

Contenido

Precauciones

Precauciones de funcionamiento

Mantenimiento por el usuario

Reemplazo de la pila

Precauciones de Mobile Link

Antes de comenzar...

Guía general

Creación del perfil

Indicadores

Navegación entre modos

Descripción general del modo

Selección de un formato de pantalla digital para el modo de indicación de la hora

Visualización de la pantalla en la oscuridad

Funciones útiles

Enlaces con un teléfono

Primeros pasos

Ajuste de hora automático

Visualización de los registros de entrenamiento

Visualización de los datos relacionados con el registro del estilo de vida

Configuración de objetivos

Especificación del intervalo de alerta (alerta de objetivo)

Especificación de la distancia para la temporización de vuelta automática

Configuración de temporizadores programables

Configuración de los ajustes de hora mundial

Configuración de la alarma

Buscador de teléfono

Configuración de los ajustes del reloj

Conexión

Conexión con un teléfono

Desemparejamiento del reloj de un teléfono

Si compra otro teléfono

Recepción de notificaciones del teléfono

Activación y desactivación de las notificaciones de llamadas entrantes

Visualización del contenido de las notificaciones

Eliminación de una notificación

Corrección de hora

Uso de las operaciones del reloj para corregir la configuración de la hora

Uso del reloj en un centro médico o un avión

Hora mundial

Uso de la aplicación de móvil G-SHOCK MOVE para configurar la hora mundial en función de la ciudad

Comprobación de la hora mundial

Selección de una hora mundial en función de la ciudad

Configuración del ajuste de horario de verano

Alarma

Uso de la aplicación de móvil G-SHOCK MOVE para los ajustes de la alarma

Configuración de los ajustes de alarma

Desactivación de la alarma

Uso de la función de entrenamiento

Tiempo de ejecución

Modificación de la información visible en pantalla durante el tiempo de ejecución

Configuración de alertas

Especificación de la unidad de distancia

Activación de la temporización de vuelta automática

Activación de la función Pausa automática

Especificación de la pantalla que se mostrará durante la carrera (RUN FACE)

Ajustes configurados con la aplicación

Visualización de los datos de registro de entrenamiento

Elementos de registro de entrenamiento visibles

Visualización de los registros de datos almacenados

Eliminación de datos de registro

Temporizador

Uso de la aplicación de móvil G-SHOCK MOVE para los ajustes del temporizador

Establecimiento de una hora de inicio

Uso del temporizador

Uso de temporizadores programables para entrenamiento de intervalos

Descripción general

Configuración de temporizadores programables

Medición con temporizadores programables

Cronómetro

Medición de tiempo transcurrido

Medición de fracciones de tiempo

Recuento de pasos

Recuento de pasos

Causas de un recuento de pasos incorrecto

Otros ajustes

Activación del tono de operación de los botones

Configuración de los ajustes de sonido de las notificaciones

Configuración de los ajustes de vibración

Especificación de las unidades de altura y peso

Especificación de la unidad de visualización de calorías

Función de desactivación de pantalla

Restablecimiento de los ajustes del reloj

Otra información

Tabla de ciudades

Tabla del horario de verano

Teléfonos compatibles

Especificaciones

Comprobación de la información de cumplimiento de redes inalámbricas

Copyright y copyright registrado

Software

Resolución de problemas

Precauciones

Precauciones de funcionamiento

● Resistencia al agua

- La siguiente información se aplica a los relojes que llevan la inscripción WATER RESIST o WATER RESISTANT (resistente al agua) en la cubierta posterior.

Resistencia al agua en condiciones de uso diario

Marcación en el frente del reloj o en la cubierta posterior	No marca BAR
-------------------------------------------------------------	--------------

Ejemplo de uso diario

Lavado de manos, lluvia	Sí
Trabajo relacionado con agua, natación	No
Práctica de windsurf	No
Buceo de superficie	No

Resistencia al agua mejorada en condiciones de uso diario 5 atmósferas

Marcación en el frente del reloj o en la cubierta posterior	5BAR
-------------------------------------------------------------	------

Ejemplo de uso diario

Lavado de manos, lluvia	Sí
Trabajo relacionado con agua, natación	Sí
Práctica de windsurf	No
Buceo de superficie	No

10 atmósferas

Marcación en el frente del reloj o en la cubierta posterior	10BAR
-------------------------------------------------------------	-------

Ejemplo de uso diario

Lavado de manos, lluvia	Sí
Trabajo relacionado con agua, natación	Sí
Práctica de windsurf	Sí
Buceo de superficie	Sí

20 atmósferas

Marcación en el frente del reloj o en la cubierta posterior	20BAR
-------------------------------------------------------------	-------

Ejemplo de uso diario

Lavado de manos, lluvia	Sí
Trabajo relacionado con agua, natación	Sí
Práctica de windsurf	Sí
Buceo de superficie	Sí

- No utilice el reloj durante la práctica de buceo de profundidad u otro tipo de buceo que requiera botellas de aire.

- Los relojes que no llevan la inscripción WATER RESIST o WATER RESISTANT en la cubierta posterior no están protegidos contra los efectos del sudor. Evite utilizarlos en circunstancias donde queden expuestos a condiciones de sudor intenso o alta humedad, o a salpicaduras de agua.

- Aunque el reloj sea resistente al agua, tenga en cuenta las precauciones de uso descritas a continuación. Tales tipos de usos pueden reducir la resistencia al agua y causar el empañado del cristal.
 - No accione la corona ni los botones mientras el reloj está sumergido en el agua o está mojado.
 - No utilice el reloj mientras se está duchando.
 - No utilice el reloj en una pileta de natación climatizada, un sauna u otros entornos de temperaturas y humedad elevadas.
 - No utilice el reloj mientras se lava las manos o la cara, realiza quehaceres domésticos, o mientras realiza otras tareas que impliquen el uso de jabones o detergentes.

- Después de sumergirlo en agua de mar, utilice agua dulce para eliminar toda la sal y suciedad del reloj.

- Para mantener la resistencia al agua, haga reemplazar las juntas del reloj periódicamente (aproximadamente una vez cada dos o tres años).

- Siempre que haga reemplazar la pila, un técnico capacitado inspeccionará su reloj para mantener su correcta estanqueidad. Para reemplazar la pila es necesario utilizar herramientas especiales. Siempre solicite el reemplazo de la pila al comerciante minorista original o un centro de servicio autorizado CASIO.

- Algunos relojes resistentes al agua poseen correas de cuero decorativos. Evite nadar, lavar o realizar cualquier otra actividad en que la correa de cuero entre en contacto directo con el agua.

- La superficie interior del cristal del reloj puede empañarse cuando quede expuesto a una caída brusca de la temperatura. Si la humedad desaparece relativamente rápido no existirá ningún problema. Los cambios extremos y repentinos de temperatura (como cuando entra a una habitación con aire acondicionado en verano y permanece cerca de una salida de aire del acondicionador, o cuando sale de una habitación con calefacción en invierno y deja que su reloj entre en contacto con la nieve), pueden hacer que el empañado del cristal tarde más tiempo en despejarse. Si el empañado del cristal no desaparece o si advierte que hay humedad debajo del cristal, deje de usar el reloj inmediatamente y llévelo a su comerciante minorista original o a un centro de servicio autorizado CASIO.

- Su reloj resistente al agua ha sido probado de acuerdo con las normas de la Organización Internacional de Normalización.

- **Correa**
 - Una correa demasiado ceñida puede provocar sudor y dificultar la circulación de aire por debajo de la correa, ocasionando irritación de la piel. No lleve la correa demasiado ceñida. Entre la correa y su muñeca debe haber espacio suficiente como para que pueda introducir un dedo.
 - El deterioro, el óxido y otras condiciones pueden hacer que la correa se quiebre o se separe del reloj y que los pasadores de la correa se salgan de su posición o se desprendan y caigan. Esto supone el riesgo de que el reloj se suelte de su muñeca y lo pierda, además de suponer el riesgo de que le cause lesiones personales. Siempre asegúrese de cuidar bien la correa y de mantenerla limpia.
 - Deje de usar la correa de inmediato si advierte cualquiera de las siguientes condiciones: pérdida de flexibilidad, rajaduras, decoloración, flojedad, desprendimiento o caída de los pasadores de enganche de la correa, o cualquier otra anomalía. Lleve su reloj a su comerciante minorista original o a un centro de servicio autorizado CASIO para su inspección y reparación (se le cobrarán cargos por esto) o para que le cambien la correa por otra nueva (se le cobrarán cargos por esto).

- La superficie interior del cristal del reloj puede empañarse cuando quede expuesto a una caída brusca de la temperatura. Si la humedad desaparece relativamente rápido no existirá ningún problema. Los cambios extremos y repentinos de temperatura (como cuando entra a una habitación con aire acondicionado en verano y permanece cerca de una salida de aire del acondicionador, o cuando sale de una habitación con calefacción en invierno y deja que su reloj entre en contacto con la nieve), pueden hacer que el empañado del cristal tarde más tiempo en despejarse. Si el empañado del cristal no desaparece o si advierte que hay humedad debajo del cristal, deje de usar el reloj inmediatamente y llévelo a su comerciante minorista original o a un centro de servicio autorizado CASIO.
- Su reloj resistente al agua ha sido probado de acuerdo con las normas de la Organización Internacional de Normalización.

● Correa

- Una correa demasiado ceñida puede provocar sudor y dificultar la circulación de aire por debajo de la correa, ocasionando irritación de la piel. No lleve la correa demasiado ceñida. Entre la correa y su muñeca debe haber espacio suficiente como para que pueda introducir un dedo.
- El deterioro, el óxido y otras condiciones pueden hacer que la correa se quiebre o se separe del reloj y que los pasadores de la correa se salgan de su posición o se desprendan y caigan. Esto supone el riesgo de que el reloj se suelte de su muñeca y lo pierda, además de suponer el riesgo de que le cause lesiones personales. Siempre asegúrese de cuidar bien la correa y de mantenerla limpia.
- Deje de usar la correa de inmediato si advierte cualquiera de las siguientes condiciones: pérdida de flexibilidad, rajaduras, decoloración, flojedad, desprendimiento o caída de los pasadores de enganche de la correa, o cualquier otra anomalía. Lleve su reloj a su comerciante minorista original o a un centro de servicio autorizado CASIO para su inspección y reparación (se le cobrarán cargos por esto) o para que le cambien la correa por otra nueva (se le cobrarán cargos por esto).

● Temperatura

- Nunca deje su reloj sobre el tablero de un automóvil, cerca de un calefactor ni en cualquier otro lugar donde quede expuesto a temperaturas muy altas. Tampoco deje su reloj donde quede expuesto a temperaturas muy bajas. Las temperaturas extremas pueden provocar que el reloj se atrase o se adelante, se detenga o presente alguna otra falla.
- Si deja el reloj en una zona con temperaturas superiores a +60 °C (140 °F) durante períodos prolongados pueden producirse problemas en su LCD. La pantalla LCD puede ser difícil de leer a temperaturas inferiores a 0 °C (32 °F) y superiores a +40 °C (104 °F).

● Impacto

- Su reloj está diseñado para soportar los impactos producidos durante el uso diario normal y actividades ligeras tales como tirar y atrapar una pelota, jugar al tenis, etc. Sin embargo, si deja caer el reloj o lo somete a un fuerte impacto, podría sufrir una avería. Tenga en cuenta que los diseños resistentes a los golpes (G-SHOCK, BABY-G, G-MS) pueden utilizarse mientras maneja una sierra de cadena o realiza otras actividades que generan una intensa vibración, o practica actividades deportivas extenuantes (motocross, etc.).

● Magnetismo

- Aunque el reloj digital no es afectado normalmente por el magnetismo, debe evitar exponerlo a un magnetismo muy intenso (tal como un equipo médico, etc.) porque podría producirse un mal funcionamiento o daños en los componentes electrónicos.

● Carga electrostática

- La exposición a una carga electrostática muy potente puede hacer que el reloj muestre una hora incorrecta. La carga electrostática muy potente también puede dañar los componentes electrónicos.
- La carga electrostática puede generar una pantalla en blanco momentáneamente o presentar un efecto de arco iris en la pantalla.

● Productos químicos

- No deje que el reloj entre en contacto con diluyentes, gasolina, solventes, aceites o grasas, ni con limpiadores, adhesivos, pinturas, medicinas o cosméticos que contengan tales ingredientes. Esto puede provocar decoloración o daños en la caja de resina, correa de resina, cuero y otras piezas.

● Almacenamiento

- Si no va a utilizar el reloj durante un período prolongado, límpielo para eliminar toda la suciedad, sudor y humedad y guárdelo en un lugar seco y fresco.

● Componentes de resina

- Si estando aún húmedo, permite que el reloj permanezca en contacto con otros elementos, o lo guarda junto con otros elementos durante un tiempo prolongado, el color de los componentes de resina podrá transferirse a otros elementos, o el color de éstos podrá transferirse a los componentes de resina de su reloj. Asegúrese de secar completamente el reloj antes de guardarlo y compruebe, también, que no quede en contacto con otros elementos.
- Si deja el reloj en un lugar expuesto a la luz directa del sol (rayos ultravioletas), o si no limpia la suciedad del reloj durante períodos prolongados puede provocar su decoloración.
- La fricción causada por ciertas condiciones (fuerza externa frecuente, roce sostenido, impacto, etc.) puede provocar la decoloración de los componentes pintados.
- Si existieran cifras impresas en la correa, el roce intenso del área pintada puede provocar decoloración.
- Si deja el reloj mojado por un tiempo prolongado se podrán desvanecer los colores fluorescentes. Si se moja el reloj, séquelo completamente lo más pronto posible.
- Las piezas de resina semitransparentes pueden decolorarse debido al sudor y a la suciedad, y también si se las expone a altas temperaturas o humedad por lapsos de tiempo prolongados.
- El uso diario y el almacenamiento de larga duración de su reloj puede producir el deterioro, la rotura o la dobladura de los componentes de resina. La extensión de tales daños depende de las condiciones de uso y de almacenamiento.

● Correa de cuero

- Si deja el reloj en contacto con otros elementos, o lo guarda junto con otros elementos durante lapsos de tiempo prolongados cuando está mojado puede provocar que el color de la correa de cuero se transfiera a tales elementos o que el color de éstos se transfiera a la correa de cuero. Antes de almacenar el reloj, asegúrese de secarlo por completo con un paño suave y compruebe que no quede en contacto con otros elementos.
- Si deja la correa de cuero donde quede expuesta a la luz directa del sol (rayos ultravioletas), o si no limpia la suciedad de la correa de cuero durante períodos prolongados puede provocar su decoloración.

PRECAUCIÓN:

Si expone una correa de cuero al roce o la suciedad podrá causar transferencia de color o cambio de color.

● Componentes metálicos

- Si no limpia la suciedad de los componentes metálicos puede provocar la formación de óxido, aunque dichos componentes sean de acero inoxidable o enchapado. Si los componentes metálicos quedan expuestos al sudor o al agua, séquelos completamente con un paño suave y absorbente y después déjelos en un lugar bien ventilado hasta que se sequen.
- Utilice un cepillo de dientes suave o similar para restregar el metal con una solución débil de agua y detergente suave neutro, o agua jabonosa. A continuación, enjuague con agua para eliminar por completo el detergente remanente y séquelo con un paño absorbente suave. Cuando lave los componentes de metal, envuelva la caja del reloj con un plástico transparente de cocina para que no entre en contacto con el detergente o jabón.

● Correa resistente a las bacterias y al olor

- La correa resistente a las bacterias y al olor protege contra el olor producido por la formación de bacterias debido al sudor, asegurándole higiene y comodidad. Para asegurar la máxima resistencia a las bacterias y al olor, mantenga limpia la correa. Utilice un paño suave y absorbente para eliminar por completo la suciedad, sudor y humedad de la correa. La correa resistente a las bacterias y al olor suprime la formación de microorganismos y bacterias. No protege contra el sarpullido por reacción alérgica, etc.

● Pantalla de cristal líquido

- La lectura de las cifras en la pantalla del reloj puede resultar difícil cuando se miran desde un ángulo.

● Reloj con memoria de datos

- Todos los datos de la memoria del reloj pueden perderse si se agota la pila, se la reemplaza o se realizan reparaciones en el reloj. Tenga presente que CASIO Computer Co., Ltd. no será de ninguna forma responsable por ningún daño o pérdida que sea el resultado de la pérdida de datos debida al mal funcionamiento o reparación de su reloj, reemplazo de la pila, etc. Siempre realice copias por separado de todos los datos importantes.

● Sensores del reloj

- El sensor del reloj es un instrumento de precisión. Nunca intente desarmarlo. Nunca intente insertar ningún objeto en las aberturas de un sensor; preste atención para impedir que entre suciedad, polvo o material extraño en el sensor. Después de utilizar el reloj sumergido en agua salada, lávelo con abundante agua dulce.

● Precauciones para la protección de información personal

Para proteger su información personal, asegúrese de realizar la operación descrita en "Restablecimiento de los ajustes del reloj" antes de transferir la propiedad de este reloj a otra persona o antes de desechar el reloj.

Tenga presente que CASIO Computer Co., Ltd. no será de ninguna forma responsable por ningún daño o pérdida, sufridas por usted o terceros, provocadas por el uso de su reloj o su mal funcionamiento.

Mantenimiento por el usuario

● Cuidado de su reloj

Recuerde que el reloj se lleva puesto en contacto directo con la piel, como si fuera una prenda de vestir. Para optimizar el funcionamiento del reloj y obtener el nivel para el que ha sido diseñado, límpielo frecuentemente con un paño suave y manténgalo libre de suciedad, sudor, agua y otros cuerpos extraños.

- Cada vez que el reloj sea expuesto al agua de mar o al barro, enjuague con agua dulce y limpie.
- En el caso de una correa de metal o de resina con piezas de metal, utilice un cepillo de dientes suave o similar para restregar la banda con una solución débil de agua y detergente suave neutro, o agua jabonosa. A continuación, enjuague con agua para eliminar por completo el detergente remanente y séquelo con un paño absorbente suave. Cuando lave la banda, envuelva la caja del reloj con un plástico transparente de cocina para evitar que entre en contacto con el detergente o jabón.
- En el caso de una correa de resina, lave con agua y luego seque con un paño suave. Tenga en cuenta que algunas veces pueden aparecer manchas en la superficie de la correa de resina. Esto no tendrá ningún efecto en su piel ni en su ropa. Limpie con un paño hasta eliminar las manchas.
- Elimine el agua y el sudor de la correa de cuero con un paño suave.
- Si no acciona la corona, los botones o el bisel rotatorio se podrían producir posteriormente, problemas de funcionamiento. Para mantener un buen funcionamiento, gire periódicamente la corona y el bisel rotatorio, y presione los botones.

● Peligros acerca del cuidado negligente del reloj

Óxido

- Aunque el acero utilizado en la fabricación del reloj es altamente resistente al óxido, podrá oxidarse si no se limpia el reloj cuando está sucio.
 - La suciedad del reloj puede hacer imposible que el oxígeno entre en contacto con el metal, lo cual puede resultar en la formación de una capa de oxidación en la superficie de metal y la consiguiente formación de óxido.
- El óxido puede dar lugar a partes filosas en los componentes metálicos como también puede hacer que los pasadores de la correa se salgan de su posición o se desprendan y caigan. Si advierte alguna anomalía, deje de usar el reloj inmediatamente y llévelo a su comerciante minorista original o a un centro de servicio autorizado CASIO.
- Aunque la superficie del metal parezca limpia, el sudor y el óxido en las grietas pueden manchar las mangas de la ropa, provocar irritación de la piel e interferir en el desempeño del reloj.

Desgaste prematuro

- Si deja sudor o agua sobre la correa de resina o bisel, o guarda el reloj en un lugar expuesto a alta humedad puede provocar cortes, roturas o desgaste prematuro.

Irritación de la piel

- Las personas con piel sensible o condición física débil pueden sufrir irritación de la piel cuando usan el reloj. Tales personas deben prestar especial atención para mantener siempre limpia la correa de cuero o de resina. Si en algún momento sufriera sarpullido o irritación de la piel, quítese el reloj inmediatamente y consulte con un dermatólogo.

Reemplazo de la pila

- Deje que su comerciante minorista original o el Centro de servicio autorizado CASIO le reemplace la pila.
- Asegúrese de que le reemplacen la pila por una del tipo especificado en “Especificaciones”. El uso de una pila de diferente tipo puede ocasionar un mal funcionamiento.
- Cuando reemplace la pila, solicite que se realicen las comprobaciones de estanqueidad del reloj.
- Con el transcurso del tiempo, los componentes de resina decorativos pueden desgastarse, agrietarse o doblarse debido al uso diario normal. Tenga en cuenta que cuando se observen rajaduras u otras anomalías que puedan ser indicios de posibles daños en un reloj que haya sido entregado para el cambio de la pila, el reloj le será devuelto con una explicación acerca de la anomalía, sin haberse realizado el servicio solicitado.

● Pila original

- La pila instalada en su reloj cuando lo compra se utiliza para pruebas de funcionamiento y rendimiento en la fábrica.
- La pila de prueba puede agotarse antes de que se cumpla la vida útil nominal indicada en “Especificaciones”. Tenga presente que se le cobrará por el reemplazo de la pila, aunque sea necesario reemplazarla dentro del período de garantía del reloj.

● Carga baja de la pila

- La carga baja de la pila se indica mediante un error considerable en la indicación de la hora, la atenuación de los datos visualizados en la pantalla o una pantalla en blanco.
- La operación del reloj con la carga baja de la pila puede provocar un mal funcionamiento. Reemplace la pila tan pronto como sea posible.

Precauciones de Mobile Link


● Precauciones legales

- Este reloj cumple con las leyes sobre radios de diversos países y zonas geográficas o ha recibido aprobación de las mismas. El uso de este reloj en una zona donde no se cumplan o no se haya recibido la aprobación de las leyes aplicables puede ser un delito penal. Para obtener más información, visite el sitio web de CASIO. <https://world.casio.com/ce/BLE/>
- El uso de este reloj en aviones está restringido por las leyes de aviación de cada país. Asegúrese de seguir las instrucciones del personal de la línea aérea.

● Precauciones al utilizar Mobile Link

- Cuando se utiliza este reloj en combinación con un teléfono, mantenga el reloj y el teléfono cerca el uno del otro. Se recomienda un alcance de dos metros como referencia, pero el entorno local (paredes, muebles, etc.), la estructura del edificio, así como otros factores pueden requerir un alcance mucho más cercano.
- Este reloj puede verse afectado por otros dispositivos (dispositivos eléctricos, equipo audiovisual, equipo de oficina, etc.) En concreto, puede verse afectado por el funcionamiento de un horno microondas. Es posible que el reloj no pueda comunicarse normalmente con un teléfono si hay un horno microondas funcionando cerca. Inversamente, este reloj puede provocar ruido en la recepción de radio y la imagen de vídeo de un televisor.
- La conexión Bluetooth de este reloj utiliza la misma banda de frecuencia (2,4 GHz) que los dispositivos de una LAN inalámbrica. Además, el uso de dispositivos de este tipo en las proximidades de este reloj puede provocar interferencias de radio, velocidades de comunicación más bajas y el ruido del reloj y el dispositivo de LAN inalámbrica, o incluso el fallo de la comunicación.

● Detención de la emisión de ondas de radio de este reloj

El  en la pantalla indica que el reloj está emitiendo ondas de radio.

Cuando esté en un hospital, un avión o cualquier otra zona donde el uso de las ondas de radio no esté permitido, utilice el modo avión.

 **Uso del reloj en un centro médico o un avión**

Antes de comenzar...

En esta sección se proporciona una descripción general del reloj y se presentan formas prácticas de usarlo.

Funciones del reloj

- [Vinculación con el teléfono](#)

Puede transferir datos de entrenamiento a un teléfono que admita Bluetooth® y editarlos mediante aplicaciones.

- [Función de entrenamiento](#)

Utilice este modo para medir y registrar la distancia, el tiempo transcurrido, el ritmo y otros datos mientras corre o camina.

- [Registro de entrenamiento](#)

El registro de entrenamiento puede almacenar hasta 100 entradas de datos registrados durante el tiempo de ejecución.

- [Hora mundial](#)

Esta opción le permite visualizar la hora actual en cualquiera de las 38 ciudades* de todo el mundo, así como la UTC (hora universal coordinada).

- * Se actualiza cuando al conectarse a un teléfono.

- [Alarma](#)

El reloj ejecutará una operación de sonido o vibración cuando llegue la hora de una alarma preestablecida.

- [Temporizador](#)

Utilice el temporizador para realizar una cuenta atrás desde una hora de inicio. El reloj ejecutará una operación de sonido o vibración cuando el contador llegue a cero.

- [Cronómetro](#)

El cronómetro mide hasta 99 horas, 59 minutos y 59 segundos de tiempo transcurrido en unidades de un segundo.

Nota

- Las ilustraciones incluidas en esta guía de operación se han creado con el fin de facilitar la explicación. Las ilustraciones pueden diferir ligeramente del elemento que representan.
- Antes de utilizar la función de entrenamiento, configure los ajustes del perfil. Esto le ayudará a obtener valores más precisos.
 - [Creación del perfil](#)
- En función de la versión de software del reloj, sus operaciones y el contenido de la pantalla pueden diferir de los descritos en la presente Guía de operación.

Guía general



Botón A

Al pulsar este botón en cualquier modo, se alterna entre pantallas.

Mientras se muestra una pantalla de configuración, al pulsar este botón se desplazan hacia arriba los elementos de menú disponibles.

Botón B

En el modo de indicación de la hora, al pulsar este botón se accede al modo de entrenamiento.

Al pulsar este botón mientras se muestra la pantalla de configuración de cualquier modo, se aplican todos los ajustes o cambios pendientes de la pantalla.

Botón C

Mantenga pulsado este botón durante al menos un segundo para volver al modo de indicación de la hora. Si se pulsa este botón mientras se está realizando una operación de temporización de carrera, se vuelve a la pantalla de temporización de carrera.

Al pulsar este botón mientras se muestra una pantalla de configuración, se desplazan hacia abajo los elementos de menú disponibles.

Botón D

En otros modos, al pulsar este botón se vuelve al modo de indicación de la hora.

Al configurar los ajustes, al pulsar este botón se vuelve a la pantalla anterior.

Botón E

Púlselo para activar la iluminación.

Creación del perfil

Puede utilizar el procedimiento en esta sección para introducir información y crear un perfil (altura, peso, sexo, fecha de nacimiento, muñeca donde se lleva el reloj).

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
 - [Navegación entre modos](#)

2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



3. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [PROFILE].

4. Pulse (B).

Esto muestra la pantalla de selección de elementos de perfil.



[HEIGHT/WEIGHT]	Altura/peso
[SEX]	Sexo
[BIRTHDAY]	Fecha de nacimiento
[WRIST]	Muñeca en donde va a usar el reloj

5. Utilice (A) y (C) para seleccionar los elementos que desee introducir.

6. Pulse (B).

7. Registre su altura y peso.

- En la pantalla de selección de elementos de perfil, seleccione [HEIGHT/WEIGHT].

- ① Utilice (A) y (C) para introducir su altura.
- ② Pulse (B).
- ③ Utilice (A) y (C) para introducir su peso.
- ④ Pulse (B).
- ⑤ Utilice (A) y (C) para seleccionar si desea o no guardar los valores de entrada actuales.

[YES]	Guarda los ajustes actuales.
[NO]	Descarta los ajustes actuales.
[RETURN]	Vuelve a la pantalla de ajuste de altura y peso.

- ⑥ Pulse (B) para registrar su altura y peso.
Una vez completado el registro de la información, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de selección de elementos de perfil.

Nota

- Para salir de la operación de ajuste de altura y peso en cualquier momento, pulse (D) y avance al paso ⑤.

8. Especifique su sexo.

- En la pantalla de selección de elementos de perfil, seleccione [SEX].

- ① Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [MALE] o [FEMALE].
- ② Pulse (B) para registrar su sexo.
Una vez completado el registro de la información, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de selección de elementos de perfil.

9. Especifique su fecha de nacimiento.

- En la pantalla de selección de elementos de perfil, seleccione [BIRTHDAY].

- ① Utilice (A) y (C) para seleccionar un año.
- ② Pulse (B).
- ③ Utilice (A) y (C) para seleccionar un mes.
- ④ Pulse (B).
- ⑤ Utilice (A) y (C) para seleccionar un día.
- ⑥ Pulse (B).
- ⑦ Utilice (A) y (C) para seleccionar si desea o no guardar los valores de entrada actuales.

[YES]	Guarda los ajustes actuales.
[NO]	Descarta los ajustes actuales.
[RETURN]	Vuelve a la pantalla de configuración de la fecha de nacimiento.

- ⑧ Pulse (B) para registrar su fecha de nacimiento.
Una vez completado el registro de la información, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de selección de elementos de perfil.

Nota

- Para salir de la operación de ajuste de la fecha de nacimiento en cualquier momento, pulse (D) y avance al paso ⑦.

10. Especifique la muñeca en donde va a usar el reloj.

- En la pantalla de selección de elementos de perfil, seleccione [WRIST].

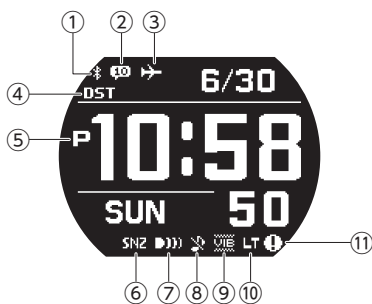
- ① Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [LEFT] o [RIGHT].
- ② Pulse (B) para registrar el ajuste de la muñeca.
Una vez completado el registro de la información, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de selección de elementos de perfil.

11. Pulse (D) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

Nota

- El reloj detiene automáticamente la operación de ajuste tras aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.

Indicadores



- ① Aparece cuando hay una conexión entre el reloj y el teléfono.
 - Mientras se intenta volver a conectar con el teléfono después de perder la conexión, este indicador parpadea a intervalos de un segundo.
 - Si no se intenta volver a conectar con el teléfono después de perder la conexión, este indicador parpadea a intervalos de dos segundos.
- ② Indica el número de notificaciones telefónicas nuevas.
- ③ Se muestra si el modo avión está habilitado.
- ④ Se muestra cuando la hora indicada pertenece al horario de verano.
- ⑤ Se muestra durante las horas p.m. mientras se utiliza el modo de indicación de la hora de 12 horas.
- ⑥ Se muestra cuando está habilitada la función de demora de alarma.
- ⑦ Se muestra cuando hay una alarma habilitada.
- ⑧ Se muestra si el sonido de operación o el sonido de notificación está deshabilitado.
- ⑨ Se muestra mientras la vibración está habilitada.
- ⑩ Se muestra cuando está habilitada la Luz automática.
- ⑪ Se muestra cuando el nivel de energía de la pila es bajo. Parpadea cuando el nivel de energía de la pila es momentáneamente bajo.

• Sustitución de la pila

aparece en la pantalla cuando el nivel de energía de la batería es bajo. Solicite la sustitución de la batería.

Solicite la sustitución de la pila en un centro de servicio técnico de CASIO o al distribuidor original.

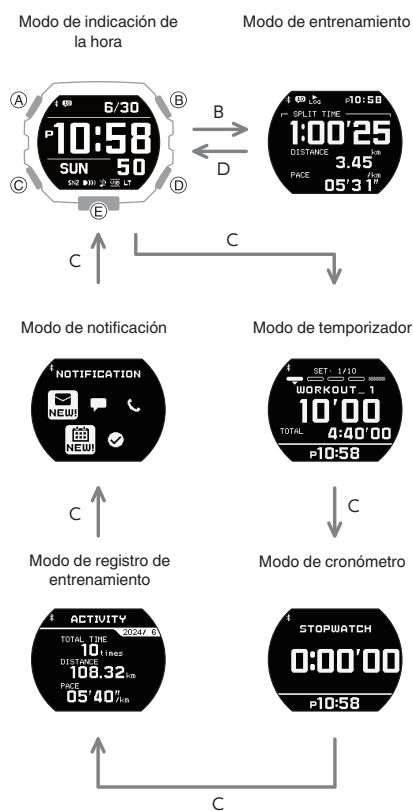


- Cuando hay una carga momentáneamente grande en la pila, la energía de la pila baja y parpadea en la pantalla. El funcionamiento de todos los botones del reloj se desactiva mientras parpadea.

Navegación entre modos

El reloj tiene los modos que se indican a continuación.

- También puede volver al modo de indicación de la hora directamente desde cualquier otro modo además del modo de entrenamiento si mantiene pulsado (C) durante al menos un segundo o pulsando (D).
- En el modo de indicación de la hora, al pulsar (B) se accede al modo de entrenamiento.
- Para pasar del modo de entrenamiento al modo de indicación de la hora, primero detenga la medición del entrenamiento y, a continuación, pulse (D).



Utilice los botones que se muestran en la ilustración anterior para navegar por los distintos modos.

Descripción general del modo

Esta sección proporciona una descripción de los modos del reloj.

● Modo de indicación de la hora

Puede utilizar el modo de indicación de la hora para consultar la hora y la fecha actuales, así como para ver el recuento de pasos diarios, la distancia de carrera de un mes específico y otros datos. También puede utilizarlo para configurar la ciudad local, la alarma y otros ajustes básicos de indicación de la hora.



● Modo de entrenamiento

Utilice este modo para medir y registrar la distancia, el tiempo transcurrido, el ritmo y otros datos de carrera.

🔗 [Uso de la función de entrenamiento](#)



● Modo de temporizador

El temporizador realiza la cuenta regresiva desde el tiempo de inicio que haya especificado. El reloj realiza una operación de sonido o vibración cuando se alcanza el final de la cuenta atrás.

🔗 [Temporizador](#)



● Modo de cronómetro

Utilice este modo para medir el tiempo transcurrido.

🔗 [Cronómetro](#)



● Modo de registro de entrenamiento

Utilice este modo para ver los datos registrados del registro de entrenamiento.

🔗 [Visualización de los datos de registro de entrenamiento](#)



● Modo de notificación

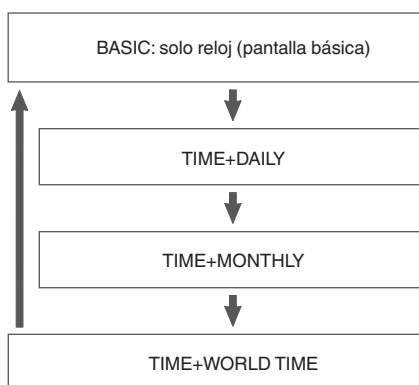
El modo de notificación recibe notificaciones e información de llamadas entrantes, correo y SNS.

🔗 [Recepción de notificaciones del teléfono](#)



Selección de un formato de pantalla digital para el modo de indicación de la hora

Cada vez que se pulse (A) en el modo de indicación de la hora, la pantalla mostrará el contenido en la secuencia que se muestra a continuación. Tenga en cuenta que puede mostrar la hora actual junto con otro tipo de información.



BASIC: solo reloj (pantalla básica)



TIME+DAILY: hora actual + información semanal

Esta pantalla muestra la hora actual, el recuento de pasos de hoy y el progreso del objetivo de pasos diarios.

Recuento de pasos de hoy



Progreso del objetivo de recuento de pasos diarios

TIME+MONTHLY: hora actual + información mensual

Esta pantalla muestra la hora actual, la distancia de carrera del mes actual y el progreso del objetivo de distancia de carrera mensual. En lugar de la distancia de carrera, también puede especificar la visualización del tiempo de carrera. Tenga en cuenta que debe utilizar la aplicación "G-SHOCK MOVE" para especificar qué elemento (distancia de carrera o tiempo de carrera) se debe mostrar.

Distancia de carrera o tiempo de carrera de este mes



Progreso del objetivo (distancia de carrera o tiempo de carrera) de este mes

TIME+WORLD TIME: hora actual + hora mundial

Hora mundial en función de la ciudad



Hora mundial

Visualización de la pantalla en la oscuridad

El reloj tiene una luz que ilumina la esfera para verla en la oscuridad.

● Iluminación de la esfera manualmente

Pulse (E) para activar la iluminación.

- La iluminación se apagará automáticamente si empieza a sonar una alarma.



¡Importante!

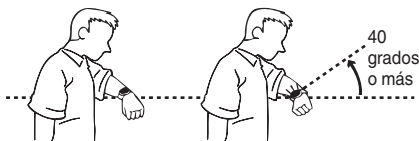
- El uso frecuente de la iluminación agota la pila.

Nota

- La iluminación de la pantalla se desactiva si se da alguna de estas condiciones:
 - Mientras está en curso un sonido de alarma, un sonido de temporizador o una operación de vibración

● Iluminación de la esfera cuando está habilitado el modo de luz automática

Si se ha activado la luz automática, la iluminación de la pantalla se encenderá automáticamente cada vez que el reloj se incline en un ángulo de 40 grados o más.



¡Importante!

- Es posible que la luz automática no funcione correctamente cuando el reloj esté en un ángulo horizontal de 15 grados o superior, tal como se muestra en la siguiente ilustración.



- La carga electrostática o el magnetismo pueden interferir en el funcionamiento adecuado de la luz automática. Si esto sucede, pruebe a bajar el brazo e inclínelo hacia su rostro de nuevo.
- Cuando mueva el reloj es posible que perciba un ligero sonido metálico. Esto es debido al funcionamiento del encendido de luz automático, que determina la orientación actual del reloj. Esto no indica un funcionamiento incorrecto.

Nota

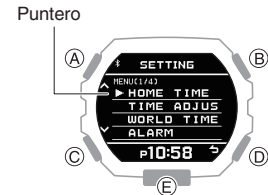
- La luz automática se desactiva si se da alguna de estas condiciones.
 - Mientras está en curso un sonido de alarma, un sonido de temporizador o una operación de vibración

● Configuración de los ajustes de luz automática

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
 🔍 [Navegación entre modos](#)

2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



3. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [LIGHT].
4. Pulse (B).
5. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [AUTO LIGHT].
6. Pulse (B).
7. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [OFF] (deshabilitado) o [ON] (habilitado).

- El indicador [LT] se muestra en el modo de indicación de la hora mientras la luz automática está habilitada.

8. Pulse (B) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de iluminación.

9. Pulse (D) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

Nota

- Si no desactiva manualmente la función de luz automática, permanecerá activada durante aproximadamente seis horas. Después, se deshabilitará automáticamente.
- El reloj detiene automáticamente la operación de ajuste tras aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.

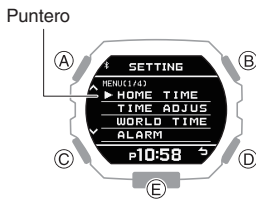
● Especificación de la duración de la iluminación

Puede especificar 1,5 o 3 segundos como duración de la iluminación.

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
🔗 [Navegación entre modos](#)

2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



3. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [LIGHT].
4. Pulse (B).
5. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [DURATION].
6. Pulse (B).
7. Utilice (A) y (C) para seleccionar una duración de iluminación.

[1.5 SEC.]	Iluminación durante 1,5 segundos
[3.0 SEC.]	Iluminación durante 3 segundos

8. Pulse (B) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de iluminación.

9. Pulse (D) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

Nota

- El reloj detiene automáticamente la operación de ajuste tras aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.

Funciones útiles

El emparejamiento del reloj con el teléfono facilita el uso de varias de las funciones del reloj.

Corrección de hora automática

- 🔗 [Ajuste de hora automático](#)



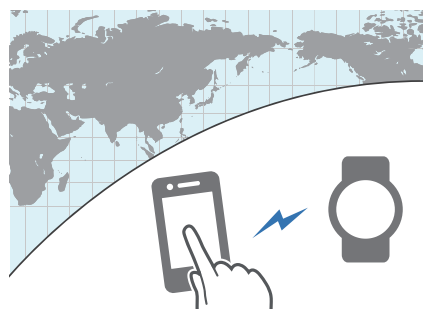
Transferencia de datos a un teléfono

- 🔗 [Visualización de los registros de entrenamiento](#)
- 🔗 [Visualización de los datos relacionados con el registro del estilo de vida](#)



Selección de más de 300 horas mundiales en función de la ciudad

- 🔗 [Configuración de los ajustes de hora mundial](#)



Además, se pueden configurar varios ajustes del reloj mediante el teléfono.

Para transferir datos a un reloj y configurar los ajustes, primero debe emparejar el reloj con el teléfono.

- 🔗 [Primeros pasos](#)

- El teléfono debe tener instalada la aplicación móvil "G-SHOCK MOVE" para poder emparejarlo con el reloj.

Enlaces con un teléfono

Mientras exista una conexión Bluetooth entre el reloj y el teléfono (Mobile Link), el ajuste de hora actual del reloj se corregirá automáticamente. También puede cambiar el resto de ajustes del reloj.

También puede utilizar la aplicación "G-SHOCK MOVE" de CASIO para ver los registros de entrenamiento.

Nota

- Si desea exprimir al máximo las funciones del reloj, le recomendamos utilizar las versiones más actualizadas de la aplicación para smartphone y del software del reloj.
- Esta función solo está disponible mientras se esté ejecutando la aplicación móvil G-SHOCK MOVE en el teléfono.
- En esta sección se describen las operaciones del reloj y el teléfono.
 - 📱 : operación del reloj
 - 📱 : operación del teléfono

Primeros pasos

Para utilizar el reloj junto con un teléfono, primero debe emparejarlos. Complete los pasos siguientes para emparejar el reloj con un teléfono.

- ① **Instale la aplicación necesaria en el teléfono.**

En Google Play o App Store, busque la aplicación "G-SHOCK MOVE" e instálela en el teléfono.

- ② **Active los servicios de localización**

Active los servicios de localización del teléfono.

Nota

- Para obtener información detallada sobre los procedimientos de ajuste, consulte la documentación del teléfono.

- ③ **Configure los ajustes de Bluetooth**

Active el Bluetooth del teléfono.

Nota

- Para obtener información detallada sobre los procedimientos de ajuste, consulte la documentación del teléfono.

● ④ Empareje el reloj con el teléfono

Para poder utilizar el reloj junto con un teléfono, primero debe emparejarlos.

1. Toque el icono "G-SHOCK MOVE".
2. Siga las instrucciones que aparecen en la pantalla para pasar a la pantalla de configuración inicial.

Aparecerá un mensaje que le indicará que se conecte con el reloj.

- Si el teléfono ya está emparejado con otro reloj

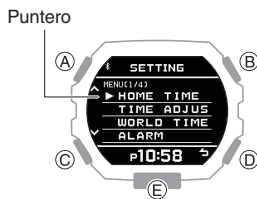
- ① En la barra de menús, toque "Más".
- ② Toque "Reloj".
- ③ Toque "Gestionar".
- ④ Realice la operación que se muestra en la pantalla para prepararse para añadir un nuevo reloj.

3. Acceda al Modo de indicación de la hora.

[Navegación entre modos](#)

4. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



5. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [PAIRING].

6. Pulse (B).

7. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [CONNECT].

8. Pulse (B).

9. Ponga el teléfono con el que se va a emparejar cerca del reloj (aproximadamente a una distancia de un metro).

10. Cuando aparezca el reloj con el que desea vincularse, siga las instrucciones que aparecen en la pantalla para emparejarlo.

- Si aparece un mensaje relacionado con el emparejamiento, realice la operación que se muestra en la pantalla del teléfono.
- Si la vinculación falla por algún motivo, el reloj volverá al estado del paso 5 de este procedimiento. Realice el procedimiento de emparejamiento de nuevo desde el principio.



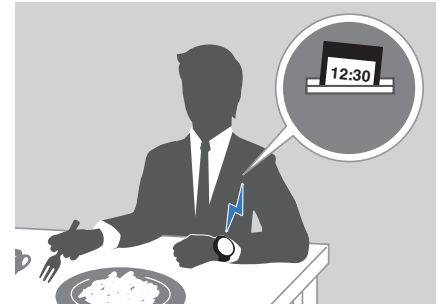
Nota

- La primera vez que inicie la aplicación de teléfono G-SHOCK MOVE, aparecerá un mensaje en el teléfono para preguntarle si desea activar la obtención de información de ubicación. Configure los ajustes para permitir el uso de la información de ubicación en segundo plano.
- Para obtener información sobre qué hacer cuando el emparejamiento no se realiza correctamente, consulte la información que aparece a continuación.
 - [No puedo emparejar el reloj con un teléfono.](#)
- Si el reloj ya está emparejado con otro teléfono, no podrá seleccionar [PAIRING] en la pantalla del paso 5. Desempareje el reloj del otro teléfono antes de emparejarlo con el suyo.
 - [Desemparejamiento del reloj de un teléfono](#)

Ajuste de hora automático

El reloj puede conectarse al teléfono para ajustar la hora del reloj.

Si deja el reloj en el Modo de indicación de la hora, este efectuará la operación de ajuste automáticamente mientras usted sigue con su vida diaria, sin necesidad de realizar ninguna acción.



¡Importante!

- Es posible que el reloj no pueda realizar el ajuste automático de la hora en las condiciones descritas a continuación.
 - Cuando el reloj está demasiado lejos del teléfono emparejado
 - Cuando la comunicación no sea posible debido a interferencias de radio, etc.
 - Mientras el sistema del teléfono se esté actualizando
 - Mientras no se ejecuta la aplicación de teléfono G-SHOCK MOVE en el teléfono

Nota



- Si se ha especificado una hora mundial en función de la ciudad con la aplicación de teléfono G-SHOCK MOVE, la corrección de hora también se realiza de forma automática.
- La corrección de hora automática se realiza en los momentos que se describen a continuación.
 - Después de que cambie la zona horaria o el ajuste de horario de verano del teléfono
 - Después de transcurridas 24 horas o más desde el último ajuste de hora mediante conexión Bluetooth
 - Después de transcurridas 24 horas o más desde el último cambio de Ciudad local o el ajuste de hora mediante la operación del reloj
- El reloj permanece conectado al teléfono incluso después de que se haya completado el ajuste de hora.
- Si, por algún motivo, se produce un error al ajustar la hora, aparecerá [CONNECT FAILED].
- La operación del reloj se puede realizar incluso cuando está conectado al teléfono.
- No es posible establecer la conexión con el teléfono mientras el modo avión del reloj esté habilitado. Para conectarse al teléfono, deshabilite el modo avión.
 - 🔗 [Uso del reloj en un centro médico o un avión](#)

Visualización de los registros de entrenamiento

Puede utilizar G-SHOCK MOVE para ver los siguientes datos de entrenamiento medidos por el reloj.

- Datos de registro de entrenamiento y datos de vuelta
- Resultados del análisis de entrenamiento

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo  se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento.
- Si  no se muestra, consulte la información del enlace siguiente.
 - 🔗 [Conexión con un teléfono](#)



1. 📱 Toque el icono "G-SHOCK MOVE".
2. 📱 En la barra de menús, toque "Actividad".
3. 📱 Toque "Historial".
4. 📱 Realice la operación que se muestra en la pantalla.

Visualización de los datos relacionados con el registro del estilo de vida

La aplicación de teléfono G-SHOCK MOVE se puede utilizar para ver los datos medidos por el reloj que aparecen a continuación.

- Número diario, semanal o mensual de pasos y calorías quemadas

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo  se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento.
- Si  no se muestra, consulte la información del enlace siguiente.
 - 🔗 [Conexión con un teléfono](#)

1. 📱 Toque el icono "G-SHOCK MOVE".
2. 📱 En la barra de menús, toque "Inicio".
3. 📱 Utilice el widget "Registro de vida" para ver los datos.

Nota

- También puede utilizar la aplicación de teléfono G-SHOCK MOVE para especificar un objetivo de pasos diarios.
 - 🔗 [Configuración de objetivos](#)

Configuración de objetivos

Puede utilizar G-SHOCK MOVE para especificar valores objetivo diarios o mensuales.



¡Importante!





- Los valores objetivo no se pueden especificar utilizando las operaciones del reloj. Utilice la aplicación de teléfono G-SHOCK MOVE para configurar los ajustes.

Puede especificar los valores objetivo para los siguientes elementos.

- Recuento de pasos diario
- Distancia de carrera mensual
- Tiempo de carrera mensual

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo  se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento.
- Si  no se muestra, consulte la información del enlace siguiente.
[Conexión con un teléfono](#)

1.  Toque el icono "G-SHOCK MOVE".
2.  En la barra de menús, toque "Más".
3.  Toque "Usuario".
4.  Seleccione el objetivo que desea especificar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla del teléfono.



Especificación del intervalo de alerta (alerta de objetivo)






Puede usar G-SHOCK MOVE para especificar intervalos de alerta que le mantengan informado de las calorías quemadas y el tiempo transcurrido durante el entrenamiento. A continuación, el reloj realizará una operación de alerta por sonido o vibración siempre que se alcance un valor objetivo mientras está corriendo.

¡Importante!

- Tenga en cuenta que no puede especificar el intervalo de alerta mediante operaciones del reloj. Utilice G-SHOCK MOVE para configurar los ajustes.

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo  se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento.
- Si  no se muestra, consulte la información del enlace siguiente.
[Conexión con un teléfono](#)

1.  Toque el icono "G-SHOCK MOVE".
2.  En la barra de menús, toque "Más".
3.  Toque "Reloj".
4.  Seleccione su reloj preferido.
5.  Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.



Especificación de la distancia para la temporización de vuelta automática






Antes de utilizar el cronometraje automático de vueltas, debe utilizar la aplicación de teléfono G-SHOCK MOVE para especificar la distancia de medición automática de vueltas.

¡Importante!

- Tenga en cuenta que no puede especificar la distancia del tiempo de vuelta automático mediante las operaciones del reloj. Utilice G-SHOCK MOVE para configurar los ajustes.

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo  se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento.
- Si  no se muestra, consulte la información del enlace siguiente.
[Conexión con un teléfono](#)

1.  Toque el icono "G-SHOCK MOVE".
2.  En la barra de menús, toque "Más".
3.  Toque "Reloj".
4.  Seleccione su reloj preferido.
5.  Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.



Configuración de temporizadores programables

Puede utilizar G-SHOCK MOVE para configurar ajustes programables del temporizador y crear un grupo de varios temporizadores.






- Para obtener más información acerca de los temporizadores programables, consulte la información del enlace siguiente.

[Descripción general](#)

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo  se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento.
- Si  no se muestra, consulte la información del enlace siguiente.



[Conexión con un teléfono](#)

1.  Toque el icono "G-SHOCK MOVE".
2.  En la barra de menús, toque "Más".
3.  Toque "Reloj".
4.  Seleccione su reloj preferido.
5.  Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

Configuración de los ajustes de hora mundial

La especificación de una hora mundial en función de la ciudad con la aplicación de teléfono G-SHOCK MOVE hace que el reloj cambie su hora en consecuencia. Los ajustes se pueden configurar para realizar el cambio de horario de verano automático para la hora mundial en función de la ciudad.

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo  se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento.
- Si  no se muestra, consulte la información del enlace siguiente.






[Conexión con un teléfono](#)








Nota

- La función Hora mundial de la aplicación de teléfono G-SHOCK MOVE le permite seleccionar entre unas 300 ciudades como hora mundial en función de la ciudad.
- Puede utilizar la aplicación de teléfono G-SHOCK MOVE para configurar los ajustes de ciudades de usuario que no estén incluidas en la lista de ciudades para hora mundial. Debe utilizar la aplicación de teléfono G-SHOCK MOVE para seleccionar una ciudad de usuario para la hora mundial en función de la ciudad.

• Para seleccionar una hora mundial en función de la ciudad

1.  Toque el icono "G-SHOCK MOVE".
2.  En la barra de menús, toque "Más".
3.  Toque "Reloj".
4.  Seleccione su reloj preferido.
5.  Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

• Configuración del ajuste de horario de verano

1.  Toque el icono "G-SHOCK MOVE".
2.  En la barra de menús, toque "Más".
3.  Toque "Reloj".
4.  Seleccione su reloj preferido.
5.  Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.
 - "Auto"
El reloj cambia entre la hora estándar y el horario de verano automáticamente.
 - "OFF"
El reloj siempre indica la hora estándar.
 - "ON"
El reloj siempre indica el horario de verano.

Nota

- Mientras el ajuste del horario de verano esté configurado como "Auto", el reloj cambiará entre la hora estándar y el horario de verano automáticamente. No es necesario que cambie manualmente entre la hora estándar y el horario de verano. Incluso si se encuentra en una zona que no contempla el horario de verano, puede dejar el ajuste de horario de verano del reloj en "Auto".
- Para obtener información acerca de los periodos del horario de verano, consulte la "Tabla del horario de verano".
[Tabla del horario de verano](#)

Configuración de la alarma

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento.
- Si no se muestra, consulte la información del enlace siguiente.
 - [Conexión con un teléfono](#)

1. Toque el icono "G-SHOCK MOVE".
2. En la barra de menús, toque "Más".
3. Toque "Reloj".
4. Seleccione su reloj preferido.
5. Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

Buscador de teléfono

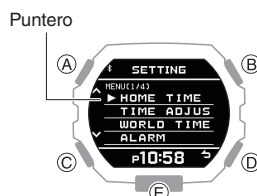
Puede utilizar el buscador del teléfono para emitir un tono en un teléfono emparejado para que sea más fácil localizarlo. El tono del buscador del teléfono suena incluso si el teléfono está en modo vibración.

¡Importante!

- El buscador de teléfono no emitirá el tono a menos que la aplicación G-SHOCK MOVE se esté ejecutando en el teléfono.
- No utilice esta función en zonas en las que no se permitan tonos para llamadas telefónicas.
- El tono suena a un volumen muy alto. No utilice esta función si está utilizando el teléfono con auriculares.

1. Acceda al Modo de indicación de la hora.
 - [Navegación entre modos](#)
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



3. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [PHONE FINDER].
4. Pulse (B).
5. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [EXECUTE].
6. Pulse (B).

Se establecerá una conexión entre el reloj y el teléfono, y este último emitirá un tono.

 - Pasarán unos segundos antes de que suene el teléfono.
7. Pulse cualquier botón para detener el tono.
 - Puede pulsar cualquier botón del reloj para detener el tono solo durante los primeros 30 segundos después de que empieza a sonar.

Nota

- No es posible establecer la conexión con el teléfono mientras el modo avión del reloj esté habilitado. Para conectarse al teléfono, deshabilite el modo avión.
 - [Uso del reloj en un centro médico o un avión](#)

Configuración de los ajustes del reloj

Tras establecer una conexión entre el reloj y un teléfono, podrá utilizar la aplicación móvil G-SHOCK MOVE para configurar los ajustes del reloj y consultar la información adquirida por el reloj.

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento.
- Si no se muestra, consulte la información del enlace siguiente.
 - [Conexión con un teléfono](#)

1. Toque el icono "G-SHOCK MOVE".
2. En la barra de menús, toque "Más".
3. Toque "Reloj".
4. Seleccione su reloj preferido.
5. Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

Conexión

Conexión con un teléfono

El reloj se conecta automáticamente con el teléfono emparejado.

Se muestra el símbolo en la parte superior de la pantalla del reloj mientras el reloj está conectado a un teléfono. parpadea cuando no hay conexión entre el reloj y el teléfono.

- Si el reloj no está emparejado con el teléfono al que desea conectarse, consulte la información que aparece a continuación para emparejarlos.

④ [Empareje el reloj con el teléfono](#)

¡Importante!

- Si tiene problemas para establecer una conexión, podría significar que la aplicación de teléfono G-SHOCK MOVE no se está ejecutando en su teléfono. En la pantalla de inicio del teléfono, toque el icono "G-SHOCK MOVE". Realice la operación que se muestra en la pantalla para emparejar el reloj.

Desemparejamiento del reloj de un teléfono

Para desemparejar el reloj de un teléfono, es necesario realizar las operaciones de la aplicación de teléfono G-SHOCK MOVE y del reloj.

Nota

- Si queda alguna información de emparejamiento en el teléfono, borre también esa información.
- El reloj no se puede desemparejar de un teléfono mientras el modo avión del reloj está activado. Para desemparejarlo del teléfono, desactive el modo avión.

[Uso del reloj en un centro médico o un avión](#)

● Borrado de la información de emparejamiento de la aplicación de teléfono G-SHOCK MOVE

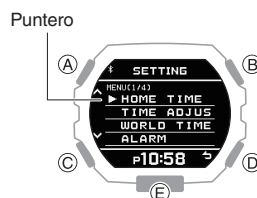
1. Toque el icono "G-SHOCK MOVE".
2. En la barra de menús, toque "Más".
3. Toque "Reloj".
4. Toque "Gestionar".
5. Toque el reloj que desea desemparejar.
6. Realice la operación que se muestra en la pantalla.

Nota

- Al eliminar la información de emparejamiento de la aplicación móvil G-SHOCK MOVE, no se eliminan los datos transferidos previamente desde el reloj a la aplicación.

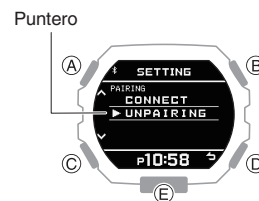
● Borrado de la información de emparejamiento del reloj

1. Acceda al Modo de indicación de la hora.
 [Navegación entre modos](#)
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



3. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [PAIRING].
4. Pulse (B).

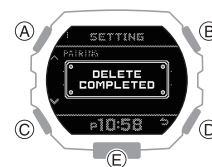
5. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [UNPAIRING].



6. Pulse (B).
7. Utilice (A) y (C) para seleccionar si desea o no eliminar la información de emparejamiento.

[YES]	Elimina la información de emparejamiento.
[NO]	No elimina la información de emparejamiento.

8. Pulse (B).
Una vez completada la eliminación de la información de emparejamiento, [DELETE COMPLETED] aparecerá durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de configuración del modo de indicación de la hora.



9. Pulse (D) para salir de la pantalla de ajustes.

● Borrado de la información de emparejamiento del teléfono

Para obtener información detallada sobre los procedimientos de ajuste, consulte la documentación del teléfono.

"Ajustes" → "Bluetooth" → Cancelar el registro del dispositivo del reloj.

Si compra otro teléfono

Deberá realizar la operación de emparejamiento siempre que desee establecer una conexión Bluetooth con un teléfono por primera vez.

[Borrado de la información de emparejamiento del reloj](#)

④ [Empareje el reloj con el teléfono](#)

Recepción de notificaciones del teléfono

Puede utilizar el reloj para comprobar los detalles de las llamadas entrantes, el correo y las alertas y la información de SNS que recibe un teléfono conectado al reloj mediante Bluetooth. El reloj puede tener hasta 10 notificaciones almacenadas en su memoria.

- Para recibir notificaciones del teléfono, debe emparejarlo con el reloj.

[🔗 Primeros pasos](#)

El número de mensajes nuevos se muestra en la pantalla del modo de indicación de la hora.

Nuevos mensajes



Puede utilizar el modo de notificación para comprobar los tipos de notificación y si hay mensajes nuevos.

Nuevos mensajes recibidos



No hay mensajes nuevos



Este indicador:	Significa lo siguiente:
	Correo
	SNS
	Llamadas entrantes, llamadas perdidas
	Programación
	Otros

- Mientras la recepción de notificaciones está habilitada, la recepción de una notificación hace que su contenido aparezca en la pantalla, independientemente del modo (aviso de notificación).

[🔗 Activación y desactivación de las notificaciones de llamadas entrantes](#)

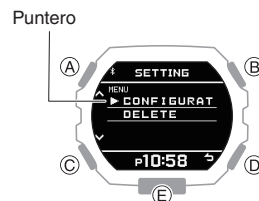
Nota

- El reloj vuelve automáticamente al modo de indicación de la hora desde el modo de notificación si no realiza ninguna operación en el modo de notificación durante aproximadamente dos o tres minutos.

Activación y desactivación de las notificaciones de llamadas entrantes

Puede habilitar o deshabilitar la recepción de notificaciones según sea necesario.

1. Acceda al modo de notificaciones.
[🔗 Navegación entre modos](#)
2. Pulse (B).
Se mostrará la lista de notificaciones.
3. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de notificaciones.



4. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [CONFIGURATION].
5. Pulse (B).
6. Utilice (A) y (C) para seleccionar una configuración de activación/desactivación de recepción de notificaciones.

[ON]	Habilita la recepción y la visualización de avisos de notificaciones.
[ON (RUN OFF)]	Deshabilita la recepción solo durante la temporización de carrera.
[OFF]	Deshabilita la recepción y la visualización de avisos de notificaciones.

- El aviso de notificaciones muestra el contenido de una notificación recibida, independientemente del modo del reloj.
- Después de unos 30 segundos, la pantalla volverá a su estado anterior a la aparición del aviso de la notificación.

7. Pulse (B) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, [SETTING COMPLETED] aparecerá durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajustes del modo de notificación.

8. Pulse (D) para salir de la pantalla de ajustes.

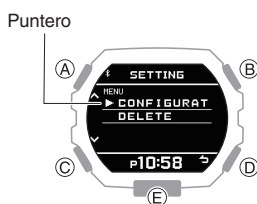
Visualización del contenido de las notificaciones

1. Acceda al modo de notificaciones.
[🔗 Navegación entre modos](#)
2. Pulse (B).
Se mostrará la lista de notificaciones.
 - La lista de notificaciones puede contener hasta 10 notificaciones.
 - La adición de una notificación a la lista cuando ya contiene 10 notificaciones, hará que la notificación más antigua de la lista se elimine para dejar espacio a la nueva.
3. Utilice (A) y (C) para mover el puntero al título de la notificación que desee ver.
4. Pulse (B).
Esto muestra los detalles de la notificación. Se muestran entre 83 y 100 caracteres de ancho doble como cuerpo del mensaje.
 - Puede utilizar (A) y (C) para desplazarse.
 - Para volver a la lista de notificaciones, pulse (D).
 - Para volver al modo de indicación de la hora, mantenga pulsado (C) durante al menos un segundo.

Eliminación de una notificación

● Eliminación de una notificación específica

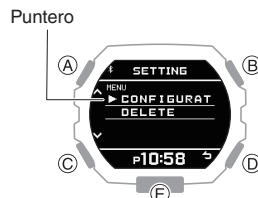
1. Acceda al modo de notificaciones.
 Navegación entre modos
2. Pulse (B).
 Se mostrará la lista de notificaciones.
3. Utilice (A) y (C) para mover el puntero al título de la notificación que desee eliminar.
4. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
 Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de notificaciones.



5. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [DELETE].
6. Pulse (B).
7. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [ONE].
8. Pulse (B).
9. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [EXECUTE].
 - Para cancelar la eliminación de datos, mueva el puntero a [CANCEL].
10. Pulse (B).
 Una vez completada la operación de eliminación de datos, [DELETE COMPLETED] aparecerá durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla del modo de notificaciones.

● Eliminación de todas las notificaciones

1. Acceda al modo de notificaciones.
 Navegación entre modos
2. Pulse (B).
 Se mostrará la lista de notificaciones.
3. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
 Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de notificaciones.



4. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [DELETE].
5. Pulse (B).
6. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [ALL].
7. Pulse (B).
8. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [EXECUTE].
 - Para cancelar la eliminación de datos, mueva el puntero a [CANCEL].
9. Pulse (B).
 Aparecerá una pantalla de confirmación.
10. Utilice (A) y (C) para mover el puntero hasta [YES].
11. Pulse (B).
 Una vez completada la operación de eliminación de datos, [DELETE COMPLETED] aparecerá durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla del modo de notificaciones.

Corrección de hora

El reloj puede conectarse con un teléfono para obtener la información que se utiliza para corregir la configuración de fecha y hora.

¡Importante!

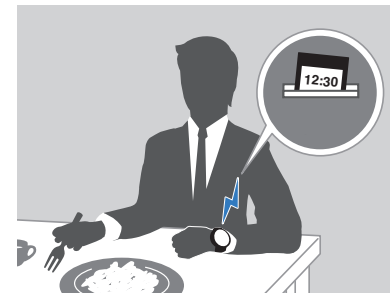
- Cuando se encuentre en un avión o en cualquier otra ubicación en la que las señales de radio puedan causar problemas, active el modo avión del reloj para desactivar la conexión con el teléfono.
 Uso del reloj en un centro médico o un avión

Consulte la información que aparece a continuación y configure el ajuste de hora de acuerdo con el método que se adapte a usted.

¿Utiliza un teléfono?

Se recomienda corregir la hora mediante la conexión con el teléfono.

- Ajuste de hora automático



Si el teléfono no se puede conectar con el reloj

Puede corregir los ajustes de hora mediante operaciones en el reloj.

- Uso de las operaciones del reloj para corregir la configuración de la hora



Uso de las operaciones del reloj para corregir la configuración de la hora

Si el reloj no puede conectarse con un teléfono por algún motivo, puede utilizar las operaciones del reloj para ajustar la configuración de fecha y hora.

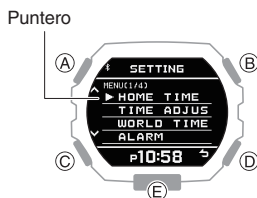
● Configuración de una ciudad local

Utilice el procedimiento descrito en esta sección para seleccionar una ciudad y utilizarla como su ciudad local.

1. Acceda al modo de indicación de la hora.

2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



3. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [HOME TIME].

4. Pulse (B).

5. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [CITY].

6. Pulse (B).

7. Utilice (A) y (C) para mover el puntero hasta la ciudad que desea utilizar como ciudad local.

8. Pulse (B) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de hora local.

9. Pulse (D) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

● Configuración del ajuste de horario de verano

Si se encuentra en una zona que contempla el horario de verano, también puede activarlo o desactivarlo.

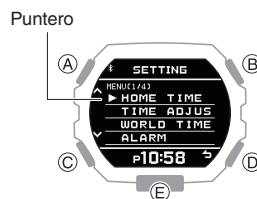
Nota

- El valor predeterminado para el ajuste del horario de verano de todas las ciudades es [AT (AUTO)]. En muchos casos, [AT (AUTO)] permite utilizar el reloj sin tener que cambiar manualmente entre el horario de verano y la hora estándar.

1. Acceda al modo de indicación de la hora.

2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



3. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [HOME TIME].

4. Pulse (B).

5. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [DST].

6. Pulse (B).

7. Utilice (A) y (C) para seleccionar un ajuste del horario de verano.

[AUTO]	Cambio automático entre la hora estándar y el horario de verano
[OFF]	Siempre hora estándar
[ON]	Siempre horario de verano

8. Pulse (B) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de hora local.

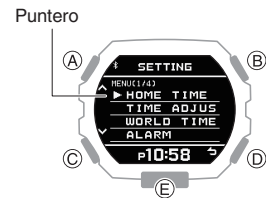
9. Pulse (D) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

● Para corregir la hora manualmente

1. Acceda al modo de indicación de la hora.

2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



3. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [TIME ADJUSTMENT].

4. Pulse (B).

5. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [MANUAL].

6. Pulse (B).

Esto hace que aparezca un puntero bajo el ajuste de hora.

7. Utilice (A) y (C) para ajustar las horas de la hora actual.

8. Pulse (B).

Esto mueve el puntero al ajuste de minutos.

9. Utilice (A) y (C) para ajustar los minutos de la hora actual.

10. Pulse (B).

Esto mueve el puntero al ajuste del año.

11. Utilice (A) y (C) para ajustar el año.

12. Pulse (B).

Esto mueve el puntero al ajuste del mes.

13. Utilice (A) y (C) para ajustar el mes.

14. Pulse (B).

Esto mueve el puntero al ajuste del día.

15. Utilice (A) y (C) para ajustar el día.

16. Pulse (B).

17. Utilice (A) y (C) para seleccionar si desea guardar el ajuste actual o no.

[YES]	Guarda los ajustes actuales.
[NO]	Descarta los ajustes actuales.
[RETURN]	Vuelve a la pantalla de configuración de la hora.

18. Pulse (B) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de hora.

19. Pulse (D) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

Nota

- Para salir de la operación de ajuste de la hora actual en cualquier momento, pulse (D) y avance al paso 17.
- El reloj detiene automáticamente la operación de ajuste tras aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.

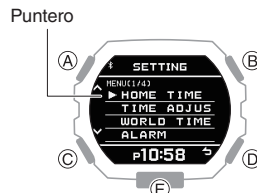
● Cambio de indicación de hora entre 12 y 24 horas

Puede especificar un formato de 12 o 24 horas para la visualización de la hora.

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
Navegación entre modos

2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



3. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [TIME ADJUSTMENT].

4. Pulse (B).

5. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [12/24H].

6. Pulse (B).

7. Utilice (A) y (C) para seleccionar [12H] (indicación de 12 horas) o [24H] (indicación de 24 horas).

8. Pulse (B) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de hora.

9. Pulse (D) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

- Mientras esté seleccionada la indicación de 12 horas, se mostrará [P] para las horas p.m.

Nota

- El reloj detiene automáticamente la operación de ajuste tras aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.

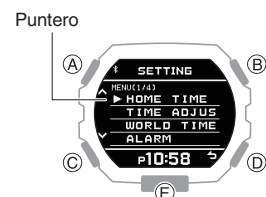
Uso del reloj en un centro médico o un avión

Tanto si se encuentra en un hospital, un avión como cualquier otro lugar donde la conexión con un teléfono pueda causar problemas, puede utilizar el siguiente procedimiento para desactivar la corrección de hora automática. Para volver a habilitar la corrección de hora automática, realice la misma operación.

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
Navegación entre modos

2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



3. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [AIRPLANE MODE].

4. Pulse (B).

5. Utilice (A) y (C) para seleccionar un ajuste de modo avión.

[OFF]	Salte del modo avión.
[ON]	Habilita el modo avión.

6. Pulse (B) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de modo de indicación de la hora.

7. Pulse (D) para salir de la pantalla de ajustes.

- se muestra cuando el reloj está en modo avión.

Hora mundial

El Modo de hora mundial le permite buscar la hora actual en cualquiera de las 38 ciudades de todo el mundo, así como la UTC (hora universal coordinada).



Uso de la aplicación de móvil G-SHOCK MOVE para configurar la hora mundial en función de la ciudad

Si el reloj está emparejado con un teléfono, puede utilizar la aplicación móvil G-SHOCK MOVE para establecer la ciudad de la hora mundial.

🔗 [Configuración de los ajustes de hora mundial](#)

Nota

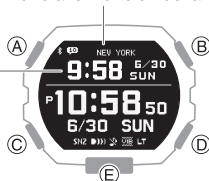
- La ciudad de la hora mundial que solo se pueden seleccionar mediante la aplicación móvil G-SHOCK MOVE no se puede elegir con las operaciones del reloj.

Comprobación de la hora mundial

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
🔗 [Navegación entre modos](#)
2. Utilice (A) para mostrar la hora mundial.
🔗 [Selección de un formato de pantalla digital para el modo de indicación de la hora](#)

Aparecerá la ciudad de la hora mundial y la hora actual en ella.

Hora mundial en función de la ciudad



Hora mundial

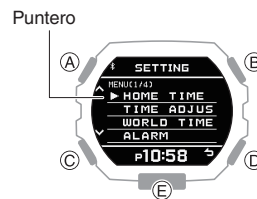
Selección de una hora mundial en función de la ciudad

Utilice el procedimiento descrito en esta sección para seleccionar una hora mundial en función de la ciudad.

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
🔗 [Navegación entre modos](#)

2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



3. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [WORLD TIME].

4. Pulse (B).

Esto muestra la pantalla de ajustes de hora mundial.

5. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [CITY].

6. Pulse (B).

Se muestra el menú de la hora mundial en función de la ciudad.



7. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a la ciudad que desee utilizar.

8. Pulse (B) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de hora mundial.

9. Pulse (D) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

Esto hace que la pantalla de hora mundial muestre la hora y fecha actuales en su ciudad en función de la hora mundial.

🔗 [Selección de un formato de pantalla digital para el modo de indicación de la hora](#)



Nota

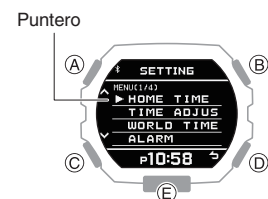
- Si selecciona una hora mundial en función de la ciudad con la aplicación de teléfono G-SHOCK MOVE y, a continuación, cambia a una ciudad distinta con una operación del reloj, la información de la ciudad con G-SHOCK MOVE se eliminará del reloj.
🔗 [Configuración de los ajustes de hora mundial](#)

Configuración del ajuste de horario de verano

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
🔗 [Navegación entre modos](#)

2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

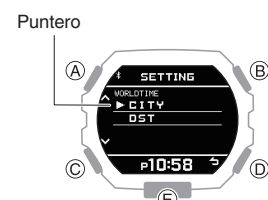
Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



3. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [WORLD TIME].

4. Pulse (B).

Esto muestra la pantalla de ajustes de hora mundial.



5. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [DST].
6. Pulse (B).
7. Utilice (A) y (C) para seleccionar un ajuste del horario de verano.

[AUTO]	El reloj cambia automáticamente entre la hora estándar y el horario de verano.
[OFF]	El reloj siempre indica la hora estándar.
[ON]	El reloj siempre indica el horario de verano.

8. Pulse (B) para completar la operación de ajuste.
Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de hora mundial.
9. Pulse (D) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

Nota

- El valor predeterminado para el ajuste del horario de verano de todas las ciudades es [AT (AUTO)]. En muchos casos, [AT (AUTO)] permite utilizar el reloj sin tener que cambiar manualmente entre el horario de verano y la hora estándar.
- Mientras tenga seleccionada [UTC] como ciudad, no podrá cambiar o comprobar el ajuste del horario de verano.

Alarma

El reloj ejecutará una alerta de sonido o vibración cuando llegue la hora de una alarma. Puede configurar hasta cuatro alarmas diferentes.

- Las operaciones de alerta de sonido y/o vibración no se realizarán mientras el nivel de energía de la pila sea bajo.
- Cuando una alarma tiene activada la función de posponer, suena cada cinco minutos, hasta un máximo de siete veces.



Uso de la aplicación de móvil G-SHOCK MOVE para los ajustes de la alarma

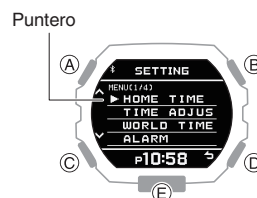
Si el reloj está emparejado con un teléfono, puede utilizar la aplicación móvil G-SHOCK MOVE para establecer alarmas.

[Configuración de la alarma](#)

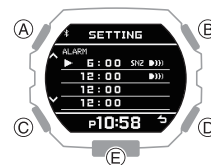
Configuración de los ajustes de alarma

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
[Navegación entre modos](#)
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



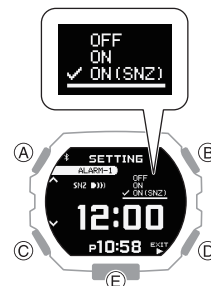
3. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [ALARM].
4. Pulse (B).
5. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a la alarma que desee establecer.



6. Pulse (B).
7. Utilice (A) y (C) para seleccionar un ajuste de activación/desactivación de la función de alarma y de demora.

[OFF]	Desactiva la alarma y desactiva la repetición
[ON]	Activa la alarma y desactiva la repetición
[ON (SNZ)]	Activa la alarma y activa la repetición

- El ajuste seleccionado actualmente se indicará con una marca de verificación (✓) a la izquierda.



8. Pulse (B).

9. Utilice (A) y (C) para ajustar la hora de la alarma.
10. Pulse (B).
11. Utilice (A) y (C) para ajustar los minutos de la alarma.
12. Pulse (B).
13. Utilice (A) y (C) para seleccionar si desea guardar el ajuste actual o no.

[YES]	Guarda los ajustes actuales.
[NO]	Descarta los ajustes actuales.
[RETURN]	Vuelve a la pantalla de ajustes de la alarma.

14. Pulse (B) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, [SETTING COMPLETED] aparecerá durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de selección de ajustes de alarmas.

- Al encender una alarma, aparecerá en la pantalla a la derecha del ajuste de la hora. Si la función de demora está habilitada, también aparecerá [SNZ].

15. Pulse (D) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

Nota

- Para salir de la operación de ajuste de la alarma en cualquier momento, pulse (D) y avance al paso 13.
- El reloj detiene automáticamente la operación de ajuste tras aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.

● Para detener una alarma que está sonando

Mientras se está realizando una operación de sonido o vibración de alarma, pulse cualquier botón para detenerla.

Nota

- Cuando una alarma tiene habilitada la función de demora, el sonido o la vibración de la alarma se repetirá cada cinco minutos, hasta un máximo de siete veces. Para detener la función de demora de la alarma, desactive la alarma.

Desactivación de la alarma

Para detener la operación de sonido o vibración de una alarma, realice los siguientes pasos para desactivarla.

- Para volver a activar una operación de sonido o vibración de una alarma, vuelva a activarla.

Nota

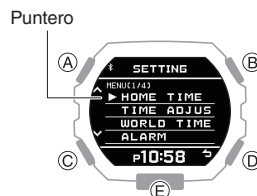
- Se muestra un indicador mientras cualquiera de las alarmas esté activada.
- El indicador de alarma no se muestra si todas las alarmas están desactivadas.



1. Acceda al modo de indicación de la hora.
[Navegación entre modos](#)

2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

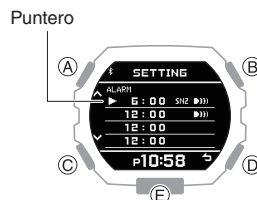
Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



3. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [ALARM].

4. Pulse (B).

5. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a la alarma que desee desactivar.



6. Pulse (B).

7. Utilice (A) y (C) para seleccionar [OFF].

8. Pulse (D).

9. Utilice (A) y (C) para seleccionar si desea guardar el ajuste actual o no.

[YES]	Guarda los ajustes actuales.
[NO]	Descarta los ajustes actuales.
[RETURN]	Vuelve a la pantalla de ajustes de la alarma.

10. Pulse (B) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, [SETTING COMPLETED] aparecerá durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de selección de ajustes de alarmas.

11. Pulse (D) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

- Si se desactivan todas las alarmas, (alarma) desaparecerá de la pantalla.



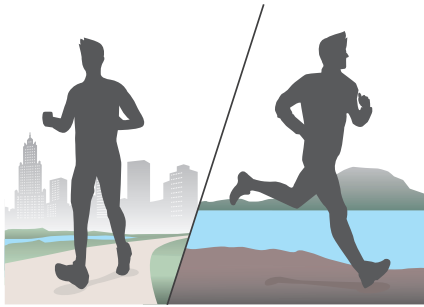
Nota

- Si se sigue mostrando (alarma), significa que al menos una alarma sigue activada. Para desactivar todas las alarmas, repita los pasos del 5 al 10 hasta que el indicador (alarma) desaparezca de la pantalla.

Uso de la función de entrenamiento

El modo de entrenamiento utiliza un acelerómetro para medir y registrar la distancia, el tiempo transcurrido, el ritmo y otros datos mientras corre o camina.

Puede revisar los datos registrados en el reloj o mediante G-SHOCK MOVE.



Tiempo de ejecución

Con la función de entrenamiento, comience a correr.

● Inicio de la temporización de carrera

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
[Navegación entre modos](#)
2. Pulse (B).

Esto muestra la pantalla de modo de entrenamiento.

Modo de entrenamiento

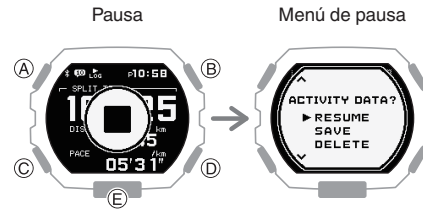


3. Pulse (B).
Inicie la temporización de carrera.

● Pausa de la temporización de carrera

1. Mientras se muestra la pantalla de temporización de carrera, pulse (B).

Esto pone en pausa la temporización de carrera y muestra la pantalla del menú de pausa.



2. Utilice (A) y (C) para seleccionar lo que desea hacer con los datos de la temporización de carrera que acaba de medir.

[RESUME]	Reanuda la temporización.
[SAVE]	Guarda los datos.
[DELETE]	Elimina los datos.

3. Pulse (B).
 - Si seleccionó la opción de guardar datos, se mostrará la pantalla de resultados de tiempo de ejecución. Para volver al modo de indicación de la hora, pulse cualquier botón excepto (E).
 - Si selecciona la opción de eliminación de datos, el reloj volverá al modo de indicación de la hora.

● Medición de los tiempos de segmento

1. Inicie la temporización de carrera.
[Inicio de la temporización de carrera](#)

2. Pulse (D).
Cada vez que pulse (D) se mostrará el tiempo transcurrido de la sección actual (tiempo de vuelta).



Fracción de tiempo, distancia de carrera

3. Pulse (A) o (C) para volver a la pantalla de temporización de carrera.
 - Si no realiza ninguna operación con los botones, el reloj volverá automáticamente a la pantalla de temporización de carrera después de unos 10 segundos.

Nota

- Puede usar G-SHOCK MOVE para especificar si se muestra [SPLIT TIME] o [DISTANCE].

Modificación de la información visible en pantalla durante el tiempo de ejecución

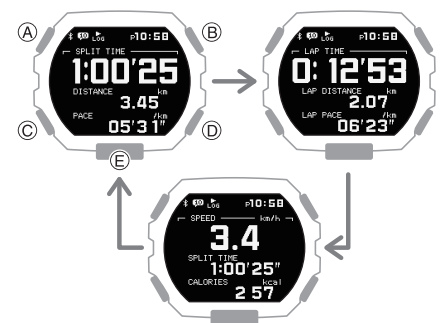
Se puede mostrar una de tres pantallas durante la temporización de carrera (modo de entrenamiento) y puede especificar los elementos que desea que aparezcan en cada pantalla.

Esto significa que puede configurar una pantalla con los elementos que desea supervisar y que se muestren mientras entrena.

○ Especificación de la pantalla que se mostrará durante la carrera (RUN FACE)

Puede navegar entre las pantallas de visualización pulsando (A).

Ejemplo:



Configuración de alertas

Puede usar G-SHOCK MOVE para especificar intervalos de alerta que le mantengan informado de las calorías quemadas y el tiempo transcurrido durante el entrenamiento. A continuación, el reloj realizará una operación de alerta por sonido o vibración siempre que se alcance un valor objetivo mientras está corriendo. Utilice las operaciones del reloj para activar o desactivar las alertas.

○ Especificación del intervalo de alerta (alerta de objetivo)

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
[Navegación entre modos](#)

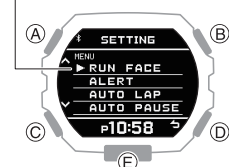
2. Pulse (B).

Esto muestra la pantalla de modo de entrenamiento.

3. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de entrenamiento.

Puntero



- Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [ALERT].
- Pulse (B).
- Use (A) y (C) para seleccionar el elemento cuyos ajustes desee cambiar.

[CALORIES]	Calorías quemadas
[TIME 1]	Tiempo 1
[TIME 2]	Tiempo 2

- Pulse (B).
- Utilice (A) y (C) para seleccionar una configuración de alerta.

[OFF]	Deshabilitado
[ON (REPEAT)]	Habilitado (repetir)
[ON (1 TIME)]	Habilitado (una vez)

- Si se selecciona la opción [ON (REPEAT)], se realiza una operación de alerta cada vez que se alcanza un valor del intervalo de alerta.
- Pulse (B) para completar la operación de ajuste.
Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de configuración de alerta.
 - Si desea configurar los ajustes para otro elemento, repita los pasos del 6 al 9.
 - Pulse (D) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

¡Importante!

- Para especificar el intervalo de alerta de cada elemento, utilice G-SHOCK MOVE. Tenga en cuenta que no puede configurar los ajustes mediante operaciones del reloj.

Nota

- El reloj detiene automáticamente la operación de ajuste tras aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.
- También puede utilizar la aplicación de teléfono G-SHOCK MOVE para activar o desactivar las alertas.

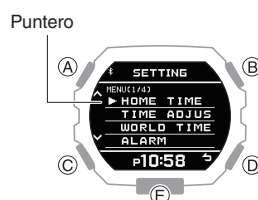
Especificación de la unidad de distancia

¡Importante!

- Si Tokio (TOKYO) es la ciudad local, la unidad de distancia se establece en kilómetros (km) y no puede cambiarse.

- Acceda al modo de indicación de la hora.
 - Navegación entre modos
- Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



- Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [UNIT].
- Pulse (B).
- Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [DISTANCE].
- Pulse (B).
- Utilice (A) y (C) para seleccionar una unidad de distancia.

[KILOMETER]	Kilómetros
[MILE]	Millas

- Pulse (B) para completar la operación de ajuste.
Tras completar la operación de ajuste, [SETTING COMPLETED] se mostrará durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de la unidad.
- Pulse (D) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

Nota

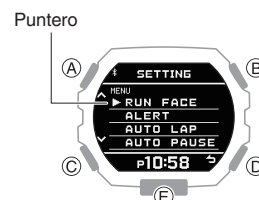
- El reloj detiene automáticamente la operación de ajuste tras aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.
- También puede utilizar G-SHOCK MOVE para cambiar la unidad de distancia.

Activación de la temporización de vuelta automática

Cuando la función de tiempo de vuelta automático está habilitada, cada vez que corra la distancia especificada con G-SHOCK MOVE, el tiempo de vuelta se registrará automáticamente.

⌚ Especificación de la distancia para la temporización de vuelta automática

- Acceda al modo de indicación de la hora.
 - Navegación entre modos
- Pulse (B).
Esto muestra la pantalla de modo de entrenamiento.
- Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de entrenamiento.



- Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [AUTO LAP].
- Pulse (B).
- Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [ON] (habilitado) o [OFF] (deshabilitado).
- Pulse (B) para completar la operación de ajuste.
Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de modo de entrenamiento.
- Pulse (D) para salir de la pantalla de ajustes.

Nota

- El reloj detiene automáticamente la operación de ajuste tras aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.
- También puede utilizar G-SHOCK MOVE para habilitar o deshabilitar la temporización de vuelta automática.

Activación de la función Pausa automática

Si está habilitada la pausa automática, la temporización se detendrá cuando deje de correr.

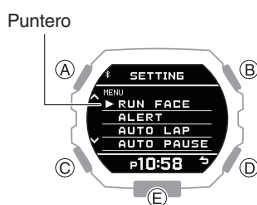
1. Acceda al modo de indicación de la hora.
 Navegación entre modos

2. Pulse (B).

Esto muestra la pantalla de modo de entrenamiento.

3. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de entrenamiento.



4. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [AUTO PAUSE].
5. Pulse (B).
6. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [ON] (habilitado) o [OFF] (deshabilitado).
7. Pulse (B) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de modo de entrenamiento.

8. Pulse (D) para salir de la pantalla de ajustes.

Nota

- El reloj detiene automáticamente la operación de ajuste tras aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.
- También puede utilizar la aplicación de teléfono G-SHOCK MOVE para activar o desactivar la pausa automática.

Especificación de la pantalla que se mostrará durante la carrera (RUN FACE)

Puede personalizar los elementos de las tres pantallas que se pueden mostrar durante la temporización de la carrera (modo de entrenamiento).

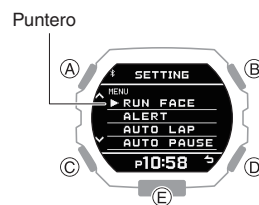
1. Acceda al modo de indicación de la hora.
 Navegación entre modos

2. Pulse (B).

Esto muestra la pantalla de modo de entrenamiento.

3. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

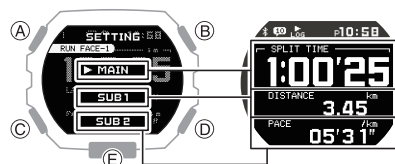
Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de entrenamiento.



4. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [RUN FACE].
5. Pulse (B).
6. Utilice (A) y (C) para seleccionar la pantalla de personalización (RUN FACE).



7. Pulse (B).
8. Utilice (A) y (C) para seleccionar el área de la pantalla cuyo contenido desea cambiar.



9. Pulse (B).

10. Utilice (A) y (C) para seleccionar el elemento que desee en el área de la pantalla seleccionada actualmente.

[SPLIT TIME]	Fracción de tiempo
[DISTANCE]	Distancia de carrera
[PACE]	Ritmo
[LAP TIME]	Tiempo del segmento
[LAP DISTANCE]	Distancia de vuelta
[LAP PACE]	Ritmo del segmento
[AVG.PACE]	Ritmo promedio
[SPEED]	Velocidad
[AVG.SPEED]	Velocidad media
[CALORIES]	Calorías quemadas
[TIME]	Hora
[DATE]	Día

- Si desea cambiar el contenido de otra área de la pantalla, pulse (D) y, a continuación, seleccione el área de la pantalla que desee. Repita los pasos 8, 9 y 10 anteriores según sea necesario.

11. Pulse (B) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de RUN FACE.

12. Pulse (D) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

Nota

- El reloj detiene automáticamente la operación de ajuste tras aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.
- También puede utilizar G-SHOCK MOVE para personalizar los elementos de la pantalla de visualización.

Ajustes configurados con la aplicación

Algunos ajustes de la función de entrenamiento se pueden configurar mediante las operaciones del reloj o bien mediante G-SHOCK MOVE, mientras que algunos ajustes se deben configurar utilizando G-SHOCK MOVE.

Ajustes que se pueden configurar en el reloj o mediante G-SHOCK MOVE

- Personalización de las pantallas mostradas durante la temporización de carrera
- Habilitar/deshabilitar alerta
- Unidad de distancia
- Habilitar/deshabilitar la temporización de vuelta automática
- Habilitar/deshabilitar la pausa automática

Ajustes que solo se pueden configurar mediante G-SHOCK MOVE

- Elemento de la pantalla Segmento automático: [SPLIT TIME] o [DISTANCE]
- Alerta de intervalo de calorías quemadas
- Intervalo de tiempo de alerta
- Distancia de temporización de vuelta automática

Visualización de los datos de registro de entrenamiento

El reloj almacena los datos (registros de registro) adquiridos durante la temporización de carrera. Hay memoria suficiente para almacenar hasta 100 registros.

Puede saber cuánto espacio de almacenamiento hay disponible comprobando el indicador

● Durante la temporización de carrera

Indicador:	Significado:	
	Mostrado	Espacio de almacenamiento disponible
	Parpadeando	Poco espacio de almacenamiento
	Parpadeando	Memoria de almacenamiento llena

● No durante la temporización de carrera

Indicador:	Significado:	
Ninguno	Espacio de almacenamiento disponible	
	Mostrado	Poco espacio de almacenamiento
	Mostrado	Memoria de almacenamiento llena

Precisión de los datos de registro de entrenamiento

- El reloj calcula el recuento de pasos, las calorías quemadas y otra información en función de los datos recogidos por sus sensores integrados. No se ofrece ninguna garantía relativa a las estadísticas y los valores calculados por este reloj, por lo que deben utilizarse únicamente como información de referencia general.

Elementos de registro de entrenamiento visibles

Los siguientes elementos se muestran en la pantalla de registro de entrenamiento.

[DISTANCE]	Distancia de carrera
[TIME]	Tiempo de desplazamiento
[PACE]	Ritmo
[CALORIES]	Calorías quemadas
[CADENCE]	Cadencia

Visualización de los registros de datos almacenados

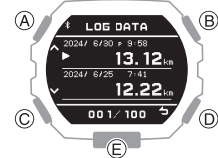
1. Acceda al modo de registro de entrenamiento.

Navegación entre modos



2. Pulse (B).

Se muestra la lista de registros de entrenamiento.



3. Utilice (A) y (C) para mover el puntero al registro de datos de registro que desee ver.

4. Pulse (B).

Muestra los elementos de datos de registro seleccionados.



5. Utilice (A) y (C) para mover el puntero al elemento cuyos detalles desee ver.

6. Pulse (B).

Se muestran los detalles del elemento seleccionado.



- Puede utilizar (A) y (C) para desplazarse por el contenido de la pantalla.

- Mantenga pulsado (C) durante al menos un segundo para volver al modo de indicación de la hora.

Nota

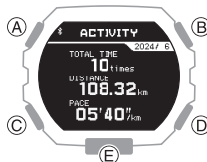
- Si pulsa (D) durante el procedimiento anterior, volverá a la pantalla anterior.
- El reloj vuelve automáticamente al modo de indicación de la hora desde el modo de registro de entrenamiento si no realiza ninguna operación en el modo de registro de entrenamiento durante aproximadamente dos o tres minutos.

Eliminación de datos de registro

● Eliminación de un registro de datos específico

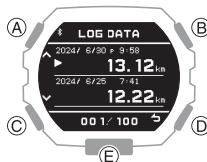
- Acceda al modo de registro de entrenamiento.

🔍 Navegación entre modos



- Pulse (B).

Se muestra la lista de registros de entrenamiento.



- Utilice (A) y (C) para mover el puntero a los datos que desee eliminar.

- Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra un menú de eliminación.

- Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [ONE].

- Pulse (B).

- Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [EXECUTE].

Para cancelar la eliminación de datos de registro, mueva el puntero a [CANCEL].

- Pulse (B).

Una vez completada la operación de eliminación de datos, [DELETE COMPLETED] aparecerá durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla del modo de registro de entrenamiento.

● Eliminación de todos los registros de datos

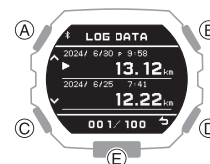
- Acceda al modo de registro de entrenamiento.

🔍 Navegación entre modos



- Pulse (B).

Se muestra la lista de registros de entrenamiento.



- Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra un menú de eliminación.

- Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [ALL].

- Pulse (B).

- Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [EXECUTE].

Para cancelar la eliminación de datos de registro, mueva el puntero a [CANCEL].

- Pulse (B).

Aparecerá una pantalla de confirmación.

- Utilice (A) y (C) para mover el puntero hasta [YES].

- Pulse (B).

Una vez completada la operación de eliminación de datos, [DELETE COMPLETED] aparecerá durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla del modo de registro de entrenamiento.

Temporizador

El temporizador realiza la cuenta regresiva desde el tiempo de inicio que haya especificado. El reloj realiza una operación de sonido o vibración cuando se alcanza el final de la cuenta atrás.

- Las operaciones de alerta de sonido y/o vibración no se realizarán mientras el nivel de energía de la pila sea bajo.



Uso de la aplicación de móvil G-SHOCK MOVE para los ajustes del temporizador

Si el reloj está emparejado con un teléfono, puede utilizar la aplicación de teléfono G-SHOCK MOVE para establecer el tiempo de inicio del temporizador.

[Configuración de los ajustes del reloj](#)

Establecimiento de una hora de inicio

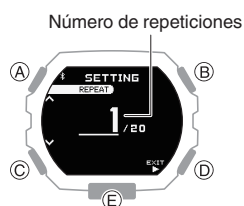
El tiempo de inicio se puede ajustar en unidades de 1 segundo, hasta 60 minutos.

- Acceda al Modo de temporizador.

[Navegación entre modos](#)

- Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del número de repeticiones del temporizador (1 a 20).



- Utilice (A) y (C) para especificar el número de repeticiones del temporizador (repetición automática).

- Pulse (B).

- Utilice (A) y (C) para especificar la posición del temporizador en la secuencia.



- Pulse (B).

Aparece un cursor bajo el ajuste de los minutos.

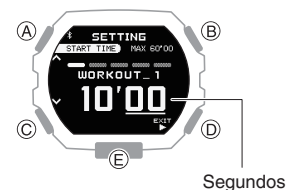
- Utilice (A) y (C) para ajustar los minutos.



- Pulse (B).

Esto mueve el puntero al ajuste de segundos.

- Utilice (A) y (C) para ajustar los segundos.



- Pulse (B).

- Utilice (A) y (C) para seleccionar si desea guardar el ajuste actual o no.

[YES]	Guarda los ajustes actuales.
[NO]	Descarta los ajustes actuales.
[RETURN]	Vuelve al ajuste del número de repeticiones.

- Pulse (B) para completar la operación de ajuste.

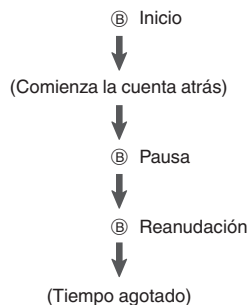
Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de modo de temporizador.

Nota

- Para salir de la operación de ajuste del temporizador en cualquier momento, pulse (D) y avance al paso 11.
- El reloj detiene automáticamente la operación de ajuste tras aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.

Uso del temporizador

1. Acceda al Modo de temporizador.
[Navegación entre modos](#)
2. Realice las siguientes operaciones para llevar a cabo una operación de temporizador.



- El reloj realiza una operación de sonido o vibración durante 10 segundos cuando se alcanza el final de la cuenta atrás.
 - Puede restablecer una cuenta atrás pausada al tiempo inicial pulsando (D).
3. Pulse cualquier botón para detener la operación de sonido o vibración.

Uso de temporizadores programables para entrenamiento de intervalos

Descripción general

Puede configurar los ajustes para que varios temporizadores realicen diferentes cuentas atrás consecutivas para crear un temporizador de intervalos. Puede utilizar el temporizador programable para crear una secuencia de entrenamiento por intervalos que alterne el footing con el sprint.

Por ejemplo, puede configurar el temporizador de intervalos como se muestra a continuación para que los intervalos de ① a ④ se repitan 10 veces.

Ajustes del temporizador

- [WORKOUT_1]: 10 minutos 00 segundos
- [WORKOUT_2]: 4 minutos 00 segundos
- [WORKOUT_3]: 10 minutos 00 segundos
- [WORKOUT_4]: 4 minutos 00 segundos
- Repeticiones: 10

Entrenamiento con intervalos

- ① Footing: 10 minutos 00 segundos
- ② Carrera de 1 km: 4 minutos 00 segundos
- ③ Footing: 10 minutos 00 segundos
- ④ Carrera de 1 km: 4 minutos 00 segundos

Nota

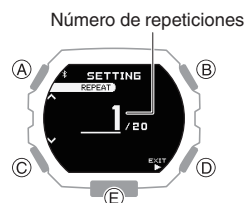
- Puede configurar hasta cinco temporizadores diferentes con hasta 20 repeticiones (repetición automática).

Configuración de temporizadores programables

- Si hay una operación de cuenta atrás del temporizador en curso, restablézcalo en la hora de inicio actual antes de realizar la operación.

[Uso del temporizador](#)

1. Acceda al Modo de temporizador.
[Navegación entre modos](#)
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
Esto muestra la pantalla de ajustes del número de repeticiones del temporizador (1 a 20).



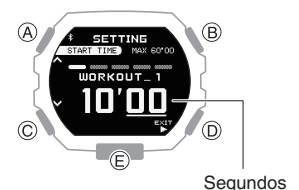
3. Utilice (A) y (C) para especificar el número de repeticiones del temporizador (repetición automática).
4. Pulse (B).
5. Utilice (A) y (C) para especificar la posición del temporizador en la secuencia.
 - Para configurar el primer temporizador, configure [WORKOUT_1].



6. Pulse (B).
Esto hace que el puntero aparezca en el ajuste de minutos del primer temporizador.
7. Utilice (A) y (C) para ajustar los minutos.



8. Pulse (B).
Esto hace que el puntero se mueva al ajuste de segundos del primer temporizador.
9. Utilice (A) y (C) para ajustar los segundos.



10. Pulse (B).
11. Utilice (A) y (C) para seleccionar si desea guardar el ajuste actual o no.

[YES]	Guarda los ajustes actuales.
[NO]	Descarta los ajustes actuales.
[RETURN]	Vuelve al ajuste del número de repeticiones.

12. Pulse (B) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de modo de temporizador.

13. Repita los pasos 2 a 12 tantas veces como sea necesario para configurar los otros temporizadores.

Nota

- Para salir de la operación de ajuste del programa en cualquier momento, pulse (D) y avance al paso 11.
- Puede utilizar G-SHOCK MOVE para cambiar [WORKOUT_1] y otros nombres de temporizador por otros. Un nombre de temporizador puede incluir una combinación de hasta 14 letras (A a Z), números (0 a 9) y símbolos.

Medición con temporizadores programables

1. Acceda al Modo de temporizador.
🔍 [Navegación entre modos](#)
2. Pulse (B) para iniciar la cuenta atrás del temporizador.



- Para pausar la cuenta atrás en curso del temporizador, pulse (B). Puede restablecer una cuenta atrás pausada al tiempo inicial pulsando (D).
- Mientras se realizan operaciones de cuenta atrás de varios temporizadores, puede pulsar (A) durante al menos dos segundos para finalizar de inmediato la cuenta atrás en curso e iniciar la siguiente.

Cronómetro

El cronómetro se puede utilizar para medir el tiempo transcurrido de 1 segundo hasta un máximo de 99 horas, 59 minutos y 59 segundos.

También puede medir fracciones de tiempo.



Medición de tiempo transcurrido

1. Acceda al Modo de cronómetro.
🔍 [Navegación entre modos](#)
2. Utilice las funciones indicadas a continuación para medir el tiempo transcurrido.

- ⓑ Inicio
- ↓
- ⓓ Parada
- ↓
- ⓑ Reanudación
- ↓
- ⓑ Parada



3. Pulse (D) para restablecer el tiempo del cronómetro a todo ceros.

Medición de fracciones de tiempo

1. Acceda al Modo de cronómetro.
🔍 [Navegación entre modos](#)
2. Utilice las funciones indicadas a continuación para medir el tiempo transcurrido.

- ⓑ Inicio
- ↓
- ⓓ Fracción
- ↓
- ⓓ Liberación del tiempo fraccionado
- ↓
- ⓑ Parada



3. Pulse (D) para restablecer el tiempo del cronómetro a todo ceros.

Recuento de pasos

Puede utilizar el reloj para consultar su recuento de pasos mientras camina, realiza sus actividades diarias, etc.



Recuento de pasos

Si lleva el reloj puesto correctamente, este contará sus pasos conforme camina y realiza actividades diarias.

¡Importante!

- Puesto que el reloj es un dispositivo de muñeca, es posible que detecte movimientos que no sean pasos y los cuente como tales. Asimismo, los movimientos anómalos del brazo al caminar pueden generar un recuento de pasos incorrecto.

● Antes de empezar

Para lograr una mayor exactitud en el recuento de pasos, oriente la pantalla del reloj hacia la parte exterior de la muñeca y cierre la correa con firmeza. Si la correa está suelta, será imposible obtener una medición exacta.



● Recuento de pasos

El podómetro comenzará a contar pasos en cuanto comience a andar.

● Cómo visualizar el recuento de pasos

Muestre la pantalla TIME+DAILY.

🔍 Selección de un formato de pantalla digital para el modo de indicación de la hora

Nota

- El recuento de pasos puede mostrar un valor máximo de 99.999 pasos. Si el recuento de pasos supera los 99.999, se seguirá mostrando el valor máximo (99.999).
- Para evitar recuentos incorrectos, el recuento que se muestra no aumenta durante 10 segundos después de empezar a caminar. Después de caminar durante 10 segundos, aparece el recuento correcto, que incluye los pasos dados durante estos 10 segundos.
- El recuento de pasos se restablece a 0 a las 00:00 h. cada día.
- Para ahorrar energía, la medición se detiene automáticamente cuando se quita el reloj (cuando no hay movimiento del reloj) y no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos.

Causas de un recuento de pasos incorrecto

Cualquiera de las siguientes condiciones puede impedir que se realice un recuento de pasos correcto.

- Caminar con zapatillas de casa, sandalias o cualquier otro calzado con el que se arrastren los pies
- Caminar sobre un suelo de azulejos, una alfombra, una carretera nevada o cualquier otra superficie que requiera arrastrar los pies
- Caminar de forma irregular (en un lugar abarrotado, en un sitio estrecho que implique caminar y detenerse a intervalos cortos, etc.)
- Andar muy lentamente o correr muy rápidamente
- Llevar un carro de compra o un carrito de bebé
- Caminar por una zona con muchas vibraciones, montar en bicicleta o conducir un vehículo
- Realizar movimientos frecuentes con la mano o el brazo (aplaudir, abanicar, etc.)
- Caminar cogidos de la mano, caminar con bastón o realizar cualquier otra acción en la que los movimientos de la mano y las piernas no estén sincronizados
- Realizar actividades diarias en las que no se camina (limpieza, etc.)
- Llevar el reloj puesto en la mano dominante
- Caminar durante 10 segundos o menos

Otros ajustes

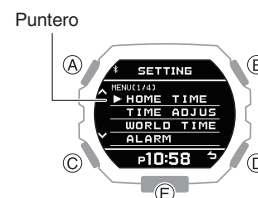
En esta sección se explican otros ajustes del reloj que puede configurar.

Activación del tono de operación de los botones

Utilice el procedimiento siguiente para activar o desactivar el tono que suena cuando se pulsa un botón.

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
🔍 Navegación entre modos
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



3. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [BEEP].
4. Pulse (B).
5. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [OPERATION].
6. Pulse (B).
7. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [ON] (habilitado) o [OFF] (deshabilitado).
8. Pulse (B) para completar la operación de ajuste.
Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de BEEP (sonido).
 - Cuando el tono de operación está desactivado, se muestra en el modo de indicación de la hora.
9. Pulse (D) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

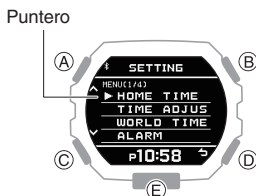
Nota

- El reloj detiene automáticamente la operación de ajuste tras aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.

Configuración de los ajustes de sonido de las notificaciones

Puede utilizar el siguiente procedimiento para deshabilitar el sonido de las notificaciones.

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
 Navegación entre modos
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
 Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



3. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [BEEP].
4. Pulse (B).
5. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [NOTIFICATION].
6. Pulse (B).
7. Utilice (A) y (C) para seleccionar un ajuste de activación/desactivación del sonido de las notificaciones.

[ALL ON]	Habilita el sonido para todas las notificaciones.
[USER]	Habilita el sonido solo para los elementos especificados por usted.
[ALL OFF]	Deshabilita el sonido para todas las notificaciones.

Nota

- La configuración de [USER] de las notificaciones se puede cambiar mediante G-SHOCK MOVE.

8. Pulse (B) para completar la operación de ajuste.

Una vez finalizada la operación de ajuste, aparecerá [SETTING COMPLETED] durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de BEEP (sonido).

- Cuando el tono de notificaciones está deshabilitado, se muestra en el modo de indicación de la hora.

9. Pulse (D) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

Nota

- El reloj detiene automáticamente la operación de ajuste tras aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.

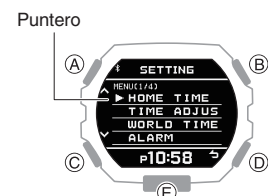
Configuración de los ajustes de vibración

Además de los sonidos de operación y los sonidos de notificación, el reloj también utiliza las vibraciones para las alertas. Puede utilizar el siguiente procedimiento para deshabilitar la vibración.

- El icono se muestra en la pantalla del modo de indicación de la hora mientras está habilitada la vibración de operación o la vibración de notificación.

● Configuración de los ajustes de vibración de operación

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
 Navegación entre modos
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
 Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



3. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [VIBRATION].
4. Pulse (B).
5. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [OPERATION].
6. Pulse (B).
7. Utilice (A) y (C) para habilitar o deshabilitar la vibración de operación.

[ON]	Habilita la vibración de operación.
[OFF]	Deshabilita la vibración de operación.

8. Pulse (B).
 Una vez finalizada la operación de ajuste, [SETTING COMPLETED] aparecerá durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de selección de ajustes de vibración.
9. Pulse (D) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

Nota

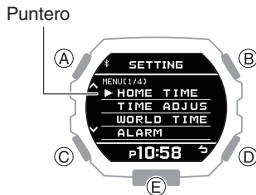
- El reloj detiene automáticamente la operación de ajuste tras aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.

● Configuración de los ajustes de vibración de notificación

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
[Navegación entre modos](#)

2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



- Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [VIBRATION].
- Pulse (B).
- Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [NOTIFICATION].
- Pulse (B).
- Utilice (A) y (C) para seleccionar un ajuste de activación/desactivación de la vibración de las notificaciones.

[ALL ON]	Habilita la vibración para todas las notificaciones.
[USER]	Habilita la vibración solo para los elementos especificados por usted.
[ALL OFF]	Deshabilita la vibración para todas las notificaciones.

Nota

- La configuración de [USER] de las notificaciones se puede cambiar mediante G-SHOCK MOVE.

8. Pulse (B).
 Una vez finalizada la operación de ajuste, [SETTING COMPLETED] aparecerá durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de selección de ajustes de vibración.

9. Pulse (D) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

Nota

- El reloj detiene automáticamente la operación de ajuste tras aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.

Especificación de las unidades de altura y peso

Puede especificar las unidades de medida utilizadas para la altura y el peso.

- Puede seleccionar centímetros (cm) o pies (ft) como unidad de altura.
- Puede seleccionar kilogramos (kg) o libras (lb) como unidad de peso.

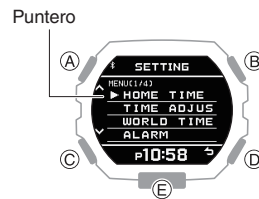
¡Importante!

- Cuando Tokio (TOKYO) es la ciudad local, la unidad de altura se fija en centímetros (cm) y la unidad de peso en kilogramos (kg), y estos ajustes no se pueden cambiar.

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
[Navegación entre modos](#)

2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



- Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [UNIT].
- Pulse (B).
- Utilice (A) y (C) para seleccionar el elemento de ajuste de unidad.

[HEIGHT]	Unidad de altura
[WEIGHT]	Unidad de peso

6. Pulse (B).

7. Utilice (A) y (C) para seleccionar la unidad que desee.

- Altura

[CENTIMETER]	Centímetros
[FEET]	Pies

- Peso

[KILOGRAM]	Kilogramos
[POUND]	Libras

8. Pulse (B) para completar la operación de ajuste.

Tras completar la operación de ajuste, [SETTING COMPLETED] se mostrará durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de la unidad.

9. Pulse (D) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

Nota

- El reloj detiene automáticamente la operación de ajuste tras aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.

Especificación de la unidad de visualización de calorías

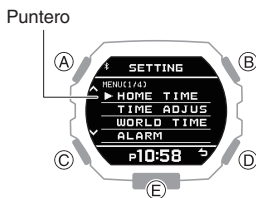
Puede seleccionar calorías (cal) o julios (J) como unidad de calorías quemadas.

¡Importante!

- Cuando Tokio (TOKYO) es la ciudad local, la unidad está fijada en calorías (cal) y no puede cambiarse.

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
🔍 Navegación entre modos
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



3. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [UNIT].
4. Pulse (B).
5. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [CALORIES].
6. Pulse (B).
7. Utilice (A) y (C) para seleccionar la unidad de calorías que desee.

[CALORIE]	Calorías
[JOULE]	Julios

8. Pulse (B) para completar la operación de ajuste.
 Tras completar la operación de ajuste, [SETTING COMPLETED] se mostrará durante unos segundos y, a continuación, volverá a aparecer la pantalla de ajuste de la unidad.
9. Pulse (D) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

Nota

- El reloj detiene automáticamente la operación de ajuste tras aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.

Función de desactivación de pantalla

Para evitar que la pantalla se quemara, esta función apaga la pantalla cuando el reloj se retira de la muñeca y no se usa a la hora del día especificada con G-SHOCK MOVE.

- Cualquiera de los siguientes eventos volverá a encender la pantalla.
 - Reloj puesto
 - Uso de un botón
 - Un periodo de tres horas

Nota

- G-SHOCK MOVE se puede utilizar para especificar el tiempo de activación de la desactivación de la pantalla. Tenga en cuenta que no puede configurar este ajuste con las operaciones del reloj. El ajuste predeterminado de fábrica inicial es a las 2:00.

Restablecimiento de los ajustes del reloj

En esta sección se explica cómo restablecer los siguientes ajustes del reloj a la configuración predeterminada de fábrica.

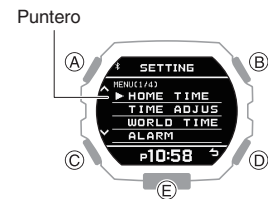
- Ajustes del reloj
- Cronómetro
- Temporizador
- Alarma
- Perfil

¡Importante!

- No es posible restablecer el reloj cuando está activado el modo avión.

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
🔍 Navegación entre modos
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



3. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [RESET ALL SETTINGS].
4. Pulse (B).
5. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [EXECUTE].
 - Para cancelar la operación de restablecimiento, mueva el puntero a [CANCEL].
6. Pulse (B).
7. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [YES].
 - Para detener la operación de restablecimiento, mueva el puntero a [NO].
8. Pulse (B).
 Una vez completado el restablecimiento, el reloj volverá al modo de indicación de la hora. El restablecimiento finaliza cuando se muestra [AC] en la esquina inferior derecha de la pantalla.
9. Pulse (A) para eliminar [AC] de la pantalla.

Nota

- El restablecimiento del reloj eliminará también la información para emparejar el reloj con el teléfono y para desemparejarlos.

Otra información

Esta sección proporciona información adicional que también necesita conocer. Consulte esta información según sea necesario.

Tabla de ciudades

Ciudad	Compensación
UTC	Hora universal coordinada 0
LONDON	Londres 0
PARIS	París +1
ATHENS	Atenas +2
JEDDAH	Yeda +3
TEHRAN	Teherán +3,5
DUBAI	Dubái +4
KABUL	Kabul +4,5
KARACHI	Karachi +5
DELHI	Delhi +5,5
KATHMANDU	Katmandú +5,75
DHAKA	Daca +6
YANGON	Rangún +6,5
BANGKOK	Bangkok +7
HONG KONG	Hong Kong +8
EUCLA	Eucla +8,75
TOKYO	Tokio +9
ADELAIDE	Adelaida +9,5
SYDNEY	Sidney +10
LORD HOWE ISLAND	Isla Lord Howe +10,5
NOUMEA	Numea +11
WELLINGTON	Wellington +12
CHATHAM ISLAND	Islas Chatham +12,75
NUKU'ALOFA	Nukualofa +13
KIRITIMATI	Kiritimati +14
BAKER ISLAND	Isla Baker -12
PAGO PAGO	Pago Pago -11
HONOLULU	Honolulu -10
MARQUESAS ISLANDS	Islas Marquesas -9,5
ANCHORAGE	Anchorage -9
LOS ANGELES	Los Ángeles -8
DENVER	Denver -7
CHICAGO	Chicago -6
NEW YORK	Nueva York -5
HALIFAX	Halifax -4
ST. JOHN'S	St. John's -3,5
RIO DE JANEIRO	Río de Janeiro -3
F. DE NORONHA	Fernando de Noronha -2
PRAIA	Praia -1

- La información de la tabla anterior está actualizada a fecha de julio de 2023.
- Puede que las zonas horarias cambien y los diferenciales UTC no sean los mismos que los indicados en la tabla anterior. Si esto sucede, conecte el reloj con un teléfono para actualizarlo con la información de zona horaria más reciente.

Tabla del horario de verano

Cuando selecciona [AUTO] para una ciudad que contempla el horario de verano, el cambio de la hora estándar al horario de verano se realiza automáticamente en el día y la hora que se muestran en la siguiente tabla.

Nota

- Las fechas de inicio y fin del horario de verano para su ubicación actual pueden ser diferentes a las que se muestran a continuación. Si esto sucede, podrá enviar nueva información del horario de verano de la hora local y de la hora mundial en función de la ciudad al reloj si lo conecta con un teléfono. Si el reloj no está conectado con un teléfono, puede cambiar los ajustes del horario de verano manualmente.

Nombre de ciudad	Inicio del horario de verano	Fin del horario de verano
Londres	01:00, último domingo de marzo	02:00, último domingo de octubre
París	02:00, último domingo de marzo	03:00, último domingo de octubre
Atenas	03:00, último domingo de marzo	04:00, último domingo de octubre
Sidney, Adelaida	02:00, primer domingo de octubre	03:00, primer domingo de abril
Isla Lord Howe	02:00, primer domingo de octubre	02:00, primer domingo de abril
Wellington	02:00, último domingo de septiembre	03:00, primer domingo de abril
Islas Chatham	02:45, último domingo de septiembre	03:45, primer domingo de abril
Anchorage	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre
Los Ángeles	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre
Denver	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre
Chicago	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre
Nueva York	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre
Halifax	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre
St. John's	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre

- La información de la tabla anterior está actualizada a fecha de julio de 2023.

Teléfonos compatibles

Para obtener más información sobre teléfonos que pueden conectarse con el reloj, visite el sitio web de CASIO.

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

Especificaciones

Precisión :

±15 segundos al mes como media cuando el ajuste de hora por comunicación con un teléfono no es posible.

Funciones básicas :

Hora, minuto, segundo, mes, día, día de la semana
Indicación de hora a.m./p.m. (P) o de 24 horas
Calendario automático completo (de 2000 a 2099)

Mobile Link :

Vinculación de funciones mediante conexión inalámbrica con dispositivos compatibles con Bluetooth®*

* Funcionamiento mejorado con Mobile Link

Ajuste de hora automático

Ajuste de hora sencillo

Hora mundial: hora actual en 300 ciudades (38 zonas horarias, cambio a horario de verano automático) y hora UTC (hora universal coordinada)

Ajustes del reloj

Buscador de teléfono

Actualización de datos

Actualización de la zona horaria y la información de la regla del horario de verano

Ajustes de la función de entrenamiento

Medición de alta precisión de la distancia, la velocidad, el ritmo y otros datos mediante el GPS de un teléfono

Ajustes de personalización de alertas

Gestión de datos de registro de entrenamiento

Gestión de datos de registro de entrenamiento y datos de vuelta

Resultados del análisis de entrenamiento

Notificaciones

Especificaciones de comunicación

Bluetooth®

Banda de frecuencia: de 2400 MHz a 2480 MHz

Máxima potencia de transmisión: 0 dBm (1 mW)

Alcance de la comunicación: hasta 2 metros (en función del entorno)

Función de entrenamiento :

Distancia, velocidad, ritmo y otra información calculada con los datos de medición del acelerómetro
Vuelta automática/manual
Pausa automática
Activación/desactivación de la alerta de objetivo (tiempo, calorías quemadas)
Personalización de la pantalla de entrenamiento

Datos del registro de entrenamiento :

Hasta 100 carreras, hasta 140 registros de vueltas por carrera

Tiempo, distancia, ritmo y calorías quemadas medidos

Recuento de pasos :

Medición del recuento de pasos mediante un acelerómetro de tres ejes

Rango de pasos en pantalla: de 0 a 99 999 pasos

Reinicio del recuento de pasos: se restablece automáticamente cada día a medianoche

Precisión del recuento de pasos: ±3 % (según la prueba de vibración)

Cronómetro :

Unidad de medición: 1 segundo

Capacidad de medición: 99:59'59" (100 horas)

Fracciones de tiempo

Temporizador :

Unidad de configuración: 1 segundo

Unidad de medición: 1 segundo

Ajuste máximo: 60 minutos

Hasta cinco horas de inicio

Repetición automática

Hora mundial :

Muestra la hora actual en 38 ciudades (38 zonas horarias)* y UTC, DST automático

* Sujeta a actualizaciones al conectar el reloj con un teléfono.

Otros :

Retroiluminación LED (luz automática, súper iluminador, luminosidad, duración de iluminación con selección de 1,5 o 3 segundos)

Función de desactivación de pantalla

Habilitación/deshabilitación del sonido de operación

Vibración

Modo avión

4 alarmas (con repetición de alarma)

Fuente de alimentación :

CR2032 x 1

Voltaje nominal de la pila: 3 V

Vida útil: aproximadamente 2 años

Condiciones

Pantalla: 21 horas al día

Recuento de pasos: 12 horas al día

Tiempo de conexión Bluetooth: 12 horas al día

Notificaciones (incluida la vibración): 20 veces al día

Tiempo de ejecución: 2 horas/semana

Alarma: una vez (10 segundos) al día

Iluminación: una vez (1,5 segundos) al día

Las condiciones de uso pueden hacer que la duración real de la pila sea inferior.

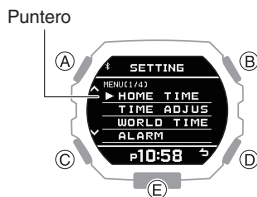
Nota

- La duración de la pila es de aproximadamente 18 meses en las siguientes condiciones.
 - Tiempo de conexión Bluetooth: 18 horas al día
 - Notificaciones (incluida la vibración): 50 veces al día
 - Tiempo de ejecución: 4 horas/semana
- La duración de la pila es de aproximadamente 12 meses en las siguientes condiciones.
 - Tiempo de conexión Bluetooth: 24 horas al día
 - Notificaciones (incluida la vibración): 150 veces al día
 - Tiempo de ejecución: 7 horas/semana

Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso.

Comprobación de la información de cumplimiento de redes inalámbricas

1. Acceda al modo de indicación de la hora.
🔍 [Navegación entre modos](#)
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
Esto muestra la pantalla de ajustes del modo de indicación de la hora.



3. Utilice (A) y (C) para mover el puntero a [REGULATORY].
4. Pulse (B).
5. Utilice (A) y (C) para mostrar la información que desee visualizar.
6. Mantenga pulsado (C) durante al menos un segundo para volver al modo de indicación de la hora.

Copyright y copyright registrado

- La palabra Bluetooth® y sus logotipos son marcas registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y cualquier uso de estas marcas por parte de CASIO Computer Co., Ltd. se efectúa bajo licencia.
- iPhone y App Store son marcas registradas de Apple Inc. en Estados Unidos y otros países.
- iOS es una marca comercial o marca comercial registrada de Cisco Systems, Inc.
- Android y Google Play™ son marcas comerciales o marcas comerciales registradas de Google LLC.
- Otros nombres de empresas y de productos que aparecen en este documento son marcas comerciales o marcas comerciales registradas de sus respectivas empresas.

Software

Utilice la siguiente URL para acceder a información sobre el software.

<https://s.casio.jp/w/10405en/>

Resolución de problemas

No puedo emparejar el reloj con un teléfono.

Q1 No he podido establecer una conexión (emparejamiento) entre el reloj y el teléfono.

¿Está utilizando un modelo de teléfono compatible?

Compruebe si el modelo de teléfono y su sistema operativo son compatibles con el reloj.
Para obtener más información sobre los modelos de teléfono compatibles, visite el sitio web de CASIO.

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

¿Ha instalado la aplicación G-SHOCK MOVE en el teléfono?

La aplicación G-SHOCK MOVE debe estar instalada en el teléfono para poder conectarse con el reloj.

🔍 **1** [Instale la aplicación necesaria en el teléfono.](#)

¿Ha activado los servicios de localización?

En el teléfono, configure los siguientes ajustes. Para obtener información detallada sobre los procedimientos de ajuste, consulte la documentación del teléfono.

- Active los servicios de localización del teléfono.
- Conceda al teléfono derechos para usar la información de localización de la aplicación móvil.

¿Están los ajustes Bluetooth del teléfono configurados correctamente?

Configure los ajustes Bluetooth del teléfono. Para obtener información detallada sobre los procedimientos de ajuste, consulte la documentación del teléfono.

Usuarios de iPhone

- "Ajustes" → "Bluetooth" → Activado
- "Ajustes" → "Privacidad" → "Bluetooth" → "G-SHOCK MOVE" → Activado

Usuarios de Android

- Active Bluetooth.

Un caso distinto a los anteriores.

En algunos teléfonos es necesario haber desactivado BT Smart para utilizar la aplicación de teléfono G-SHOCK MOVE. Para obtener información detallada sobre los procedimientos de ajuste, consulte la documentación del teléfono.

En la pantalla de inicio, toque: "Menú" → "Ajustes" → "Bluetooth" → "Menú" → "Ajustes de BT Smart" → "Deshabilitar".

No puedo volver a conectar el reloj y el teléfono.

Q1 El reloj no se volverá a conectar con el teléfono después de que estén desconectados.

¿Se está ejecutando la aplicación de teléfono G-SHOCK MOVE?

El reloj no puede volver a conectarse al teléfono a menos que la aplicación G-SHOCK MOVE se esté ejecutando en él. En la pantalla de inicio del teléfono, toque el icono G-SHOCK MOVE. Realice la operación que se muestra en la pantalla para emparejar el reloj.

🔍 **4** [Empareje el reloj con el teléfono](#)

¿Ha probado a apagar el teléfono y, a continuación, volver a encenderlo?

Apague el teléfono y, a continuación, vuelva a encenderlo para, luego, tocar el icono G-SHOCK MOVE. Realice la operación que se muestra en la pantalla para emparejarla con el reloj.

🔍 **4** [Empareje el reloj con el teléfono](#)

Q2 No puedo conectarme mientras mi teléfono está en modo avión.

La conexión con el reloj no se puede realizar mientras el modo avión del teléfono está habilitado. Deshabilite el modo avión del teléfono. En la pantalla de inicio, toque el icono "G-SHOCK MOVE". A continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla para emparejarla con el reloj.

🔍 **4** [Empareje el reloj con el teléfono](#)

Q3 No puedo conectarme mientras el reloj está en modo avión.

Salga del modo avión del reloj.

🔍 [Uso del reloj en un centro médico o un avión](#)

Q4 He cambiado la conexión Bluetooth del teléfono de activada a desactivada y ahora ya no me puedo conectar.

En el teléfono, active el Bluetooth. En la pantalla de inicio, toque el icono de "G-SHOCK MOVE". A continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla para emparejarla con el reloj.

🔍 **4** [Empareje el reloj con el teléfono](#)

Q5 No puedo conectarme después de apagar el teléfono.

Encienda el teléfono. En la pantalla de inicio, toque el icono de G-SHOCK MOVE. A continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla para emparejarla con el reloj.

🔍 ④ [Empareje el reloj con el teléfono](#)

Conexión teléfono-reloj

Q1 No puedo establecer una conexión entre el teléfono y el reloj.

¿Ha probado a apagar el teléfono y, a continuación, volver a encenderlo?

Apague el teléfono y, a continuación, vuelva a encenderlo para, luego, tocar el icono G-SHOCK MOVE. Realice la operación que se muestra en la pantalla para emparejarla con el reloj.

🔍 ④ [Empareje el reloj con el teléfono](#)

¿El reloj se encuentra en modo avión?

No es posible establecer la conexión con el teléfono mientras el modo avión del reloj esté habilitado. Para conectarse al teléfono, deshabilite el modo avión.

🔍 [Uso del reloj en un centro médico o un avión](#)

¿Ha vuelto a emparejar el reloj con el teléfono?

Después de eliminar la información de emparejamiento de la aplicación móvil G-SHOCK MOVE y el teléfono, vuelva a emparejar el reloj y el teléfono.

🔍 [Borrado de la información de emparejamiento de la aplicación de teléfono G-SHOCK MOVE](#)

🔍 [Borrado de la información de emparejamiento del teléfono](#)

🔍 ④ [Empareje el reloj con el teléfono](#)

Si no se puede establecer una conexión...

Después de eliminar la información de emparejamiento del reloj, vuelva a emparejarlo con el teléfono.

🔍 [Borrado de la información de emparejamiento del reloj](#)

🔍 ④ [Empareje el reloj con el teléfono](#)

Cambiar a otro modelo de teléfono

Q1 ¿Cómo conecto el reloj a un teléfono diferente?

Empareje el reloj con el teléfono.

🔍 [Si compra otro teléfono](#)

Corrección de hora automática por conexión Bluetooth (corrección de hora)

Q1 ¿Cuándo corrige el reloj la hora?

El reloj puede conectarse con un teléfono emparejado para corregir el ajuste de hora. La corrección de hora automática se realiza en los momentos que se describen a continuación.

- Después de que cambie la zona horaria o el ajuste de horario de verano del teléfono
- Después de transcurridas 24 horas o más desde el último ajuste de hora mediante conexión Bluetooth
- Después de transcurridas 24 horas o más desde el último cambio de Ciudad local o el ajuste de hora mediante la operación del reloj

Q2 El ajuste del horario de verano no es correcto.

¿Se muestra el símbolo ⌚?

Para conservar la energía de la batería, el reloj interrumpirá automáticamente la conexión Bluetooth con el teléfono temporalmente si detecta que la conexión no se ha utilizado durante aproximadamente una hora. La corrección de hora automática se desactiva mientras no hay conexión. Para volver a conectarse, pulse cualquier botón del reloj o incline el reloj hacia el rostro.

¿Han pasado 24 horas o más desde el último ajuste de hora mediante conexión Bluetooth?

Tenga en cuenta que no se realiza ninguna corrección de hora automática durante las 24 horas siguientes al ajuste manual de la hora del reloj. La corrección de hora automática volverá a realizarse tras 24 horas.

¿Han pasado 24 horas o más desde el último ajuste de hora o cambio de ciudad manual?

La corrección de hora automática no se realiza durante 24 horas después de una operación manual de ajuste de hora o un cambio de ciudad. La corrección de hora automática se reanuda cuando hayan transcurrido 24 horas o más tras cualquiera de las operaciones anteriores.

¿Está habilitado el modo avión del reloj?

No es posible establecer la conexión con el teléfono mientras el modo avión del reloj esté habilitado. Para conectarse al teléfono, deshabilite el modo avión.

🔍 [Uso del reloj en un centro médico o un avión](#)

Q3 La hora no se muestra correctamente.

Los ajustes de la hora del teléfono podrían no ser correctos porque es incapaz de conectarse con su red debido a que está fuera de rango, etc. Si esto sucede, conecte el teléfono a la red y, a continuación, configure los ajustes de la hora.

Recuento de pasos

Q1 El recuento de pasos de la pantalla no es correcto.

Cuando lleva el reloj en la muñeca, puede detectar movimientos que no sean pasos y contarlos como tales.

🔗 [Recuento de pasos](#)

Otros factores que pueden causar incorrecciones en el recuento de pasos son la forma de llevar puesto el reloj o los movimientos anormales del brazo al caminar.

🔗 [Causas de un recuento de pasos incorrecto](#)

Q2 El recuento de pasos no se incrementa.

Para evitar incorrecciones en el recuento por movimientos anómalos del brazo, al empezar a andar no se muestra el recuento de pasos. Solo aparece cuando lleva 10 segundos caminando, y el total incluye los pasos dados durante esos 10 primeros segundos.

Q3 [ERROR] aparece al utilizar el podómetro.

[ERROR] (error) se muestra cuando el sensor de operación está deshabilitado debido a un fallo en el funcionamiento del sensor o el circuito interno.

Si el indicador se muestra en la pantalla durante más de tres minutos o si aparece con frecuencia, podría significar un fallo en el sensor.

Póngase en contacto con un centro de servicio técnico de CASIO o con el distribuidor original.

Alarma

Q1 No se realiza ninguna operación de sonido o vibración para las alarmas.

Puede que los ajustes de la alarma no estén configurados. Configure los ajustes de la alarma.

🔗 [Configuración de los ajustes de alarma](#)

Pila

Q1 Aparece

aparece en la pantalla cuando el nivel de energía de la batería es bajo. Solicite la sustitución de la batería.

Solicite la sustitución de la pila en un centro de servicio técnico de CASIO o al distribuidor original.

🔗 [Sustitución de la pila](#)

Otros

Q1 No consigo encontrar la información que necesito aquí.

Visite el siguiente sitio web.

<https://world.casio.com/support/>