

## Indice

### Prima di iniziare...

Indicatori

Area grafica

Passaggio tra contenuti digitali in Modo di indicazione dell'ora

Passaggio da una modalità all'altra

Spostamento delle lancette

Funzioni utili

### Uso di Mobile Link con un telefono cellulare

Operazioni preliminari

Regolazione automatica dell'orologio

Visualizzazione dei dati del pedometro

Visualizzazione dei dati del cronometro

Configurazione delle impostazioni del tempo di riferimento del cronometro

Configurazione delle impostazioni del timer programmabile

Configurazione delle impostazioni dell'ora internazionale

Regolazione dell'allineamento delle lancette

Trova telefono

Configurazione delle impostazioni dell'orologio

Modifica dell'impostazione dell'ora legale della città per l'ora del proprio fuso orario

Connessione

Connessione con un telefono

Annullamento di una connessione con un telefono

Uso dell'orologio in una struttura ospedaliera o in aereo

Disassociazione

Se si acquista un altro telefono

### Pedometro

Conteggio dei passi

Visualizzazione del conteggio di passi

Ripristino del conteggio di passi di oggi

Specificazione dell'obiettivo di passi quotidiano

Cause del conteggio di passi non corretto

### Cronometro

Tempi parziali e tempi sul giro

Misurazione del tempo trascorso

Misurazione di un tempo parziale

Misurazione dei tempi sul giro

Uso del promemoria sonoro del tempo di riferimento

Panoramica

Specificazione del tempo di riferimento

Misurazione del tempo trascorso con la funzione del tempo di riferimento

Cancellazione dei tempi di riferimento

Visualizzazione dei dati del tempo misurato

Visualizzazione dei record di dati

Eliminazione di una registrazione particolare

Eliminazione di tutte le registrazioni

### Timer

Impostazione dell'ora di avvio del timer

Uso del timer

Misurazione del tempo trascorso con avvio automatico

Uso del timer a intervalli

Panoramica

Configurazione delle impostazioni del timer a intervalli

Uso di un timer a intervalli per la misurazione del tempo trascorso

### Ora doppia

Configurazione delle impostazioni dell'ora doppia

Passaggio tra l'ora locale e l'ora doppia

### Promemoria sonori e segnale orario

Configurazione delle impostazioni del promemoria sonoro

Attivazione/Disattivazione di un promemoria sonoro o del segnale orario

Arresto di un promemoria sonoro

Determinazione dello stato di attivazione/disattivazione di un promemoria sonoro

### Regolazione manuale dell'impostazione dell'ora

Impostazione di data/ora

Passaggio dal Modo di indicazione dell'ora a 12 ore a quello a 24 ore e viceversa

### Illuminazione

Illuminazione manuale del quadrante

Illuminazione automatica

Configurazione dell'impostazione di illuminazione automatica

Specificazione della durata dell'illuminazione

### Allineamento delle lancette

Regolazione dell'allineamento delle lancette

### Sostituzione della batteria

### Altre impostazioni

Attivazione del segnale acustico di pressione pulsanti

### Passaggio a un altro fuso orario

### Altre informazioni

Telefoni supportati

Caratteristiche tecniche

Precauzioni per l'uso di Mobile Link

Copyright e copyright registrati

### Risoluzione dei problemi

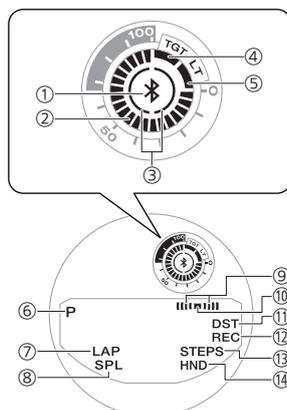
## Prima di iniziare...

Questa sezione fornisce una panoramica dell'orologio e illustra come connettersi con un telefono. Connettendo l'orologio a un telefono, è possibile sincronizzare l'impostazione dell'ora dell'orologio con le informazioni acquisite dal telefono e visualizzare il conteggio dei passi dell'orologio e i dati del cronometro sullo schermo del telefono.

### Nota

- Le illustrazioni fornite in questa Guida all'uso sono state create per facilitare la spiegazione. Un'illustrazione può differire dall'elemento rappresentato.

## Indicatori



- 1** Visualizzato quando l'orologio è connesso al telefono.
- 2** Area grafica  
Il funzionamento dell'area grafica è collegato alle operazioni di ciascuna modalità dell'orologio.
- 3** Indicatori passi  
Indicano se il conteggio dei passi viene incrementato o meno.
- 4** [TGT]  
Nella Modalità cronometro, indica lo stato della misurazione quando la funzione Tempo di riferimento è abilitata.
- 5** [LT]  
Visualizzato quando la funzione Illuminazione automatica è abilitata.
- 6** [P]  
Viene visualizzato quando l'ora mostrata è un'ora pomeridiana.

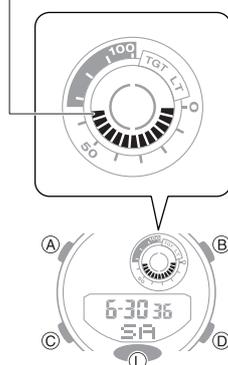
- 7** [LAP]  
Visualizzato quando viene mostrato un tempo sul giro.
- 8** [SPL]  
Visualizzato quando viene mostrato un tempo parziale.
- 9** Promemoria sonoro  
Visualizzata quando è stato attivato un promemoria sonoro.
- 10** Segnale orario  
Visualizzato quando il segnale orario è abilitato.
- 11** [DST]  
Visualizzato quando l'ora attuale è un'ora legale.
- 12** [REC]  
Visualizzato quando l'orologio è in Modalità richiamo dati.
- 13** [STEPS]  
Visualizzato quando viene mostrato il conteggio dei passi.
- 14** [HND]  
Visualizzato quando le lancette dell'orologio vengono spostate per una lettura più facile.

## Area grafica

Il funzionamento dell'area grafica è collegato alle operazioni di ciascuna modalità dell'orologio.

- L'area grafica è vuota in Modalità richiamo dati e Modalità promemoria sonoro.

Area grafica



## Modo di indicazione dell'ora

Quando è visualizzato il conteggio dei passi, l'area grafica mostra i propri progressi verso l'obiettivo di passi quotidiano. Per altri tipi di display, mostra il conteggio dei secondi dell'ora attuale.

## Modalità cronometro

Quando la funzione Tempo di riferimento è abilitata, l'area grafica indica come è stato raggiunto il tempo di riferimento. Quando la funzione Tempo di riferimento è disabilitata, mostra il conteggio dei secondi del tempo trascorso del cronometro.

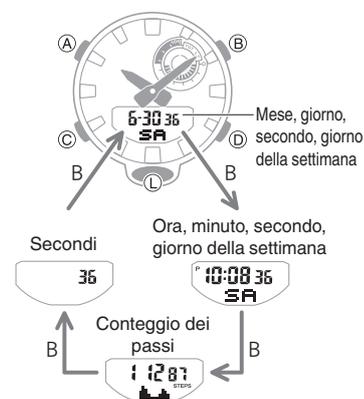
## Modo di timer

L'area grafica mostra la percentuale del conto alla rovescia rimanente.

## Ora doppia

L'area grafica è sincronizzata con i secondi dell'Ora doppia.

## Passaggio tra contenuti digitali in Modo di indicazione dell'ora

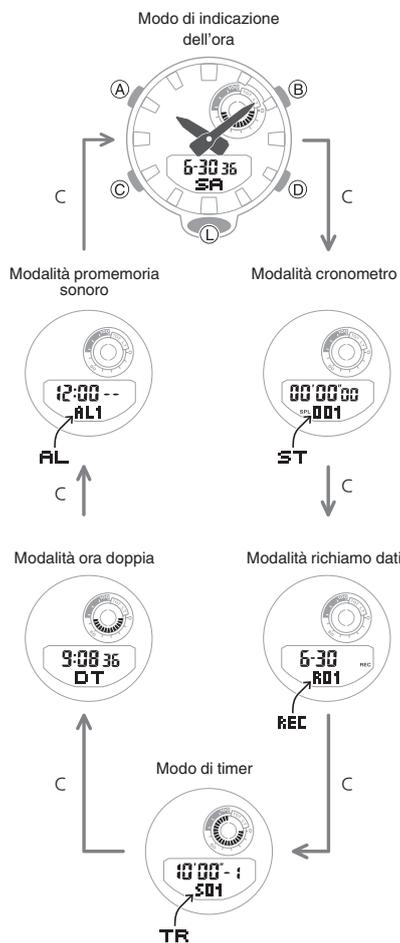


Per scorrere in modo ciclico i contenuti digitali mentre è abilitato il Modo di indicazione dell'ora, premere (B).

## Passaggio da una modalità all'altra

Premere (C) per passare da un modo all'altro.

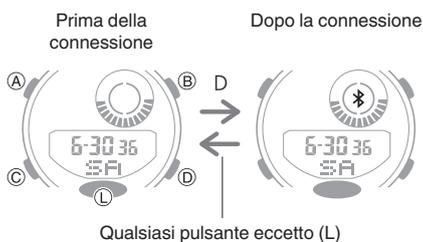
- Tenere premuto (C) per circa due secondi per accedere al Modo di indicazione dell'ora.



### ● Connessione con un telefono

Tenere premuto (D) per circa due secondi per stabilire una connessione con un telefono.

- Per terminare una connessione tra un telefono e l'orologio, premere qualsiasi pulsante dell'orologio eccetto (L).



## Spostamento delle lancette

Lo spostamento delle lancette consente di visualizzare più comodamente le informazioni sul display.

1. Tenendo premuto (L), premere (C).
  - In questo modo, le lancette analogiche verranno spostate per consentire una visualizzazione più facile delle informazioni digitali.



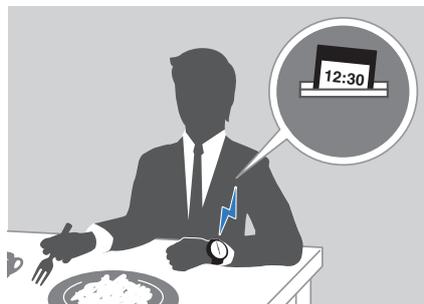
2. Per riportare le lancette alle posizioni di normale indicazione dell'ora, premere (C).

## Funzioni utili

L'associazione dell'orologio al telefono facilita l'uso di diverse funzioni dell'orologio.

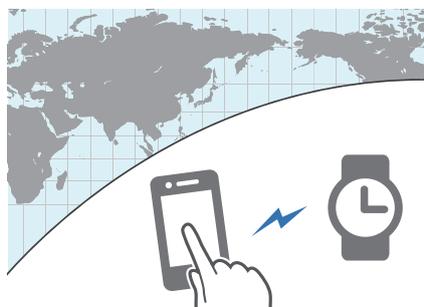
### Regolazione automatica dell'orologio

- 🔗 [Regolazione automatica dell'orologio](#)



### Selezione di oltre 300 città per l'ora internazionale

- 🔗 [Configurazione delle impostazioni dell'ora internazionale](#)



## Trasferimento dei dati su un telefono

- 🔗 [Visualizzazione dei dati del pedometro](#)
- 🔗 [Visualizzazione dei dati del cronometro](#)



Inoltre, è possibile configurare una serie di altre impostazioni dell'orologio mediante il telefono.

**Per trasferire i dati su un orologio e configurare le impostazioni, è necessario innanzitutto associare l'orologio al telefono.**

- 🔗 [Operazioni preliminari](#)

## Uso di Mobile Link con un telefono cellulare

Durante un collegamento Bluetooth tra l'orologio e il telefono, l'impostazione dell'ora dell'orologio viene regolata automaticamente. È possibile anche modificare le altre impostazioni dell'orologio.

### Nota

- Questa funzione è disponibile solo quando CASIO WATCHES è in esecuzione sul telefono.
- In questa sezione sono descritte le operazioni sull'orologio e sul telefono.
  - 🕒 : Operazione sull'orologio
  - 📱 : Operazione sul telefono

## Operazioni preliminari

Per connettere l'orologio a un telefono, installare prima l'app CASIO "CASIO WATCHES" sul telefono e utilizzare il Bluetooth per associare l'orologio al telefono.

### ● ① Installare l'app sul telefono.

In Google Play o nell'App Store, cercare l'app "CASIO WATCHES" di CASIO e installarla nel telefono.

### ● ② Configurare le impostazioni Bluetooth.

Attivare il Bluetooth del telefono.

#### Nota

- Per informazioni dettagliate sulle procedure di impostazione, consultare la documentazione del telefono.

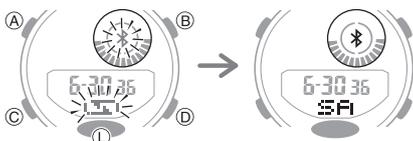
### ● ③ Associare l'orologio a un telefono.

Per utilizzare l'orologio in combinazione con un telefono, è prima necessario associarli.

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora. [Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Avvicinare il telefono da associare all'orologio (entro il raggio di un metro).
3. Toccare l'icona "CASIO WATCHES".
4. Toccare **+** nella scheda "Il mio orologio".
5. Eseguire l'operazione mostrata sulla schermata del telefono per registrare l'orologio sull'app del telefono CASIO WATCHES.
6. Tenere premuto (D) per circa due secondi. Rilasciare il pulsante quando inizia a lampeggiare. Una volta stabilita la connessione tra l'orologio e il telefono, non lampeggerà più.
  - Se l'associazione non riesce per qualsiasi motivo, eseguire nuovamente la procedura dal passaggio 1.

Associazione avviata.

Associazione completata.



#### Nota

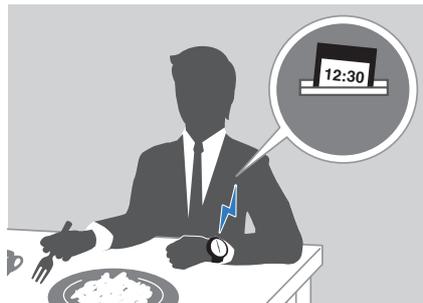
- Al primo avvio di CASIO WATCHES, sul telefono viene visualizzato un messaggio che richiede di confermare l'attivazione dell'acquisizione delle informazioni sulla posizione. Configurare le impostazioni in modo da consentire l'utilizzo in background delle informazioni sulla posizione.

## Regolazione automatica dell'orologio

L'orologio può essere impostato in modo da regolare automaticamente l'impostazione dell'ora ogni giorno in base all'ora del telefono.

### ● Utilizzo della regolazione automatica

L'orologio regola l'ora quattro volte al giorno, in base a una pianificazione preimpostata. La regolazione viene eseguita automaticamente durante la giornata e non richiede alcun intervento dell'utente.



#### Importante!

- L'orologio potrebbe non essere in grado di regolare automaticamente l'ora nelle condizioni descritte di seguito.
  - Se l'orologio è troppo lontano dal telefono associato
  - Se la comunicazione non è possibile a causa di interferenze audio o altri motivi
  - Mentre il telefono sta aggiornando il sistema
  - Se CASIO WATCHES non è in esecuzione sul telefono

#### Nota

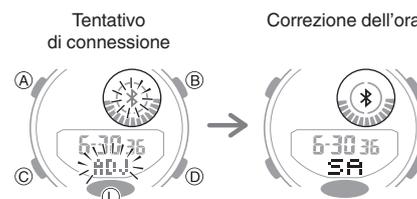
- Se l'orologio non indica l'ora corretta nonostante l'associazione al telefono sia andata a buon fine, regolare le posizioni delle lancette e della data. [Regolazione dell'allineamento delle lancette](#)
- Se è specificata una città per l'ora internazionale con CASIO WATCHES, anche la regolazione dell'ora di tale città verrà sincronizzata automaticamente.
- L'orologio si collega al telefono e si regola automaticamente agli orari seguenti: 0:30, 6:30, 12:30 e 18:30. La connessione viene terminata automaticamente una volta completata la regolazione automatica dell'orologio.

### ● Attivazione della regolazione dell'orologio immediata

L'orologio sincronizza l'ora in base all'ora del telefono immediatamente dopo che è stato stabilito un collegamento tra i due dispositivi. Per regolare l'ora dell'orologio in base a quella del telefono, attenersi alla seguente procedura per connetterlo a un telefono.

1. Premere (D).

Questa operazione fa lampeggiare e [ADJ] sul display. Il lampeggiamento di si arresta una volta stabilita una connessione tra l'orologio e il telefono e l'impostazione dell'ora dell'orologio viene sincronizzata con quella del telefono.



#### Nota

- La connessione viene terminata automaticamente una volta completata la regolazione dell'ora.
- Se la regolazione dell'ora non riesce per qualche motivo, l'orologio torna nel modo di indicazione dell'ora senza cambiare l'impostazione dell'ora.

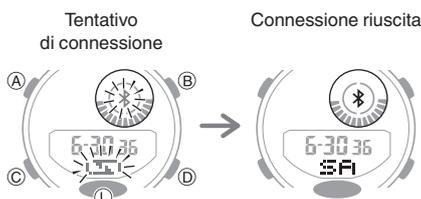
## Visualizzazione dei dati del pedometro

CASIO WATCHES può essere utilizzata per visualizzare i dati seguenti, misurati dall'orologio.

- Conteggio passi nelle 24 ore, calorie bruciate
- Conteggio passi nella settimana, calorie bruciate

1.  Toccare l'icona "CASIO WATCHES".
2.  Tenere premuto (D) per circa due secondi.

Una volta stabilita la connessione tra l'orologio e il telefono,  non lampeggerà più.



3.  Seguire le istruzioni sul display per visualizzare i dati del pedometro.

### Nota

- È possibile utilizzare CASIO WATCHES anche per specificare un obiettivo di passi quotidiano.
- Anche se il conteggio dei passi viene visualizzato sull'orologio in tempo reale, CASIO WATCHES mostra i conteggi dei passi all'inizio di ogni ora e ogni mezz'ora. Per questo motivo, i conteggi mostrati da CASIO WATCHES possono essere diversi da quelli visualizzati dall'orologio.

## Visualizzazione dei dati del cronometro

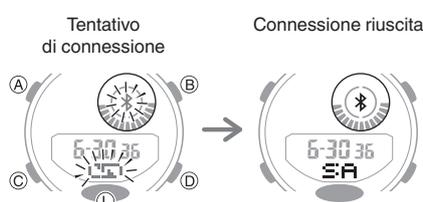
Questa sezione spiega come inviare al telefono i tempi sul giro e i tempi parziali (fino a 200 record) memorizzati nella memoria dell'orologio e altri dati per visualizzarli con CASIO WATCHES.

### ● Invio dei dati del cronografo a un telefono

Utilizzare la procedura riportata di seguito per inviare i dati dall'orologio a un telefono.

1.  Toccare l'icona "CASIO WATCHES".
2.  Tenere premuto (D) per circa due secondi.

Una volta stabilita la connessione tra l'orologio e il telefono,  non lampeggerà più.



3.  Eseguire l'operazione indicata sullo schermo del telefono per trasferire i dati misurati dall'orologio al telefono.

Al termine del trasferimento dei dati, un elenco dei dati di misurazione viene visualizzato sul display del telefono.

- Toccando uno dei dati del cronografo, ne vengono visualizzati i dettagli.

### ● Controllo dei dati inviati

Utilizzare CASIO WATCHES per controllare i dati inviati al telefono.

1.  Toccare l'icona "CASIO WATCHES".
2.  Eseguire l'operazione indicata sullo schermo del telefono per visualizzare i dati di misurazione desiderati.

### Nota

- È possibile eliminare i dati toccando "Modifica".

## Configurazione delle impostazioni del tempo di riferimento del cronometro

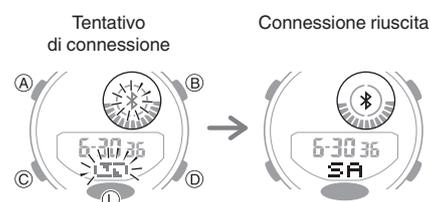
È possibile utilizzare CASIO WATCHES per configurare le impostazioni per un massimo di 10 tempi di riferimento. I tempi di riferimento possono essere impostati in unità di un secondo, per un totale di massimo 24 ore.

- Per informazioni sui tempi di riferimento, vedere le informazioni riportate di seguito.

 [Panoramica](#)

1.  Toccare l'icona "CASIO WATCHES".
2.  Tenere premuto (D) per circa due secondi.

Una volta stabilita la connessione tra l'orologio e il telefono,  non lampeggerà più.



3.  Eseguire l'operazione indicata sullo schermo del telefono per configurare le impostazioni del tempo di riferimento del cronometro.

## Configurazione delle impostazioni del timer programmabile

È possibile utilizzare CASIO WATCHES per configurare le impostazioni del timer programmabile e creare un gruppo di più timer.

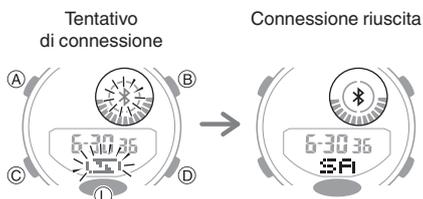
- Per informazioni sul timer programmabile, vedere di seguito.

[Panoramica](#)

1. Toccare l'icona "CASIO WATCHES".

2. Tenere premuto (D) per circa due secondi.

Una volta stabilita la connessione tra l'orologio e il telefono, non lampeggerà più.



3. Eseguire l'operazione indicata sullo schermo del telefono per configurare le impostazioni del timer programmabile.

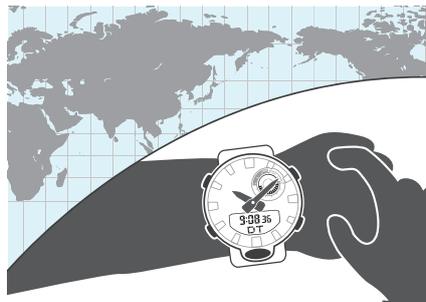
### Nota

- Per cambiare il titolo di un timer o eliminare un timer, toccare "Modifica".

## Configurazione delle impostazioni dell'ora internazionale

Specificando una Città per l'ora internazionale con CASIO WATCHES, cambia anche la Città per l'ora internazionale dell'orologio.

L'impostazione dell'ora solare/ora legale dell'ora internazionale viene regolata automaticamente senza che sia necessario eseguire alcuna operazione sull'orologio.



### Nota

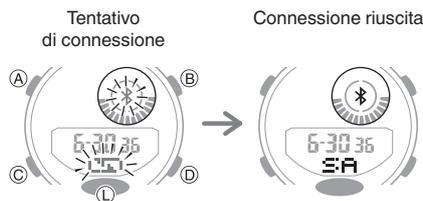
- CASIO WATCHES L'ora internazionale consente di selezionare tra circa 300 città per l'ora internazionale.

### ● Selezione di una città nell'ora internazionale

1. Toccare l'icona "CASIO WATCHES".

2. Tenere premuto (D) per circa due secondi.

Una volta stabilita la connessione tra l'orologio e il telefono, non lampeggerà più.



3. Eseguire l'operazione indicata sullo schermo del telefono. L'impostazione dell'ora internazionale sarà riportata sull'orologio.

- È possibile controllare l'Ora internazionale accedendo alla Modalità ora doppia.

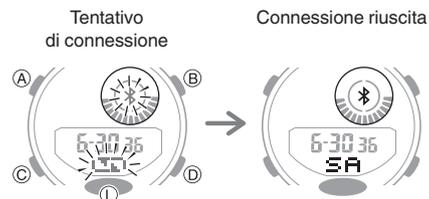


### ● Configurazione dell'impostazione dell'ora legale

1. Toccare l'icona "CASIO WATCHES".

2. Tenere premuto (D) per circa due secondi.

Una volta stabilita la connessione tra l'orologio e il telefono, non lampeggerà più.



3. Eseguire l'operazione indicata sullo schermo del telefono per selezionare un'impostazione dell'ora legale.

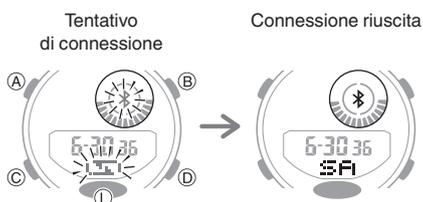
- "Auto"  
L'orologio alterna automaticamente tra ora solare e ora legale.
- "OFF"  
L'orologio indica sempre l'ora solare.
- "ON"  
L'orologio indica sempre l'ora legale.

### Nota

- Quando l'ora legale è impostata su "Auto", l'orologio passa dall'ora solare all'ora legale automaticamente. Non è necessario passare manualmente da ora standard a ora legale e viceversa. Anche se ci si trova in un'area dove non è in vigore l'ora legale, è possibile mantenere l'impostazione dell'ora legale dell'orologio su "Auto".
- Modificando manualmente l'impostazione dell'ora con l'orologio, verrà annullato il passaggio automatico tra l'ora standard e legale.
- Una schermata di CASIO WATCHES visualizza informazioni sui periodi di applicazione dell'ora legale.

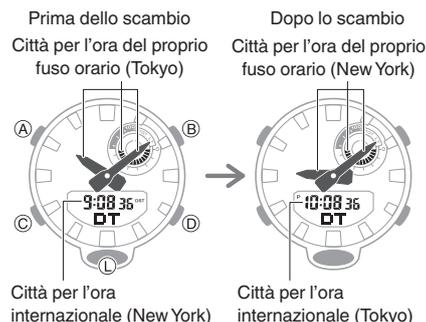
## ● Passaggio tra l'ora internazionale e l'ora locale

1. Toccare l'icona "CASIO WATCHES".
2. Tenere premuto (D) per circa due secondi.  
Una volta stabilita la connessione tra l'orologio e il telefono, non lampeggerà più.



3. Eseguire l'operazione indicata sullo schermo del telefono per passare tra l'ora locale e l'ora internazionale.

Ad esempio, se la città per l'ora del proprio fuso orario è Tokyo e la città per l'ora internazionale è New York, verranno scambiate come illustrato di seguito.



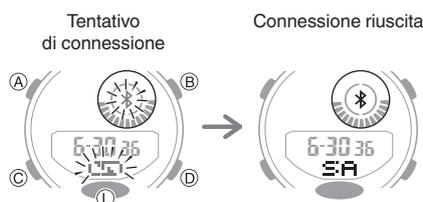
### Nota

- La regolazione automatica dell'orologio non funziona per 24 ore dopo lo scambio dell'ora locale e dell'ora internazionale.

## Regolazione dell'allineamento delle lancette

Se le lancette sono disallineate anche in seguito alla regolazione automatica dell'ora, utilizzare CASIO WATCHES per regolarle.

1. Toccare l'icona "CASIO WATCHES".
2. Tenere premuto (D) per circa due secondi.  
Una volta stabilita la connessione tra l'orologio e il telefono, non lampeggerà più.



3. Eseguire l'operazione indicata sullo schermo del telefono per correggere l'allineamento delle lancette.

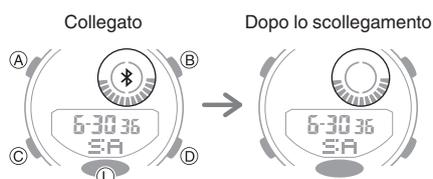
## Trova telefono

È possibile utilizzare la funzione Trova telefono per attivare un segnale acustico sul telefono in modo da facilitarne l'individuazione. Il segnale acustico viene attivato anche se il telefono è in modalità silenziosa.

### Importante!

- Non utilizzare questa funzione in aree in cui l'uso dei segnali acustici del telefono è vietato.
- Il segnale acustico viene emesso ad alto volume. Non utilizzare questa funzione se si indossano degli auricolari collegati al telefono.

1. Se l'orologio è connesso a un telefono, premere un pulsante qualsiasi oltre a (L) per terminare la connessione.

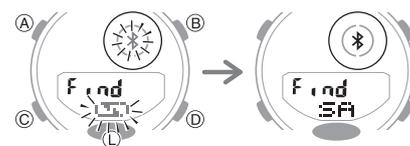


2. Tenere premuto (C) per circa 2 secondi.  
In questo modo, l'orologio entra nel Modo di indicazione dell'ora.

3. Tenere premuto (D) per cinque secondi fino a quando non appare [Find] sul display.

Quando viene stabilita una connessione tra l'orologio e il telefono, il telefono suona.

- Sono necessari alcuni secondi prima che il telefono emetta il segnale acustico.



4. Premere qualsiasi pulsante oltre a (L) per arrestare il segnale acustico.

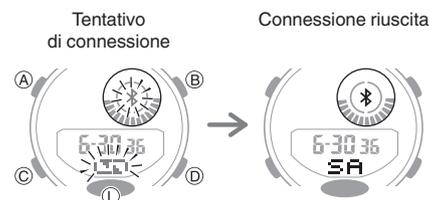
- Il segnale acustico del telefono può essere interrotto solo durante i primi 30 secondi premendo qualsiasi pulsante dell'orologio.

## Configurazione delle impostazioni dell'orologio

È possibile utilizzare CASIO WATCHES per specificare il periodo di tempo da attendere prima che la connessione Bluetooth venga terminata automaticamente e la durata dell'illuminazione e anche per configurare altre impostazioni.

1. Toccare l'icona "CASIO WATCHES".
2. Tenere premuto (D) per circa due secondi.

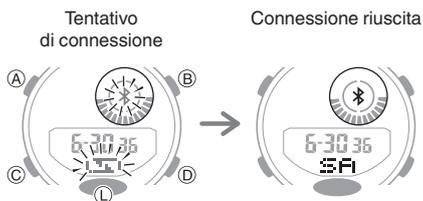
Una volta stabilita la connessione tra l'orologio e il telefono, non lampeggerà più.



3. Selezionare l'impostazione che si desidera modificare e quindi eseguire l'operazione mostrata sullo schermo del telefono.

## Modifica dell'impostazione dell'ora legale della città per l'ora del proprio fuso orario

1. Toccare l'icona "CASIO WATCHES".
2. Tenere premuto (D) per circa due secondi.  
Una volta stabilita la connessione tra l'orologio e il telefono, ✂ non lampeggerà più.



3. Eseguire l'operazione indicata sullo schermo del telefono per modificare l'impostazione dell'ora legale della città per l'ora del proprio fuso orario.

## Connessione

### Connessione con un telefono

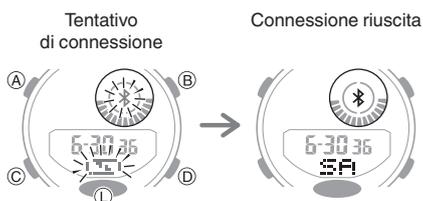
In questa sezione viene descritto come stabilire una connessione Bluetooth con un telefono associato all'orologio.

- Se l'orologio non è associato al telefono al quale si desidera eseguire la connessione, consultare le istruzioni riportate di seguito per associarli.

[3 Associare l'orologio a un telefono.](#)

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.  
 [Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Avvicinare il telefono (nel raggio di un metro) all'orologio.
3. Dopo aver confermato che ✂ non è visualizzato, tenere premuto (D) per circa due secondi.

Una volta stabilita la connessione tra l'orologio e il telefono, ✂ non lampeggerà più.



### Importante!

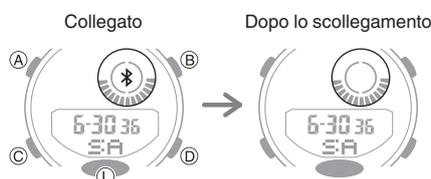
- Se si verificano problemi durante la connessione, è possibile che CASIO WATCHES non sia in esecuzione sul telefono. Nella schermata iniziale del telefono, toccare l'icona "CASIO WATCHES". Una volta avviata l'app, tenere premuto il pulsante (D) dell'orologio per circa due secondi.

### Nota

- La connessione verrà terminata se non si esegue alcuna operazione sull'orologio o sul telefono per un periodo di tempo prestabilito. Per specificare il limite di tempo per la connessione, effettuare l'operazione seguente con CASIO WATCHES: "Impostazioni orologio" → "Tempo di connessione con l'app". Quindi, specificare un'impostazione di 3 minuti, 5 minuti o 10 minuti.

### Annullamento di una connessione con un telefono

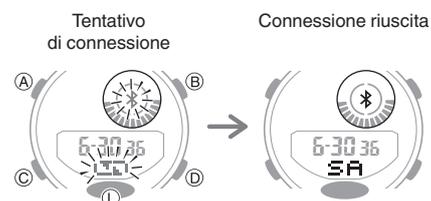
Per terminare una connessione Bluetooth, premere qualsiasi pulsante dell'orologio oltre a (L).



### Uso dell'orologio in una struttura ospedaliera o in aereo

Se ci si trova in un ospedale, in aereo o in qualsiasi altro luogo in cui la connessione a un telefono può provocare problemi, attenersi alla seguente procedura per disabilitare la regolazione automatica dell'ora. Per attivare nuovamente la regolazione automatica dell'ora, eseguire ancora la stessa operazione.

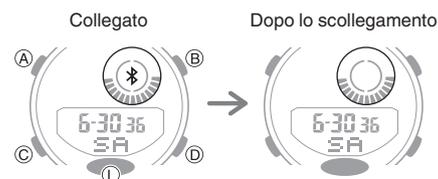
1. Toccare l'icona "CASIO WATCHES".
2. Tenere premuto (D) per circa due secondi.  
Una volta stabilita la connessione tra l'orologio e il telefono, ✂ non lampeggerà più.



3. Eseguire l'operazione indicata sullo schermo del telefono per attivare o disattivare la regolazione automatica dell'orologio.

### Disassociazione

1. Se l'orologio è connesso a un telefono, premere un pulsante qualsiasi oltre a (L) per terminare la connessione.



2. Toccare l'icona "CASIO WATCHES".
3. Eseguire l'operazione indicata sullo schermo del telefono per eseguire la disassociazione.

### Se si acquista un altro telefono

È necessario eseguire l'operazione di associazione ogni volta che si desidera stabilire una connessione Bluetooth con un telefono per la prima volta.

[3 Associare l'orologio a un telefono.](#)

## Pedometro

È possibile utilizzare il pedometro per tenere traccia del numero di passi mentre si cammina o si svolgono le normali attività quotidiane.



## Conteggio dei passi

Se si indossa l'orologio correttamente, il pedometro conta i passi mentre si cammina o si svolgono le normali attività quotidiane.

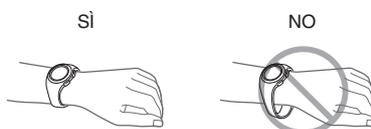


### Importante!

- Poiché il pedometro di questo orologio è un dispositivo indossabile sul polso, può rilevare movimenti non di passi e conteggiarli come passi. Inoltre, movimenti delle braccia anomali durante la camminata possono determinare un conteggio dei passi errato.

### ● Operazioni preliminari

Per ottenere un conteggio di passi più preciso, indossare l'orologio con il quadrante rivolto verso l'alto sul polso e il cinturino aderente al polso. Un cinturino lento può determinare una misurazione errata.



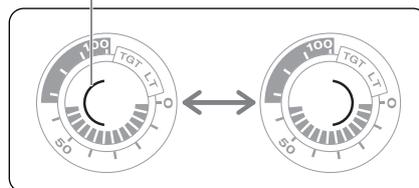
### ● Conteggio dei passi

Il pedometro inizia a conteggiare i passi quando si inizia a camminare. Gli indicatori dei passi mostrano se il conteggio dei passi viene incrementato o meno.

Visualizzazione alternata a intervalli di un secondo: camminata (conteggio passi incrementato)

Visualizzazione di entrambi: nessuna camminata (conteggio passi non incrementato)

Indicatori passi



### ● Per controllare il conteggio dei passi

🔗 [Visualizzazione del conteggio di passi](#)

## Visualizzazione del conteggio di passi

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora. [🔗 Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Utilizzare (B) per visualizzare il conteggio dei passi.

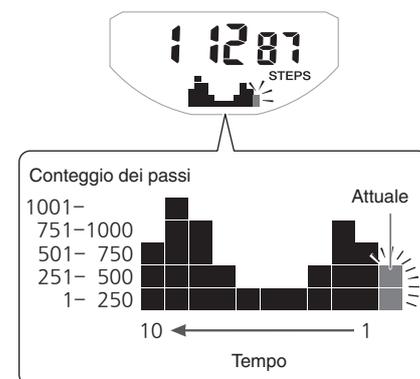
Mese, giorno, secondo, giorno della settimana



### ● Interpretazione del grafico del conteggio dei passi

Il Grafico del conteggio dei passi mostra il numero di passi (fino a 1.000) effettuati ogni ora. Consente di controllare facilmente la velocità di camminata nelle ultime 10 o 11 ore.

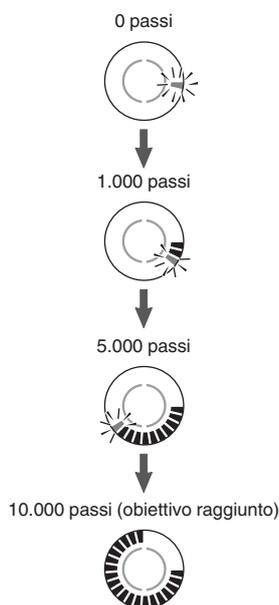
- Il Grafico del conteggio dei passi non viene visualizzato se il conteggio dei passi è zero.
- Il contenuto del grafico viene solitamente aggiornato all'inizio di ogni ora.



## ● Controllo dei progressi verso l'obiettivo di passi quotidiano

L'area grafica mostra i tuoi progressi verso l'obiettivo di passi quotidiano specificato.

Esempio: obiettivo quotidiano 10.000 passi



### Nota

- Il conteggio dei passi può mostrare un valore fino a 999.999 passi. Se il conteggio di passi supera 999.999, il valore massimo (999.999) rimane visualizzato sul display.
- Per evitare conteggi errati, il conteggio visualizzato non viene incrementato per circa 10 secondi dopo che si inizia a camminare. Dopo aver camminato per circa 10 secondi comparirà il conteggio corretto, inclusi i passi effettuati durante i precedenti 10 secondi.
- Il contenuto del grafico viene solitamente aggiornato all'inizio di ogni ora.
- Il conteggio dei passi viene azzerato a mezzanotte ogni giorno.
- Per risparmiare energia, il conteggio dei passi si arresta automaticamente una volta tolto l'orologio (nessun movimento dell'orologio rilevabile) e se non si esegue alcuna operazione per due o tre minuti.
- Il grafico del conteggio dei passi viene aggiornato quando si verifica uno degli eventi seguenti.
  - Quando il funzionamento dell'accelerometro viene arrestato per risparmiare energia
  - Quando non è possibile eseguire il conteggio a causa di un errore dell'accelerometro o energia insufficiente

## Ripristino del conteggio di passi di oggi

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.  
 ☞ [Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Tenere premuti (B) e (D) per circa due secondi.

Il conteggio dei passi viene azzerato.



## Specifica dell'obiettivo di passi quotidiano

È possibile specificare un obiettivo di passi quotidiano entro l'intervallo compreso tra 1.000 e 50.000 passi, in unità di 1.000 passi.

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.  
 ☞ [Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Tenere premuto (A) per circa due secondi.

Rilasciare il pulsante quando il lampeggiamento di [SET] si arresta.

- L'obiettivo di passi quotidiano attuale lampeggia.



3. Utilizzare (D) e (B) per modificare l'impostazione dell'obiettivo di passi quotidiano.
4. Premere (A) per chiudere la schermata di impostazione.

## Cause del conteggio di passi non corretto

Qualsiasi condizione tra le seguenti può impedire un conteggio preciso.

- Camminare mentre si indossano ciabatte, sandali o altre calzature che portano a camminare trascinando i piedi
- Camminare su piastrelle, moquette, neve o altre superfici che portano a camminare trascinando i piedi
- Camminare in modo irregolare (in un luogo affollato, in una fila con arresti e ripartenze a intervalli brevi, eccetera)
- Camminare a un ritmo estremamente lento o correre molto veloci
- Spingere un carrello o un passeggino
- In un luogo in cui sono presenti vibrazioni o mentre si guida una bicicletta o si è a bordo di un veicolo
- Movimento frequente della mano o del braccio (ad esempio, per applaudire o sventolare)
- Camminare tenendo le mani, camminare con un bastone o effettuare qualsiasi altro movimento in cui movimenti di mani e braccia non sono coordinati tra di loro
- Normali attività quotidiane non correlate alla camminata (pulizie, eccetera)
- Indossare l'orologio sulla mano dominante
- Camminare per meno di 10 secondi
- Spostamento delle lancette dell'orologio (tramite l'apposita funzione, eccetera)

## Cronometro

Il cronometro misura il tempo trascorso in unità di centesimi di secondo per la prima ora di misurazione, dopodiché in unità di 1 secondo per un massimo di 24 ore.

Oltre alle misurazioni normali del tempo trascorso, il cronometro consente anche di misurare tempo parziale e tempo sul giro. È anche possibile impostare un tempo di riferimento e monitorare i progressi verso il tempo impostato. È possibile configurare le impostazioni in modo che l'orologio emetta un segnale acustico e/o attivi un indicatore video quando si raggiunge il tempo di riferimento impostato.

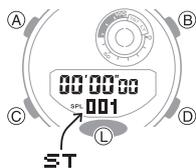
### Nota

- Possono essere memorizzati nella memoria dell'orologio fino a 200 record di tempi parziali e tempi sul giro. Eseguire un'operazione correlata a tempo parziale o tempo sul giro mentre sono presenti in memoria già 200 record, causa l'eliminazione automatica del record meno recente per liberare spazio per il nuovo record.
- È possibile utilizzare la Modalità richiamo dati per visualizzare gli ultimi dati di misurazione. [Visualizzazione dei record di dati](#)
- È possibile utilizzare CASIO WATCHES per visualizzare gli ultimi dati di misurazione.

### Operazioni preliminari

Accedere alla modalità cronografo.

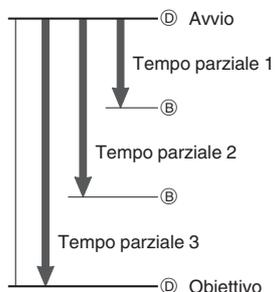
[Passaggio da una modalità all'altra](#)



## Tempi parziali e tempi sul giro

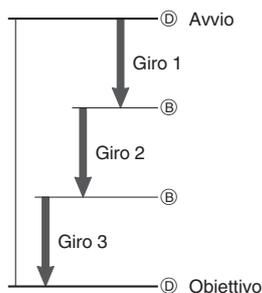
### ● Tempo parziale

Per tempo parziale si intende il tempo trascorso dall'inizio fino a un punto qualsiasi nel corso di un evento.



### ● Tempo sul giro

Il tempo sul giro mostra il tempo trascorso durante un giro attorno a una pista, ad esempio.



## Misurazione del tempo trascorso



1. Utilizzare le operazioni seguenti per misurare il tempo trascorso.



- Il tempo trascorso viene mostrato in unità di centesimi di secondo per la prima ora della misurazione. Dopo la prima ora, il tempo trascorso viene mostrato in unità di un secondo.



\* Viene visualizzato [F] per il numero del tempo finale quando si arresta un'operazione di misurazione del tempo trascorso.

2. Premere (B) per reimpostare a zero il tempo trascorso.

## Misurazione di un tempo parziale

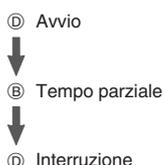


1. Premere (A) per visualizzare [SPL].



2. Utilizzare le operazioni indicate di seguito per la misurazione dei tempi intermedi.

- Ogni volta che si preme (B), il tempo trascorso fino a quel momento (tempo parziale) viene indicato per otto secondi.



- Il tempo trascorso viene mostrato in unità di centesimi di secondo per la prima ora della misurazione. Dopo la prima ora, il tempo trascorso viene mostrato in unità di un secondo.



\* Viene visualizzato [F] per il numero del tempo finale quando si arresta l'operazione di misurazione del tempo trascorso.

3. Premere (B) per azzerare il tempo trascorso.

## Misurazione dei tempi sul giro

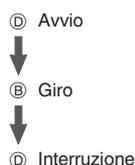


1. Premere (A) per visualizzare [LAP].

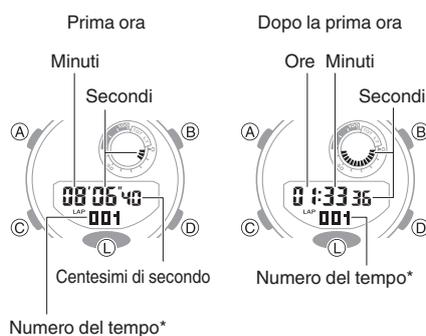


2. Utilizzare le operazioni indicate di seguito per la misurazione del tempo trascorso.

- Ogni volta che si preme (B), il tempo trascorso della sezione (tempo sul giro) viene indicato per otto secondi.



- Il tempo trascorso viene mostrato in unità di centesimi di secondo per la prima ora della misurazione. Dopo la prima ora, il tempo trascorso viene mostrato in unità di un secondo.



\* Viene visualizzato [F] per il numero del tempo finale quando si arresta l'operazione di misurazione del tempo trascorso.

3. Premere (B) per azzerare il tempo trascorso.

## Uso del promemoria sonoro del tempo di riferimento

### Panoramica

Dopo aver configurato uno o più tempi di riferimento, l'orologio emetterà un segnale acustico e visualizzerà un avviso per indicare quando il tempo trascorso raggiunge un tempo di riferimento.

Se si prova a correre per cinque km in 30 minuti, ad esempio, è possibile impostare i tempi di riferimento mostrati di seguito e monitorare la velocità per ogni chilometro.

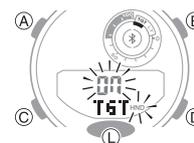
- Tempo di riferimento 1: 6 minuti
- Tempo di riferimento 2: 12 minuti
- Tempo di riferimento 3: 18 minuti
- Tempo di riferimento 4: 24 minuti
- Tempo di riferimento 5: 30 minuti

### Specifica del tempo di riferimento

È possibile specificare fino a 10 tempi di riferimento, ognuno dei quali può raggiungere le 24 ore, in unità di un secondo.

- Se si desidera specificare più tempi di riferimento, specificare il tempo più vicino come Tempo di riferimento 1 e i successivi tempi in ordine crescente (Tempo di riferimento 2, Tempo di riferimento 3, eccetera).

1. Tenere premuto (A) per circa due secondi.
  - È possibile attivare/disattivare la funzione Tempo di riferimento premendo (D).

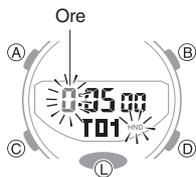


2. Premere (C).
3. Utilizzare (B) e (D) per selezionare un numero di tempo di riferimento.



4. Premere (C).

5. Utilizzare (B) e (D) per modificare l'impostazione dell'ora del tempo di riferimento.



6. Premere (C).

7. Utilizzare (B) e (D) per modificare l'impostazione dei minuti del tempo di riferimento.



8. Premere (C).

9. Utilizzare (B) e (D) per modificare l'impostazione dei secondi del tempo di riferimento.



- Se si desidera specificare più tempi di riferimento, ripetere le operazioni dal punto 2 al punto 9.

10. Premere (A) per chiudere la schermata di impostazione.

## Misurazione del tempo trascorso con la funzione del tempo di riferimento

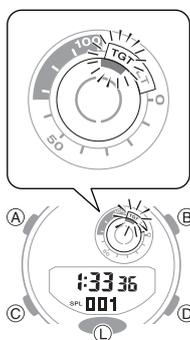
È possibile eseguire le stesse operazioni per il tempo trascorso come descritto nelle sezioni seguenti.

- 🔗 [Misurazione del tempo trascorso](#)
- 🔗 [Misurazione di un tempo parziale](#)
- 🔗 [Misurazione dei tempi sul giro](#)

L'avvio di un'operazione di misurazione del tempo trascorso fa lampeggiare [TGT] sul display.

Un promemoria sonoro verrà emesso per 10 secondi per indicare quando la misurazione del tempo trascorso raggiunge un tempo di riferimento impostato.

[TGT] scompare dal display quando la misurazione del tempo trascorso supera l'ultimo tempo di riferimento.



Azzeramento

**D** Avvio



Tempo di riferimento raggiunto.



Interruzione \*

\* [TGT] viene visualizzato se si arresta la misurazione del tempo trascorso prima che venga raggiunto il tempo di riferimento.

## Cancellazione dei tempi di riferimento

La procedura seguente ripristina le impostazioni del tempo di riferimento sui valori predefiniti in fabbrica.

- Tempo di riferimento 1: 5 minuti
- Funzione Tempo di riferimento: Disattivata

1. Tenere premuto (A) per circa due secondi.



2. Tenere premuti (B) e (D) contemporaneamente per circa cinque secondi fino a quando il lampeggiamento di [ALL] sul display non si arresta.

Vengono ripristinate le impostazioni del tempo di riferimento sui valori predefiniti in fabbrica.



3. Premere (A) per completare l'operazione.

## Visualizzazione dei dati del tempo misurato

### Visualizzazione dei record di dati

È possibile utilizzare l'operazione seguente per visualizzare i tempi parziali e i tempi sul giro.

1. Accedere alla Modalità richiamo dati.

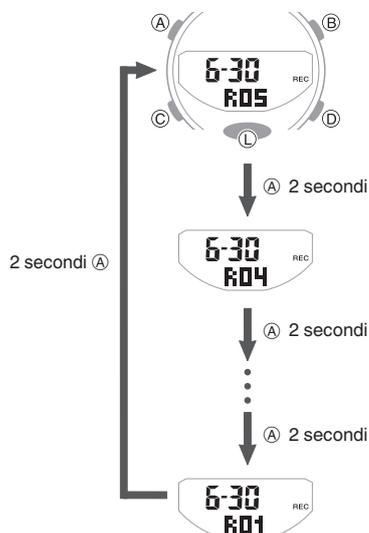
🔗 [Passaggio da una modalità all'altra](#)

- Viene visualizzato il numero di registrazione dell'ultima misurazione.

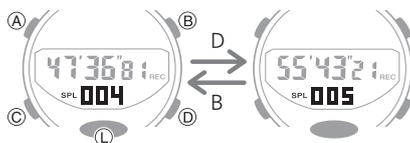


2. Tenere premuto (A) per circa due secondi per scorrere i numeri di registrazione.

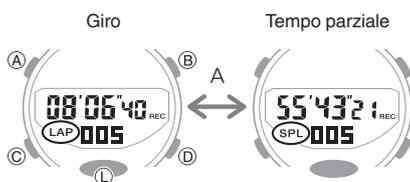
- Ogni volta che si tiene premuto (A), viene visualizzato il prossimo numero di registrazione meno recente.



3. Utilizzare (D) e (B) per visualizzare il valore di misurazione desiderato.



- Premere (A) per alternare la visualizzazione del valore di misurazione tra il tempo sul giro e il tempo parziale.



### Nota

- Viene creata una registrazione dei dati misurati e viene assegnato un numero per ogni operazione di misurazione (dall'inizio alla fine).

## Eliminazione di una registrazione particolare

Utilizzare la procedura seguente per eliminare un record di dati selezionato.

1. Accedere alla Modalità richiamo dati.  
[Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Tenere premuto (A) per circa due secondi.



- Tenendo premuto (A) il numero di registrazione cambia.

3. Tenere premuti (B) e (D) per circa due secondi.



Rilasciare il pulsante non appena appare [CLR]. I dati visualizzati vengono eliminati.

### Nota

- Non è possibile eliminare i dati durante un'operazione di misurazione del tempo trascorso.

## Eliminazione di tutte le registrazioni

È possibile utilizzare la procedura seguente per cancellare tutti i record di dati presenti nella memoria dell'orologio.

1. Accedere alla Modalità richiamo dati.  
[Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Tenere premuti (B) e (D) per circa cinque secondi.

[CLR] lampeggia e smette di lampeggiare per indicare che il record di dati visualizzato è stato eliminato. Tenere premuti i pulsanti fino a quando [ALL CLR] lampeggia per circa 1,5 secondi e poi smette di lampeggiare, ad indicare che tutti i dati sono stati eliminati.



### Nota

- Non è possibile eliminare i dati durante un'operazione di misurazione del tempo trascorso.

## Timer

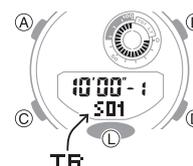
Il timer esegue il conto alla rovescia da un'ora di avvio specificata dall'utente. L'orologio emette un segnale acustico ogni secondo per gli ultimi cinque secondi del conto alla rovescia.

- Il suono viene disattivato nei casi descritti di seguito.  
 – Se la batteria è scarica.

### Operazioni preliminari

Accedere al Modo di timer.

- [Passaggio da una modalità all'altra](#)



## Impostazione dell'ora di avvio del timer

L'ora di avvio può essere impostata in unità da 1 secondo fino a 60 minuti.

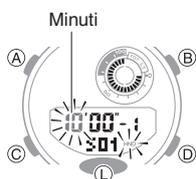
1. Tenere premuto (A) per circa due secondi.
2. Utilizzare (D) e (B) per specificare il numero di ripetizioni del timer.



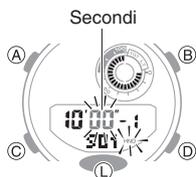
3. Premere (C).
4. Utilizzare (D) e (B) per visualizzare [1].



5. Premere (C).  
Questa operazione farà lampeggiare le cifre dei minuti.
6. Utilizzare (D) e (B) per modificare l'impostazione dei minuti del timer.



7. Premere (C).  
Questa operazione farà lampeggiare le cifre dei secondi.
8. Utilizzare (D) e (B) per modificare l'impostazione dei secondi dell'ora di avvio.

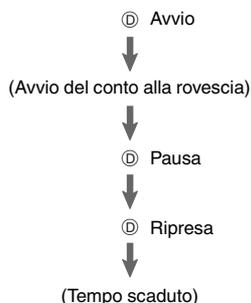


9. Premere (A) per chiudere la schermata di impostazione.

## Uso del timer



Di seguito è illustrata un'operazione tipica.



- L'orologio emette un segnale acustico ogni secondo per gli ultimi cinque secondi del conto alla rovescia.
- Per interrompere un conto alla rovescia, metterlo in pausa e poi premere (B). In questo modo il timer viene azzerato sull'ora di avvio.

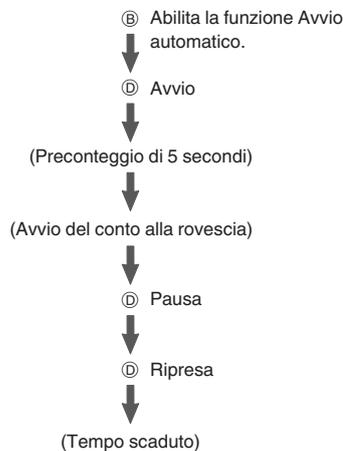
## Misurazione del tempo trascorso con avvio automatico

È possibile utilizzare la procedura seguente in modo che il conto alla rovescia del timer venga avviato automaticamente dopo cinque secondi di pre-conteggio.



Cinque secondi restanti del conto alla rovescia

Di seguito è illustrata un'operazione tipica.



- Per interrompere un conto alla rovescia, metterlo in pausa e poi premere (B). In questo modo il timer viene azzerato sull'ora di avvio.

## Uso del timer a intervalli

### Panoramica

È possibile configurare le impostazioni per più timer in modo che eseguano diversi conti alla rovescia, uno dopo l'altro, per creare un timer a intervalli. È possibile utilizzare un timer a intervalli per controllare il tempo impiegato a fare flessioni, squat o altri esercizi di fitness.

Ad esempio, è possibile configurare un timer a intervalli come mostrato di seguito con intervalli da ① a ④ per 10 ripetizioni

### Impostazioni del timer

- Intervallo 1: 30 secondi
- Intervallo 2: 20 secondi
- Intervallo 3: 30 secondi
- Intervallo 4: 25 secondi
- Serie: 10

### Allenamento a intervalli

- ① Flessioni: 30 secondi
- ② Riposo: 20 secondi
- ③ Squat: 30 secondi
- ④ Riposo: 25 secondi

### Nota

- È possibile configurare fino a cinque diversi timer per un massimo di 20 ripetizioni.

## Configurazione delle impostazioni del timer a intervalli

1. Tenere premuto (A) per circa due secondi.



2. Utilizzare (D) e (B) per specificare il numero di ripetizioni del timer.
3. Premere (C).
4. Utilizzare (D) e (B) per specificare la posizione del timer nella sequenza.
  - Per specificare la prima posizione, impostare [1].



5. Premere (C).

Questa operazione farà lampeggiare le cifre dei minuti del Timer 1.

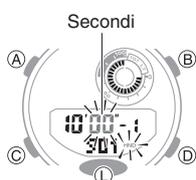
6. Utilizzare (D) e (B) per modificare l'impostazione dei minuti del timer.



7. Premere (C).

Questa operazione farà lampeggiare le cifre dei secondi del Timer 1.

8. Utilizzare (D) e (B) per modificare l'impostazione dei secondi dell'ora di avvio.



9. Premere (C) due volte.

Viene nuovamente visualizzata la schermata del punto 4.

10. Ripetere le operazioni dal punto 4 al punto 9 il numero di volte necessario per configurare le impostazioni degli altri timer.

11. Premere (A) per chiudere la schermata di impostazione.

## Uso di un timer a intervalli per la misurazione del tempo trascorso

1. Premere (D) per avviare il conto alla rovescia.

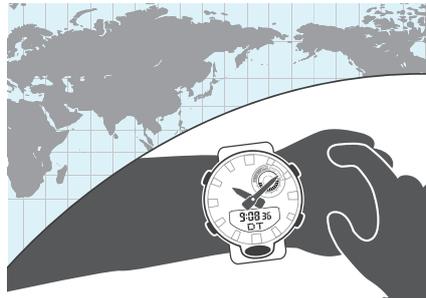


L'orologio emette un segnale acustico ogni secondo per gli ultimi cinque secondi del conto alla rovescia attuale e avvia il conto alla rovescia del successivo timer una volta raggiunta la fine.

- Per sospendere un conto alla rovescia del timer in corso, premere (D). Per azzerare sull'ora di avvio un conto alla rovescia sospeso, premere (B).
- Quando vengono utilizzati contemporaneamente i conti alla rovescia di più timer, è possibile terminare immediatamente il conto alla rovescia attuale e avviare il successivo conto alla rovescia premendo (A).

## Ora doppia

L'Orà doppia consente di cercare l'ora corrente tra diversi fusi orari in tutto il mondo.



### Operazioni preliminari

Accedere alla Modalità ora doppia.

[Passaggio da una modalità all'altra](#)

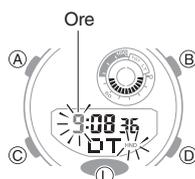


## Configurazione delle impostazioni dell'ora doppia

L'Orà doppia consente di impostare l'ora attuale in un altro fuso orario oltre all'ora della posizione attuale.

1. Tenere premuto (A) per circa due secondi.

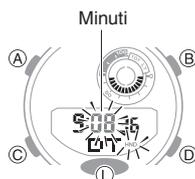
Questa operazione farà lampeggiare le cifre dell'ora.



2. Utilizzare (D) e (B) per modificare l'impostazione dell'ora.

3. Premere (C).

Questa operazione farà lampeggiare le cifre dei minuti.



4. Utilizzare (D) e (B) per modificare l'impostazione dei minuti.

- È possibile modificare l'impostazione in incrementi di 15 minuti.

5. Premere (A) per chiudere la schermata di impostazione.

## Passaggio tra l'ora locale e l'ora doppia

1. Accedere alla Modalità ora doppia.

[Passaggio da una modalità all'altra](#)



2. Tenere premuto (B) per circa due secondi.

Questa operazione consente di passare tra l'ora locale e l'ora del secondo fuso orario.



### Nota

- Questa funzione è utile quando ci si sposta in un altro fuso orario. Per ulteriori informazioni su come si utilizza questa funzione, consultare la sezione qui di seguito.

[Passaggio a un altro fuso orario](#)

## Promemoria sonori e segnale orario

L'orologio emette un suono quando viene raggiunto l'orario del promemoria sonoro. È possibile impostare fino a cinque promemoria sonori diversi. Il segnale orario fa sì che l'orologio emetta un suono ogni ora esatta.

### Operazioni preliminari

Accedere alla modalità promemoria sonoro.

🔗 [Passaggio da una modalità all'altra](#)



## Configurazione delle impostazioni del promemoria sonoro

1. Premere (D) per scorrere i numeri dei promemoria sonori (da [AL1] a [AL5]) finché non viene visualizzato il numero del promemoria da configurare.



Numero di promemoria sonoro

2. Tenere premuto (A) per circa due secondi. Questa operazione farà lampeggiare le cifre dell'ora.



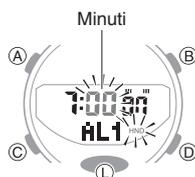
3. Utilizzare (D) e (B) per modificare l'impostazione dell'ora.

- Se si sta utilizzando il Modo di indicazione dell'ora di 12 ore, [P] indica p.m.



4. Premere (C).

Questa operazione farà lampeggiare le cifre dei minuti.



5. Utilizzare (D) e (B) per modificare l'impostazione dei minuti.
6. Premere (A) per chiudere la schermata di impostazione.

### Nota

- Per indicare che è stato raggiunto l'orario del promemoria sonoro, viene emesso un suono per 10 secondi.

## Attivazione/Disattivazione di un promemoria sonoro o del segnale orario

1. Premere (D) per scorrere i numeri dei promemoria sonori (da [AL1] a [AL5]) e il segnale orario ([SIG]) fino a quando non appare il promemoria sonoro che si intende configurare.



Promemoria sonoro e segnale orario

2. Premere (B) per attivare e disattivare il promemoria sonoro visualizzato o il segnale orario.

[On]: Attivato

[— —]: Disattivato

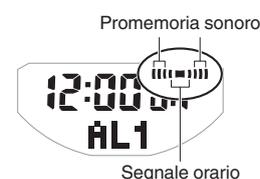


## Arresto di un promemoria sonoro

Premendo qualsiasi pulsante mentre viene emesso il segnale acustico, questo si interrompe.

## Determinazione dello stato di attivazione/disattivazione di un promemoria sonoro

Attivando un promemoria sonoro o il segnale orario, l'indicatore corrispondente viene visualizzato sul display. L'indicatore Attivato viene visualizzato quando uno o più promemoria sonori sono attivati.



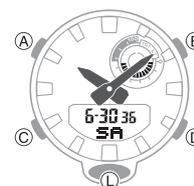
## Regolazione manuale dell'impostazione dell'ora

Quando la comunicazione con un telefono non è disponibile, ora e data possono essere regolate con la procedura seguente.

### Operazioni preliminari

Accedere al Modo di indicazione dell'ora.

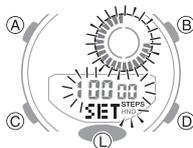
🔗 [Passaggio da una modalità all'altra](#)



## Impostazione di data/ora

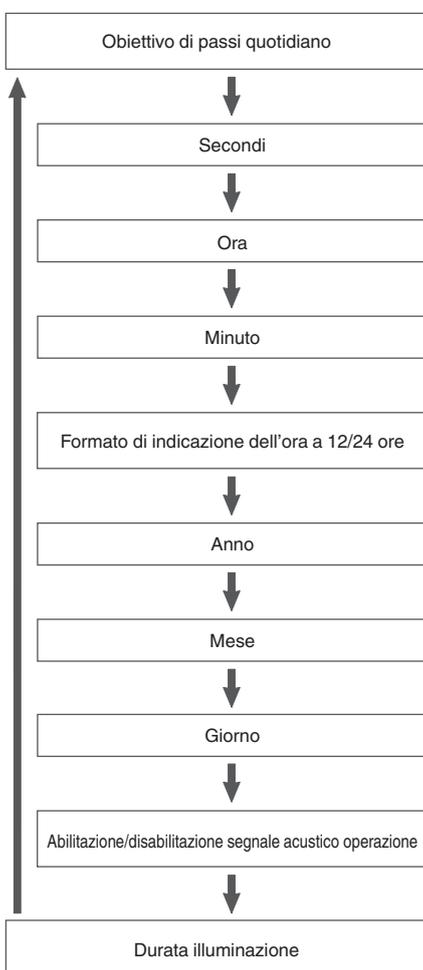
1. Tenere premuto (A) per circa due secondi.

Rilasciare il pulsante quando il lampeggiamento di [SET] si arresta.



2. Continuare a premere (C) fino a quando l'impostazione da modificare non lampeggia.

- Ogni volta che si preme (C), il lampeggiamento si sposta sull'impostazione successiva nella sequenza indicata di seguito.



3. Configurare le impostazioni di data e ora.

- Per azzerare i secondi su 00: premere (D). 1 viene aggiunto ai minuti quando il conteggio corrente è tra 30 e 59 secondi.

- Per modificare altre impostazioni: utilizzare i pulsanti (D) e (B).

4. Ripetere le operazioni dal punto 2 al punto 3 per configurare le impostazioni di data e ora.

5. Premere (A) per chiudere la schermata di impostazione.

## Passaggio dal Modo di indicazione dell'ora a 12 ore a quello a 24 ore e viceversa

1. Tenere premuto (A) per circa due secondi.

Rilasciare il pulsante quando il lampeggiamento di [SET] si arresta.



2. Premere (C) quattro volte finché l'impostazione attuale ([12H] o [24H]) non lampeggia sul display.



3. Premere (D) per passare da [12H] (formato di indicazione dell'ora a 12 ore) a [24H] (formato di indicazione dell'ora a 24 ore) e viceversa.

4. Premere (A) per chiudere la schermata di impostazione.

### Nota

- Mentre è selezionato il Modo di indicazione dell'ora a 12 ore, [P] verrà visualizzato per ore pomeridiane.



## Illuminazione

L'orologio è dotato di una luce LED che è possibile attivare per la lettura in condizioni di scarsa illuminazione.

### Illuminazione manuale del quadrante

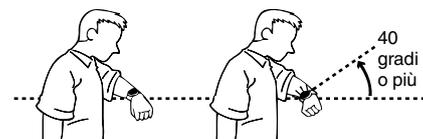
Premendo (L) si attiva l'illuminazione.



- L'illuminazione viene automaticamente disattivata quando il promemoria sonoro entra in funzione.

### Illuminazione automatica

Se l'Illuminazione automatica è abilitata, l'illuminazione del quadrante si attiva automaticamente ogni volta che l'orologio viene posizionato a un angolo di 40 gradi o più.



### Importante!

- L'illuminazione automatica potrebbe non funzionare correttamente se l'orologio è a un angolo orizzontale di 15 gradi o più rispetto al piano orizzontale come mostrato nell'illustrazione seguente.



- Le cariche elettrostatiche o il magnetismo possono interferire con il funzionamento corretto dell'illuminazione automatica. In questo caso, provare ad abbassare il braccio e quindi a inclinarlo nuovamente verso il proprio viso.
- Quando si sposta l'orologio, è possibile avvertire un leggero suono meccanico. Questo è dovuto al funzionamento dell'interruttore dell'illuminazione automatica che determina l'orientamento attuale dell'orologio. Ciò non è indice di malfunzionamento.

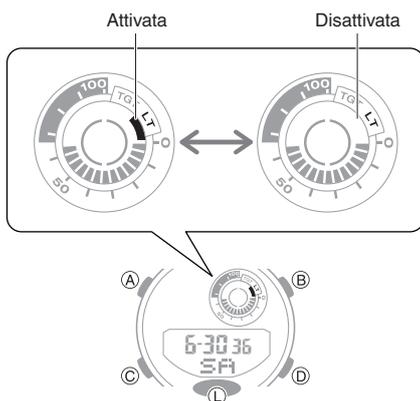
## Nota

- L'illuminazione automatica è disabilitata in presenza di una delle condizioni seguenti.
  - Emissione in corso di un suono di un promemoria sonoro, di un avviso del timer o di un altro segnale
  - Operazione di spostamento delle lancette in corso

## Configurazione dell'impostazione di illuminazione automatica

Ogni volta che si tiene premuto (L) per circa tre secondi nel Modo di indicazione dell'ora, l'Illuminazione automatica passa da abilitata a disabilitata e viceversa.

- Se non viene disabilitata manualmente, la funzione di illuminazione automatica rimane abilitata per circa sei ore. Quindi, viene disabilitata automaticamente.



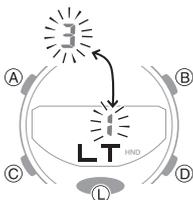
## Specifica della durata dell'illuminazione

È possibile selezionare 1,5 o tre secondi come durata dell'illuminazione.

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
  - ☞ [Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Tenere premuto (A) per circa due secondi. Rilasciare il pulsante quando il lampeggiamento di [SET] si arresta.



3. Premere (C) nove volte per visualizzare [LT].
4. Premere (D) per passare da un'impostazione della durata dell'illuminazione all'altra.
  - [1]: illuminazione per 1,5 secondi
  - [3]: illuminazione per 3 secondi



5. Premere (A) per chiudere la schermata di impostazione.

## Allineamento delle lancette

Se sono presenti forti campi magnetici o in caso di urti, l'ora indicata dalle lancette analogiche può risultare diversa da quella sul display digitale. In questo caso, regolare l'allineamento delle lancette.

### Operazioni preliminari

Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
 

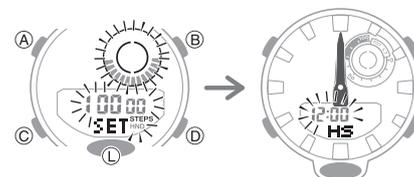
- ☞ [Passaggio da una modalità all'altra](#)



## Regolazione dell'allineamento delle lancette

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.
  - ☞ [Passaggio da una modalità all'altra](#)
2. Tenere premuto il pulsante (A) per circa cinque secondi fino a quando [12:00] non lampeggia sul display. Questo consente di regolare le lancette delle ore e dei minuti.

Due secondi dopo      Cinque secondi dopo



3. Se le lancette delle ore e dei minuti non sono a ore 12, utilizzare i pulsanti (D) e (B) per allinearle.
4. Premere (A) per chiudere la schermata di impostazione.

## Sostituzione della batteria

Quando il livello della batteria è basso, inizia a lampeggiare e alcune funzioni vengono disabilitate. Se continua a lampeggiare, provvedere alla sostituzione della batteria.

Richiedere la sostituzione della batteria a un centro di assistenza CASIO o al rivenditore originale.



## Altre impostazioni

### Operazioni preliminari

Accedere al Modo di indicazione dell'ora.

🔗 [Passaggio da una modalità all'altra](#)



### Attivazione del segnale acustico di pressione pulsanti

Utilizzare la procedura seguente per abilitare o disabilitare il segnale acustico emesso quando si preme un pulsante.

1. Accedere al Modo di indicazione dell'ora.  
🔗 [Passaggio da una modalità all'altra](#)

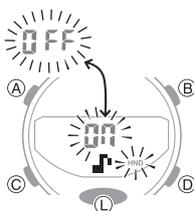
2. Tenere premuto (A) per circa due secondi.  
Rilasciare il pulsante quando il lampeggiamento di [SET] si arresta.



3. Premere (C) otto volte per visualizzare [↓].



4. Premere (D) per attivare e disattivare il segnale acustico di pressione pulsanti.  
[On]: Segnale acustico abilitato.  
[Off]: Segnale acustico disabilitato.



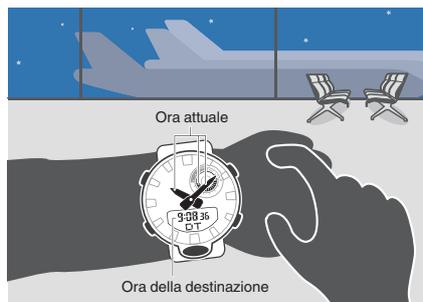
5. Premere (A) per chiudere la schermata di impostazione.

## Passaggio a un altro fuso orario

Utilizzare la procedura seguente per modificare facilmente le impostazioni di giorno e ora in base a un luogo di destinazione.

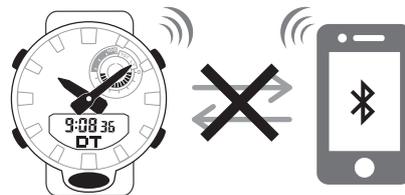
### ● Prima dell'imbarco

1. Configurare l'impostazione dell'ora internazionale (ora doppia) in base all'ora corrente nella destinazione.



- 🔗 [Uso di CASIO WATCHES per configurare le impostazioni](#)
- 🔗 [Uso delle operazioni dell'orologio per configurare le impostazioni](#)

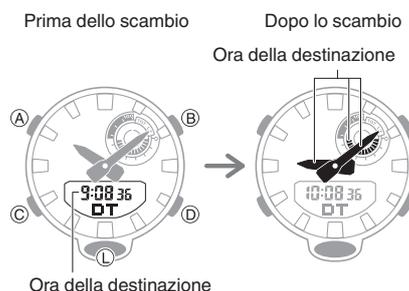
2. Disabilitare la regolazione automatica dell'orologio.



- 🔗 [Uso dell'orologio in una struttura ospedaliera o in aereo](#)

### ● In aereo, prima di arrivare alla destinazione

1. Cambiare il fuso orario dell'ora di origine nel fuso orario dell'ora di destinazione.



- 🔗 [Uso di CASIO WATCHES per configurare le impostazioni](#)
- 🔗 [Uso delle operazioni dell'orologio per configurare le impostazioni](#)

### ● Dopo l'arrivo

1. Regolare l'impostazione dell'ora.  
🔗 [Attivazione della regolazione dell'orologio immediata](#)

2. Abilitare la regolazione automatica dell'orologio.

- 🔗 [Uso dell'orologio in una struttura ospedaliera o in aereo](#)

## Altre informazioni

Queste sezioni forniscono informazioni non operative che occorre conoscere. Quando necessario, fare riferimento a tali informazioni.

### Telefoni supportati

Per informazioni sui telefoni che possono essere connessi all'orologio, visitare il sito Web di CASIO.

[https://world.casio.com/os\\_mobile/wat/](https://world.casio.com/os_mobile/wat/)

## Caratteristiche tecniche

### Precisione alla temperatura normale :

In media  $\pm 15$  secondi al mese quando la regolazione dell'orologio tramite la comunicazione con il telefono non è possibile.

### Modo di indicazione dell'ora :

Analogico

Ora, minuto (si sposta ogni 20 secondi)

Digitale

Ora, minuto, secondi, mese, giorno, giorno della settimana, formato dell'ora a.m./p.m. (P)/24 ore, calendario automatico completo (da 2000 a 2099)

Ora legale

### Pedometro :

Misurazione conteggio passi tramite accelerometro a 3 assi

Intervallo di visualizzazione conteggio passi: da 0 a 999.999 passi

Indicatori passi

Grafico del conteggio dei passi

Azzeramento conteggio passi

Azzeramento automatico a mezzanotte ogni giorno

Azzeramento manuale

Impostazione obiettivo di passi quotidiano

Unità impostazione conteggio passi: 1.000 passi

Intervallo impostazione conteggio passi: da 1.000 a 50.000 passi

Precisione conteggio passi

$\pm 3\%$  (in base a test di vibrazione)

Risparmio energetico

### Cronometro/Richiamo dati :

Unità di misurazione

centesimi di secondo (prima ora); 1 secondo (dopo prima ora)

Intervallo di misurazione: 23 ore 59 minuti 59 secondi

Funzioni di misurazione:

Tempo trascorso normale; tempo cumulativo; tempi parziali/sul giro; memoria dati da 200 record

Promemoria sonora del tempo di riferimento:

Fino a 10 tempi; l'orologio emette un segnale acustico (per 10 secondi) quando si raggiunge un tempo di riferimento

### Timer :

Unità di misurazione: 1 secondo

Intervallo di misurazione: 60 minuti

Numero di intervalli: da 1 a 5

Numero di ripetizioni automatiche: da 1 a 20

Unità di impostazione dell'ora: 1 secondo

Intervallo impostazione dell'ora: da 1 secondo a 60 minuti

Conto a rovescia ultimi 5 secondi, segnale acustico tempo scaduto

Avvio automatico

### Ora doppia :

Ora, minuti, secondi

Passaggio all'ora del proprio fuso orario

### Promemoria sonora :

Promemoria sonori ora

Numero di promemoria sonori: 5

Unità di impostazione: ore, minuti

Durata segnale acustico promemoria

sonoro: 10 secondi

Segnale orario: segnale acustico ogni ora esatta

### Mobile Link :

Correzione automatica dell'orologio

L'orologio viene regolato automaticamente sull'ora preimpostata.

Correzione dell'ora con un solo tocco

Connessione manuale e regolazione dell'orologio

Trova telefono

L'orologio attiva il suono di avviso del telefono.

Ora internazionale

Ora attuale per circa 300 città selezionate per l'orologio

Ora fuso orario locale/Ora internazionale

Trasferimento dati conteggio passi

Conteggio passi, calorie

Trasferimento dati cronometro

200 record tempi parziali/sul giro (data e ora, tempo sul giro/tempo parziale, numero di giri)

Regolazione automatica dell'ora legale

Passaggio automatico tra ora solare e ora legale.

Impostazioni del timer

Impostazioni del promemoria sonoro

Correzione dell'allineamento delle lancette

Specifiche di comunicazione dei dati

Bluetooth®

Banda di frequenza: da 2400 MHz a 2480 MHz

Trasmissione massima: 0 dBm (1 mW)

Raggio di comunicazione: fino a 2 metri (a seconda dell'ambiente)

### Altro :

LED ad alta luminosità; durata

illuminazione; Illuminazione automatica;

segnale acustico operazione attivato/

disattivato; spostamento lancette; avviso

livello batteria basso

### Alimentazione :

CR2016 x 1

Durata batteria: circa 2 anni

Condizioni

Correzione automatica dell'ora: 4 volte/giorno

Promemoria sonora: una volta (10 secondi)/giorno

Illuminazione: una volta (1,5 secondi)/giorno

Conteggio passi: 12 ore/giorno

Le specifiche tecniche sono soggette a modifiche senza preavviso.

## Precauzioni per l'uso di Mobile Link

### ● Informazioni legali

• Questo orologio è conforme o ha ricevuto l'approvazione in base alle normative radio di vari Paesi o aree geografiche. L'utilizzo di questo orologio in un'area in cui non è consentito o non ha ricevuto l'approvazione in base alle normative radio applicabili può costituire un reato penale. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web CASIO. <https://world.casio.com/ce/BLE/>

• L'utilizzo di questo orologio all'interno di un velivolo è vietato dalle leggi dell'aviazione di ciascun Paese. Assicurarsi di seguire le istruzioni del personale della linea aerea.

### ● Precauzioni durante l'uso di Mobile Link

• Quando si utilizza questo orologio in combinazione con un telefono, tenere l'orologio e il telefono vicini tra loro. Una distanza di due metri è consigliata come linea guida, ma l'ambiente locale (pareti, arredamento, ecc.), la struttura di un edificio e altri fattori possono richiedere una distanza notevolmente inferiore.

• Questo orologio può essere influenzato da altri dispositivi (dispositivi elettrici, attrezzature audiovisive, attrezzature per ufficio, ecc.) In particolare, può essere influenzato dal funzionamento di un forno a microonde. L'orologio potrebbe non essere in grado di comunicare normalmente con un telefono se nelle vicinanze è in funzione un forno a microonde. Viceversa, l'orologio può causare disturbi nella ricezione radio e dell'immagine video di un televisore.

• La connessione Bluetooth di questo orologio utilizza la stessa banda di frequenza (2,4 GHz) dei dispositivi wireless LAN e l'utilizzo di tali dispositivi in prossimità di questo orologio può causare interferenze radio, minori velocità di comunicazione e rumore per l'orologio e il dispositivo wireless LAN o perfino errori di comunicazione.

## ● Interruzione dell'emissione di onde radio da parte dell'orologio

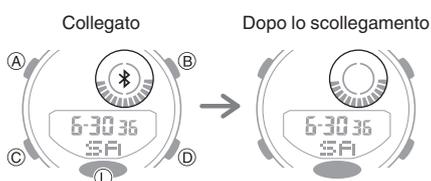
L'orologio emette onde radio ogni volta che è visualizzato.

Anche se non è visualizzato, l'orologio tenta di connettersi automaticamente a un telefono quattro volte al giorno per aggiornare le impostazioni dell'ora.

Quando ci si trova in un ospedale, a bordo di un aereo o in qualsiasi altra area in cui l'uso di onde radio non è consentito, attenersi alle procedure seguenti per interrompere la generazione di onde radio.

- Interruzione della generazione di onde radio

Premere qualsiasi pulsante eccetto (L) per terminare la connessione Bluetooth.



- Disabilitazione della regolazione automatica dell'orologio  
Configurare le impostazioni CASIO WATCHES per disabilitare la sincronizzazione tra l'orologio e il telefono.

[Uso dell'orologio in una struttura ospedaliera o in aereo](#)

## Copyright e copyright registrati

- Il logo e il marchio denominativo Bluetooth® sono marchi registrati di Bluetooth SIG, Inc.; qualsiasi uso di tali marchi da parte di CASIO Computer Co., Ltd. è concesso su licenza.
- iPhone e App Store sono marchi registrati di Apple Inc. negli Stati Uniti e in altri paesi.
- iOS è un marchio o un marchio registrato di Cisco Systems, Inc.
- GALAXY, GALAXY Note e GALAXY S sono marchi registrati di Samsung Electronics Co., Ltd.
- Android e Google Play™ sono marchi o marchi registrati di Google LLC.
- Altri nomi di società e nomi di prodotti utilizzati nel presente documento sono marchi o marchi registrati delle rispettive società.

## Risoluzione dei problemi

### Non è possibile associare l'orologio a un telefono.

**Q1** Non è mai stato possibile stabilire una connessione (di associazione) tra l'orologio e il telefono.

Si utilizza un modello di telefono supportato?

Controllare se il modello di telefono e il relativo sistema operativo sono supportati dall'orologio.

Per informazioni sui modelli di telefoni supportati, visitare il sito Web di CASIO.

[https://world.casio.com/os\\_mobile/wat/](https://world.casio.com/os_mobile/wat/)

CASIO WATCHES è installato nel telefono?

Per poter eseguire la connessione all'orologio, è necessario che CASIO WATCHES sia installato sul telefono.

[1 Installare l'app sul telefono.](#)

Le impostazioni Bluetooth del telefono sono configurate correttamente?

Configurare le impostazioni Bluetooth del telefono. Per informazioni dettagliate sulle procedure di impostazione, consultare la documentazione del telefono.

#### Utenti di iPhone

- "Impostazioni" → "Bluetooth" → Attivato

#### Utenti di Android

- Abilitare Bluetooth.

Oltre a quanto indicato in precedenza.

In alcuni telefoni è necessario disabilitare BT Smart per utilizzare CASIO WATCHES. Per informazioni dettagliate sulle procedure di impostazione, consultare la documentazione del telefono.

Nella schermata iniziale toccare: "Menu" → "Impostazioni" → "Bluetooth" → "Menu" → "Impostazioni BT Smart" → "Disabilitare".

### Non è possibile riconnettere l'orologio e il telefono.

**Q1** L'orologio non si riconnette al telefono dopo la disconnessione.

CASIO WATCHES è in esecuzione?

L'orologio non può riconnettersi al telefono a meno che CASIO WATCHES non sia in esecuzione sul telefono. Nella schermata iniziale del telefono, toccare l'icona "CASIO WATCHES".

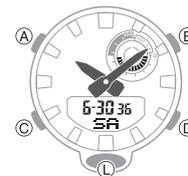
Quindi, sull'orologio, tenere premuto MODE (C) per circa due secondi per accedere al Modo di indicazione dell'ora. A questo punto, tenere premuto CONNECT (D) per circa due secondi per stabilire la connessione tra l'orologio e il telefono.



Il telefono è stato spento e riacceso?

Spegnere e riaccendere il telefono. Nella schermata iniziale, toccare l'icona "CASIO WATCHES".

Quindi, sull'orologio, tenere premuto MODE (C) per circa due secondi per accedere al Modo di indicazione dell'ora. A questo punto, tenere premuto CONNECT (D) per circa due secondi per stabilire la connessione tra l'orologio e il telefono.



È in corso un'operazione di conto alla rovescia del timer?

La connessione a un telefono non è possibile se sono rimasti 30 secondi o meno alla fine di un'operazione di conto alla rovescia del timer. Interrompere l'operazione di conto alla rovescia prima di connettersi al telefono.

**Q2** Non è possibile collegarsi mentre il telefono è in Modalità aereo.

Dopo avere chiuso la modalità aereo del telefono, passare alla schermata iniziale e toccare l'icona "CASIO WATCHES". Quindi, sull'orologio, tenere premuto MODE (C) per circa due secondi per accedere al Modo di indicazione dell'ora. A questo punto, tenere premuto CONNECT (D) per circa due secondi per stabilire la connessione tra l'orologio e il telefono.



**Q3** Dopo avere modificato l'impostazione Bluetooth del telefono da abilitata a disabilitata, non è più possibile eseguire la connessione.

Sul telefono, modificare l'impostazione Bluetooth da disabilitata ad abilitata, quindi passare alla schermata iniziale e toccare l'icona "CASIO WATCHES". Quindi, sull'orologio, tenere premuto MODE (C) per circa due secondi per accedere al Modo di indicazione dell'ora. A questo punto, tenere premuto CONNECT (D) per circa due secondi per stabilire la connessione tra l'orologio e il telefono.



**Q4** Non è possibile eseguire la connessione dopo lo spegnimento del telefono.

Accendere il telefono. Nella schermata iniziale, toccare l'icona "CASIO WATCHES". Quindi, sull'orologio, tenere premuto MODE (C) per circa due secondi per accedere al Modo di indicazione dell'ora. A questo punto, tenere premuto CONNECT (D) per circa due secondi per stabilire la connessione tra l'orologio e il telefono.



## Connessione tra telefono e orologio

**Q1** Non è possibile stabilire una connessione tra il telefono e l'orologio.

Il telefono è stato spento e riacceso?

Spegnere e riaccendere il telefono. Nella schermata iniziale, toccare l'icona "CASIO WATCHES". Quindi, sull'orologio, tenere premuto MODE (C) per circa due secondi per accedere al Modo di indicazione dell'ora. A questo punto, tenere premuto CONNECT (D) per circa due secondi per stabilire la connessione tra l'orologio e il telefono.



L'orologio è stato nuovamente associato con il telefono?

Dopo aver eliminato le informazioni di associazione da CASIO WATCHES, associarli nuovamente.

↻ [Disassociazione](#)

Se non si è in grado di ristabilire una connessione...

Utilizzare la procedura seguente per eliminare le informazioni di associazione dall'orologio, quindi effettuare nuovamente l'associazione tra l'orologio e il telefono.

- ① Tenere premuto (C) per circa due secondi per accedere al Modo di indicazione dell'ora.
- ② Tenere premuto (A) fino a quando [SET] non smette di lampeggiare sul display.
- ③ Premere (C).
- ④ Tenere premuto (B) fino a quando [CLR] non smette di lampeggiare sul display.
- ⑤ Premere (A) per uscire dalla schermata di impostazione.

## Passaggio a un altro modello di telefono

**Q1** Connessione dell'orologio corrente a un altro telefono.

Associare l'orologio al telefono.

↻ [Se si acquista un altro telefono](#)

## Regolazione automatica dell'orologio tramite connessione Bluetooth (regolazione dell'orologio)

**Q1** Quando l'orologio regola il proprio orario?

L'orologio si collega al telefono e si regola automaticamente agli orari seguenti: 0:30, 6:30, 12:30 e 18:30. La connessione viene terminata automaticamente una volta completata la regolazione automatica dell'orologio.

**Q2** La regolazione automatica dell'ora non si avvia.

È stata recentemente cambiata l'ora internazionale con l'ora del fuso orario locale e viceversa, o è stata regolata manualmente l'impostazione dell'ora dell'orologio?

Tenere presente che la regolazione automatica dell'orologio non viene eseguita per 24 ore dopo lo scambio tra ora locale e ora internazionale oppure in seguito alla regolazione manuale dell'ora sull'orologio. La regolazione automatica dell'orologio riprenderà 24 ore dopo l'esecuzione di una delle operazioni precedenti.

La regolazione automatica dell'ora è abilitata?

La regolazione automatica dell'ora non viene eseguita all'ora pianificata se non è stata abilitata. Abilitare la regolazione automatica dell'orologio.

↻ [Uso dell'orologio in una struttura ospedaliera o in aereo](#)

**Q3** L'ora non viene visualizzata correttamente.

L'impostazione dell'ora del telefono potrebbe essere errata in quanto il telefono non riesce a connettersi alla rete perché fuori portata o per altri motivi. In tal caso, collegare il telefono alla relativa rete e regolare l'impostazione dell'ora.

## Pedometro

**Q1** Conteggio passi visualizzato non corretto.

Poiché l'orologio è sul polso, il pedometro può rilevare movimenti diversi dai passi e conteggiarli come passi.

🔗 [Pedometro](#)

Inoltre, problemi di conteggio passi possono essere causati anche dal modo in cui viene indossato l'orologio e da movimenti del braccio anomali durante la camminata.

🔗 [Conteggio dei passi](#)

**Q2** Il conteggio dei passi non aumenta.

Il conteggio dei passi non è visualizzato all'inizio della camminata per evitare un conteggio non appropriato di movimenti non correlati alla camminata.

Appare solo dopo aver camminato continuamente per 10 secondi, con il numero di passi effettuati durante i primi 10 secondi incluso nel totale.

**Q3** [ERR] appare quando si utilizza il pedometro.

[ERR] (errore) indica che il funzionamento del sensore è disabilitato a causa di un malfunzionamento del sensore o dei circuiti interni.

Se l'indicatore rimane sul display per più di tre minuti o se viene visualizzato frequentemente, potrebbe indicare un sensore difettoso.

## Sveglia

**Q1** La suoneria non entra in funzione.

L'impostazione del promemoria sonoro è attivata? In caso contrario, attivarla.

🔗 [Attivazione/Disattivazione di un promemoria sonoro o del segnale orario](#)

## Movimento e indicazioni delle lancette

**Q1** Non so in che modalità è l'orologio.

È possibile determinare il modo di funzionamento attuale controllando il display dell'orologio. Utilizzare (C) per spostarsi tra le diverse modalità.

🔗 [Passaggio da una modalità all'altra](#)



**Q2** Tutte le lancette sono ferme e i pulsanti non funzionano.

La batteria è scarica. Richiedere la sostituzione della pila al rivenditore presso cui si è acquistato l'orologio o ad un centro di assistenza CASIO autorizzato.

🔗 [Sostituzione della batteria](#)

**Q3** Le lancette improvvisamente iniziano a muoversi ad alta velocità.

Ciò è dovuto a uno dei motivi seguenti e non è indice di malfunzionamento. È sufficiente attendere che riprenda il normale movimento delle lancette.

- L'orologio viene connesso a un telefono per regolare l'impostazione dell'ora.

🔗 [Regolazione automatica dell'orologio](#)

**Q4** L'ora corrente indicata dall'orologio presenta uno scarto di un'ora o 30 minuti.

L'impostazione dell'ora legale non è corretta. Selezionare l'impostazione corretta.

🔗 [Modifica dell'impostazione dell'ora legale della città per l'ora del proprio fuso orario](#)

**Q5** L'ora indicata dalle lancette è diversa da quella digitale.

Un forte campo magnetico o un urto possono provocare un disallineamento delle lancette. Regolare l'allineamento delle lancette.

🔗 [Regolazione dell'allineamento delle lancette](#)

- Per sapere come allineare le lancette manualmente, consultare le informazioni seguenti.

🔗 [Allineamento delle lancette](#)

## Batteria

**Q1**  lampeggia sul display digitale.

Questo indica che la batteria si sta esaurendo. Richiedere la sostituzione della pila al rivenditore presso cui si è acquistato l'orologio o ad un centro di assistenza CASIO autorizzato.

🔗 [Sostituzione della batteria](#)

**Q2** [R] lampeggia sul display digitale.

Questo accade quando il livello di carica della pila è basso o dopo che la luce o qualche altra funzione è stata attivata ripetutamente in un breve arco di tempo, azione che fa scaricare temporaneamente la pila. Tutte le funzioni diverse dall'indicazione dell'ora sono disabilitate mentre [R] lampeggia sul display. Se [R] rimane sul display o se continua ad apparire, ciò potrebbe significare che è necessario sostituire la pila.

Richiedere la sostituzione della pila al rivenditore presso cui si è acquistato l'orologio o ad un centro di assistenza CASIO autorizzato.