

CASIO

МОДУЛЬ 3506

НАСАМПЕРЕД, ПРОЧИТАЙТЕ ЦЮ ВАЖЛИВУ ІНФОРМАЦІЮ

Батарейка

• Батарейка, встановлена в годинник на заводі, розряджається під час його доставки та зберігання. При перших ознаках недостатчі живлення (нечіткість зображення у моделей з цифровою індикацією), необхідно замінити батарейку в найближчому авторизованому сервісному центрі «CASIO», або в дистриб'ютора фірми «CASIO».

Захист від води

Для всіх категорій годинників забороняється:

- натискати кнопки під водою;
- переводити стрілки під водою;
- відкривати перевідну голівку під водою;

Якщо годинник піддавався впливу солоної води, то необхідно ретельно промити його прісною водою та витерти насухо. Не одягайте годинник на шкіряному ремінці під час плавання. Уникайте тривалого контакту шкіряного ремінця з водою.

Годинники класифікуються за розрядами (з I по V розряд) у відповідності з ступенем їх захищеності від води. Уточніть розряд вашого годинника за допомогою таблиці, наведеної нижче, щоб визначити правильність його використання.

* Розряд	Маркування на корпусі	Бризки, дощ та ін.	Плавання, миття машини та т. ін.	Підводне плавання, пірнання та т. ін.	Пірнання з аквалангом
I	-	Ні	Ні	Ні	Ні
II	WATER RESISTANT	Так	Ні	Ні	Ні
III	50 M WATER RESISTANT	Так	Так	Ні	Ні
IV	100 M WATER RESISTANT	Так	Так	Так	Ні
V	200 M WATER RESISTANT 300 M WATER RESISTANT	Так	Так	Так	Так

Примітка

I - Годинник не захищений від води. Уникайте потрапляння будь-якої вологи;

II - WR (Water Resistant) означає, що модель водонепроникна згідно з ISO 2281. Короточасний контакт з водою не викличе ніяких проблем;

III - З водозахистом у 5 Бар (50 метрів) годинник може витримувати тиск води зазначеної величини та, відповідно, може використовуватись під час прийняття душу і короточасного купання;

IV - Водозахист у 10 Бар (100 метрів) означає, що годинник можна використовувати під час звичайного плавання та пірнання під водою з трубкою;

V - Водозахист у 20 Бар (200 метрів) означає, що годинник можна використовувати під час занурення з аквалангом (за винятком таких глибин, при яких потрібна гелієво-киснева суміш).

Догляд за вашим годинником

• Ніколи не намагайтесь самостійно відкривати корпус і знімати задню кришку.

• Заміна гумової прокладки, що захищає годинник від потрапляння води та пилу, повинна здійснюватися через кожні 2-3 роки.

• Якщо у внутрішню частину годинника потрапить волога, то негайно перевірте його у найближчого до вас дилера або у дистриб'ютора фірми «CASIO».

• Не піддавайте годинник впливу граничних температур.

• Хоча годинник і призначений для активного повсякденного використання, проте потрібно носити його акуратно та уникати падінь.

• Не застібайте ремінець занадто сильно. Між вашим зап'ястям та ремінцем, має проходити палець.

• Для очистки годинника та ремінця використовуйте суху м'яку тканину або м'яку тканину, змочену у водному розчині м'якого нейтрального миючого засобу. Ніколи не використовуйте засоби, що легко випаровуються (наприклад, такі, як бензин, розчинники, чистячі засоби, що розпилюються та т. ін.).

• Коли ви не користуєтесь вашим годинником, зберігайте його в сухому місці.

• Уникайте потрапляння на годинник бензину, чистячих розчинників, аерозолів з розпилювачів, клейких речовин, фарби та т. ін. Хімічні реакції, що викликають ці матеріали, призводять до руйнування прокладок, корпусу та наплення годинника.

• Особливістю деяких моделей годинників є наявність на їх ремінці зображень, виконаних шовкографією. Будьте обережні при чищенні таких ремінців, щоб не зіпсувати ці зображення.

Для годинників з пластмасовими (поліуретановими) ремінцями.

• Ви можете помітити білястий порошкоподібний наліт на ремінці. Ця речовина безпечна для вашої шкіри або одягу та може бути видалена шляхом простого протирання шматком тканини.

• Потрапляння на пластмасовий ремінець поту або вологи, а також зберігання його в умовах високої вологості може призвести до пошкодження, розриву або розтріскування ремінця. Для того, щоб забезпечити тривалий термін служби пластмасового ремінця, при першій ж можливості витріть бруд і воду за допомогою м'якої тканини.

Для годинників з флуоресцентними корпусами та ремінцями.

• Тривале опромінення прямим сонячним світлом може призвести до поступового зникнення флуоресцентного забарвлення.

• Тривалий контакт із вологою може викликати поступове зникнення флуоресцентного забарвлення. У разі потрапляння на поверхню годинника будь-якої вологи, якомога швидше видаліть її.

• Тривалий контакт з будь-якою іншою вологою поверхнею може призвести до знебарвлення флуоресцентного забарвлення. Перевірте, чи повністю видалена волога з флуоресцентної поверхні та уникайте її контакту з іншими поверхнями.

• Сильне тертя поверхні, на яку нанесено флуоресцентну фарбу, об іншу поверхню може викликати перехід флуоресцентної фарби на цю поверхню.

При використанні виробу в умовах різких перепадів температур, допускається незначне утворення конденсату на внутрішній стороні скла. Це явище обумовлене законами фізики і не є дефектом. Фірма «CASIO COMPUTER CO., LTD» не несе відповідальності за будь-який збиток, що може бути завданий при використанні цього годинника, і не приймає ніяких претензій з боку третіх осіб. Вітаємо з придбанням годинника CASIO!

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ...

У цьому розділі наведено огляд годинників та способи їх використання.

Можливості годинника

• Отримання точної інформації про час після з'єднання зі смартфоном.

• Вимірювання та збереження даних про пробіжку та іншої інформації: – автоматичний вимір часу проходження кола дистанції; – автоматичне зупинення вимірювання при фіксації відсутності руху; – Запис даних журналу тренувань.

• Підрахунок спалених калорій.

• Підрахунок кількості пройдених кроків.

• Передача даних на смартфон для подальшого перегляду в додатку смартфона.

Примітка

• Зверніть увагу, що у цьому посібнику ілюстрації наведено для наочності.

Елемент, показаний на ілюстрації, може певною мірою відрізнятися від реального

• Перед використанням функції тренування створіть персональний профіль для обчислення та відображення більш точних даних. Див. розділ «Створення профілю користувача».

ОГЛЯД ГОДИННИКА

Кнопка А

У будь-якому режимі при натисканні на кнопку А здійснюється відображення інформації на екрані. У режимі налаштування, натиснувши кнопку А, здійснюється перегортання пунктів меню вгору.

Кнопка В

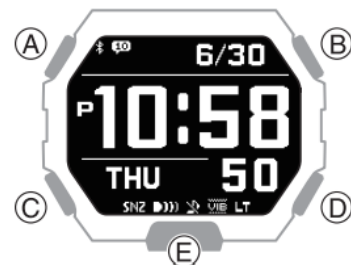
У режимі Поточного часу при натисканні на кнопку В здійснюється переведення годинника в режим Тренування. У режимі настройки при натисканні на кнопку В здійснюється підтвердження виконаних налаштувань або вибір параметра.

Кнопка С

Натисніть і утримуйте кнопку С близько 1 секунди, щоб повернути годинник у режим Поточного часу. Натискання на кнопку С під час вимірювання часу бігу призведе до відображення на екрані часу бігу. У режимі налаштування при натисканні на кнопку С здійснюється перегортання пунктів меню вниз.

Кнопка D

У будь-якому режимі натисніть кнопку Е для повернення годинника в режим Поточного часу.



У режимі налаштування при натисканні на кнопку D здійснюється повернення до попереднього екрану налаштування.

Кнопка E

При натисканні на кнопку E здійснюється включення підсвічування дисплею.

Створення профілю користувача

У цьому розділі наведено інформацію про введення даних для створення профілю користувача (зріст, вага, стать, дата народження, зап'ястя, на якому розташовується годинник).

1. Переведіть годинник у режим Поточного часу.
2. Натисніть та утримуйте кнопку A близько 2 секунд для переходу годинника у режим налаштування.
3. За допомогою кнопок A і C перемістіть курсор до пункту меню [PROFILE] (Профіль).

Натисніть кнопку B, щоб вибрати пункт меню [PROFILE] (Профіль). На екрані з'являться параметри меню [PROFILE] (Профіль):

Вказівник



[HEIGHT/WEIGHT]	Зріст/вага
[SEX]	Стать
[BIRTHDAY]	Дата народження
[WRIST]	Рука на якій носять годинник



5. За допомогою кнопок A і C перемістіть курсор до пункту меню [HEIGHT/WEIGHT] (зріст/вага), за допомогою кнопки C підтвердьте вибір цього пункту меню.

- (1) За допомогою кнопок A та C введіть значення зросту.
- (2) За допомогою кнопки B підтвердьте налаштування.
- (3) За допомогою кнопок A та C введіть значення ваги.
- (4) За допомогою кнопки B підтвердьте налаштування.
- (5) За допомогою кнопок A та C виберіть пункт меню підтвердження введених значень:

[YES]	Збереження виконаних налаштувань
[NO]	Відміна виконаних налаштувань
[RETURN]	Повернення до Меню [Зріст/Вага]

- (6) Натисніть кнопку B, щоб підтвердити налаштування. На екрані спочатку з'явиться повідомлення [SETTING COMPLETED] (Налаштування завершено), потім параметри меню [PROFILE] (Профіль).

Примітка

- У будь-який момент під час налаштування значень зросту та ваги натискайте кнопку D для переходу до виконання п. (5).
6. За допомогою кнопок A та C перемістіть вказівник до пункту меню [SEX] (Стать), за допомогою кнопки C підтвердьте вибір цього пункту меню.
 - (1) За допомогою кнопок A та C перемістіть курсор до пункту меню [MALE] (Чоловічий) або [FEMALE] (Жіночий).
 - (2) За допомогою кнопки B підтвердьте налаштування. На екрані спочатку з'явиться повідомлення [SETTING COMPLETED] (Налаштування завершено), потім параметри меню [PROFILE] (Профіль).
 7. За допомогою кнопок A та C перемістіть курсор до пункту меню [BIRTHDAY] (Дата народження), за допомогою кнопки B підтвердьте вибір цього пункту меню.
 - (1) За допомогою кнопок A та C введіть рік.
 - (2) За допомогою кнопки B підтвердьте налаштування.
 - (3) За допомогою кнопок A та C введіть місяць.
 - (4) За допомогою кнопки B підтвердьте налаштування.
 - (5) За допомогою кнопок A та C введіть число місяця.
 - (6) Натисніть кнопку B, щоб підтвердити налаштування.
 - (7) За допомогою кнопок A та C виберіть пункт меню підтвердження введених значень:

[YES]	Збереження виконаних налаштувань
[NO]	Відміна виконаних налаштувань
[RETURN]	Повернення до Меню [Дата народження]

- (8) За допомогою кнопки B підтвердьте налаштування. На екрані спочатку з'явиться повідомлення [SETTING COMPLETED] (Налаштування завершено), потім параметри меню [PROFILE] (Профіль).

Примітка

- У будь-який момент під час налаштування Дати народження натискайте кнопку D для переходу до виконання п. (7).
8. За допомогою кнопок A і C перемістіть курсор до пункту меню [WRIST] (Зап'ясток), за допомогою кнопки B підтвердьте вибір цього пункту меню.

- (1) За допомогою кнопок A і C перемістіть курсор до пункту меню [LEFT] (Ліве) або [RIGHT] (Праве).
- (2) За допомогою кнопки B підтвердьте налаштування. На екрані спочатку з'явиться повідомлення [SETTING COMPLETED] (Налаштування завершено), потім параметри меню [PROFILE] (Профіль).
9. Натисніть кнопку D 2 рази, щоб вивести годинник з режиму налаштувань.

Основні індикатори

- (1) Індикатор Bluetooth-з'єднання зі смартфоном блимає з інтервалом в 1 секунду, коли годинник після втрати з'єднання намагається встановити повторне з'єднання зі смартфоном. Блимає з інтервалом у 2 секунди, коли після втрати з'єднання зі смартфоном годиннику не вдається встановити повторне з'єднання
- (2) Кількість нових повідомлень
- (3) Індикатор Авіарежиму
- (4) Індикатор літнього часу
- (5) Індикатор часу після полудня
- (6) Індикатор увімкненого будильника з повтором сигналу
- (7) Індикатор увімкненого сигналу будильника
- (8) Індикатор вимкненого звукового сигналу повідомлень або звукового сигналу під час натискання кнопок
- (9) Індикатор увімкненого вібросигналу
- (10) Індикатор увімкненої функції автопідсвічування
- (11) Індикатор низького рівня заряду батареї. Блимає при різкому зниженні заряду батареї.

• Попередження про низький рівень заряду батареї

При низькому рівні заряду акумулятора на екрані відображається індикатор «!». Для заміни батареї зверніться до продавця або авторизований сервісний центр CASIO.

- Використання кількох енергоємних функцій на протязі короткого проміжку часу може призвести до того, що рівень заряду батареї на деякий час знизиться, на екрані почне блимати індикатор низького заряду батареї «!», а функції годинника будуть недоступні. Через деякий час заряд батареї відновиться і відновиться нормальне функціонування годинника.



ВИБІР РЕЖИМУ

На малюнку далі показано, яку кнопку потрібно натиснути для переведення годинника з одного режиму в інший.

- Щоб перевести годинник у режим Поточного часу із будь-якого іншого режиму, натисніть та утримуйте кнопку C близько 1 секунди або натисніть кнопку D.
- У режимі Поточного часу натискайте кнопку B, щоб перевести годинник у режим Тренування.
- Для повернення годинника з режиму Тренування в режим Поточного часу необхідно спочатку зупинити виміри, потім натиснути кнопку D.



ОГЛЯД РЕЖИМІВ

У цьому розділі наведено загальну інформацію про режими годинника.

• Режим Поточного часу

У режимі Поточного часу переглядається поточний час та дата, щоденна кількість пройдених кроків, відстань подолана під час тренувань, протягом місяця та ін. данні. У цьому режимі також виконується налаштування міста поточного місцезнаходження, часу звучання сигналу будильника та інших параметрів поточного часу.



• Режим Тренування

У режимі Тренування виконується вимірювання та збереження результатів тренування: відстані, часу, що минув, темпу та інших даних.



• Режим Таймера

У режимі Таймера виконується налаштування часу роботи таймера. Після закінчення зворотного відліку часу звучить сигнал або спрацьовує вібросигнал.



• Режим Секундоміра

У режимі Секундоміра виконується вимірювання часу, що минув.



• Режим Журналу тренувань

У режимі Журналу тренувань здійснюється перегляд результатів вимірювань, отриманих під час тренування.



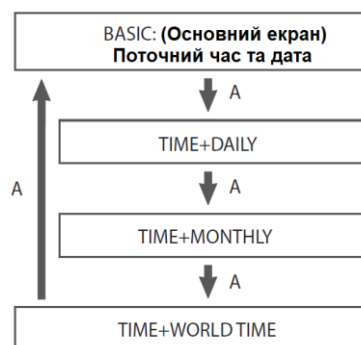
• Режим Повідомлень

У режимі Повідомлень здійснюється перегляд інформації про виклики, перегляд повідомлень та ін., що надходять на смартфон.

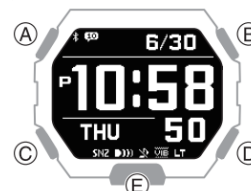


Налаштування інформації, що відображається на екрані годинника в режимі Поточного часу

У режимі Поточного часу кожне натискання на кнопку А призведе до зміни відображуваної на екрані інформації в такій послідовності:



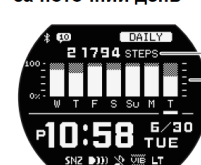
• BASIC (Основний екран): поточний час та дата



• TIME+DAILY (Поточний час та щотижнева статистика)

На екрані відображається поточний час та графічна статистика за тиждень про кількість пройдених кроків.

Кількість кроків здійснених за поточний день



Статистика за тиждень прогресу досягнення щоденної норми за кількістю кроків

• TIME+MONTHLY (Поточний час та щомісячна статистика)

На екрані відображається поточний час та загальна дистанція, пройдена за поточний місяць під час тренувань, або загальний час, витрачений на тренування протягом поточного місяця. Налаштування параметрів відображення дистанції або часу здійснюється у додатку смартфона G-SHOCK MOVE.

Дистанція, пройдена протягом місяця або час, витрачений на тренування



Статистика за місяць прогресу досягнення щоденної норми за кількістю кроків

• TIME+WORLD TIME (Поточний та світовий час)

Місто світового часу



Поточний час у місті Світового часу

ПІДСВІЧУВАННЯ ЕКРАНА У ТЕМРЯВІ

Світлодіодне підсвічування екрана полегшує зчитування показань годинника у темряві.

Тривалість підсвічування становить 1,5 або 3 секунди в залежності від її налаштування.

Годинник оснащений функцією автоматичного підсвічування. Коли цю функцію увімкнено, підсвічування екрана вмикається в темряві щоразу при повороті годинника до обличчя для зчитування інформації з екрана.



Увімкнення підсвічування

Щоб увімкнути підсвічування в будь-якому режимі, натисніть кнопку E.

- Підсвічування автоматично вимикається, коли починає звучати будь-який сигнал.

Функція автоматичного підсвічування

Коли функцію автоматичного підсвічування увімкнено, підсвічування екрана включається в темряві щоразу при повороті дисплея годинника на кут понад 40° для зчитування інформації.



Увага!

- Підсвічування не увімкнеться, якщо екран годинника нахилений під кутом більше 15° щодо рівня горизонту. Переконайтеся, що рука паралельна землі.
- Статична електрика або магнітне поле можуть стати на заваді правильною роботи функції автоматичного підсвічування. Якщо підсвічування не вмикається, поверніть годинник у початкове положення (паралельно землі), потім ще раз поверніть до себе. Якщо це не допоможе, опустіть руку вздовж тіла, потім ще раз виконайте наведені вище дії.
- При повороті годинника можна почути дуже слабе клацання. Це механічний звук автоматичного увімкнення підсвічування, що не означає несправності.

Примітка

- Функція автоматичного підсвічування не працює у таких випадках: – якщо лунає сигнал Будильника, Таймера або будь-який інший сигнал.
- Функція автоматичного підсвічування вимикається через 6 годин після її увімкнення.

Увімкнення/вимкнення функції автоматичного підсвічування

1. Переведіть годинник у режим Поточного часу.

2. Натисніть і утримуйте кнопку A близько 2 секунд для відображення на екрані меню налаштування режиму Поточного часу.

Вказівник



3. За допомогою кнопок A і C перемістіть курсор до пункту меню [LIGHT] (Підсвічування).

4. Натисніть кнопку B.

5. За допомогою кнопок A і C перемістіть курсор до пункту меню [AUTO LIGHT] (Автоматичне підсвічування).

6. Натисніть кнопку B.

7. За допомогою кнопок A та C перемістіть покажчик до пункту меню [ON] (Увімкнути) або [OFF] (Вимкнути).

- У режимі Поточного часу на екрані годинника відображається індикатор LT, коли функція автоматичного підсвічування увімкнена.

8. Натисніть кнопку B, щоб підтвердити налаштування.

На екрані спочатку з'явиться повідомлення [SETTING COMPLETED] (Налаштування завершено), потім меню налаштування підсвічування.

9. Натисніть кнопку D 2 рази, щоб вивести годинник з режиму налаштування.

Вибір тривалості функції підсвічування

1. Переведіть годинник у режим Поточного часу.

2. Натисніть і утримуйте кнопку A близько 2 секунд для відображення на екрані меню налаштування режиму Поточного часу.

Вказівник



3. За допомогою кнопок A і C перемістіть курсор до пункту меню [LIGHT] (Підсвічування).

4. Натисніть кнопку B.

5. За допомогою кнопок A і C перемістіть курсор до пункту меню [DURATION] (Тривалість).

6. Натисніть кнопку B.

7. За допомогою кнопок A та C виберіть значення тривалості підсвічування.

[1.5 SEC.]	1,5 секундне підсвічування
[3.0 SEC.]	3-х секундне підсвічування

8. Натисніть кнопку B, щоб підтвердити налаштування.

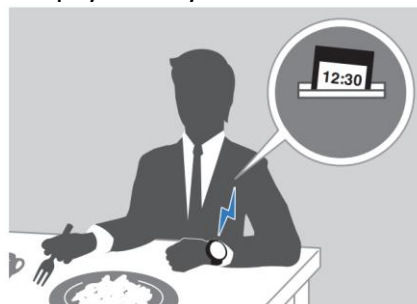
На екрані спочатку з'явиться повідомлення [SETTING COMPLETED] (Налаштування завершено), потім меню налаштування підсвічування.

9. Натисніть кнопку D 2 рази, щоб вивести годинник з режиму налаштування.

КОРИСНІ ФУНКЦІЇ

Сполучення годинника зі смартфоном полегшує використання ряду функцій годинника.

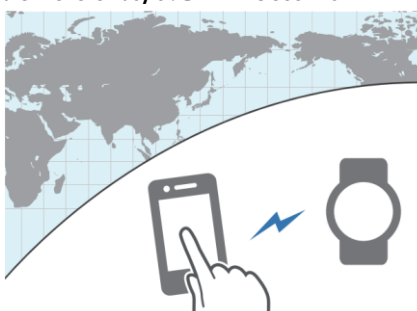
- Автоматичне коригування часу



- Передача даних на смартфон



- Вибір міста Світового часу більш ніж із 300 міст



Також за допомогою смартфона можна виконати налаштування інших параметрів годинника.

Для того, щоб між годинником та смартфоном встановити сполучення, необхідно спочатку встановити на смартфоні додаток **G-SHOCK MOVE**, а потім встановити Bluetooth-з'єднання між смартфоном та годинником.

ФУНКЦІЯ MOBILE LINK ДЛЯ ЗВ'ЯЗКУ ГОДИННИКА ІЗ СМАРТФОНОМ

Після того, як буде встановлено Bluetooth-з'єднання між смартфоном та годинником, час на годиннику буде автоматично скориговано відповідно до часу, встановленому на смартфоні.

Також при встановленому Bluetooth-з'єднанні між смартфоном та годинником, можна виконати налаштування інших параметрів годинника.

У додатку смартфона **G-SHOCK MOVE** здійснюється перегляд журналу тренувань та налаштування плану тренувань.

Примітка

- Усі дії, зазначені в цьому розділі, можна виконати, коли на смартфоні встановлено додаток **G-SHOCK MOVE**.
- Операції, що виконуються за допомогою годинника або смартфона, надалі відзначені відповідними іконками



Операції, що виконуються за допомогою смартфона



Операції, що виконуються за допомогою годинника

ПІДГОТОВКА ДО СПІЛЬНОЇ РОБОТИ

Для того, щоб між годинником та смартфоном встановити сполучення (пару), спочатку необхідно встановити на смартфоні додаток **G-SHOCK MOVE**, потім виконати Bluetooth-з'єднання між смартфоном та годинником.

1) Встановіть потрібне програмне забезпечення на смартфоні.

Для спільної роботи смартфона та годинника встановіть на смартфоні додаток **G-SHOCK MOVE**, завантажити який можна в Google Play або App Store.

2) Налаштуйте параметри Bluetooth. Увімкніть функцію Bluetooth на смартфоні.

Примітка

• Інформацію про увімкнення Bluetooth на смартфоні див. у посібнику користувача смартфона.

3) Здійсніть пару між смартфоном і годинником.

Перш ніж розпочати спільну роботу смартфона та годинника, між ними необхідно виконати сполучення. Як правило, один раз встановивши пару, надалі, з'єднання між смартфоном та годинником буде встановлюватися автоматично.



- З головного екрана смартфона запустіть програму **G-SHOCK MOVE**, натиснувши на її іконку.
- Виконайте вказані на екрані смартфона дії, щоб перейти до початкового екрану налаштування.
 - На екрані з'явиться повідомлення про запит на підключення до годинника.

• Якщо смартфон вже пов'язаний з іншим годинником, виконайте наведені нижче дії:

• Якщо смартфон вже пов'язаний з іншим годинником, виконайте наведені нижче дії:



- У рядку меню натисніть "More" (Ще).
- Натисніть "Watch" (Годинник).
- Натисніть "Manage" (Керування).
- Додайте новий годинник, виконавши вказані на екрані дії.



3. Переведіть годинник у режим Поточного часу.

4. Натисніть і утримуйте кнопку A близько 2 секунд, щоб відобразити на екрані меню налаштування режиму Поточного часу.

5. За допомогою кнопок A і C перемістіть курсор до пункту меню [PAIRING].

6. Натисніть кнопку B.



7. За допомогою кнопок A та C перемістіть покажчик до пункту меню [CONNECT] (З'єднання).

8. Натисніть кнопку B.



9. Помістіть смартфон, із яким потрібно встановити сполучення, на відстані не більше 1 м від годинника.

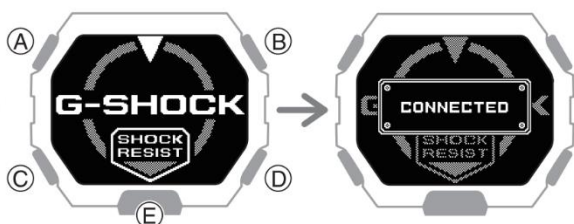
10. Виконайте вказані на екрані смартфона дії з установкою сполучення між смартфоном та годинником.

• Якщо під час сполучення на екрані смартфона з'явиться швидке повідомлення, виконайте дії, зазначені в ньому.

• Якщо встановити пару не вдалося, на екрані годинника з'являться параметри меню [PAIRING] (З'єднання). У цьому випадку необхідно повторити процедуру сполучення, починаючи із п. 5.

з'являться параметри меню [PAIRING] (З'єднання). У цьому випадку необхідно повторити процедуру сполучення, починаючи із п. 5.

Встановлюється сполучення Сполучення встановлено



Примітка

• При першому запуску програми **G-SHOCK MOVE** на екрані смартфона з'явиться повідомлення із запитом на дозвіл збору інформації про місцезнаходження у фоновому режимі. Дозвольте збір інформації про місцезнаходження у фоновому режимі.

АВТОМАТИЧНЕ КОРИГУВАННЯ ЧАСУ

Для автоматичного коригування часу годинника необхідно встановити Bluetooth-з'єднання зі смартфоном.

Коли годинник перебуває в режимі Поточного часу

Bluetooth-з'єднання зі смартфоном встановлюється автоматично без здійснення будь-яких додаткових дій з боку користувача.



Увага!

Годинник не зможе встановити Bluetooth-з'єднання зі смартфоном у таких випадках:

- годинник знаходиться далеко від сполученого з ним смартфона;
- через радіоперешкоди;
- на смартфоні виконується оновлення ОС;
- додаток **G-SHOCK MOVE** не запущено на смартфоні.

Примітка

• Якщо на смартфоні у програмі **G-SHOCK MOVE** встановлено певне місто світового часу, на годиннику час для нього також буде автоматично скориговано.

• Автоматичне коригування часу виконується у таких випадках:

- після зміни часового поясу або налаштування літнього часу на смартфоні;
- через 24 години після останнього коригування часу за допомогою з'єднання Bluetooth;
- через 24 години після налаштування міста поточного місцезнаходження та параметрів поточного часу на годиннику вручну.
- Після коригування часу Bluetooth-з'єднання годинника зі смартфоном не переривається.
- Якщо з будь-якої причини не вдається виконати коригування часу, на екрані годинника з'явиться повідомлення [CONNECT FAILED] (З'єднання виконати не вдалося).
- Операції з годинником можна виконувати навіть при їх з'єднанні зі смартфоном.
- З'єднання зі смартфоном не встановлюється, якщо на годиннику увімкнено Авіарежим.

Перегляд результатів тренування

У додатку смартфона **G-SHOCK MOVE** виконується перегляд результатів тренування, збережених у пам'яті годинника:

– дані журналу тренувань;

– аналіз результатів тренувань.

• Перед тим, як виконати дії, зазначені в цьому розділі, переконайтеся, що на екрані годинника відображається індикатор Bluetooth-з'єднання.

• Якщо на екрані не відображається індикатор Bluetooth, виконайте дії,

зазначені в розділі «З'єднання зі смартфоном».

1. Запустіть програму **G-SHOCK MOVE**, натиснувши на її іконку.

2. У рядку меню натисніть "Activity" (Заняття).

3. Натисніть "History" (Історія).

4. На екрані відображаться потрібні результати тренувань.

Перегляд журналу статистики

У додатку смартфона **G-SHOCK MOVE** виконується перегляд статистики результатів вимірювань, виконаних годинником:

– дані про кількість пройдених кроків та спалені калорії за день, тиждень, місяць.

• Перед тим, як виконати дії, зазначені в цьому розділі, переконайтеся, що на екрані годинника відображається індикатор Bluetooth.

• Якщо на екрані не відображається індикатор Bluetooth, виконайте дії,

зазначені в розділі «З'єднання зі смартфоном».

1. Запустіть програму **G-SHOCK MOVE**, натиснувши на її іконку.

2. У рядку меню натисніть "Home" (Головний).

3. За допомогою віджету "Life Log" (Журнал життя) перегляньте дані, які цікавлять.

Примітка

У програмі **G-SHOCK MOVE** виконується налаштування щоденної норми кількості кроків.

Налаштування цільових значень

У додатку **G-SHOCK MOVE** виконується налаштування щоденних та щомісячних цільових значень:

- Щоденна норма кількості кроків;
- Щомісячна норма проходження дистанції;
- Щомісячна норма часу тренувань.

Увага!

Налаштування цільових значень виконується лише у програмі **G-SHOCK MOVE**, за допомогою годинника ці параметри налаштувати не можна.

- Перед тим, як виконати дії, зазначені в цьому розділі, переконайтеся, що на екрані годинника відображається індикатор .
- Якщо на екрані не відображається індикатор Bluetooth-з'єднання, виконайте дії, вказані в розділі "З'єднання зі смартфоном".



1. Запустіть програму **G-SHOCK MOVE**, натиснувши на її іконку.
2. У рядку меню натисніть "More" (Ще).
3. Натисніть "User" (Користувач).
4. Виберіть потрібний параметр цільового значення та налаштуйте його, виконавши вказані на екрані смартфона дії.

Створення плану тренувань

У додатку смартфона **G-SHOCK MOVE** можна створити план тренувань для підтримки або розвитку спортивних результатів або план досягнення результату до певної дати або за часом.

- Перед тим, як виконати дії, зазначені в цьому розділі, переконайтеся, що на екрані годинника відображається індикатор Bluetooth-з'єднання.
- Якщо на екрані не відображається індикатор  Bluetooth-з'єднання, виконайте дії, вказані в розділі "З'єднання зі смартфоном".



1. Запустіть програму **G-SHOCK MOVE**, натиснувши на її іконку.
2. У рядку меню натисніть "Activity" (Заняття).
3. Натисніть "Plan".
4. Створіть персональний план тренувань, виконавши вказані на екрані смартфона дії.

Налаштування параметрів оповіщення про досягнення (цільові значення)

У смартфоні **G-SHOCK MOVE** можна налаштувати параметри оповіщення про досягнення певної мети (цільові значення), наприклад, про досягнення мети за кількістю спалених калорій або про досягнутий час тренування.

Увага!

Налаштування параметрів цільових значень виконується лише у програмі **G-SHOCK MOVE**, за допомогою годинника ці параметри налаштувати не можна.

- Перед тим, як виконати дії, зазначені в цьому розділі, переконайтеся, що на екрані годинника відображається індикатор  Bluetooth-з'єднання.

- Якщо на екрані не відображається індикатор Bluetooth-з'єднання, виконайте дії, зазначені в розділі «З'єднання зі смартфоном».



1. Запустіть програму **G-SHOCK MOVE**, натиснувши на її іконку.
2. У рядку меню натисніть "More" (Ще).
3. Натисніть "Watch" (Годинник).
4. Виберіть потрібний годинник.

5. Налаштуйте параметри оповіщення про досягнення, виконавши вказані на екрані смартфона дії.

Налаштування довжини кола для автоматичного обчислення часу проходження кола

Перед використанням функції автоматичного обчислення часу проходження кола у програмі смартфона **G-SHOCK MOVE** необхідно встановити довжину кола.

Увага!

Налаштування довжини кола виконується лише у додатку **G-SHOCK MOVE**, за допомогою годинника цей параметр не можна налаштувати.

- Перед тим, як виконати дії, зазначені в цьому розділі, переконайтеся, що на екрані годинника відображається індикатор  Bluetooth-з'єднання.

- Якщо на екрані не відображається індикатор , виконайте дії, вказані в розділі "З'єднання зі смартфоном".



1. Запустіть програму **G-SHOCK MOVE**, натиснувши на її іконку.
2. У рядку меню натисніть "More" (Ще).
3. Натисніть "Watch" (Годинник).
4. Виберіть потрібний годинник.

5. Налаштуйте довжину кола, виконавши вказані на екрані смартфона дії.

Програмування Таймерів

У програмі смартфона **G-SHOCK MOVE** можна запрограмувати роботу таймера та налаштувати послідовність роботи кількох таймерів.

- Докладнішу інформацію про програмування таймерів див. у розділі «Програмування таймера для інтервального тренування».
- Перед тим, як виконати дії, зазначені в цьому розділі, переконайтеся, що на екрані годинника відображається індикатор  Bluetooth-з'єднання.

- Якщо на екрані не відображається індикатор Bluetooth-з'єднання, виконайте дії, зазначені в розділі «З'єднання зі смартфоном».

1. Запустіть програму **G-SHOCK MOVE**, натиснувши на її іконку.
2. У рядку меню натисніть "More" (Ще).
3. Натисніть "Watch" (Годинник).
4. Виберіть потрібний годинник.

5. Запрограмуйте роботу таймера, виконавши вказані на екрані смартфона дії.

Налаштування міста Світового часу

Налаштування міста Світового часу на смартфон **G-SHOCK MOVE** призведе до зміни міста Світового часу на годиннику. Для міста Світового часу можна також встановити параметр переходу на літній час.

- Перед тим, як виконати дії, зазначені в цьому розділі, переконайтеся, що на екрані годинника відображається індикатор Bluetooth-з'єднання
- Якщо на екрані не відображається індикатор Bluetooth-з'єднання, виконайте дії, зазначені в розділі "З'єднання зі смартфоном".



Примітка

- У додатку **G-SHOCK MOVE** як місто Світового часу можна встановити одне з більш ніж 300 міст.

Вибір міста світового часу

1. Запустіть програму **G-SHOCK MOVE**, натиснувши на її іконку.
2. У рядку меню натисніть "More" (Ще).
3. Натисніть "Watch" (Годинник).
4. Виберіть потрібний годинник.

5. Встановіть місто світового часу, виконавши вказані на екрані смартфона дії.

Примітка

- Тільки в програмі **G-SHOCK MOVE** як місто світового часу можна встановити місто, якого немає серед встановлених міст на годиннику.
- Налаштування переходу на літній час для міста світового часу

1. Запустіть програму **G-SHOCK MOVE**, натиснувши на її іконку.
2. У рядку меню натисніть "More" (Ще).
3. Натисніть "Watch" (Годинник).
4. Виберіть потрібний годинник.

5. Налаштуйте перехід на літній час для встановленого міста Світового часу, виконавши вказані на екрані смартфона дії.

Auto (Авто) – автоматичний перехід на літній час.
OFF (Вимк.) – завжди відображається стандартний час.
ON (Увімк.) – завжди відображається літній час.

Примітка

- Якщо встановлено параметр Auto, перехід на стандартний/літній час здійснюється автоматично, немає потреби вмикати/вимикати стандартний/літній час. Якщо в будь-якому регіоні не здійснюється перехід на літній час, у налаштуваннях все одно можна залишити параметр Auto.
- Інформацію про період літнього часу див. у розділі «Таблиця переходу на літній час».

Налаштування часу звучання будильника

- Перед тим, як виконати дії, зазначені в цьому розділі, переконайтеся, що на екрані годинника відображається індикатор Bluetooth-з'єднання.

- Якщо на екрані не відображається індикатор  Bluetooth-з'єднання, виконайте дії, зазначені в розділі «З'єднання зі смартфоном».



1. Запустіть програму **G-SHOCK MOVE**, натиснувши на її іконку.
2. У рядку меню натисніть "More" (Ще).
3. Натисніть "Watch" (Годинник).
4. Виберіть потрібний годинник.
5. Налаштуйте час сигналу будильника, виконавши вказані на екрані смартфона дії.

ПОШУК СМАРТФОНА

Для пошуку смартфона, що загубився, скористайтесь функцією Пошуку смартфона. Звуковий сигнал на смартфоні пролунає, навіть якщо смартфон перебуває в беззвучному режимі.

Увага!

- Сигнал на смартфоні не пролунає, якщо на смартфоні не увімкнено програму **G-SHOCK MOVE**. (від редактора - програма **G-SHOCK MOVE** має бути встановлена на смартфон, але не обов'язково має бути активна саме в цей час).
- Не користуйтеся цією функцією в місцях, де заборонено дзвінки мобільних телефонів.
- Звуковий сигнал пошуку смартфона може бути достатньо гучний. Не використовуйте функцію Пошуку смартфона під час використання навушників.



1. Переведіть годинник у режим Поточного часу.
2. Натисніть та утримуйте кнопку A близько 2 секунд для переведення годинника в режим налаштування.
3. За допомогою кнопок A і C перемістіть курсор до пункту меню [PHONE FINDER] (Пошук смартфона).
4. Натисніть кнопку B.
5. За допомогою кнопок A і C перемістіть курсор до пункту меню [EXECUTE] (Виконати).
6. Натисніть кнопку B.

Вказівник



7. Натисніть будь-яку кнопку на годиннику, щоб зупинити звуковий сигнал.



- Після того, як між годинником і смартфоном встановиться з'єднання Bluetooth, на смартфоні через кілька секунд пролунає звуковий сигнал тривалістю до 30 секунд.

7. Натисніть будь-яку кнопку на годиннику, щоб зупинити звуковий сигнал.

- Натиснути кнопку на годиннику для зупинки звучання сигналу смартфона можна лише в перші 30 секунд.

Примітка

- Годинник не зможе встановити з'єднання зі смартфоном, якщо увімкнено Авіарежим. Для Bluetooth-з'єднання годинника зі смартфоном вимкніть на годиннику Авіарежим. Див. розділ "Використання годинника в медичній установі або літаку".

Налаштування параметрів годинника

Після того, як буде встановлено Bluetooth-з'єднання годинника зі смартфоном у програмі **G-SHOCK MOVE** можна виконати налаштування параметрів годинника і відобразити на екрані смартфона результати вимірювань, виконані за допомогою годинника.

- Перед тим, як виконати дії, зазначені в цьому розділі, переконайтеся, що на екрані годинника відображається індикатор Bluetooth-з'єднання.

- Якщо на екрані не відображається індикатор Bluetooth-з'єднання, виконайте дії, зазначені в розділі «З'єднання зі смартфоном».



1. Запустіть програму **G-SHOCK MOVE**, натиснувши на її іконку.
2. У рядку меню натисніть "More" (Ще).
3. Натисніть "Watch" (Годинник).
4. Виберіть потрібний годинник.

5. Налаштуйте параметри годинника, виконавши вказані на екрані смартфона дії.

З'єднання зі смартфоном

• Bluetooth-з'єднання годинника зі смартфоном

У цьому розділі наведено інформацію про те, як встановити з'єднання Bluetooth між смартфоном і пов'язаним з ним годинником.

- Якщо між смартфоном та годинником не було встановлено пару, виконайте дії, вказані в розділі «Виконайте пару між смартфоном і годинником».

Увага!

- Якщо Bluetooth-з'єднання не встановлюється, переконайтеся, що програму **G-SHOCK MOVE** увімкнено на смартфоні. Щоб увімкнути програму **G-SHOCK MOVE**, натисніть на її іконку на екрані смартфона, потім виконайте вказані на екрані смартфона дії для встановлення з'єднання зі смартфоном.

• Скасування пари

Щоб скасувати пару між смартфоном та годинником, необхідно видалити інформацію про пару з програми **G-SHOCK MOVE** та з пам'яті годинника.

Примітка

- У iPhone необхідно також видалити інформацію про пару з пам'яті смартфона.

Видалення інформації про пару з програми G-SHOCK MOVE

1. Запустіть програму **G-SHOCK MOVE**, натиснувши на її іконку.
2. У рядку меню натисніть "More" (Ще).
3. Натисніть "Watch" (Годинник).
4. Натисніть "Manage" (Керування).
5. Виберіть годинник, з яким потрібно скасувати пару.
6. Видаліть пару з годинником, виконавши вказані на екрані смартфона дії.

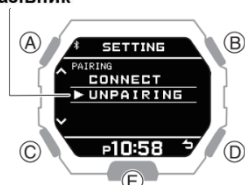
Видалення інформації про пару з пам'яті годинника

1. Переведіть годинник у режим Поточного часу.
2. Натисніть та утримуйте кнопку A близько 2 секунд для переведення годинника в режим налаштування.
3. За допомогою кнопок A і C перемістіть курсор до пункту меню [PAIRING].
4. Натисніть кнопку B.
5. За допомогою кнопок A і C перемістіть курсор до пункту меню [UNPAIRING] (Скасувати пару).
6. Натисніть кнопку B.
7. За допомогою кнопок A та C виберіть потрібний пункт меню:

Вказівник



Вказівник



[YES]	Видалити інформацію про пару
[NO]	Інформацію про пару не видалити

8. Натисніть кнопку B.

Після видалення інформації про пару на екрані спочатку з'явиться повідомлення [DELETE COMPLETED] (Видалення завершено), а потім настройки меню режиму Поточного часу.

9. Натисніть кнопку D, щоб вивести годинник з режиму настройки.



Видалення інформації про пару з пам'яті смартфона (тільки для користувачів iPhone)

Докладнішу інформацію див. у посібнику користувача телефону. "Settings" (Параметри) - "Bluetooth" - Видалити реєстрацію з годинником.

• З'єднання з новим смартфоном

Примітка

- Перед сполученням з новим смартфоном необхідно видалити інформацію про пару з попереднім смартфоном з пам'яті годинника. Щоб встановити Bluetooth-з'єднання між годинником і новим смартфоном, спочатку потрібно встановити пару. Див. розділ «Здійснити пару між смартфоном і годинником».

РЕЖИМ ПОВІДОМЛЕНЬ

У режимі Повідомлень здійснюється перегляд інформації про вхідні дзвінки, пошту, SMS, перегляд повідомлень, повідомлень тощо, що надходять на смартфон, з яким встановлено з'єднання Bluetooth. Всього в пам'яті годинника може зберігатися інформація про 10 сповіщень.

- Для того, щоб годинник приймав інформацію про повідомлення, що надходять на смартфон, потрібно встановити сполучення між годинником і смартфоном. Дивись розділ "Підготовка до спільної роботи".

Нові повідомлення



Кількість нових повідомлень, що надійшли, відображається на екрані годинника в режимі Поточного часу (малюнок праворуч).

Переведіть годинник у режим Повідомлень, щоб переглянути тип повідомлення та наявність нових повідомлень.

Отримані нові повідомлення

Відсутні нові повідомлення

Індикатор	Тип повідомлення
	e-mail
	SMS
	Вхідний дзвінок, пропущений виклик
	Розклад
	Інше

• Якщо увімкнено функцію отримання повідомлень та відображення вмісту повідомлення, воно з'явиться на екрані в будь-якому режимі годинника поверх відображуваної на екрані інформації (накладення сповіщення).
Дивіться розділ "Увімкнення/вимкнення функції повідомлень".

Увімкнення/вимкнення функції повідомлень

- Переведіть годинник у режим Повідомлень.
- Натисніть кнопку B. На дисплеї з'явиться список сповіщень.
- Натисніть і утримуйте кнопку A близько 2 секунд, щоб відобразити на екрані меню налаштування режиму сповіщень.
- За допомогою кнопок A та C перемістіть курсор до пункту меню [CONFIGURATION] (Конфігурація).
- Натисніть кнопку B.
- За допомогою кнопок A та C перемістіть вказівник до потрібного параметра увімкнення/вимкнення функції прийому повідомлень:

[ON]	Увімкнення функції отримання повідомлень та відображення вмісту повідомлення на екрані
[ON (RUN OFF)]	Увімкнення функції отримання повідомлень. Але під час тренування зміст повідомлення не відображається
[OFF]	Вимкнення функції прийому повідомлень та відображення вмісту повідомлень, що відображається на екрані

- Зміст повідомлення відображається на екрані в будь-якому режимі годинника, згори іншої інформації що відображається на екрані (накладення повідомлення).
 - Через 30 секунд після отримання повідомлення на екрані з'явиться інформація, яка була на ньому до отримання повідомлення.
- Натисніть кнопку B, щоб підтвердити налаштування. На екрані спочатку з'явиться повідомлення [SETTING COMPLETED] (Налаштування завершено), а потім налаштування меню режиму повідомлень.
 - Натисніть кнопку D, щоб вивести годинник з режиму налаштування.

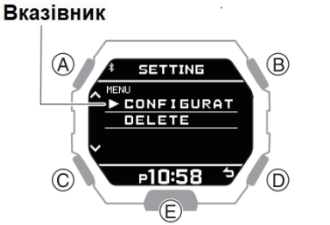
Відображення тексту повідомлення

- Переведіть годинник у режим сповіщень.
- Натисніть кнопку B. На дисплеї з'явиться список Повідомлень.
- У списку повідомлень міститься 10 останніх повідомлень, що надійшли на смартфон.
- Якщо у списку вже міститься 10 повідомлень, при додаванні нового повідомлення найстаріше повідомлення автоматично видаляється.
- За допомогою кнопок A та C перемістіть курсор до заголовка відповідного повідомлення.
- Натисніть кнопку B.

- На екрані з'явиться повідомлення. Максимально на екрані може відображатися 83–100 символів подвійної ширини.
- За допомогою кнопок A та C виконується прокручування тексту сповіщення.
 - Натисніть кнопку D, щоб повернутися до екрана заголовків сповіщень.
 - Натисніть і утримуйте кнопку C близько 1 секунди, щоб повернути годинник у режим Поточного часу.

Видалення одного повідомлення

- Переведіть годинник у режим Повідомлень.
 - Натисніть кнопку B.
- На екрані з'явиться список повідомлень.
- За допомогою кнопок A та C перемістіть курсор до заголовка повідомлення, яке потрібно видалити.
 - Натисніть та утримуйте кнопку A близько 2 секунд. На екрані з'явиться меню налаштування режиму повідомлень.
 - За допомогою кнопок A і C перемістіть курсор до пункту меню [DELETE] (Видалити).
 - Натисніть кнопку B.
 - За допомогою кнопок A та C перемістіть покажчик до пункту меню [ONE] (Один).
 - Натисніть кнопку B.
 - За допомогою кнопок A і C перемістіть курсор до пункту меню [EXECUTE] (Виконати), щоб видалити вибране повідомлення або [CANCEL] (Скасувати), якщо вибране повідомлення видаляти не потрібно.
 - Натисніть кнопку B.
- Після видалення вибраного запису на екрані спочатку з'явиться повідомлення [DELETE COMPLETED] (Видалення завершено), потім меню режиму повідомлень.



Видалення всіх повідомлень

- Переведіть годинник у режим Повідомлень.
 - Натисніть кнопку B.
- На дисплеї з'явиться список повідомлень.
- Натисніть та утримуйте кнопку A близько 2 секунд. На екрані з'явиться меню налаштування режиму Повідомлень.
 - За допомогою кнопок A та C перемістіть курсор до пункту меню [DELETE] (Видалити).
 - Натисніть кнопку B.
 - За допомогою кнопок A та C перемістіть курсор до пункту меню [ALL] (Всі).
 - Натисніть кнопку B.
 - За допомогою кнопок A та C перемістіть курсор до пункту меню [EXECUTE] (Виконати) для видалення всіх повідомлень або [CANCEL] (Скасувати), якщо повідомлення не потрібно видаляти.
 - Натисніть кнопку B.
- На екрані з'явиться меню підтвердження вибраної дії.
- За допомогою кнопок A і C перемістіть курсор до пункту меню [YES] (Так), щоб підтвердити видалення всіх повідомлень або [NO] (Ні), якщо повідомлення видаляти не потрібно.
 - Натисніть кнопку B.
- Після видалення всіх повідомлень на екрані спочатку з'явиться повідомлення [DELETE COMPLETED] (Видалення завершено), а потім меню режиму Повідомлень.



КОРИГУВАННЯ ЧАСУ

- Коригування часу (дати та часу) на годиннику можна виконати, встановивши з'єднання годинника зі смартфоном, або вручну.
- Увага!**
- У літаку або в місцях, де заборонено або обмежено прийом радіохвиль, необхідно перевести годинник в Авіарежим. Користайтесь одним із наведених нижче способів для коригування часу та дати на годиннику:
 - Автоматичне коригування часу за допомогою смартфона**
Рекомендований спосіб коригування часу та дати на годиннику за допомогою смартфона.

• Коригування часу на годиннику вручну

Налаштування дати та часу на годиннику можна виконати вручну.

Налаштування поточного часу та дати вручну

Якщо з якоїсь причини не вдається встановити з'єднання годинника зі смартфоном, виконайте налаштування дати та часу на годиннику вручну.

• Налаштування міста поточного місцезнаходження

1. Переведіть годинник у режим Поточного часу.
2. Натисніть і утримуйте кнопку А близько 2 секунд для відображення на екрані меню налаштування режиму Поточного часу.

Вказівник



3. За допомогою кнопок А і С перемістіть курсор до пункту меню [HOME TIME] (Поточний час).
4. Натисніть кнопку В.
5. За допомогою кнопок А і С перемістіть курсор до пункту меню [CITY] (Місто).
6. Натисніть кнопку В.
7. За допомогою кнопок А та С перемістіть вказівник до потрібного міста поточного місцезнаходження.
8. Натисніть кнопку В, щоб підтвердити налаштування.
На екрані спочатку з'явиться повідомлення [SETTING COMPLETED] (Налаштування завершено), потім настройки меню [HOME TIME] (Поточний час).
9. Натисніть кнопку D 2 рази, щоб вивести годинник з режиму налаштування.

• Налаштування переходу на літній час для міста поточного місцезнаходження

При використанні годинників у регіонах, де здійснюється перехід на літній час, на годиннику необхідно вмикати/вимикати літній час.

Примітка

• За промовчанням для всіх міст встановлено автоматичний перехід на стандартний/літній час [AUTO] (Авто). Це дозволяє годинникам автоматично виконувати перехід на стандартний/літній час для вибраного міста поточного місцезнаходження.

1. Переведіть годинник у режим Поточного часу.

Вказівник



2. Натисніть і утримуйте кнопку А близько 2 секунд для відображення на екрані меню налаштування режиму Поточного часу.

3. За допомогою кнопок А і С перемістіть курсор до пункту меню [HOME TIME] (Поточний час).

4. Натисніть кнопку В.

5. За допомогою кнопок А та С перемістіть курсор до пункту меню [DST] (Літній час).

6. Натисніть кнопку В.

7. За допомогою кнопок А та С перемістіть покажчик до потрібного параметра налаштування літнього часу:

[AUTO] (Авто) – автоматичний перехід на стандартний/літній час

[OFF] (Вимк.) – завжди відображається стандартний час

[ON] (Вкл.) – завжди відображається літній час

8. Натисніть кнопку В, щоб підтвердити налаштування.

На екрані спочатку з'явиться повідомлення [SETTING COMPLETED] (Налаштування завершено), потім настройки меню [HOME TIME] (Поточний час).

9. Натисніть кнопку D 2 рази, щоб вивести годинник з режиму налаштування.

• Налаштування поточного часу та дати вручну

1. Переведіть годинник у режим Поточного часу.

2. Натисніть і утримуйте кнопку А близько 2 секунд для відображення на екрані меню налаштування режиму поточного часу.

3. За допомогою кнопок А і С перемістіть курсор до пункту меню [TIME ADJUSTMENT] (Налаштування часу).

Вказівник



4. Натисніть кнопку В.

5. За допомогою кнопок А і С перемістіть курсор до пункту меню [MANUAL] (Вручну).

6. Натисніть кнопку В. Під цифрами значення годин з'явиться курсор.

7. За допомогою кнопок А та С налаштуйте значення годин.

8. Натисніть кнопку В. Під цифрами значення хвилини з'явиться курсор.

9. За допомогою кнопок А та С налаштуйте значення хвилини.

10. Натисніть кнопку В. Під цифрами року з'явиться курсор.

11. За допомогою кнопок А та С виконайте налаштування року.

12. Натисніть кнопку В. Під цифрами місяця з'явиться курсор.

13. За допомогою кнопок А та С виконайте налаштування місяця.

14. Натисніть кнопку В. Під цифрами дня з'явиться курсор.

15. За допомогою кнопок А та С виконайте налаштування дня.

16. Натисніть кнопку В.

17. За допомогою кнопок А та С виберіть пункт меню підтвердження введення значень:

[YES]	Збереження виконаних налаштувань
[NO]	Скасування виконаних налаштувань
[RETURN]	Повернення до налаштування годинника

18. Натисніть кнопку В, щоб підтвердити налаштування.

На екрані спочатку з'явиться повідомлення [SETTING COMPLETED] (Налаштування завершено), потім настройки меню [TIME ADJUSTMENT] (Налаштування часу).

19. Натисніть кнопку D 2 рази, щоб вивести годинник з режиму налаштування.

Примітка

• У будь-який момент під час налаштування поточного часу та дати натисніть кнопку D для переходу до виконання п. 17

• Налаштування 12- або 24-годинного формату відображення часу

1. Переведіть годинник у режим Поточного часу.

Вказівник



2. Натисніть і утримуйте кнопку А близько 2 секунд для відображення на екрані меню налаштування режиму Поточного часу.

3. За допомогою кнопок А і С перемістіть курсор до пункту меню [TIME ADJUSTMENT] (Налаштування часу).

4. Натисніть кнопку В.

5. За допомогою кнопок А і С перемістіть курсор до пункту меню [12/24H].

6. Натисніть кнопку В.

7. За допомогою кнопок А та С перемістіть вказівник до потрібного параметра налаштування формату відображення часу: [12H] (12-годинний) або [24H] (24-годинний).

8. Натисніть кнопку В, щоб підтвердити налаштування.

На екрані спочатку з'явиться повідомлення [SETTING COMPLETED] (Налаштування завершено), потім настройки меню [TIME ADJUSTMENT] (Налаштування часу).

9. Натисніть кнопку D 2 рази, щоб вивести годинник з режиму налаштування.

• Якщо вибрати 12-годинний формат часу, на екрані поруч із цифрами годин з 12:00 до 23:59 відобразиться індикатор Р (після полудня).

Використання годинника в медичному закладі або в літаку

При використанні годинника в медичному закладі, літаку або іншому місці, де потрібно обмежити випромінювання радіохвиль, необхідно перевести годинник в Авіарежим для вимикання автоматичного з'єднання зі смартфоном. Для виведення годинника з Авіарежиму виконайте наведені нижче дії ще раз.

1. Переведіть годинник у режим Поточного часу.

Вказівник



2. Натисніть і утримуйте кнопку А близько 2 секунд для відображення на екрані меню налаштування режиму поточного часу.

3. За допомогою кнопок А і С перемістіть курсор до пункту меню [AIRPLANE MODE] (Авіарежим).

4. Натисніть кнопку В.

5. За допомогою кнопок А та С перемістіть вказівник до потрібного параметра настройки Авіарежима:

[ON] – (Авіарежим увімкнено)

[OFF] – (Авіарежим вимкнено)

6. Натисніть кнопку В, щоб підтвердити налаштування.

На екрані спочатку з'явиться повідомлення [SETTING COMPLETED] (Налаштування завершено), потім параметри налаштування меню поточного часу.

7. Натисніть кнопку D, щоб вивести годинник з режиму налаштування.

• Коли годинник знаходиться в Авіарежимі, на екрані відображається наступний індикатор:



СВІТОВИЙ ЧАС

Функція Світового часу дозволяє відображати на екрані годинника поточний світовий час одного з 38 попередньо встановлених міст або час UTC.

Примітка

• У додатку смартфона **G-SHOCK MOVE** можна встановити місто світового часу, якого немає у списку встановлених у годиннику міст, і налаштувати для нього перехід на літній час. Дивись розділ "Налаштування міста світового часу".



Перегляд поточного міста Світового часу

1. Переведіть годинник у режим Поточного часу.

2. Натисніть кнопку А, щоб вибрати екран, на якому відображається Світовий час.

Див. розділ

«Налаштування інформації, що відображається на екрані годинника в режимі Поточного часу».

На екрані з'явиться назва встановленого міста світового часу та поточний світовий час.



Налаштування міста Світового часу

Виконайте дії, наведені в цьому розділі, для налаштування міста світового часу.

1. Переведіть годинник у режим Поточного часу.

2. Натисніть і утримуйте кнопку А близько 2 секунд для відображення на екрані меню налаштування режиму Поточного часу.

3. За допомогою кнопок А і С перемістіть курсор до пункту меню [WORLD TIME] (Світовий час).

4. Натисніть кнопку В.

На екрані з'явиться меню Світового часу.

5. За допомогою кнопок А і С перемістіть курсор до пункту меню [CITY] (Місто).

6. Натисніть кнопку В.

На екрані з'явиться список встановлених міст Світового часу.

7. За допомогою кнопок А та С перемістіть вказівник до потрібного міста.

8. Натисніть кнопку В, щоб підтвердити налаштування.

На екрані спочатку з'явиться повідомлення [SETTING COMPLETED] (Налаштування завершено), потім меню налаштування Світового часу.

9. Натисніть кнопку D 2 рази, щоб вивести годинник з режиму налаштування.

На екрані з'явиться час та дата у вибраному місті світового часу.

Примітка

• Якщо в додатку **G-SHOCK MOVE** як місто світового часу встановлено місто, якого немає серед встановлених міст на годиннику, після зміни міста світового часу за допомогою годинника, інформація про місто, настроєне в програмі **G-SHOCK MOVE**, буде видалена з пам'яті годинника.

Налаштування переходу на літній час для міста світового часу

1. Переведіть годинник у режим Поточного часу.

2. Натисніть і утримуйте кнопку А близько 2 секунд для відображення на екрані меню налаштування режиму Поточного часу.

3. За допомогою кнопок А та С перемістіть курсор до пункту меню [WORLD TIME] (Світовий час).

4. Натисніть кнопку В.

Вказівник



На екрані з'явиться меню Світового часу.

5. За допомогою кнопок А та С перемістіть курсор до пункту меню [DST] (Літній час).

6. Натисніть кнопку В.

7. За допомогою кнопок А та С перемістіть вказівник до потрібного параметра налаштування літнього часу:

[AUTO] (Авто) – автоматичний перехід на стандартне/літній час
[OFF] (Вимк.) – завжди відображається стандартний час
[ON] (Вимк.) – завжди відображається літній час.

8. Натисніть кнопку В, щоб підтвердити налаштування.

На екрані спочатку з'явиться повідомлення [SETTING COMPLETED] (Налаштування завершено), а потім меню Світового часу.

9. Натисніть кнопку D 2 рази, щоб вивести годинник з режиму налаштування.

Примітка

• За промовчанням для всіх міст встановлено автоматичний перехід на стандартний/літній час [AUTO] (Авто). Це дозволяє годинникам автоматично виконувати перехід на стандартний/літній час для вибраного міста світового часу.

• Для міста UTC не можна встановити літній час. Для цього міста завжди відображається стандартний час.

БУДИЛЬНИКИ

Виконайте дії, зазначені в цьому розділі, для налаштування 4 незалежних будильників. Коли настає встановлений для будильника час, то спрацює звуковий або вібросигнал.

• Якщо для будильника SNZ увімкнено повторення сигналу, то сигнал повторюється 7 разів кожні 5 хвилин.

• Сигнал будильника не спрацює за низького рівня заряду батареї.

Налаштування часу звучання будильника

1. Переведіть годинник у режим Поточного часу

2. Натисніть і утримуйте кнопку А близько 2 секунд, щоб відобразити на екрані меню налаштування режиму Поточного часу.

3. За допомогою кнопок А і С перемістіть курсор до пункту меню [ALARM] (Будильник).

4. Натисніть кнопку В.

5. За допомогою кнопок А та С перемістіть вказівник до потрібного будильника.

6. Натисніть кнопку В.

7. За допомогою кнопок А та С перемістіть вказівник до потрібного параметра налаштування сигналу будильника:

[OFF] (Вимк.) – сигнал будильника вимкнено, повтор сигналу вимкнено,

[ON] (Увімк.) – сигнал будильника увімкнено, повтор сигналу вимкнено,

[ON (SNZ)] (Увімк. (Повтор)) – сигнал будильника увімкнено, повтор сигналу увімкнено.

• Вибраний параметр відзначається індикатором ✓.

8. Натисніть кнопку В.

9. За допомогою кнопок А та С налаштуйте години звучання сигналу будильника.

10. Натисніть кнопку В.

11. За допомогою кнопок А та С налаштуйте хвилини звучання будильника.

12. Натисніть кнопку В.

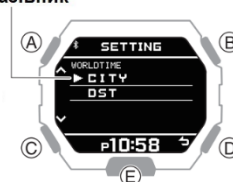
13. За допомогою кнопок А та С виберіть пункт меню підтвердження введених значень:

[YES] - Збереження виконаних налаштувань
[NO] - Скасування виконаних налаштувань
[RETURN] - Повернення до екрана налаштування будильника

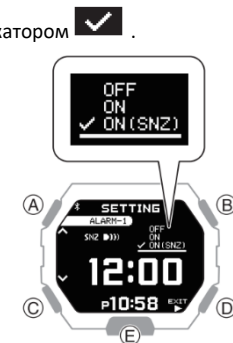
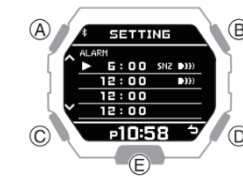
14. Натисніть кнопку В, щоб підтвердити налаштування.

На екрані спочатку з'явиться повідомлення [SETTING COMPLETED] (Налаштування завершено), а потім меню налаштування будильника.

Вказівник



Вказівник



• Праворуч від сигналу будильника відображається індикатор  , коли сигнал будильника увімкнено, і індикатор [SNZ], коли увімкнено повтор сигналу.

15. Натисніть кнопку D 2 рази, щоб вивести годинник з режиму настройки.

Примітка

• У будь-який момент під час налаштування будильника натисніть кнопку D, щоб перейти до пункту 13.

• Зупинка сигналу будильника

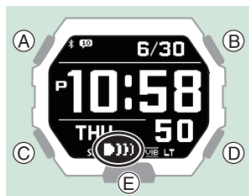
Натисніть будь-яку кнопку, щоб зупинити звуковий або вібросигнал будильника.

Увімкнення/вимкнення сигналу будильника

Щоб увімкнути/вимкнути сигнал будильника, виконайте наведені нижче дії.

Примітка

Індикатори увімкненого сигналу будильника  та [SNZ] відображаються на екрані, коли увімкнено сигнал будильника або повтор.



1. Переведіть годинник у режим Поточного часу.

2. Натисніть та утримуйте кнопку A близько 2 секунд для відображення на екрані меню налаштування режиму Поточного часу.

3. За допомогою кнопок A та C перемістіть курсор до меню [ALARM] (Будильник).

4. Натисніть кнопку B.

5. За допомогою кнопок A та C перемістіть вказівник до будильника, для якого потрібно увімкнути/вимкнути сигнал.

6. Натисніть кнопку B.

7. За допомогою кнопок A та C перемістіть курсор до пункту меню [OFF] (Вимк.).

8. Натисніть кнопку B.

9. За допомогою кнопок A та C виберіть пункт меню підтвердження введених значень:

Вказівник



[YES] - Збереження виконаних налаштувань

[NO] - Скасування виконаних налаштувань

[RETURN] - Повернення до екрана налаштування будильника

10. Натисніть кнопку B, щоб підтвердити налаштування.

На екрані спочатку з'явиться повідомлення [SETTING COMPLETED] (Налаштування завершено), а потім меню налаштування будильника.

11. Натисніть кнопку D 2 рази, щоб вивести годинник з режиму настройки.

• Коли сигнали всіх будильників

вимкнено, індикатор  на екрані не відображається.

Примітка

• Індикатор  відображається на екрані, коли увімкнено сигнал хоча б одного будильника.



РЕЖИМ ТРЕНУВАННЯ

У режимі Тренування за допомогою вбудованого датчика акселерометра виконується вимірювання та збереження інформації про пройденої відстані, час що минув, темп та інші данні, отримані під час бігу чи ходьби.

Перегляд результатів вимірювання

здійснюється у додатку G-SHOCK MOVE.



Виконання вимірювань під час тренування

Під час пробіжки або ходьби скористайтесь функцією вимірювання результатів тренування.

• Запуск вимірювань

1. Переведіть годинник у режим Поточного часу.

2. Натисніть кнопку B, щоб перевести годинник у режим Тренування.

3. Натисніть кнопку B.

• Розпочнеться вимірювання результатів тренування.

• Призупинення вимірювань

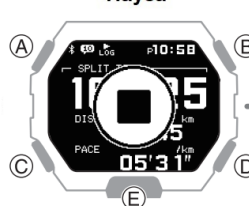
1. Коли на годиннику відображається екран режиму Тренування, натисніть кнопку B для призупинення вимірювання результатів тренування.

• На екрані з'явиться меню паузи вимірювання результатів тренування.

Режим Тренування



Пауза



Меню паузи



2. За допомогою кнопок A та C перемістіть курсор до пункту меню:

[RESUME] – Відновлення вимірів

[SAVE] – Збереження вимірів

[DELETE] – Видалення вимірів

3. Натисніть кнопку B.

• Коли вибрано [SAVE] (Збереження вимірювань), на екрані з'являться результати виконаних вимірів. Натисніть будь-яку кнопку окрім E, для повернення годинника в режим Поточного часу.

• Якщо вибрати пункт [DELETE] (Видалення вимірювань), годинник повернеться в режим Поточного часу. Результати вимірювань не будуть збережені.

• Вимірювання часу проходження кола

1. Запустіть вимірювання результатів тренування.

2. Натисніть кнопку D.

• На екрані з'явиться час проходження кола або відрізка дистанції.

3. Натисніть кнопку A або C, щоб відобразити результати вимірювання тренування на екрані.

• Годинник автоматично

повернеться до екрану результатів вимірювання тренування через 10 секунд після натискання на кнопку D, якщо не натискати будь-які з кнопок.

Примітка

• У програмі G-SHOCK MOVE можна налаштувати відображення в нижньому рядку екрана проміжного часу (SPLIT TIME) або пройденої відстані (DISTANCE).

Час проходження кола

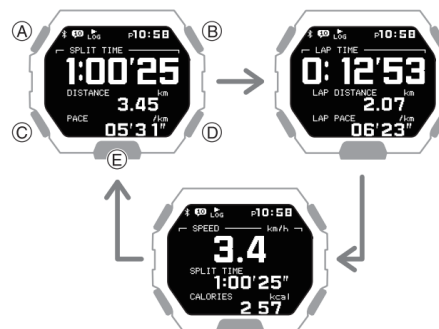


Проміжний час/ Подолана відстань

Зміна інформації, що відображається на екрані, під час вимірювання результатів тренування

У режимі Тренування під час вимірювання результатів тренування натисніть кнопку A, щоб вибрати один з трьох екранів відображення даних.

Для кожного екрана можна налаштувати дані, які будуть показані. Ця функція дозволяє налаштувати відображення даних, які слід відстежувати під час тренування.



Див. розділ «Налаштування даних, що відображаються на екрані результатів тренування (RUN FACE)».

Увімкнення/вимкнення оповіщень

Якщо у програмі **G-SHOCK MOVE** налаштовані цільові значення за кількістю спалених калорій та/або часу тренування, годинник за допомогою звукового та/або вібросигналу сповістить про досягнення мети. Виконайте дії, зазначені в цьому розділі, щоб увімкнути/вимкнути сповіщення про досягнення цільових значень.

1. Переведіть годинник у режим Поточного часу.
2. Натисніть кнопку В, щоб перевести годинник у режим Тренування.
3. Натисніть і утримуйте кнопку А близько 2 секунд, щоб відобразити на екрані меню налаштування режиму Тренування.
4. За допомогою кнопок А та С перемістіть курсор до пункту меню [ALERT] (Сигнал).
5. Натисніть кнопку В.
6. За допомогою кнопок А та С перемістіть покажчик до потрібного параметра оповіщення про досягнення мети:

[CALORIES]	Кількість спалених калорій
[TIME 1]	Час тренування 1
[TIME 2]	Час тренування 2

7. Натисніть кнопку В.
8. За допомогою кнопок А та С перемістіть покажчик до потрібного параметра увімкнення/вимкнення оповіщення:

[OFF]	Оповіщення вимкнено
[ON (REPEAT)]	Увімкнено оповіщення з повтором сигналу
[ON (1 TIME)]	Увімкнено оповіщення без повтору сигналу

- Якщо вибрано параметр [ON (REPEAT)] (Увімкнено оповіщення з повтором сигналу), сигнал буде сповіщати щоразу, коли досягнуто встановленої мети.
9. Натисніть кнопку В, щоб підтвердити налаштування. На екрані спочатку з'явиться повідомлення [SETTING COMPLETED] (Налаштування завершено), а потім настройки меню [ALERT] (Сигнал).
 - Щоб настроїти увімкнення/вимкнення сповіщень про досягнення інших цілей, виконайте дії, вказані в пп. 6–9.
 10. Натисніть кнопку D 2 рази, щоб вивести годинник з режиму налаштування.

Увага!

- Налаштування параметрів цільових значень виконується лише у програмі **G-SHOCK MOVE**, за допомогою годинника ці параметри налаштувати не можна.

Примітка

- Увімкнути/вимкнути оповіщення можна також у програмі **G-SHOCK MOVE**.

Налаштування одиниці вимірювання відстані

Увага!

Якщо в якості міста поточного місцезнаходження встановлено Токіо (TOKYO), одиниця вимірювання відстані автоматично змінюється на кілометри (km). Це налаштування не можна змінити.

1. Переведіть годинник у режим Поточного часу.
2. Натисніть і утримуйте кнопку А близько 2 секунд, щоб відобразити на екрані меню налаштування режиму Поточного часу.
3. За допомогою кнопок А і С перемістіть курсор до пункту меню [UNIT] (Одиниця вимірювання).
4. Натисніть кнопку В.
5. За допомогою кнопок А і С перемістіть курсор до пункту меню [DISTANCE] (Відстань).
6. Натисніть кнопку В.
7. За допомогою кнопок А та С перемістіть покажчик до пункту меню [KILOMETER] (кілометри) або [MILE] (милі).
8. Натисніть кнопку В, щоб підтвердити налаштування. На екрані спочатку з'явиться повідомлення [SETTING COMPLETED] (Налаштування завершено), а потім настройки меню [UNIT] (Одиниця вимірювання).
9. Натисніть кнопку D 2 рази, щоб вивести годинник з режиму налаштування.

Примітка

- Налаштувати одиницю вимірювання відстані можна також у програмі **G-SHOCK MOVE**.

Вказівник



Вказівник



Увімкнення/вимкнення функції автоматичного обчислення часу проходження кола

Якщо функцію автоматичного обчислення часу проходження кола увімкнено, кожного разу, коли буде пройдено відстань, встановлену в додатку **G-SHOCK MOVE**, час проходження кола буде збережено автоматично.

Див. розділ "Налаштування довжини кола для автоматичного обчислення часу проходження кола".

1. Переведіть годинник у режим Поточного часу.
2. Натисніть кнопку В, щоб перевести годинник у режим Тренування.
3. Натисніть і утримуйте кнопку А близько 2 секунд, щоб відобразити на екрані меню налаштування режиму Тренування.
4. За допомогою кнопок А та С перемістіть курсор до пункту меню [AUTO LAP] (Автоматичне обчислення часу проходження кола).
5. Натисніть кнопку В.
6. За допомогою кнопок А та С перемістіть вказівник до потрібного параметра увімкнення/вимкнення автоматичного обчислення часу проходження кола:

[ON] – Увімкнено
[OFF] – Вимкнено

7. Натисніть кнопку В, щоб підтвердити налаштування. На екрані спочатку з'явиться повідомлення [SETTING COMPLETED] (Налаштування завершено), а потім настройки меню налаштування режиму Тренування.
8. Натисніть кнопку D, щоб вивести годинник з режиму налаштування.

Примітка

- Увімкнути/вимкнути функцію автоматичного обчислення часу проходження кола можна також у програмі **G-SHOCK MOVE**.

Увімкнення/вимкнення функції автоматичної паузи

Якщо функцію автоматичної паузи увімкнено, кожного разу, коли годинник фіксує відсутність руху під час ходьби або бігу, вимірювання результатів тренування зупиняється.

1. Переведіть годинник у режим Поточного часу.
2. Натисніть кнопку В, щоб перевести годинник у режим Тренування.
3. Натисніть і утримуйте кнопку А близько 2 секунд, щоб відобразити на екрані меню налаштування режиму Тренування.
4. За допомогою кнопок А та С перемістіть курсор до пункту меню [AUTO PAUSE] (Автоматична пауза).
5. Натисніть кнопку В.
6. За допомогою кнопок А та С перемістіть вказівник до потрібного увімкнення/вимкнення автоматичного обчислення часу проходження кола:

[ON] – Увімкнено
[OFF] – Вимкнено

7. Натисніть кнопку В, щоб підтвердити налаштування. На екрані спочатку з'явиться повідомлення [SETTING COMPLETED] (Налаштування завершено), потім параметри меню налаштування режиму Тренування.
8. Натисніть кнопку D, щоб вивести годинник з режиму налаштування.

Примітка

- Увімкнути/вимкнути функцію автоматичної паузи можна також у програмі **G-SHOCK MOVE**.

Налаштування даних, що відображаються на екрані результатів тренування (RUN FACE)

Для кожного з 3 екранів, що відображаються під час вимірювання результатів тренування, можна налаштувати дані, які будуть показані.

1. Переведіть годинник у режим Поточного часу.

2. Натисніть кнопку В, щоб перевести годинник у режим Тренування.
3. Натисніть і утримуйте кнопку А близько 2 секунд, щоб відобразити на екрані меню налаштування режиму Тренування.
4. За допомогою кнопок А та С перемістіть курсор до пункту меню [RUN FACE] (Вигляд екрана тренування).

Вказівник



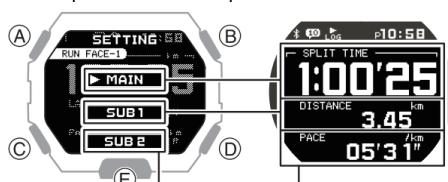
5. Натисніть кнопку В.

6. За допомогою кнопок А та С перемістіть покажчик до пункту меню налаштування вигляду одного з екранів:

[RUN FACE-1], [RUN FACE-2] або [RUN FACE-3].

7. Натисніть кнопку В.

8. За допомогою кнопок А та С перемістіть курсор до пункту меню налаштування потрібної частини екрана.



9. Натисніть кнопку В.

10. За допомогою кнопок А та С перемістіть вказівник до параметра, який має відобразитися у вибраній частині екрана:

[SPLIT TIME]	Проміжний час
[DISTANCE]	Пройдена дистанція
[PACE]	Темп
[LAP TIME]	Час проходження кола
[LAP DISTANCE]	Довжина кола
[LAP PACE]	Темп проходження кола
[AVG.PACE]	Середній темп
[SPEED]	Швидкість
[AVG.SPEED]	Середня швидкість
[CALORIES]	Спалені калорії
[TIME]	Час
[DATE]	Дата

• Якщо потрібно налаштувати відображення даних в іншій частині екрана, натисніть кнопку D, а потім виконайте дії, вказані в пп. 8-10.

11. Натисніть кнопку В, щоб підтвердити налаштування.

На екрані спочатку з'явиться повідомлення [SETTING COMPLETED] (Налаштування завершено), а потім настройки меню [RUN FACE] (Вигляд екрана тренування).

12. Натисніть кнопку D 2 рази, щоб вивести годинник з режиму налаштування.

Примітка

• Налаштування даних, які будуть відображатися на екрані під час вимірювання результатів тренування, можна також у програмі **G-SHOCK MOVE**.

Параметри, що налаштовуються в програмі G-SHOCK MOVE

Деякі параметри функції вимірювання результатів тренування можна налаштувати за допомогою годинника та програми **G-SHOCK MOVE**, а деякі лише у програмі **G-SHOCK MOVE**.

- Параметри, що налаштовуються за допомогою годинника та програми **G-SHOCK MOVE**
- Налаштування даних, що відображаються на екрані результатів тренування
- Увімкнення/вимкнення оповіщень
- Налаштування одиниці вимірювання відстані
- Увімкнення/вимкнення функції автоматичного обчислення часу проходження кола
- Увімкнення/вимкнення функції автоматичної паузи
- Параметри, що настроюються лише у програмі **G-SHOCK MOVE**
- Інформація, що відображається на екрані під час автоматичного обчислення часу проходження кола [SPLIT TIME] (Проміжний час) або [DISTANCE] (Відстань).
- Інтервал сповіщення кількості спалених калорій.
- Інтервал оповіщення про досягнутий час.
- Довжина кола для автоматичного обчислення часу проходження кола.

РЕЖИМ ЖУРНАЛУ ТРЕНУВАНЬ

Вимірювання, які виконуються під час тренування, зберігаються в пам'яті годинника в журналі тренувань.

У журналі тренувань можна зберегти до 100 записів.

За станом індикатора можна дізнатися про наявність вільного місця у журналі тренувань.

• Під час вимірювання результатів тренування

Індикатор	Наявність вільного місця у журналі тренувань
	Вільного місця у журналі достатньо
(блимає)	Вільне місце в журналі закінчується
(блимає)	Пам'ять заповнена

• Під час вимірювання результатів тренування

Індикатор	Наявність вільного місця у журналі тренувань
Індикатор не відображається	Вільного місця у журналі достатньо
	Вільне місце у журналі закінчується
	Пам'ять заповнена

Точність даних, що зберігаються в журналі тренувань

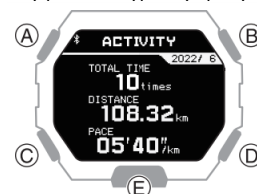
Годинник обчислює кількість кроків, спалені калорії та іншу інформацію на основі даних, отриманих за допомогою вбудованих датчиків. Жодних гарантій щодо статистичних даних та значень, що обчислюються за допомогою даних годинників, не передбачено. Отримані за допомогою годинника дані слід використовувати тільки як загальну довідкову інформацію.

Дані, які можна відобразити на екрані в режимі журналу тренувань

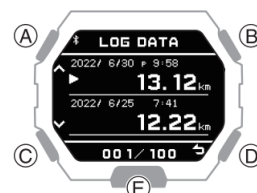
[DISTANCE]	Пройдена дистанція
[TIME]	Час проходження дистанції
[PACE]	Швидкість
[CALORIES]	Кількість спалених калорій
[CADENCE]	Темп

Перегляд записів, збережених у журналі тренувань

1. Переведіть годинник у режим Журналу тренувань.



2. Натисніть кнопку В для відображення списку записів, збережених у журналі тренувань.



3. За допомогою кнопок А та С перемістіть курсор до потрібного запису.

4. Натисніть кнопку В.

На екрані з'явиться список елементів, збережених у вибраному записі.



5. За допомогою кнопок А та С перемістіть курсор до потрібного елемента.

6. Натисніть кнопку В.

На екрані з'являться результати вимірювань, збережені в вибраному елементі.



• Для прокручування інформації, що відображається на екрані, використовуйте кнопки А та С.

7. Натисніть і утримуйте кнопку C не менше 1 секунди, щоб повернути годинник у режим Поточного часу.

Примітка

• Натисніть кнопку D під час виконання наведених вище дій, щоб повернутися до меню попереднього екрана.

Видалення одного запису з журналу тренувань

1. Переведіть годинник у режим Журналу тренувань.



2. Натисніть кнопку B для відображення списку записів, збережених у журналі тренувань.



3. За допомогою кнопок A та C перемістіть курсор до запису, який потрібно видалити.

4. Натисніть і утримуйте кнопку A близько 2 секунд, щоб відобразити на екрані меню видалення записів.

5. За допомогою кнопок A та C перемістіть курсор до пункту меню [ONE] (Один).

6. Натисніть кнопку B.

7. За допомогою кнопок A і C перемістіть вказівник до пункту меню [EXECUTE] (Виконати), щоб видалити вибраний запис або [CANCEL] (Скасувати), якщо вибраний запис видалити не потрібно.

8. Натисніть кнопку B.

Після видалення вибраного запису на екрані спочатку з'явиться повідомлення [DELETE COMPLETED] (Видалення завершено), потім початковий екран режиму Журналу тренувань.

Видалення всіх записів із журналу тренувань

1. Переведіть годинник у режим Журналу тренувань.



2. Натисніть кнопку B, щоб відобразити на екрані списку записів, збережених у Журналі тренувань.



3. Натисніть і утримуйте кнопку A близько 2 секунд, щоб відобразити на екрані меню видалення записів.

4. За допомогою кнопок A та C перемістіть курсор до пункту меню [ALL] (Всі).

5. Натисніть кнопку B.

6. За допомогою кнопок A та C перемістіть покажчик до пункту меню [EXECUTE] (Виконати) для видалення всіх записів або [CANCEL] (Скасувати), якщо видалити запис не потрібно.

7. Натисніть кнопку B.

На екрані з'явиться меню підтвердження вибраної дії.

8. За допомогою кнопок A та C перемістіть курсор до пункту меню [YES] (Так) для підтвердження видалення всіх записів або [NO] (Ні), якщо видалення не потрібно видалити.

9. Натисніть кнопку B.

Після видалення всіх записів на екрані спочатку з'явиться повідомлення [DELETE COMPLETED] (Видалення завершено), потім початковий екран режиму Журналу тренувань.

РЕЖИМ ТАЙМЕРА

У режимі Таймера виконується зворотний відлік часу.

Коли зворотний відлік досягне «00», спрацює звуковий або вібросигнал.

• Сигнал не спрацює за низького рівня заряду батареї.



Налаштування часу роботи Таймера

Максимальний час роботи Таймера складає 60 хвилин.

Точність налаштування – 1 секунда

1. Переведіть годинник у режим Таймера.

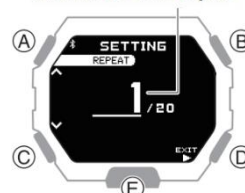
2. Натисніть та утримуйте кнопку A близько 2 секунд.

На екрані з'явиться встановлена кількість повторів таймера (від 1 до 20).

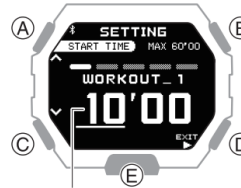
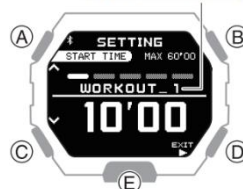
3. За допомогою кнопок A та C встановіть потрібну кількість повторів роботи таймера (автоповторів).

4. Натисніть кнопку B.

Кількість повторів



Послідовність роботи Таймера



Хвилини

5. За допомогою кнопок A та C виберіть потрібний таймер.

6. Натисніть кнопку B.

Під цифрами хвилин з'явиться курсор.

7. За допомогою кнопок A та C налаштуйте кількість хвилин роботи Таймера.

8. Натисніть кнопку B.

Під цифрами секунд з'явиться курсор.



Секунди

9. За допомогою кнопок A та C налаштуйте кількість секунд роботи таймера.

10. Натисніть кнопку B.

11. За допомогою кнопок A та C виберіть пункт меню підтвердження введених значень:

[YES]	Збереження виконаних налаштувань
[NO]	Скасування виконаних налаштувань
[RETURN]	Повернення до налаштування кількості повторів

12. Натисніть кнопку B, щоб підтвердити налаштування.

На екрані спочатку з'явиться повідомлення [SETTING COMPLETED] (Налаштування завершено), потім меню Таймера.

Примітка

• У будь-який момент під час налаштування Таймера натисніть кнопку D, щоб перейти до пункту 11.

Робота Таймера

1. Переведіть годинник у режим Таймера.

2. Натисніть кнопку B, щоб розпочати зворотний відлік часу.

• Щоб зупинити зворотний відлік часу, натисніть кнопку B.

• Щоб відновити зворотний відлік часу, натисніть кнопку B.

3. Щоб скинути час зворотного відліку до початкового значення, натисніть кнопку D.

• Після закінчення зворотного відліку часу спрацює звуковий або вібросигнал. Тривалість сигналу – 10 секунд.

4. Натисніть будь-яку кнопку, щоб зупинити звуковий або вібросигнал.

Програмування Таймера для інтервального тренування

Програмування роботи Таймера зворотного відліку дозволяє

проводити інтервальну тренування, чергуючи різні види вправ. Нижче наведено приклад програмування роботи Таймера для чергування бігу підтюпцем та спринтерського бігу.

Налаштування Таймера

• [WORKOUT_1]: 10 хвилин 00 секунд

• [WORKOUT_2]: 4 хвилини 00 секунд

• [WORKOUT_3]: 10 хвилин 00 секунд

- [WORKOUT_4]: 4 хвилини 00 секунд
- Кількість повторів: 10

• Інтервальне тренування

- Біг підтюпцем: 10 хвилин 00 секунд
- Спринтерський біг на 1 км: 4 хвилини 00 секунд
- Біг підтюпцем: 10 хвилин 00 секунд
- Спринтерський біг на 1 км: 4 хвилини 00 секунд

Примітка

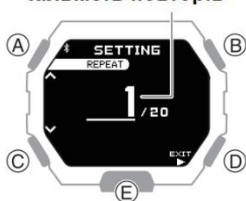
- Можна встановити 5 таймерів. Максимальна кількість повторів (автоповтор) – 20 разів.
- У програмі **G-SHOCK MOVE** кожному таймеру можна надати унікальне ім'я, яке може складатися з 14 символів – літер (від А до Z), цифр (від 0 до 9), знаків. За замовчуванням, таймерам надаються імена, як у наведеному вище прикладі, від [WORKOUT_1] до [WORKOUT_5].

• Програмування Таймера

Перед тим, як виконувати вказані в цьому розділі дії, переконайтеся, що зворотний відлік часу не виконується. Якщо це не так, зупиніть роботу таймера. Дивись розділ "Робота Таймера".

1. Переведіть годинник у режим Таймера.
2. Натисніть та утримуйте кнопку А близько 2 секунд.
На екрані з'явиться встановлена кількість повторів таймера (від 1 до 20).
3. За допомогою кнопок А та С встановіть потрібну кількість повторів роботи таймера (Автоповторів).
4. Натисніть кнопку В.

Кількість повторів



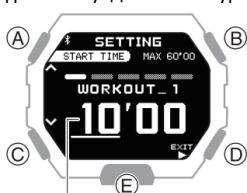
Послідовність роботи Таймера



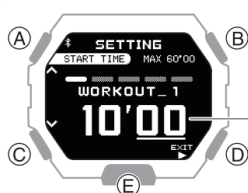
5. За допомогою кнопок А та С виберіть потрібний таймер.
- Щоб налаштувати час роботи першого таймера, виберіть [WORKOUT_1].
6. Натисніть кнопку В.
- Під цифрами хвилин з'явиться курсор.
7. За допомогою кнопок А та С налаштуйте кількість хвилин роботи першого таймера.

8. Натисніть кнопку В.

Під цифрами секунд з'явиться курсор.



Хвилини



Секунди

9. За допомогою кнопок А та С налаштуйте кількість секунд роботи таймера.
10. Натисніть кнопку В.
11. За допомогою кнопок А та В виберіть пункт меню підтвердження введених значень:

[YES]	Збереження виконаних налаштувань
[NO]	Скасування виконаних налаштувань
[RETURN]	Повернення до налаштування кількості повторів

12. Натисніть кнопку В, щоб підтвердити налаштування.
На екрані спочатку з'явиться повідомлення [SETTING COMPLETED] (Налаштування завершено), потім меню Таймера.
13. Щоб налаштувати час роботи інших таймерів, виконайте дії, вказані в пп. 2-12.

Примітка

- У будь-який момент під час налаштування Таймера натисніть кнопку D, щоб перейти до пункту 11.

• Робота інтервального Таймера

1. Переведіть годинник у режим Таймера.
2. Натисніть кнопку В, щоб розпочати зворотний відлік часу.

- Щоб зупинити зворотний відлік часу, натисніть кнопку В. Щоб відновити зворотний відлік часу, натисніть кнопку В.
- Щоб скинути час зворотного відліку до початкового значення, натисніть кнопку D.
- Натисніть і утримуйте кнопку А близько 2 секунд, щоб перервати роботу одного таймера та розпочати зворотний відлік часу наступним таймером.



РЕЖИМ СЕКУНДОМІРА

У режимі Секундоміра виконується вимір минулого та проміжного часу. Максимальна тривалість роботи секундоміра становить 99 годин 59 хвилин 59 секунд. Точність виміру – 1 секунда.



Вимірювання часу, що минув

1. Переведіть годинник у режим Секундоміра.
2. Виконайте наведені нижче дії для вимірювання часу, що минув:

Старт

Стоп

Відновлення

Стоп

3. Натисніть кнопку D, щоб скинути результати вимірювання до «00».

Вимірювання проміжного часу

1. Переведіть годинник у режим Секундоміра.
2. Виконайте наведені нижче дії для вимірювання проміжного часу:

Старт

Відображення часу проходження частини дистанції

Відновлення

Стоп

3. Натисніть кнопку D, щоб скинути результати вимірювання до «00».

КРОКОМІР

За допомогою Крокоміра виконується підрахунок кількості виконаних протягом дня кроків.

Підрахунок кроків

Коли годинник одягнений на руку, Крокомір здійснює підрахунок кроків при ходьбі.

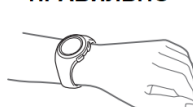
Увага!

При носінні годинника на зап'ясті Крокомір може реєструвати та підраховувати «хибні» кроки. Зайві рухи руками під час ходьби можуть призвести до неправильного підрахунку кроків.

• Підготовка годинника

Для того, щоб підрахунок кількості кроків здійснювався правильно, необхідно одягати годинник на зап'ясті, таким чином, щоб між ремінцем та зап'ястям майже не залишалося вільного проміжку.

ПРАВИЛЬНО



НЕ ПРАВИЛЬНО



Якщо між ремінцем та зап'ястям є значне вільне місце, то підрахунок кроків під час ходьби також буде здійснюватися, але деякі кроки можуть бути не пораховані.

• Підрахунок кроків

Підрахунок кроків розпочинається після початку ходьби.

• Відображення кількості пройдених кроків

За допомогою кнопки А виберіть екран [TIME+DAILY] (Поточний час та щотижнева статистика).

Див. розділ "Налаштування інформації, що відображається на екрані годинника в режимі поточного часу".

Примітка

- Максимальна кількість кроків, яку може підрахувати крокомір, становить 99999.
- Якщо кількість кроків перевищує це значення, на екрані буде відображатися число 99999.
- На початку ходьби кількість кроків не відображається на екрані. Це дозволяє уникнути підрахунку кроків, не пов'язаних із постійною ходьбою. Кількість пройдених кроків відобразиться на екрані через 10 секунд після початку ходьби, при цьому кількість пройдених за ці 10 секунд кроків приплюсується до загальної кількості кроків.
- Лічильник кроків автоматично обнуляється щодоби опівночі.
- Щоб заощадити заряд батареї, крокомір автоматично припиняється, якщо годинник визначає відсутність руху протягом 2-3 хвилин або якщо годинник знятий із зап'ястя.

Питання неправильного підрахунку кількості кроків

Підрахунок кроків може здійснюватися неправильно у таких випадках:

- якщо одягнені капці, сандалі або інше взуття, що сприяє шарканню під час ходьби;
- при ходьбі по кахельній плитці, килимовому покриттю, снігу та іншим поверхням, що сприяють шарканню або ковзанню при ходьбі;
- при нерівномірній ходьбі (у багатолюдних місцях, коли необхідно часто зупинятися та відновлювати ходьбу через короткі проміжки часу тощо);
- під час повільних прогулянок або швидкого бігу;
- якщо штовхати візок у магазині або дитячу коляску;
- при сильних вібраціях під час поїздки в автомобілі, на велосипеді або іншому транспортному засобі;
- якщо часто рухати руками (при плесканні, помаху тощо);
- під час прогулянок за руку, ходьбі з тростиною або в інших випадках, коли рухи рук та ніг не скоординовані один з одним;
- при щоденних активних діях (прибиранні, тощо);
- коли годинник постійно одягнений на руку;
- під час ходьби менше 10 секунд.

ІНШІ НАЛАШТУВАННЯ

У цьому розділі наведено інформацію про налаштування інших параметрів годинника.

Увімкнення/вимкнення звукового сигналу під час натискання кнопок

Виконайте дії, зазначені в цьому розділі, щоб увімкнути/вимкнути звуковий сигнал при натисканні кнопок.

1. Переведіть годинник у режим Поточного часу.
 2. Натисніть і утримуйте кнопку А близько 2 секунд, щоб відобразити на екрані меню налаштування режиму Поточного часу.
 3. За допомогою кнопок А та С перемістіть курсор до пункту меню [BEEP] (Звуковий сигнал).
 4. Натисніть кнопку В.
 5. За допомогою кнопок А та С перемістіть курсор до пункту меню [OPERATION] (Операція).
 6. Натисніть кнопку В.
 7. За допомогою кнопок А та С перемістіть курсор до пункту меню [ON] (Увімк.) або [OFF] (Вимк.).
 8. Натисніть кнопку В, щоб підтвердити налаштування.
- На екрані спочатку з'явиться повідомлення [SETTING COMPLETED] (Налаштування завершено), а потім меню налаштування звукового сигналу [BEEP].

- Індикатор  відображається на екрані в режимі Поточного часу, коли звуковий сигнал при натисканні кнопок вимкнено.
9. Натисніть кнопку D 2 рази, щоб вивести годинник з режиму налаштувань.

Вказівник



Увімкнення/вимкнення звукового сигналу оповіщення про нові повідомлення

Виконайте дії, зазначені в цьому розділі, щоб увімкнути/вимкнути звуковий сигнал про нові повідомлення.

1. Переведіть годинник у режим Поточного часу.
2. Натисніть і утримуйте кнопку А близько 2 секунд, щоб відобразити на екрані меню налаштування режиму Поточного часу.
3. За допомогою кнопок А і С перемістіть курсор до пункту меню [BEEP] (Звуковий сигнал).
4. Натисніть кнопку В.
5. За допомогою кнопок А і С перемістіть курсор до пункту меню [NOTIFICATION].
6. Натисніть кнопку В.
7. За допомогою кнопок А та С перемістіть вказівник до пункту меню:

[ALL ON] - Повідомлення про всі сповіщення увімкнено
[USER] - Сповіщення лише про нові сповіщення зазначеного типу
[ALL OFF] - Повідомлення про всі сповіщення вимкнено

Примітка

- Налаштувати тип повідомлень, про які буде сповіщати сигнал при виборі [USER], можна лише у програмі смартфона **G-SHOCK MOVE**.
8. Натисніть кнопку В, щоб підтвердити налаштування.
- На екрані спочатку з'явиться повідомлення [SETTING COMPLETED] (Налаштування завершено), потім меню налаштування звукового сигналу [BEEP].

- Індикатор  відображається на екрані в режимі Поточного часу, коли сигнал сповіщення про нові повідомлення вимкнено.
9. Натисніть кнопку D 2 рази, щоб вивести годинник з режиму налаштування.

Увімкнення/вимкнення вібросигналу

Виконайте дії, зазначені в цьому розділі, щоб увімкнути/вимкнути вібросигнал про виконання операцій та сповіщення про нові повідомлення.

- Індикатор  відображається на екрані в режимі Поточного часу, коли вібросигнал увімкнено.

• Увімкнення/вимкнення вібросигналу про виконання операцій

1. Переведіть годинник у режим Поточного часу.
 2. Натисніть і утримуйте кнопку А близько 2 секунд, щоб відобразити на екрані меню налаштування режиму Поточного часу.
 3. За допомогою кнопок А і С перемістіть курсор до пункту меню [VIBRATION].
 4. Натисніть кнопку В.
 5. За допомогою кнопок А і С перемістіть курсор до пункту меню [OPERATION] (Операція).
 6. Натисніть кнопку В.
 7. За допомогою кнопок А та С перемістіть показник до пункту меню [ON] (Увімк.) або [OFF] (Вимк.).
 8. Натисніть кнопку В, щоб підтвердити налаштування.
- На екрані спочатку з'явиться повідомлення [SETTING COMPLETED] (Налаштування завершено), потім меню налаштування вібросигналу [VIBRATION].
9. Натисніть кнопку D 2 рази, щоб вивести годинник з режиму налаштувань.

• Увімкнення/вимкнення вібросигналу сповіщення про нові повідомлення

1. Переведіть годинник у режим Поточного часу.
2. Натисніть і утримуйте кнопку А близько 2 секунд, щоб відобразити на екрані меню налаштування режиму Поточного часу.
3. За допомогою кнопок А та С перемістіть курсор до пункту меню [VIBRATION] (Вібросигнал).
4. Натисніть кнопку В.
5. За допомогою кнопок А та С перемістіть курсор до пункту меню [NOTIFICATION].
6. Натисніть кнопку В.
7. За допомогою кнопок А та С перемістіть показник до пункту меню:

Вказівник



Вказівник



Вказівник



[ALL ON] - Вібросигнал про всі повідомлення увімкнено
[USER] - Вібросигнал лише про нові повідомлення зазначеного типу
[ALL OFF] - Вібросигнал про всі повідомлення вимкнено

Примітка

- Налаштувати тип повідомлень, про які буде оповіщати вібросигнал під час вибору параметра

[USER] можна лише у додатку смартфона **G-SHOCK MOVE**.

8. Натисніть кнопку C, щоб підтвердити налаштування.

На екрані спочатку з'явиться повідомлення [SETTING COMPLETED] (Налаштування завершено), потім меню налаштування вібросигналу [VIBRATION].

9. Натисніть кнопку D 2 рази, щоб вивести годинник з режиму настройки.

Налаштування одиниць вимірювання висоти та ваги

Виконайте дії, зазначені в цьому розділі, для налаштування одиниць вимірювання висоти та ваги.

- В якості одиниці виміру висоти можна встановити сантиметри (cm) або фути (ft).
- В якості одиниці виміру ваги можна встановити кілограми (kg) або фунти (lb).

Увага!

Якщо в якості міста поточного місцезнаходження встановлено Токіо (TOKYO) одиниці вимірювання висоти та ваги автоматично змінюються на сантиметри (cm) та кілограми (kg). Ці налаштування змінити не можна.

1. Переведіть годинник у режим Поточного часу.
2. Натисніть і утримуйте кнопку A близько 2 секунд, щоб відобразити на екрані меню налаштування режиму Поточного часу.
3. За допомогою кнопок A і C перемістіть курсор до пункту меню [UNIT] (Одиниця).
4. Натисніть кнопку B.
5. За допомогою кнопок A і C перемістіть курсор до пункту меню [HEIGHT] (Висота) або [WEIGHT] (Вага).

Вказівник



6. Натисніть кнопку B.
7. За допомогою кнопок A та C перемістіть покажчик до потрібного значення:
 - під час налаштування висоти – в меню [CENTIMETER] (Сантиметри) або [FEET] (Фути).
 - під час налаштування ваги – до пункту меню [KILOGRAM] (Кілограми) або [POUND] (Фунти).

8. Натисніть кнопку B, щоб підтвердити налаштування.

На екрані спочатку з'явиться повідомлення [SETTING COMPLETED] (Налаштування завершено), а потім меню одиниць вимірювання.

9. Натисніть кнопку D 2 рази, щоб вивести годинник з режиму настройки.

Налаштування одиниці виміру спалених калорій

Виконайте дії, наведені в цьому розділі, для налаштування одиниць вимірювання спалених калорій.

- В якості одиниці виміру спалених калорій можна встановити калорії (cal) або джоулі (J).

Увага!

Якщо в якості міста поточного місцезнаходження встановлено Токіо (TOKYO), одиниця вимірювання спалених калорій автоматично змінюється на калорії (cal). Це налаштування не можна змінити.

1. Переведіть годинник у режим Поточного часу.
2. Натисніть і утримуйте кнопку A близько 2 секунд для відображення на екрані меню налаштування режиму Поточного часу.
3. За допомогою кнопок A і C перемістіть курсор до пункту меню [UNIT] (Одиниця).
4. Натисніть кнопку B.
5. За допомогою кнопок A і C перемістіть курсор до пункту меню [CALORIES] (Калорії).
6. Натисніть кнопку B.
7. За допомогою кнопок A та C перемістіть курсор до потрібного пункту меню [CALORIE] (Калорії) або [JULE] (Джоулі).
8. Натисніть кнопку B, щоб підтвердити налаштування.

На екрані спочатку з'явиться повідомлення [SETTING COMPLETED] (Налаштування завершено), а потім меню одиниць вимірювання.

9. Натисніть кнопку D 2 рази, щоб вивести годинник з режиму налаштування.

Вказівник



Функція вимкнення дисплея

Щоб уникнути вигорання екрана, дисплей годинника гасне через певний час, якщо зняти годинник із зап'ястя або у на період часу встановлений в додатку смартфона **G-SHOCK MOVE**.

Дисплей знову увімкнеться, якщо виконати одну з умов:

- одягнути годинник на зап'ястя;
- натиснути будь-яку кнопку на годиннику;
- через 3 години після автоматичного вимкнення дисплея.

Примітка

- Налаштування часу автоматичного вимкнення дисплея виконується лише у програмі **G-SHOCK MOVE**. На годиннику це налаштування виконати не можна. За промовчанням дисплей автоматично вимикається о 02:00.

Повернення годинника до заводських налаштувань

Виконайте дії, зазначені в цьому розділі, для повернення налаштувань годинника до заводських. До заводських установок повертаються установки: поточного часу, секундоміра, таймера, будильника, профілю користувача.

1. Переведіть годинник у режим Поточного часу.

2. Натисніть і утримуйте кнопку A близько 2 секунд, щоб відобразити на екрані меню налаштування режиму Поточного часу.

3. За допомогою кнопок A і C перемістіть курсор до пункту меню [RESET ALL SETTINGS] (Скинути всі настройки).

4. Натисніть кнопку B.

5. За допомогою кнопок A і C перемістіть курсор до пункту меню [EXECUTE] (Виконати) або [CANCEL] (Скасувати).

6. Натисніть кнопку C.

7. За допомогою кнопок A та C перемістіть покажчик до пункту меню [YES] (Так) або [NO] (Ні).

8. Натисніть кнопку B.

Після скидання всіх налаштувань до заводських на екрані спочатку з'явиться повідомлення [COMPLETED] (Завершено), а потім меню налаштування режиму Поточного часу.

9. Натисніть кнопку D, щоб вивести годинник з режиму настройки.

Примітка

- Після скидання налаштувань годинника до заводського з пам'яті годинника також видаляється інформація про з'єднання зі смартфоном.

Вказівник



ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

У цьому розділі наведено додаткову інформацію про годинник.
Звертайтеся до цієї інформації за необхідності.

КОДИ МІСТ (для режиму Світовий час)

Код міста	Місто	Різниця по Гринвічу (GMT)	Інші великі міста даного годинного поясу
PPG	Паго-Паго	-11.00	
HNL	Гонолулу	-10.00	Папеете
ANC	Анкорідж	-09.00	Ном
LAX	Лос-Анжелес	-09.00	Сан-Франциско, Лас-Вегас, Ванкувер, Сіетл, Дросон Сіті
DEN	Денвер	-07.00	Ель Пасо, Едмонтон
CHI	Чикаго	-06.00	Х'юстон, Даллас, Новий Орлеан, Вінніпег, Мексіко Сіті
NYC	Нью Йорк	-05.00	Монреаль, Детройт, Маямі, Бостон, Панама Сіті, Гавана, Ліма, Богота
CCS	Каракас	-04.00	Сантьяго, Галіфакс
YYT	Сент-Джонс	-03.50	
RIO	Ріо-де-Жанейро	-03.00	Сан-Пауло, Буенос-Айрос, Бразілія, Монтевідео.
BUE	Буенос-Айрес	-03.00	
FEN	Фернандо-де-Норонья	-02.00	
RAI	Прая	-01.00	Азорес
GMT, UTC		+ 00.00	Дублін, Лісабон, Касабланка, Дакар, Абіджан.
LON	Лондон	+00.00	
PAR	Париж	+01.00	Мілан, Рим, Амстердам, Алжир
CAI, ATH	Каїр, Афіни	+02.00	Єрусалим
JED	Джидда	+03.00	Кувейт, Ер-Ріяд, Аден, Аддіс-Абеба, Найробі, Москва, Шираз.
THR	Тегеран	+03.50	
DXB	Дубаї	+04.00	Абу Дабі, Мускат
KBL	Кабул	+04.50	
KHI	Карачі	+05.00	Мале
DEL	Делі	+05.50	Мумбай, Калькутта
KTM	Катманду	+05.75	
DAC	Дакка	+06.00	Коломбо
RGN	Янгон	+06.50	
BKK	Бангкок	+07.00	Джакарта, Пномпень, Ханой, В'єтъян
HKG	Гонконг	+08.00	Сінгапур, Куала Лумпур, Бейджинг, Маніла, Перт, Улан-Батор
TYO	Токіо	+09.00	Сеул, Пхень'ян
ADL	Аделаїда	+09.50	Дарвін
SYD	Сідней	+10.00	Мельбурн, Гуам, Рабул
NOU	Нумеа	+11.00	Віла
WLG	Веллінгтон	+12.00	Наді, Сува, острів Науру, Крістчерч

- Дані наведено на січень 2020 року.
- Годинні пояси можуть змінюватися, також може бути змінено зсув у часі відносно UTC для зазначених у таблиці міст. Якщо це станеться, встановіть з'єднання годинника зі смартфоном для оновлення поточної інформації про годинні пояси.

Таблиця переходу на літній час

Якщо для міста поточного місцезнаходження або для міста світового часу встановлено параметр переходу на літній час AUTO (Авто), перехід на літній/стандартний час буде здійснюватися автоматично відповідно до дат, які визначено відповідно до кожної окремої країни.

Примітка

- Якщо час та дата переходу на літній/стандартний час для міста поточного місцезнаходження або міста світового часу змінені та відрізняються від запрограмованих у годиннику, то необхідно здійснити з'єднання годинника зі смартфоном для оновлення інформації про час та дату переходу на літній/стандартний час. Якщо з будь-якої причини неможливо встановити з'єднання годинника зі смартфоном, можна вручну увімкнути режим літній/стандартний час.

Підтримувані моделі смартфонів

Інформацію про підтримувані моделі смартфонів можна дізнатися на веб-сайті CASIO http://world.casio.com/os_mobile/wat/

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Точність за нормальної температури:** ±15 секунд на місяць без використання функції коригування часу за допомогою смартфона
- Поточний час:** години, хвилини, секунди, місяць, день, день тижня, час до/після полудня
- Формат відображення часу:** 12/24-годинний формат
- Система календаря:** повністю автоматичний календар запрограмований з 2000 до 2099 року.
- Інше:** налаштування стандартного/літнього часу Функція Mobile Link:
- Автоматичне коригування часу
 - Просте налаштування часу: світовий час в одному з 300 міст (38 годинних поясів, автоматичний перехід на стандартний/літній час) та UTC
 - Пошук смартфона
 - Оновлення інформації про часовий пояс поточного місцезнаходження та літній час
 - Функції тренування: обчислення та відображення пройденої відстані, швидкості, темпу та іншої інформації
 - Створення індивідуального плану тренувань
 - Налаштування функцій тренування: оповіщення про досягнення цілі
 - Управління даними журналу тренування: дані журналу тренування та дані про пройденої дистанцію, аналіз результатів тренування
 - Сповіщення
 - Характеристики зв'язку: Bluetooth, діапазон частот: від 2400 до 2480 МГц, максимальна потужність передачі сигналу: 0 дБм (1 мВт), дальність зв'язку: до 2 метрів (залежно від довкілля)
- Функції тренування:**
- Пройдена дистанція, швидкість, темп та інша інформація, що обчислюється за допомогою вбудованого акселерометра
 - Підрахунок кількості пройдених кіл автоматично та вручну
 - Автопауза
 - Увімкнення/вимкнення сповіщень про досягнення мети (часу тренування, кількості спалених калорій)
 - Налаштування даних, що відображаються на екрані
- Журнал тренування:**
- До 100 записів, кожен із яких містить до 140 результатів
 - Результати тренування: час, пройдена дистанція, швидкість, темп, кількість спалених калорій
- Крокомір:**
- Підрахунок кроків за допомогою 3-осьового акселерометра
 - Діапазон вимірювання та відображення: від 0 до 99 999 кроків
 - Скидання результатів вимірювання: автоматично щодня опівночі
 - Точність крокоміра: ±3% (за вібротестами)
- Секундомір:**
- Одиниця виміру: 1 секунда
- Межі вимірювання: 99:59' 59" (100 годин)
- Режими виміру: минулий час, проміжний час
- Таймер:**
- Одиниця виміру: 1 секунда
 - Максимальний час роботи: 60 хвилин
 - Одиниця налаштування: 1 секунда
 - Налаштування часу роботи 5 послідовних таймерів
 - Автоповтор
- Світовий час:**
- Відображення часу в одному з 38 міст (38 годинних зон*) та UTC, автоматичний перехід на літній час
 - * Дата годинної зони може бути змінена після з'єднання годинника зі смартфоном
- Інше:** світлодіодне підсвічування (автопідсвічування, суперпідсвічування, післясвітлення), налаштування тривалості підсвічування (1,5 або 3 сек.), функція автоматичного вимикання дисплея, вимкнення/увімкнення сигналу, що супроводжує натискання кнопок, вібросигнал, Авіарежим, 4 незалежних будильника (налаштування повтору сигналу)
- Живлення:** 1 батарейка CR2032
- Орієнтовний термін служби батареї:
- 2 роки за наступних умов:
 - дисплей включений: 21 годину на день;
 - підрахунок кроків: 12 годин на день;
 - з'єднання зі смартфоном через Bluetooth: 12 годин на день;
 - прийом повідомлень (з використанням вібросигналу): 20 на день;
 - функції тренування: 2 години на тиждень;
 - сигнал будильника: 1 раз (10 секунд) на день;
 - 1 підсвічування (1,5 секунди) на день

Часте використання функцій годинника скорочує термін служби батарейки, наприклад:

• **до 18 місяців за наступних умов:**

- з'єднання зі смартфоном через Bluetooth: 18 годин на день;
- прийом повідомлень (з використанням вібрисигналу): 50 на день;
- функції тренування: 4 години на тиждень

• **до 12 місяців за наступних умов:**

- з'єднання зі смартфоном через Bluetooth: 24 години на день;
- прийом повідомлень (з використанням вібрисигналу): 150 на день;
- функції тренування: 7 годин на тиждень

Технічні характеристики годинника можуть бути змінені без попередження.

Перевірка інформації щодо відповідності вимогам бездротового зв'язку

1. Переведіть годинник у режим Поточного часу.

2. Натисніть і утримуйте кнопку А близько 2 секунд, щоб перевести годинник у режим налаштування.

3. За допомогою кнопок А і С перемістіть курсор до пункту меню [REGULATORY] (Відповідність вимогам).

4. Натисніть кнопку В.

5. За допомогою кнопок А та С виберіть потрібну інформацію.

6. Натисніть і утримуйте кнопку С близько 1 секунди, щоб повернути годинник у режим Поточного часу.



Застереження щодо використання функції Mobile Link

• **Правова інформація**

- Ці годинники відповідають вимогам або отримали схвалення відповідно до місцевих законів про радіосигнали різних країн та регіонів. Використання годинника в країнах або регіонах, в яких вони не відповідають вимогам або не отримали схвалення відповідно до місцевими законами про радіосигнали може призвести до відповідальності відповідно до місцевого законодавства. Докладнішу інформацію про країни та регіони, в яких можна використовувати годинник, див. на веб-сайті <http://world.casio.com/ce/BLE/>
- Використання цього годинника в літаку для кожної країни обмежено місцевим авіаційним законодавством. Обов'язково дотримуйтесь інструкцій екіпажу та персоналу авіакомпанії.

• **Рекомендації щодо використання функції Mobile Link**

- Під час спільного використання смартфона та годинника тримайте ці пристрої на близькій відстані один від одного (не більше 2 метрів). Навколишні предмети (стіни, меблі тощо) можуть перешкоджати стійкому з'єднанню Bluetooth. У цьому випадку необхідно помістити обидва пристрої в безпосередній близькості один від одного.
- Годинник може бути підданий електромагнітному випромінюванню, перебуваючи поблизу працюючих електроприладів (побутової техніки, аудіо-/відеообладнання, оргтехніки тощо), що може негативно позначитися на спільній роботі смартфона та годинника. Наприклад, поруч із працюючою мікрохвильовою піччю, нормальне з'єднання смартфона з годинником не буде встановлено. І, навпаки, годинник може стати причиною поганого прийому ТВ-сигналу.
- Функція Bluetooth у цьому годиннику працює в тому ж частотному діапазоні (2,4 ГГц), як і більшість пристроїв, що використовують бездротові локальні мережі. Використання таких пристроїв в безпосередній близькості від годинника може призвести до радіоперешкод, знизити швидкість передачі інформації або призвести до збою зв'язку.

• **Зупинка передачі сигналу в годиннику**

Годинник передає радіосигнал, коли на екрані відображається індикатор .

Коли ви перебуваєте в лікарні, літаку та інших місцях, де необхідно обмежити поширення радіохвиль, необхідно переводити годинник в Авіарежим. Дивіться розділ "Використання годинника в медичному закладі або в літаку".

АВТОРСЬКІ ПРАВА І ЗАРЕЄСТРОВАНІ ТОРГОВІ ЗНАКИ

- Bluetooth® (слово та логотип) – зареєстрований товарний знак компанії Bluetooth SIG, Inc. Будь-яке використання цієї торгової марки компанією CASIO Computer Co., Ltd. здійснюється за ліцензією.
- iPhone та App Store – зареєстровані торгові марки Apple Inc. у США та інших країнах.
- iOS – торгова марка або зареєстрований товарний знак компанії Cisco Systems, Inc.

• GALAXY – зареєстрований товарний знак компанії Samsung Electronics Co., Ltd.

• Android та Google PlayTM – зареєстровані торгові марки компанії Google Inc.

• Інші назви компаній та продуктів, що використовуються в цьому посібнику, є товарними знаками або зареєстрованими товарними знаками відповідних компаній.

ПОШУК І УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Неможливо встановити пару годинника зі смартфоном

1) Чи використовується підтримувана модель смартфона?

Переконайтеся, що модель смартфона та його операційна система підтримуються годинником.

Інформацію про підтримувані моделі смартфонів можна дізнатися на веб-сайті CASIO http://world.casio.com/os_mobile/wat/

2) Програма G-SHOCK MOVE встановлена на смартфоні?

Для того, щоб здійснити з'єднання Bluetooth з годинником, необхідно встановити на смартфоні програму **G-SHOCK MOVE**.

1. Встановіть потрібне програмне забезпечення на смартфоні.

3) Bluetooth на смартфоні налаштовано правильно?

Перевірте налаштування Bluetooth на смартфоні. Докладніше про налаштування Bluetooth на смартфоні див. у посібнику користувача смартфона.

Для iPhone

- “Settings” (Установки) – “Bluetooth” – On (Увімк.)
- “Settings” (Параметри) – “Privacy” (Конфіденційність) – “Bluetooth Sharing” (Використання Bluetooth) – “G-SHOCK MOVE” – On (Увімк.)

Для Android

- Увімкніть Bluetooth

4) Інші причини

У деяких моделях смартфонів для використання програми **G-SHOCK MOVE** необхідно вимкнути параметр BT Smart. Докладніше про вимкнення параметра BT Smart на смартфоні див. у посібнику користувача смартфона.

- На початковому екрані натисніть: “Menu” (Меню) – “Settings” (Налаштування) – “Bluetooth” – “Menu” (Меню) – “BT Smart settings” (Налаштування BT Smart) – “Disable” (Вимкнути).

Неможливо встановити повторне Bluetooth-з'єднання годинника зі смартфоном

- Повторне з'єднання Bluetooth між годинником і смартфоном не встановлюється, після того, як воно було вимкнено

1) Програма G-SHOCK MOVE запущена на смартфоні?

Перевірте, чи запущено програму **G-SHOCK MOVE** на смартфоні? Щоб його увімкнути на головному екрані смартфона, натисніть на іконку **G-SHOCK MOVE**. Дотримуйтесь інструкцій на екрані смартфона, щоб встановити пару з годинником.

3. Виконайте пару між смартфоном та годинником.

2) Ви намагалися вимкнути смартфон та включити його знову?

Вимкніть смартфон і знову увімкніть його. Після цього на головному екрані смартфона натисніть на іконку **G-SHOCK MOVE**. Дотримуйтесь інструкцій на екрані смартфона, щоб встановити пару з годинником.

3. Виконайте пару між смартфоном та годинником.

Неможливо встановити з'єднання доки смартфон знаходиться в Авіарежимі

Вимкніть на смартфоні Авіарежим, на головному екрані смартфона натисніть на іконку **G-SHOCK MOVE**. Дотримуйтесь інструкцій на екрані смартфона, щоб встановити пару з годинником.

3. Виконайте пару між смартфоном та годинником.

Неможливо встановити з'єднання доки годинник знаходиться в Авіарежимі

Вимкніть на годиннику Авіарежим.

Див. розділ «Використання годинника в медичному закладі або в літаку».

Після того, як на смартфоні було вимкнено та увімкнено Bluetooth, встановити з'єднання з годинником не вдається

Ще раз вимкніть та увімкніть Bluetooth на смартфоні. На головному екрані смартфона натисніть іконку **G-SHOCK MOVE**. Дотримуйтесь інструкцій на екрані смартфона, щоб встановити пару з годинником.

3. Виконайте пару між смартфоном та годинником.

Після перезавантаження смартфона встановити з'єднання з годинником не вдається

Вимкніть і увімкніть смартфон. Дотримуйтесь інструкцій на екрані смартфона, щоб встановити пару з годинником.

3. Виконайте пару між смартфоном та годинником.

Див. розділ «З'єднання годинника зі смартфоном».

З'єднання між годинником та смартфоном не встановлюється

1) Ви намагалися вимкнути смартфон та включити його знову?

Вимкніть і знову увімкніть смартфон. На головному екрані смартфона натисніть іконку **G-SHOCK MOVE**. Дотримуйтесь інструкцій на екрані смартфона, щоб встановити пару з годинником.

3. Виконайте пару між смартфоном та годинником.

2) Годинник знаходиться в Авіарежимі?

Вимкніть на годиннику Авіарежим.

Див. розділ "Використання годинника в медичній установі або літаку".

3) Годинник пов'язаний зі смартфоном?

Після скасування пари видаліть інформацію про пару з програми **G-SHOCK MOVE** та з пам'яті смартфона (лише для iPhone), а потім повторно здійсніть з'єднання годинника зі смартфоном.

Див. розділ "Видалення інформації про пару з програми **G-SHOCK MOVE**".

Див. розділ "Видалення інформації про пару з пам'яті телефону (лише для користувачів iPhone)".

3. Виконайте пару між смартфоном та годинником.

4) Якщо з'єднання годинника зі смартфоном все одно не встановлюється...

Видаліть інформацію про з'єднання з пам'яті годинника, а потім повторно встановіть з'єднання годинника зі смартфоном.

Див. розділ "Видалення інформації про пару з годинника".

3. Виконайте пару між смартфоном та годинником.

З'єднання годинника з новим смартфоном

Виконайте пару з новим смартфоном відповідно до рекомендацій викладених у розділі «З'єднання з новим смартфоном».

Автоматичне коригування часу

• Коли годинник виконує автоматичне коригування часу?

Автоматичне коригування часу виконується у таких випадках:

— після зміни часового поясу або налаштування літнього часу на смартфоні;

— через 24 години після останнього коригування часу за допомогою з'єднання Bluetooth;

— через 24 години після налаштування міста поточного місцезнаходження та параметрів поточного часу на годиннику вручну.

• Автоматичне коригування часу не виконується

1) На екрані годинника відображається індикатор Bluetooth-з'єднання?

Для економії заряду батареї Bluetooth-з'єднання зі смартфоном на годиннику автоматично вимикається, якщо воно не використовується близько однієї години. Автоматичне коригування часу не виконується, якщо з'єднання Bluetooth не встановлено. Для повторної установки з'єднання Bluetooth натисніть на годиннику будь-яку кнопку.

2) Після останнього коригування часу на годиннику вручну за допомогою Bluetooth-з'єднання пройшло 24 години?

Зверніть увагу, що автоматичне коригування часу не виконується протягом 24 годин після налаштування часу на годиннику вручну.

3) Після налаштування міста поточного місцезнаходження та параметрів поточного часу на годиннику вручну минуло 24 години?

Зверніть увагу, що автоматичне коригування часу не виконується протягом 24 годин після налаштування міста поточного місцезнаходження та параметрів поточного часу на годиннику вручну.

4) Годинник знаходиться в Авіарежимі?

Автоматичне коригування часу не виконується, якщо годинник знаходиться в Авіарежимі.

Вимкніть на годиннику Авіарежим.

Див. розділ "Використання годинника в медичній установі або літаку".

• Після коригування часу відображається неправильний час

Час на смартфоні може бути встановлений неправильно через відсутність з'єднання під час знаходження смартфона поза зоною доступу мережі. Перемістіть смартфон у зону доступу мережі, щоб оновити поточний час.

Крокомір

• На екрані відображається неправильна кількість пройдених кроків

При носінні годинника на зап'ясті крокомір може реєструвати та підраховувати «хибні» кроки. Зайвий рух руками під час ходьби може призвести до неправильного підрахунку кроків.

Див. розділи "Підрахунок кроків" і «Причини неправильного розрахунку кількості кроків».

• Кількість кроків не збільшується

На початку ходьби кількість кроків не відображається на екрані. Це дозволяє уникнути підрахунку кроків, не пов'язаних із постійною ходьбою. Кількість пройдених кроків відобразиться на екрані через 10 секунд після початку ходьби, при цьому кількість пройдених за ці 10 секунд кроків приплюсується до загальної кількості кроків.

• Під час роботи крокоміра на екрані відображається індикатор [ERROR] (Помилка)

Індикатор [ERROR] (Помилка) відображається на екрані в разі несправності датчика або внутрішнього ланцюга. Якщо повідомлення відображається на екрані більше 3 хвилин або часто з'являється на екрані, це може означати несправність датчика. Зверніться до авторизованого сервісного центру CASIO.

Будильник

• Звуковий або вібросигнал будильника не спрацьовує у встановлений час

Перевірте, чи увімкнено сигнал будильника. Якщо сигнал будильника вимкнено, увімкніть його.

Див. розділ "Увімкнення/вимкнення сигналу будильника".

Батарея

• На екрані з'являється індикатор

Індикатор  вказує на низький рівень заряду батареї. Зверніться до продавця або до авторизованого сервісного центру CASIO для заміни батареї.

Див. розділ "Попередження про низький рівень заряду батареї".