

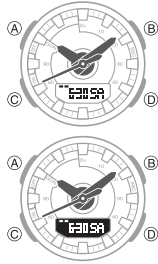
Gratulerar till din nya klocka från CASIO.

För att din klocka ska hålla i många år är det viktigt att du läser och följer anvisningarna i denna bruksanvisning.
Se till att du har all användardokumentation tillgänglig för framtida behov.

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

S-1

Om denna handbok



S-2

- Beroende på klockmodell visar din klocka text med mörka tecken mot ljus bakgrund, eller med ljusa tecken mot mörk bakgrund. Alla exempel i den här bruksanvisningen visas med mörka tecken mot ljus bakgrund.
- Knappanvändning indikeras med bokstäver, se bilden.
- Observera att produktbilderna i denna bruksanvisning endast tjänar som referens. Det innebär att den faktiska produkten kan skilja sig mot den produkt som bilden visar.

Funktioner

Din klocka har det innehåll och de funktioner som beskrivs nedan.

◆ Stegräknare..... Sida S-23

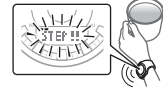
Räkna dina steg.



◆ Motverkar överdrivet stillasittande

..... Sida S-49

En stegpåminnare visar en indikator och avger en varning när klockan märker att du inte har varit uppe och gått på ett stund. Detta hjälper dig att få regelbunden och tillräcklig motion.



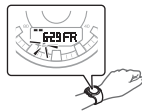
S-3

◆ Lagrad stegräkningsdata Sida S-35

- Dagens och de senaste sju dagarnas data
- Innevarande veckas och de senaste tre veckornas data
- Antal dagar du uppnått sitt dagliga stegräkningsmål (GOAL)

◆ Meddelande om uppnått antal steg Sida S-35

En GOAL-indikator blinkar när du uppnått ditt dagliga stegmål. Ditt stegmålsförlopp visas också (stegmålsförlopp).



S-4

◆ Stoppur..... Sida S-52

Använd stoppuret till att mäta tidsåtgång och varvtider. Minne för upp till 30 varvtider.

◆ Timer..... Sida S-58

Timern räknar ner från en förinställd starttid. Ett larm ljuder när nedräkningen når sitt slut.

◆ Larm..... Sida S-61

När larmtiden nås avger klockan en ljudsignal.

◆ Två tider..... Sida S-65

Du kan se aktuell tid på din aktuella plats och i fler än en tidzon.

S-5

Innehåll

Om denna handbok	S-2
Funktioner	S-3
Referensguide för lägen	S-11
Tidvisning	S-17
Justera inställningar för digital tid och datum	S-18
Stegräknare	S-23
Använda stoppuret	S-52
Nedräkningstimer	S-58

S-6

Använda larmet	S-61
Två tider	S-65
Belysning	S-69
Justera visarpositioner	S-71
Knappfunktionston	S-74
Felsökning	S-75
Huvudindikatorer	S-78
Specificationer	S-79

S-7

Notater:

Notater:

S-8

S-9

Notater:

Referensguide för lägen

Vilket läge du ska välja beror på vilken åtgärd du vill utföra.

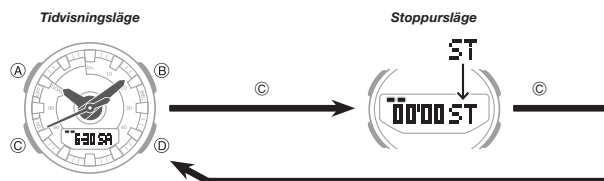
För att göra detta:	Välj detta läge:	Se:
<ul style="list-style-type: none"> • Visa aktuell tid och datum • Konfigurera inställningar för sommardid • Konfigurera inställningar för tid och datum • Registrera eller visa antal steg med stegräknaren • Inställningar för dagligt stegmål och stegpåminnare 	Tidvisningsläge	S-17 S-23
<ul style="list-style-type: none"> • Mäta tidsåtgång • Registrera varvtider (upp till 30) 	Stoppursläge	S-52
<ul style="list-style-type: none"> • Använda nedräkningstimern 	Nedräkningstimerläge	S-58
<ul style="list-style-type: none"> • Ställa in larmtid • Sätta på eller stänga av ett larm eller timsignalen 	Larmläge	S-61
<ul style="list-style-type: none"> • Visa en andra tid • Konfigurera inställningar för en andra tid 	Två tider-läge	S-65

S-10

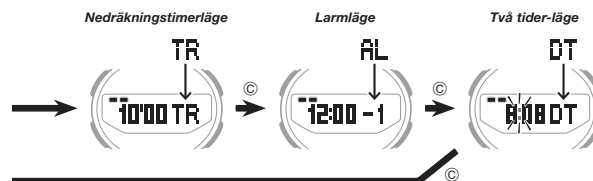
S-11

Välja ett läge

- Tryck på **C** för att gå igenom lägena enligt nedan.
- För att återgå till tidvisningsläget från ett annat läge, håll **C** intryckt i cirka två sekunder.
- I valfritt läge (utom i ett inställningsläge), tryck på **B** för att lysa upp displayen.



S-12



S-13

Allmänna funktioner (alla lägen)

Funktioner och användning som beskrivs i detta avsnitt kan användas i alla lägen.

• Funktioner för automatisk återgång

Om du lämnar en bild med blinkande siffror på displayen under två eller tre minuter utan att utföra någon annan åtgärd lämnar klockan automatiskt inställningsbilden. Klockan återgår automatiskt till tidvisningsläget om du inte utför någon åtgärd inom en viss tid, se beskrivningen nedan.

Läge	Ungefärlig tidsåtgång
Larm	3 minuter
Bild för stegräkningshistorik	2 minuter

• Bläddra

Knappen **B** och **D** används i inställningsläget för att bläddra genom data på displayen. Det går oftast snabbare att bläddra om du håller dessa knappar intryckta medan du bläddrar igenom data.

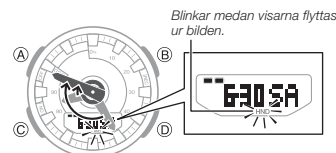
S-14

Flytta visarna för att få en bättre vy över displayen

Du kan använda metoden nedan för att tillfälligt flytta timvisaren och minutvisaren så att du får en bättre vy över displayen.

- Håll **B** intryckt och tryck samtidigt på **C**.
 - Klockan ljuder två gånger och tim- och minutvisarna flyttar till en position där de inte blockerar den digitala displayen.

Exempel: Då aktuell tid är 08:25



S-15

- Om du håller **B** intryckt igen samtidigt som du trycker på **C** återgår visarna till sina ordinarie positioner (normal tidvisning).

Obs!

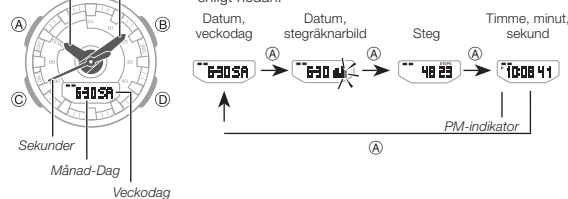
- Detta fungerar i alla lägen. För ett inställningsläge (inställningen blinkar) flyttas timvisaren och minutvisaren ur vägen, och sekundvisaren flyttas till klockan 12 automatiskt, även om du inte gör enligt ovan.
- Klockans knappfunktioner förblir desamma oavsett om visarna flyttas eller inte eller om de stannar kvar i sina ordinarie positioner.
- Om du byter till ett annat läge återgår visarna till sina ordinarie positioner.
- Visarna flyttar tillbaka till sina ordinarie positioner automatiskt om ingen åtgärd utförs under cirka en timmes tid.

S-16

Tidvisning

Använd tidvisningsläget för att ställa in och visa aktuell tid och dagens datum.

- Varje tryck på **A** bläddrar igenom displayinnehållet enligt nedan.



S-17

Justera inställningar för digital tid och datum

Använd proceduren nedan för att ändra inställningarna för digital tid och datum.

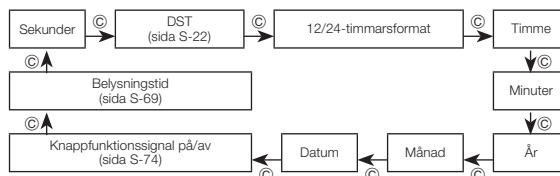
Konfigurera inställningar för digital tid och datum

- I tidvisningsläget, håll **A** intryckt tills att sekundsiffrorna börjar blinka (i cirka två sekunder).
 - Detta gör att du kan ställa in sekunder.



S-18

- Tryck på **C** för att flytta blinkandet i den ordning som visas nedan för att välja övriga inställningar.



S-19

3. När tidsinställningen du vill ändra blinkar, använd **(D)** och/eller **(B)** för att ändra så som beskrivs nedan.


Bild	För att göra detta:	Gör så här:
	Nollställ sekunder till 00	Tryck in (D) .
	Alternera mellan 12-timmars (12H) och 24-timmars (24H) tidvisning	Tryck in (D) .
	Ändra timmar eller minuter	Använd (D) (+) och (B) (-).
	Ändra år	Använd (D) (+) och (B) (-).
	Ändra månad eller dag	Använd (D) (+) och (B) (-).

4. Tryck på **(A)** för att lämna inställningsläget.

S-20

S-21

Ändra inställning för sommardid (DST)

- 
- I tidvisningsläget, håll **(A)** intryckt tills att sekundsiffrorna börjar blinka (i cirka två sekunder).
 - Detta gör att du kan ställa in sekunder.
 - Tryck på **(C)** för att visa läget för DST-inställning.
 - Tryck in **(D)** för att växla mellan sommardid (**ON**) och standardtid (**OFF**).
 - När inställningen är enligt önskemål, tryck på **(A)** för att återgå till tidvisningsläget.
 - **DST**-indikatorn visas för att indikera att sommardid (DST) är på.

Obs!

- Sommardid ställer fram tiden en timme från standardtid. Tänk på att inte alla länder och regioner använder sommardid.

S-22

S-23

Obs!

- Nollställning av sekunder (00) då den aktuella siffran är inom området 30–59 gör att minuttalet ökar med 1.
- Klockans inbyggda helautomatiska kalender tillåter olika månadsängder samt skottår. När du ställt in datum ska du inte behöva göra det igen utom då du har byter klockbatteri.
- Veckodagen ändras automatiskt då datumet ändras.
- När 12-timmarsformat är valt för tidvisning visas en **P**-indikator (PM) med jämna mellanrum från mitt på dagen 11:59 pm. Ingen indikator visas mellan midnatt och 11:59 AM. Med 24-timmarsformat visas tiden från 0:00 till 23:59, utan **P**-indikator (PM).

Stegräknare

Klockan har en inbyggd treaxlig accelerometer som räknar dina steg. Du kan ange ett dagligt stegmål och hålla reda på hur du står dig mot dina stegmål. En stegpåminnarfunktion hjälper dig att ta pauser från stillasittande.

Att tänka på med stegräknare

När du bär klockan på armen kan stegräknaren upptäcka rörelser utan steg och räkna dem som steg. Onormala armrörelser under gång kan ge upphov till att missade steg.

Bära klockan



För att stegräkningen ska bli så rättvisande som möjligt ska du bära klockan som bilden här intill visar. Bär klockan på din arm med remmen åtdragen.

Viktigt!

- Om bandet är löst räknar stegräknaren dina steg, men stegräkningsprecisionen kan påverkas.

Vid problem att få en relativt exakt stegräkning

- Förhållandena nedan kan göra det omöjligt att få en korrekt mätning.
- Om du bär inneskor, sandaler eller andra skor som ger en släpande gång
 - Om du går över klinker, mattor, snö eller liknande ytor som ger en släpande gång
 - Oregelbunden gång (vid folkträngsel, i en kö där man endast tar få steg i taget etc.)
 - Extremt långsam gång eller extremt snabb löpning
 - Om du kör en varuvagn eller barnvagn
 - På en plats med mycket vibration eller om du åker i en bil eller annat fordon
 - Frekventa hand- eller armrörelser (klappande, fläktande rörelser etc.)
 - Om du går hand i hand, går med en käpp eller gör rörelser som innebär att dina ben och händer inte är koordinerade.

S-24

- Normal dagliga aktiviteter utan innehållande gång (städning etc.)
- Om du bär klockan på din domanta hand
- Om du går kortare stunder än 10 sekunder
- Klockvisarrörelse (med visarförlytningsfunktion etc.)

Strömsparläge

För att spara ström avbryts sensorfunktionen automatiskt om ingen rörelse upptäcks av klockan och du inte gör något under två till tre minuter.

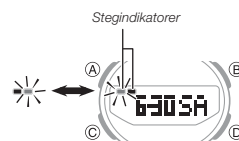
Mer om stegräknare

Stegräkning

- Stegräknaren kan räkna från 0 till 999,999 steg. Om antalet steg överskrider 999,999 står värdet (999,999) kvar på displayen.
- Antalet steg visas inte i början av promenaden, detta är för att undvika felräkning av rörelser som inte har med gång att göra. Antal steg visas efter att du gått under cirka 10 sekunder, med totalt antal steg du tagit under den tiden tillagt till den totala summan.
- Antal steg nollställs automatiskt vid midnatt varje dag.
- Du kan också nollställa dagens steg manuellt som visas i tidvisningsläget. Observera att detta inte nollställer den dagliga stegräkningen på historikbilden. Detta ställer visat antal steg till noll och räknar steg från detta. Detta är användbart när du vill räkna antalet steg mellan två punkter. Se "To reset today's step count" (sida S-31).

S-26

- När du går blinkar stegindikatorerna på displayen i onS-second-intervaller. Båda stegindikatorerna visas utan att blinka då du står stilla och försvinner från displayen när sensorn avbryts, för att spara på batteriström.



Kontrollerar stegräkning

Kontrollera stegräkning

1. I tidvisningsläget, använd **(A)** för att bläddra mellan stegräkningsinformation enligt nedan.



S-28

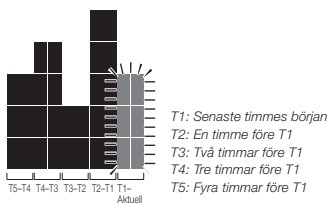
S-29

Stegräkningsbild

Stegräkningsbilden i tidvisningsläget visar antalet steg (upp till 1 000) du tagit timme för timme. På så sätt kan du enkelt kontrollera din gånghastighet under de senaste fyra eller fem timmarna.

Tolka stegräkningsbilden

Nivå 5	: 1001 –
Nivå 4	: 751 – 1000
Nivå 3	: 501 – 750
Nivå 2	: 251 – 500
Nivå 1	: 1 – 250



S-30

• Inga av segmenten hos en stapel är mörkade när antalet steg för den timmen är lika med noll.

Obs!

- Bildinnehåll uppdateras normalt i början av varje timme.
- Bildinnehåll fortsätter att uppdateras då ett av villkoren nedan föreligger.
 - Då sensorfunktionen avbryts för att spara ström
 - Då mätning inte är möjligt på grund av sensorfel eller otillräckligt med ström

Återställa dagens stegräkning

1. I tidvisningsläget, använd **(A)** till att visa dagens stegräkning.

S-31

2. Håll **(D)** nedtryckt i cirka två sekunder tills att noll börjar blinka och sedan fortsätter att visas utan att blinka.
 - Denna åtgärd nollställer endast visat stegräkningsvärde och påverkar inte den aktuella dagens totala stegantal som finns i minnet. Du kan visa historik för den aktuella dagens totala stegantal.



S-32

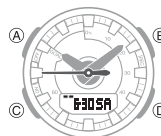
Ställa in ett dagligt stegmål

När du har ställt in ett dagligt stegmål visar sekundvisaren och displayen vilken procent av ditt mål du uppnått (stegmålsförlopp). Du kan ange ett dagligt stegmål i enheter om 1 000 steg inom intervallet 1 000 till 50 000.

- Den första standardinställningen är 10 000 steg.

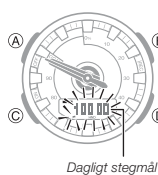
Ange ett dagligt stegmål

1. I tidvisningsläget, tryck på **(D)**.
 - Detta visar **DATA** och därefter historikskärmen för dagliga data.



S-33

2. Håll **(A)** nedtryckt tills att det dagliga stegmålet börjar blinka (cirka två sekunder).
 3. Använd **(D)** (+) och **(B)** (-) för att ändra det dagliga stegmålsvärde som blinkar.
 4. Tryck på **(A)** för att lämna inställningen.
- Obs!**
- GOAL-indikatorn blinkar på displayen när du uppnått ditt dagliga stegmål.
 - GOAL-indikatorn visas också på motsvarande historikskärm då du uppnår ett dagligt stegantal eller ett stegantal per vecka.



S-34

Meddelande om uppnått dagligt stegmål

- GOAL-indikatorn blinkar på displayen för att meddela dig att du uppnått ditt dagliga stegmål.
- GOAL-indikatorn försvinner från displayen vid midnatt samma dag. GOAL-indikatorn försvinner också från displayen om du ändrar ditt dagliga stegmål till ett värde som är högre än den aktuella dagens stegräkning.



Se dina stegräkningsposter (historik)

Du kan använda proceduren nedan för att se dina dagliga data för dagen och de föregående sju dagarna samt antalet steg för de dagar då du uppnått det dagliga stegmålet (GOAL) som du själv definierat.

Viktigt!

- Batteribyte medför att stegräkningsdata raderas.

S-35

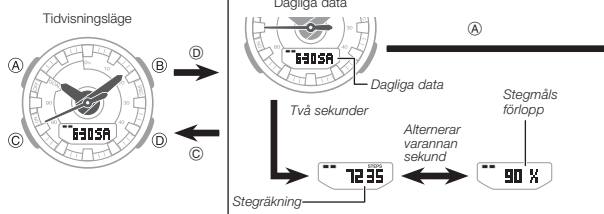
Se din stegräkningshistorik

1. I tidvisningsläget, tryck på **(D)**.
 - Detta visar **DATA** och sedan historikskärmen för dagliga data.
2. Använd **(A)** för att välja de data du önskar.
 - Varje tryck på **(A)** går mellan data i följande sekvens: Dagliga data (**DAG**) → Veckodata (**WK**) → Dagar då stegmålet uppnåddes → Dagliga data (**DAG**) ... etc.
 - Tryck på **(C)** för att återgå till tidvisningsläget.

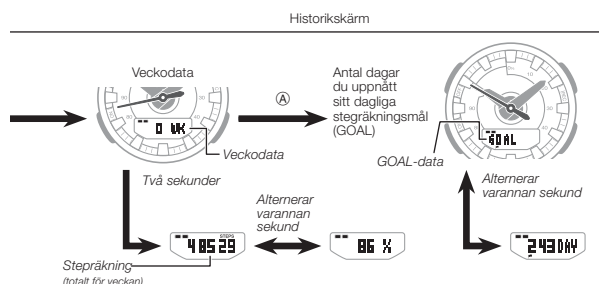
Obs!

- Om du trycker på **(D)** nio gånger i tidvisningsläget kan du bläddra genom dagliga dataposter (idag och föregående sju dagar) för att till slut återvända till tidvisningen.

S-36



S-38



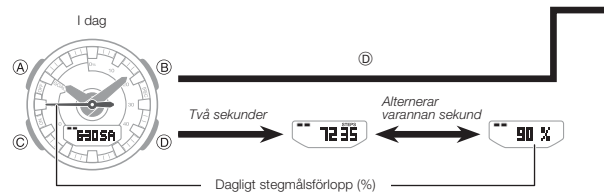
S-39

3. Du kan använda **D** för att visa tidigare dagliga data och veckodata så som visas nedan.

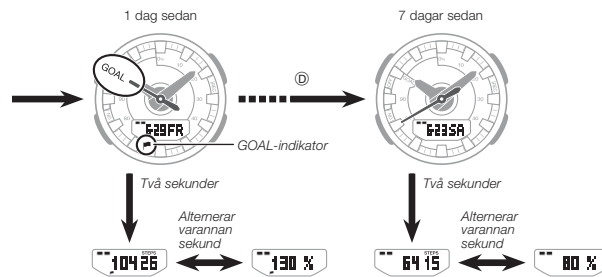
Dagliga data

Exempel: Dagens data

Antal steg: 7 235; Dagligt stegmål: 8 000; Stegmålsförlopp: 90%



S-40



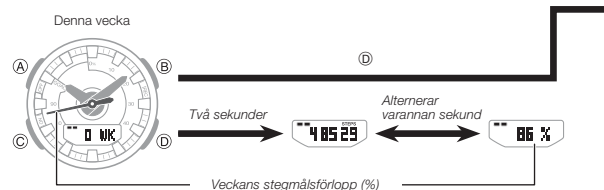
S-41

- När du har ställt in ett dagligt stegmål visar sekundvisaren och ett värde vilken procent av ditt mål du uppnått.
 - Maximalt visat stegmålsförlopp är 999%. 999% visas fortsatt även om antalet steg når 1 000% eller mer.
 - Sekundvisaren indikerar stegmålsförloppet i enheter om 2%. Den pekar mot **GOAL** då stegmålsförloppet är 100% eller mer.
- GOAL-indikatorn visas på displayen när du uppnått ditt dagliga stegmål.
- För att återgå till tidvisningsläget ska du i normala fall trycka på **C**. Om data för sju dagar visas, tryck på **D** för att återgå till tidvisningsläget.

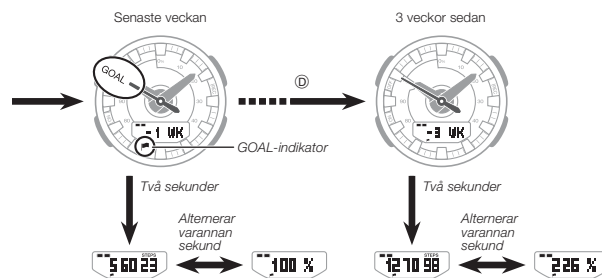
S-42

S-43

Veckodata



S-44



S-45

- Veckodata är det totala antalet steg från måndag till söndag.
- Sekundvisaren och ett värde visar vilken procent av dina veckomål du uppnått.
 - Maximalt visat stegmålsförlopp är 999%. 999% visas fortsatt även om antalet steg når 1 000% eller mer.
 - Sekundvisaren indikerar stegmålsförloppet i enheter om 2%. Den pekar mot **GOAL** då stegmålsförloppet är 100% eller mer.
- GOAL-indikatorn visas på displayen när du uppnått ditt dagliga stegmål.
- För att återgå till tidvisningsläget ska du i normala fall trycka på **C**. Om data för tre dagar visas, tryck på **D** för att återgå till tidvisningsläget.

S-46

Antal dagar du uppnått ditt dagliga stegräkningsmål (GOAL)

- Antal dagar ökar varje gång du uppnår ditt dagliga stegräkningsmål (GOAL).
- Om du ändrar ditt dagliga stegmål till ett högre värde sedan du uppnått ett tidigare dagligt stegmål kommer klockan att fortsätta räkna den aktuella dagen som att du lyckats uppnå ditt dagliga stegmål (baserat på föregående värde).
- Om du innan du uppnår ditt dagliga stegmål ändrar detta till ett värde som är lägre än det aktuella målvärdet räknas dagen som att du lyckats uppnå ditt stegmål.
- Tryck på **C** för att återgå till tidvisningsläget.

S-47

Nollställa det dagliga antalet steg för att uppnå ett stegmål

1. När det totala antalet dagar visas, håll **D** intryckt i cirka tre sekunder tills att noll börjar blinka och sedan fortsätter att visas utan att blinka.



S-48

Stegpåminnare

Stegindikatorer



Studier visar att för mycket stillasittande har en negativ effekt på människors hälsa.

En stegpåminnarfunktion visar en indikator och avger en varning när klockan märker att du inte har varit uppe och gått på en stund. Detta hjälper dig att se till att du regelbundet får tillräckligt med motion.

Se till att du fortsätter att gå i minst fem minuter sedan du aktiverat stegpåminnaren.

- Den första standardinställningen för stegpåminnaren är OFF (AV).

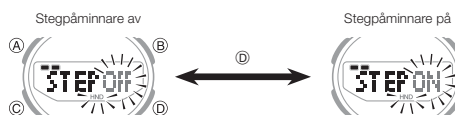
S-49

Stänga av och sätta på stegpåminnaren

- I tidvisningsläget, tryck på **D**.
 - Detta visar **DATA** och sedan historikskärmen för dagliga data.
- Håll **A** nedtryckt tills att det dagliga steget börjar att blinka (cirka två sekunder).
- Använd **C** till att flytta blinkandet till stegpåminnarinställningen.

S-50

4. Tryck **D** på för att alternera mellan stegpåminnare på och av.



5. Tryck på **A** för att lämna inställningen.

Radera det blinkande meddelandet "STEP!!"

- Du kan radera det blinkande meddelandet **STEP!!** genom att trycka på **A**, **C**, eller **D**. Meddelandet **STEP!!** blinkar tills du når föreskrivet antal steg eller tills att strömsparingsfunktionen aktiveras. Om strömsparingen inaktiveras inom en timme efter aktivering börjar meddelandet blinka igen.

S-51

Använda stoppuret

Mätning pågår
1/100 sekunder

Minuter

Sekunder

Stoppuret mäter tidsåtgång, varvtider och hämtade varvtider. Upp till 30 varvtider kan lagras i minnet.

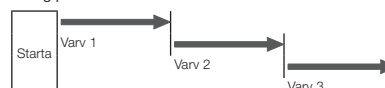
- Efter att tidsåtgången når en timme ändras visade enheter till timmar, minuter och sekunder och tiden mäts i onS-sekunderssteg.

S-52

Vad är en varvtid?

En varvtid är tidsåtgången under en viss del av ett lopp.

Exempel: Biltävling på en oval bana



Aktivera stoppsläget

Använd **C** för att välja stoppsläge så som visas på sidan S-12.

Utföra funktion med tidsåtgång



S-53

Utföra varvtidsmätning

Starta

Varv (LAP1)

Varv (LAP2)

Stopp

Nollställning

Alternerar varannan sekund

LAP-indikator

LAP-tid

Alternerar varannan sekund

S-54

- Aktuell varvtid visas fortsatt under cirka åtta sekunder sedan **A** is tryckts in. Därefter återgår display till visning av tidsåtgång.
- Varje tryck på **A** registrerar aktuell varvtid. Minnet kan hålla upp till 30 varvtider.
- Om du registrerar en varvtid och det redan finns 30 poster i minnet kommer den äldsta posten att raderas automatiskt för att göra plats åt den nya.
- Den sista varvtiden (tiden visas när tidsåtgången stoppas) registreras i minnet när stoppuret nollställs helt.
- Om du nollställer stoppuret och startar en ny mätning av tidsåtgång kommer alla poster med aktuell varvtid att raderas.

Obs!

- Stoppursläget kan indikera tidsåtgång i upp till 23 timmar, 59 minuter, 59 sekunder.
- En pågående mätning av tidsåtgång fortsätter i bakgrunden även om du ändrar till ett annat läge. Om du lämnar stoppsläget medan en varvtid visas, visas inte delad tid då du återgår till stoppsläget

S-55

Hämta varvdata

- Medan stoppsbilden nollställs, tryck på **A**. Då visas varvdataposten för varv 1.
- Använd **A** för att bläddra genom varvdataposter och hitta den du vill ha.
 - Displayen alternerar mellan ett varvdata-nummer (**LAP01** till **LAP30**) och dess varvtid.
 - Sekundvisaren pekar på **REC** då varvdataposter hämtas.

S-56

Alternerar varannan sekund

LAP-indikator

LAP-nummer

Alternerar varannan sekund

- Observera att registrering av nya data då det redan finns 30 poster i minnet gör så att den äldsta posten (**LAP01**) automatiskt raderas för att lämna plats åt den nya posten. Om du till exempel sparar 40 varvtider visas varvnumren som **LAP11** till **LAP40** (30 poster).

S-57

Nedräkningstimer

Minuter

Sekunder

Nedräkningstimeren kan ställas in inom ett intervall på en sekund och upp till 100 minuter. Ett larm ljuder när nedräkningen når noll.

Aktivera nedräkningstimerläget.
Använd **C** för att välja nedräkningstimerläge så som visas på sidan S-13.

S-58

Konfigurera nedräkningstimeren

- Håll **A** intryckt i cirka två sekunder tills att starttidens minutsiffror börjar blinka.
 - Tryck på **C** för att alternera blinkandet mellan minuter och sekunder.
 - Om starttiden för nedräkning inte visas, använd proceduren i "Använda nedräkningstimeren" (sida S-60) för att visa den.
- Använd **D** och **B** för att ändra inställningen för de blinkande siffrorna (minuter eller sekunder).
 - Du kan ställa in en starttid inom intervallet av en sekund till 100 minuter i onS-sekunderssteg.
 - För att ställa in startvärdet för nedräkningen till 100 minuter, ställ in 00'00.
- Tryck på **A** för att lämna inställningsläget.

S-59

Använda nedräkningstimern



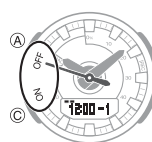
- Innan du startar en nedräkning, kontrollera att ingen nedräkning pågår (indikeras av sekundnedräkningen). Om det redan pågår en nedräkning, tryck på **D** för att stoppa den och **A** för att återställa till starttiden för nedräkning.

Stoppa larmet

Tryck på valfri knapp.

S-60

Använda larmet



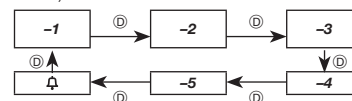
Du kan ställa in upp till fem olika larm. Klockan piper i cirka 10 sekunder när larmtiden nås. Timsignalen gör att klockan piper en gång varje hel timme.

Gå till larmläget

Använd **C** för att välja larmläget så som visas på sida S-13.

Ställa in larmtid

1. Tryck på **D** för att visa inställningen (-1 till -5 eller \updownarrow) du vill ändra.



- Håll **A** intryckt tills att timsiffrorna för aktuell larmtid börjar blinka (i cirka två sekunder). Detta är inställningsläget.

- Detta gör så att larmindikatorn visas och aktiverar larminställningen.

Larmtidstimm



- Tryck på **C** för att flytta blinkandet mellan inställningarna för timme och minuter.
- Medan en inställning blinkar, använd **D** (+) och **B** (-) för att ändra den.
 - Då 12-timmarsformat är valt för tidvisning visas en **P**-indikator (PM) med jämna mellanrum från mitt på dagen (12:00) till 11:59 (midnatt).
- Tryck på **A** för att lämna inställningsläget.

Testa larmet

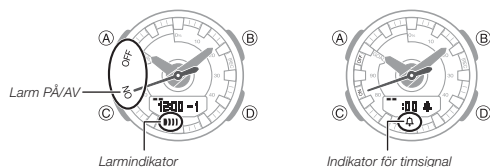
I larmläget, håll **D** intryckt för att låta larmet ljuda.

S-62

Sätta på och stänga av larm och timsignal

- I larmläget, använd **D** för att välja ett larm eller timsignalen.
 - Varje tryck på **D** går mellan larmtidsbilden och inställningsbilden för timsignal.
- Tryck in **A** för att växla mellan visad inställning (larm eller timsignal) mellan på och av.
 - Detta gör så att sekundvisaren flyttas till **ON** eller **OFF**.
 - En larm på-indikator visas på displayen när ett av de fem larmen är aktiverade. Om du aktiverar timsignalen visas dess indikator på bilden.

S-63

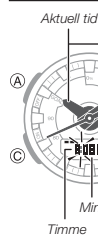


Stoppa larmet

Tryck på valfri knapp.

S-64

Två tider



Du kan använda läget för två tider för att ställa in en andra tid (i steg om 15 minuter) som skiljer sig från tidvisningsläget.

Gå in i läget för två tider

Använd **C** för att välja läget två tider så som visas på sidan S-13.

Ställa in två tider

1. Håll **A** intryckt i läget för två tider. Tim- och minutsiffrorna blinkar på displayen eftersom de är valda.

S-65

- Tryck på **C** för att ändra ditt val i följande sekvens.



- Tryck på **D** för att öka valda siffror, och på **B** för att minska dem.
 - Varje tryck på **D** växlar sommartiden mellan på (ON) och av (OFF). När sommartid är på visas en DST-indikator på bilden för läget två tider.
 - Då 12-timmarsformat är valt för tidvisning visas en **P**-indikator (PM) med jämna mellanrum från mitt på dagen (12:00) till 11:59 (midnatt).
- När du har ställt in tiden, tryck på **A** för att återgå till läget för två tider.
 - I läget för två tider synkroniseras sekundalet med sekundräkningen i tidvisningsläget.

S-66

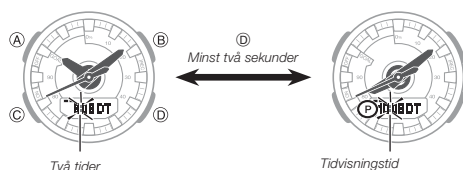
Obs!

- Sommartid ställer fram tiden en timme från standardtid. Kom ihåg att inte alla länder och regioner använder sommartid.

Byta plats på tid i tidvisningsläget och läget för två tider

- I läget för två tider, håll **D** intryckt i cirka två sekunder. När **HT** börjar blinka byter tiden för tidvisning och tiden för läget för två tider plats.

S-67



Obs!

- Åtgärden ovan byter endast plats på tider. Datumet byter inte plats.

S-68

Belysning

Klockans urtavla tänds så att du lättare kan se den i mörker.

Tända urtavlan

I valfritt läge (utom ett inställningsläge), tryck in **C** för att tända urtavlan.

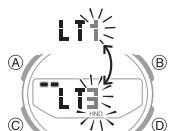
Att tänka på angående belysning

- Belysningen kan vara svår att upptäcka i direkt solljus.
- Belysningen slöcknar automatiskt när ett larm ljuder.
- Ju oftare belysningen används, desto snabbare laddas batteriet ur.

Ändra belysningstiden

- I tidvisningsläget, håll **A** intryckt tills att sekundsiffrorna börjar blinka (i cirka två sekunder).
 - Detta gör att du kan ställa in sekunder.

S-69



- Tryck in **(C)** nio gånger för att visa inställningsbilden för belysningstid (sida S-19). Bilden visar antingen **LT1** eller **LT3**.
- Tryck på **(D)** för att växla belysningstiden mellan **LT1** (1,5 sekunder) och **LT3** (3 sekunder).
- När du utfört alla inställningar enligt önskemål, tryck in **(A)** för att lämna inställningsbilden.

S-70

Justera visarpositioner

Klockans visare kan hamna ur läge mot tiden på den digitala displayen om den exponeras för stark magnetism eller en stöt. Om detta händer, korrigerar visarnas positioner.

Obs!

- Du behöver inte utföra åtgärden så länge som de analoga visarna indikerar samma tid som visas på den digitala displayen.

S-71

Justera visarinpassning

Sekundvisare



- I tidvisningsläget, håll **(A)** intryckt i cirka fem sekunder tills att **SEC 00** visas.
 - Detta indikerar justeringsläget för sekundvisaren.
 - Även om **SET** och därefter **H-S** visas när du håller **(A)** intryckt, vänta med att släppa knappen.
 - SEC 00** blinkar på displayen när sekundvisaren flyttas till hemläget (klockan 12).
- Om sekundvisaren inte står på 12, använd **(D)** och **(B)** för att flytta dem dit.

S-72

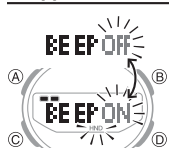
Tim- och minutvisare



- Tryck in **(C)**.
 - Detta tar dig justeringsläget för timmar och minuter.
 - Tryck på **(C)** igen* för att återgå till sekundvisarens justeringsläge.
 - *Ingenting händer om du trycker in **(C)** medan visarna förflyttas.
 - 0:00 blinkar på displayen medan timvisaren och minutvisaren flyttas till hemläget (klockan 12).
- Om de visarna för timmar och minuter inte står på 12, använd **(D)** och **(B)** för att justera dem tills de gör det.
- Tryck på **(A)** för att återgå till tidvisningsläget. Förvissa sig om att tiden som visarna anger motsvarar tiden på den digitala displayen. Om tiderna inte stämmer överens, utför korrigering igen enligt ovan.

S-73

Knappfunktionston



Du kan slå på eller av knappfunktionstonen enligt önskemål.

- Även om du slår av knappfunktionstonen kommer larm, timsignal och andra signaler att fungera normalt.

Slå på/av knappfunktionstonen

- I tidvisningsläget, håll **(A)** intryckt tills att sekundsiffrorna börjar blinka (i cirka två sekunder).
 - Detta gör att du kan ställa in sekunder.
- Tryck in **(C)** åtta gånger för att visa bilden för knappfunktionston av/på (sida S-19). Bilden visar antingen **BEEP ON** eller **BEEP OFF**.
- Tryck på **(D)** för att växla inställningen mellan **BEEP ON** och **BEEP OFF**.
- När du utfört alla inställningar enligt önskemål, tryck in **(A)** för att lämna inställningsbilden.

S-74

Felsökning

Tidsinställning

■ Aktuell tidsinställning är av i en timme.

Du kan behöva ändra inställningen för standardtid/sommartid (DST). Använd proceduren som beskrivs i "Adjusting the Digital Time and Date Settings" (sida S-18) för att ändra standardinställningen för tid/datum för sommardag (DST).

Stegräknare

■ Stegräknaren visar fel.

Om bandet är löst räknar stegräknaren dina steg, men stegräkningsprecisionen kan påverkas.

För ytterligare information, se "**Att tänka på med stegräknare**" (sida S-23).

S-75

■ Stegräknarens värde ökar inte.

Antalet steg visas inte i början av promenaden, detta är för att undvika felräkning av rörelser som inte har med gång att göra. Antal steg visas efter att du gått under cirka 10 sekunder, med totalt antal steg du tagit under den tiden.

■ "ERR" visas på displayen när jag använder klockan.

Om klockan utsätts för en stark stöt kan det ge upphov till fel på sensorn eller dålig kontakt med inre kretsar. Om detta händer visas **ERR** (fel) på displayen och sensoranvändning avaktiveras.

- Om meddelandet inte visas efter cirka tre minuter eller om det fortsätter att visas kan det tyda på ett fel. Kontakta din originalåterförsäljare eller ett CASIO-servicecenter.

■ Historikdata raderades.

Batteribyte medför att stegräkningsdata raderas.

S-76

Batteri

■ "R" blinkar på den digitala displayen.

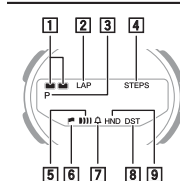
Detta händer då batteriströmmen är låg eller sedan belysningen eller någon annan funktion använts många gånger under en kort tid så att batteriladdningen tillfälligt faller. Alla funktioner utöver tidvisning inaktiveras då **R** blinkar på displayen.

Om **R** fortsatt visas på displayen eller om den fortsätter att visas kan det tyda på att batteriet behöver bytas.

Begår batteribyte hos din originalåterförsäljare eller från ett auktoriserat CASIO-servicecenter.

S-77

Huvudindikatorer



Nummer	Namn	Se.
1	Stegindikatorer	S-27
2	LAP-indikator	S-57
3	PM-indikator	S-17
4	STEPS-markering	S-29
5	Larmindikator	S-64
6	GOAL-indikator	S-41, S-45
7	Indikator för timsignal	S-64
8	DST-indikering	S-22
9	Indikator för flyttade visare	S-15

S-78

Specifikationer

Precision vid normal temperatur: ±15 sekunder i månaden

Digital tidvisning: Timmar, minuter, sekunder, PM (P), månad, dag, veckodag
Tidformat: 12-timmars och 24-timmars
Kalendersystem: Helautomatisk kalender prS-programmerad från år 2000 till 2099

Övrigt: Standardtid/sommartid

Analog tidvisning: Timme, minuter (visaren flyttas var 10:e sekund), sekunder

Stegräknare:

Stegräkningen använder en treaxlig accelerometer
Visningsintervall för stegräkning: 0 till 999 999
Stegindikatorer
Bild för stegräkningshistorik
Dagliga data, veckodata, antal uppfyllda mål
Stegmålsförlopp
Stegräkningsbild

S-79

Nollställning av stegräkning
Automatisk nollställning vid midnatt varje dag
Manuell nollställning
Inställning av dagligt stegmål
Enhet för inställning av antal steg: 1 000 steg
Intervall för inställning av antal steg: 1 000 till 50 000
Meddelande om uppnått mål
Stegpåminnare
Stegräkningsprecision: ±3% (enligt vibrationstest)
Strömbesparingsfunktion

Stoppur:

Måttenhet: 1/100 sekund (1 sekund efter 1 timme)
Mätkapacitet: 23 timmar 59 minuter, 59 sekunder
Mätningsslagen: Tidsåtgång, varvtid, varvdata för senaste mätningar (upp till 30 poster)
Hämtning av senaste varvtid

S-80

Nedräkningstimer:

Måttenhet: 1 sekund
Nedräkningsintervall: 100 minuter
Inställningsintervall för nedräkningsstarttid: 1 sekund till 100 minuter (i steg om 1 sekund)

Timersignaltid: 10 sekunder

Larm: 5 dygnslarm; timsignal

Två tider: Timme, minut

Inställningsenhet: 15 minuter

Övrigt: Sommartid (sommartid)/standardtid, byte mellan två tider/hemtid

Belysning: LED (lysdiod), valbar belysningstid (cirka 1,5 eller 3 sekunder)

Övrigt: Larmtest, knappfunktionssignal på/av, visarförflyttning för att visa digital display

S-81

Strömförsörjning: Ett litiumbatteri (typ: CR2016)

Ungefärlig batteritid: 2 år under följande förhållanden:
• 1 användningstillfälle för belysningen (1,5 sekunder) per dag
• Larm: 10 sekunder/dag
• Stegräknare: 12 timmar/dag

Ju oftare belysningen används, desto snabbare laddas batteriet ur.

Specifikationer kan ändras utan föregående meddelande.

S-82