

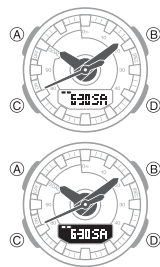
Gratulerer med nytt ur!

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

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

N-1

Om bruksanvisningen



N-2

- Avhengig av hvilke modell du har, vil teksten i displayet være enten mørk mot lys bakgrunn eller lys mot mørk bakgrunn. Alle eksempler i denne bruksanvisningen bruker mørke tegn mot lys bakgrunn.
- Urets knapper nevnes i denne bruksanvisningen med bokstaver som vist i illustrasjonene.
- Illustrasjonene i denne manualen er kun ment for referanse, så det virkelige produktet kan avvike noe fra illustrasjoner/bilder som her er brukt.

Spesifikasjoner

Uret har de egenskaper og funksjoner som er beskrevet nedenfor.

◆ Pedometer Side N-23

Teller skrittene du tar.



◆ Stille-sitting varsler

..... Side N-49

Varsleren viser en indikator og varsler med lyd når uret finner ut at du ikke har beveget deg i løpet av en bestemt tid. Dette hjelper deg til å få nok trim med jevne mellomrom.



N-3

◆ Skritt teller datalagring

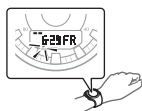
..... Side N-35

- Dagen's og de siste 7 dager's daglige data
- Denne uken's og siste 3 uker's ukentlige data
- Antall dager du oppnådde målet ditt for antall skritt pr dag (GOAL)

◆ Melding om antall skritt oppnådd

..... Side N-35

En GOAL indikator blinker når du har oppnådd ditt mål for antall skritt for dagen. Din skritt mål fremgang vises også (Skritt mål fremgang).



N-4

◆ Stoppeklokke Side N-52

Du kan bruke stoppeklokken til å måle medgått tid og rundetider. Minne for opp til 30 rundetider.

◆ Nedteller..... Side N-58

Nedtelleren teller ned fra en forhånds stilt start tid. Alarmen lyder når nedtellingen kommer til null.

◆ Alarm..... Side N-61

Når alarm tiden er nådd vil du høre en alarm lyd.

◆ Dual tid..... Side N-65

Du kan se gjeldende tid for din nåværende plassering og i en til tidssone.

N-5

Innhold:

Om bruksanvisningen	N-2
Spesifikasjoner.....	N-3
Modus Referanse guide	N-11
Tidvisning	N-17
Juster innstillingene av digital tid og dato	N-18
Pedometer	N-23
Bruk av stoppeklokke	N-52
Nedtelleren.....	N-58

N-6

Bruk av Alarmen	N-61
Dual tid Modus.....	N-65
Lys-funksjonen.....	N-69
Justering av viser posisjonene	N-71
Knappetone	N-74
Spørsmål og svar	N-75
Hoved Indikatorer	N-78
Spesifikasjoner.....	N-79

N-7

NOTATER:

NOTATER:

N-8

N-9

NOTATER:

Modus Referanse guide

Valg av modus er avhengig av hva du ønsker å bruke uret til.

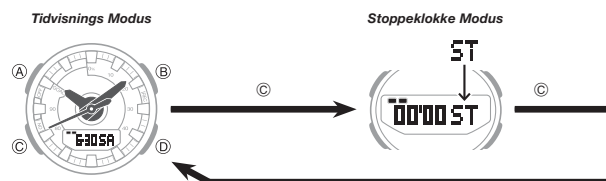
For å gjøre dette:	Gå inn i dette modus:	Se:
<ul style="list-style-type: none"> Se gjeldende tid og dato Innstilling av sommertid (DST) Innstilling av tid og dato Lagre eller se skritt tellingen med pedometeret. Innstilling av daglig skritt mål og skrittvarslar 	Tidvisnings Modus	N-17 N-23
<ul style="list-style-type: none"> Mål medgått tid Lagre rundetider (opp til 30) 	Stoppeklokke Modus	N-52
Bruk av nedtelleren	Nedtellings Modus.	N-58
<ul style="list-style-type: none"> Still inn en alarm Slå av og på en alarm eller timesignalet 	Alarm Modus	N-61
<ul style="list-style-type: none"> Vis Dual tid. Innstilling av Dual tid. 	Dual tid Modus	N-65

N-10

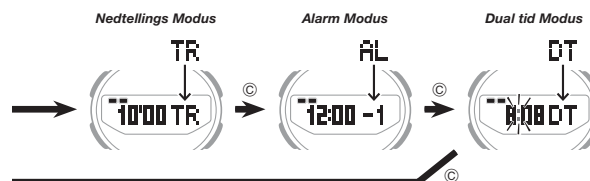
N-11

Velg et Modus

- Trykk (C) or å skifte mellom Modus som vist nedenfor.
- For å gå tilbake til Tidvisnings Modus fra andre Modus, holder du inne (C) i ca 2 sekunder.
- Trykk (B) for å lyse opp displayet. (Bortsett fra i innstillings Modus).



N-12



N-13

Generelle funksjoner (alle modus)

Funksjonene og operasjonene som beskrives i dette avsnittet, kan brukes i alle modus.

Autoretur-funksjonen

Hvis en funksjon er under innstilling og urets knapper så forblir urørt i noen minutter, vil uret selv automatisk gå ut av innstillings-funksjonen. Uret vil automatisk gå tilbake til Tidvisnings Modus hvis du ikke trykker på noen knapper for en bestemt tidsperiode som beskrevet under.

Modus	Ca. medgått tid
Alarm	3 minutter
Skjerm for tidligere skritt telling	2 minutter

Bla frem til data

Knappene (B) og (D) brukes til å bla gjennom dataene i displayet. I de fleste tilfellene vil blaugen gå hurtigere hvis knappene holdes inne.

N-14

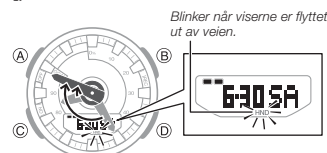
Å flytte viserne slik at displayet blir lettere å lese av

Du kan bruke prosedyren under til midlertidig flytte time- og minuttviseren slik at det blir lettere å lese av displayet.

1. Mens du holder inne (B), trykk (C).

- Uret vil pipe 2 ganger og viserne vil flytte seg til en posisjon hvor de ikke blokkerer det digitale displayet.

Eksempel: Når gjeldende tid er 08.25



N-15

2. Å holde inne (B) igjen mens du trykker (C) fører til at viserne flytter seg tilbake til normal posisjon (vanlig tidvisning).

Merk

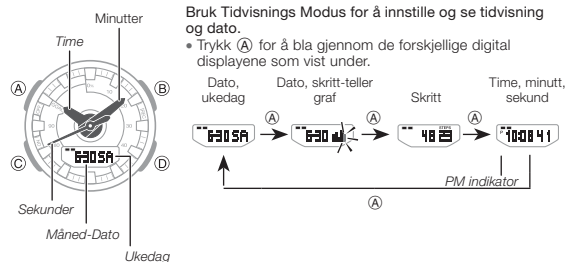
- Denne operasjonen kan utføres i alle Modus. Dersom uret er i innstillings Modus (tall blinker i skjermen) vil viserne automatisk flytte seg, selv om du ikke utfører operasjonen under.
- Urets knappfunksjoner er de samme uavhengig om viserne har flyttet seg eller om de så i normal posisjon.
- Å gå til et annet Modus fører til at viserne går tilbake til normal posisjon.
- Viserne vil også automatisk gå tilbake til normal posisjon hvis ingen operasjoner blir utført innen en time.

N-16

Tidvisning

Bruk Tidvisnings Modus for å innstille og se tidvisning og dato.

- Trykk (A) for å bla gjennom de forskjellige digital displayene som vist under.



N-17

Juster innstillingene av digital tid og dato

Bruk prosedyren under til å justere innstillingene for digital tid og dato.

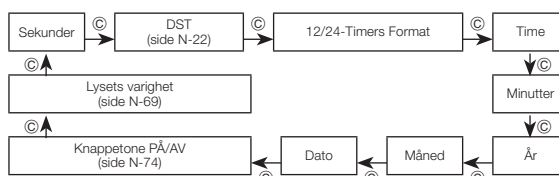
Å konfigurere den digitale tid og dato

1. I Tidvisnings Modus, hold inne (A) til sekundene begynner å blinke (ca. 2 sekunder).
 - Nå kan du stille sekundene.



N-18

2. Trykk (C) for å flytte blinkingen i sekvensen som er vist nedenfor.



N-19

3. Når innstillingene som ønskes forandret blinker, bruk **(D)** og/eller **(B)** til å forandre dem som vist nedenfor.

Display	For å gjøre dette:	Gjør dette:
4 1	Nullstille sekundene til 00	Trykk (D) .
12H	Skifte mellom 12-timers (12H) og 24-timers (24H) tidvisning	Trykk (D) .
^P 10:08	Endre timer eller minutter	Bruk (D) (+) og (B) (-).
20 18	Endre år	Bruk (D) (+) og (B) (-).
6:30	Skift måned eller dag	Bruk (D) (+) og (B) (-).

4. Trykk **(A)** når du er ferdig.

N-20

N-21

Sommertid-innstillinger



- I Tidvisnings Modus, hold inne **(A)** til sekundene begynner å blinke (ca. 2 sekunder).
 - Nå kan du stille sekundene.
- Trykk **(C)** for å få frem displayet for innstilling av sommertid (DST).
- Trykk **(D)** for å skifte mellom sommertid (ON) og vanlig tid (OFF).
- Når du er ferdig, trykk **(A)** for å gå tilbake til Tidvisnings Modus.
 - Sommertid** indikatoren vises i displayet når sommertid er aktivert.

Merk

- Sommertid er en time frem fra normal tidvisning. Husk at ikke alle land opererer med sommertid.

N-22

Merk

- Å nullstille sekundene til 00 når sekundene er mellom 30 og 59 vil øke minuttene med 1 minutt.
- Urets kalender regner automatisk ut skuddår og måneders lengde. Når uret først er innstilt, bør det ikke være nødvendig å stille det på nytt for ved skifte av batterier.
- Ukedagen endres automatisk når datoen endres.
- Når 12-timer formatet er valgt i tidvisning, vil **P** (PM) indikator vise i displayet fra middag til midnatt (11.59 pm). Når 24-timer formatet er valgt, vises tiden mellom 0:00 og 23:59, uten **P** (PM) indikator.

Pedometer

Uret har en innebygget 3-akset akselerometer som teller skrittene du tar. Du kan spesifisere et mål for antall skritt pr dag og følge med på progresjonen. Skritt varsler funksjonen hjelper deg til å unngå å sitte for mye i ro.

Pedometer Forholdsregler

Når du har uret på håndleddet kan det være at pedomerret oppdager "ikke-skritt" (når du står i ro og gjerne tramper med beina) og teller dette som skritt. Også unormal armbewegelse mens du går kan føre til feil telling av skritt.

Hvordan ha uret på seg



For å sørge for mest mulig riktig skritt telling må du bære uret som vist på figuren. Ha uret på håndleddet, og stram reimen forsvarlig.

N-23

Viktig!

- Hvis reimen er for løs, vil pedomerret fortsatt telle skrittene, men nøyaktigheten vil bli redusert.

Hvis du opplever problemer med relativt unøyaktig skritt telling

Alle forhold under kan påvirke nøyaktigheten.

- Å gå i slippers eller sandaler
- Å gå på filser, tepper eller snø.
- Uregelmessig gange (F.eks. det å gå i kø.)
- Ekstremt sein gange og ekstremt hurtig løping
- Når man triller en handlevogn eller en barnevogn
- I områder hvor der er mye vibrasjon, eller når man er i et kjøretøy
- Hyppige bevegelser med hånde eller armen (klapping etc)
- Å gå mens man leier en annen, å gå med stokk, eller andre bevegelser som gjør at armen og beina ikke er koordinert med hverandre.

N-24

- Normal daglig aktivitet (husvask etc)
- Å ha klokken på den dominante armen
- Å gå i mindre enn 10 sekunder
- Håndbevegelser

Strømsparing

Å spare strøm gjør at sensorene stopper automatisk hvis uret oppdager at der ikke er noen bevegelse og at du ikke utfører noen operasjoner i løpet av 2-3 minutter.

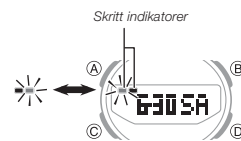
N-25

Pedometer Detaljer

Skritt teller

- Skritt-telleren kan telle fra 0 til 999,999 skritt. Hvis skritt-telleren overstiger 999,999, vil maksimums verdien (999,999) vises i displayet.
- Skritt-telleren vises ikke når du begynner å gå for å unngå feiltelling. Den vises kun etter at du har gått 10 sekunder, med et antall skritt du tok under den tiden som blir lagt til totalen.
- Skritt-telleren nullstilles automatisk ved midnatt.
- Du kan også manuelt nullstille den daglige skritt-tellingen som vises i Tidvisnings Modus. Merk at om du gjør det så vil ikke den daglige skritt-tellingen i historie skjermen bli nullstilt. Dette gjør at den viste skritt-tellingen viser null og begynner å telle fra null. Dette kan være greit dersom man ønsker å telle antall skritt mellom to steder. Se "Å nullstille dagens skritt-telling" (side N-31).

- Når du går vil skritt indikatoren vekselvis blinke i displayet i ett-sekunds intervall. Begge skritt-indikatoren vises uten å blinke når du ikke er i bevegelse, og begge indikatoren forsvinner fra displayet når sensoren har stoppet for å spare batteriet.



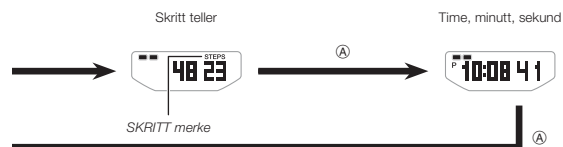
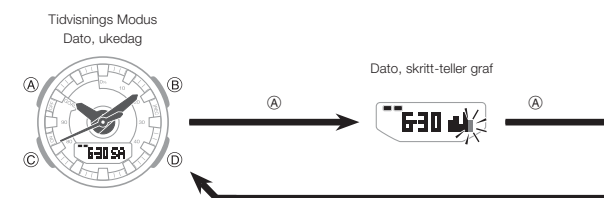
N-26

N-27

Å sjekke skritt telleren

Å sjekke skritt telleren

- I Tidvisnings Modus bruker du **(A)** for å bla gjennom skritt teller informasjonen som vist under.

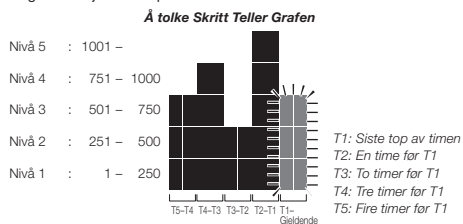


N-28

N-29

Skrutt teller Graf

Skrutt teller Grafen i Tidvisnings Modus viser antall skritt (opp til 1000) du har tatt hver time.
 Dette lar deg enkelt sjekke tempoet ditt for de siste fire eller fem timene.



N-30

N-31

- Hold inne (D) i ca 2 sekunder til null begynner å blinke for så å forbli i displayet uten å blinke.
- Denne operasjonen nullstiller kun den viste skritt-tellingen, og påvirker ikke den gjeldende dag's totale skritt som forblir i minne. Du kan se den gjeldende dag's totale skritt telling ved å bruke skritt teller historien.



N-32

- Ingen av segmentene er mørke når antall talte skritt for den timen er null.

Merk

- Grafen er normalt oppdatert hver hele time.
- Grafen fortsetter å oppdatere seg når en av forholdene under oppstår.
 - Når sensor operasjonen er stoppet for å spare strøm.
 - Når måling ikke er mulig pga feil eller for lite strøm.

Å nullstille dagens skritt telling.

- I Tidvisnings Modus bruker du (D) for å vise dagens skritt telling.

Å sette et mål for antall skritt pr dag

Når du har satt et mål for antall skritt pr dag, vil sekundviseren og displayet vise hvor stor % andel av målet du har nådd (skritt mål progresjon). Du kan sette det daglige målet i enheter på 1000 skritt innenfor intervallet fra 1000 til 50000.

- Fabrikk innstilling er 10000 skritt.



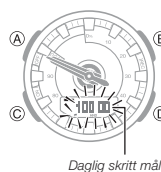
Å spesifisere et mål for antall skritt pr dag

- I Tidvisnings Modus trykker du (D).
 - Nå vises **DATA** og så daglig data historie skjerm.

- Hold inne (A) til innstilling av gjeldende skritt mål begynner å blinke (ca 2 sekunder).
- Bruk (D) (+) og (B) (-) for å endre den blinkende daglige skritt mål verdien.
- Trykk (A) når du er ferdig.

Merk

- En GOAL indikator blinker når du har oppnådd ditt mål for antall skritt for dagen.
- GOAL indikatoren vil også vises på den korresponderende historie skjermen når du oppår et daglig skritt telling mål eller et ukentlig skritt tellings mål.



Daglig skritt mål

Daglig skritt mål oppnåelse melding



GOAL indikator

En GOAL indikator blinker når du har oppnådd ditt mål for antall skritt for dagen.

- GOAL indikatoren vil forsvinne fra displayet ved midnatt.
- GOAL indikatoren vil også forsvinne fra displayet hvis du endrer målet for antall skritt pr dag til en verdi som er høyere enn den nåværende.

Å sjekke Skritt teller minne (Historie)

Du kan bruke prosedyren under til å sjekke daglige data for i dag og 7 tidligere dager, og antall dager du har nådd målet som du selv har definert.

Viktig!

- All skritt teller historie vil bli slettet ved batteriskift.

N-34

N-35

Å sjekke skritt teller historien

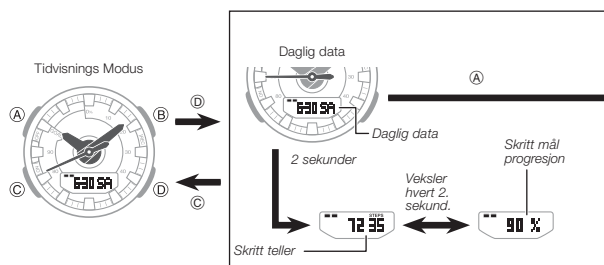
- I Tidvisnings Modus trykker du (D).
 - Nå vises **DATA** og så daglig data historie skjerm.
- Bruk (A) for å velge de data du ønsker.
 - Hvert trykk på (A) blar gjennom data i følgende sekvens: Daglig data (**DAY**) → Ukentlig data (**WK**) → Dager hvor målet for antall skritt ble oppnådd → Daglig data (**DAY**) ... etc.
 - For å returnere til Tidvisnings Modus, trykk (C).

Merk

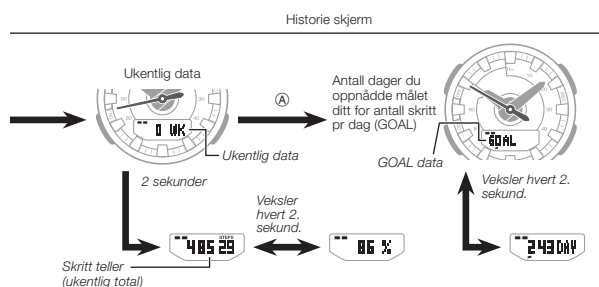
- Er uret i Tidvisnings Modus og du trykker (D) ni ganger, vil du bli gjennom daglig data minne (dagens og 7 tidligere dager) for så og returnere til Tidvisnings Modus.

N-36

N-37



N-38

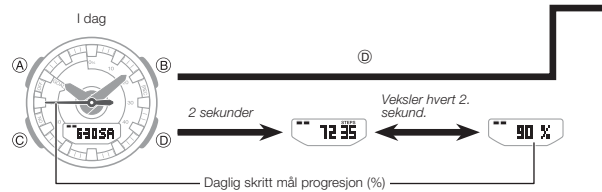


N-39

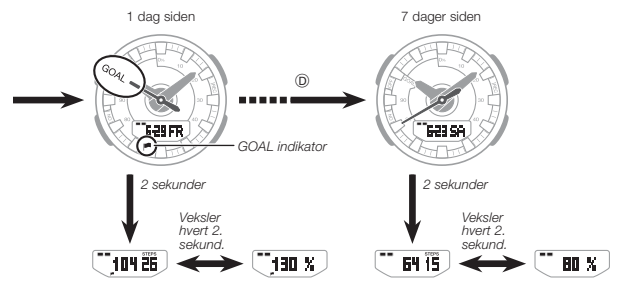
3. Du kan bruke **(D)** for å se tidligere daglige og ukentlige data som vist under.

Daglig data

Eksempel: Dagens data
 Skritt telling: 7,235; Dagens mål for antall skritt: 8,000; Skritt mål progresjon: 90%



N-40



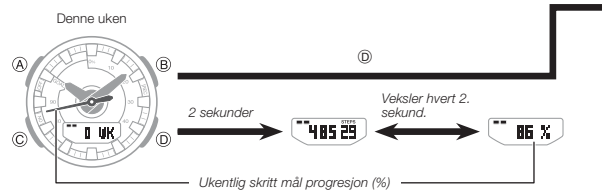
N-41

- Når du har satt et mål for antall skritt pr dag, vil sekundviseren og en vist verdi vil vise hvor stor % andel av målet du har nådd (skritt mål progresjon).
 - Maksimum vist skritt mål progresjon er 999%. 999% vil forbli i displayet selv om skritt tellingen når 1000% eller mer.
 - Sekundviseren indikerer skritt mål progresjonene i enheter av 2%. Den peker på **GOAL** når skritt mål progresjonen når 100% eller mer.
- En GOAL indikator blinker når du har oppnådd ditt mål for antall skritt for dagen.
- For å returnere til Tidvisnings Modus, trykkes normalt **(C)**. Hvis data for 7 dager siden vises, trykker du **(D)** for å returnere til Tidvisnings Modus.

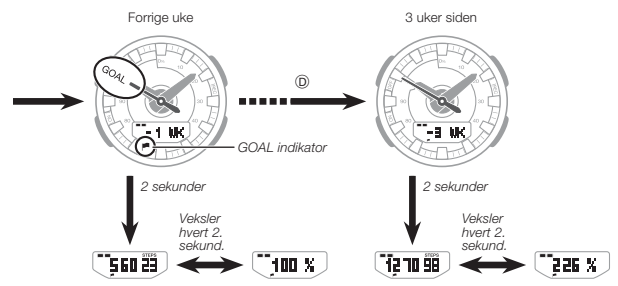
N-42

N-43

Ukentlig data



N-44



N-45

- Ukentlige data er total antall skritt fra mandag til søndag.
- Sekundviseren og en vist verdi viser hvor stor % av ditt ukentlige mål du har oppnådd.
 - Maksimum vist skritt mål progresjon er 999%. 999% vil forbli i displayet selv om skritt tellingen når 1000% eller mer.
 - Sekundviseren indikerer skritt mål progresjonene i enheter av 2%. Den peker på **GOAL** når skritt mål progresjonen når 100% eller mer.
- En GOAL indikator blinker når du har oppnådd ditt mål for antall skritt for dagen.
- For å returnere til Tidvisnings Modus, trykkes normalt **(C)**. Hvis data for 3 uker siden vises, trykker du **(D)** for å returnere til Tidvisnings Modus.

N-46

Antall dager du har nådd målet for antall skritt pr dag (GOAL)

- Verdien for antall dager økes hver gang du når målet for antall skritt pr dag (GOAL).
- Hvis du endrer målet for antall skritt til en høyere verdi etter at du tidligere har nådd dagens mål, vil uret fortsatt telle gjeldende dag som oppnådd mål. (Basert på tidligere verdi).
- Hvis, og for du når dagens mål, endrer det til en verdi som er lavere enn gjeldende verdi, vil dagen bli telt som oppnådd.
- For å returnere til Tidvisnings Modus, trykk **(C)**.

Å nullstille antall dager hvor du har nådd målet

1. Når antall dager vises, hold inne **(D)** i ca 3 sekunder til null begynner å blinke for så å forbli i displayet uten å blinke.



N-48

Skritt varsler

Skritt indikatorer



Studier viser at det å sitte for lenge i ro har en negativ effekt på helsen vår. Varsleren viser en indikator og varsler med lyd når uret finner ut at du ikke har beveget deg i løpet av en bestemt tid. Dette hjelper deg til å få nok trim med jevne mellomrom. Sørg for at du går i minst 5 minutter etter at skritt varsleren er aktivert.

- Skritt varsleren er slått av som default fra fabrikk.

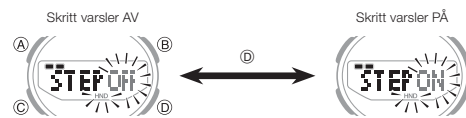
N-49

Slå av og på skritt varsleren

- I Tidvisnings Modus trykker du **D**.
 - Nå vises **DATA** og så daglig data historie skjerm.
- Hold inne **A** til innstilling av gjeldende skritt mål begynner å blinke (ca 2 sekunder).
- Bruk **C** for å flytte blinkingen til skritt varslers innstilling.

N-50

4. Trykk **D** for å slå Skritt varsleren av eller på.



5. Trykk **A** når du er ferdig.

Å nullstille den blinkende "STEP!!" meldingen

1. Du kan nullstille den blinkende **STEP!!** meldingen ved å trykke **A**, **C**, eller **D**.
STEP!! Meldingen vil blinke til du når den forhånds sinnstille skritt tellingen eller til strømsparingen aktiveres. Hvis strømsparing er deaktivert innen en time etter aktivering, vil meldingen begynne å blinke igjen.

N-51

Bruk av stoppeklokke

Måling er i gang
1/100 sekunder

Minutter

Sekunder

Stoppeklokken måler medgått tid og rundetider, og husker rundetider. Opp til 30 rundetider kan lagres i minne.

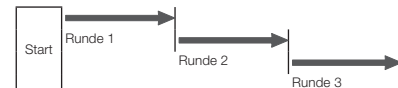
- Når medgått tid når 1 time, vil displayenheten endres til timer, minutter og sekunder, og tiden måles i ett-sekunds intervall.

N-52

Hva er rundetid?

En rundetid er tiden som du bruker for å løpe en runde i et løp.

Eksempel: Billøp på en oval bane



Å gå til Stoppeklokke Modus

Use **C** til å velge Stoppeklokke modus som vist på side N-12.

Hvordan måle forløpt tid



N-53

Hvordan gjennomføre måling av rundetid

Veksler hvert 2. sekund.

Veksler hvert 2. sekund.

N-54

- Den gjeldende rundetiden vil forbli i displayet i ca 8 sekunder etter at **A** er trykket. Så vil displayet gå tilbake og vise måling av medgått tid.
- Hvert trykk på **A** lagrer gjeldende rundetid. Minnet kan inneholde opp til 30 rundetids målinger.
- Lagres en rundetid når der er lagret 30 rundetider i minnet, vil den eldste rundetiden i minnet automatisk bli slettet for å gjøre plass til den nye rundetiden.
- Den siste rundetiden (tiden som vises når måling av medgått tid stoppes) lagres i minnet når stoppeklokken nullstilles.
- Nullstilles stoppeklokken og den startes på nytt, da vil alle gjeldende rundetid minner bli slettet.

Merk

- Stoppeklokke-modus kan indikere forløpt tid opp til 23 timer, 59 minutter og 59 sekunder.
- En pågående måling av medgått tid fortsetter selv om går ut av Stoppeklokke Modus. Men, om du går ut av Stoppeklokke Modus mens en mellomtid vises, vil ikke mellomtiden vises når du går inn i Stoppeklokke Modus igjen.

N-55

Å få frem rundedata fra minne

- Når stoppeklokken er nullstilt, trykk **A**. Nå vises rundetids minne for runde 1.
- Bruk **A** for å bla gjennom rundetids minnene og finn den du ønsker å se.
 - Displayet veksler mellom å vise runde minne nummer (**Runde1** til **Runde30**) og dens rundetid.
 - Sekundiseren peker på **REC** mens rundetid minne finnes frem.

N-56

Veksler hvert 2. sekund.

Veksler hvert 2. sekund.

- Husk at om du lagrer en ny rundetid når der allerede er lagret 30 rundetider i minnet, vil det føre til at den eldste rundetiden (**Runde1**) blir slettet automatisk for å lage plass til den nye. Eksempel: Hvis du lagrer 40 rundetider, vil rundetids numrene bli vist som **LAP11** til **LAP40** (30 lagringer).

N-57

Nedtelleren

Minutter

Sekunder

Nedtelleren kan stilles i inn fra 1 sekund til 100 minutter. En alarm lyder når nedtelleren kommer til null.

Å gå til Nedtellings Modus
 Bruk **C** til å velge Nedtellings Modus som vist på side N-13.

N-58

Innstilling av nedtelleren

- Hold inne **A** i ca 2 sekunder til minutt tallene begynner å blinke.
 - Trykk **C** for å flytte blinkingen mellom minutter og sekunder.
 - Hvis nedtellerens starttid ikke vises i displayet, se "To perform a countdown timer operation" utføre en nedtellings operasjon" (side N-60) for hvordan man får det frem i displayet.
- Bruk **D** og **B** for å endre det blinkende tallet (minutter eller sekunder).
 - Nedtelleren kan stilles mellom 1 sekund og 100 minutter i ett-sekunds trinnsvis økninger.
 - For å sette startverdien til nedtelleren til 100 minutter, sett tiden til 00'00.
- Trykk **A** når du er ferdig.

N-59

Å utføre en nedtellings operasjon



- For du skal starte en ny nedtelling må du sjekke at ikke nedtelleren allerede er i gang (indikeres ved at sekundene teller ned). Hvis den er det, så trykker du (D) for å stoppe den og deretter (A) for å tilbake stille nedtelleren til start-tiden.

Hvordan stoppe alarmen

Trykk på en av urets knapper.

N-60

Bruk av Alarmen



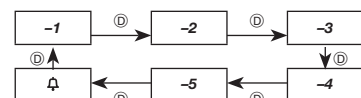
Du kan stille inn opp til 5 forskjellige alarmer. Uret piper i ca. 10 sekunder ved alarmtidspunkt. Timesignalet piper hver hele time.

Å gå til Alarm Modus

Bruk (C) til å velge Alarm Modus som vist på side N-13.

Innstilling av alarm tid

1. Trykk (D) for å vise innstillingen (-1 til -5, eller (A)) du ønsker å endre.



N-61

2. Hold inne (A) til timetallet for gjeldende alarm tid begynner å blinke (ca 2 sekunder). Dette er innstillings displayet.

- Dette gjør også at alarm indikatoren kommer frem og slår på alarm innstillingen.

Alarm tid timer



3. Trykk (C) for å flytte blinkingen mellom timer og minutter.

4. Når en innstilling blinker, bruk (D) (+) og (B) (-) for å endre det.

- Når 12-timers format er valgt for tidvisning, vil en P (PM) indikator vises for tider fra middag til 11:59 p.m.

5. Trykk (A) når du er ferdig.

Testing av alarmen

Hold inne (D) for å teste alarmen.

N-62

Slå av og på en alarm eller timesignalet

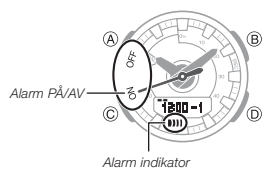
1. I Alarm Modus brukes (D) til å velge alarm eller timesignal.

- Hvert trykk på (D) veksler mellom alarm tid skjermen og timesignal innstillings skjerm.

2. Trykk (A) for å slå Alarm eller Timesignalet på (ON) eller av (OFF).

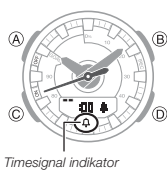
- Dette får Sekundviseren til å flytte seg til ON eller OFF.
- Indikatoren for alarm på vil vises i displayet når en av de 5 alarmene er slått på. Aktivering av en alarm eller timesignalet fører til at den gjeldende indikator vises i displayet.

N-63



Alarm PÅ/AV

Alarm indikator



Timesignal indikator

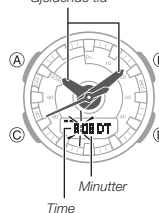
Hvordan stoppe alarmen

Trykk på en av urets knapper.

N-64

Dual tid Modus

Gjeldende tid



Du kan bruke Dual tid Modus til å sette en tid nr 2 (i 15 minutters trinn) som er forskjellig fra tiden i Tidvisnings Modus.

Å gå til Dual Tid Modus

Bruk (C) til å velge Dual tid Modus som vist på side N-13.

Innstilling av Dual tid

1. Hold inne (A) når klokken er i Dual tid Modus. Time- og minutt-tallet blinker fordi de er valgt.

N-65

2. Trykk (C) for å stille inn. Sekvensen er som vist nedenfor.



3. Trykk (D) for å øke det valgte tallet, eller (B) for å redusere det.

- Hvert trykk på (D) veksler mellom å slå sommertiden på (ON) eller av (OFF). Når sommertiden er slått på vil en DST-indikator vises i Dual Tid Modus skjermen.
- Når 12-timers format er valgt for tidvisning, vil en P (PM) indikator vises for tider fra middag til 11:59 p.m.

4. Når du er ferdig med innstillingen, trykker du (A) for å gå tilbake til Dual tid Modus.

- I Dual tid Modus er sekundene synkronisert med sekundene i Tidvisnings Modus.

N-66

Merk

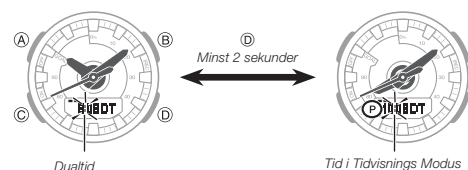
- Sommertid er en time frem fra normal tidvisning. Husk at ikke alle land opererer med sommertid.

Å bytte Tidvisnings Modus og Dual tid Modus tider

1. I Dualtid Modus, hold inne (D) i ca. 2 sekunder.

Etter at HT (D) begynner å blinke vil Tidvisnings Modus og Dual tid Modus tidene bli byttet med hverandre.

N-67



Dualtid

Tid i Tidvisnings Modus

Merk

- Operasjonen over bytter kun tiden. Datoer blir ikke byttet.

N-68

Lys-funksjonen

Displayet på uret blir opplyst for enkelt å avleses i mørke.

Å lyse opp displayet

Trykk (B) for å lyse opp displayet. (Bortsett fra i innstillings Mode).

Lys - forhåndsregler

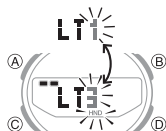
- I sollys er det ikke sikkert du kan se lyset i displayet.
- Lyset går av om en alarm lyder.
- Unngå unødvendig bruk av lys-funksjonen, da det forbruker meget strøm og kan gjøre batteriene svake.

Velg lysvarighet

1. I Tidvisnings Modus, hold inne (A) til sekundene begynner å blinke (ca. 2 sekunder).

- Nå kan du stille sekundene.

N-69



- Trykk **C** 9 ganger for å vise innstilling av lysvarigheten (side N-19).
Skjermen vil enten vise **LT1** eller **LT3**.
- Trykk **D** for å bla gjennom lys valgene som er **LT1** (1.5 sekunder) og **LT3** (3 sekunder).
- Når du er ferdig, trykk **A** for å gå ut av innstillings skjermen.

Justering av viser posisjonene

Viserne kan komme ut av stilling i forhold til den digitale tiden hvis uret blir utsatt for sterk magnetisme. Hvis dette skjer må du justere visernes posisjoner.

Merk

- Du trenger ikke å utføre operasjonen under dersom viserne viser samme tid som det digitale displayet.

N-70

N-71

Å justere viserne

Sekundviser



- I Tidvisnings Modus, hold inne **A** i ca. 5 sekunder, til **SEC 00** vises.
 - Dette indikerer sekundviserens justeringsmodus.
 - Selv om **SET** og så **H-S** vises når du holder inne **A**, må du ikke slippe knappen ennå.
 - SEC 00** blinker i displayet når sekundviseren flytter seg til utgangsposisjonen som er kl 12'00.
- Hvis minuttviseren ikke peker på kl. 12'00 må du bruke **D** og **B** for å flytte den dit.

Time- og minuttvisere



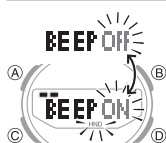
- Trykk **C**.
 - Dette er time- og minuttvisernes justerings Modus.
 - Trykk **C** igjen* for å returnere til sekundviserens justerings Modus.
 - * Det skjer ikke noe dersom du trykker **C** når viserne flytter på seg.
 - 0:00 blinker i displayet når time- og minuttviseren flytter seg til utgangsposisjonen som er kl 12'.
- Hvis Time- og minuttviserne ikke peker på kl. 12 må du bruke **D** og **B** for å justere de til de peker på kl. 12.

- Trykk **A** for å returnere til Tidvisnings Modus.
Sjekk at tiden som viserne indikerer er den samme som det digitale displayet viser. Hvis tidene ikke stemmer overens med hverandre må du utføre justerings prosedyren over igjen.

N-72

N-73

Knappetone



Knappetonen kan slås av og på.
• Selv om du slår av knappetonen, vil tone for alarm, timesignal og nedteller være aktivert.

Hvordan slå av og på knappetonen

- I Tidvisnings Modus, hold inne **A** til sekundene begynner å blinke (ca. 2 sekunder).
 - Nå kan du stille sekundene.

- Trykk **C** 8 ganger for å vise skjermen for knappetone På/Av (side N-19).

Skjermen vil enten vise **BEEP ON** eller **BEEP OFF**.

- Trykk **D** for å velge mellom **BEEP ON** (knappetone på) og **BEEP OFF**.
- Når du er ferdig, trykk **A** for å gå ut av innstillings skjermen.

N-74

Spørsmål og svar

Innstilling av tid

Tiden er 1 time feil

Du må kanskje endre innstillingen av sommertid (DST)/normaltid. Bruk prosedyren under "Justering av gjeldende tid og dato" (side N-18) for å endre vanlig tid/ sommertid (DST) innstillingene.

Pedometer

Skritt tellingen er ikke riktig.

Hvis reimen er for løs, vil pedometeret fortsatt telle skrittene, men nøyaktigheten vil bli redusert.

For detaljer, se "Lading av uret/Pedometer Forholdsregler" (side N-23).

Skritt tellingen øker ikke.

Skritt-telleren vises ikke når du begynner å gå for å unngå feiltelling. Den vises kun etter at du har gått 10 sekunder, med et antall skritt du tok under den tiden som blir lagt til totalen.

"ERR" vises i displayet når jeg bruker uret.

Hvis uret utsettes for ekstreme forhold kan det føre til at sensorene ikke fungerer som de skal. Når dette skjer vil **ERR** (error) vises i displayet og sensor operasjoner vil bli deaktivert.

- Hvis ikke meldingen forsvinner etter ca 3 minutter kan det bety at der er feil på en sensor. Kontakt din autoriserte Casio forhandler eller Casio Service Senter.

Historie data ble slettet

All skritt teller historie vil bli slettet ved batteriskift.

N-76

N-77

Batteri

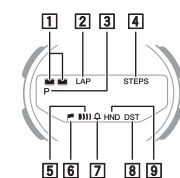
"R" blinker i det digitale displayet.

Dette skjer dersom batteri nivået er lavt eller etter at lyset eller andre funksjoner er brukt flere ganger over en kort periode, noe som fører til at batteriet midlertidig svekkes. Alle funksjoner bortsett fra tidvisning er deaktivert mens **R** blinker i displayet.

Hvis **R** fortsatt vises i displayet, kan det være en indikasjon på at batteriene bør skiftes.

Lever uret inn der du kjøpte det eller hos et autorisert Casio servicesenter.

Hoved Indikatorer



Nummer	Navn	Se
1	Skritt indikatorer	N-27
2	LAP indikator	N-57
3	PM indikator	N-17
4	SKRITT merke	N-29
5	Alarm indikator	N-64
6	GOAL indikator	N-41, N-45
7	Timesignal indikator	N-64
8	DST indikator	N-22
9	Indikator for forskyvet visere	N-15

N-78

N-79

Spesifikasjoner

Nøyaktighet ved normaltemperatur: ±15 sekunder pr måned

Digital Tidvisning: Timer, minutter, sekunder, p.m. (P), måned, dato, ukedag

Tids Format: 12-timer og 24-timer

Kalendersystem: Full autokalender forhåndsprogrammert for perioden 2000 til 2099.

Annet: Standard tid/DST (sommertid)

Analog tidvisning: Timer, Minutter (viser flyttes hvert 10 sekund), sekunder

Pedometer:

Skritt telleren bruker en 3+akset akselerometer

Visnings område for skritt telleren: 0 til 999 999

Skritt indikatorer

Skjerm for tidligere skritt telling

Daglig data, ukentlig data, måloppnåelsestall

Skritt mål progresjon

Skritt teller Graf

Skrutt teller nullstill
Automatisk nullstilling ved midnatt hver dag
Manuell nullstilling
Innstilling av daglig skritt mål
Skrutt teller enhet: 1000 skritt
Skrutt teller område: 1 000 til 50 000
Måloppnåelse melding
Skrutt varsler
Skrutt teller nøyaktighet: ±3% (Ifølge vibrasjonstesting)
Strømsparings funksjon

Stoppeklokke:

Måleenhet: 1/100 sekund (1 sekund etter 1 time)
Målekapasitet: 23 timer, 59 minutter, 59 sekunder
Målings typer: Medgått tid, Rundetid, Siste målings rundetid data (opp til 30 målinger)
Å se lagrede rundetider

N-80

Nedteller:

Måleenhet: 1 sekund
Nedtellings intervall: 100 minutter
Nedtellerens intervall for starttid: 1 sekund til 100 minutter (1-sekunds intervall)
Nedtellerens alarm tid: 10 sekunder

Alarmer: 5 daglige alarmer; Timesignal

Dual Tid: Time, minutter

Innstillingsenhet: 15 minutter
Annet: Sommertid/Standard tid, Dual Tid/Lokaltid bytting

Lys-funksjonen: LED (light-ermitting diode); valgbar lysvarighet (ca. 1,5 sekund eller 3 sekunder)

Annet: Alarm test; Knappetone på/av; Flytte viserne for å se det digitale displayet bedre

N-81

Strøm: Ett lithium batteri (Type: CR2016)

Et fulladet batteris ca. operasjonstid: 2 år under følgende forhold:

- Bruk av lys en gang om døgnet (1,5 sekunder)
- Alarm: 10 sekunder/dag
- Pedometer: 12 timer/dag

Unngå unødvendig bruk av lys-funksjonen, da det forbruker meget strøm og kan gjøre batteriene svake.

Spesifikasjonene kan endres uten varsel.

N-82