen.

På hembilden, tryck på: "Menu" (meny) → "Settings" (inställningar) → "Bluetooth" → "Menu" → "BT Smart settings" (BT Smart-inställningar) → "Disable" (inaktivera).

Jag kan inte parkoppla om klockan och telefonen.

Q1 Klockan parkopplas inte om till telefonen när de har kopplats från varandra.

Körs G-SHOCK MOVE?

Klockan kan inte återansluta till telefonen om inte G-SHOCK MOVE körs på telefonen. På telefonens hemskärm, knacka på ikonen G-SHOCK MOVE. Utför åtgärden som visas på skärmen som ser ut att parkopplas med klockan.

🔗 ③ [Parkoppla klockan med en telefon.](#)

Har du provat att stänga av telefonen och sätta på den igen?

Stäng av telefonen och sätt sedan på den igen, och knacka på ikonen G-SHOCK MOVE. Utför åtgärden som visas på skärmen som för att parkoppla med klockan.

🔗 ③ [Parkoppla klockan med en telefon.](#)

Q2 Jag kan inte ansluta när min telefon är i flygplansläget.

Anslutning med klockan är inte möjligt då telefonens flygplansläge är aktiverat. Inaktivera telefonens flygplansläge. På hemskärmen, knacka på ikonen "G-SHOCK MOVE". Utför sedan åtgärden som visas på skärmen som för att parkoppla med klockan.

🔗 ③ [Parkoppla klockan med en telefon.](#)

Q3 Jag kan inte ansluta medan klockan är i flygplansläge.

Gå ur klockans flygplansläge.

🔗 [Använda klockan på vårdinrättning eller flygplan](#)

Q4 Jag ändrade telefonens Bluetooth från aktiverad till inaktiverad, och nu kan jag inte ansluta igen.

Slå på Bluetooth på telefonen. På hemskärmen, knacka sedan på ikonen "G-SHOCK Connected". Utför sedan åtgärden som visas på skärmen som för att parkoppla med klockan.

🔗 ③ [Parkoppla klockan med en telefon.](#)

Q5 Jag kan inte ansluta efter att jag stängt av telefonen.

Slå på telefonen. På hemskärmen, knacka på ikonen G-SHOCK MOVE. Utför sedan åtgärden som visas på skärmen som för att parkoppla med klockan.

🔗 ③ [Pair the watch with a phone.](#)

Anslutning telefon-klocka

Q1 Jag kan inte upprätta anslutning mellan telefonen och klockan.

Har du provat att stänga av telefonen och sätta på den igen?

Stäng av telefonen och sätt sedan på den igen, och knacka på ikonen G-SHOCK MOVE. Utför åtgärden som visas på skärmen som för att parkoppla med klockan.

🔗 ③ [Parkoppla klockan med en telefon.](#)

Är klockan i flygplansläge?

Anslutning med din telefon är inte möjligt då klockans flygplansläge är aktiverat. För att ansluta med telefonen ska du inaktivera flygplansläget.

🔗 [Använda klockan på vårdinrättning eller flygplan](#)

Har klockan parkopplats med telefonen igen?

Radera parkopplingsinformation från G-SHOCK MOVE och din telefon (endast iPhone), och parkoppla dem igen.

🔗 [Radera parkopplingsinformation från G-SHOCK MOVE](#)

🔗 [iPhone Only](#)
[Radera telefonens parkopplingsinformation](#)

🔗 ③ [Parkoppla klockan med en telefon.](#)

Om du inte kan upprätta en anslutning...

När du har raderat parkopplingsinformationen från klockan, parkoppla om den med din telefon.

🔗 [Radera parkopplingsinformation från klockan](#)

🔗 ③ [Pair the watch with a phone.](#)

Byta till en annan telefonmodell

Q1 Hur kopplar jag min klocka till en annan telefon?

Parkoppla klockan med telefonen.

🔗 [Om du köper en annan telefon](#)

Automatisk tidjustering med Bluetooth-anslutning (tidjustering)

Q1 När justerar klockan tiden?

Klockan kan anslutas med en parkopplad telefon för att justera dess tidsinställning. Automatisk tidjustering utförs enligt tiderna som beskrivs nedan.

När telefonens tidszon eller sommartidsinställning ändras

Om 24 timmar eller längre har gått sedan senaste justering gjorts via Bluetooth-anslutning

After 24 hours or more have passed since the last home city change or time adjustment using watch operation

Q2 Automatisk tidsinställning är inte korrekt.

Visas ⚠?

För att spara på batteriet kommer klockan att automatiskt avbryta bluetoothanslutningen till telefonen tillfälligt om den upptäcker att anslutningen inte använts under cirka en timmes tid. Automatisk tidjustering inaktiveras så det saknas anslutning. Tryck på valfri knapp för att ansluta igen.

Har det gått 24 timmar eller längre sedan senaste justeringen gjordes via bluetoothanslutning

Observera att automatisk tidjustering inte utförs under de 24 timmar som följer efter att du justerat klockans tidsinställning manuellt. Automatisk tidsjustering återupptas efter 24 timmar.

Har det gått 24 timmar eller längre sedan senaste manuella justeringen gjordes eller stad byttes?

Automatisk tidjustering utförs inte på 24 timmar efter en manuell tidjustering eller byte av stad. Automatisk tidjustering återupptas när 24 timmar eller längre har gått efter att en av åtgärderna ovan utförs.

Är klockans flygplansläge aktiverat?

Anslutning med din telefon är inte möjligt då klockans flygplansläge är aktiverat. För att ansluta med telefonen ska du avaktivera flygplansläget.

🔗 [Använda klockan på vårdinrättning eller flygplan](#)

Q3 Tiden visas inte korrekt.

The phone's time setting may be incorrect because it is unable to connect with its network due to being out of range, etc. If this happens, connect the phone to its network and then adjust the time setting.

Stegräknare

Q1 Felaktigt antal steg visas.

När du bär klockan på armen kan stegräknaren upptäcka rörelser utan steg och räkna dem som steg.

🔗 [Räkna steg](#)

Stegräkningsproblem kan också orsakas av hur klockan bärs samt av onormal armrörelse under gång.

🔗 [Orsaker till felaktig stegräkning](#)

Q2 Stegräknarens värde ökar inte.

För att undvika att rörelser som inte räknas som förflyttning räknas visas inte stegräknaren när du börjar promenera.

Antal steg visas efter att du gått under cirka 10 sekunder, med totalt antal steg du tagit under de första 10 sekunderna som ingår i totalsumman.

Q3 [ERROR] visas då stegräknaren används.

[ERROR] (fel) indikerar att användning av givaren är inaktiverat till följd av fel på givaren eller en intern krets.

Om indikatorn förblir på i över tre minuter eller om den visas ofta kan det indikera fel på givaren.

Kontakta ett CASIO servicecenter eller din originalåterförsäljare.

Larm

Q1 Det finns inget ljud och/eller vibrationsfunktion för larm.

Är larminställningen på? Om inte ska du slå på den så att den ljuder.

🔗 [Konfigurera larminställningar](#)

Batteri

Q1 ⚠ visas.

⚠ visas på displayen vid låg batterispänning. Låt byta ut batteriet.

Be att få byta batteri hos ett CASIO servicecenter eller hos din originalåterförsäljare.

🔗 [Byta batteri](#)