

## Innhold

### Før du begynner...

- [Indikatorer](#)
- [Grafikk Område](#)
- [Veksle mellom Tidvisnings Modus sitt Digitale Display innhold](#)
- [Navigering mellom Modus](#)
- [Å flytte viserne](#)
- [Tilkopling med en mobil](#)

### Å bruke Mobile Link med en Mobil telefon

- [Tilkopling
 
  - \[Tilkopling med en mobil\]\(#\)
  - \[Avbryte en tilkobling med en telefon\]\(#\)
  - \[Å bruke uret i et sykehus eller i et fly\]\(#\)
  - \[Oppheve paring\]\(#\)
  - \[Hvis du kjøper ny mobil\]\(#\)](#)
- [Automatisk justering av tid](#)
- [Å se Pedometer Data](#)
- [Å se Stoppeklokke Data](#)
- [Konfigurere innstillingene for stoppeklokkens mål tid. \(Target tid\)](#)
- [Konfigurering av nedtellerens innstillinger](#)
- [Endre Verdenstid innstillingene](#)
- [Å justere viserne](#)
- [Mobil Finner](#)
- [Konfigurere urets innstillinger](#)
- [Å endre hjemby tidens sommertid innstilling](#)

### Pedometer

- [Å telle skritt](#)
- [Å vise skritt tellingen](#)
- [Å nullstille dagens skritt telling](#)
- [Å spesifisere et mål for skritt pr dag](#)
- [Årasker til feil skritt telling](#)

### Stoppeklokke

- [Mellomtider og Rundetider](#)
- [Mål medgått tid](#)
- [Måling av mellomtid](#)
- [Måling av rundetider](#)
- [Hvordan bruke Target Tid Alarm
 
  - \[En oversikt\]\(#\)
  - \[Spesifisering av mål tid. \\(Target tid\\)\]\(#\)
  - \[Måling av medgått tid med Mål Tid Funksjonen\]\(#\)
  - \[Nullstille Mål Tider.\]\(#\)](#)
- [Å se data for målte tider
 
  - \[Å se Data Minner\]\(#\)
  - \[Å slette et spesifikt Data Minne\]\(#\)
  - \[Sletting av alle Data\]\(#\)](#)

### Nedteller

- [Still inn nedtellerens start tid](#)
- [Bruk av timeren](#)
- [Å måle medgått tid med Auto Start](#)
- [Bruk av Intervall Timeren
 
  - \[En oversikt\]\(#\)
  - \[Konfigurering av Intervall Timerens innstillinger\]\(#\)
  - \[Å bruke Intervall Timeren til å måle medgått tid\]\(#\)](#)

### Dual Tid

- [Endre Dual tid innstillingene](#)
- [Å bytte hjemby tid med Dual tid](#)

### Alarmer og Timesignal

- [Still inn alarm tid](#)
- [Aktivering/Deaktivering av en alarm eller timesignalet](#)
- [Å stoppe en Alarm](#)
- [Sjekk en alarms Av/På status](#)

### Å justere tiden manuelt

- [Innstilling av tid/dato](#)
- [Skifte mellom 12- og 24-times tidsvisning](#)

### Lys

- [Å lyse opp displayet manuelt](#)
- [Auto Lys](#)
- [Konfigurering av Auto Lys innstillingene](#)
- [Bestemme lys varigheten](#)

### Justering av viserne

- [Å justere viserne](#)

### Skifte av batteri

### Andre innstillinger

- [Aktiver knappetone](#)

### Flytte til en annen tidssone

### Annen informasjon

- [Kompatible mobiler](#)
- [Spesifikasjoner](#)
- [Mobil Link forholdsregler](#)
- [Copyrights og Registrerte Copyrights](#)

### Spørsmål og svar

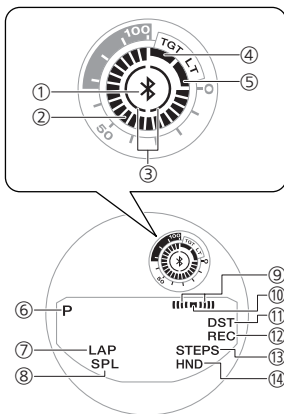
## Før du begynner...

Dette avsnittet gir deg en oversikt over uret, og forklarer hvordan man kobler uret sammen med en mobil. Kobles uret til en mobil vil det være mulig å synkronisere urets tidsinnstillinger med mobilens, og å se skritt tellingen fra uret, samt urets stoppeklokke data på mobilen.

### Merk

Tegningene/Figurene i denne manualen er laget for å gjøre forklaringene lettere. En tegning/figur kan avvike noe fra enheten den representerer.

## Indikatorer



- ① ✳  
Vises mens det er kontakt mellom uret og mobilen.
- ② Grafikk Område  
Displayet i dette området er linket med Tidvisning Mode operasjon.
- ③ Skritt indikatorer  
Indikerer om skritt tellingen øker eller ikke.
- ④ [TGT]  
I Stoppeklokke Modus indikeres måle status når Mål Tid funksjonen er aktivert.
- ⑤ [LT]  
Vises når Auti Lys er aktivert.
- ⑥ [P]  
Vises når den viste tiden er en p.m. tid.

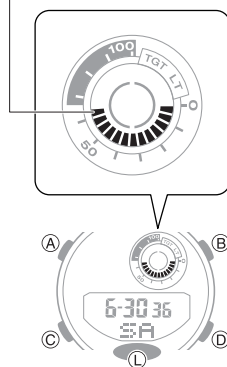
- ⑦ [LAP]  
Vises når en rundetid vises.
- ⑧ [SPL]  
Vises når en mellomtid vises.
- ⑨ Alarm  
Vises når en alarm er slått på.
- ⑩ Timesignal  
Vises når timesignalet er aktivert.
- ⑪ [DST]  
Vises når gjeldende tid er sommertid (DST).
- ⑫ [REC]  
Vises når uret er i Tilbakekall Modus.
- ⑬ [STEPS]  
Vises når skritt telling vises.
- ⑭ [HND]  
Vises når viserne er flyttet for å lettere avlesing.

## Grafikk Område

Det Grafiske Display området er linket med Tidvisning Mode operasjon.

Det grafiske Display område er blank i Tilbakekall Modus og i Alarm Modus.

Grafisk Display Område



## Tidvisnings Modus

Når skritt telleren vises, vil det Grafiske Display område vise progresjonen din mot ditt daglige skritt mål. For andre typer visninger, endres det med tellingen av gjeldende tids sekunder.

## Stoppeklokke Modus

Når Mål Tid (Target Tid) funksjonen er aktivert, vil det Grafiske Display område indikere når Mål tiden er nådd. Når Mål Tid funksjonen er deaktivert, endres det med tellingen av stoppeklokkens sekunder for medgått tid.

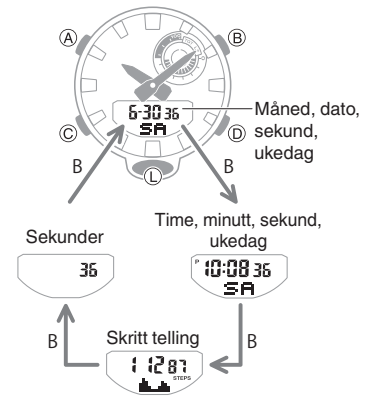
## Nedtellings Modus

Det Grafiske Display område er synkronisert med nedtellerens gjenstående tid.

## Dual tid

Det Grafiske Display område er synkronisert med Dual tidens sekunder.

## Veksle mellom Tidvisnings Modus sitt Digitale Display innhold

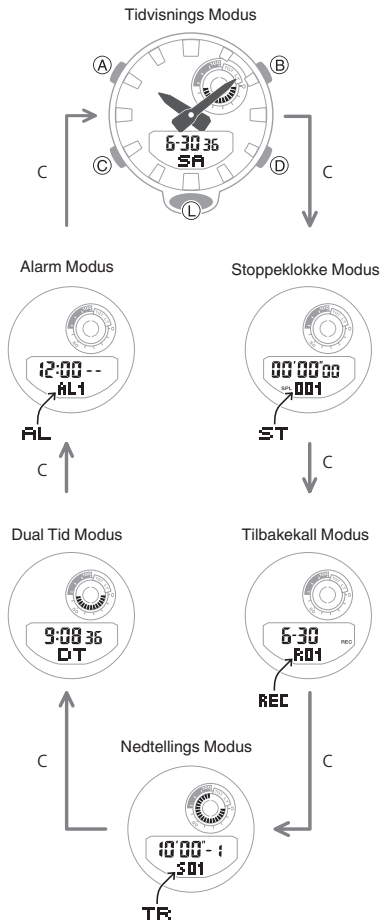


Å veksle mellom digitalt display innhold når uret er i Tidvisnings Modus, trykk (B).

## Navigering mellom Modus

Bruk (C) for å navigere mellom Modusene.

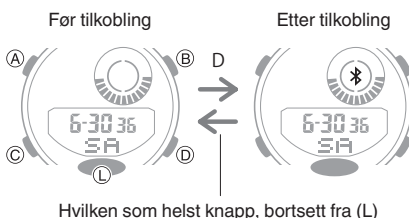
For å gå tilbake til Tidvisnings Modus, fra hvilket som helst annet Modus, holder du inne (C) i ca. 2 sekunder.



## Tilkopling med en mobil

Hold inne (D) i ca 2 sekunder for å etablere kontakt med mobilen.

For å sjekke kontakten mellom mobilen og klokken, kan du trykke på en av knappene, bortsett fra (L).

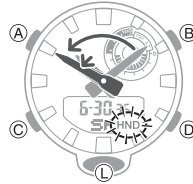


## Å flytte viserne

Du kan flytte viserne slik at det er lettere å lese av displayet.

1. Når du holder inne (B), trykk (C).

Nå vil viserne flytte seg slik at det er lettere å lese av displayet.



2. Trykk (C) for å returnere viserne til deres normale Tidvisnings posisjoner.

## Tilkopling med en mobil

For å koble uret til en mobil må du først installere CASIOs "G-SHOCK Connected" app på mobilen og så bruke Bluetooth for å koble de sammen.

- ① **Innstaller den påkrevde app'en på mobilen.**

Avhengig av type mobil du har, trykk en av linkene under for å installere G-SHOCK Connected.

### iOS (iPhone) Brukere

<https://itunes.apple.com/us/app/g-shock-connected/id1179983841?mt=8>

### Android™ (GALAXY, etc.) Brukere

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.casio.gshockconnected>

- ② **Konfigurering av Bluetooth-innstillingene**

Aktiver mobil telefonens Bluetooth.

### Merk

For detaljer om innstillings prosedyrer må du se i mobil telefonens dokumentasjon.

- ③ **Pare uret med en mobil**

Før du kan bruke uret i kombinasjon med en mobil telefon må du først pare de.

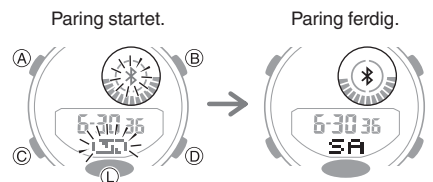
1. Gå til Tidvisnings Modus.

🔗 Navigering mellom Modus

2. Legg mobil telefonen inntil (innen 1 meter) uret.
3. På mobilens hjem skjerm trykker du "G-SHOCK Connected" ikonet.
4. Følg instruksene på mobilen for å pare mobilen med klokken.

Hvis en tekst vises, følg da den informasjonen som vises på mobil telefon skjermen.

Hvis paring feiler av en eller annen grunn, må du utføre prosedyren igjen fra trinn 1.



## Å bruke Mobile Link med en Mobil telefon

Når det er en Bluetooth-tilkopling mellom uret og mobil telefonen vil tiden på uret justere seg automatisk i forhold til mobilens tid. Du kan også endre urets innstilling.

### Merk

Denne funksjonen er kun tilgjengelig når G-SHOCK Connected kjører på mobil telefonen.

Dette avsnittet beskriver ur og mobil operasjoner.

- 🕒 : Ur operasjon
- 📱 : Mobil telefon operasjon

## Tilkobling

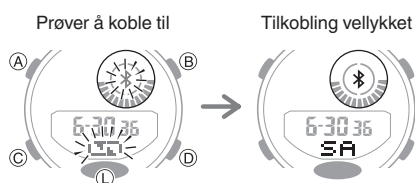
### Tilkobling med en mobil

Dette avsnittet forklarer hvordan etablere en Bluetooth tilkobling mellom en mobil som er parett med uret.

Hvis klokken ikke er parett med mobilen du ønsker å koble til med, må du lese informasjonen under for å pare de.

#### ③ Pare uret med en mobil telefon.

1. Gå til Tidvisnings Modus.  
 Navigering mellom Modus
2. Legg mobil telefonen inntil (innen 1 meter) uret.
3. Når du har sjekket at ikke vises, holder du inne (D) i ca 2 sekunder. Når en kobling er etablert mellom klokken og mobilen, vil stoppe å blinke.



### Viktig!

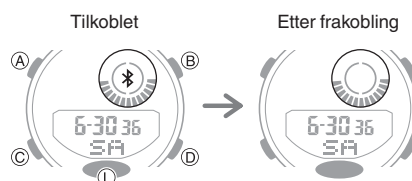
- Hvis du har problemer med å etablere kontakt kan det bety at G-SHOCK Connected ikke kjører på mobiltelefonen. På mobiltelefonens hjem skjerm trykker du "G-SHOCK Connected" ikonet. Når app'en har startet, hold inne urets (D) knapp i ca. 2 sekunder.

### Merk

Tilkoblingen vil bli avbrutt hvis du ikke utfører noen operasjoner på uret eller mobilen i løpet av en viss tid. Å spesifisere tilkoblings tiden, utfør følgende operasjon med G-SHOCK Connected: "Watch settings" → "Connection time". Spesifiser så en tid på 3 minutter, 5 minutter eller 10 minutter.

### Avbryte en tilkobling med en telefon

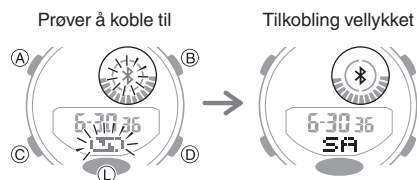
For å avslutte en Bluetooth kobling kan du trykke hvilken som helst knapp, bortsett fra (L).



### Å bruke uret i et sykehus eller i et fly

Når du er på et sykehus, i et fly eller andre steder hvor auto signal mottak eller tilkobling til mobilen kan forårsake problemer, kan du følge prosedyren under for å deaktivere den. For å re-aktivere automatisk justering av tiden, må du utføre samme operasjon en gang til.

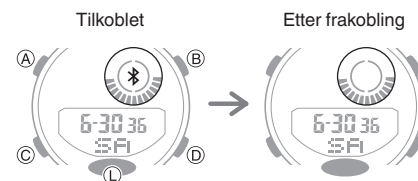
1. Trykk "G-SHOCK Connected" ikonet.
2. Hold inne (D) i ca. 2 sekunder. Når en kobling er etablert mellom klokken og mobilen, vil stoppe å blinke.



3. Følg instruksene på mobilen for å aktivere eller deaktivere auto justering av tid.

### Oppheve paring

1. Hvis uret er koblet sammen med en mobil, må du trykke på en knapp (men ikke på L) for å avbryte koblingen.



2. Trykk "G-SHOCK Connected" ikonet.
3. Følg informasjonen som vises på mobil telefonen.

### Merk

Hvis du ikke klarer å pare/kople uret på nytt med en mobil etter at du har opphevet paring/koblingen, kan du følge prosedyren under for å slette parings informasjonen fra uret. Utfør så parings operasjonen på nytt.

- ① Hold inne (C) i ca 2 sekunder for å gå til Tidvisnings Modus.
- ② Hold inne (A) i ca. 2 sekunder. [SET] vil i utgangspunktet blinke i displayet for så å stoppe.
- ③ Trykk (C).

Nå vil sekundene begynne å blinke.



- ④ Hold inne (B) i ca. 2 sekunder. [CLR] vil i utgangspunktet blinke i displayet for så å stoppe.

Nå slettes all parings informasjon.

- ⑤ Trykk (A) når du er ferdig.

**Hvis du kjøper ny mobil**

Du er nødt til å utføre parings operasjonen når du ønsker å etablere en Bluetooth kobling med mobilen for første gang.

🔗 ③ Pare uret med en mobil telefon.

**Merk**

Hvis din gamle mobil er i nærheten av uret når du prøver å pare med den nye mobilen vil uret pares med din gamle mobil, da vil det være umulig å pare uret med din nye mobil. Hvis dette skjer må du bruke prosedyren under for å slette all informasjon om forrige paring fra uret. I tillegg må du avregistrere uret fra den gamle mobilen.

- ① 🔗 Hold inne (C) i ca 2 sekunder for å gå til Tidvisnings Modus.
- ② 🔗 Hold inne (A) i ca. 2 sekunder. [SET] vil i utgangspunktet blinke i displayet for så å stoppe.
- ③ 🔗 Trykk (C).

Nå vil sekundene begynne å blinke.



- ④ 🔗 Hold inne (B) i ca. 2 sekunder. [CLR] vil i utgangspunktet blinke i displayet for så å stoppe.

Nå slettes all parings informasjon.

- ⑤ 🔗 Trykk (A) når du er ferdig.

**Automatisk justering av tid**

Uret kan stilles inn slik at det justerer tiden automatisk hver dag i samsvar med tiden på mobil telefonen.

**Å bruke automatisk justering**

Uret vil justere tiden automatisk 4 ganger pr dag. Uret utfører justeringene automatisk uten at du trenger å gjøre noe.

**Viktig!**

- Uret kan muligens ikke utføre auto justering av tiden under forhold som beskrevet under.
  - Når uret er for langt borte fra mobilen den er koblet til
  - Når kommunikasjon ikke er mulig p.g.a. radioforstyrrelser, etc.
  - Når mobilen holder på å oppdatere seg.
  - Hvis G-SHOCK Connected ikke er startet på mobilen.

**Merk**

Hvis uret viser feil tid selv etter at det er koblet til mobilen, må du justere posisjonene for viser og dato indikatorene.

🔗 Å justere viserne

Hvis Verdenstid byen er spesifisert med G-SHOCK Connected, vil tiden for den byen også bli justert automatisk.

Uret vil kontakte mobilen og utføre auto justering av tiden rund kl. 12:30 a.m., 06:30 a.m., 12:30 p.m. og 06:30 p.m. Kontakten mellom uret og mobilen blir automatisk kuttet når justeringen er ferdig.

**Starter justering av tid umiddelbart.**

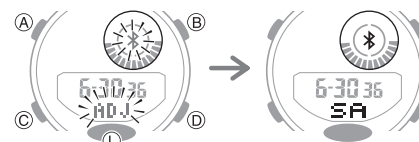
Uret vil justere tiden automatisk 4 ganger pr dag. Uret utfører justeringene automatisk uten at du trenger å gjøre noe.

1. 🔗 Trykk (D).

Dette gjør at ⌘ og [ADJ] begynner å blinke i displayet. ⌘ vil stoppe å blinke når kobling mellom klokken og mobilen er etablert, og urets tid vil bli synkronisert med tiden på mobilen.

Prøver å koble til

Etterfulgt av tids justering

**Merk**

Tilkoblingen vil automatisk bli avsluttet når justeringen er ferdig.

Hvis synkroniseringen av tid feiler av en eller annen grunn, vil klokken gå tilbake til Tidvisnings Modus uten å ha endret tiden.

## Å se Pedometer Data

Du kan bruke G-SHOCK Connected til å spesifisere mål for antall skritt pr dag. Etter at du har gjort det, kan du se informasjonen under, som er målt med pedometeret.

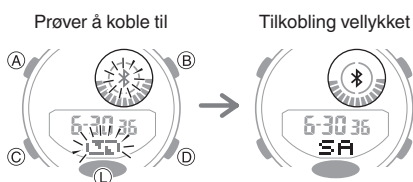
24-timers skritt telling, trenings intensitet og fysisk anstrengelse

Hvorvidt der er en stoppeklokke måling eller nedtellings måling eller ikke (24 timer med data vises ved å dele det opp i 30-minutters segment.)

Ukentlig antall skritt, kalorier forbrent

1. Trykk "G-SHOCK Connected" ikonet.
2. Hold inne (D) i ca. 2 sekunder.

Når en kobling er etablert mellom klokken og mobilen, vil stoppe å blinke.



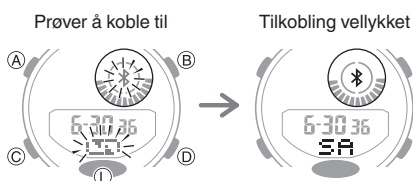
3. Følg instruksjonene på skjermen for å vise pedometer data eller justere målet for antall daglige skritt.

## Å se Stoppeklokke Data

Dette avsnittet forklarer hvordan du sender rundetider og mellomtider (opp til 200 stk) som er lagret i urets minne, og andre data til mobilen så du kan se de i G-SHOCK Connected app'en.

● **Å sende Stoppeklokke data til mobilen**  
Følg prosedyren under for å sende data fra uret til mobilen.

1. Trykk "G-SHOCK Connected" ikonet.
2. Hold inne (D) i ca. 2 sekunder.  
Når en kobling er etablert mellom klokken og mobilen, vil stoppe å blinke.



3. Følg instruksene på mobilen for å overføre data målt med uret, til mobilen.

Når overføringen er ferdig, vil en liste over målte data vises på mobilen.

Trykk på en data enhet for å se detaljene.

### ● Å sjekke sendte data

Bruk G-SHOCK Connected til å sjekke dataene du sendte til mobilen.

1. Trykk "G-SHOCK Connected" ikonet.
2. Følg instruksene på mobilen for å se måle dataene du ønsker.

### Merk

Du kan slette data ved å trykke [Edit].

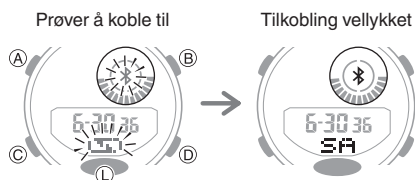
## Konfigurerer innstillingene for stoppeklokkens mål tid. (Target tid)

Du kan bruke G-SHOCK Connected til å justere innstillingene for opp til 10 mål tider (Target tider). Mål tider kan settes med 1-minutts enheter, med totalt opp til 24 timer.

For informasjon om mål tider, se info under.

### ○ Oversikt

1. Trykk "G-SHOCK Connected" ikonet.
2. Hold inne (D) i ca. 2 sekunder.  
Når en kobling er etablert mellom klokken og mobilen, vil stoppe å blinke.



3. Følg instruksene på mobilen for å justere stoppeklokkens mål tid.

## Konfigurering av nedtellerens innstillinger

Du kan bruke G-SHOCK Connected til å justere innstillingene på nedtelleren og lage en gruppe med flere nedtelling.

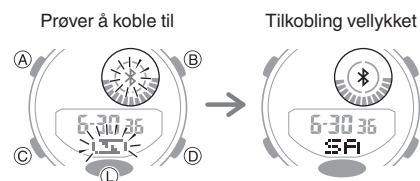
For informasjon om den programmerbare nedtelleren, se info under.

### ○ Oversikt

Å endre en nedtellings tittel eller å slette en nedtelling, trykk [Edit].

1. Trykk "G-SHOCK Connected" ikonet.
2. Hold inne (D) i ca. 2 sekunder.

Når en kobling er etablert mellom klokken og mobilen, vil stoppe å blinke.



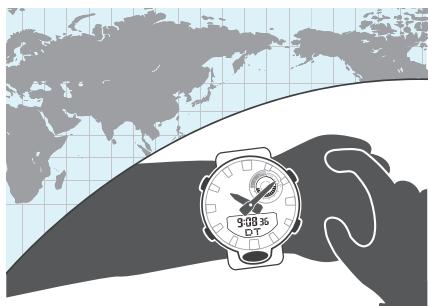
3. Følg instruksene på mobilen for å justere den programmerbare nedtellings tiden.

### Merk

Å endre en nedtellings tittel eller å slette en nedtelling, trykk [Edit].

## Endre Verdenstid innstillingene

Spesifiserer du en Verdenstid by med G-SHOCK Connected, vil klokken Verdenstid by endres tilsvarende. Innstillingene for standard tid/sommertid for Verdenstiden vil bli justert automatisk.



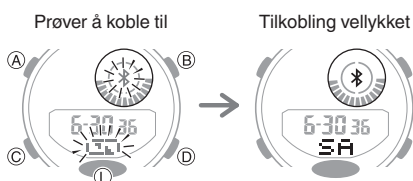
### Merk

G-SHOCK Connected Verdenstid lar deg velge mellom ca. 300 byer som Verdenstid By.

### ● Å velge en Verdenstid by

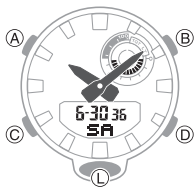
1. Trykk "G-SHOCK Connected" ikonet.
2. Hold inne (D) i ca. 2 sekunder.

Når en kobling er etablert mellom klokken og mobilen, vil stoppe å blinke.



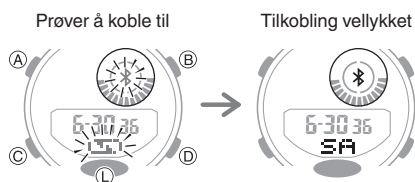
3. Følg informasjonen som vises på mobil telefonen. Innstilling for Verdenstid vil gjenspeiles på uret.

Du kan sjekke verdenstiden ved å gå til Dual Tid Modus.



### ● Konfigurere innstilling for sommertid

1. Trykk "G-SHOCK Connected" ikonet.
2. Hold inne (D) i ca. 2 sekunder.  
Når en kobling er etablert mellom klokken og mobilen, vil stoppe å blinke.



3. Følg instruksene på mobilen for å justere sommertiden.

[Auto]  
Uret bytter mellom standard tid og sommertid automatisk.

[OFF]  
Uret indikerer alltid standard tid.

[ON]  
Uret indikerer alltid sommertid.

### Merk

Når innstilling av sommertid er satt til [Auto], vil uret skifte mellom sommertid og vanlig tid automatisk. Du trenger ikke å bytte mellom vanlig tid og sommertid manuelt. Selv om du befinner deg et sted som ikke bruker sommertid, kan allikevel uret stå på [Auto].

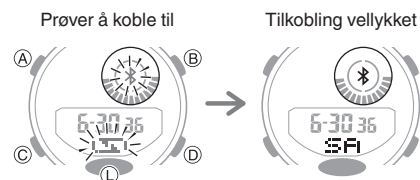
Å endre tiden manuelt med uret gjør at automatisk skifting mellom standard tid og sommertid deaktiveres.

En G-SHOCK tilkoplest skjerm viser info om sommertid perioder.

### ● Bytt lokal tid og Verdenstid med hverandre

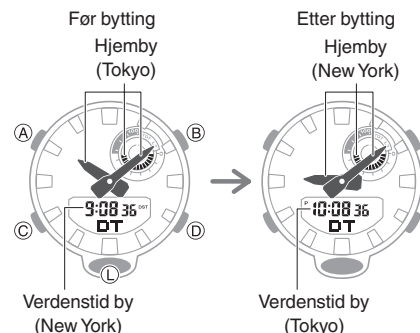
1. Trykk "G-SHOCK Connected" ikonet.
2. Hold inne (D) i ca. 2 sekunder.

Når en kobling er etablert mellom klokken og mobilen, vil stoppe å blinke.



3. Følg instruksene på mobilen for å bytte lokal tid og Verdenstid med hverandre.

For eksempel, hvis din hjemby er Tokyo og Verdenstid byen er New York, så vil de bli byttet om som vist under.



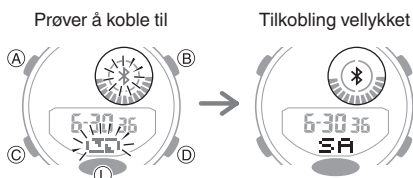
### Merk

Auto justering av tid blir ikke utført før det har gått 24 timer etter at bytting av lokal tid og Verdenstid er gjort.

## Å justere viserne

Hvis viserne er ute av stilling selv etter at auto justering har blitt utført, må du bruke G-SHOCK Connected for å justere de.

1. Trykk "G-SHOCK Connected" ikonet.
2. Hold inne (D) i ca. 2 sekunder.  
Når en kobling er etablert mellom klokken og mobilen, vil stoppe å blinke.



3. Følg instruksene på mobilen for å justere viserne.

## Telefon Finner

Du kan bruke "Telefon Finner (Phone Finder)" for å utløse en tone på mobil telefonen for å gjøre det enkelt å finne den. Tonen vil høres selv om mobilen står på lydløs.

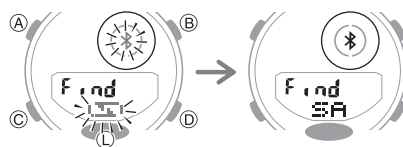
### Viktig!

- Ikke bruk denne funksjonen i områder hvor mobilbruk ikke er tillatt.
- Tonen høres med høyt volum. Ikke bruk denne funksjonen når du har kopleet øreplugger til mobiltelefonen.

1. Hvis uret er koblet sammen med en mobil, må du trykke på en knapp (men ikke på L) for å avbryte koblingen.



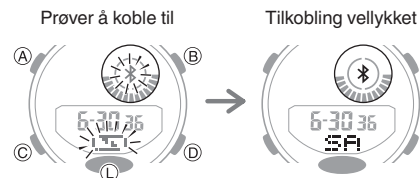
2. Hold inne (C) i ca. 2 sekunder.  
Dette gjør at uret vil gå til Tidvisnings Modus.
3. Hold inne (D) i ca 5 sekunder til [FIND] vises i displayet.  
Når tilkobling er etablert mellom uret og mobilen, vil mobilens ringetone høres.  
Det vil ta noen sekunder før du hører lyd fra mobiltelefonen.



4. Trykk på en knapp (bortsett fra L) for å stoppe lyden.  
Du kan trykke en av urets knapper for å stoppe lyden på mobiltelefonen kun i de første 30 sekundene etter at lyden startet.

## Å endre hjemby tidens sommertid innstilling

1. Trykk "G-SHOCK Connected" ikonet.
2. Hold inne (D) i ca. 2 sekunder.  
Når en kobling er etablert mellom klokken og mobilen, vil stoppe å blinke.

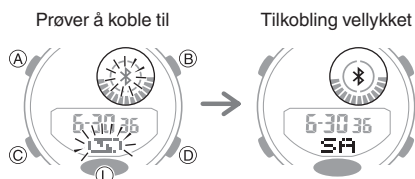


3. Følg instruksene på mobilen for å justere sommertiden for verdenstiden.

## Konfigurere urets innstillinger

Du kan bruke G-SHOCK Connected til å spesifisere lengden på tiden før Bluetooth tilkoblingen automatisk blir frakoblet, og til andre innstillinger.

1. Trykk "G-SHOCK Connected" ikonet.
2. Hold inne (D) i ca. 2 sekunder.  
Når en kobling er etablert mellom klokken og mobilen, vil stoppe å blinke.



3. Velg den innstillingen du ønsker å endre og følg så anvisningene på mobiltelefonen.



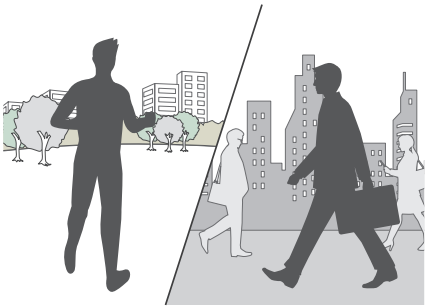
## Pedometer

Du kan bruke Pedometeret til å telle skrittene dine når du går etc.



### Å telle skritt

Hvis du har klokken korrekt på deg, vil Pedometeret telle skritt når du går under normal daglig aktivitet.

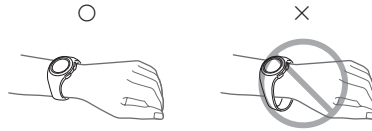


#### Viktig!

- Siden denne klokken's Pedometer er en håndledds-enhet, kan det hende at den teller skritt som ikke er skritt. Også unormal armbewegelse mens du går kan føre til feil telling av skritt.

### Klargjøring

For å oppnå den mest nøyaktige tellingen bør du ha klokken på deg slik at fronten på klokken er på utsiden av håndleddet ditt, og godt festet. Hvis klokken er festet løst rundt håndleddet vil det ikke være mulig å få en korrekt måling.



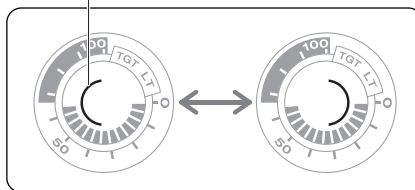
### Å telle skritt

Pedometeret vil begynne å telle srittene dine når du begynner å gå. Skritt indikatorene indikerer om skritt tellingen øker eller ikke.

Veksler med ett sekunders mellomrom: Går (skritt tellingen øker)

Begge vises: Står stille (skritt tellingen øker ikke)

Skritt indikatorer



### Å sjekke skritt telleren

➤ [Å vise skritt tellingen](#)

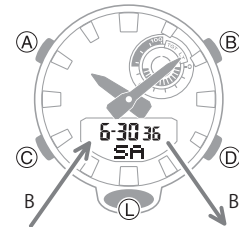
### Å vise skritt tellingen

1. Gå til Tidvisnings Modus.

➤ [Navigering mellom Modus](#)

2. Bruk (B) til å vise skritt tellingen.

Måned, dato, sekund, ukedag

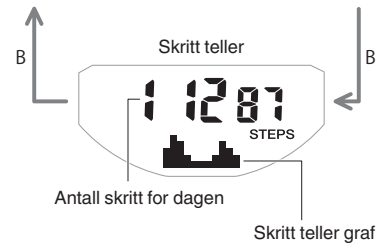


Sekunder

36

Time, minutt, sekund, ukedag

P 10:08:36  
SA



Antall skritt for dagen

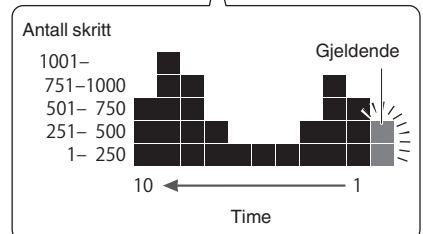
Skritt teller graf

### Å tolke Skritt Teller Grafen

Skritt teller Grafen viser antall skritt (opp til 1000) du har tatt hver time. Dette lar deg enkelt sjekke tempoet ditt for de siste 10 eller 11 timene.

Skritt teller Grafen vises ikke når antall skritt er null.

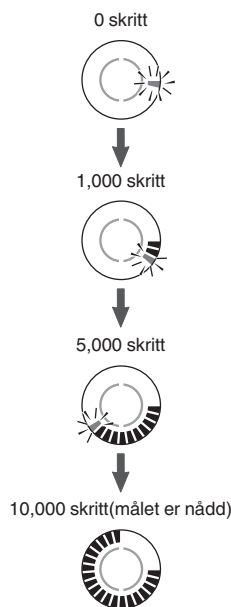
Grafen er normalt oppdatert hver hele time.



### Å sjekke progresjonen for ditt daglige skritt mål

Det Grafiske Display Område viser din nåværende fremgang i forhold til å oppnå det daglige skritt målet spesifisert av deg.

Eksempel: Daglig mål på 10,000 skritt



#### Merk

Skritt telleren kan vise en verdi opp til 999,999 skritt. Hvis skritt telleren overstiger 999,999, vil maksimums verdien (999,999) vises i displayet.

Skritt-telleren vises ikke i de 10 første sekundene når du begynner å gå for å unngå feiltelling. Når du har gått i 10 sekunder vil tellingen vises, inkludert de skritt du har tatt i de første 10 sekundene.

Grafen er normalt oppdatert hver hele time.

Skritt-telleren nullstilles ved midnatt.

For å spare strøm vil målingen stoppe automatisk hvis du tar av deg klokken (ingen merkbare bevegelser), og om du ikke utfører noen operasjoner i løpet av 2-3 minutter.

De blir også oppdatert når en av de følgende ting under oppstår.

Når akselerometer operasjonen er stoppet for å spare strøm.

Når måling ikke er mulig pga feil eller for lite strøm.

### Å nullstille dagens skritt telling

1. Gå til Tidvisnings Modus.  
[Navigering mellom Modus](#)
2. Hold inne (B) og (D) i ca. 2 sekunder.  
Dette nullstiller skritt tellingen.



### Å spesifisere et mål for antall skritt per dag

Du kan spesifisere et mål for antall skritt per dag i området 1 000 til 50 000 i enheter på 1 000 skritt.

1. Gå til Tidvisnings Modus.  
[Navigering mellom Modus](#)
2. Hold inne (A) i ca. 2 sekunder.  
Slipp knappen når [SET] stopper å blinke.  
Nå vil gjeldende daglig skritt mål begynne å blinke.
3. Trykk (D) og (B) for å endre daglig skritt mål.
4. Trykk (A) når du er ferdig.



### Årasker til feil skritt telling

Alle forhold under kan påvirke nøyaktigheten.

Å gå i slippers eller sandaler

Å gå på fliser, tepper eller snø.

Uregelmessig gange (F.eks. det å gå i kø.)

Ekstremt sakte gange og ekstremt hurtig løping

Når man triller en handlevogn eller en barnevogn

I områder hvor der er mye vibrasjon, eller når man er i et kjøretøy

Hyppige bevegelser med hånden eller armen (klapping etc)

Å gå mens man leier en annen, å gå med stokk, eller andre bevegelser som gjør at armen og beina ikke er koordinert med hverandre.

Normal daglig aktivitet (husvask etc)

Å ha klokken på den dominante armen

Å gå i mindre enn 10 sekunder

Ved bevegelse av urets visere.

## Stoppeklokke

Stoppeklokken måler tiden i 1/100-sekunds enheter den første timen og deretter i 1-sekunds enheter i opp til 24 timer.

I tillegg til måling av vanlig medgått tid, kan stoppeklokken også måle mellomtider og rundetider. Du kan også stille inn en mål tid og følge fremdriften når du oppnår det. Du kan justere innstillingene på klokken slik at den piper og/eller viser en indikator når du har nådd målet.

### Merk

Opp til 200 mellomtider og rundetider kan lagres i klokkes minne. Husk at om du lagrer en ny rundetid eller mellomtid når der allerede er lagret 200 stk i minnet, vil det føre til at den eldste rundetiden blir slettet automatisk for å lage plass til den nye.

Bruk Tilbakekall Modus for å se det nyeste datasettet som er lagret i minnet.

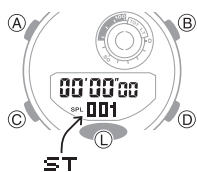
### Å vise datasett

Du kan bruke G-SHOCK Connected for å se gjennom tidligere datasett.

### Klargjøring

Å gå til Stoppeklokke Modus.

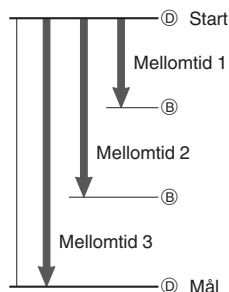
### Navigering mellom Modus



## Mellomtider og Rundetider

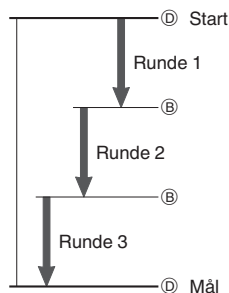
### Mellomtid

En mellomtid er tiden som er medgått fra start, opp til et hvilket som helst punkt i løypen. Du kan bruke operasjonen under til å måle mellomtider.

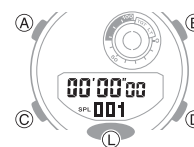


### Rundetid

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



## Måling av medgått tid

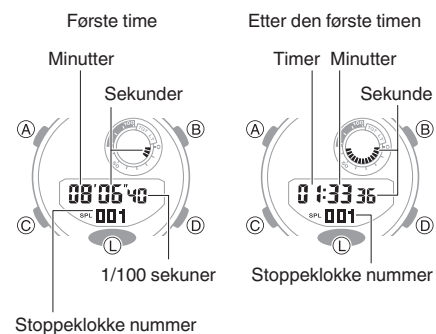


1. Bruk prosedyren under for å måle medgått tid.



Medgått tid vises i 1/100-sekunds enhet den første timen av målingen.

Etter den første timen vil medgått tid vises med 1-sekunds enhet.



2. Trykk (B) for å nullstille medgått tid til null.

## Måling av mellomtid



1. Trykk (A) for å vise [SPL].

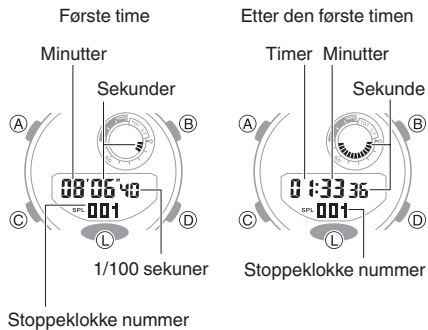


2. Bruk prosedyren under for å måle medgått tid.

Hvert trykk på (B) gjør at medgått tid opp til dette punktet (mellomtid) vil vises i ca 8 sekunder.



Medgått tid vises i 1/100-sekunds enhet den første timen av målingen. Etter den første timen vil medgått tid vises med 1-sekunds enhet.



3. Trykk (B) for å nullstille medgått tid til null.

## Måling av rundetider



1. Trykk (A) for å vise [LAP].

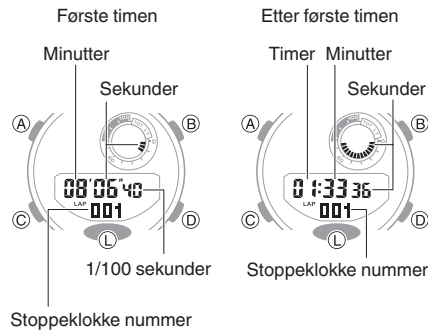


2. Bruk prosedyren under for å måle medgått tid.

Hvert trykk på (B) gjør at medgått tid opp til dette punktet (rundetid) vil vises i ca 8 sekunder.



Medgått tid vises i 1/100-sekunds enhet den første timen av målingen. Etter den første timen vil medgått tid vises med 1-sekunds enhet.



3. Trykk (B) for å nullstille medgått tid til null.

## Hvordan bruke Mål Tid Alarm

### Oversikt

Når du har stilt inn en eller flere mål tider, vil klokken pipe og vise en varsling for å gi deg beskjed når medgått tid når en mål tid.

Hvis du f.eks. ønsker å prøve å løpe 5 kilometer på 30 minutter, kan du sette mål tidene som vist under og overvåke ditt tempo for hver kilometer.

Mål Tid 1: 6 minutter

Mål Tid 2: 12 minutter

Mål Tid 3: 18 minutter

Mål Tid 4: 24 minutter

Mål Tid 5: 30 minutter

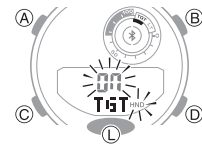
### Spesifisering av mål tid. (Target tid)

Du kan spesifisere opp til 10 Mål Tider, innenfor 24 timer, med 1-sekunds enheter.

Hvis du ønsker å stille inn flere mål tider, still da inn den korteste tiden som mål tid 1 (Target Time 1) og de påfølgende tidene i stigende rekkefølge (Target Time 2, Target Time 3 etc.)

1. Hold inne (A) i ca. 2 sekunder.

Du kan selv aktivere eller deaktivere Mål Tid funksjonen ved å trykke (D).



2. Trykk (C).

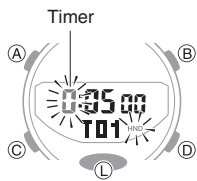
3. Bruk (B) og (D) for å velge Mål Tid nummer.



Target nummer (Mål nummer)

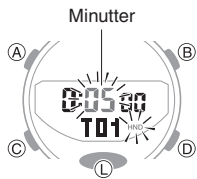
4. Trykk (C).

5. Bruk (B) og (D) for å endre Mål Tidens time-tall.



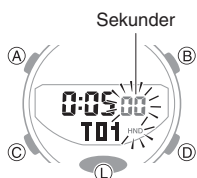
6. Trykk (C).

7. Bruk (B) og (D) for å endre Mål Tidens minutt-tall.



8. Trykk (C).

9. Bruk (B) og (D) for å endre Mål Tidens sekund-tall.



Ønsker du å stille inn flere Mål Tid tider, repeter da trinn 2 til trinn 9 over.

10. Trykk (A) når du er ferdig.

## Måling av medgått tid med Mål Tid Funksjonen

Du kan utføre de samme operasjonene for måling av medgått tid som de som er beskrevet i avsnittet under.

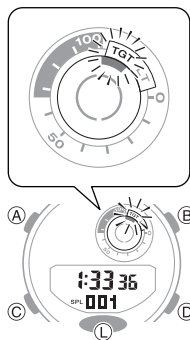
🔗 [Måling av medgått tid](#)

🔗 [Måling av mellomtid](#)

🔗 [Måling av rundetider](#)

Startes en måling av medgått tid, vil [TGT] blinke i displayet.

En alarm vil høres i ca 10 sekunder for å informere om at den medgåtte tiden har nådd Mål Tiden som du har satt. [TGT] forsvinner fra displayet når medgått tid overstiger den siste Mål Tid.



Nullstill

**Start**



Target tid (Mål tid) nådd.



Stop \*

\* [TGT] vises i displayet hvis du stopper målingen av medgått tid før Mål Tiden er nådd.

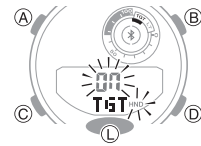
## Å nullstille Mål Tider.

Proseduren under tilbakestiller Mål Tid innstillingene til fabrikk innstilling.

Mål Tid 1: 5 minutter

Mål Tid Funksjon: Off

1. Hold inne (A) i ca. 2 sekunder.



2. Hold nede (B) og (D) samtidig i ca 5 sekunder til [ALL] stopper å blinke i displayet.

Dette tilbakestiller Mål Tid innstillingene til fabrikk innstilling.



3. Trykk (A) for å avslutte.

## Å se data for målte tider

### Å se Data Minner

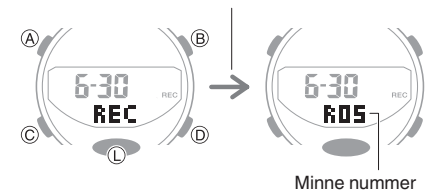
Du kan bruke funksjonen under til å se mellomtider og rundetider.

1. Gå til Tilbakekall Modus.

🔗 [Navigering mellom Modus](#)

Etter ca 1 sekund vil Data Minne nummeret vises.

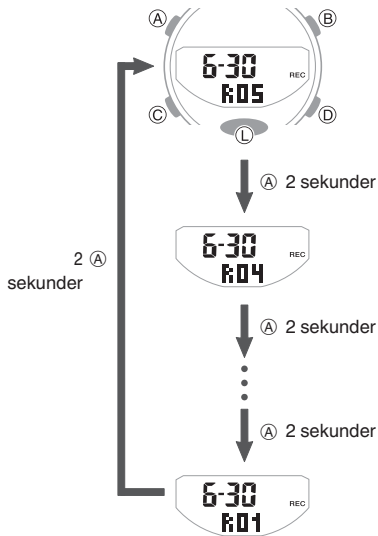
Ett sekund seinere



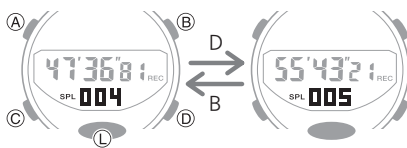
Minne nummer

2. Hold inne (A) i ca. 2 sekunder for å bla gjennom Data Minne numrene.

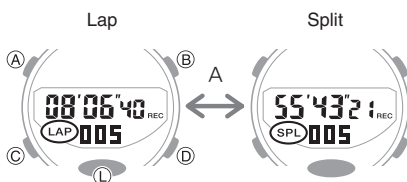
Hver gang du holder inne (A), vil den neste Data Minne nummeret vises.



3. Bruk (D) og (B) for å vise målings verdien du ønsker.



Trykk (A) for å velge mellom å vise målings verdien for rundetider og mellomtider.



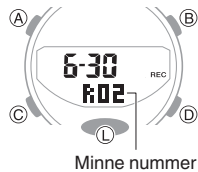
### Merk

Et minne for målings data genereres og tillegges et nummer for hver målings operasjon (fra start til stop).

## Å slette et spesifikt Data Minne

Følg prosedyren under for å slette et valgt minne.

- Gå til Tilbakekall Modus.  
[Navigering mellom Modus](#)
- Hold inne (A) i ca. 2 sekunder.



Hold (A) inne for å bytte minne nummer.

- Hold inne (B) og (D) i ca. 2 sekunder.



Slipp knappen med en gang [CLR] vises. Dette vil slette de viste data.

### Merk

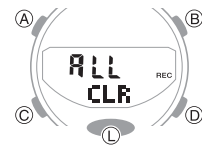
Du kan ikke slette data når måling av medgått tid pågår.

## Sletting av alle Data

Du kan følge prosedyren under for å slette alle målings data som er lagret i minne.

- Gå til Tilbakekall Modus.  
[Navigering mellom Modus](#)
- Hold inne (B) og (D) i ca. 5 sekunder.

[CLR] blinker og så stopper å blinke for å indikere at de viste data ble slette. Fortsett å hold knappen inne til [ALL CLR] blinker i ca 1.5 sekunder og så stopper å blinke. Dette indikerer at alle data ble slettet.



### Merk

Du kan ikke slette data når måling av medgått tid pågår.

## Nedteller

Nedtelleren teller ned fra start-tiden som du har spesifisert. Klokken vil pipe hvert sekund de siste 5 sekundene av en nedtelling.

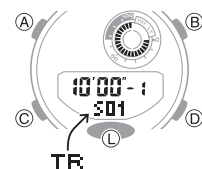
Alarmen er dempet i tilfeller som beskrevet under.

Når batteri nivået er lavt

### Klargjøring

Å gå til Nedtellings Modus.

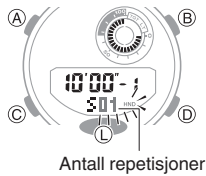
[Navigering mellom Modus](#)



## Still inn nedtellerens start tid

Start-tiden kan stilles inn med ett-sekunds trinn opp til 60 minutter.

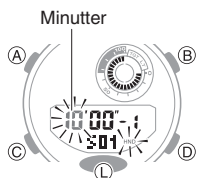
1. Hold inne (A) i ca. 2 sekunder.
2. Bruk (D) og (B) for å velge antall nedtellings repetisjoner.



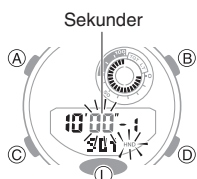
3. Trykk (C).
4. Bruk (D) og (B) for å vise [1].



5. Trykk (C).  
Nå vil minutt-tallene blinke.
6. Trykk (D) og (B) for å endre nedtellerens minutt-tall.

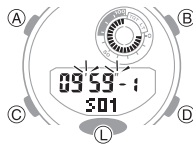


7. Trykk (C).  
Nå vil sekundene blinke.
8. Trykk (D) og (B) for å endre nedtellerens sekund-tall.

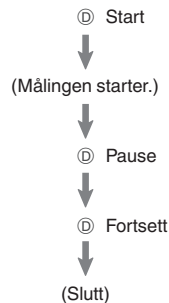


9. Trykk (A) når du er ferdig.

## Å bruke Nedtelleren



En typisk Auto Start operasjon er vist under.



Klokken vil pipe hvert sekund de siste 5 sekundene av en nedtelling.

- For å stoppe en nedtelling, må du først sette den på pause, og så trykke (B). Nå vil nedtelleren gå tilbake til start-tiden.

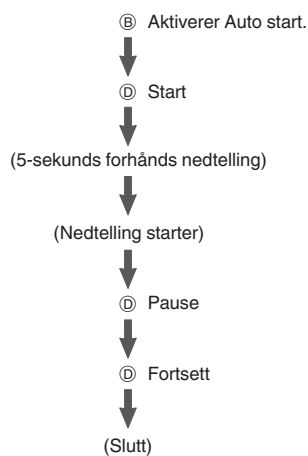
## Å måle medgått tid med Auto Start

Du kan følge prosedyren under slik at en nedtelling starter automatisk, etter en 5-sekunders forhånds nedtelling.



5 nedtellings sekunder igjen

En typisk Auto Start operasjon er vist under.



- For å stoppe en nedtelling, må du først sette den på pause, og så trykke (B). Nå vil nedtelleren gå tilbake til start-tiden.

## Bruk av Intervall Timeren

### Oversikt

Du kan konfigurere innstillingene for flere Timere slik at de kan utføre forskjellige nedtellinger den ene etter den andre (Intervall nedtelling). Du kan bruke intervall nedtellingen til å kontrollere hvore mye tid du har brukt på push-ups, squats, eller andre fitness øvelser.

For eksempel kan du konfigurere Intervall Nedtelleren som vist under og ha intervallene ① til ④ repetert 10 ganger

### Innstilling for Nedtelleren

Intervall 1: 30 sekunder

Intervall 2: 20 sekunder

Intervall 3: 30 sekunder

Intervall 4: 25 sekunder

Sett: 10

### Intervall trenings økt

- ① Push-ups: 30 sekunder
- ② Hvile: 20 sekunder
- ③ Squats: 30 sekunder
- ④ Hvile: 25 sekunder

### Merk

Du kan konfigurere opp til 5 forskjellige nedtellinger som kan repeteres opp til 20 ganger.

### Konfigurering av Intervall Timerens innstillinger

1. Hold inne (A) i ca. 2 sekunder.

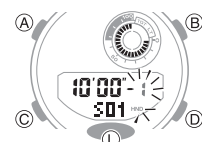


2. Bruk (D) og (B) for å velge antall nedtellings repetisjoner.

3. Trykk (C).

4. Bruk (D) og (B) for å spesifisere posisjonen av nedtellingen i sekvens.

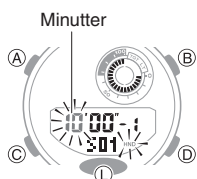
Å spesifisere første posisjon, set [1].



## 5. Trykk (C).

Nå vil minutt-tallene for Nedteller 1 blinke.

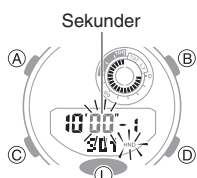
## 6. Trykk (D) og (B) for å endre nedtellerens minutt-tall.



## 7. Trykk (C).

Nå vil sekund-tallene for Nedteller 1 blinke.

## 8. Trykk (D) og (B) for å endre nedtellerens sekund-tall.



## 9. Trykk (C) to ganger.

Nå returnerer skjermen til trinn 4.

## 10. Repeter trinn 4 til 9 så mange ganger som nødvendig for å konfigurere innstillingene for de andre nedtellerne.

## 11. Trykk (A) når du er ferdig.

### Å bruke Intervall Timeren til å måle medgått tid

## 1. Trykk (D) for å starte nedtellingen.



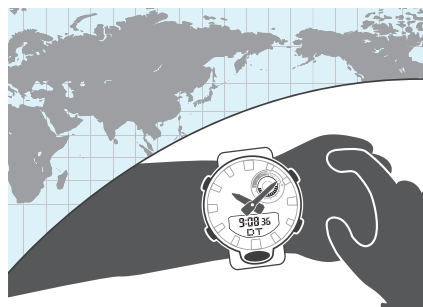
Klokken piper hvert sekund for de siste 5 sekundene av nedtellings tiden, og starter nedtellingen for neste nedteller når den har kommet til 0.

For å pause en pågående nedtelling, trykk (D). For å resette en pauset nedtelling, trykk (B).

Når en multippel nedtellings operasjon er i gang, kan du umiddelbart avslutte den pågående nedtellingen for å starte neste nedtelling ved å trykke (A).

## Dual Tid

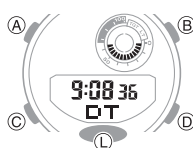
Dual Tid lar deg vise gjeldene tid i forskjellige tids soner over hele verden.



### Klargjøring

Å gå til Dual Tid Modus.

#### ⌚ Navigering mellom Modus

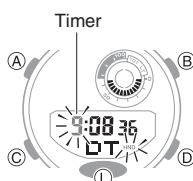


### Endre Dual tid innstillingene

Med Dual Tid kan du ha kontroll på tiden i en annen tidssone i tillegg til tiden der du befinner deg.

## 1. Hold inne (A) i ca. 2 sekunder.

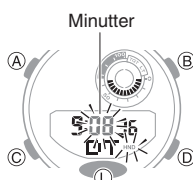
Nå vil timetallet blinke.



## 2. Trykk (D) og (B) for å endre innstilling av timer.

## 3. Trykk (C).

Nå vil minutt-tallene blinke.



## 4. Trykk (D) og (B) for å endre innstilling av minuttene.

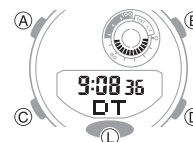
Du kan innstillingen i 15 minutters trinn.

## 5. Trykk (A) når du er ferdig.

### Å bytte hjemby tid med Dual tid

## 1. Å gå til Dual Tid Modus.

#### ⌚ Navigering mellom Modus



## 2. Hold inne (B) i ca. 2 sekunder.

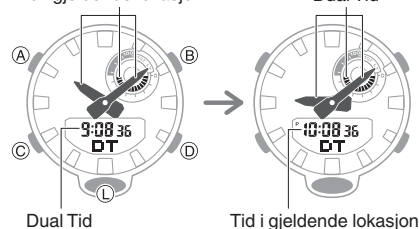
Dette bytter hjemby tid med Dual tid

Før bytting

Etter bytting

Tid i gjeldende lokasjon

Dual Tid



Dual Tid

Tid i gjeldende lokasjon

### Merk

Denne funksjonen er nyttig dersom du reiser deg til en annen tidssone. For detaljer om hvordan du bruker den, se avsnitt under.

#### ⌚ Flytte til en annen tidssone



## Alarmer og timesignal

Klokken piper når alarm tiden er nådd. Du kan stille inn opp til 5 forskjellige alarmer. Timesignalet får klokken til å pipe hver hele time.

### Klargjøring

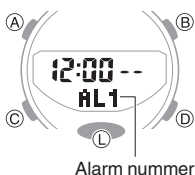
Å gå til Alarm Modus

🔍 Navigering mellom Modus



### Still inn alarm tid

- Trykk (D) for å bla gjennom alarm numrene ([AL1] til [AL5]) til det alarm nummeret du ønsker å endre vises.



- Hold inne (A) i ca. 2 sekunder. Nå vil timetallet blinke.



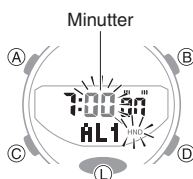
- Trykk (D) og (B) for å endre innstilling av timer.

Hvis du bruker 12-timers tidvisning vil [P] indikere p.m.



- Trykk (C).

Nå vil minutt-tallene blinke.



- Trykk (D) og (B) for å endre innstilling av minuttene.
- Trykk (A) når du er ferdig.

### Aktivisering/Deaktivering av en alarm eller timesignalet

- Trykk (D) for å bla gjennom alarm numrene ([AL1] til [AL5]) til det alarm nummeret du ønsker å endre vises.



- Trykk (B) for å slå Alarm eller Timesignalet på (ON) eller av (OFF).  
[on]: På  
[-]: Off

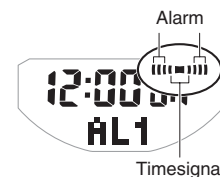


### Å stoppe en Alarm

Trykk en knapp mens alarmen piper for å stoppe den.

### Sjette en alarms Av/På status

Aktivering av en alarm eller timesignalet fører til at den gjeldende indikator vises i displayet. Alarm på-indikatoren vises i alle modus når en eller flere alarmer er aktivert.



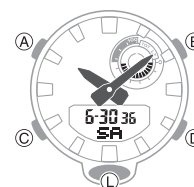
## Å justere tiden manuelt

Når der ikke er noe kommunikasjon med mobilen, kan tid og dato bli justert ved å følge prosedyren under.

### Klargjøring

Gå til Tidvisnings Modus.

🔍 Navigering mellom Modus



## Innstilling av tid/dato

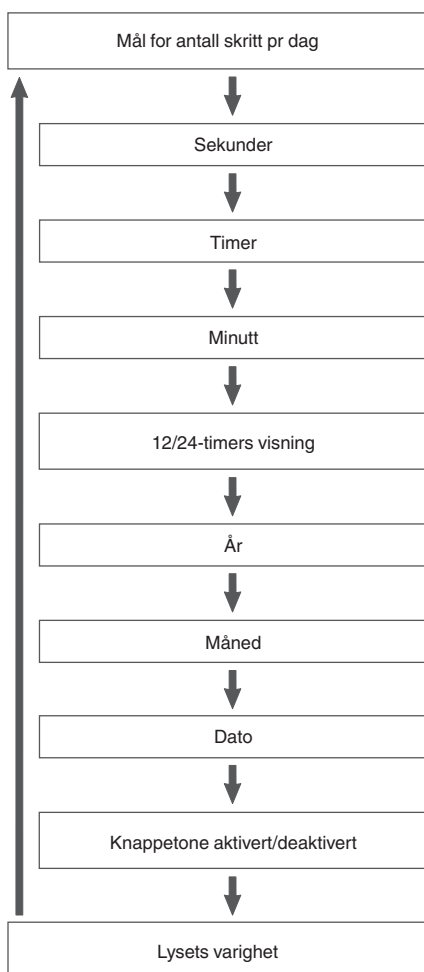
1. Hold inne (A) i ca. 2 sekunder.

Slipp knappen når [SET] stopper å blinke.



2. Fortsett å hold inne (C) til den innstillingen du ønsker å endre blinker.

Hvert trykk på (C) flytter blinkingen til neste innstilling i sekvensen som vist under.



3. Konfigurer dato og tids innstillinger.

For å nullstille sekundene til 00:

Trykk (D). Minuttene øker med 1 hvis sekundene er mellom 30 og 59.

Å endre andre innstillinger: Bruk (D) og (B) knappene.

4. Repeter trinn 2 til 3 for å konfigurere dato og tids innstillingene.
5. Trykk (A) når du er ferdig.

## Skifte mellom 12- og 24-times tidsvisning

1. Hold inne (A) i ca. 2 sekunder.

Slipp knappen når [SET] stopper å blinke.



2. Trykk (C) 4 ganger til gjeldende innstilling ([12H] eller [24H]) blinker i displayet.



3. Trykk (D) for å velge mellom [12H] (12-timers visning) og [24H] (24-timers visning).

4. Trykk (A) når du er ferdig.

### Merk

Når 12-timers visning er valgt, vil [P] vises for for p.m. tider.



## Lys

Uret har et LED lys som du kan slå på for å se tiden i mørke.

## Å lyse opp displayet manuelt

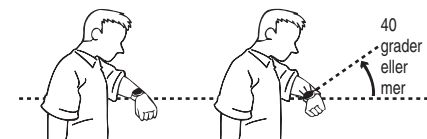
Trykk (L) for å slå på lyset.



Hvis displayet er lyst opp, vil lyset slukke automatisk dersom en alarm begynner å pipe.

## Auto Lys

Hvis Auto Lys er aktivert, vil illuminator lyset automatisk slå seg på når du vrir håndleddet mot deg med 40 graders vinkel eller mer.



### Viktig!

- Auto Lys vil kanskje ikke fungere riktig hvis klokken er i en horisontal vinkel på 15 grader eller mer fra horisontalen som vist på illustrasjonen under.



- Elektro-statisk lading eller magnetisme kan forstyrre auto lys funksjonen.. Skjer dette må du prøve å senke armen og vri den mot deg igjen.
- Når uret flytter seg kan du høre en raslende lyd. Dette har med auto lys funksjonen å gjøre. Dette indikerer ikke noe feil.

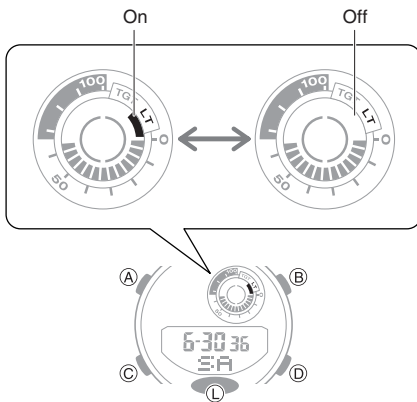
## Merk

Auto Lys er deaktivert når en av følgende forhold under inntreffer.  
Alarm, nedtellings varsling, eller andre pipelyder  
Når en viser operasjon pågår

## Konfigurering av Auto Lys innstillingene

Hver gang (L) blir holdt inne i ca 3 sekunder i Tidvisnings Modus, vil Auto Lys veksle mellom å være aktivert og deaktivert.

Auto Lys forblir aktivert i kun 6 timer. Etter det vil Auto Lyset automatisk bli deaktivert.



## Bestemme lys varigheten

Du kan velge enten 1.5 sekunder eller 3 sekunder for lys varigheten.

1. Gå til Tidvisnings Modus.

Navigering mellom Modus

2. Hold inne (A) i ca. 2 sekunder.

Slipp knappen når [SET] stopper å blinke.

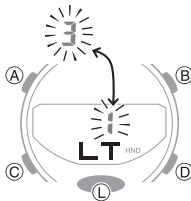


3. Trykk (C) 9 ganger for å vise [LT].

4. Trykk (D) for å velge mellom de to lys-varighetene.

[1]: 1.5 sekunder lys-varighet

[3]: 3 sekunder lys-varighet



5. Trykk (A) når du er ferdig.

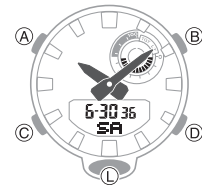
## Justering av viserne

Sterk magnetisme er påvirkning kan forårsake at tiden som vises med viserne er forskjellig fra tiden på det digitale displayet. Hvis dette skjer må du justere visernes posisjoner.

### Klargjøring

Gå til Tidvisnings Modus.

Navigering mellom Modus



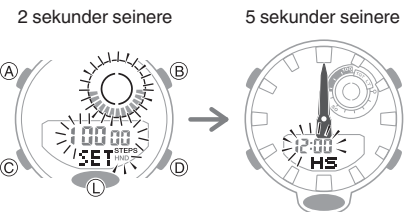
## Å justere viserne

1. Gå til Tidvisnings Modus.

Navigering mellom Modus

2. Hold inne (A) i ca. 5 sekunder til [12:00] blinker i displayet.

Nå kan du stille time- og minuttviserne.

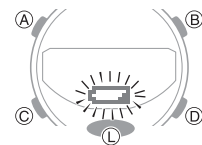


3. Hvis Time- og minuttviserne ikke peker på kl. 12 må du bruke (D) og (B) for å justere de til de peker på kl. 12.

4. Trykk (A) når du er ferdig.

## Skifte av batteri

Når batteri nivået blir lavt, vil begynne å blinke og noen av funksjonene vil bli deaktivert. If fortsetter å blinke, må du skifte batteriet.



## Andre innstillinger

### Klargjøring

Gå til Tidvisnings Modus.

🔗 Navigering mellom Modus



### Aktiver knappetone

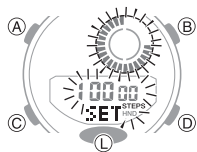
Følg prosedyren under for å aktivere eller deaktivere knappetonen

1. Gå til Tidvisnings Modus.

🔗 Navigering mellom Modus

2. Hold inne (A) i ca. 2 sekunder.

Slipp knappen når [SET] stopper å blinke.



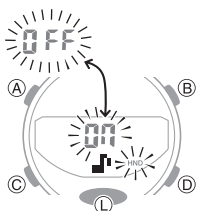
3. Trykk (C) 8 ganger for å vise [ ].



4. Trykk (D) for å skifte knappetonen mellom aktivert og deaktivert .

[On]: Knappetonen er aktivert.

[OFF]: Knappetonen er deaktivert.



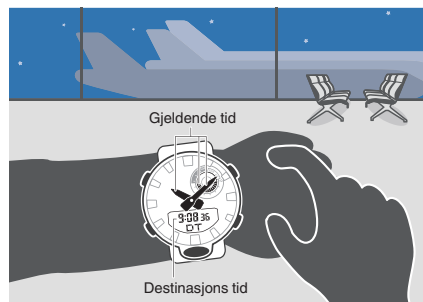
5. Trykk (A) når du er ferdig.

## Flytte til en annen tidssone

Bruk fremgangsmåten nedenfor for å enkelt endre dato og klokkeslett på uret til et destinasjons sted.

### Før ombordstigning

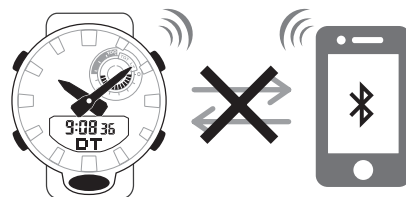
1. Juster Verdenstiden (Dual Tid) til gjeldende tid for destinasjons stedet.



🔗 Å bruke G-SHOCK Connected til konfigurere innstillingene

🔗 Å bruke klokkenksjoner til konfigurere innstillingene

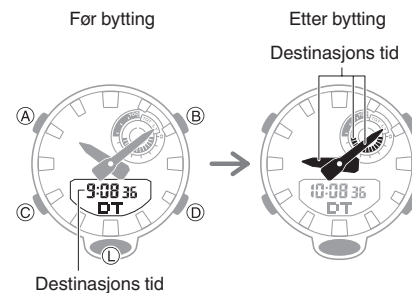
2. Deaktiver automatisk justering av tid



🔗 Å bruke uret i et sykehus eller i et fly

## I flyet, før ankomst til din destinasjon

1. Bytt den opprinnelige tidssone tiden med destinasjonens tidssone tid.



🔗 Å bruke G-SHOCK Connected til konfigurere innstillingene

🔗 Å bruke klokkenksjoner til konfigurere innstillingene

### Etter ankomst

1. Å justere tiden

🔗 Starter justering av tid umiddelbart

2. Aktiver automatisk justering av tid

🔗 Å bruke uret i et sykehus eller i et fly

## Annen informasjon

Denne delen inneholder informasjon du også trenger å vite, men som ikke har med funksjoner å gjøre. Referer til denne informasjonen når det er nødvendig.

### Kompatible mobiler

For informasjon om mobiler som kan brukes med denne klokken, se CASIO sin webside.

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

## Spesifikasjoner

Nøyaktighet ved normaltemperatur:  
±15 sekunder pr måned i gjennomsnitt når justering av tid med tids kalibrerings signal mottak eller med kommunikasjon med mobilen ikke er mulig.

### Tidvisning:

Analog

Time, Minutt (viserne flyttes hvert 20 sekund)

Digital

Time, minutt, sekund, måned, dato, ukedag, a.m./ p.m. (P)/24-timers format, full auto kalender (2000 til 2099)

Sommertid

### Pedometer:

Skritt telleren bruker en 3+akset akselerometer

Visnings område for skritt telleren: 0 til 999,999 skritt

Skritt indikator

Skritt teller Graf

Skritt teller nullstilling

Automatisk nullstilling ved midnatt hver dag

Manuell nullstilling

Innstilling av daglig skritt mål

Skritt teller enhet: 1,000 skritt

Skritt teller område: 1 000 til 50 000 skritt

Skritt teller nøyaktighet

±3% (Ifølge vibrasjonstesting)

Strømsparing

### Stoppeklokke/Data minne:

Måleenhet

1/100 sekund (første timen); 1 sekund (etter første time)

Målings område: 23 timer, 59 minutter, 59 sekunder

Måle funksjoner:

Normal medgått tid; kumulativ tid; runde/mellomtid; 200 data minner

Mål Tider:

Opp til 10 tids innstillinger; klokken piper (i 10 sekunder) når en Mål Tid er nådd

### Nedteller:

Måleenhet: 1 sekund

Målings område: 60 minutter

Antall intervaller: 1 til 5

Antall automatiske repetisjoner: 1 til 20

Tids innstillings enhet: 1 sekund

Tids innstillings område: 1 sekund til 60 minutter

Siste 5-sekunders nedtelling, slutt-tid alarm

Auto Start

### Dual Tid:

Time, minutt, sekund

Lokal tid bytting

### Alarm:

Tids alarmer

Antall alarmer: 5

Innstillings enhet: Timer, minutter

Alarm tone varighet: 10 sekunder

Timesignal: Signal hver hele time

### Mobile Link:

Automatisk justering av tid

Tiden justeres automatisk ved forhåndsinnstilt tid.

En-touch tids justering

Manuell tilkopling og tids justering

Telefon-finner

Varsellyden for urets operasjoner høres på mobil telefonen.

Verdenstid

Gjeldende tid for et valg av ca 300 byer

Bytte Hjemby/Verdenstid by

Overføring av skritt teller data

Skritt teller, kalorier

Stoppeklokke dataoverføring

200 runde/mellomtider målinger (dato og tid, runde/mellomtid, runde nummer)

Automatisk bytte til sommertid

Automatisk bytte mellom vanlig tid og sommertid.

Innstilling for Nedtelleren

Innstilling for Alarm

Justering av viserne

Data kommunikasjons Spesifikasjoner

Bluetooth®

Frekvens bånd: 2400MHz til 2480MHz

Maksimal overføring: 0 dBm (1 mW)

Kommunikasjons rekkevidde: Opp til 2 meter (avhenger av omgivelsene)

### Annet:

LED lys med høy lysstyrke; innstilling av lys-varighet; Auto Lys; knappetone på/av; Viser forflytning; varsel for lavt batteri

### Strøm:

CR2016 x 1

Batteri levetid: Ca. 2 år

Vilkår

Automatisk justering av tid: 4 minutter/dag

Alarm: En gang (10 sekunder) pr. dag

Lys-funksjonen: En gang (1,5 sekunder) pr. dag

Skritt teller: 12 timer/dag

Spesifikasjonene kan endres uten varsel.

## Mobile Link forholdsregler

### Juridiske Forholdsregler

Dette produktet er i samsvar med, eller har fått godkjenning under radio lover i ulike land og geografiske områder. Å bruke dette uret i områder hvor det ikke er i samsvar med eller ikke har fått godkjenning i henhold til radio lover, kan være straffbart. For detaljer, besøk CASIO Website.

<http://world.casio.com/ce/BLE/>

Bruk av dette produktet om bord i fly er begrenset av luftfarts lover i hvert enkelt land. Pass på å følge instruksjonene til flypersonalet.


### Forholdsregler ved bruk av Mobile Link


Når uret brukes sammen med en mobiltelefon må de være nær hverandre. En rekkevidde på 2 meter er bare anbefalt som en retningslinje, men lokale forhold (vegger, møbler etc.), bygningens konstruksjon og andre faktorer kan gjøre det til at rekkevidden blir mindre.

Dette uret kan bli påvirket av andre enheter (elektroniske enheter, audio/video utstyr, kontor utstyr etc.) Spesielt kan det bli påvirket av en mikrobølgeovn. Uret kan ikke kommunisere normalt med en mobiltelefon hvis en mikrobølgeovn er startet i nærheten. Derimot kan uret forårsake støy i radio mottak og video bilder på TV.

Bluetooth på dette uret bruker samme frekvens bånd (2.4 GHz) som en trådløs LAN enhet, og bruk av slikt utstyr i nærheten av uret kan føre til radio forstyrrelser, treg kommunikasjons hastighet og støy for uret og den trådløse LAN enheten, eller til og med kommunikasjon feil:

**Å stoppe radiobølge sending fra uret**

Denne klokken genererer radiobølger når  vises.

Selv om  ikke vises, vil klokken automatisk forsøke å koble til en mobil 4 ganger om dagen, for å justere tiden.


Hvis du befinner deg på et sykehus, i et fly eller en annen plass hvor bruk av radiobølger ikke er tillatt, bruk operasjonene under for å stoppe genereringen av radiobølger.

Å stoppe generering av radiobølger

Trykk på en knapp (bortsett fra L) for å avslutte Bluetooth tilkoblingen.



Deaktivering av Auto tids Justering  
Konfigurer G-SHOCK Connected innstillingene for å deaktivere synkroniseringen mellom uret og mobilen.

 Å bruke uret i et sykehus eller i et fly

**Copyrights og Registrerte Copyrights**

The Bluetooth® ordmerke og logo er registrerte varemerker eid av Bluetooth SIG, Inc. og all bruk av disse av CASIO Computer Co., Ltd. er på lisens.

iPhone og App Store er registrerte varemerker av Apple Inc. i USA og andre land.

iOS er et varemerke eller registrert varemerke for Cisco Systems, Inc.

GALAXY, GALAXY Note, and GALAXY S er registrerte varemerker av Samsung Electronics Co., Ltd.

Android og Google Play™ er registrerte varemerker av Google Inc.

Andre selskaps navn og produkt navn brukt her er varemerker eller registrerte varemerker av deres respektive selskap.

**Spørsmål og svar****Jeg kan ikke pare uret med en mobiltelefon.**

**Q1** Jeg har aldri klart å etablere (pare)kontakt mellom uret og mobiltelefonen.

Bruker du en mobiltelefon som støttes?

Sjekk om Mobil modellen og dens operativ system støttes av uret. For informasjon om støttede telefonmodeller, besøk CASIO Website.

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

Har du installert G-SHOCK Connected på mobilen din?

G-SHOCK Connected app'en må være installert på mobilen for å kunne kobles til uret.

 ① **Innstill den påkrevde app'en på mobilen.**

Er mobiltelefonens Bluetooth innstillinger riktig?

Konfigurer mobiltelefonens Bluetooth innstillinger. For detaljer om innstillings prosedyrer må du se i mobil telefonens dokumentasjon.

**iPhone Brukere**

- "Settings" → "Bluetooth" → On

**Android Brukere**

- Enable Bluetooth.

Annet enn det som er nevnt over.

Noen mobiltelefoner må har BT Smart deaktivert for å bruke G-SHOCK Connected. For detaljer om innstillings prosedyrer må du se i mobil telefonens dokumentasjon.

På Start skjermen, trykk: "Menu" → "Settings" → "Bluetooth" → "Menu" → "BT Smart settings" → "Disable".

**Jeg kan ikke kople uret med en mobiltelefon på nytt.**

**Q1** Uret vil ikke kople til på nytt med mobiltelefonen etter at de er blitt frakoplet.

Ha du startet G-SHOCK Connected på mobilen?

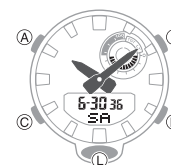
Uret kan ikke re-kobles til mobilen hvis ikke G-SHOCK Connected kjører på mobilen. På mobilens hjem skjerm trykker du "G-SHOCK Connected" ikonet.

Så, på klokken, hold inne MODE (C) i ca 2 sekunder for å gå til Tidvisnings Modus. Etter det, hold inne CONNECT (D) i ca 2 sekunder for å etablere en kobling mellom klokken og mobilen.



Har du prøvd å slå av og på mobiltelefonen?

Slå mobilen av og på. På Hjem skjermen trykker du "G-SHOCK Connected" ikonet. Så, på klokken, hold inne MODE (C) i ca 2 sekunder for å gå til Tidvisnings Modus. Etter det, hold inne CONNECT (D) i ca 2 sekunder for å etablere en kobling mellom klokken og mobilen.



Er en nedtelling i gang?

Tilkobling til en mobil er ikke mulig når det er 30 sekunder eller mindre igjen av en nedtellings operasjon. Vent til nedtellingen er ferdig før du kobler til mobilen

**Q2** Jeg kan ikke koble til når mobilen er i Fly Modus.

Når du har gått ut av mobiltelefonens Fly Modus må du gå til hjem skjermen og trykke på "G-SHOCK Connected" ikonet. Så, fra klokke, hold inne MODE (C) i ca 2 sekunder for å gå til Tidvisnings Modus. Etter det, hold inne CONNECT (D) i ca 2 sekunder for å etablere en kobling mellom klokken og mobilen.



**Q3** Jeg klarer ikke å etablere kontakt etter å ha deaktivert klokken funksjon for auto justering av tid.

Aktiver funksjon for auto justering av tid, og gå så til mobilens hjem skjerm og trykk på "G-SHOCK Connected" ikonet. Så, fra klokke, hold inne MODE (C) i ca 2 sekunder for å gå til Tidvisnings Modus. Etter det, hold inne CONNECT (D) i ca 2 sekunder for å etablere en kobling mellom klokken og mobilen.

🔗 [Å bruke klokken i et sykehus eller i et fly](#)



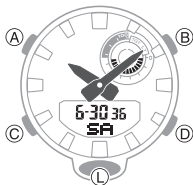
**Q4** Jeg endret mobiltelefonens Bluetooth fra aktivert til deaktivert, og nå kan jeg ikke koble til lenger.

På mobilen må du endre innstillingen for Bluetooth fra deaktivert til aktivert, gå så til hjem skjermen og trykk på "G-SHOCK Connected" ikonet. Så, fra klokke, hold inne MODE (C) i ca 2 sekunder for å gå til Tidvisnings Modus. Etter det, hold inne CONNECT (D) i ca 2 sekunder for å etablere en kobling mellom klokken og mobilen.



**Q5** Jeg kan ikke koble til etter å ha slått av mobiltelefonen.

Slå på mobilen. På Hjem skjermen trykker du "G-SHOCK Connected" ikonet. Så, fra klokke, hold inne MODE (C) i ca 2 sekunder for å gå til Tidvisnings Modus. Etter det, hold inne CONNECT (D) i ca 2 sekunder for å etablere en kobling mellom klokken og mobilen.



## Mobil-Ur Tilkopling

**Q1** Jeg kan ikke etablere en tilkopling mellom mobiltelefonen og uret.

Har du prøvd å slå av og på mobiltelefonen?

Slå mobilen av og på. På Hjem skjermen trykker du "G-SHOCK Connected" ikonet. Så, på klokken, hold inne MODE (C) i ca 2 sekunder for å gå til Tidvisnings Modus. Etter det, hold inne CONNECT (D) i ca 2 sekunder for å etablere en kobling mellom klokken og mobilen.



Har uret blitt parett på nytt med Mobiltelefonen?

Etter at du har frakoplet uret og mobilen, kople/par dem igjen.  
🔗 [Frakopling](#)

Hvis du ikke kan etablere kontakt...

Slett parings/tilkoplings informasjonen i uret, og så kople uret og mobilen til hverandre igjen.  
🔗 [Se "Frakopling"](#).

## Å skifte til en annen mobil model

**Q1** Å kople gjeldende ur til en annen mobiltelefon.

Å pare uret med en mobiltelefon.

🔗 [Hvis du kjøper ny mobil](#)

## Auto tids Justering med Bluetooth tilkobling (Tids justering)

**Q1** Når vi uret justere tiden?

Uret vil kontakte mobilen og utføre auto justering av tiden rundt kl. 12:30 a.m., 06:30 a.m., 12:30 p.m. og 06:30 p.m. Kontakten mellom uret og mobilen blir automatisk kuttet når justeringen er ferdig.

**Q2** Auto tids justering er utført, men tiden er feil.

Er ikke auto tids justering utført i henhold til dens normale plan?

Merk at auto tid justering ikke blir utført på 24 timer etter at hjemtid og Verdenstid er byttet, eller etter en manuell justering av tiden på uret. Auto tid justering vil fortsette 24 timer etter en av operasjonene over er utført.

Er Auto justerings tiden aktivert?

Auto tid justering vil ikke bli utført på forhånds innstilt tid hvis funksjonen ikke er aktivert. Aktiver automatisk justering av tid

🔗 [Å bruke klokken i et sykehus eller i et fly](#)

**Q3** Tiden vises ikke riktig.

Mobilens tid kan være feil fordi det ikke er mulig å koble til mobilnettet av en eller annen grunn. Hvis det skjer må du prøve å koble mobilen til nettverket igjen og justere tiden.

## Pedometer

### Q1 Skritt tellingen er ikke riktig.

Når du har klokken på håndleddet kan det være at pedometeret oppdager "ikke-skritt" (når du står i ro og gjerne tramper med beina) og teller dette som skritt.

#### 🔗 Pedometer

I tillegg kan problemer med skritt telling forekomme dersom klokken er festet feil til armen og armen beveger seg unormalt år du går.

#### 🔗 Å telle skritt

### Q2 Skritt tellingen øker ikke.

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

### Q3 [ERR] vises når jeg bruker pedometeret.

Hvis [ERR] (error(feil)) vises i displayet, indikerer det en funksjonsfeil på sensoren eller interne kretser, som gjør det umulig å ta målinger med sensoren. Hvis ikke meldingen forsvinner etter ca 3 minutter kan det bety at der er feil på en sensor.

## Alarm

### Q1 Alarmen høres ikke.

Er alarmen slått på? Hvis ikke, slå den på så alarmen kan høres.

#### 🔗 Aktivering/Deaktivering av en alarm eller timesignalet

## Visernes bevegelser og posisjoner

### Q1 Jeg vet ikke lenger hvilke modus uret er i.

Displayet viser hvilket Modus klokken er i. Bruk (C) til å navigere mellom Modusene.

#### 🔗 Navigering mellom Modus



### Q2 Alle viserne har stoppet og knappene virker ikke.

Batteriet er tom for strøm. Bytt batteri så fort som mulig.

#### 🔗 Skifte av batteri

### Q3 Viserne begynte plutselig å bevege seg hurtig.

Dette er på grunn av en av årsakene under, og det er altså ikke et tegn på at uret er skadet. Du må ganske enkelt vente til viserne beveger seg normalt igjen.

- Klokken er koblet til en mobil for å justere tiden.

#### 🔗 Automatisk justering av tid

### Q4 Tiden på uret er feil med 1 time eller 30 minutter

Innstilling av sommertid er feil. Velg riktig innstilling.

#### 🔗 Å endre hjemby tidens sommertid innstilling

### Q5 Tiden som indikeres av viserne er forskjellig fra den digitale tiden.

Sterk magnetisme eller annen påvirkning kan føre til at viserne på uret blir satt ut av stilling. Å justere viserne

#### 🔗 Å justere viserne

- Sjekk informasjonen under for å finne ut hvordan man manuelt justerer viserne.

#### 🔗 Justering av viserne

## Batteri

### Q1 blinker i det digitale displayet.

Dette indikerer at batteriet begynner å bli dårlig.

#### 🔗 Skifte av batteri