 © 2023 CASIO COMPUTER CO., LTD. Publicada: 6/2025

Reloj Guía de operación 3515

CASIO

Productos aplicables

- GBD-H2000

Contenido

Funcionamiento sencillo

- Realización de medición de actividades
- Comprobación de los resultados con la aplicación del teléfono
- Soporte de recuperación y gestión de la salud

Antes de usar el reloj

- Funciones del reloj
- Carga
  - Carga del reloj
  - Carga asistida por energía solar
  - Comprobación del nivel de carga
  - Directrices del tiempo de carga
  - Ahorro de energía
- Conexión con el teléfono
  - Emparejamiento del reloj con su teléfono
  - Conexión con un teléfono emparejado con el reloj
  - Desemparejamiento
  - Adquisición de otro teléfono
- Creación del perfil
- Descripción general del modo
  - Modo reloj
  - Modo de actividad
  - Modo de control

Realización de medición de actividades

- Descripción general de las actividades
  - Medición de actividades que admiten la recepción GPS
  - Actividades compatibles con la medición sin recepción de señal GPS
- Realización de medición de actividades
- Antes de usar la natación en piscina (POOL SWIMMING)
- Uso del temporizador para entrenamiento a intervalos
  - Descripción general
  - Medición con temporizadores de intervalos
  - Pausa y restablecimiento del temporizador
- Inicio del entrenamiento de frecuencia cardíaca
- Precauciones de medición de la actividad

Visualización de los datos de registro de actividades

- Elementos visibles del registro de actividades
- Visualización de los registros de actividades
- Eliminación de registros de actividades
  - Eliminación de datos específicos
  - Eliminación de todos los datos de actividad

Visualización del estado de rendimiento del entrenamiento

- Visualización del estado de carga cardiovascular

Uso de Nightly Recharge™ para comprobar el estado de recuperación

- Comprobación del estado de Nightly Recharge™

Ejercicios de respiración

- Ajuste de la duración de los ejercicios de respiración
- Medición de ejercicios de respiración

Alarma inteligente

- Configuración de los ajustes de alarma inteligente
- Desactivación de la alarma inteligente

Medición de la frecuencia cardíaca

- Comprobación de su frecuencia cardíaca actual
- Uso de la medición de la frecuencia cardíaca
- Precauciones para la medición de la frecuencia cardíaca

Medición del nivel de oxígeno en sangre

- Medición del nivel de oxígeno en sangre

Podómetro

- Recuento de pasos
- Causas de un recuento de pasos incorrecto

Visualización de los datos de la bitácora de vida

- Visualización de los datos de la bitácora de vida

Lectura de la brújula

- Toma de lectura de la brújula
- Calibración de la brújula
  - Calibración de las lecturas de la brújula
  - Configuración de lecturas del norte verdadero (calibración de la declinación magnética)
- Norte magnético y norte verdadero
- Precauciones para la lectura de la brújula digital

Reloj Guía de operación 3515

Medición de la altitud

- Comprobación de la altitud actual
- Ajuste de una altitud de referencia y toma de lecturas de altitud
- Calibración de las lecturas de la altitud
- Configuración del intervalo de medición automática
- Precauciones para la lectura de la altitud

Medición de la presión barométrica y la temperatura

- Comprobación de la presión barométrica y la temperatura actuales
- Indicaciones de cambios en la presión barométrica
- Calibración de las lecturas de la presión barométrica
- Calibración de las lecturas de la temperatura
- Precauciones para tomar lecturas de presión barométrica y la temperatura

Almanaque (horas de salida y puesta del sol, y fase lunar)

- Comprobación de las horas de salida y puesta del sol, y de la fase lunar

Ajuste de hora

- Conexión automática con un teléfono para sincronizar el ajuste de la hora actual del reloj
  - Ajuste de hora automático
  - Conexión manual con un teléfono para sincronizar el ajuste de hora del reloj
- Ajuste de la hora actual del reloj mediante GPS
  - Ubicación apropiada para la recepción de la señal
  - Ajuste de configuración de hora mediante una operación manual de recepción de señal GPS
  - Recepción de información de segundo intercalar
  - Precauciones de recepción de la señal
  - Uso del GPS fuera de su país
- Uso de las operaciones del reloj para ajustar la configuración de la hora

Hora mundial

- Configuración de los ajustes de hora mundial

Alarma

- Configuración de los ajustes de alarma
- Activación de la señal de hora
- Desactivación de una alarma

Cronómetro

- Medición de tiempo transcurrido
- Medición de fracciones de tiempo

Temporizador

- Establecimiento de una hora de inicio
- Uso del temporizador

Recepción de notificaciones del teléfono

- Activación y desactivación de las notificaciones de llamadas entrantes
- Visualización del contenido de las notificaciones
- Alternar entre visualizaciones de corte de notificación
- Eliminación de una notificación
  - Eliminación de una notificación específica
  - Eliminación de todas las notificaciones

Ajustes de la medición de la actividad

- Activación del cronometraje automático de vueltas
- Ajuste de la longitud de la piscina
- Activación de la función Pausa automática
- Cambio del intervalo de recepción del GPS
- Configuración de los ajustes de alertas de entrenamiento
- Indicadores de la pantalla de alertas de entrenamiento
- Cambio de pantalla de alerta
- Configuración de los ajustes de medición de distancia
- Configuración de los ajustes de temporizador de intervalos

Uso de la aplicación para configurar ajustes

- Especificación de una esfera de reloj
- Personalización de las funciones del modo reloj y del modo de actividad
- Configuración de los ajustes de la pantalla de medición de la actividad
- Especificación de puntos de control a lo largo del recorrido de la carrera (navegación en altitud)
- Activación del sensor de muñeca
- Especificando la hora deseada de acostarse y de levantarse
- Definición de un objetivo de recuento de pasos diario
- Configuración de los ajustes del reloj

Reloj Guía de operación 3515

CASIO

Otros ajustes

- Cambio de la esfera del reloj
- Activación del modo silencioso
- Activación del recordatorio de pasos
- Especificación del período nocturno
- Configuración de los ajustes de sonido y vibración
  - Configuración de los ajustes de sonido y vibración de las operaciones
  - Configuración de los ajustes de sonido y vibración de las notificaciones
- Configuración de los ajustes de luz automática
- Especificación de la duración de la iluminación
- Activación del ahorro de energía
  - Desactivación del ahorro de energía
- Cambio de las unidades de longitud y peso
- Especificación de la unidad de visualización de calorías
- Especificación de la unidad de presión barométrica
- Especificación de la unidad de temperatura

Información básica

- Guía general
- Indicadores
- Visualización de la pantalla en la oscuridad
- Sujeción del reloj a la muñeca
- Actualización de la versión de software del reloj
- Restablecimiento de los ajustes del reloj
- Buscador de teléfono
- Acceso al modo avión del reloj

Especificaciones

Otra información

- Tabla de ciudades
- Tabla del horario de verano
- Categorías de actividad deportiva
- Teléfonos compatibles
- Lista de pantallas de mensajes
- Comprobación de la información de cumplimiento de redes inalámbricas
- Copyright y copyright registrado
- Software

Solución de problemas

Precauciones

- Precauciones de funcionamiento
- Mantenimiento por el usuario
- Pila
- Precauciones de Mobile Link

Funcionamiento sencillo

Realización de medición de actividades

Puede usar el reloj para ver los datos de actividad que ha medido mientras lo llevaba puesto.
A continuación se muestra el flujo de esta operación.

● Flujo de medición (medición de la carrera)

1. Póngase el reloj correctamente en la muñeca.
   Sujeción del reloj a la muñeca
2. Realice las operaciones de reloj necesarias para seleccionar [RUNNING] entre las opciones de medición de actividad.
   Realización de medición de actividades
3. Comience a correr.
   Realice la operación de reloj necesaria para iniciar la medición.
   Realización de medición de actividades
4. Termine de correr.
   Finalización de la medición de la actividad
5. Guarde los datos medidos.
   Finalización de la medición de la actividad
6. Utilice el reloj para ver los datos medidos.
   Visualización de los datos de registro de actividades

Nota

- Cuando mida una actividad distinta a la de correr, seleccione una opción distinta a [RUNNING] del paso 2 anterior.

● Funciones útiles

Puede personalizar los ajustes de medición de actividad siguientes para permitir una medición más eficaz.

- Medición automática de vueltas, distancia automática de vueltas
- Pausa automática
- Zona de frecuencia cardíaca

Además de estos, se pueden personalizar otros ajustes. Para más detalles, consulte la siguiente información.

Realización de medición de actividades
Ajustes de la medición de la actividad
Inicio del entrenamiento de frecuencia cardíaca

Comprobación de los resultados con la aplicación del teléfono

Puede utilizar la aplicación de teléfono “CASIO WATCHES” para ver los datos de actividad que ha medido con el reloj.
A continuación se muestra el flujo de esta operación.

● Primeros pasos

Antes de medir los datos de la actividad por primera vez, debe prepararse realizando los siguientes pasos. No es necesario volver a realizar estos pasos para las mediciones de actividad posteriores.

- Conexión con el teléfono
  - Instale la aplicación de teléfono “CASIO WATCHES” en su teléfono
  - Empareje el reloj con el teléfono

  Emparejamiento del reloj con su teléfono

● Flujo de medición (medición de la carrera)

1. Póngase el reloj correctamente en la muñeca.
   Sujeción del reloj a la muñeca
2. Realice las operaciones de reloj necesarias para seleccionar [RUNNING] entre las opciones de medición de actividad.
   Realización de medición de actividades
3. Comience a correr.
   Realice la operación de reloj necesaria para iniciar la medición.
   Realización de medición de actividades
4. Termine de correr.
   Finalización de la medición de la actividad
5. Guarde los datos medidos.
   Finalización de la medición de la actividad
6. Compruebe los datos medidos con el reloj o la aplicación de teléfono CASIO WATCHES.
   Visualización de los datos de registro de actividades

Nota

- Cuando mida una actividad distinta a la de correr, seleccione una opción distinta a [RUNNING] del paso 2 anterior.
- Los datos medidos se transfieren del reloj a la aplicación de teléfono CASIO WATCHES en el momento indicado a continuación.
  - Inmediatamente después de terminar una operación de medición, mientras está conectado al teléfono
  - Si no está conectado al teléfono durante la medición, inmediatamente después de volver a conectarlo
  - Si el teléfono está apagado, inmediatamente después de encenderlo e iniciar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES
- Si no puede conectarse al teléfono o transferir datos, reinicie la aplicación de teléfono CASIO WATCHES.

● Funciones útiles

Puede personalizar los ajustes de medición de actividad siguientes para permitir una medición más eficaz.

- Pantalla de medición de la actividad
- Medición automática de vueltas, distancia automática de vueltas
- Pausa automática
- Alerta de entrenamiento
- Zona de frecuencia cardíaca

Además de estos, se pueden personalizar otros ajustes. Para más detalles, consulte la siguiente información.

Realización de medición de actividades
Ajustes de la medición de la actividad
Inicio del entrenamiento de frecuencia cardíaca

Soporte de recuperación y gestión de la salud

En esta sección se explica el flujo de operaciones para las funciones que ayudan a nuestro organismo.

- Medición del nivel de oxígeno en sangre

  Esta función mide el nivel de oxígeno en sangre. Puede ver los resultados de las mediciones en el reloj.
- Medición del sueño (Nightly Recharge™)

  Si lleva puesto el reloj en la cama, puede realizar un seguimiento de su estado físico mientras duerme y de la calidad de su sueño. Puede ver los resultados de las mediciones en el reloj y con la aplicación de teléfono.
- Ejercicios de respiración (Breathing Exercise)

  Este modo permite reducir el estrés mediante una guía que favorece la respiración a un ritmo lento y estable. Puede ver los resultados de las mediciones en el reloj.
- Recordatorio de pasos

  Cuando el reloj detecta que su recuento de pasos durante un periodo determinado es bajo, se lo notifica y le anima a caminar más. Si el reloj realiza una operación de notificación de recordatorio de pasos, intente caminar durante unos cinco minutos.

● Medición del nivel de oxígeno en sangre

1. Póngase el reloj correctamente en la muñeca.
   Sujeción del reloj a la muñeca
2. Inicie la medición del nivel de oxígeno en sangre.

   Una vez finalizada la operación de medición, el reloj muestra el resultado de la misma.
   Medición del nivel de oxígeno en sangre
3. Vea los resultados de la medición en el reloj.

Nota

- Para obtener información detallada sobre las mediciones del nivel de oxígeno en sangre, consulte la información que aparece a continuación.
  Medición del nivel de oxígeno en sangre

● Medición del sueño (Nightly Recharge™)

* Con tecnología de Polar

1. Especifique su período nocturno.
   Especificación del período nocturno
2. Especifique su hora de acostarse y de levantarse.
   Especificando la hora deseada de acostarse y de levantarse
3. Seleccione [ON] o [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] para el ajuste de medición de la frecuencia cardíaca.
   Para activar o desactivar la medición de la frecuencia cardíaca
4. Póngase el reloj correctamente en la muñeca.
   Sujeción del reloj a la muñeca
5. Acuéstese y duerma.

   La medición finalizará automáticamente cuando el reloj detecte que se ha despertado.
6. Vea los resultados de la medición en el reloj.
   Comprobación del estado de Nightly Recharge™

Nota

- No puede utilizar las operaciones del reloj para configurar los ajustes de hora de acostarse y de despertarse. Para configurar los ajustes de la hora de acostarse y de despertarse, empareje el reloj con su teléfono y luego utilice la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para configurar los ajustes.
  Emparejamiento del reloj con su teléfono
- Para obtener más información acerca de la medición del sueño, consulte la siguiente información.
  Uso de Nightly Recharge™ para comprobar el estado de recuperación
- Puede ver los resultados de las mediciones del sueño en el reloj. Tenga en cuenta que en el reloj no puede ver los resultados del análisis del sueño. Utilice la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para ver los resultados del análisis del sueño.
- Para mejorar la precisión del análisis del sueño, es posible que los resultados de las mediciones se muestren en el reloj una o dos horas después de que se despierte.
- Para obtener más información sobre las funciones de soporte al sueño, consulte la información que aparece a continuación.
  Alarma inteligente

● Ejercicios de respiración (Breathing Exercise)

* Con tecnología de Polar

1. Póngase el reloj correctamente en la muñeca.
   Sujeción del reloj a la muñeca
2. Inicie el ejercicio de respiración.

   Respire profundamente siguiendo la animación de la pantalla del reloj.

   El reloj muestra el estado de su mente y cuerpo en tiempo real.

   Cuando termine el ejercicio de respiración, el reloj mostrará los resultados de la medición.
   Medición de ejercicios de respiración
3. Vea los resultados de la medición en el reloj.

Nota

- Para obtener más información acerca de los ejercicios de respiración, consulte la siguiente información.
  Ejercicios de respiración
  Ajuste de la duración de los ejercicios de respiración

● Recordatorio de pasos

1. Active el recordatorio de pasos.
   Activación del recordatorio de pasos
2. El reloj le avisa cuando detecta que el recuento de pasos durante un determinado periodo es bajo.

   Pulse cualquier botón para borrar la notificación.

Nota

- Si el análisis del comportamiento no detecta la actividad de caminar ni de correr, el reloj le notificará que el recordatorio de pasos ha determinado que su recuento de pasos es bajo.

Antes de usar el reloj

Funciones del reloj

- Vinculación con el teléfono

  Puede transferir datos de actividad a un teléfono que admita Bluetooth® y trabajar con ellos mediante aplicaciones de teléfono.
- Función Actividad

  Utilice esta función para medir y registrar la distancia, el tiempo transcurrido, el ritmo y otros datos de la actividad.
- Registro de actividades

  El registro de actividades puede almacenar hasta 100 registros de datos adquiridos durante la medición de las actividades.
- Bitácora de vida

  Puede utilizar la función Bitácora de vida para comprobar el recuento de pasos, las calorías quemadas, los resultados de tiempo de actividad y otra información.
- Medición de la frecuencia cardíaca

  Esta función mide la frecuencia cardíaca estimada.
- Medición del nivel de oxígeno en sangre

  Esta función mide el nivel de oxígeno en sangre.
- Ejercicios de respiración

  Esta función le guía a través de ejercicios de respiración.
- Nightly Recharge™

  Esta función analiza su sueño y proporciona información sobre su recuperación física.
- Lectura de la brújula

  Puede utilizar la función de brújula para determinar la dirección del norte y para comprobar su orientación hacia un destino.
- Medición de la altitud

  Utilice esta función para tomar una lectura de la altitud en la ubicación actual.
  Puede registrar la altitud, junto con la fecha y la hora de la medición.
  También puede medir el diferencial de altitud entre dos puntos.
- Medición de la presión barométrica y la temperatura

  Puede mostrar la tendencia de presión barométrica actual, que le informa sobre los cambios significativos en la presión.

  El reloj se puede utilizar para tomar las lecturas de la temperatura del aire.

¡Importante!

- Este reloj no es un instrumento de medición para fines específicos. Las lecturas de la función de medición se proporcionan solo como referencia general.
- Cuando utilice este reloj para practicar senderismo, alpinismo u otras actividades, lleve siempre otra brújula para confirmar las lecturas. Si las lecturas procedentes de este reloj son diferentes a las que aparecen en la otra brújula, realice la calibración en 8 de la brújula del reloj para garantizar una mayor precisión.
  - Las lecturas y la calibración de la brújula no se podrán realizar cuando el reloj se encuentre cerca de un imán permanente (accesorio magnético, etc.), objetos metálicos, cables de alta tensión, cables de antena o electrodomésticos (televisión, ordenador, teléfono móvil, etc.)

    Lectura de la brújula
- La función de altímetro del reloj calcula y muestra la altitud relativa basada en las lecturas de presión barométrica producidas por su sensor de presión. Debido a esto, los valores de altitud que muestra el reloj pueden ser diferentes con respecto a su elevación real o la elevación sobre el nivel del mar indicada en la zona donde se encuentra. Se recomienda realizar una calibración periódica conforme a las indicaciones de altitud (elevación) local.

  Medición de la altitud

Nota

- Las ilustraciones incluidas en esta guía de operación se han creado con el fin de facilitar la explicación. Las ilustraciones pueden diferir ligeramente del elemento que representan.
- Puede obtener valores de visualización más precisos creando un perfil antes de medir su frecuencia cardíaca o los datos de actividad.

  Creación del perfil
- En función de la versión de software del reloj, sus operaciones y el contenido de la pantalla pueden diferir de los descritos en la presente Guía de operación.
- Es posible que necesite actualizar el software de su reloj para utilizar las funciones y mostrar las pantallas descritas en esta Guía de operación. Se recomienda utilizar la última versión del software.

  Actualización de la versión de software del reloj

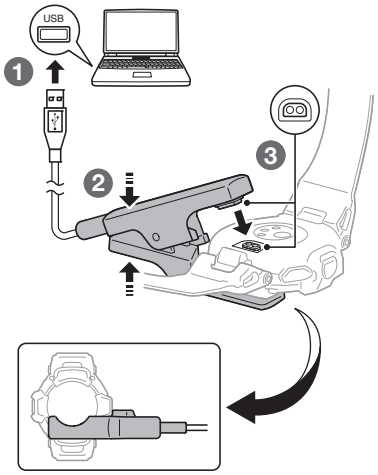
Carga

Utilice el cable de carga proporcionado para cargar el reloj.
La pantalla de la hora actual funciona con carga solar incluso cuando la carga de la batería es baja.

Carga del reloj

¡Importante!

- Utilice solo el cable de carga suministrado para cargar el dispositivo.
- También puede utilizar un dispositivo con un puerto USB (tipo A) para cargar el aparato.
- Tenga en cuenta que no se dan garantías sobre la idoneidad de todos los tipos de puertos USB para cargar el aparato. Si por algún motivo la carga no fuera posible, se recomienda desconectar el aparato del puerto USB.
- Coloque el cargador sobre una mesa u otra superficie estable, asegurándose de que dispone de suficiente espacio libre a su alrededor. Si carga el reloj en una mochila u otro espacio cerrado, puede que el reloj se sobrecaliente.
- Si el agua o cualquier otro líquido entra en contacto con el reloj o el cargador durante la carga, desenchufe de inmediato el cable de carga de la fuente de alimentación.
- Realice la carga en un entorno en el que la temperatura ambiente se encuentre entre 5 y 35 °C (41 y 95 °F).
- Evite pellizcarse las manos o los dedos en el hueco del clip del cable de carga.



1. Encienda su ordenador u otro dispositivo con un puerto USB (fuente de alimentación) y conecte el cable de carga al dispositivo.
2. Abra el clip del cable de carga.
3. Alinee los electrodos del clip con los terminales de carga del reloj y fije el clip al reloj.
   - parpadea cuando se inicia la carga.



   - Cuando se alcanza la carga completa, HIGH aparece en pantalla y desaparece. La carga se detiene en este momento.



● Carga desde un puerto USB de un dispositivo que no es un ordenador

Puede cargar utilizando la alimentación de un puerto USB (tipo A) que cumpla con los estándares USB.

- Tensión: 5 V
- Corriente: 0,5 A mín.

● Precauciones durante la carga

- La operación de carga no se iniciará mientras el indicador de nivel de batería muestre HIGH. Para prolongar la vida útil de la batería recargable del reloj, cárguela solo mientras el indicador de nivel de batería muestre o menos.
- No intente cargar el reloj a una temperatura ambiente elevada de 35 °C (95 °F) o más. El reloj se calienta durante la carga, lo que puede provocar que esta se detenga automáticamente. Si la temperatura ambiente es elevada, puede que la carga no se complete.
- No se garantiza el funcionamiento en un equipo personalizado o en un equipo cuya configuración original se haya modificado.
- Puede que el reloj se calienten durante la carga. Esto es normal y no indica un funcionamiento incorrecto.

Nota

- A partir de una pantalla en blanco, se tardan unas 3,2 horas en alcanzar una carga completa.
- El tiempo de carga depende de la temperatura ambiente y otros factores.

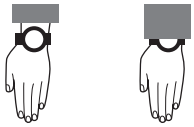
Carga asistida por energía solar

Cuando el indicador del nivel de batería del reloj llegue a LOW, la pantalla de la hora actual, el cronómetro, el temporizador, la hora mundial y la alarma funcionarán con energía solar, que cargará la batería recargable con energía generada con el panel solar.
El panel solar está integrado en la pantalla LCD del reloj y la energía de carga se genera cada vez que esta se expone a la luz.



Cuando lleve puesto el reloj, asegúrese de que la manga no bloquee la pantalla LCD (panel solar). La eficiencia en la generación de energía se reduce incluso cuando la pantalla LCD está bloqueada parcialmente.

SÍ NO



¡Importante!

- La carga por energía solar es una función auxiliar que conserva la visualización de la hora actual incluso cuando la carga de la batería es baja. Cuando el indicador de batería muestre LOW, conecte el cable de carga y cargue el reloj lo antes posible.
- El reloj puede calentarse mucho en algunos entornos, lo que genera un riesgo de daños a sus componentes internos y de quemaduras.
  Evite que el reloj permanezca durante largos periodos de tiempo en lugares como los que se describen a continuación, donde la temperatura puede llegar a superar los 60 °C (140 °F).
  - En el salpicadero de un vehículo estacionado a pleno sol
  - Cerca de una lámpara incandescente, focos de cámaras, lámparas halógenas o de cualquier otra fuente de calor
  - En lugares expuestos a la luz directa del sol durante períodos de tiempo prolongados y otros lugares calientes

Comprobación del nivel de carga

Puede determinar el nivel de carga actual del reloj comprobando el indicador de batería.

Nivel	Indicador	Funciones disponibles
HIGH	HIGH	Completa
5		
4		
3		
2		
1		
LOW	LOW	Pantalla de hora actual, cronómetro, temporizador, hora mundial, alarma
CHG		• Normalmente (sin carga): pantalla en blanco • Durante la carga USB (carga en curso): solo se muestra [CHARGING BATTERY]

- La pantalla se quedará en blanco si se agota la batería.

¡Importante!

- Las funciones disponibles del reloj están limitadas cuando el indicador de batería muestra LOW. Cuando el indicador de batería muestre LOW, conecte el cable de carga y cargue el reloj lo antes posible.
- Cargue el reloj lo antes posible si el indicador de batería muestra LOW o un nivel inferior. Si no carga el reloj en varios meses, se producirá una sobredescarga que puede imposibilitar una futura carga. Si esto ocurre, póngase en contacto con el distribuidor original.
- Solo están disponibles las siguientes funciones mientras el indicador de batería muestra LOW: pantalla de hora actual, cronómetro, temporizador, hora mundial, alarmas.
- Incluso cuando el indicador de batería muestra LOW, la hora actual se puede mantener mediante carga solar.
- Si la batería está agotada y la pantalla del reloj está en blanco, utilice el cable de carga para cargar el reloj.
- Se recomienda una carga regular, al menos una vez al mes, para prolongar la vida de la batería, aunque no utilice el reloj durante ese tiempo.

Nota

- La carga solar no puede cargar la batería hasta el nivel HIGH.

Directrices del tiempo de carga

Si se carga el reloj cada día durante los tiempos aproximados que aparecen a continuación, debería mantenerse una carga de LOW o superior.

Cuando el nivel de carga es LOW, podrá seguir utilizando la pantalla de la hora actual y las funciones de cronómetro, temporizador, hora mundial y alarma.

Comprobación del nivel de carga

Nota

- El tiempo de carga real depende del entorno de carga, los ajustes del reloj y otros factores.

● Carga con el cable de carga

Tiempos de recuperación de carga

Pantalla en blanco → HIGH (Carga completa)	Aprox. 3,2 horas *
CHG → LOW	Aprox. 10 minutos
LOW → Nivel 1	Aprox. 15 minutos
Nivel 1 → HIGH (Carga completa)	Aprox. 3,1 horas

* Aprox. 6 horas cuando la temperatura ambiente es de 5°C 10°C (de 41°F a 50°F)

● Carga solar

Tiempo necesario para mantener la pantalla de hora actual mediante carga solar incluso cuando el nivel de la batería es “LOW”

Nivel de luz (lux)	Tiempo de carga aproximado
50.000 lux (Día soleado al aire libre, etc.)	9 minutos
10.000 lux (Día soleado, cerca de una ventana, etc.)	42 minutos
5.000 lux (Día nublado, cerca de una ventana, etc.)	83 minutos
500 lux (Iluminación fluorescente en interior, etc.)	14 horas

Nota

- La carga se realiza incluso con exposición a iluminación fluorescente en interior (500 lux). El reloj puede mantener una carga de LOW o superior si se expone a iluminación fluorescente en interior durante ocho horas al día, así como si se coloca cerca de una ventana durante un día soleado (10.000 lux) durante dos horas a la semana.

Ahorro de energía

Si no hay movimiento durante un periodo determinado, el reloj se desconectará del teléfono y entrará en modo de suspensión.

- Puede poner el reloj en modo de ahorro de energía manualmente.

Activación del ahorro de energía

Suspensión de la pantalla

Si deja el reloj en la oscuridad durante aproximadamente una hora entre las 22:00 y las 5:50, la pantalla se queda en blanco.

Suspensión de funciones

Si el reloj se deja en modo de suspensión de pantalla durante siete días, la medición del sensor y otras funciones se desactivarán.

● Para salir del ahorro de energía (estado de suspensión)

Pulse cualquier botón o realice cualquier operación del reloj para salir del modo de ahorro de energía (modo de suspensión).

Conexión con el teléfono

Para utilizar el reloj junto con un teléfono, primero debe emparejarlos.
Puede aprovechar al máximo las funciones de este reloj si lo utiliza junto con su teléfono.

Emparejamiento del reloj con su teléfono

Para utilizar el reloj junto con un teléfono, primero debe emparejarlos. Complete los pasos siguientes para emparejar el reloj con un teléfono.

● ① Instale la aplicación necesaria en el teléfono.

En Google Play o App Store, busque la aplicación “CASIO WATCHES” e instálela en el teléfono.

¡Importante!

- Para vincular el reloj con un teléfono, debe instalar la aplicación “CASIO WATCHES” e iniciar sesión con un CASIO ID. Si ya tiene un CASIO ID, inicie sesión con él. Si no tiene un CASIO ID, siga las instrucciones en pantalla para registrar uno nuevo y, a continuación, inicie sesión con él.

● ② Active los servicios de localización

Active los servicios de localización del teléfono.

Nota

- Para obtener información detallada sobre los procedimientos de ajuste, consulte la documentación del teléfono.

● ③ Configure los ajustes de Bluetooth

Activar el Bluetooth del teléfono.

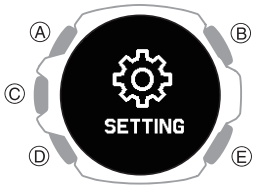
Nota

- Para obtener información detallada sobre los procedimientos de ajuste, consulte la documentación del teléfono.

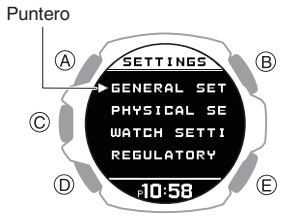
● ④ Empareje el reloj con el teléfono

Realice la siguiente operación para emparejar el reloj con el teléfono por primera vez.

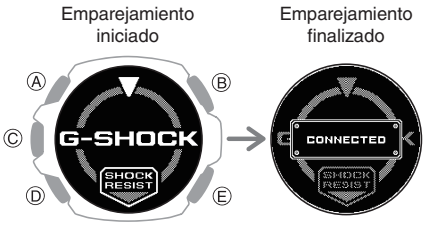
1. Ponga el teléfono con el que se va a emparejar cerca del reloj (aproximadamente a una distancia de un metro).
2. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
   - Pulse ⊕ en la pestaña “Mi reloj”. A continuación, seleccione el nombre del producto correspondiente.
3. Muestre la hora actual.
   Modo reloj
4. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Se muestra [SETTING] en la pantalla.



5. Pulse (C).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



6. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [GENERAL SETTINGS].
7. Pulse (C).
8. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [PAIRING].
9. Pulse (C).
10. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [PAIRING].
11. Pulse (C).
12. Cuando aparezca el reloj con el que desea vincularse, siga las instrucciones que aparecen en la pantalla para emparejarlo.
    - Si aparece un mensaje relacionado con el emparejamiento, realice la operación que se muestra en la pantalla del teléfono.
    - Si el emparejamiento falla, el reloj vuelve al estado del paso 8 de este procedimiento. Realice el procedimiento de emparejamiento de nuevo desde el principio.



- Una vez finalizado el emparejamiento, utilice la aplicación móvil CASIO WATCHES para registrar los ajustes iniciales y los ajustes de perfil del reloj. Los ajustes de perfil también se pueden configurar en el reloj.
  Creación del perfil

Nota

- La primera vez que inicie la aplicación de teléfono CASIO WATCHES, aparecerá un mensaje en el teléfono para preguntarle si desea activar la obtención de información de ubicación. Configure los ajustes para permitir el uso de la información de ubicación en segundo plano.
- Para obtener información sobre qué hacer cuando el emparejamiento no se realiza correctamente, consulte la información que aparece a continuación.
  No puedo emparejar el reloj con un teléfono.
- Si el reloj ya está emparejado con otro teléfono, no podrá seleccionar [PAIRING] en la pantalla del paso 11. Desempareje el reloj del otro teléfono antes de emparejarlo con el suyo.
  Desemparejamiento
- Si este reloj ya está registrado con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES, selecciónelo entre los relojes registrados que se muestran en la ficha “Mi reloj” del paso 2 de este procedimiento y emparéjelo.

Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

El reloj se conecta automáticamente con el teléfono emparejado.

Se muestra el símbolo ᛒ en la parte superior de la pantalla del reloj mientras el reloj está conectado a un teléfono. ᛒ parpadea cuando no hay conexión entre el reloj y el teléfono.

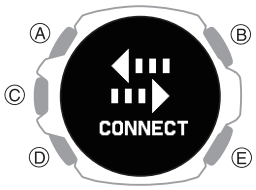
- Si el reloj no está emparejado con el teléfono al que desea conectarse, consulte la información que aparece a continuación para emparejarlos.
  ④ Empareje el reloj con el teléfono

¡Importante!

- Si tiene problemas para establecer una conexión, podría significar que la aplicación de teléfono CASIO WATCHES no se está ejecutando en su teléfono. En la pantalla de inicio del teléfono, toque el icono “CASIO WATCHES”. Realice la operación que se muestra en la pantalla para emparejar el reloj.

Si no puede conectarse con el teléfono emparejado y los datos, como las actividades, no se transfieren al teléfono, realice el siguiente procedimiento para volver a conectarse.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [CONNECT].



4. Pulse (C).
   Esto establece una conexión Bluetooth.
   - Una vez establecida la conexión, aparece [CONNECTED] y, a continuación, se sustituye por [CONNECT] después de unos segundos.
     Los datos se transfieren al teléfono.
   - Si la conexión falla, aparece [FAILED] en la pantalla.

Nota

- El reloj almacena hasta tres días de datos de registro del estilo de vida. Conecte el reloj y el smartphone una vez cada tres días para transferir los datos a la aplicación móvil CASIO WATCHES.
- Cuanto más conecte el reloj y el smartphone, menos tiempo tardará en recibir señales GPS al inicio de las mediciones de actividad.

Desemparejamiento

Para desemparejar el reloj de un teléfono, es necesario realizar las operaciones de la aplicación de teléfono CASIO WATCHES y del reloj.

Nota

- Si queda alguna información de emparejamiento en el teléfono, borre también esa información.
- El reloj no se puede desemparejar de un teléfono mientras el modo avión del reloj está activado. Para desemparejarlo del teléfono, desactive el modo avión.
  Acceso al modo avión del reloj

● Borrado de la información de emparejamiento de la aplicación de teléfono CASIO WATCHES

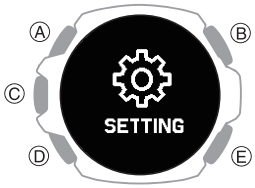
1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi reloj”.
3. Toque el reloj que desea desemparejar.
4. Toque “ ●●● ”.
5. Realice la operación que aparece en la pantalla del teléfono para que se produzca el desemparejamiento.

Nota

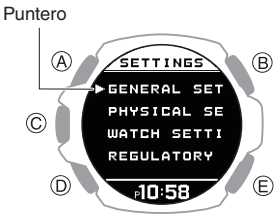
- Al eliminar la información de emparejamiento de la aplicación móvil CASIO WATCHES, no se eliminan los datos transferidos previamente desde el reloj a la aplicación.

● Borrado de la información de emparejamiento del reloj

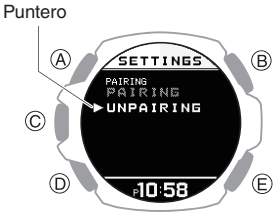
1. Muestre la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [SETTING].



4. Pulse (C).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



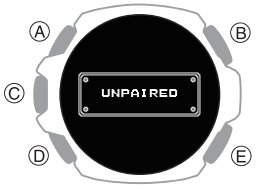
5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [GENERAL SETTINGS].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [PAIRING].
8. Pulse (C).
9. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [UNPAIRING].



10. Pulse (C).
11. Utilice (A) y (D) para seleccionar si desea o no eliminar la información de emparejamiento.

[YES]	Elimina la información de emparejamiento.
[NO]	No elimina la información de emparejamiento.

12. Pulse (C).
    Una vez finalizada la eliminación de la información de emparejamiento, aparece [UNPAIRED] durante unos segundos y, a continuación, la pantalla vuelve a la pantalla del paso 9 de este procedimiento.



13. Muestre la hora actual.
    Modo reloj

● Borrado de la información de emparejamiento del teléfono

Para obtener información detallada sobre los procedimientos de ajuste, consulte la documentación del teléfono.

“Ajustes” → “Bluetooth” → Cancelar el registro del dispositivo del reloj.

Adquisición de otro teléfono

Deberá realizar la operación de emparejamiento siempre que desee establecer una conexión Bluetooth con un teléfono por primera vez.

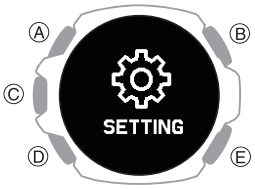
Borrado de la información de emparejamiento del reloj

④ Empareje el reloj con el teléfono

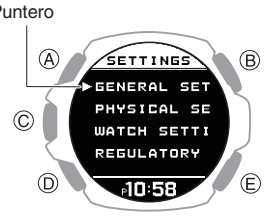
Creación del perfil

Los ajustes de perfil (peso, altura, fecha de nacimiento, sexo, etc.) deben configurarse antes de que el reloj pueda mostrar registros de actividad y calcular zonas de frecuencia cardíaca precisas.

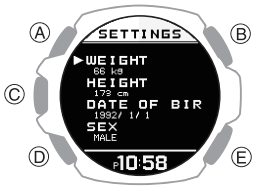
1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [SETTING].



4. Pulse (C).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [PHYSICAL SETTINGS].
6. Pulse (C).
   Esto muestra la pantalla de selección de elementos de perfil.



[WEIGHT]	Peso
[HEIGHT]	Altura
[DATE OF BIRTH]	Fecha de nacimiento
[SEX]	Sexo
[WRIST]	Muñeca en donde va a usar el reloj
[STRIDE RESET]	Restablecer zancada
[TRAINING BACKGROUND]	Frecuencia de entrenamiento
[MAXIMUM HEART RATE]	Frecuencia cardíaca máxima
[RESTING HEART RATE]	Frecuencia cardíaca en reposo
[VO2MAX]	VO2MAX

7. Utilice (A) y (D) para seleccionar los elementos que desee introducir.
8. Pulse (C).
9. Anote su peso.
   - En la pantalla de selección de elementos del perfil, seleccione [WEIGHT].

   ① Utilice (A) y (D) para introducir su peso.

   ② Pulse (C) para registrar su peso.
   Una vez finalizada la operación de registro, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de selección de elementos del perfil.
10. Registre su altura.
    - En la pantalla de selección de elementos del perfil, seleccione [HEIGHT].

    ① Utilice (A) y (D) para introducir su altura.

    ② Pulse (C) para registrar la altura.
    Una vez finalizada la operación de registro, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de selección de elementos del perfil.
11. Especifique su fecha de nacimiento.
    - En la pantalla de selección de elementos de perfil, seleccione [DATE OF BIRTH].

    ① Utilice (A) y (D) para seleccionar un año.

    ② Pulse (C).

    ③ Utilice (A) y (D) para seleccionar un mes.

    ④ Pulse (C).

    ⑤ Utilice (A) y (D) para seleccionar un día.

    ⑥ Pulse (C) para registrar su fecha de nacimiento.
    Una vez finalizada la operación de registro, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de selección de elementos del perfil.
12. Especifique su sexo.
    - En la pantalla de selección de elementos de perfil, seleccione [SEX].

    ① Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [MALE] o [FEMALE].

    ② Pulse (C) para registrar su sexo.
    Una vez finalizada la operación de registro, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de selección de elementos del perfil.
13. Especifique la muñeca en donde va a usar el reloj.
    - En la pantalla de selección de elementos de perfil, seleccione [WRIST].

    ① Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [LEFT] o [RIGHT].

    ② Pulse (C) para registrar el ajuste de la muñeca.
    Una vez finalizada la operación de registro, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de selección de elementos del perfil.
14. Restablece su zancada.
    - Esto devuelve la zancada a un valor calculado en base a su altura.
    - En la pantalla de selección de elementos del perfil, seleccione [STRIDE RESET].

    ① Pulse (C) para restablecer la zancada.
    Una vez finalizada la operación de restablecimiento, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de selección de elementos del perfil.

15. Registro de la frecuencia de entrenamiento.
    - En la pantalla de selección de elementos del perfil, seleccione [TRAINING BACKGROUND].

    ① Utilice (A) y (D) para especificar su frecuencia de entrenamiento.
    La frecuencia de entrenamiento es una evaluación de su nivel de actividad física a largo plazo. Seleccione la opción que mejor describa la cantidad e intensidad de su actividad física durante los últimos tres meses.

[OCCASIONAL]	• Ocasional (de 0 a 1 horas/semana) Actividad física poco frecuente que requiere respiración intensa o sudoración.
[REGULAR]	• Regular (de 1 a 3 horas/semana) Actividad física regular, como correr entre 5 y 10 km (3 y 6 millas) a la semana o actividad física equivalente durante 1 o 3 horas a la semana. También puede ser un trabajo que requiera actividad física moderada.
[FREQUENT]	• Frecuente (de 3 a 5 horas/semana) Correr entre 20 y 50 km (12 y 31 millas) a la semana o realizar ejercicio intenso al menos 3 veces a la semana. También puede ser una actividad física equivalente de 3 a 5 horas por semana.
[HEAVY]	• Intensa (de 5 a 8 horas/semana) Ejercicio físico enérgico 5 veces o más por semana, o entrenamiento para mejorar el rendimiento de competición.
[SEMI-PRO]	• Semiprofesional (de 8 a 12 horas/semana) Ejercicio físico de alta intensidad casi a diario y ejercicio para mejorar el rendimiento atlético.
[PRO]	• Profesional (12 horas o más/semana) Atleta de resistencia que realiza una actividad física intensa para mejorar el rendimiento de competición.

② Pulse (C) para salir del registro de frecuencia de entrenamiento.
Una vez finalizada la operación de registro, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de selección de elementos del perfil.

16. Registre una frecuencia cardíaca máxima.
    - En la pantalla de selección de elementos del perfil, seleccione [MAXIMUM HEART RATE].

    ① Utilice (A) y (D) para seleccionar un método de registro de frecuencia cardíaca máxima.

[AUTO]	Establece automáticamente una frecuencia cardíaca máxima en función de la fecha de nacimiento
[MANUAL]	Manual

    - El ajuste seleccionado actualmente se indica mediante una marca de verificación (✓) a la izquierda.

    ② Si ha seleccionado [MANUAL], utilice (A) y (D) para especificar un valor de frecuencia cardíaca máxima.
    - Si ha seleccionado [AUTO], continúe con el paso ③.

    ③ Pulse (C) para salir del registro de frecuencia cardíaca máxima.
    Una vez finalizada la operación de registro, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de selección de elementos del perfil.

17. Esto registra su frecuencia cardíaca en reposo.
    - En la pantalla de selección de elementos del perfil, seleccione [RESTING HEART RATE].

    ① Utilice (A) y (D) para seleccionar un método de registro de frecuencia cardíaca en reposo.

[AUTO]	Actualización automática
[MANUAL]	Manual

    - El ajuste seleccionado actualmente se indica mediante una marca de verificación (✓) a la izquierda.

    ② Si ha seleccionado [MANUAL], utilice (A) y (D) para especificar un valor de frecuencia cardíaca en reposo.
    - Si ha seleccionado [AUTO], continúe con el paso ③.

    ③ Pulse (C) para salir del registro de frecuencia cardíaca en reposo.
    Una vez finalizada la operación de registro, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de selección de elementos del perfil.

18. Registre su VO2MAX.
    - En la pantalla de selección de elementos del perfil, seleccione [VO2MAX].

    ① Utilice (A) y (D) para seleccionar un método de registro de VO2MAX.

[AUTO]	Actualización automática
[MANUAL]	Manual

    - El ajuste seleccionado actualmente se indica mediante una marca de verificación (✔) a la izquierda.

Nota

- Con [AUTO], VO2MAX se calcula en función de su perfil.
- Si conoce su valor de VO2MAX calculado por un analizador de gases respiratorios u otro dispositivo, seleccione [MANUAL] e introduzca el valor.

    ② Si ha seleccionado [MANUAL], utilice (A) y (D) para especificar un valor de VO2MAX.
    - Si ha seleccionado [AUTO], continúe con el paso ③.

    ③ Pulse (C) para registrar su VO2MAX. Una vez finalizada la operación de registro, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de selección de elementos del perfil.

19. Pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

Descripción general del modo

El reloj tiene un modo reloj y un modo de actividad, así como de un modo de control.

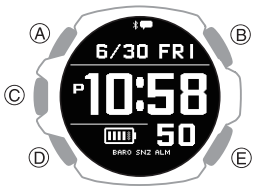
Puede acceder a las funciones de cada modo para realizar mediciones, ver los resultados de las mediciones y configurar los ajustes.

Modo reloj

Puede utilizar el modo reloj para acceder a las funciones básicas del reloj, a las funciones de soporte de recuperación corporal y a otras funciones, y utilizarlas durante su vida diaria.

Para acceder al modo reloj desde cualquier otro modo, mantenga pulsado (E) durante al menos un segundo.

- Cuando la medición de la actividad está en curso, puede cambiar al modo de reloj si restablece la medición y, a continuación, mantiene pulsado (E) durante al menos un segundo.



- Utilice (A) y (D) para seleccionar una función dentro de un modo.

● Pantalla de la hora actual

Muestra la fecha y hora actuales.



● Medición del ritmo cardíaco

Este modo muestra tu frecuencia cardíaca actual.

Medición de la frecuencia cardíaca



● Nivel de oxígeno en sangre

Esta función mide el nivel de oxígeno en sangre.

Medición del nivel de oxígeno en sangre



● Ejercicios de respiración (Breathing Exercise)

* Con tecnología de Polar

Este modo permite reducir el estrés mediante una guía que favorece la respiración a un ritmo lento y estable.

Ejercicios de respiración



● Estado de carga cardiovascular (Cardio Load Status)

* Con tecnología de Polar

Utilice esta función para realizar un seguimiento de su estado de entrenamiento.

Visualización del estado de carga cardiovascular



● **Bitácora de vida**

Utilice esta función para comprobar los datos de la bitácora de vida, como el recuento de pasos y las calorías quemadas.

Visualización de los datos de la bitácora de vida



● **Nightly Recharge™**

* Con tecnología de Polar

Utilice esta función para comprobar el estado de recuperación durante el sueño.

Uso de Nightly Recharge™ para comprobar el estado de recuperación



● **Registro de actividades**

Utilice esta función para ver las mediciones de actividad registradas.

Visualización de los datos de registro de actividades



● **Almanaque (horas de salida y puesta del sol, fase lunar)**

Utilice esta función para comprobar las horas de salida y puesta de sol, así como la fase lunar.

Almanaque (horas de salida y puesta del sol, y fase lunar)



● **Lectura de la brújula**

Utilice esta función para determinar la dirección norte y tomar lecturas de dirección y ángulo de orientación.

Lectura de la brújula



● **Medición de la altitud**

Mide la altitud de la ubicación actual.

Medición de la altitud



● **Medición de la presión barométrica y la temperatura**

Utilice esta función para tomar las lecturas de temperatura y presión barométrica de la ubicación actual.

Medición de la presión barométrica y la temperatura



● **Hora mundial**

Esta función muestra la hora actual en 38 ciudades del mundo y la hora UTC (hora universal coordinada).

Hora mundial



● **Temporizador**

El temporizador realiza la cuenta regresiva desde el tiempo de inicio que haya especificado. El reloj ejecutará una operación de sonido o vibración cuando se alcance el final de la cuenta atrás.

Temporizador



● **Cronómetro**

Utilice esta función para medir el tiempo transcurrido.

Cronómetro



● **Función de comprobación de notificaciones**

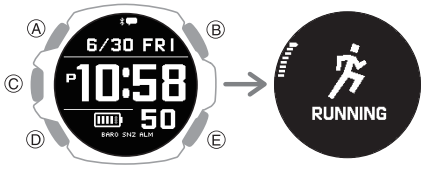
Esta función le permite comprobar las llamadas, el correo, las notificaciones de SNS y otra información que reciba en el teléfono.

Recepción de notificaciones del teléfono



Modo de actividad

En el modo de actividad, puede medir los datos de un tipo de entrenamiento o actividad seleccionados y ver los resultados de la medición.
Para acceder al modo de actividad, pulse (C) mientras se muestra la pantalla de la hora actual.

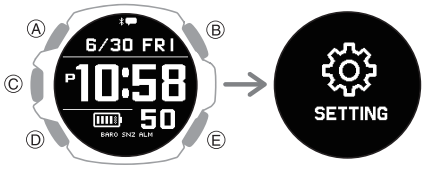


- Utilice (A) y (D) para seleccionar una función dentro de un modo.

Para obtener más información sobre las actividades, consulte la siguiente información.
Descripción general de las actividades

Modo de control

En el modo de control, puede controlar varios ajustes del reloj y la comunicación con el teléfono.
Para acceder al modo de control, mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos mientras se muestra la pantalla de la hora actual.



- Utilice (A) y (D) para seleccionar una función dentro de un modo.

● SETTING

Utilice esta función para configurar los ajustes del reloj.



- Mientras se muestra la pantalla [SETTING], pulse (C) para mostrar el menú de ajustes. Para obtener más información sobre los ajustes, consulte las instrucciones de funcionamiento de cada función.

● Conectar

Puede utilizar esta función para volver a conectarse manualmente con el teléfono emparejado con el reloj.
Conexión con un teléfono emparejado con el reloj



● Buscador de teléfono

Puede utilizar el buscador de teléfono para activar un sonido en el teléfono emparejado con el reloj que le ayude a encontrarlo.
Buscador de teléfono



● Ajuste de hora

Esta función le permite adquirir los datos de la hora del teléfono emparejado con el reloj o del GPS y ajustar la configuración de la hora del reloj con la pulsación de un botón del reloj.
Conexión manual con un teléfono para sincronizar el ajuste de hora del reloj
Ajuste de la hora actual del reloj mediante GPS



● Modo avión

Puede utilizar esta función para activar o desactivar el modo avión.
Acceso al modo avión del reloj



Realización de medición de actividades

El reloj utiliza el GPS y un acelerómetro para medir y registrar la distancia, el recuento de pasos, el tiempo transcurrido, el ritmo y otros datos mientras corre, camina o realiza otras actividades.

Puede revisar los datos grabados en el reloj o con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES.
Visualización de los datos de registro de actividades

Antes de utilizar las mediciones de la actividad, se recomienda configurar los ajustes necesarios para la medición.
Ajustes de la medición de la actividad



Descripción general de las actividades

El reloj tiene diez funciones de modo de actividad (actividades).

- Puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para añadir, eliminar o reorganizar las funciones del modo de actividad.
Personalización de las funciones del modo reloj y del modo de actividad

Medición de actividades que admiten la recepción GPS

Las señales GPS se utilizan para medir la distancia, el tiempo y la velocidad.

	RUNNING (Carrera) Realiza mediciones de carrera.
	BIKING (Ciclismo) Realiza mediciones de ciclismo.
	OPEN WATER SWIMMING (Natación en aguas abiertas) Realiza mediciones de natación en el mar, ríos, etc.
	TRAIL RUNNING (Trail Running) Realiza mediciones de trail running.
	WALKING (Caminata) Realiza mediciones de caminatas.
	TREKKING (Senderismo)* Realiza mediciones de ascenso.
	OTHER ACTIVITY (Otras actividades)* Mediciones para realizar esquí, snowboard, SUP y otras actividades al aire libre.

* Utilice la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para añadir esta categoría de actividad.

Personalización de las funciones del modo reloj y del modo de actividad

Nota

- Puede que deba actualizar el software del reloj para usar TREKKING o OTHER ACTIVITY.

Actualización de la versión de software del reloj

Actividades compatibles con la medición sin recepción de señal GPS

Estas mediciones se pueden realizar con el reloj sin GPS.

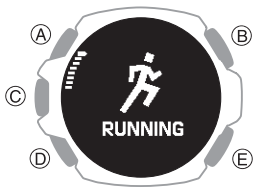
	GYM WORKOUT (Entrenamiento de fuerza, etc.) Para mediciones de entrenamiento.
	INTERVAL TIMER (Temporizador de intervalos) Puede utilizar el temporizador de intervalos para su entrenamiento.
	POOL SWIMMING (Natación en piscina) Para mediciones de natación en piscina.

Realización de medición de actividades

Utilice los procedimientos descritos en esta sección para seleccionar una actividad y medirla.

● Para seleccionar una actividad

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Pulse (C).
   Así se accede al modo de actividad.
   Ejemplo:



3. Utilice (A) y (D) para seleccionar una actividad.
   - Para obtener más información acerca de las actividades, consulte la siguiente información.
     Descripción general de las actividades

● Para recibir señales GPS

Antes de realizar mediciones de las siguientes actividades, debe iniciar la operación de recepción de señal GPS antes de iniciar la medición.

- RUNNING
- BIKING
- OPEN WATER SWIMMING
- TRAIL RUNNING
- WALKING
- TREKKING*
- OTHER ACTIVITY*

* Utilice la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para añadir esta categoría de actividad.

Personalización de las funciones del modo reloj y del modo de actividad

Si tiene problemas para recibir señales GPS, desplácese a una ubicación adecuada e inténtelo de nuevo.

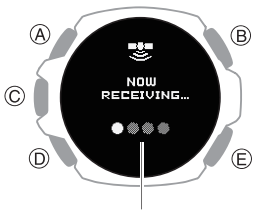
Ubicación apropiada para la recepción de la señal

Nota

- Puede que deba actualizar el software del reloj para usar TREKKING o OTHER ACTIVITY.

Actualización de la versión de software del reloj

1. Pulse (C).
   Esto hace que el reloj comience a buscar señales GPS.



Indicador de progreso

- El indicador de progreso muestra el progreso de la recepción de la señal GPS.



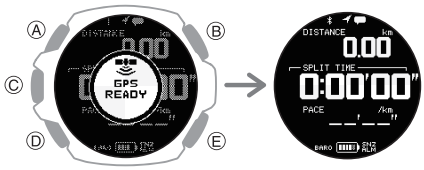
Inicio de la recepción GPS

Recepción GPS completa

Nota

- Puede que deba actualizar el software del reloj para que se muestre el indicador de progreso de la recepción de señales GPS.
  Actualización de la versión de software del reloj

Cuando se completa la recepción de GPS, la pantalla cambia a [GPS READY] y el reloj está listo para realizar la medición de la actividad mediante GPS.



Nota

- Conéctese con CASIO WATCHES frecuentemente para obtener datos de asistencia de GPS automáticamente. Esto reduce el tiempo necesario para recibir señales GPS al inicio de las mediciones de actividad.
- Si pulsa (C) sin esperar a que aparezca [GPS READY], aparecerá una pantalla de advertencia y, a continuación, se iniciará la medición de la actividad con el acelerómetro del reloj.
  Cuando se realizan mediciones con el acelerómetro, no se hace un seguimiento de los movimientos. Para realizar un seguimiento de los movimientos durante una actividad, asegúrese de que [GPS READY] se muestra en la pantalla antes de iniciar la medición de la actividad.

Pantalla de advertencia



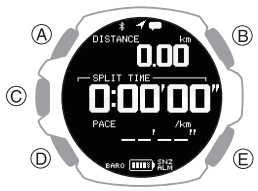
Pulse (E) para cancelar el inicio de la medición y volver a la pantalla de recepción de GPS.

- La activación de la medición de la actividad mediante señales GPS tarda entre 15 segundos y dos minutos aproximadamente desde que se pulsa (C) en el paso 1. Bajo algunas condiciones de recepción de señal, puede tardar más de cinco minutos.
- OPEN WATER SWIMMING utiliza el GPS para medir la distancia que nada. Sin embargo, dado que las señales GPS se ven afectadas por los siguientes factores externos, puede que no sea posible registrar las distancias que nada con precisión.
  - La superficie del agua refleja las señales GPS, lo que afecta a la precisión de la medición.
  - Es difícil recibir las señales GPS bajo el agua, por lo que se pierden siempre que el reloj se sumerge.

  Para mejorar la precisión de la medición de distancia y ruta mediante GPS, consulte los puntos siguientes.
  - Después de recibir correctamente las señales GPS, espere unos minutos antes de iniciar la medición de la actividad. Esto permitirá que el sensor GPS se inicie y que el reloj tenga tiempo para descargar la información GPS necesaria.
  - Cuando nade, asegúrese de que la muñeca en la que lleva el reloj está por encima de la superficie del agua. En función de su estilo de natación, es posible que la distancia y la trayectoria no se registren con precisión.
  - Especifique [HIGH] para el intervalo de recepción de señal GPS.
    Cambio del intervalo de recepción del GPS

● Para iniciar la medición

1. Pulse (C).
   Esto inicia la medición de la actividad.



- Muestra una pantalla de la medición que se está realizando para la actividad especificada con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES.
  Durante la medición de la actividad, utilice (A) y (D) para desplazarse por las pantallas de medición.
  Configuración de los ajustes de la pantalla de medición de la actividad

Para pausar una medición de actividad en curso

Pulse (C). Para reanudar una medición de actividad en pausa, pulse (C) de nuevo.

Nota

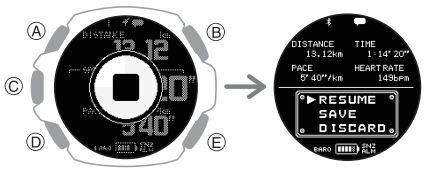
- Para las actividades que requieren recepción de señal GPS, puede determinar si es posible realizar la medición por GPS comprobando el icono .
  No parpadea: es posible realizar la medición por GPS
  Intermitente: la medición GPS no es posible (el reloj está buscando señales GPS).
- Si aparece en la pantalla después de mostrarse [GPS READY], significa que se ha perdido la señal GPS y que el reloj la está buscando.
- Si parpadea o si se muestra mientras la medición de la actividad está en curso, no se registrará el seguimiento de la actividad.
- Si accede a los ajustes de la función antes de iniciar una operación de medición de actividad, la medición GPS se detiene temporalmente. El reloj comenzará a buscar señales GPS de nuevo cuando salga de los ajustes. Cuando utilice el GPS para cronometrar la carrera, espere hasta que [GPS READY] aparezca en la pantalla antes de comenzar.

● Finalización de la medición de la actividad

1. Durante una operación de medición en curso, pulse (C).

   Esto pone en pausa la medición de la actividad y abre la pantalla del menú de pausa.

Pausado Menú de pausa



- Pulse (E) en la pantalla del menú de pausa para mostrar una pantalla de medición. Mientras se muestra una pantalla de medición, utilice (A) y (D) para desplazarse entre las pantallas. Para volver a la pantalla del menú de pausa, pulse (E).

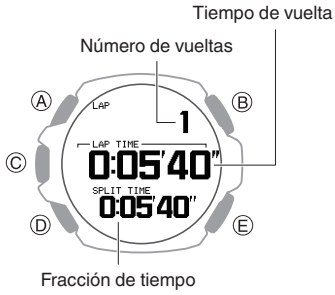
[RESUME]	Reanuda la temporización.
[SAVE]	Guarda los datos y finaliza la medición.
[DISCARD]	Finaliza la medición sin guardar los datos.

2. Use (D) para seleccionar [SAVE].
3. Pulse (C).
   - Esto muestra la pantalla del resultado de medición de la actividad.
   - Puede utilizar (A) y (D) para desplazarse por las pantallas de resumen.
     La pantalla vuelve a la hora actual después de un período de tiempo predeterminado o cuando se pulsa (E).
   - Si finaliza la operación de medición sin guardar los datos, la pantalla vuelve a la pantalla de actividad seleccionada.

● Para medir los tiempos de las vueltas

1. Esto inicia la medición de la actividad.
   Para iniciar la medición
2. Pulse (E).

   Cada vez que pulse (E) se mostrará el tiempo transcurrido de la sección actual (tiempo de vuelta).



3. Pulse (C) para poner en pausa la medición de la actividad.
   Finalización de la medición de la actividad

Nota

- En el caso de POOL SWIMMING, la medición de vueltas no se puede realizar mediante la operación anterior.

Antes de usar la natación en piscina (POOL SWIMMING)

Debe configurar los ajustes antes de utilizar la actividad POOL SWIMMING.

- Especifique la longitud de la piscina que se va a utilizar
  Ajuste de la longitud de la piscina
  - La longitud de la piscina que especifique se utiliza para calcular la distancia nadada cada vez que realice un giro, que se interpreta como una vuelta.
  - Después de dejar de nadar, se obtendrá una vuelta después de unos seis segundos.
- Especifique el brazo en el que lleva el reloj

  Esto es necesario para detectar el número de brazadas y otros datos.
  Creación del perfil

Uso del temporizador para entrenamiento a intervalos

Descripción general

Se pueden utilizar varios temporizadores para cronometrar segmentos consecutivos de una actividad (temporizadores de intervalos). Puede utilizar un temporizador de intervalos para controlar cuánto tiempo tarda en hacer flexiones, sentadillas u otros ejercicios físicos.

Por ejemplo, puede configurar el temporizador de intervalos como se muestra a continuación para que los intervalos de ① a ④ se repitan automáticamente 10 veces.

Ajustes del temporizador

- [TIMER1]: 30 segundos
- [TIMER2]: 20 segundos
- [TIMER3]: 30 segundos
- [TIMER4]: 25 segundos
- Repeticiones: 10

Entrenamiento con intervalos

① Flexiones: 30 segundos

② Descanso: 20 segundos

③ Sentadillas: 30 segundos

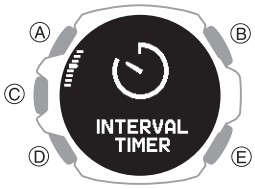
④ Descanso: 25 segundos

Nota

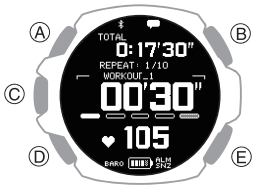
- El temporizador de intervalos puede repetir hasta cinco temporizadores hasta diez veces (temporizador de repetición automática).
- Para obtener información sobre la configuración de los ajustes del temporizador de intervalos, consulte la información que aparece a continuación.
  Configuración de los ajustes de temporizador de intervalos

Medición con temporizadores de intervalos

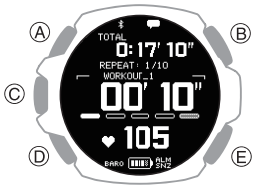
1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Pulse (C).
   Así se accede al modo de actividad.
3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [INTERVAL TIMER].



4. Pulse (C).
   Aparecerá la pantalla de preparación de la operación de medición.



5. Pulse (C) para iniciar la cuenta atrás del temporizador.



   - Una alerta sonora o vibratoria de 10 segundos avisa cuando la operación del temporizador de intervalos ha finalizado.
6. Pulse cualquier botón para detener la operación de sonido o vibración.
   Se muestra la pantalla de resumen (resultado de la medición).
   - El reloj almacenará automáticamente los datos de medición y mostrará la pantalla de resumen (resultado de la medición) si no realiza ninguna operación durante los 10 segundos en que se ejecuta la operación de notificación de fin de temporizador de intervalos.

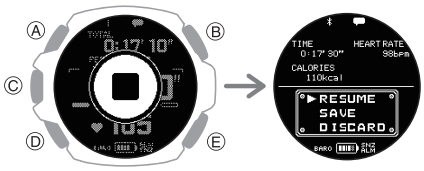
Nota

- Los temporizadores de intervalos cuentan los últimos cinco segundos con sonido o vibración.
- Si se mantiene pulsado (E) durante al menos un segundo mientras hay una operación del temporizador en curso, se detiene el temporizador actual y se inicia la medición con el siguiente temporizador.

Pausa y restablecimiento del temporizador

1. Durante una operación del temporizador, pulse (C).
   Esto pone en pausa la operación de tiempo. Después de unos segundos, aparece la pantalla del menú de pausa.

Pausa Menú de pausa



2. Utilice (A) y (D) para seleccionar qué hacer con los datos de entrenamiento a intervalos medidos por el temporizador.

[RESUME]	Reanuda el funcionamiento del temporizador.
[SAVE]	Guarda los datos y finaliza la operación del temporizador.
[DISCARD]	Restablece el temporizador.

3. Pulse (C).
   - Si ha seleccionado [SAVE], los resultados del entrenamiento a intervalos aparecen en la pantalla. Puede utilizar (A) y (D) para moverse por las pantallas de resumen. Pulse (E) para volver a la pantalla de la hora actual.

Inicio del entrenamiento de frecuencia cardíaca

Con el entrenamiento con ritmo cardíaco, mide su ritmo cardíaco y, a continuación, utiliza el valor resultante como referencia para entrenar. Puede supervisar los niveles de ritmo cardíaco y mantener la intensidad del ejercicio en línea con sus objetivos de entrenamiento, lo que contribuye a un entrenamiento más eficiente, una función cardiopulmonar mejorada y una mejor salud.

* Zona de frecuencia cardíaca (HR zones) Con tecnología de Polar

● Para especificar una zona de frecuencia cardíaca objetivo

Especifique una zona objetivo de ritmo cardíaco que coincida con tus objetivos de entrenamiento.

El rango del 50 % al 100 % de su frecuencia cardíaca máxima se divide en cinco zonas de frecuencia cardíaca. Puede controlar fácilmente la intensidad del entrenamiento manteniendo la frecuencia cardíaca dentro de una zona concreta. Cada zona de frecuencia cardíaca tiene un efecto principal, y comprender estos efectos puede mejorar la eficacia de su entrenamiento.

- Zona 1 (50 a 60 % de la frecuencia cardíaca máxima): entrenamiento muy ligero
  El entrenamiento de la zona 1 mejora la salud general y ayuda a recuperarse de un entrenamiento más intenso.
  Puede continuar con el entrenamiento en esta zona durante largos períodos.

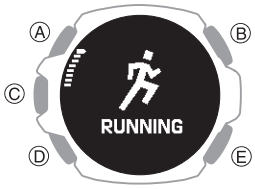
- Zona 2 (60 a 70 % de la frecuencia cardíaca máxima): entrenamiento ligero
  El entrenamiento de la zona 2 aumenta la resistencia general. Utiliza la grasa como fuente de energía, mejorando la capacidad del cuerpo para quemar grasa.
  Puede continuar entrenando cómodamente en esta zona durante largos períodos.

- Zona 3 (70 a 80 % de la frecuencia cardíaca máxima): entrenamiento moderado
  El entrenamiento de la zona 3 mejora la capacidad aeróbica. Hace que el ácido láctico comience a acumularse en el torrente sanguíneo, pero el cuerpo puede reutilizar el ácido láctico para obtener energía, por lo que no afecta al rendimiento.
  Puesto que el entrenamiento de la zona 3 requiere una respiración más profunda, sentirá la necesidad de realizar un esfuerzo moderado.

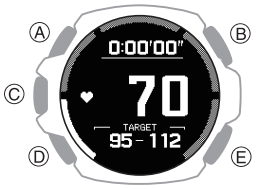
- Zona 4 (80 a 90 % de la frecuencia cardíaca máxima): entrenamiento duro
  El entrenamiento de la zona 4 mejora la resistencia a la velocidad y aumenta la capacidad del cuerpo para utilizar proteínas (azúcar) como fuente de energía. Además, el entrenamiento de la zona 4 le permite tolerar niveles altos de ácido láctico en la sangre.
  El entrenamiento de la zona 4 provoca fatiga muscular y respiración agitada.

- Zona 5 (90 a 100 % de la frecuencia cardíaca máxima): entrenamiento muy duro
  El entrenamiento de la zona 5 mejora el rendimiento máximo. Se acumulan grandes cantidades de ácido láctico, por lo que no es posible el entrenamiento de larga duración.
  El entrenamiento de la zona 5 provoca una respiración forzada y fatiga muscular.

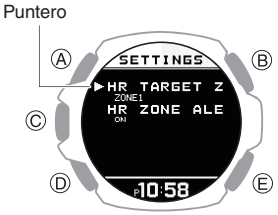
1. Configure los ajustes de la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para que la pantalla de medición de la frecuencia cardíaca se muestre como una pantalla de medición de la actividad.
   Configuración de los ajustes de la pantalla de medición de la actividad
2. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
3. Pulse (C).
   Así se accede al modo de actividad.
   Ejemplo:



4. Utilice (A) y (D) para seleccionar una actividad.
   - El entrenamiento de frecuencia cardíaca no está disponible para POOL SWIMMING ni OPEN WATER SWIMMING.
5. Pulse (C).
   Esto muestra la pantalla de recepción de la señal GPS o vuelve a la pantalla de preparación de la operación de medición.
6. Utilice (A) y (D) para seleccionar la pantalla de medición de frecuencia cardíaca.



7. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Se muestra la pantalla de ajustes HEART RATE (medición de la frecuencia cardíaca).



8. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [HR TARGET ZONE].
9. Pulse (C).
10. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a la zona de ritmo cardíaco que desea especificar como objetivo.
11. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
    Una vez finalizada la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajustes de la función HEART RATE (medición de la frecuencia cardíaca).
12. Pulse (E) para salir de la pantalla de ajustes.

● **Para configurar la alerta de zona de frecuencia cardíaca**

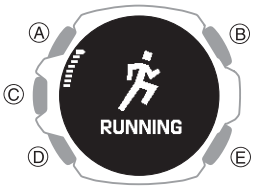
Si realiza un entrenamiento de frecuencia cardíaca mientras la alerta de zona de frecuencia cardíaca está activada, el reloj ejecutará una operación de sonido o vibración para avisarle cuando su frecuencia cardíaca actual esté fuera de su zona especificada en ese momento como objetivo. Si no vuelve a la zona especificada tras la alerta, se ejecutará una operación de notificación de fuera de zona en intervalos de un minuto.

La alerta de zona de frecuencia cardíaca realiza la notificación solo mientras se muestra la pantalla de medición de frecuencia cardíaca.

1. Configure los ajustes de la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para que la pantalla de medición de la frecuencia cardíaca se muestre como una pantalla de medición de la actividad.
   Configuración de los ajustes de la pantalla de medición de la actividad
2. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
3. Pulse (C).

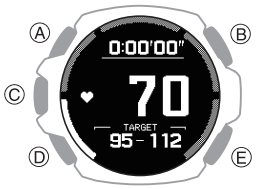
   Así se accede al modo de actividad.

   Ejemplo:



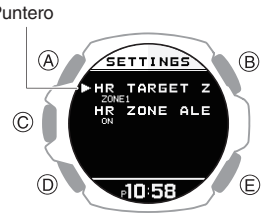
4. Utilice (A) y (D) para seleccionar una actividad.
   - El entrenamiento de frecuencia cardíaca no está disponible para POOL SWIMMING ni OPEN WATER SWIMMING.
5. Pulse (C).

   Esto muestra la pantalla de recepción de la señal GPS o vuelve a la pantalla de preparación de la operación de medición.
6. Utilice (A) y (D) para seleccionar la pantalla de medición de frecuencia cardíaca.



7. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

   Se muestra la pantalla de ajustes HEART RATE (medición de la frecuencia cardíaca).



8. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [HR ZONE ALERT].
9. Pulse (C).
10. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [ON] (habilitado) o [OFF] (deshabilitado).
11. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

    Una vez finalizada la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajustes de la función HEART RATE (medición de la frecuencia cardíaca).
12. Pulse (E) para salir de la pantalla de ajustes.

Precauciones de medición de la actividad

- Después de utilizar una función Actividad, utilice el cable de carga para cargar el reloj.
  Carga del reloj
- La medición de la actividad no es posible si el indicador de batería muestra LOW o un nivel inferior. Se recomienda cargar antes de realizar una medición de actividad.
  Carga
- Si aparece [MEMORY FULL] en la pantalla mientras hay una operación de medición de actividad en curso, la operación de medición se detiene.
  La medición también se detiene automáticamente cuando una única operación de medición de actividad supera las 80 horas.



- Es posible que no pueda guardar los resultados de las mediciones si la capacidad restante del registro de actividades es baja. Si esto sucede, elimine los datos de registro que ya no necesita para dejar espacio para más datos.
  Eliminación de registros de actividades



- Para obtener información sobre la pantalla de resumen (Resultado de la medición) que aparece después de completar una operación de medición de actividad, consulte la información que aparece a continuación.
  Elementos visibles del registro de actividades
- Las actividades que utilizan GPS no se pueden seleccionar mientras el modo avión está activado.
  Para seleccionar una actividad
  Acceso al modo avión del reloj

Visualización de los datos de registro de actividades

Una vez finalizada una operación de medición de actividad, se muestra un resumen (resultados de la medición) y se guarda en la memoria del reloj como datos de registro.

Hay memoria suficiente para almacenar datos de hasta 100 registros.

Precisión de los datos de medición

- Los sensores del reloj calculan el recuento de pasos, las calorías quemadas, la frecuencia cardíaca, el índice de carrera y otros datos. No se garantiza la exactitud de las estadísticas y los valores calculados por este reloj, por lo que deben utilizarse únicamente como información de referencia general.

Elementos visibles del registro de actividades

Los resúmenes (resultados de las mediciones) que aparecen en la tabla siguiente se pueden ver una vez finalizada la medición de la actividad o accediendo al registro de actividades.

Las pantallas de resumen que se muestran dependen de la actividad.

Actividad	Pantalla de resumen (resultado de la medición)
RUNNING	Detalles del resultado de la medición Frecuencia cardíaca Calorías quemadas Cadencia Ritmo Altitud Vuelta
TRAIL RUNNING	
WALKING	Detalles del resultado de la medición Frecuencia cardíaca Calorías quemadas Cadencia Velocidad Altitud Vuelta
TREKKING	Detalles del resultado de la medición Frecuencia cardíaca Calorías quemadas Ritmo Altitud Vuelta
BIKING	Detalles del resultado de la medición Frecuencia cardíaca Calorías quemadas Velocidad Altitud Vuelta
OTHER ACTIVITY	
OPEN WATER SWIMMING	Detalles del resultado de la medición Calorías quemadas Brazadas Ritmo Vuelta
POOL SWIMMING	
GYM WORKOUT	Detalles del resultado de la medición Frecuencia cardíaca Calorías quemadas Segmentos
INTERVAL TIMER	

Nota

- Puede que deba actualizar el software del reloj para usar TREKKING o OTHER ACTIVITY.
  Actualización de la versión de software del reloj

● **Detalles de la pantalla de resumen**

Resumen detallado del resultado de la medición



① Nombre de la actividad

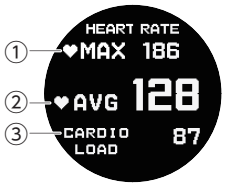
② Fracción de tiempo

③ Distancia de carrera

④ Fecha y hora de inicio de la actividad

⑤ Ritmo

Resumen de la frecuencia cardíaca



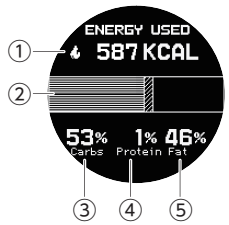
① Frecuencia cardíaca máxima

② Frecuencia cardíaca media

③ Carga cardiovascular *1

*1 Carga cardiovascular (CARDIO LOAD)
Con tecnología de Polar
La carga cardiovascular mide la carga que asume su sistema cardiovascular debido a la sesión de entrenamiento. Los valores de medición de carga cardiovascular se muestran hasta 999. La aplicación del teléfono CASIO WATCHES muestra valores superiores a 999.

Resumen de calorías quemadas



① Calorías quemadas durante el período de medición

② Gráfico

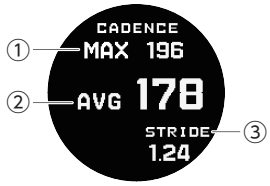
③ Porcentaje de carbohidratos

④ Porcentaje de proteínas

⑤ Porcentaje de grasa

* Análisis del consumo de energía por tres nutrientes principales
Fuente de energía utilizada (Energy Used)
Con tecnología de Polar
El desglose de las fuentes de energía utilizadas muestra la cantidad de cada fuente de energía (grasas, carbohidratos, proteínas) que ha utilizado durante la sesión. Se indican como porcentajes del total de calorías quemadas.
Si no se utiliza el sensor de frecuencia cardíaca, se muestran las calorías quemadas, pero no la fuente de energía utilizada.
En el caso de POOL SWIMMING y OPEN WATER SWIMMING, no se muestran los porcentajes de calorías quemadas totales.

Resumen de cadencia

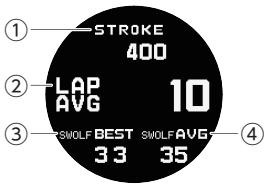


① Cadencia máxima

② Cadencia media

③ Zancada media

Resumen de brazada



① Brazadas totales *2

② Promedio de brazadas *2

③ Mejor SWOLF *3

④ Promedio de SWOLF *3

*2 Para el crawl y la espalda, se cuentan las brazadas de un solo brazo.

*3 SWOLF es un índice de eficiencia en natación.
SWOLF = número de brazadas por largo + tiempo requerido para nadar la longitud de piscina.

Nota

- Cómo se obtienen los tiempos de vuelta de POOL SWIMMING
  Una vuelta se obtiene automáticamente unos seis segundos después de cualquiera de las siguientes situaciones: el nadador realiza un giro o completa una distancia equivalente al ajuste de la longitud de la piscina.
- Brazada/SWOLF promedio
  Se calcula un valor promedio cada vez que el nadador completa una distancia equivalente al ajuste de la longitud de la piscina. Si detiene la medición sin nadar una distancia equivalente al ajuste de la longitud de la piscina, las brazadas/SWOLF desde su última vuelta hasta el punto en el que detuvo la medición no se incluirán en el valor promedio.

Resumen del ritmo



① Mejor ritmo

② Ritmo promedio

③ Índice de carrera *4 *5

④ Evaluación *6

*4 Índice de carrera (RUNNING INDEX)
Con tecnología de Polar
El índice de carrera proporciona su máxima capacidad aeróbica al correr. Este cálculo se realiza para cada carrera en función de los datos de frecuencia cardíaca y velocidad medidos durante la carrera.
Este elemento solo se muestra cuando se selecciona RUNNING.

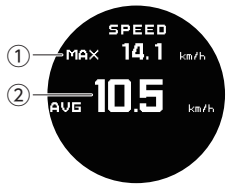
*5 El índice de carrera se calcula cuando el ajuste del intervalo de recepción del GPS es [HIGH] o [NORMAL].

*6 La evaluación se muestra como una de las siguientes: VERY LOW (Muy bajo), LOW (Bajo), FAIR (Aceptable), MODERATE (Moderado), GOOD (Buena), VERY GOOD (Muy buena), ELITE (Excelente).

También puede comprobar los valores de referencia específicos de la edad.

Categorías de actividad deportiva

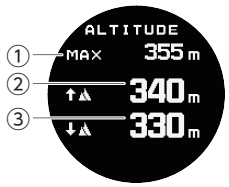
Resumen de velocidad



① Velocidad máxima

② Velocidad media

Resumen de altitud

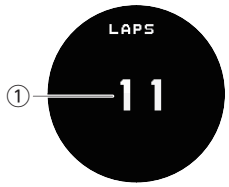


① Altura máxima

② Ascenso acumulado

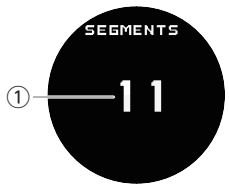
③ Descenso acumulado

Resumen de vueltas



① Número de vueltas

Resumen de segmentos



① Repeticiones de segmentos

Visualización de los registros de actividades

Puede ver los datos del registro de actividades grabados en el reloj o en la aplicación de teléfono CASIO WATCHES.

● Para ver los registros de actividad con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES

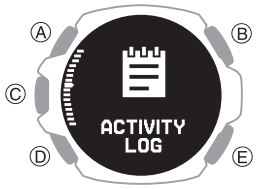
Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo ᛒ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ᛒ, consulte la información del enlace siguiente.
  Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi página”.
3. Desplácese por la pantalla y, a continuación, toque el historial de la actividad cuyos datos desea ver.

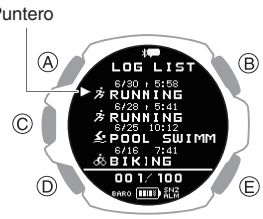
● Para ver los registros de actividad con el reloj

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Utilice (A) y (D) para seleccionar [ACTIVITY LOG].



3. Pulse (C).

   Esta acción muestra la lista de registros de actividad.



4. Utilice (A) y (D) para mover el puntero al registro de datos de registro que desee ver.
5. Pulse (C).

   Muestra las pantallas de resumen detallado de los datos de registro seleccionados.



6. Utilice (A) y (D) para mostrar la pantalla de resumen que desee ver.
   - Para obtener más información acerca de las pantallas de resumen, consulte la siguiente información.
     Elementos visibles del registro de actividades
   - Para ver los detalles de los datos de una vuelta individual, pulse (C) mientras se muestra una pantalla de resumen de vueltas o de resumen de segmentos.
7. Para volver a la pantalla de lista de registro de actividades, pulse (E).

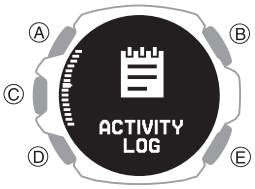
Nota

- Si pulsa (E) durante el procedimiento anterior, volverá a la pantalla anterior.

Eliminación de registros de actividades

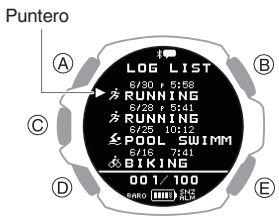
Eliminación de datos específicos

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Utilice (A) y (D) para seleccionar [ACTIVITY LOG].



3. Pulse (C).

   Esta acción muestra la lista de registros de actividad.



4. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a los datos que desee eliminar.
5. Pulse (C).

   Muestra la pantalla de resumen detallado de los datos de registro seleccionados.
6. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

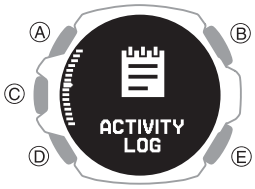
   Esto muestra un menú de eliminación.
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [YES].

   Para cancelar la eliminación de datos de registro, mueva el puntero a [NO].
8. Pulse (C).

   Una vez finalizada la operación de eliminación de datos, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de la lista de registro de actividades.
9. Pulse (E) dos veces para volver a la pantalla de la hora actual.

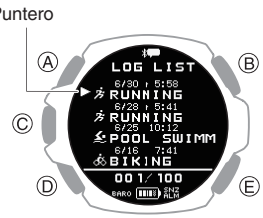
Eliminación de todos los datos de actividad

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Utilice (A) y (D) para seleccionar [ACTIVITY LOG].



3. Pulse (C).

   Esta acción muestra la lista de registros de actividad.



4. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

   Esto muestra un menú de eliminación.
5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [YES].

   Para cancelar la eliminación de datos de registro, mueva el puntero a [NO].
6. Pulse (C).

   Una vez finalizada la operación de eliminación de datos, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, aparece [NO DATA].
7. Pulse (E) dos veces para volver a la pantalla de la hora actual.

Visualización del estado de rendimiento del entrenamiento

Puede utilizar el reloj para medir la frecuencia cardíaca, la velocidad de carrera y la altitud, así como para mostrar el estado de carga cardiovascular.

¡Importante!

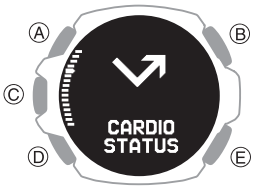
- Para medir su estado de carga cardiovascular, debe medir su frecuencia cardíaca y configurar su perfil.
  Uso de la medición de la frecuencia cardíaca
  Creación del perfil
- Las actividades con POOL SWIMMING y OPEN WATER SWIMMING no se reflejan en su estado de carga cardiovascular.
- Si el ajuste de medición de la frecuencia cardíaca está desactivado para actividades que no sean POOL SWIMMING y OPEN WATER SWIMMING, las actividades no se reflejarán en el estado de la carga cardiovascular.

Visualización del estado de carga cardiovascular

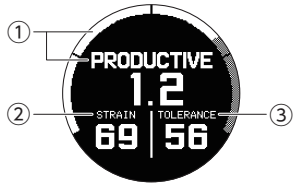
El estado de carga cardiovascular compara su carga (STRAIN) con su resistencia (TOLERANCE) para ver cómo está afectando el entrenamiento a su cuerpo. Puede controlar el volumen total de entrenamiento a corto y largo plazo si comprueba el estado de carga cardiovascular.

* Estado de carga cardiovascular (Cardio Load Status)
  Con tecnología de Polar

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Utilice (A) y (D) para seleccionar [CARDIO STATUS].



3. Pulse (C).
   Se muestra la pantalla de estado de carga cardiovascular.
   • El mensaje [NO DATA] aparece cuando no hay datos disponibles.



① Estado de carga cardiovascular

[DETRAINING]	• < 0,8 El entrenamiento con una carga inferior a la recomendada ha continuado durante una semana o más, lo que afecta a su nivel de forma física. Corrija aumentando su carga de entrenamiento.
[MAINTAINING]	• 0,8 a 1,0 Carga de entrenamiento adecuada para mantener tu nivel de forma física. Para obtener un mejor efecto, pruebe con otros tipos de entrenamiento o aumente el volumen de entrenamiento.
[PRODUCTIVE]	• 1,0 a 1,3 Mantenga este estado. La carga de entrenamiento es sentar las bases para la forma física o guiarte en la dirección correcta para la forma física. Para mantener este estado, programe el tiempo de recuperación entre los entrenamientos.
[OVERREACHING]	• > 1,3 Este estado tiene una alta carga de entrenamiento, lo que es contraproducente. Es necesario descansar. Cree un tiempo de recuperación incluyendo un entrenamiento de baja carga.

• El valor mostrado se calcula dividiendo el esfuerzo entre la tolerancia.

② Esfuerzo

Muestra la carga de su entrenamiento más reciente.

Este valor muestra la carga media diaria de los últimos siete días.

③ Tolerancia

Muestra lo preparado que está para soportar un entrenamiento de resistencia cardíaca.

Este valor muestra la carga media diaria de los últimos 28 días.

4. Pulse (E) dos veces para volver a la pantalla de la hora actual.

Nota

- Se necesitan al menos tres días de mediciones de actividad en los últimos 28 días para mostrar el estado de carga cardiovascular.
- El estado de carga cardiovascular se actualiza, o bien tras activar la medición de la frecuencia cardíaca y realizar la medición de una actividad, o bien cada día a medianoche (00:00 horas).

Uso de Nightly Recharge™ para comprobar el estado de recuperación

Con Nightly Recharge™, puede comprobar cuánto se ha recuperado de la carga asumida por su cuerpo durante el día.
El estado de Nightly Recharge™ se basa en dos factores: Sleep Charge (la calidad del sueño) y ANS Charge (el nivel de calma de su sistema nervioso autónomo durante las primeras horas de sueño).

* Nightly Recharge™
Con tecnología de Polar



¡Importante!

- Llevar el reloj durante largos periodos de tiempo, el sudor o ciertos entornos de uso conllevan el riesgo de sufrir erupciones cutáneas. Para evitar problemas en la piel, quítese con frecuencia el reloj de la muñeca para que la piel descanse.

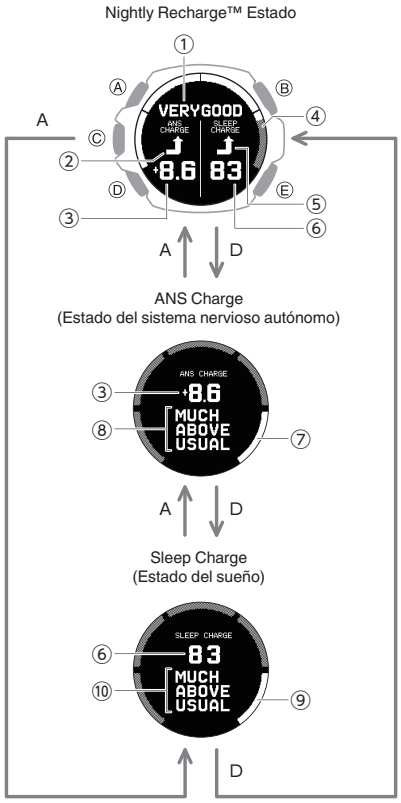
Comprobación del estado de Nightly Recharge™

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
Modo reloj
2. Utilice (A) y (D) para seleccionar [NIGHTLY RECHARGE].



3. Pulse (C).
Se muestra la pantalla de resumen de estado Nightly Recharge™.
- El mensaje [NO DATA] aparece cuando no hay datos disponibles.

Cada pulsación de (A) o (D) cambia entre pantallas, tal como se describe a continuación.



① Nightly Recharge™ Estado

② Iconos de estado (ANS Charge)

③ ANS Charge Puntuación

④ Nivel del indicador

⑤ Iconos de estado (Sleep Charge)

⑥ Sleep Charge Puntuación

⑦ Estado del sistema nervioso autónomo

⑧ ANS Charge Estado

⑨ Estado del sueño

⑩ Sleep Charge Estado

Nota

- En las siguientes situaciones, no se pueden adquirir los datos de sueño, por lo que [NO DATA] se muestra en la pantalla, o la precisión del análisis del sueño puede verse reducida.
  - Sueño (desde la hora de acostarse hasta despertarse) de menos de 4 horas
  - Moverse constantemente o apenas moverse durante el sueño
  - Llevar el reloj solo mientras se duerme y quitárselo inmediatamente después de despertarse
- Nightly Recharge™ se puede utilizar cuando se cumplan las siguientes condiciones.
  - La medición de la frecuencia cardíaca se establece en [ON] o [ACTIVITY & NIGHT TIME ON], lo que permite la medición continua de la frecuencia cardíaca.
Uso de la medición de la frecuencia cardíaca
    Con [ACTIVITY & NIGHT TIME ON], la medición del sueño comienza a partir de la hora establecida para el NIGHT TIME. Para el ajuste de hora NIGHT TIME, especifique su tiempo de sueño habitual (hora de acostarse y hora de despertarse).
  - El reloj está sujeto con firmeza a la muñeca cuando se va a dormir.
  - Al menos tres mediciones del sueño en los últimos 28 días (una de las cuales fue la noche anterior)
- Para mejorar la precisión del análisis del sueño, es posible que los resultados de las mediciones se muestren en el reloj una o dos horas después de que se despierte.

● Para interpretar un estado

Nightly Recharge™ Estado

[VERY GOOD]	Muy buena
[GOOD]	Buena
[OK]	Regular
[COMPROMISED]	Insuficiente
[POOR]	Mala
[VERY POOR]	Muy mala

ANS Charge (Estado del sistema nervioso autónomo)

Esta función cuantifica hasta qué punto su sistema nervioso autónomo se calma durante la noche.

Rango de puntuación: de -10 a 10

Puntuación	Estado
-6 o menos	[MUCH BELOW USUAL] (Muy inferior a lo normal)
-6 a -2	[BELOW USUAL] (Inferior a lo normal)
-2 a 2	[USUAL] (Normal)
2 a 6	[ABOVE USUAL] (Superior a lo normal)
6 o más	[MUCH ABOVE USUAL] (Muy superior a lo normal)

Sleep Charge (Estado del sueño)

Esta función evalúa y cuantifica su tiempo de sueño y el estado del sueño.

Su puntuación e índice se determinan al comparar el sueño de la noche anterior con su puntuación media de los 28 días anteriores.

Rango de puntuación: de 1 a 100

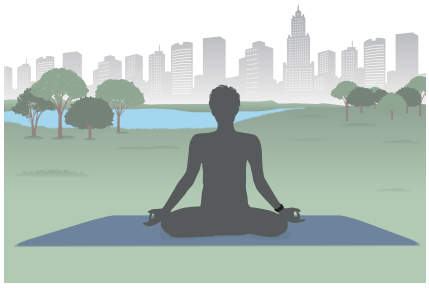
Puntuación	Estado
-10 o menos de media	[MUCH BELOW USUAL] (Muy inferior a lo normal)
De -3,33 a -10 de media	[BELOW USUAL] (Inferior a lo normal)
± 3,33 de media	[USUAL] (Normal)
De +3,33 a +10 de media	[ABOVE USUAL] (Superior a lo normal)
+10 o más de media	[MUCH ABOVE USUAL] (Muy superior a lo normal)

Ejercicios de respiración

La función de ejercicios de respiración sirve de guía para los ejercicios de respiración profunda. La guía le enseña a respirar lentamente y a un ritmo estable.

Los ejercicios de respiración le ayudan a relajar el cuerpo y la mente, y a combatir al estrés.

* Ejercicios de respiración (Breathing Exercise)
Con tecnología de Polar

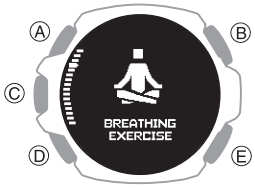


Ajuste de la duración de los ejercicios de respiración

Utilice este procedimiento para establecer la duración (en minutos) del ejercicio de respiración.

Rango de ajuste: de 02’00” a 20’00”

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
Modo reloj
2. Utilice (A) y (D) para seleccionar [BREATHING EXERCISE].



3. Pulse (C).
Aparece la pantalla de restablecimiento de los ejercicios de respiración.



4. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
Se muestra la pantalla de ajuste de la duración del ejercicio de respiración.



5. Utilice (A) y (D) para cambiar el ajuste de la duración (minutos).
   - Puede establecer un tiempo de 2 a 20 minutos en incrementos de 1 minuto.
6. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de restablecimiento de los ejercicios de respiración.

Nota

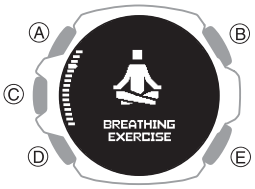
- Mientras se configura el ajuste, el reloj saldrá automáticamente de la operación de ajuste después de aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.

Medición de ejercicios de respiración

Durante el ejercicio de respiración, el reloj mide el tiempo que pasa en la zona de calma (el tiempo que pasa respirando lentamente para que el ritmo respiratorio y el corazón estén sincronizados entre sí).

Mantenga los brazos quietos durante la medición del ejercicio respiratorio.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Utilice (A) y (D) para seleccionar [BREATHING EXERCISE].



3. Pulse (C).

   Aparece la pantalla de restablecimiento de los ejercicios de respiración.



4. Siéntese o túmbese.

   Relaje el brazo y ajuste la postura para poder mantener la mano quieta.

5. Pulse (C).

   Se muestra la pantalla de preparación del ejercicio de respiración.



   Una vez finalizada la preparación, el reloj inicia la medición del ejercicio respiratorio.

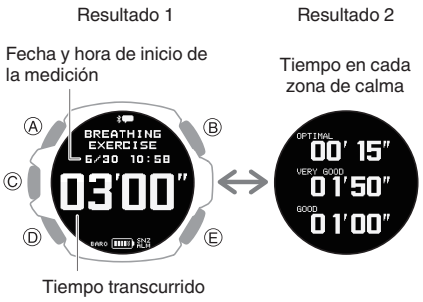
6. Respire lentamente (inhale y exhale) siguiendo la animación.



Zona de calma	Significado
(Sin visualización)	No se ha alcanzado una zona buena.
[GOOD]	Buena
[VERY GOOD]	Muy buena
[OPTIMAL]	Óptima

   Una vez finalizada la operación de medición, el reloj muestra el resultado.

   - Cada pulsación de (A) o (D) cambia entre las pantallas de resultados.



Nota

- Para llegar a la zona [OPTIMAL], mantenga un ritmo de seis respiraciones (inhalación, exhalación) por minuto.
- [ERROR] aparece en la pantalla si retira el reloj de la muñeca mientras se muestra la pantalla de preparación o si no se puede obtener una señal estable.

Alarma inteligente

La alarma inteligente utiliza el acelerómetro y el sensor de frecuencia cardíaca del reloj para determinar su estado de sueño y notificarle mediante un sonido o vibración de 10 segundos cuando su sueño sea ligero durante un periodo determinado.

Por ejemplo, si establece una hora de alarma de 7:30 y un periodo inteligente de 60 minutos, la alarma le avisará de un buen tiempo para despertarse entre las 6:30 y las 7:30.

¡Importante!

- Asegúrese de dejarse el reloj puesto en la muñeca cuando utilice la alarma inteligente.



Nota

- Para utilizar la alarma inteligente, seleccione [ON] o [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] para activar la medición continua de la frecuencia cardíaca. Cuando se selecciona [OFF] para la medición de la frecuencia cardíaca, la alarma inteligente funciona como una alarma normal.
  Uso de la medición de la frecuencia cardíaca
- Tenga en cuenta que no hay garantías de cómo se sentirá cuando se despierte con la alarma inteligente. En función de su estado y condición física, es posible que el reloj no pueda determinar su estado de sueño con precisión.
- La alarma inteligente es una función que le ayuda a despertarse. No mejora la calidad del sueño. Para mejorar la calidad del sueño, debe ajustar su ritmo de vida y asegurarse de que duerme lo suficiente.
- Dormir durante períodos más cortos puede hacer que la medición del estado del sueño sea menos precisa.
- El estado del sueño no se puede determinar si su tiempo de sueño, excluida la hora de la alarma, es inferior a dos horas. El reloj ejecutará una operación de sonido o vibración cuando llegue la hora de la alarma.
- Puede activar o desactivar la alerta de sonido y vibración según sea necesario.
  Configuración de los ajustes de sonido y vibración
- La alerta de sonido y vibración no se realiza cuando el indicador de batería es “CHG” o inferior.
- Para obtener más información sobre el uso de la alarma con un propósito distinto al de despertarse, consulte la información que aparece a continuación.
  Alarma

Configuración de los ajustes de alarma inteligente

Utilice la aplicación de teléfono CASIO WATCHES o las operaciones del reloj para configurar los ajustes de alarma inteligente.

● Para configurar los ajustes de alarma inteligente con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES

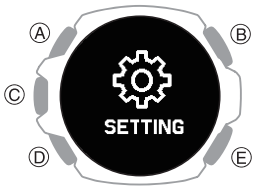
Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo ᛒ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ᛒ, consulte la información del enlace siguiente.
  Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

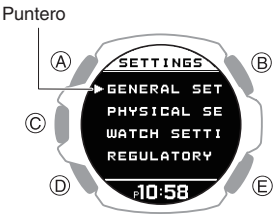
1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi reloj”.
3. Seleccione “GBD-H2000” y tóquelo.
4. Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

● Para configurar los ajustes de alarma inteligente con el reloj

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [SETTING].



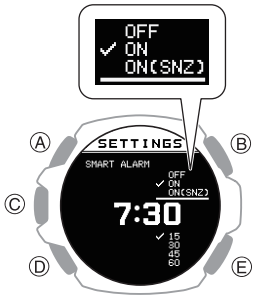
4. Pulse (C).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



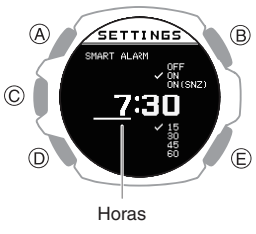
5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [WATCH SETTINGS].
6. Pulse (C).
   Se muestra la pantalla de ajustes del reloj.
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [SMART ALARM].
8. Pulse (C).
9. Utilice (A) y (D) para seleccionar el ajuste de activación/desactivación de la alarma inteligente y de la función de repetición que desee.

[OFF]	Desactiva la alarma inteligente y desactiva la repetición
[ON]	Activa la alarma inteligente y desactiva la repetición
[ON (SNZ)]	Activa la alarma inteligente y activa la repetición

- El ajuste de activación/desactivación de la función de repetición que configure es solo para la alarma inteligente.
- El ajuste seleccionado actualmente se indica mediante una marca de verificación (✓) a la izquierda.

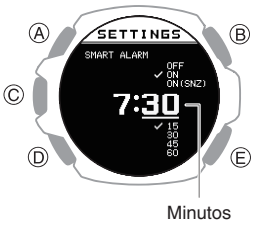


10. Pulse (C).
11. Utilice (A) y (D) para establecer la hora de la alarma.



12. Pulse (C).
    Esto hace que el cursor se mueva al ajuste de los minutos de la hora.

13. Utilice (A) y (D) para ajustar los minutos de la alarma.



14. Pulse (C).

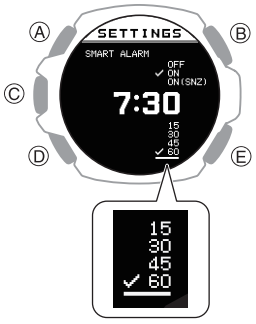
Esto hace que el cursor se desplace al ajuste del periodo inteligente.

- La alarma inteligente suena cuando el reloj determina que usted está ligeramente dormido durante el periodo inteligente.

15. Utilice (A) y (D) para especificar el ajuste del periodo inteligente.

[15]	Desde 15 minutos antes de la hora de la alarma hasta la hora de la alarma
[30]	Desde 30 minutos antes de la hora de la alarma hasta la hora de la alarma
[45]	Desde 45 minutos antes de la hora de la alarma hasta la hora de la alarma
[60]	Desde 60 minutos antes de la hora de la alarma hasta la hora de la alarma

- El ajuste seleccionado actualmente se indica mediante una marca de verificación (✓) a la izquierda.



Nota

- Cuanto más corto sea el periodo de tiempo inteligente, mayor será la probabilidad de que la alarma suene a la hora de la alarma.

16. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste del reloj.

- Puede ver la hora de ajuste de la alarma inteligente y si los ajustes de alarma inteligente y de repetición están activados o desactivados.

17. Mantenga pulsado (E) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

Nota

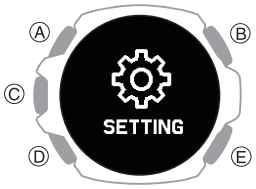
- Si no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos mientras se muestra la pantalla de ajuste de la alarma inteligente, el reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual.

Desactivación de la alarma inteligente

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
Modo reloj
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

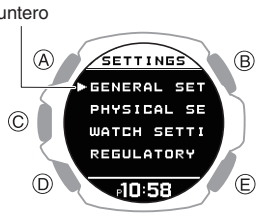
Así se accede al modo de control.

3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [SETTING].



4. Pulse (C).

Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [WATCH SETTINGS].
6. Pulse (C).

Se muestra la pantalla de ajustes del reloj.

7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [SMART ALARM].
8. Pulse (C).
9. Utilice (A) y (D) para seleccionar [OFF].
10. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste del reloj.

11. Mantenga pulsado (E) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

Nota

- Si no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos mientras se muestra la pantalla de ajuste de la alarma inteligente, el reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual.

Medición de la frecuencia cardíaca

Mientras lleva el reloj en la muñeca, puede utilizarlo para realizar una medición aproximada de su ritmo cardíaco.

Puede utilizar las mediciones del ritmo cardíaco para controlar su salud diaria y aumentar la eficacia de su entrenamiento.



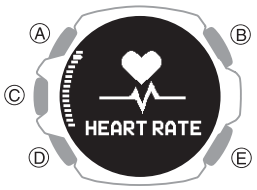
¡Importante!

- Para obtener resultados de medición más precisos, configure los ajustes de su perfil antes de utilizar la función de medición de la frecuencia cardíaca.
  Creación del perfil
- Asegúrese de fijar el reloj a la muñeca antes de iniciar una operación de medición del ritmo cardíaco. Iniciar una operación de medición y, a continuación, fijar el reloj a la muñeca puede hacer que sea imposible realizar la medición correcta.

Comprobación de su frecuencia cardíaca actual

La función HEART RATE (medición de la frecuencia cardíaca) le permite comprobar su frecuencia cardíaca actual.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Utilice (A) y (D) para seleccionar [HEART RATE].

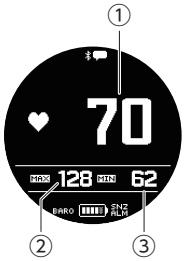


3. Pulse (C).

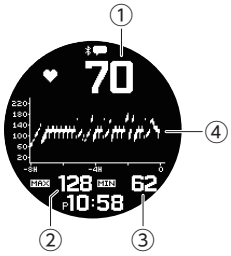
   Muestra la pantalla de frecuencia cardíaca actual.

   - Cada pulsación de (A) o (D) alterna entre la pantalla de valores y la pantalla de gráfico.

Pantalla de valor



Con gráfico de frecuencia cardíaca



① Ritmo cardíaco actual

② Frecuencia cardíaca máxima
Frecuencia cardíaca alta del día actual

③ Frecuencia cardíaca mínima
Frecuencia cardíaca baja del día actual

④ Gráfico de frecuencia cardíaca

- El gráfico de frecuencia cardíaca muestra datos de hasta ocho horas.
- Una división del gráfico de frecuencia cardíaca muestra el rango de valores máximo y mínimo medidos durante cuatro minutos.

Nota

- Si no realiza ninguna operación durante aproximadamente una hora mientras utiliza la función HEART RATE (medición de la frecuencia cardíaca), el reloj volverá a la pantalla de la hora actual.

Uso de la medición de la frecuencia cardíaca

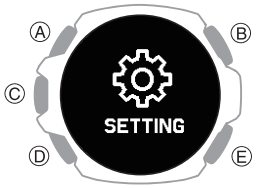
Durante la medición de la frecuencia cardíaca, su frecuencia cardíaca actual se muestra en otras pantallas además de la pantalla de la función HEART RATE (medición de la frecuencia cardíaca).

- Para obtener valores de visualización más precisos, cree su perfil antes de utilizar la medición del ritmo cardíaco.
  Creación del perfil

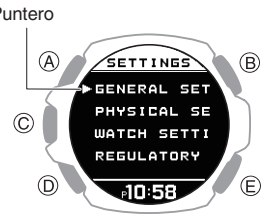
● Para activar o desactivar la medición de la frecuencia cardíaca

Mientras la medición del ritmo cardíaco está habilitada, el reloj muestra su ritmo cardíaco actual.

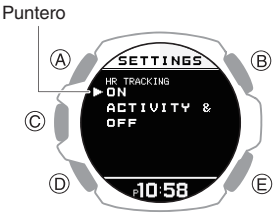
1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [SETTING].



4. Pulse (C).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [GENERAL SETTINGS].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [HR TRACKING].
8. Pulse (C).
   Esto muestra la pantalla de habilitación/deshabilitación de la medición del ritmo cardíaco.



9. Utilice (A) y (D) para seleccionar el ajuste de activación/desactivación.

[ON]	Activa la medición de la frecuencia cardíaca
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON]	Activa la medición de la frecuencia cardíaca durante la medición de la actividad, solo dentro del período nocturno especificado
[OFF]	Desactiva la medición del ritmo cardíaco

10. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla GENERAL SETTINGS.
11. Mantenga pulsado (E) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

Nota

- Incluso si la medición de la frecuencia cardíaca está establecida en [OFF], la frecuencia cardíaca se muestra mediante la función HEART RATE (medición de la frecuencia cardíaca).
- Las funciones disponibles y el consumo de batería dependen de los ajustes de medición de la frecuencia cardíaca. Configure los ajustes según sus necesidades específicas.
  - [ON]: permite el uso completo de las funciones del reloj: medición de la frecuencia cardíaca durante el día, medición precisa de las calorías quemadas y medición del sueño por la noche. El consumo de batería es alto con este ajuste.
  - [ACTIVITY & NIGHT TIME ON]: solo realiza mediciones durante las actividades y durante la noche (medición del sueño). La medición de la frecuencia cardíaca durante el día y otras funciones están limitadas. El consumo de batería es moderado con este ajuste.
    Para obtener información sobre la configuración de los ajustes del período nocturno, consulte la información que aparece a continuación.
    Especificación del período nocturno
  - [OFF]: la medición de la frecuencia cardíaca no se realiza con este ajuste. La medición precisa de las calorías quemadas, el sueño, el índice de carrera, la carga cardiovascular y otras funciones están limitadas. El consumo de batería es bajo con este ajuste.

Precauciones para la medición de la frecuencia cardíaca

Funciones para la medición del ritmo cardíaco

- La cubierta posterior del reloj cuenta con un sensor integrado que detecta el pulso. Se utiliza para calcular y mostrar un valor aproximado del ritmo cardíaco. Los factores siguientes pueden provocar errores en el valor del ritmo cardíaco mostrado.
  - Cómo se fija el reloj a la muñeca
  - Características y estado de la muñeca de la persona
  - Tipo de entrenamiento o intensidad
  - Sudor, suciedad u otros objetos extraños alrededor del sensor

  Todo esto significa que los valores de ritmo cardíaco mostrados por el reloj son aproximados y no se garantiza su precisión.
- Las siguientes condiciones pueden hacer imposible la detección precisa del pulso.
  - Hacer ejercicio en un ambiente de baja temperatura o bajo otras condiciones que reducen el flujo sanguíneo
  - Tatuajes en el brazo
  - Uso de crema o loción con protección solar, repelente de insectos, etc.
- La función de medición del ritmo cardíaco de este reloj está diseñada para fines recreativos y no debe utilizarse de ningún modo con fines médicos.
- La medición de la frecuencia cardíaca se desactiva automáticamente cuando el indicador del nivel de carga de la batería muestra LOW o menos.

Movimientos que afectan a la medición de la frecuencia cardíaca

- Las actividades que implican un movimiento vigoroso de los brazos solamente u otros movimientos determinados* pueden afectar a la medición de la frecuencia cardíaca y causar errores en los datos de frecuencia cardíaca mostrados por el reloj.

  * Actividades que implican movimientos vigorosos de la muñeca o el balanceo de la muñeca, como tocar un instrumento de percusión, practicar tenis, etc.

Calentamiento antes de entrenar

- La circulación sanguínea débil debido a temperaturas bajas o manos frías puede afectar a la medición de la frecuencia cardíaca.
- Cuando realice un entrenamiento que implique la medición de la frecuencia cardíaca, asegúrese de realizar un calentamiento adecuado.

Medición mientras [ON] está seleccionado para el ajuste de medición de la frecuencia cardíaca

Mientras [ON] está seleccionado para el ajuste de medición de la frecuencia cardíaca, la frecuencia cardíaca se mide de forma intermitente (cada dos minutos).
Si el reloj determina que está realizando alguna actividad (según el análisis del comportamiento del sensor de aceleración), la medición de la frecuencia cardíaca se realizará de forma continua (cada segundo).

Medición del nivel de oxígeno en sangre

El reloj puede medir su nivel de oxígeno en sangre.

Se dice que un nivel normal de oxígeno en sangre va del 95 % al 100 %, pero varía en función del nivel de actividad y la condición física.

Nota

- Tenga en cuenta que los valores que muestra este reloj son solo de referencia. En caso de sentir alguna anomalía, consulte a su médico inmediatamente.

¡Importante!

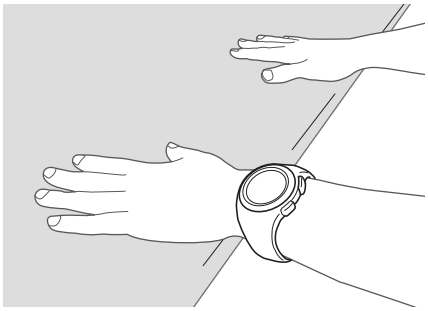
- Antes de iniciar una medición de nivel de oxígeno en sangre, asegúrese de llevar el reloj puesto en la muñeca. Iniciar una operación de medición y, a continuación, ponerse el reloj en la muñeca puede hacer imposible la correcta medición.
- La función de medición del nivel de oxígeno en sangre no está diseñada como dispositivo médico para el diagnóstico de enfermedades específicas. Está pensada únicamente para el mantenimiento general de la salud.

Medición del nivel de oxígeno en sangre

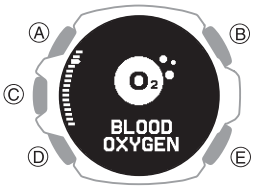
¡Importante!

- Puede que no sea posible obtener los resultados de la medición del nivel de oxígeno en sangre si se encuentra en un lugar frío y tiene la muñeca fría. Caliente la muñeca antes de intentar realizar la medición.
- Si la medición en el mismo punto de la muñeca falla continuamente o si los valores medidos fluctúan mucho, cambie de sitio el reloj en la muñeca. También puede probar a cambiar de muñeca el reloj para realizar la medición.
- Realice varias mediciones en condiciones idénticas, con el reloj a distintas alturas de la muñeca. Busque el lugar de la muñeca en el que la medición sea más estable.
- No realice mediciones inmediatamente después de hacer ejercicio. Espere hasta que su respiración se estabilice.
- Durante la medición, mantenga el brazo quieto y no lo mueva.
- Durante la medición, evite hablar y no contenga la respiración.

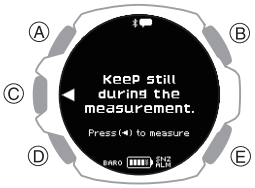
1. Mientras permanece sentado, coloque el brazo sobre una mesa u otra superficie plana.
2. Mantenga el codo y la muñeca lo más rectos posible, sin doblarlos.



3. Asegúrese de que la correa no esté en contacto con la superficie bajo el brazo y de que no quede presionada contra la muñeca.
4. Visualice la pantalla de la hora actual.
Modo reloj
5. Utilice (A) y (D) para seleccionar [BLOOD OXYGEN].



6. Pulse (C).
Aparecerá la pantalla de medición del nivel de oxígeno en sangre.



7. Pulse (C).
Inicie la medición del nivel de oxígeno en sangre.



El resultado de la medición se muestra una vez finalizada la operación de medición del nivel de oxígeno en sangre.



8. Mantenga pulsado (E) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

Nota

- El mensaje [ERROR] aparece en la pantalla si se produce un error de medición del nivel de oxígeno en sangre.
- El mensaje [- - -%] aparece en la pantalla si el valor medido está fuera del rango de medición permitido.
- El reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual si no realiza ninguna operación durante aproximadamente una hora mientras utiliza la función de medición del nivel de oxígeno en sangre.

Podómetro

Puede utilizar el podómetro para realizar un seguimiento de su recuento de pasos mientras camina, corre, realiza sus actividades diarias, etc.



Recuento de pasos

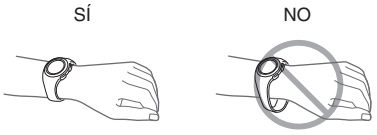
Si lleva el reloj puesto correctamente, el podómetro cuenta sus pasos mientras camina, corre o realiza sus actividades diarias.

¡Importante!

- Puesto que el reloj es un dispositivo de muñeca, es posible que detecte movimientos que no sean pasos y los cuente como tales. Asimismo, los movimientos anómalos del brazo al caminar pueden generar un recuento de pasos incorrecto.

● Antes de empezar

Para lograr una mayor exactitud en el recuento de pasos, oriente la pantalla del reloj hacia la parte exterior de la muñeca y cierre la correa con firmeza. Si la correa está suelta, será imposible obtener una medición exacta.



● Recuento de pasos

El podómetro comenzará a contar pasos en cuanto comience a andar.

● **Cómo visualizar el recuento de pasos**

Puede comprobar el recuento de pasos en la pantalla de hora actual del reloj, bien con la función Bitácora de vida o con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES.

Especificación de una esfera de reloj
Visualización de los datos de la bitácora de vida

Nota

- El recuento de pasos puede mostrar un valor máximo de 99.999 pasos. [- - - - -] se muestra cuando el recuento de pasos supera el valor 99.999.
- Para evitar incorrecciones en el recuento por movimientos anómalos del brazo, el recuento de pasos no se muestra inmediatamente al empezar a andar.
- El recuento de pasos se restablece a 0 a las 00:00 h. cada día.
- El reloj puede almacenar hasta tres días de recuento de pasos.
- Los resultados del recuento de pasos se transfieren a la aplicación del teléfono CASIO WATCHES cuando el reloj está conectado a la aplicación o cuando esta se inicia.
- También puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para especificar un objetivo de pasos diarios.

Definición de un objetivo de recuento de pasos diario

Causas de un recuento de pasos incorrecto

Ciertas condiciones pueden hacer que sea imposible contar los pasos correctamente.

¡Importante!

Cualquiera de las siguientes condiciones puede impedir que se realice un recuento de pasos correcto.

- Caminar con zapatillas de casa, sandalias o cualquier otro calzado con el que se arrastren los pies
- Caminar sobre un suelo de azulejos, una alfombra, una carretera nevada o cualquier otra superficie que requiera arrastrar los pies
- Caminar de forma irregular (en un lugar abarrotado, en un sitio estrecho que implique caminar y detenerse a intervalos cortos, etc.)
- Andar muy lentamente o correr muy rápidamente
- Llevar un carro de compra o un carrito de bebé
- Caminar por una zona con muchas vibraciones, montar en un vehículo o conducirlo
- Realizar movimientos frecuentes con la mano o el brazo (aplaudir, abanicar, etc.)
- Caminar cogidos de la mano, caminar con bastón o realizar cualquier otra acción en la que los movimientos de la mano y las piernas no estén sincronizados
- Realizar actividades diarias en las que no se camina (limpieza, etc.)
- Llevar el reloj en la muñeca que no ha especificado con el ajuste WRIST de su perfil

Creación del perfil

- Caminar durante 20 segundos o menos

Visualización de los datos de la bitácora de vida

La bitácora de vida le permite ver la información que aparece a continuación.

- Valor objetivo de recuento de pasos y tasa de consecución del objetivo diario
- Recuento de pasos

Visualización de los datos de la bitácora de vida

● **Para ver los datos relacionados con la bitácora mediante la aplicación de teléfono CASIO WATCHES**

Puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para ver los datos que ha medido con el reloj.

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo ᛒ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ᛒ, consulte la información del enlace siguiente.

Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi página”.
3. Toque el widget “LIFE LOG”.

   Abra la página LIFE LOG y compruebe los detalles.

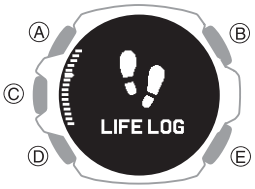
Nota

- También puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para especificar un objetivo de pasos diarios.

Definición de un objetivo de recuento de pasos diario

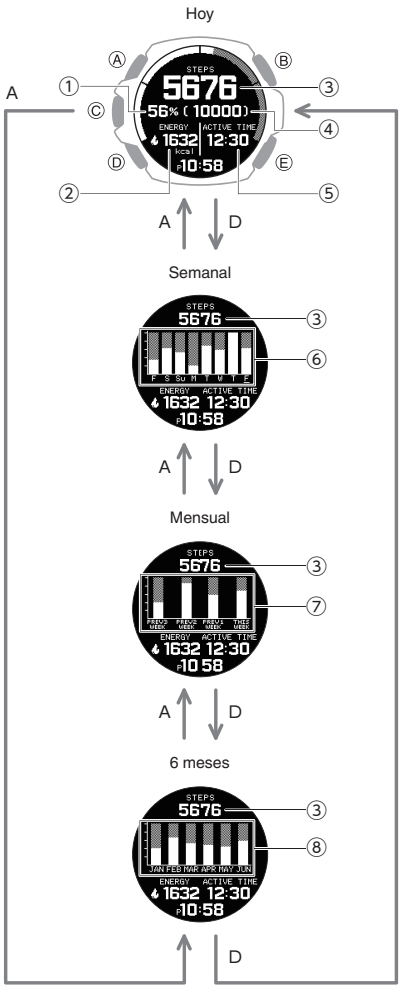
● **Para ver con el reloj los datos relacionados con la bitácora**

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
Modo reloj
2. Utilice (A) y (D) para seleccionar [LIFE LOG].



3. Pulse (C).

   Aparecerá la pantalla de resumen de datos de la bitácora de vida.
4. Utilice (A) y (D) para seleccionar la pantalla que desee ver.



① Logro del objetivo de recuento de pasos

② Calorías quemadas en el día actual

③ Recuento de pasos de hoy

④ Valor objetivo

⑤ Tiempo de actividad del día actual

⑥ Tasa de logro de objetivos de recuento de pasos diario

⑦ Tasa de logro de objetivos de recuento de pasos semanal

⑧ Tasa de logro de objetivos de recuento de pasos mensual

5. Pulse (E) dos veces para volver a la pantalla de la hora actual.

Nota

- Si no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos mientras se muestra la pantalla Bitácora de vida, el reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual.

Tiempo activo

El reloj analiza los valores de medición del sensor de aceleración para determinar si está caminando, corriendo, en bicicleta o realizando otra actividad, o si está parado. Su tiempo activo es el tiempo total que pasa caminando, corriendo, en bicicleta o haciendo otras actividades durante el día.
Cuando no está midiendo su frecuencia cardíaca, el consumo de calorías se calcula también en función del análisis del comportamiento.

Lectura de la brújula

Puede utilizar la función de brújula para determinar la dirección del norte y para comprobar su orientación hacia un destino.

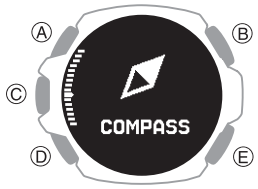


¡Importante!

- Consulte la información que se indica a continuación para asegurarse de realizar unas lecturas correctas.
Calibración de las lecturas de la brújula
Precauciones para la lectura de la brújula digital

Toma de lectura de la brújula

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
Modo reloj
2. Utilice (A) y (D) para seleccionar [COMPASS].



3. Pulse (C).

   Se muestra [∞] en el área de visualización del rumbo.
4. Mueva el brazo haciendo una forma de ocho.

   Esto hace que [∞] desaparezca y comience la medición de la brújula.

   - Si [∞] no desaparece, realice la calibración de la orientación.
Calibración de las lecturas de la brújula

5. Para mantener el nivel del reloj, señale a la posición de las 12 en la dirección del objetivo deseado.
   - El norte se indica mediante ▲. La trayectoria y el ángulo de la misma hacia el objetivo también aparecerán en la pantalla.
   - Para reactivar la operación de brújula, pulse (C).

Interpretación de las lecturas de orientación



Direcciones: N (Norte), E (Este), W (Oeste), S (Sur)

Nota

- Normalmente, la brújula indica el norte magnético. También puede configurar los ajustes para indicar el norte verdadero.
  Configuración de lecturas del norte verdadero (calibración de la declinación magnética)
  Norte magnético y norte verdadero
- Después de mostrar la lectura inicial, el reloj continúa tomando lecturas cada segundo aproximadamente durante unos 60 minutos.
- El reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual si no realiza ninguna operación durante aproximadamente una hora durante la lectura de dirección.

- **Alineación de un mapa con el entorno real (configuración de un mapa)**

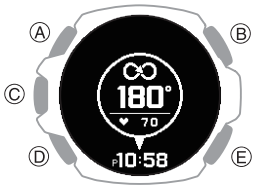
La configuración de un mapa significa alinear el mapa de modo que las direcciones indicadas en el mismo estén alineadas con las direcciones reales de su ubicación. Una vez que configura un mapa, puede comprender con mayor facilidad la relación entre las marcas del mapa y la orografía real. Para configurar un mapa con este reloj, alinee el norte en el mapa con la indicación de norte del reloj. Una vez configurado, puede comparar su orientación en el mapa con su entorno, lo que le ayudará a determinar su ubicación actual y el destino.

- Tenga en cuenta que se requiere experiencia y destreza en la lectura de mapas para determinar su ubicación actual y el destino en un mapa.

Calibración de la brújula

El reloj realiza constantemente la corrección de la dirección con la función de brújula del modo reloj y en el modo de actividad.

Si se muestra [∞] en el área de visualización de la dirección, mueva el brazo haciendo una forma de ocho.



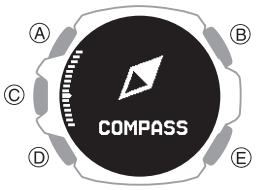
Si [∞] sigue apareciendo, siga los pasos que se indican a continuación para realizar la corrección de dirección.

Calibración de las lecturas de la brújula

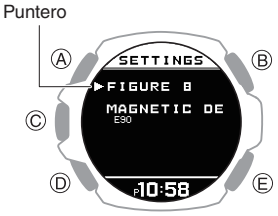
Para asegurarse de que el reloj está realizando correctamente las mediciones de dirección, asegúrese de realizar la calibración de la figura de 8 siempre que los resultados de las mediciones producidas por el reloj sean diferentes de las lecturas producidas por otra brújula. También debe realizar la calibración de la figura de 8 antes de emprender una escalada.

- Tenga en cuenta que no será posible realizar calibraciones o lecturas de la brújula precisas en una zona donde exista una fuerte presencia de magnetismo.
  Precauciones para la lectura de la brújula digital

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Utilice (A) y (D) para seleccionar [COMPASS].

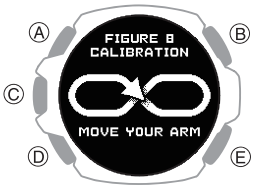


3. Pulse (C).
4. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Se muestra la pantalla de ajustes de medición de la dirección.

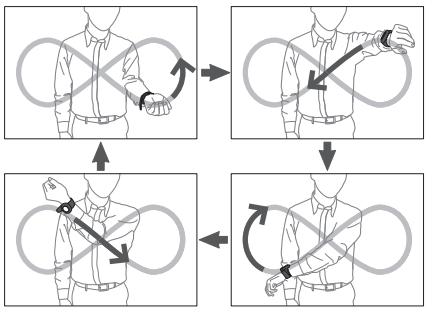


5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [FIGURE 8].
6. Pulse (C).

   Esto muestra la pantalla de calibración de figura de 8.



Cuando aparezca la pantalla que se muestra arriba, mueva el brazo siguiendo el patrón de una figura de 8, como se muestra en las siguientes ilustraciones.



- Permita la rotación de la muñeca.
- Mantenga el brazo tan lejos como sea posible del cuerpo mientras lo mueve.
- Una vez realizada correctamente la calibración, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste.

Nota

- El mensaje [FAILED RETRY?] aparece en la pantalla si la calibración falla.
  Pulse (A) o (D) para seleccionar [YES] (Volver a calibrar) o [NO] (Detener calibración) y, a continuación, pulse (C).
- Para volver a la pantalla de ajuste de la medición de dirección durante el procedimiento anterior, pulse (E).

Configuración de lecturas del norte verdadero (calibración de la declinación magnética)

Si desea que el reloj indique el norte verdadero en lugar del norte magnético, necesitará especificar la dirección de la declinación magnética real (este y oeste) y el ángulo de declinación.

Norte magnético y norte verdadero

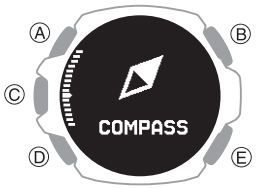
- El valor del ángulo de la declinación magnética solo se puede establecer en unidades de 1° (grado). Utilice un valor más próximo al ángulo que desea establecer.
  Ejemplo: para un ángulo de 7,4°, establezca 7°.
  Ejemplo: para un ángulo de 7°40' (7 grados, 40 minutos), establezca 8°.

Nota

- Los valores de los ángulos de declinación magnética (este y oeste) y los grados del ángulo para ubicaciones específicas se pueden encontrar en mapas geográficos, mapas de alpinismo y otros mapas que incluyen las líneas de contorno.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.

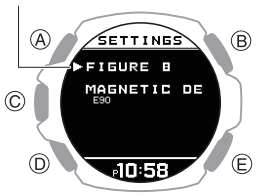
   Modo reloj
2. Utilice (A) y (D) para seleccionar [COMPASS].



3. Pulse (C).
4. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

   Se muestra la pantalla de ajustes de medición de la dirección.

Puntero

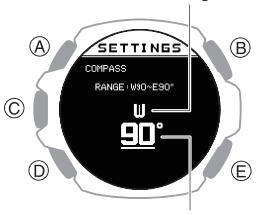


5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [MAGNETIC DECLINATION].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) (Oeste) y (D) (Este) para cambiar la dirección de la declinación magnética y el ángulo.

   Rango de ajuste: 90° oeste a 90° este

[0° (OFF)]	Norte magnético
[E]	El norte magnético se encuentra al este del norte verdadero (declinación este)
[W]	El norte magnético se encuentra al oeste del norte verdadero (declinación oeste)

Dirección de la declinación magnética



Ángulo de la declinación magnética

- Para detener la operación de ajuste, pulse (E) y avance al paso 9.

8. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

   Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de la medición del rumbo.
9. Mantenga pulsado (E) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

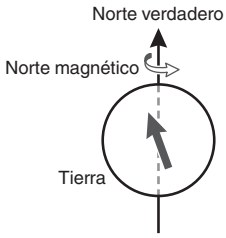
Norte magnético y norte verdadero

En realidad, hay dos tipos de norte: norte magnético y norte verdadero.

Norte magnético: el norte que indica la aguja de la brújula

Norte verdadero: la dirección al Polo Norte

Como se muestra en la siguiente ilustración, el norte magnético y el norte verdadero no son lo mismo.



Nota

- El norte que se indica en los mapas disponibles en el mercado es normalmente el norte verdadero.

Precauciones para la lectura de la brújula digital

Ubicación durante el uso

La toma de lecturas cerca de fuentes de magnetismo intenso puede causar un error de lectura. Mantenga el reloj alejado de los siguientes tipos de elementos.

Imanes permanentes (accesorios magnéticos, etc.), objetos metálicos, cables de alta tensión, cables de antena, electrodomésticos (televisores, ordenadores, teléfonos móviles, etc.)

- Tenga en cuenta que no es posible tomar lecturas correctas de la dirección en interior, especialmente dentro de determinadas estructuras reforzadas.
- No es posible tomar lecturas exactas de la dirección en trenes, barcos, aviones, etc.

Ubicación de almacenamiento

La exposición del reloj al magnetismo puede afectar a la precisión de las lecturas de la brújula digital. Mantenga el reloj alejado de los siguientes tipos de elementos.

Imanes permanentes (accesorios magnéticos, etc.), objetos metálicos, electrodomésticos (televisores, ordenadores, teléfonos móviles, etc.)

Medición de la altitud

El reloj toma lecturas de la altitud y muestra los resultados basados en las mediciones de presión de aire tomadas con un sensor de presión integrado.



¡Importante!

- Las lecturas de la altitud que muestra el reloj son valores relativos que se calculan según la presión atmosférica medida por el sensor de presión del reloj. Esto significa que los cambios de presión barométrica debidos al mal tiempo pueden provocar que las lecturas de la altitud tomadas en la misma ubicación sean diferentes. Asimismo, tenga en cuenta que el valor que muestra el reloj puede ser diferente con respecto a su elevación real o la elevación sobre el nivel del mar indicada en la zona donde se encuentra. Cuando se utiliza el altímetro del reloj para practicar alpinismo, es recomendable que calibre las lecturas periódicamente de acuerdo con las indicaciones de altitud (elevación) local.
  Calibración de las lecturas de la altitud
- Los cambios en el valor de corrección de la altitud y la presión barométrica pueden mostrar un valor negativo.
- Consulte la información que se indica a continuación para averiguar cómo reducir al mínimo las diferencias entre las lecturas tomadas por el reloj y los valores obtenidos de las indicaciones de altitud (elevación) local.
  Precauciones para la lectura de la altitud

Comprobación de la altitud actual

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Utilice (A) y (D) para seleccionar [ALTIMETER].



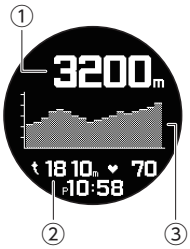
3. Pulse (C).

   De este modo, se muestra la altitud de la ubicación actual.
   - Cada pulsación de (A) o (D) alterna entre la pantalla de valores y la de gráficos.

Pantalla de valor



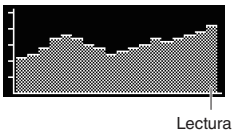
Pantalla de gráfico



① Altitud de la ubicación actual

② Diferencial entre la altitud de referencia y la altitud actual

③ Gráfico de altitud



- El reloj toma lecturas de la altitud cada segundo durante los primeros tres minutos aproximadamente. Después, toma lecturas según los ajustes del intervalo de medición automática del reloj.
- Consulte la información que se indica a continuación para averiguar cómo configurar el intervalo de medición automática.
  Configuración del intervalo de medición automática
- Para reactivar la medición, pulse (C).
- Para volver a la pantalla de la hora actual, mantenga pulsado (E) durante al menos un segundo.

Nota

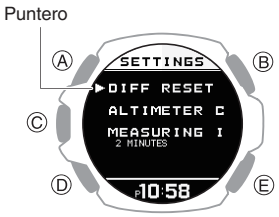
- Rango de medición: de -10.000 a 10.000 m (de -32.800 a 32.800 pies) (unidad de medición: 1 metro (5 pies)) Tenga en cuenta que la calibración de las lecturas de la altitud causará un cambio en el rango de medición.
- [- - - - -] aparece para el valor medido si se encuentra fuera del rango permitido.

Ajuste de una altitud de referencia y toma de lecturas de altitud

Puede utilizar el procedimiento que se indica a continuación para consultar el diferencial entre una altitud de referencia y otra altitud. Esto hace que resulte más fácil medir los diferenciales de altitud entre dos puntos mientras se practica trekking o alpinismo.

1. Utilice las líneas de contorno en el mapa para determinar los diferenciales de altitud entre su ubicación actual y su destino.
2. Tome una lectura de la altitud de su ubicación actual.
   Comprobación de la altitud actual
3. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

   Se muestra la pantalla de ajuste de la medición de la altitud.



4. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [DIFF RESET].
5. Utilice (C) para establecer la altitud de la ubicación actual como la altitud de referencia.

   Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de la medición de la altitud.
6. Pulse (E).

   Se vuelve a la pantalla de medición de la altitud.
7. Mientras compara la diferencia entre la altitud indicada en el mapa y el diferencial de altitud que muestra el reloj, avance hacia su destino.



- Cuando el diferencial de altitud indicado en el mapa sea el mismo que el que se muestra en el reloj, significa que está cerca de su destino.

Nota

- [- - - - -] se muestra si una lectura se encuentra fuera del rango de medición de altitud permitido (±3.000 m (±9.840 pies)), o si se produce un error de medición.

Calibración de las lecturas de la altitud

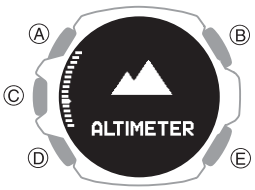
Para reducir al mínimo la diferencia entre los valores medidos y los indicados de forma local, debe actualizar el valor de la altitud de referencia antes de comenzar a practicar senderismo, así como durante la ruta o cualquier otra actividad donde necesite tomar lecturas de altitud.

Además, puede asegurarse de obtener mediciones precisas consultando las indicaciones de altitud locales en un mapa o alguna otra fuente para conocer la altitud de su ubicación actual y calibrar periódicamente las lecturas del reloj con la información más reciente durante la práctica de alpinismo.

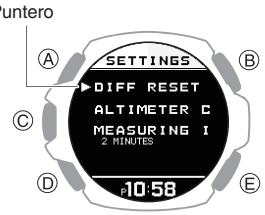
Nota

- Puede averiguar la altitud de su ubicación actual mediante señales, mapas, en Internet, etc.
- Las diferencias entre la altitud actual y las lecturas del reloj pueden aparecer por los siguientes factores:
  - Cambios en la presión barométrica
  - Cambios en la temperatura causados por variaciones en la presión barométrica y por la elevación
- Aunque las lecturas de altitud se pueden tomar sin calibración, al hacerlo se pueden obtener lecturas muy diferentes de las indicaciones procedentes de las marcas de altitud, etc.

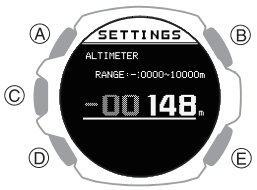
1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Utilice (A) y (D) para seleccionar [ALTIMETER].



3. Pulse (C).
4. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Se muestra la pantalla de ajuste de la medición de la altitud.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [ALTIMETER CALIBRATION].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [MANUAL].
   - Para volver a la configuración de altitud predeterminada de fábrica, seleccione [OFFSET OFF].
8. Pulse (C).
   Esto hace que aparezca la pantalla de corrección manual.
9. Utilice (A) y (D) para introducir la altitud de su ubicación actual.

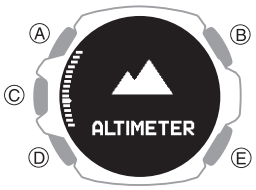


10. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de la medición de la altitud.
11. Pulse (E) para salir de la pantalla de ajustes.

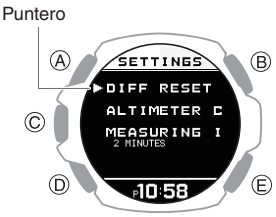
Configuración del intervalo de medición automática

Puede seleccionar un intervalo de medición automática cada cinco segundos o cada dos minutos.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Utilice (A) y (D) para seleccionar [ALTIMETER].



3. Pulse (C).
4. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Se muestra la pantalla de ajuste de la medición de la altitud.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [MEASURING INTERVAL].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para seleccionar un intervalo de medición automático.

[2 MINUTES]	Las lecturas se toman cada segundo durante los primeros tres minutos y luego cada dos minutos en las 12 horas siguientes.
[5 SECONDS]	Las lecturas se toman cada segundo durante los primeros tres minutos y luego cada cinco segundos durante aproximadamente una hora.

8. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

   Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de la medición de la altitud.

9. Pulse (E) para salir de la pantalla de ajustes.

Nota

- El reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual si no realiza ninguna operación durante aproximadamente una hora durante la medición de la altitud.

Precauciones para la lectura de la altitud

Efectos de la temperatura

Al tomar lecturas de la altitud, realice los pasos que se indican a continuación para mantener el reloj a una temperatura tan estable como sea posible. Los cambios de temperatura pueden afectar a las lecturas de la altitud.

- Tome las lecturas con el reloj en la muñeca.
- Tome las lecturas en una zona donde la temperatura sea estable.

Lecturas de la altitud

- No utilice este reloj para practicar paracaidismo, ala delta, parapente, vuelo en autogiro, vuelo en planeador o participar en otras actividades donde se produzcan repentinos cambios de altitud.
- Las lecturas de la altitud producidas por este reloj no están destinadas para fines específicos o para un uso a nivel industrial.
- En un avión, el reloj mide la presión de aire de la cabina presurizada, de modo que las lecturas no coincidirán con la altitud que indica la tripulación.

Lecturas de la altitud (altitud relativa)

Este reloj utiliza los datos de la altitud relativa a la Atmósfera Estándar Internacional (ISA, por sus siglas en inglés) definidos por la Organización de Aviación Civil Internacional (ICAO). Normalmente, la presión barométrica disminuye a medida que aumenta la altitud.

Es posible que no se realice una medición correcta en las condiciones siguientes.

- Durante condiciones atmosféricas inestables
- Durante cambios repentinos de temperatura
- Después de que el reloj se haya sometido a un fuerte impacto

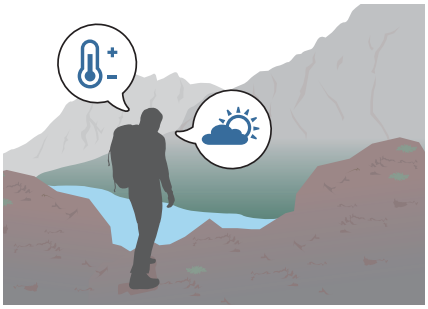
Corrección del valor de altitud medido mediante los datos de señal GPS

Si ha realizado una operación de recepción de señal GPS antes de iniciar la medición de una actividad que utiliza señales GPS para la medición, el valor de altitud medido se corregirá automáticamente cuando el reloj reciba la información de corrección. No obstante, tenga en cuenta que esto también podría provocar algunas diferencias entre el valor medido y la altitud real.

Además, es posible que la operación de corrección del valor de altitud medido tarde unos minutos si se utilizan los datos de la señal GPS. La operación de corrección puede tardar aún más tiempo en función de su entorno actual. Se recomienda corregir con regularidad el valor de altitud medido de forma manual mediante la información local disponible. El reloj no utilizará los datos de señal GPS para corregir valores de altitud medidos durante una hora tras corregir manualmente el valor de altitud medido.

Medición de la presión barométrica y la temperatura

Puede utilizar el reloj para tomar lecturas de la presión barométrica y la temperatura en la ubicación actual.



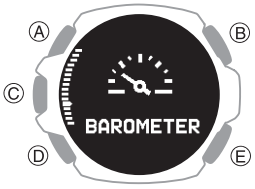
¡Importante!

- Consulte la información que se indica a continuación para asegurarse de realizar unas lecturas correctas.

Precauciones para tomar lecturas de presión barométrica y la temperatura

Comprobación de la presión barométrica y la temperatura actuales

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Utilice (A) y (D) para seleccionar [BAROMETER].

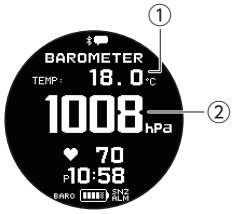


3. Pulse (C).

   Esto muestra la presión barométrica y la temperatura actuales.

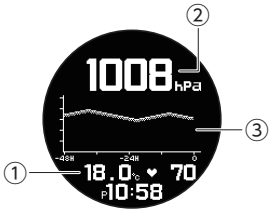
   - Cada pulsación de (A) o (D) alterna entre la pantalla de valores y la de gráficos.
   - Después de cambiar a la medición de barómetro/temperatura, el reloj realiza lecturas cada cinco segundos aproximadamente durante tres minutos. Después, se realiza una medición cada dos minutos.

Pantalla de valor



Pantalla de gráfico de presión barométrica

El gráfico muestra las lecturas barométricas que se toman cada dos horas. Puede utilizar el gráfico para comprobar los cambios de presión barométrica en las últimas 72 horas, con el fin de realizar predicciones meteorológicas.



① Temperatura

② Presión barométrica

③ Gráfico de presión barométrica

Una tendencia como esta:	Significa lo siguiente:
	El aumento de presión barométrica, que indica que el pronóstico de las condiciones meteorológicas probablemente sea favorable.
	El descenso de presión barométrica, que indica que el pronóstico de las condiciones meteorológicas probablemente sea desfavorable.

Nota

- Para reactivar la medición, pulse (C).
- El reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual si no realiza ninguna operación durante aproximadamente una hora durante la medición del barómetro/temperatura.
- A continuación se muestran los rangos de medición. Si se encuentra fuera del rango permitido, aparecerá [- - -] para el valor medido.
  Medición de presión barométrica: de 260 a 1.100 hPa (de 7,65 a 32,45 inHg)
  Medición del termómetro: de -10,0 a 60,0 °C (de 14,0 a 140,0 °F)
- Los grandes cambios en la presión barométrica o la temperatura pueden provocar lecturas de datos anteriores que se trazan fuera de la zona visible de la gráfica. Aunque las líneas no sean visibles, los datos se siguen conservando en la memoria del reloj.

Indicaciones de cambios en la presión barométrica

Siempre que el reloj detecte un cambio considerable en las lecturas de la presión de aire (debido a un cambio de altitud o al pasar de una zona de presión baja a una de presión alta), realizará una operación de sonido o vibración y le mostrará una flecha parpadeando para hacérselo saber. La flecha muestra la dirección del cambio de la presión. Estas alertas se denominan “Indicaciones de cambios en la presión barométrica”.

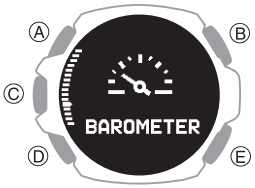
- El reloj le avisará mediante una operación de sonido o vibración de 10 segundos cuando haya un descenso repentino de la presión atmosférica.
- Una operación de sonido o vibración de cuatro segundos le notificará cuando haya un aumento repentino de la presión atmosférica, o al pasar de una presión baja o alta.

Esta indicación:	Significa lo siguiente:
	Descenso repentino en la presión
	Aumento repentino en la presión
	Aumento sostenido en la presión, con cambio hacia un descenso
	Descenso sostenido en la presión, con cambio hacia un aumento

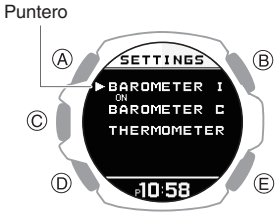
¡Importante!

- Para asegurarse de que la indicación de cambios en la presión barométrica funciona correctamente, habilítela en una ubicación donde la altitud sea constante (como un refugio, zonas de campamento o en el mar).
- Un cambio de altitud provoca un cambio en la presión atmosférica. Por este motivo, no es posible tomar lecturas correctas. No tome las lecturas mientras asciende o desciende de una montaña, etc.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Utilice (A) y (D) para seleccionar [BAROMETER].



3. Pulse (C).
   Esto muestra la presión barométrica y la temperatura actuales.
4. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Se muestra la pantalla de ajuste de la medición del barómetro/temperatura.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [BAROMETER INFORMATION].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para seleccionar un ajuste de la indicación de cambios en la presión barométrica.

[ON]	Habilita la indicación de cambios en la presión barométrica.
[OFF]	Inhabilita la indicación de cambios en la presión barométrica.

8. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
   Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de la medición del barómetro/temperatura.
9. Pulse (E) para salir de la pantalla de ajustes.

Nota

- Si la indicación de cambios en la presión barométrica está habilitada, las lecturas se tomarán cada dos minutos, aunque el reloj esté realizando una operación distinta a la medición de la presión barométrica y de la temperatura.
- La indicación de cambios en la presión barométrica se deshabilita automáticamente 24 horas después de habilitarla.
- El ahorro de energía está deshabilitado si la indicación de cambios en la presión barométrica está habilitada.
  Ahorro de energía
- La indicación de cambios en la presión barométrica se deshabilitará automáticamente si la batería llega al nivel [CHG] o inferior.

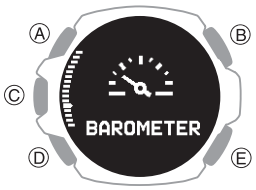
Calibración de las lecturas de la presión barométrica

El sensor de presión del reloj viene ajustado de fábrica y normalmente no requiere calibración. Sin embargo, puede calibrar el valor que se muestra si observa errores notables en las lecturas.

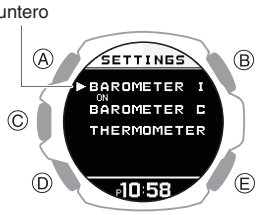
¡Importante!

- El reloj no podrá realizar correctamente las lecturas de la presión barométrica si se comete algún error durante el procedimiento de calibración. Asegúrese de que el valor que se utiliza para la calibración realiza lecturas de la presión correctas.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Utilice (A) y (D) para seleccionar [BAROMETER].

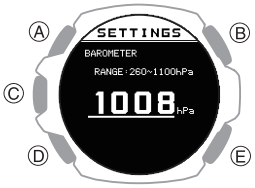


3. Pulse (C).
   Esto muestra la presión barométrica y la temperatura actuales.
4. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Se muestra la pantalla de ajuste de la medición del barómetro/temperatura.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [BAROMETER CALIBRATION].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [MANUAL].
   - Si selecciona [OFFSET OFF], la calibración de presión barométrica vuelve al estado predeterminado de fábrica.
8. Pulse (C).

   Esto hace que aparezca la pantalla de corrección manual.
9. Utilice (A) y (D) para introducir la presión barométrica actual.



10. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de la medición del barómetro/temperatura.
11. Pulse (E) para salir de la pantalla de ajustes.

Calibración de las lecturas de la temperatura

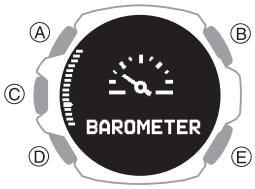
El sensor de temperatura del reloj viene ajustado de fábrica y normalmente no requiere calibración. Sin embargo, puede calibrar el valor que se muestra si observa errores notables en las lecturas.

¡Importante!

- Asegúrese de que el valor que se utiliza para la calibración realiza lecturas de la temperatura correctas.
- Antes de calibrar la lectura de la temperatura, quítese el reloj de la muñeca y déjelo en la zona donde desea medir la temperatura alrededor de 20 o 30 minutos, así logrará que la temperatura de la caja sea la misma que la temperatura del aire.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.

   Modo reloj
2. Utilice (A) y (D) para seleccionar [BAROMETER].

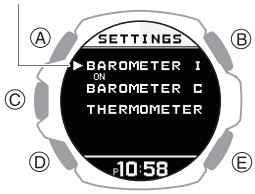


3. Pulse (C).

   Esto muestra la presión barométrica y la temperatura actuales.
4. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

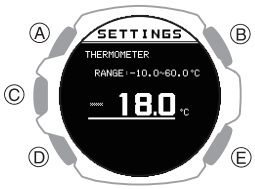
   Se muestra la pantalla de ajuste de la medición del barómetro/temperatura.

Puntero



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [THERMOMETER CALIBRATION].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [MANUAL].
   - Si selecciona [OFFSET OFF], la calibración de presión barométrica vuelve al estado predeterminado de fábrica.
8. Pulse (C).

   Esto hace que aparezca la pantalla de corrección manual.
9. Use (A) y (D) para introducir la temperatura actual.



10. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de la medición del barómetro/temperatura.
11. Pulse (E) para salir de la pantalla de ajustes.

Precauciones para tomar lecturas de presión barométrica y la temperatura

● Precauciones para la lectura de la presión barométrica

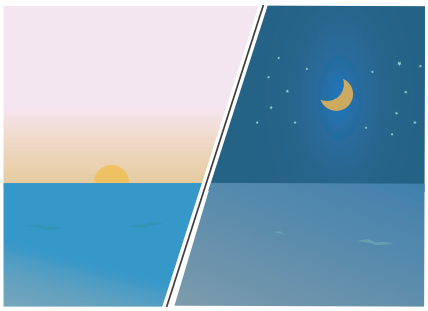
- El gráfico de la presión barométrica producido por este reloj se puede utilizar para obtener un pronóstico de las condiciones meteorológicas. Sin embargo, este reloj no debe utilizarse como un instrumento de precisión para realizar informes o predicciones meteorológicas oficiales.
- Los cambios repentinos en la temperatura pueden afectar a las lecturas del sensor de presión. Debido a esto, es posible que el reloj cometa errores en las lecturas producidas.

● Precauciones para la lectura de la temperatura

La temperatura corporal, la luz directa del sol y la humedad tienen un impacto sobre las lecturas de la temperatura. Para garantizar que obtiene unas lecturas de la temperatura de mayor precisión, quítese el reloj de la muñeca, elimine la humedad limpiándolo con un trapo seco y colóquelo en un lugar bien ventilado que no esté expuesto a la luz solar directa. Después de unos 20 a 30 minutos podrá tomar las lecturas de temperatura.

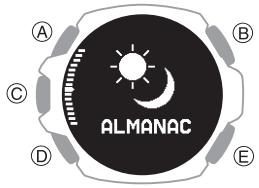
Almanaque (horas de salida y puesta del sol, y fase lunar)

Puede comprobar las horas de salida y puesta del sol y la fase lunar de su ciudad local especificada manualmente o de la información de ubicación obtenida mediante la conexión telefónica o la recepción de la señal GPS.



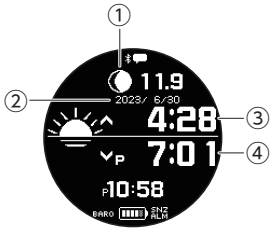
Comprobación de las horas de salida y puesta del sol, y de la fase lunar

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Utilice (A) y (D) para seleccionar [ALMANAC].



3. Pulse (C).
4. Utilice (A) y (D) para seleccionar el día.

   Se muestran las horas de salida y puesta del sol, y la fase lunar.



① Gráfico de fase lunar + edad lunar
Interpretación del indicador del gráfico de fase lunar y el indicador de la edad lunar

② Día

③ Hora de salida del sol

④ Hora de puesta del sol

Nota

- El reloj calcula de forma interna las horas de salida y puesta del sol. Los resultados de los cálculos pueden contener errores, y estos aumentan en latitudes más altas.
- [--:--] se muestra cuando los resultados del cálculo no se pueden generar por algún motivo o en regiones fuera de 65,0° de latitud sur a 65,0° de latitud norte.
- Si no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos mientras se muestra la pantalla de la hora de salida y puesta del sol, el reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual.

Interpretación del indicador del gráfico de fase lunar y el indicador de la edad lunar

Fase lunar	Edad lunar	Este indicador:
Luna nueva	0,0 a 0,9 28,7 a 29,8	
	1,0 a 2,7	
	2,8 a 4,6	
	4,7 a 6,4	
Cuarto creciente	6,5 a 8,3	
	8,4 a 10,1	
	10,2 a 12,0	
	12,1 a 13,8	
Luna llena	13,9 a 15,7	
	15,8 a 17,5	
	17,6 a 19,4	
	19,5 a 21,2	
Cuarto menguante	21,3 a 23,1	
	23,2 a 24,9	
	25,0 a 26,8	
	26,9 a 28,6	

- Los indicadores de la tabla anterior muestran las formas aproximadas de las fases al orientarse de cara al Sur para mirar a la Luna en el Hemisferio Norte. Están destinados solo para indicar si el lado izquierdo o derecho de la luna está oscurecido, y el aspecto real de la luna puede ser diferente. Además, en el hemisferio sur o cerca del ecuador, la luna aparecerá en el cielo norte, por lo que las partes claras y oscuras de la luna serán opuestas a las mostradas por el indicador del reloj.

Ajuste de hora

El reloj puede conectarse a un teléfono o recibir señales GPS para ajustar su configuración de fecha y hora.

¡Importante!

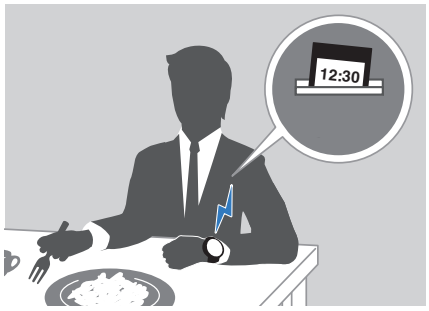
- Cambie al modo avión y utilice las operaciones del reloj para ajustar la hora siempre que se encuentre dentro de un avión o en cualquier otra zona en la que el uso del teléfono o la recepción de señales GPS estén prohibidos o restringidos.
  Acceso al modo avión del reloj
  Uso de las operaciones del reloj para ajustar la configuración de la hora

Conexión automática con un teléfono para sincronizar el ajuste de la hora actual del reloj

Ajuste de hora automático

El reloj puede conectarse al teléfono para ajustar la hora del reloj.

Si deja el reloj con la pantalla de la hora actual en pantalla, este realizará la operación de ajuste automáticamente mientras usted sigue con su vida diaria, sin necesidad de realizar ninguna operación por su parte.



¡Importante!

- Es posible que el reloj no pueda realizar el ajuste automático de la hora en las condiciones descritas a continuación.
  - Cuando el reloj está demasiado lejos del teléfono emparejado
  - Cuando la comunicación no sea posible debido a interferencias de radio, etc.
  - Mientras el sistema del teléfono se esté actualizando
  - Mientras no se ejecuta la aplicación de teléfono CASIO WATCHES en el teléfono

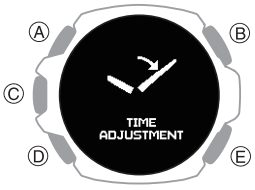
Nota

- Si se ha especificado una hora mundial en función de la ciudad con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES, la corrección de hora también se realiza de forma automática.
- La corrección de hora automática se realiza en los momentos que se describen a continuación.
  - Después de que cambie la zona horaria o el ajuste de horario de verano del teléfono
  - Después de transcurridas 24 horas o más desde el último ajuste de hora mediante conexión Bluetooth
  - Después de transcurridas 24 horas o más desde el último cambio de Ciudad local o el ajuste de hora mediante la operación del reloj
- El reloj permanece conectado al teléfono incluso después de que se haya completado el ajuste de hora.
- Si, por algún motivo, se produce un error al ajustar la hora, aparecerá [FAILED].
- La operación del reloj se puede realizar incluso cuando está conectado al teléfono.
- No es posible establecer la conexión con el teléfono mientras el modo avión del reloj esté habilitado. Para conectarse al teléfono, deshabilite el modo avión.
  Acceso al modo avión del reloj

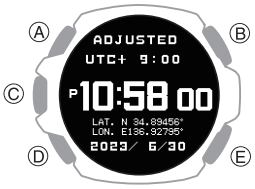
Conexión manual con un teléfono para sincronizar el ajuste de hora del reloj

Puede utilizar el siguiente procedimiento para conectarse manualmente con un teléfono que ya esté emparejado con el reloj.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [TIME ADJUSTMENT].



4. Pulse (C).
5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [BLUETOOTH].
6. Pulse (C).
   Esto inicia la conexión Bluetooth.
   - La información adquirida aparecerá en la pantalla del reloj cuando la adquisición haya terminado correctamente.



   - Si la adquisición falla, aparece [FAILED].
7. Pulse cualquier botón y vuelva al paso 5 de este procedimiento.
8. Pulse (E) dos veces para completar la operación de ajuste.

Ajuste de la hora actual del reloj mediante GPS

Los ajustes de fecha y hora del reloj pueden configurarse según la zona horaria actual, recibiendo una señal GPS.

Ubicación apropiada para la recepción de la señal

La recepción de la señal GPS es posible al aire libre, siempre que se vea el cielo y no lo bloqueen edificios, árboles u otros objetos.



Nota

- En las zonas con peores condiciones de recepción, mantenga la pantalla LCD del reloj orientada hacia arriba y no mueva el reloj.
- Cuando el reloj reciba señales GPS, evite cubrir la pantalla LCD con la manga de la ropa.
- La recepción de la señal GPS no es posible en las siguientes zonas.
  - Donde el cielo no es visible.
  - En interior (la recepción podría ser viable cerca de una ventana).
  - Cerca de equipos de comunicación inalámbrica o de otros dispositivos que generen magnetismo.
- Pueden surgir problemas de recepción de la señal GPS en las siguientes zonas.
  - Donde la porción de cielo visible sea reducida.
  - Cerca de árboles o edificios.
  - Cerca de una estación de tren, un aeropuerto o en otras áreas congestionadas.

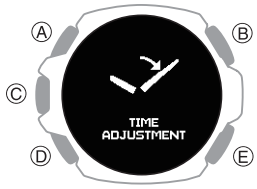
Ajuste de configuración de hora mediante una operación manual de recepción de señal GPS

Puede utilizar una operación de botón para obtener la información de ubicación por GPS, y configurar los ajustes de hora de zona horaria y la fecha en función de la ubicación actual.

Nota

- La recepción de la señal GPS requiere gran cantidad de energía. Realice esta operación solo cuando sea necesario.

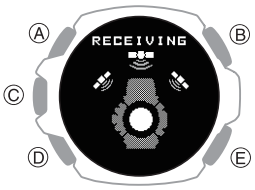
1. Trasládese a una ubicación adecuada para la recepción de la señal y oriente la pantalla LCD del reloj hacia arriba.
2. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
3. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
4. Utilice (A) y (D) para seleccionar [TIME ADJUSTMENT].



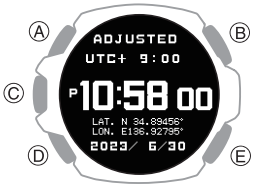
5. Pulse (C).
6. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [GPS].

7. Pulse (C).

   Se inicia la adquisición de información de ubicación.



   - La información adquirida aparecerá en la pantalla del reloj cuando la ubicación se haya obtenido correctamente.



   - [FAILED] aparecerá en la pantalla si falla por algún motivo la adquisición de la información de ubicación.

8. Pulse cualquier botón y vuelva al paso 6 de este procedimiento.

9. Pulse (E) dos veces para completar la operación de ajuste.

Nota

- La recepción puede tardar entre 30 segundos y dos minutos.
- Si se incluye información de segundos intercalares en la operación de recepción, el proceso puede tardar hasta 15 minutos.
- Es posible que surjan problemas de adquisición de información de ubicación en las proximidades del límite de una ciudad.
  La hora y fecha del reloj no se indican correctamente si los ajustes de zona horaria no son los adecuados para su ubicación. Si esto ocurre, vaya a una ubicación cerca del centro de la ciudad que desea establecer como ciudad local y obtenga la información de ubicación de nuevo.

Recepción de información de segundo intercalar

La recepción de señal de GPS recibida el 1 de junio o el 1 de diciembre o con posterioridad a esas fechas cada año, también incluye la información del segundo intercalar.

Nota

- Una operación de recepción de información de segundo intercalar puede llegar a tardar hasta 15 minutos en completarse.
- La operación de recepción de información de segundo intercalar se repite hasta que se termine de recibir la información.
- Una vez que se complete la operación de recepción de información del segundo intercalar, el reloj no intentará recibirla de nuevo hasta el próximo 1 de junio o 1 de diciembre.
- Al conectarse con un teléfono para actualizar los ajustes de fecha y hora del reloj, también se recibirán segundos intercalares junto con la información de la hora. Si esto sucede, puede que los segundos intercalares no se reciban si se recibe una señal GPS a la vez.
- La primera operación de recepción de señal GPS después de que la configuración de fecha y hora actual del reloj se haya cambiado manualmente incluirá la recepción de información del segundo intercalar.

Precauciones de recepción de la señal

- Cuando el reloj no puede ajustar la hora en función de la señal GPS por algún motivo, la precisión de indicación de hora oscila entre ±15 segundos al mes.
- Tenga en cuenta que el reloj ejecuta un proceso de decodificación interno después de recibir una señal GPS, que puede provocar que el ajuste de hora se retrase (menos de un segundo).
- La recepción de la señal GPS no es posible en las siguientes condiciones.
  - Cuando se muestra el símbolo LOW o inferior para el nivel de batería.
  - Mientras el reloj está conectado a un teléfono y la comunicación de datos está en curso
  - Mientras el modo avión del reloj está activado
  - Mientras la medición del sueño está en curso
- Si la operación de recepción se realiza correctamente, los ajustes de día y hora se configuran automáticamente de acuerdo con los ajustes de ciudad local (zona horaria) y de horario de verano. El horario de verano no se aplicará correctamente en los siguientes casos.
  - Cuando las autoridades cambien la fecha y hora de inicio/finalización del horario de verano u otras normas
  - Cuando se recibe información de ubicación, pero esta no es de la ubicación actual (por ejemplo, si está cerca de la frontera de la ciudad y la información de ubicación que se recibe viene de una ciudad vecina, etc.)

Uso del GPS fuera de su país

Algunos países o áreas geográficas imponen restricciones legales al uso del GPS, a la recolección y registro de la información de ubicación, etc. Su reloj cuenta con la funcionalidad GPS integrada y, por consiguiente, antes de emprender un viaje a otro país o área ajena al país donde hizo la compra de su reloj, es importante que consulte con la embajada del país de destino, su agencia de viajes, u otras fuentes de información fiables, si existen restricciones o prohibiciones al ingreso de dispositivos con funcionalidad GPS, o al registro de la información de ubicación, etc.

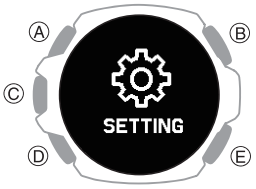
Uso de las operaciones del reloj para ajustar la configuración de la hora

Cuando el reloj no pueda comunicarse con el teléfono o recibir señales GPS por alguna razón, puede ajustar la configuración de fecha y hora en el reloj manualmente.

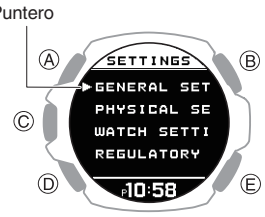
● Configuración de una ciudad local

Utilice el procedimiento descrito en esta sección para seleccionar una ciudad y utilizarla como su ciudad local.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [SETTING].



4. Pulse (C).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [WATCH SETTINGS].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [HOME TIME].
8. Pulse (C).
9. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [HOME TIME CITY].
10. Pulse (C).
11. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta la ciudad que desea utilizar como ciudad local.
12. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de la hora local.
13. Mantenga pulsado (E) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

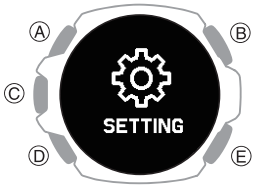
● Configuración del ajuste de horario de verano

Si se encuentra en una zona que contempla el horario de verano, también puede activarlo o desactivarlo.

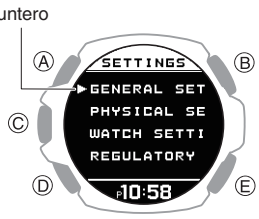
Nota

- El valor predeterminado para el ajuste del horario de verano de todas las ciudades es [AUTO]. En muchos casos, [AUTO] permite utilizar el reloj sin tener que cambiar manualmente entre el horario de verano y la hora estándar.
- En los casos que se describen a continuación, la recepción de información de posición mediante GPS conllevará la selección automática de [AUTO] para el ajuste del horario de verano.
  - Si la zona horaria de la operación de recepción actual es diferente del ajuste de zona horaria del reloj anterior a la operación de recepción.
  - Cuando la zona horaria no se ha modificado, pero la información de ubicación obtenida pertenece a una zona geográfica que tiene diferentes normas de horario de verano (fecha de inicio, fecha de finalización)

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [SETTING].



4. Pulse (C).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



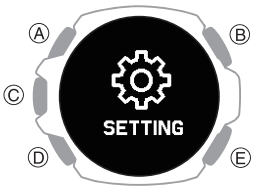
5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [WATCH SETTINGS].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [HOME TIME].
8. Pulse (C).
9. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [DST].
10. Pulse (C).
11. Utilice (A) y (D) para seleccionar un ajuste del horario de verano.

[AUTO]	Cambio automático entre la hora estándar y el horario de verano
[OFF]	Siempre hora estándar
[ON]	Siempre horario de verano

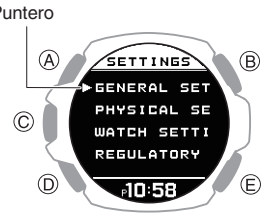
12. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de la hora local.
13. Mantenga pulsado (E) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

● Para ajustar la fecha manualmente

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [SETTING].



4. Pulse (C).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



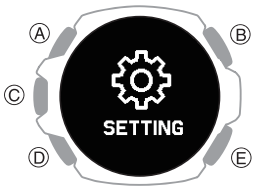
5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [WATCH SETTINGS].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [DATE & TIME].
8. Pulse (C).
9. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [DATE SETTING].
10. Pulse (C).
    Aparece un cursor bajo el ajuste de año.
11. Utilice (A) y (D) para ajustar el año.
12. Pulse (C).
    Mueve el cursor al ajuste de mes.
13. Utilice (A) y (D) para ajustar el mes.
14. Pulse (C).
    Mueve el cursor al ajuste de día.
15. Utilice (A) y (D) para ajustar el día.
16. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de la hora actual.
17. Mantenga pulsado (E) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

Nota

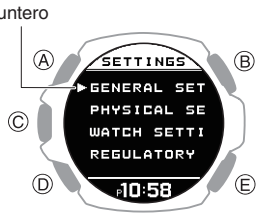
- Si pulsa (E) durante el procedimiento anterior, volverá a la pantalla anterior.

● Para corregir la hora manualmente

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [SETTING].



4. Pulse (C).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.

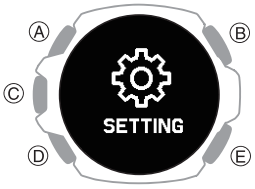


5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [WATCH SETTINGS].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [DATE & TIME].
8. Pulse (C).
9. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [TIME SETTING].
10. Pulse (C).
    Esto hace que aparezca un puntero bajo el ajuste de hora.
11. Utilice (A) y (D) para ajustar las horas de la hora actual.
12. Pulse (C).
    Esto mueve el puntero al ajuste de minutos.
13. Utilice (A) y (D) para ajustar los minutos de la hora actual.
14. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de la hora actual.
15. Mantenga pulsado (E) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

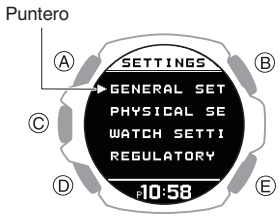
● Cambio de indicación de hora entre 12 y 24 horas

Puede especificar un formato de 12 o 24 horas para la visualización de la hora.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [SETTING].



4. Pulse (C).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [WATCH SETTINGS].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [DATE & TIME].
8. Pulse (C).
9. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [TIME FORMAT].
10. Pulse (C).
11. Utilice (A) y (D) para seleccionar [12H] (indicación de 12 horas) o [24H] (indicación de 24 horas).
12. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de la hora actual.
13. Mantenga pulsado (E) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.
    - Mientras esté seleccionada la indicación de 12 horas, se mostrará [P] para las horas p.m.

Hora mundial

El Modo de hora mundial le permite buscar la hora actual en cualquiera de las 38 ciudades de todo el mundo, así como la UTC (hora universal coordinada).



Configuración de los ajustes de hora mundial

Realice las operaciones necesarias con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES o con el reloj para configurar la hora mundial.

● Para configurar los ajustes de la hora mundial con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES

La especificación de una hora mundial en función de la ciudad con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES hace que el reloj cambie su hora en consecuencia. Los ajustes se pueden configurar para realizar el cambio de horario de verano automático para la hora mundial en función de la ciudad.

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo ᛒ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ᛒ, consulte la información del enlace siguiente.
  Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

Nota

- La función Hora mundial de la aplicación de teléfono CASIO WATCHES le permite seleccionar entre unas 300 ciudades como hora mundial en función de la ciudad.

● Para seleccionar una hora mundial en función de la ciudad

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi reloj”.
3. Seleccione “GBD-H2000” y tóquelo.
4. Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

Nota

- Puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para configurar los ajustes de ciudades de usuario que no estén incluidas en la lista de ciudades para hora mundial. Debe utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para seleccionar una ciudad de usuario para la hora mundial en función de la ciudad.

● Configuración del ajuste de horario de verano

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi reloj”.
3. Seleccione “GBD-H2000” y tóquelo.
4. Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.
   - “AUTO”
     El reloj cambia automáticamente entre la hora estándar y el horario de verano.
   - “OFF”
     El reloj siempre indica la hora estándar.
   - “ON”
     El reloj siempre indica el horario de verano.

Nota

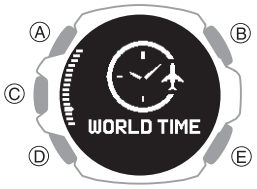
- Mientras el ajuste del horario de verano esté configurado como “AUTO”, el reloj cambia entre la hora estándar y el horario de verano automáticamente. No es necesario que cambie manualmente entre la hora estándar y el horario de verano. Incluso si se encuentra en una zona que no contempla el horario de verano, puede dejar el ajuste de horario de verano del reloj en “AUTO”.
- Para obtener información acerca de los periodos del horario de verano, consulte la “Tabla del horario de verano”.
  Tabla del horario de verano

● Configuración de los ajustes de hora mundial con el reloj

Realice las operaciones necesarias en el reloj para seleccionar una ciudad de referencia para la hora mundial y configurar los ajustes de horario de verano para la hora mundial en función de dicha ciudad.

● Para seleccionar una hora mundial en función de la ciudad

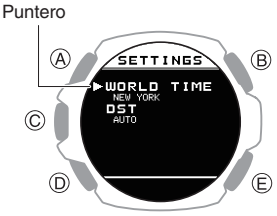
1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Utilice (A) y (D) para seleccionar [WORLD TIME].



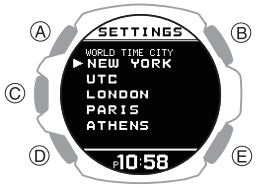
3. Pulse (C).
   Aparecerá la ciudad de la hora mundial y la hora actual en ella.



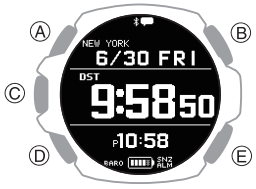
4. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Esto muestra la pantalla de ajustes de hora mundial.
   - Mientras se configura el ajuste, el reloj saldrá automáticamente de la operación de ajuste después de aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [WORLD TIME CITY].
6. Pulse (C).
   Se muestra el menú de la hora mundial en función de la ciudad.



7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a la ciudad que desee utilizar.
8. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
   Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de la hora mundial.
9. Pulse (E) para salir de la pantalla de ajustes.
   Se muestran la fecha y la hora actuales en la ciudad seleccionada.

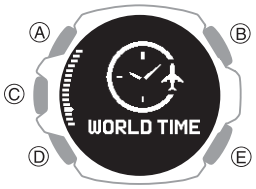


Nota

- Si selecciona una hora mundial en función de la ciudad con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES y, a continuación, cambia a una ciudad distinta con una operación del reloj, la información de la ciudad con CASIO WATCHES se eliminará del reloj.
  Para configurar los ajustes de la hora mundial con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES

● Configuración de los ajustes de horario de verano

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Utilice (A) y (D) para seleccionar [WORLD TIME].

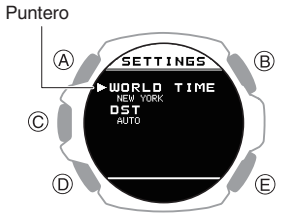


3. Pulse (C).
   Aparecerá la ciudad de la hora mundial y la hora actual en ella.

4. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

   Esto muestra la pantalla de ajustes de hora mundial.

   - Mientras se configura el ajuste, el reloj saldrá automáticamente de la operación de ajuste después de aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [DST].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para seleccionar un ajuste del horario de verano.

[AUTO]	El reloj cambia automáticamente entre la hora estándar y el horario de verano.
[OFF]	El reloj siempre indica la hora estándar.
[ON]	El reloj siempre indica el horario de verano.

8. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

   Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de la hora mundial.

9. Pulse (E) para salir de la pantalla de ajustes.

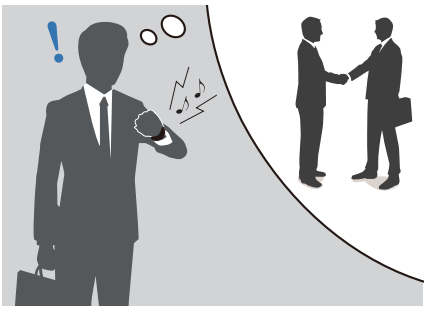
Nota

- El valor predeterminado para el ajuste del horario de verano de todas las ciudades es [AUTO]. En muchos casos, [AUTO] permite utilizar el reloj sin tener que cambiar manualmente entre el horario de verano y la hora estándar.
- Mientras tenga seleccionada [UTC] como ciudad, no podrá cambiar o comprobar el ajuste del horario de verano.

Alarma

El reloj ejecutará una operación de alerta de sonido o vibración cuando llegue la hora de una alarma. Puede configurar hasta cuatro alarmas diferentes. La señal de hora provoca que el reloj emita una señal de sonido cada hora.

- Puede activar las alertas de sonido y vibración según sea necesario.
  Configuración de los ajustes de sonido y vibración
- El reloj no emite una alerta de vibración mientras el indicador de nivel de batería muestra LOW. El reloj no emite una alerta de sonido mientras el indicador de nivel de batería es “CHG” o inferior.
- Mientras la función de repetición de alarma está activada, la operación de alerta se realiza hasta siete veces cada cinco minutos.
- Para obtener información sobre la alarma inteligente que detecta su estado de sueño y le avisa cuando el sueño es ligero, consulte la información siguiente.
  Alarma inteligente



Configuración de los ajustes de alarma

Utilice la aplicación de teléfono CASIO WATCHES o las operaciones del reloj para configurar los ajustes de la alarma.

● Para configurar los ajustes de alarma con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo ᛒ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ᛒ, consulte la información del enlace siguiente.
  Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

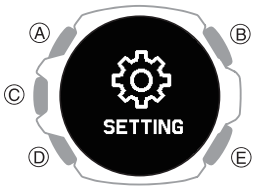
1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi reloj”.
3. Seleccione “GBD-H2000” y tóquelo.
4. Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

● Para configurar ajustes de alarma con el reloj

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

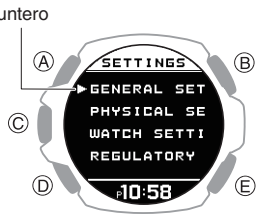
   Así se accede al modo de control.

3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [SETTING].

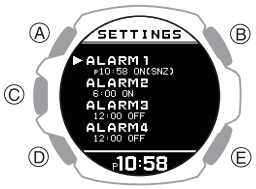


4. Pulse (C).

   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



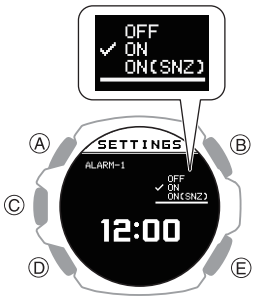
5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [WATCH SETTINGS].
6. Pulse (C).
   Se muestra la pantalla de ajustes del reloj.
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [ALARM].
8. Pulse (C).
9. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a la alarma que desee establecer.



10. Pulse (C).
11. Utilice (A) y (D) para seleccionar un ajuste de activación/desactivación de la función de alarma y de demora.

[OFF]	Desactiva la alarma y desactiva la repetición
[ON]	Activa la alarma y desactiva la repetición
[ON (SNZ)]	Activa la alarma y activa la repetición

- El ajuste seleccionado actualmente se indica mediante una marca de verificación (✓) a la izquierda.



12. Pulse (C).
13. Utilice (A) y (D) para ajustar la hora de la alarma.
14. Pulse (C).
15. Utilice (A) y (D) para ajustar los minutos de la alarma.
16. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de selección de la alarma.
    - Puede ver la hora de ajuste de la alarma y si los ajustes de alarma y de repetición están activados o desactivados.
17. Mantenga pulsado (E) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

Nota

- Si desea salir de la operación de ajuste de la alarma en cualquier momento, pulse (E) varias veces para volver a la pantalla de ajuste del reloj.

● Para detener una alarma que está sonando

Mientras se está realizando una operación de sonido o vibración de alarma, pulse cualquier botón para detenerla.

Nota

- El reloj realiza una operación de sonido o vibración de 10 segundos cuando llega la hora predeterminada de la alarma.
- Cuando una alarma tiene habilitada la función de demora, el sonido o la vibración de la alarma se repetirá cada cinco minutos, hasta un máximo de siete veces. Para detener la función de demora de la alarma, desactive la alarma.
- Si no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos mientras se muestra la pantalla de ajuste, el reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual.

Activación de la señal de hora

Utilice la aplicación móvil CASIO WATCHES para activar o desactivar la señal de hora.

¡Importante!

- No puede cambiar la configuración de señal de hora con una operación del reloj. Utilice la aplicación móvil CASIO WATCHES para cambiar la configuración.

Nota

- Puede que deba actualizar el software del reloj para usar la señal de hora.
  Actualización de la versión de software del reloj

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo ✱ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ✱, consulte la información del enlace siguiente.
  Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi reloj”.
3. Seleccione “GBD-H2000” y tóquelo.
4. Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

Nota

- La señal de hora se desactiva durante el periodo que ha establecido como NIGHT TIME.

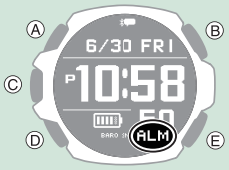
Desactivación de una alarma

Para detener la operación de sonido o vibración de una alarma, realice los siguientes pasos para desactivarla.

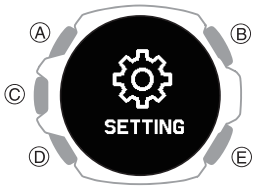
- Para volver a activar una operación de sonido o vibración de una alarma, vuelva a activarla.

Nota

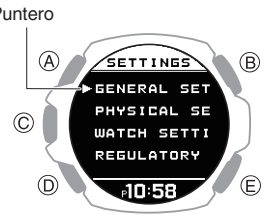
- Se muestra un indicador mientras cualquiera de las alarmas esté activada.
- El indicador de alarma no se muestra si todas las alarmas están desactivadas.



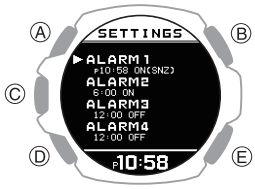
1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [SETTING].



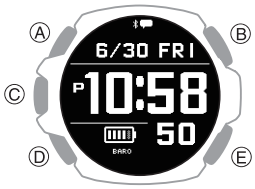
4. Pulse (C).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [WATCH SETTINGS].
6. Pulse (C).
   Se muestra la pantalla de ajustes del reloj.
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [ALARM].
8. Pulse (C).
9. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a la alarma que desee desactivar.



10. Pulse (C).
11. Utilice (A) y (D) para seleccionar [OFF].
12. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de selección de la alarma.
13. Mantenga pulsado (E) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.
    - Al desactivar todas las alarmas, [ALM] (alarma) desaparece de la pantalla.



Nota

- Si [ALM] (alarma) sigue apareciendo después de apagar una alarma, significa que al menos una de las otras alarmas sigue activada. Para desactivar todas las alarmas, repita los pasos del 8 al 11 hasta que el indicador [ALM] (alarma) desaparezca de la pantalla.
- Si [ALM] (alarma) sigue apareciendo incluso después de desactivar todas las alarmas, significa que la alarma inteligente está activada. Desactive la alarma inteligente.
  Desactivación de la alarma inteligente

Cronómetro

El cronómetro se puede utilizar para medir el tiempo transcurrido de 1 segundo hasta un máximo de 99 horas, 59 minutos y 59 segundos.

También puede medir fracciones de tiempo.



Medición de tiempo transcurrido

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Utilice (A) y (D) para seleccionar [STOPWATCH].



3. Pulse (C).
   Se muestra la pantalla del cronómetro.
4. Utilice las funciones indicadas a continuación para medir el tiempo transcurrido.

Ⓒ Inicio
↓
Ⓒ Parada
↓
Ⓒ Reanudación
↓
Ⓒ Parada



5. Pulse (E) para restablecer el tiempo del cronómetro a todo ceros.

Medición de fracciones de tiempo

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Utilice (A) y (D) para seleccionar [STOPWATCH].



3. Pulse (C).
   Se muestra la pantalla del cronómetro.
4. Utilice las funciones indicadas a continuación para medir el tiempo transcurrido.

Ⓒ Inicio
↓
Ⓔ Fracción
↓
Ⓒ Parada



5. Pulse (E) para restablecer el tiempo del cronómetro a todo ceros.

Temporizador

El temporizador realiza la cuenta regresiva desde el tiempo de inicio que haya especificado. El reloj realiza una operación de sonido o vibración cuando se alcanza el final de la cuenta atrás.

- El reloj no emite una alerta de vibración mientras el indicador de nivel de batería muestra LOW. El reloj no emite una alerta de sonido mientras el indicador de nivel de batería es “CHG” o inferior.
- Puede activar las alertas de sonido y vibración según sea necesario.
  Configuración de los ajustes de sonido y vibración



Establecimiento de una hora de inicio

El tiempo de inicio se puede ajustar en unidades de 1 segundo, hasta 60 minutos.

● Para configurar los ajustes del temporizador con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES

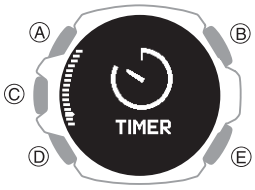
Si el reloj está emparejado con un teléfono, puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para establecer el tiempo de inicio del temporizador.
Configuración de los ajustes del reloj

● Para configurar los ajustes del temporizador con el reloj

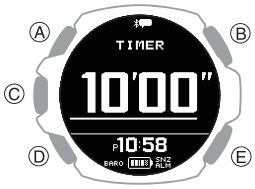
Ajustes sencillos

Utilice este procedimiento para cambiar el ajuste de la hora de inicio del temporizador en incrementos de 30 segundos.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Utilice (A) y (D) para seleccionar [TIMER].



3. Pulse (C).
   Se muestra pantalla TIMER.
4. Pulse (A) o (D).
   Esto hace que vuelva a la pantalla de ajustes sencillos.

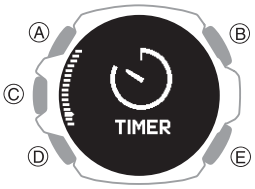


5. Utilice (A) y (D) para cambiar el ajuste de hora de inicio del temporizador.
   - Cada pulsación de (A) cambia el ajuste en -30 segundos, mientras que (D) lo cambia en +30 segundos.
6. Pulse (C).
   Se inicia el funcionamiento del temporizador.

Ajuste de minutos y segundos

Puede utilizar los siguientes pasos para cambiar el ajuste de la hora de inicio del temporizador en incrementos de un segundo hasta 60 minutos.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Utilice (A) y (D) para seleccionar [TIMER].



3. Pulse (C).

   Se muestra pantalla TIMER.
4. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

   Aparece un cursor bajo el ajuste de los minutos.
5. Utilice (A) y (D) para ajustar los minutos.



6. Pulse (C).

   Esto mueve el puntero al ajuste de segundos.
7. Utilice (A) y (D) para ajustar los segundos.



   - Para volver al ajuste de los minutos, pulse (E).
8. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

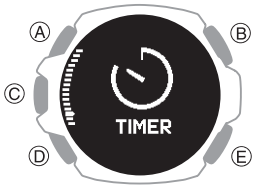
   Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla TIMER.

Nota

- Para salir de la operación de ajuste del temporizador en cualquier momento, pulse (E).
- Mientras se configura el ajuste, el reloj saldrá automáticamente de la operación de ajuste después de aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.

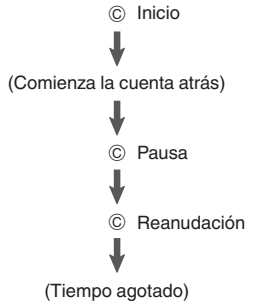
Uso del temporizador

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Utilice (A) y (D) para seleccionar [TIMER].



3. Pulse (C).

   Se muestra pantalla TIMER.
4. Realice las siguientes operaciones para llevar a cabo una operación de temporizador.



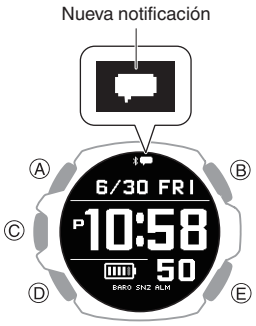
   - El reloj realiza una operación de sonido o vibración durante 10 segundos cuando se alcanza el final de la cuenta atrás.
   - Puede restablecer una cuenta atrás pausada al tiempo inicial pulsando (E).
5. Pulse cualquier botón para detener la operación de sonido o vibración.

Recepción de notificaciones del teléfono

Puede utilizar el reloj para comprobar los detalles de las llamadas entrantes, el correo y las alertas y la información de SNS que recibe un teléfono conectado al reloj mediante Bluetooth. El reloj puede tener hasta 10 notificaciones almacenadas en su memoria.

- Para recibir notificaciones del teléfono, debe emparejarlo con el reloj.
  Emparejamiento del reloj con su teléfono

Puede comprobar las nuevas notificaciones en la pantalla de la hora actual y en el modo de actividad.



Con la lista de notificaciones, puede comprobar el tipo de notificación y la fecha y hora en que se recibió la notificación.

Este indicador:	Significa lo siguiente:
	Correo
	SNS
	Llamadas entrantes, llamadas perdidas
	Programación
	Otros

- El mensaje [NO DATA] aparece si no hay mensajes nuevos.
- Mientras la recepción de notificaciones está habilitada, la recepción de una notificación hace que su contenido aparezca en la pantalla, independientemente del modo (aviso de notificación).
  Activación y desactivación de las notificaciones de llamadas entrantes
- El reloj ejecutará una operación de sonido o vibración cuando se reciba una notificación. Puede activar o desactivar la alerta de sonido y vibración según sea necesario.
  Configuración de los ajustes de sonido y vibración
- La operación de sonido o vibración para las notificaciones de llamadas telefónicas entrantes dura hasta 20 segundos, mientras que todas las demás notificaciones duran un segundo.

¡Importante!

- Para recibir notificaciones del teléfono, configure los siguientes ajustes en el teléfono.

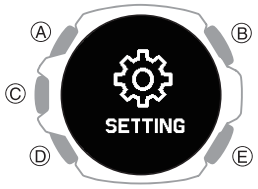
  iPhone: configure todos los ajustes siguientes.
  - Active las notificaciones de la aplicación móvil CASIO WATCHES.
  - Active “Ajustes” → “Bluetooth” → “CASIO GBD-H2000” → “Compartir notificaciones del sistema”.
  - Permita notificaciones de cada aplicación de la que quiera recibirlas y asegúrese de que los siguientes cuadros están marcados (seleccionados): Notificaciones Pantalla de bloqueo, Centro de notificaciones, Tiras.
    Ejemplo: aplicación Correo:
    “Ajustes” → “Correo” → “Notificaciones”

  Android: active todos los siguientes elementos.
  - Acceso a las notificaciones
  - Acceso a los contactos
  - Acceso al historial de llamadas
- Tras mostrarse el corte de notificación durante 1 minuto, la visualización vuelve a la pantalla que se mostraba antes de que apareciera el corte. Mientras se muestra un corte de notificación, pulse (A) o (D) para comprobar el contenido de la notificación.

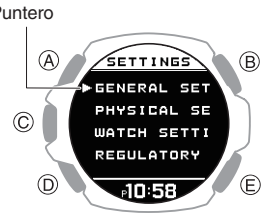
Activación y desactivación de las notificaciones de llamadas entrantes

Puede habilitar o deshabilitar la recepción de notificaciones según sea necesario.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [SETTING].



4. Pulse (C).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [GENERAL SETTINGS].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [NOTIFICATIONS].
8. Pulse (C).
9. Utilice (A) y (D) para seleccionar una configuración de activación/desactivación de recepción de notificaciones.

[OFF]	Las notificaciones están desactivadas y no se muestran cortes de notificación.
[ACTIVITY OFF]	La recepción de notificaciones se desactiva solo durante la medición de la actividad.
[NIGHT TIME OFF]	La recepción de notificaciones se desactiva durante el período nocturno especificado.
[ACTIVITY & NIGHT TIME OFF]	La recepción de notificaciones se desactiva durante la medición de la actividad y el período nocturno especificado.
[ON]	Habilita la recepción y la visualización de avisos de notificaciones.

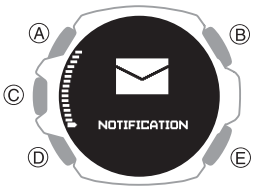
   - Los cortes de notificación muestran los detalles de una notificación recibida.
   - Después de aproximadamente un minuto, el reloj vuelve a la pantalla que se mostraba antes de que apareciera el corte de la notificación.
10. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla GENERAL SETTINGS.
11. Mantenga pulsado (E) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

Nota

- Si no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos mientras se muestra la pantalla de ajuste, el reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual.

Visualización del contenido de las notificaciones

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Utilice (A) y (D) para seleccionar [NOTIFICATION].



3. Pulse (C).

   Se mostrará la lista de notificaciones.
   - La lista de notificaciones puede contener hasta 10 notificaciones.
   - La adición de una notificación a la lista cuando ya contiene 10 notificaciones, hará que la notificación más antigua de la lista se elimine para dejar espacio a la nueva.
4. Utilice (A) y (D) para mover el puntero al título de la notificación que desee ver.
5. Pulse (C).

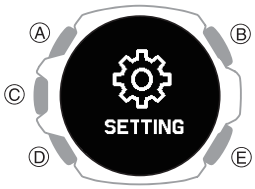
   Muestra los detalles de la notificación.
   - Puede utilizar (A) y (D) para desplazarse.
   - Para volver a la lista de notificaciones, pulse (E).
   - Para volver a la pantalla de la hora actual, mantenga pulsado (E) durante al menos un segundo.

Alternar entre visualizaciones de corte de notificación

Puede utilizar este procedimiento para especificar la visualización simple o completa del corte de notificación.

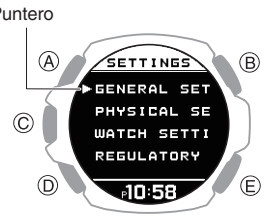
1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

   Así se accede al modo de control.
3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [SETTING].



4. Pulse (C).

   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [GENERAL SETTINGS].
6. Pulse (C).

   Se muestra pantalla GENERAL SETTINGS.



7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [NOTIFICATION PATTERN].
8. Pulse (C).
9. Utilice (A) y (D) para cambiar el ajuste de tipo de visualización.

[SIMPLE]	Visualización simple
[FULL]	Visualización completa

10. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla GENERAL SETTINGS.
11. Mantenga pulsado (E) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

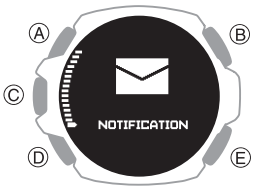
Nota

- Si no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos mientras se muestra la pantalla de ajuste, el reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual.

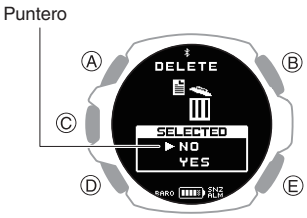
Eliminación de una notificación

Eliminación de una notificación específica

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Utilice (A) y (D) para seleccionar [NOTIFICATION].



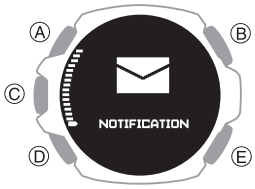
3. Pulse (C).
   Se mostrará la lista de notificaciones.
4. Utilice (A) y (D) para mover el puntero al título de la notificación que desee eliminar.
5. Pulse (C).
   Muestra los detalles de la notificación.
6. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Se muestra la pantalla de eliminación de datos.



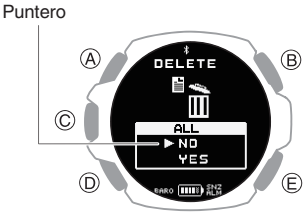
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [YES].
   - Para cancelar la eliminación de datos, mueva el puntero a [NO].
8. Pulse (C).
   Una vez finalizada la operación de eliminación de datos, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de la lista de notificaciones.

Eliminación de todas las notificaciones

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Utilice (A) y (D) para seleccionar [NOTIFICATION].



3. Pulse (C).
   Se mostrará la lista de notificaciones.
4. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Se muestra la pantalla de eliminación de datos.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [YES].
   - Para cancelar la eliminación de datos, mueva el puntero a [NO].
6. Pulse (C).
   Una vez finalizada la operación de eliminación de datos, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, aparece [NO DATA].

Ajustes de la medición de la actividad

En esta sección se explica cómo configurar los ajustes relacionados con la medición de las actividades.
El menú de ajustes que se muestra depende de la actividad.

- **Menú de ajustes específicos de la actividad**

Actividad	Menú de ajustes
POOL SWIMMING	TRAINING ALERT POOL LENGTH
GYM WORKOUT	TRAINING ALERT
INTERVAL TIMER	TRAINING ALERT INTERVAL TIMER
RUNNING	GPS TRACKING AUTO LAP AUTO PAUSE TRAINING ALERT
WALKING	
BIKING	
TREKKING	GPS TRACKING AUTO LAP TRAINING ALERT
OPEN WATER SWIMMING	
TRAIL RUNNING	
OTHER ACTIVITY	GPS TRACKING TRAINING ALERT

Nota

- Puede que deba actualizar el software del reloj para usar TREKKING o OTHER ACTIVITY.
  Actualización de la versión de software del reloj

Activación del cronometraje automático de vueltas

Mientras el cronometraje automático de vueltas esté activado, se registrará una vuelta cada vez que corra la distancia de vuelta que haya especificado.

Realice las operaciones necesarias con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES o en el reloj para configurar los ajustes de medición automática de vueltas.

Puede establecer una distancia de medición de vuelta de hasta 10,0 km, en incrementos de 0,1 km.

● Para configurar los ajustes de vuelta automática con la aplicación de teléfono con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES

Antes de utilizar el cronometraje automático de vueltas, debe utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para especificar la distancia de medición automática de vueltas.

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo ᛒ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ᛒ, consulte la información del enlace siguiente.
  Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

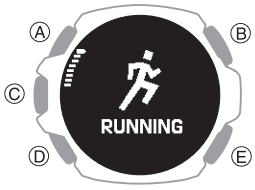
1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi reloj”.
3. Seleccione “GBD-H2000” y tóquelo.
4. Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

● Para configurar los ajustes de vuelta automática con el reloj

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Pulse (C).

   Así se accede al modo de actividad.

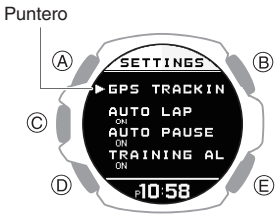
   Ejemplo:



3. Utilice (A) y (D) para seleccionar una actividad.
4. Pulse (C).
   - Para actividades que se pueden medir sin recibir señales GPS, esta operación vuelve a la pantalla de preparación de la operación de medición. En ese caso, continúe con el paso 6.
   - Si ha seleccionado una actividad que recibe señales GPS para su medición, esta operación inicia la operación de recepción de señales GPS.
   - Consulte la información que se muestra a continuación para determinar si la actividad recibe señales GPS para la medición o no.
     Descripción general de las actividades
5. Si ha seleccionado una actividad que recibe señales GPS para su medición, pulse (A) o (D).

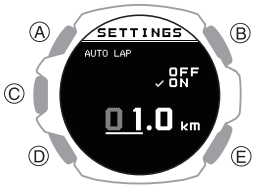
   Aparecerá la pantalla de preparación de la operación de medición.
6. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

   Se muestra la pantalla de ajustes de medición de la actividad.



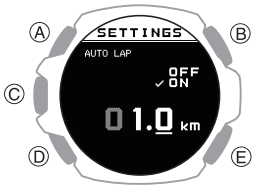
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [AUTO LAP].
8. Pulse (C).
9. Utilice (A) y (D) para seleccionar [ON].
   - Para desactivar la medición automática de vueltas, seleccione [OFF].
   - El ajuste seleccionado actualmente se indica mediante una marca de verificación (✓) a la izquierda.
10. Pulse (C).

    Esto hace que aparezca un cursor, que puede utilizar para establecer la distancia de medición de vuelta automática.
11. Utilice (A) y (D) para especificar la parte entera del valor de la distancia.



12. Pulse (C).

    Esto mueve el cursor a la parte decimal del valor de la distancia.
13. Utilice (A) y (D) para especificar la parte decimal del valor de la distancia.



14. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de la medición de la actividad.
15. Pulse (E) para salir de la pantalla de ajustes.

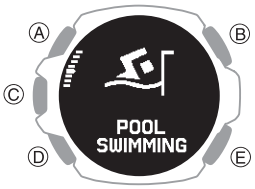
Nota

- Si se utiliza el GPS para la medición de vuelta automática, el tiempo de medición de vuelta automática puede diferir del ajuste de distancia.
- Mientras se configura el ajuste, el reloj saldrá automáticamente de la operación de ajuste después de aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.

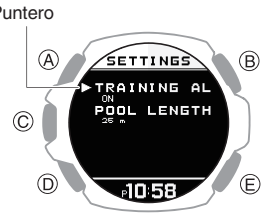
Ajuste de la longitud de la piscina

La especificación de una longitud de piscina ayuda a medir los tiempos de las vueltas.

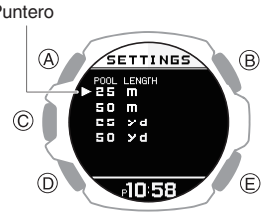
1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Pulse (C).
   Así se accede al modo de actividad.
3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [POOL SWIMMING].



4. Pulse (C).
5. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Se muestra la pantalla de ajustes de la piscina.



6. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [POOL LENGTH].
7. Pulse (C).
   Se muestra la pantalla de ajuste de la longitud de la piscina.



8. Utilice (A) y (D) para seleccionar la longitud de piscina que desee.

[25m]	25 metros
[50m]	50 metros
[25yd]	25 yardas
[50yd]	50 yardas

9. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
   Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajustes de la piscina.

Nota

- Mientras se configura el ajuste, el reloj saldrá automáticamente de la operación de ajuste después de aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.

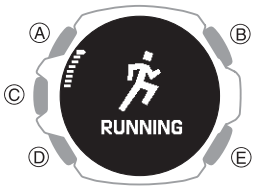
Activación de la función Pausa automática

Si está habilitada la pausa automática, la temporización se detendrá cuando deje de correr.

Nota

- Cuando se reinicia una operación de medición desde la pausa automática, la visualización del reloj se retrasará con respecto al inicio real, pero el tiempo y la distancia que se miden no se ven afectados.
- En actividades como WALKING o RUNNING, es complicado que la pausa automática funcione cuando el intervalo de recepción GPS está [OFF] o se pierde la señal GPS.
- Para BIKING, la pausa automática no funciona cuando el intervalo de recepción GPS está establecido en [LONG] o [OFF], o si se pierde la señal GPS.
  Cambio del intervalo de recepción del GPS
- Si la pausa automática no funciona después de activarla o si la medición no se reanuda, deténgala y reanúdela manualmente.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Pulse (C).
   Así se accede al modo de actividad.
   Ejemplo:



3. Utilice (A) y (D) para seleccionar una actividad.
4. Pulse (C).
   - Para actividades que se pueden medir sin recibir señales GPS, esta operación vuelve a la pantalla de preparación de la operación de medición. En ese caso, continúe con el paso 6.
   - Si ha seleccionado una actividad que recibe señales GPS para su medición, esta operación inicia la operación de recepción de señales GPS.
   - Consulte la información que se muestra a continuación para determinar si la actividad recibe señales GPS para la medición o no.
     Descripción general de las actividades

5. Si ha seleccionado una actividad que recibe señales GPS para su medición, pulse (A) o (D).
   Aparecerá la pantalla de preparación de la operación de medición.
6. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Se muestra la pantalla de ajustes de medición de la actividad.



7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [AUTO PAUSE].
8. Pulse (C).
9. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [ON] (habilitado) o [OFF] (deshabilitado).
10. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de la medición de la actividad.
11. Pulse (E) para salir de la pantalla de ajustes.

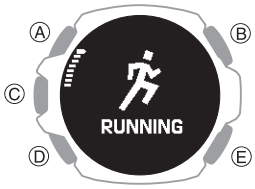
Nota

- Mientras se configura el ajuste, el reloj saldrá automáticamente de la operación de ajuste después de aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.
- También puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para activar o desactivar la pausa automática.

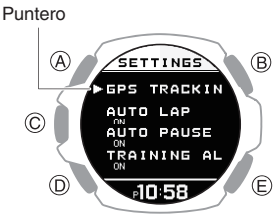
Cambio del intervalo de recepción del GPS

Siga el procedimiento que se indica a continuación para especificar el intervalo de recepción de señales GPS y para adquirir la información de localización durante la medición de la actividad.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Pulse (C).
   Así se accede al modo de actividad.
   Ejemplo:



3. Utilice (A) y (D) para seleccionar una actividad.
4. Pulse (C).
   Muestra la pantalla de inicio de recepción de señal GPS.
5. Pulse (A) o (D).
   Aparecerá la pantalla de preparación de la operación de medición.
6. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Se muestra la pantalla de ajustes de medición de la actividad.



7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [GPS TRACKING].
8. Pulse (C).
9. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [GPS].
10. Pulse (C).
11. Utilice (A) y (D) para seleccionar un intervalo de recepción de GPS.

[HIGH]	Intervalo de recepción: cada segundo Precisión de posicionamiento: alta
[NORMAL]	Intervalo de recepción: cada segundo Precisión de posicionamiento: inferior a [HIGH]
[LONG]	Intervalo de recepción: cada minuto
[OFF]	GPS no utilizado.

12. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de GPS.
13. Pulse (E) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

Nota

- Mientras se configura el ajuste, el reloj saldrá automáticamente de la operación de ajuste después de aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.
- También puede cambiar el intervalo de recepción de GPS mediante la aplicación de teléfono CASIO WATCHES.
- Con BIKING o OPEN WATER SWIMMING, la distancia recorrida no se muestra en los resultados de la medición cuando el intervalo de recepción del GPS es [LONG] o [OFF].

Configuración de los ajustes de alertas de entrenamiento

Puede usar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para especificar intervalos de alerta objetivo que le informen de las calorías quemadas, el tiempo transcurrido la distancia recorrida y la altitud ascendida durante el entrenamiento. Cada vez que se alcanza un valor objetivo de alerta durante la medición de la actividad, se emite un sonido o una vibración y aparece una pantalla de alerta para avisarle.
Puede utilizar una sola operación del reloj para activar y desactivar todas las alertas que haya configurado con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES.

● Para especificar los valores objetivo de las alertas de entrenamiento con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES

¡Importante!

- Tenga en cuenta que no puede especificar los valores objetivo de las alertas mediante las operaciones del reloj. Utilice la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para configurar los ajustes.

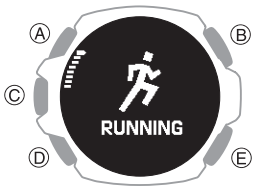
Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo ᛒ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ᛒ, consulte la información del enlace siguiente.
  Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

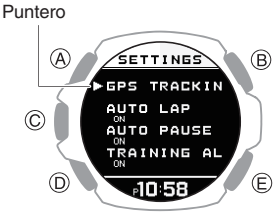
1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi reloj”.
3. Seleccione “GBD-H2000” y tóquelo.
4. Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

● Para activar las alertas de entrenamiento con el reloj

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Pulse (C).
   Así se accede al modo de actividad.
   Ejemplo:



3. Utilice (A) y (D) para seleccionar una actividad.
4. Pulse (C).
   - Para actividades que se pueden medir sin recibir señales GPS, esta operación vuelve a la pantalla de preparación de la operación de medición. En ese caso, continúe con el paso 6.
   - Si ha seleccionado una actividad que recibe señales GPS para su medición, esta operación muestra la pantalla de inicio de recepción de señales GPS.
   - Consulte la información que se muestra a continuación para determinar si la actividad recibe señales GPS para la medición o no.
     Descripción general de las actividades
5. Si ha seleccionado una actividad que recibe señales GPS para su medición, pulse (A) o (D).
   Aparecerá la pantalla de preparación de la operación de medición.
6. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Se muestra la pantalla de ajustes de medición de la actividad.



7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [TRAINING ALERT].
8. Pulse (C).
9. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [ON].
   - Si desea desactivar las alertas de entrenamiento, mueva el puntero a [OFF].
10. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de la medición de la actividad.
11. Pulse (E) para salir de la pantalla de ajustes.

¡Importante!

- Utilice la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para especificar un valor objetivo de alerta para cada elemento. No puede utilizar las operaciones del reloj para configurar los valores objetivo de las alertas.

Nota

- Mientras se configura el ajuste, el reloj saldrá automáticamente de la operación de ajuste después de aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.

Indicadores de la pantalla de alertas de entrenamiento

Aparece una pantalla de alerta de entrenamiento en el reloj cuando se alcanza un valor objetivo especificado durante la medición de la actividad.

Indicador:	Significado:
	Se ha alcanzado el valor objetivo de calorías quemadas.
	Se ha alcanzado el valor objetivo de tiempo transcurrido.
	Se ha alcanzado el valor objetivo de la distancia recorrida.
	Se ha alcanzado el valor objetivo de altitud acumulada.

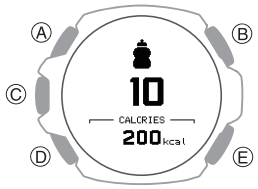
Nota

- Las alertas que se pueden configurar dependen de la actividad.

Cambio de pantalla de alerta

Aparece una pantalla de alerta de entrenamiento cuando se alcanza un valor objetivo especificado durante la medición de la actividad.

Ejemplo:



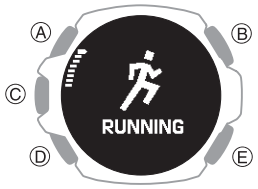
- El reloj vuelve a la pantalla de medición de la carrera si pulsa (C) o si no realiza ninguna operación durante unos nueve segundos.

Configuración de los ajustes de medición de distancia

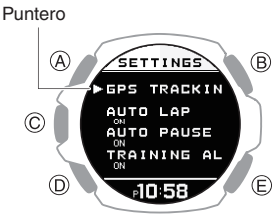
Puede seleccionar la medición de la distancia lineal (distancia en línea recta) o la distancia superficial (distancia real).

Las mediciones de la distancia superficial se calculan teniendo en cuenta el desplazamiento horizontal y el movimiento vertical.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Pulse (C).
   Así se accede al modo de actividad.
   Ejemplo:



3. Utilice (A) y (D) para seleccionar una actividad.
4. Pulse (C).
   Muestra la pantalla de inicio de recepción de señal GPS.
5. Pulse (A) o (D).
   Aparecerá la pantalla de preparación de la operación de medición.
6. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Se muestra la pantalla de ajustes de medición de la actividad.



7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [GPS TRACKING].
8. Pulse (C).
9. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [3D DISTANCE].
10. Pulse (C).
11. Utilice (A) y (D) para seleccionar un ajuste.

[ON]	Medición de la distancia superficial
[OFF]	Medición de la distancia lineal

12. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de GPS.
13. Pulse (E) para salir de la pantalla de ajustes.

Nota

- Mientras se configura el ajuste, el reloj saldrá automáticamente de la operación de ajuste después de aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.
- También puede utilizar la aplicación móvil CASIO WATCHES para cambiar el tipo de medición de la distancia.

Configuración de los ajustes de temporizador de intervalos

● Para configurar los ajustes del temporizador de intervalos con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES

Puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para configurar un temporizador de intervalos que combine varios tipos de temporizadores.

- Para obtener más información acerca de los temporizador de intervalos, consulte la siguiente información.
  Descripción general

Compruebe la conexión

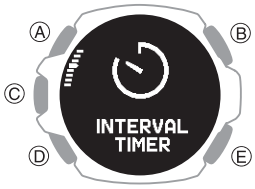
- Asegúrese de que el símbolo ᛒ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ᛒ, consulte la información del enlace siguiente.
  Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi reloj”.
3. Seleccione “GBD-H2000” y tóquelo.
4. Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

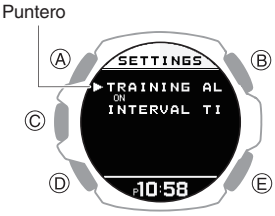
● Para configurar los ajustes del temporizador de intervalos con el reloj

- Si hay una operación de cuenta atrás del temporizador en curso, restablézcalo en la hora de inicio actual antes de realizar la operación.
  Uso del temporizador

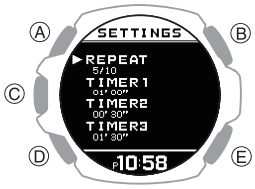
1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Pulse (C).
   Así se accede al modo de actividad.
3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [INTERVAL TIMER].



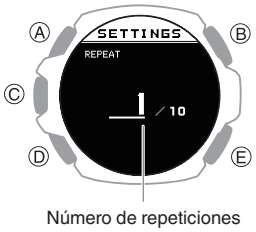
4. Pulse (C).
5. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Se muestra la pantalla de ajustes de entrenamiento a intervalos.



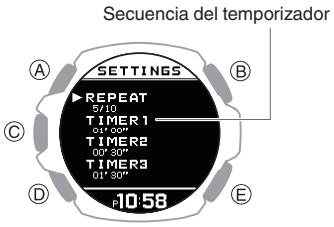
6. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [INTERVAL TIMER].
7. Pulse (C).
   Se muestra la pantalla de ajustes del temporizador de intervalos.



8. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [REPEAT].
9. Pulse (C).
   Muestra la pantalla de ajuste del número de repeticiones del temporizador (1 a 10).

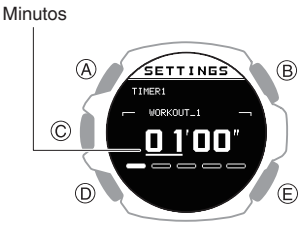


10. Utilice (A) y (D) para especificar el número de repeticiones del temporizador (repetición automática).
11. Pulse (C).
    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajustes del temporizador de intervalos.
12. Utilice (A) y (D) para especificar la secuencia de los temporizadores.
    - Para configurar el primer temporizador, configure [TIMER1].



13. Pulse (C).
    Esto hace que el puntero aparezca en el ajuste de minutos del primer temporizador.

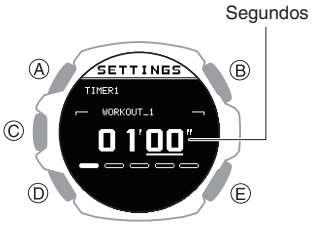
14. Utilice (A) y (D) para ajustar los minutos.



15. Pulse (C).

    Esto hace que el puntero se mueva al ajuste de segundos del primer temporizador.

16. Utilice (A) y (D) para ajustar los segundos.



17. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajustes del temporizador de intervalos.

18. Repita los pasos del 11 al 16 tantas veces como sea necesario para configurar los otros temporizadores.

Nota

- Al pulsar (E) durante el procedimiento anterior se retrocede una pantalla.
- Puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para cambiar los nombres de los temporizadores. Un nombre puede incluir cualquier combinación de letras del alfabeto (de la A a la Z), números (de 0 a 9) y símbolos (/+-_?&) hasta un total de 14 caracteres.

Uso de la aplicación para configurar ajustes

En esta sección se explican los ajustes principales del reloj que solo se pueden cambiar con la aplicación de teléfono “CASIO WATCHES”.

Para utilizar los ajustes de esta sección, debe instalar la aplicación “CASIO WATCHES” en el teléfono.

① Instale la aplicación necesaria en el teléfono.

Especificación de una esfera de reloj

Existen cinco patrones que puede utilizar para la pantalla de la hora actual. Puede seleccionar el patrón que mejor se adapte a su estilo de vida actual.

Puede personalizar los elementos de visualización de la esfera 5.

¡Importante!

- No puede utilizar las operaciones del reloj para personalizar los elementos de visualización de la esfera 5. Utilice la aplicación de teléfono CASIO WATCHES.
- Puede utilizar las operaciones del reloj para seleccionar una esfera de reloj.

Cambio de la esfera del reloj

Esfera 1



Esfera 2



* El funcionamiento del área gráfica está vinculado a los segundos de cronometraje.

Esfera 3



* El funcionamiento del área gráfica está vinculado a los segundos de cronometraje.

Esfera 4



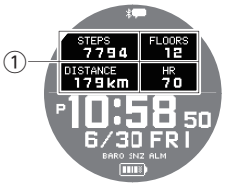
Esfera 5



Es posible especificar la visualización de texto, valores y gráficos de la pantalla.

Patrón personalizado 1

- Puede especificar hasta cuatro elementos de visualización de texto y valores diferentes.



Patrón personalizado 2

- Puede especificar hasta dos elementos de visualización de gráficos.



Patrón personalizado 3

- Puede especificar dos elementos de visualización de texto y valores, y un elemento de visualización de gráficos.



Al personalizar una pantalla, puede seleccionar entre los elementos de visualización que aparecen a continuación.

① Elementos de texto y valores

[STEPS]	Recuento de pasos de hoy
[STATUS]	Estado de carga cardiovascular (Cardio Load Status)
[DISTANCE]	Distancia mensual recorrida • RUN • WALK • BIKE
[FLOORS]	Recuento de pisos del día actual
[HR]	Frecuencia cardíaca
[MAX MIN]	Frecuencia cardíaca máxima/mínima
[SLEEP]	• Puntuación del sueño + visualización del nivel • Tiempo de sueño • Evaluación del sueño
[CALORIES]	Calorías quemadas
[ACTIVE]	Tiempo de ejercicio físico del día actual
Horas de salida y puesta del sol	
Fase lunar	

② Elementos gráficos

Gráfico de consecución del objetivo de recuento de pasos (5 días)
Gráfico de cambio de distancia mensual recorrida (4 meses) • RUN • WALK • BIKE

Configuración de los ajustes

Utilice la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para especificar la pantalla de hora actual que desea mostrar. En el caso de la visualización personalizable, puede especificar los elementos que desea incluir en la pantalla.

¡Importante!

- No puede utilizar las operaciones del reloj para personalizar los elementos de visualización de la esfera 5. Utilice la aplicación de teléfono CASIO WATCHES.

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo ᛒ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ᛒ, consulte la información del enlace siguiente.

Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi reloj”.
3. Seleccione “GBD-H2000” y tóquelo.
4. Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

Personalización de las funciones del modo reloj y del modo de actividad

Puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para especificar la secuencia en la que aparecen las funciones en el modo reloj y el modo de actividad. También puede añadir o eliminar funciones según desee.

¡Importante!

- No puede realizar operaciones de personalización de funciones en el reloj. Utilice la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para configurar los ajustes.

Para obtener información sobre las funciones que se pueden reorganizar y eliminar, consulte la información que aparece a continuación.

Modo reloj
Descripción general de las actividades

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo ᛒ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ᛒ, consulte la información del enlace siguiente.

Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi reloj”.
3. Seleccione “GBD-H2000” y tóquelo.
4. Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

Nota

- La adición o eliminación de funciones puede cambiar los ajustes.
- Aunque elimine la función de almanaque (horas de salida del sol y puesta del sol, fase lunar), podrá seguir mostrando las horas de salida y puesta del sol en la pantalla de la hora actual.

Configuración de los ajustes de la pantalla de medición de la actividad

Existen varios tipos de pantallas de medición de actividad y se pueden registrar hasta 9 pantallas para cada actividad.

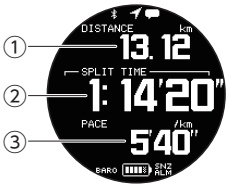
De entre las pantallas registradas, puede especificar cuál debe mostrarse mientras se realiza la medición de la actividad.

¡Importante!

- Puede especificar las pantallas de medición de actividad mediante la aplicación de teléfono CASIO WATCHES. No puede utilizar las operaciones del reloj para configurar los ajustes de la pantalla de medición de actividad.

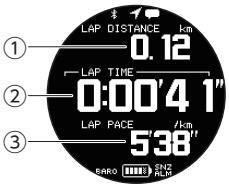
- La pantalla 1 está fijada como “Pantalla de medición 1”. Seleccione las pantallas 2 a 9 de entre las pantallas distintas a la “Pantalla de medición 1”.

Pantalla de medición 1

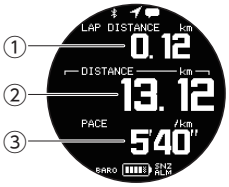


De entre las siguientes opciones, seleccione las pantallas que se van a mostrar para las pantallas 2 a 9.

Pantalla de medición 2

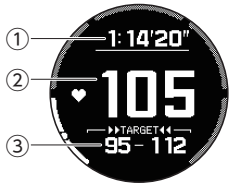


Pantalla de medición 3



- Puede personalizar los elementos que aparecen en las secciones superior ①, central ② e inferior ③ de la pantalla de medición 1 a 3. Puede especificar los elementos de personalización mediante la aplicación de teléfono CASIO WATCHES.

Pantalla de medición de la frecuencia cardíaca

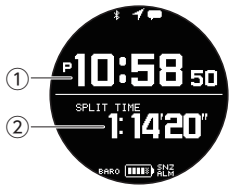


① Tiempo de movimiento desde el inicio de la medición

② Frecuencia cardíaca actual

③ Valor de la zona de frecuencia cardíaca objetivo

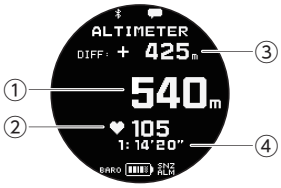
Pantalla de la hora actual



① Hora actual

② Tiempo de movimiento desde el inicio de la medición

Pantalla de altitud



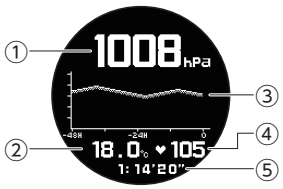
① Altitud de la ubicación actual

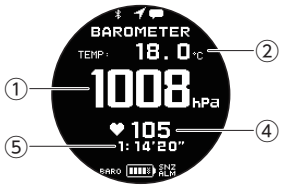
② Frecuencia cardíaca actual

③ [DIFF RESET] (Restablecer diferencial de altitud) y el diferencial de altitud

④ Tiempo de movimiento desde el inicio de la medición

Pantalla de presión barométrica





① Presión barométrica actual

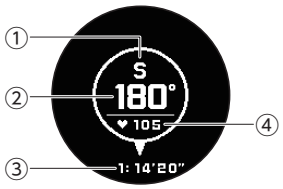
② Temperatura actual

③ Gráfico de presión barométrica

④ Frecuencia cardíaca actual

⑤ Tiempo de movimiento desde el inicio de la medición

Pantalla de rumbo



① Rumbo actual

② Ángulo de orientación actual

③ Frecuencia cardíaca actual

④ Tiempo de movimiento desde el inicio de la medición

Pantalla del almanaque



① Fecha de medición

② Fase lunar del día de medición

③ Hora de salida del sol del día de medición

④ Hora de puesta de sol del día de medición

⑤ Tiempo de movimiento desde el inicio de la medición

Pantalla de navegación en altitud



① Muestra la altitud actual en la ubicación de la escala

② Puntos de control mostrados actualmente

③ Altitud predeterminada para el punto de control mostrado actualmente

④ Diferencia de altitud entre la altitud actual y el punto de control

⑤ Tiempo de movimiento desde el inicio de la medición

⑥ Frecuencia cardíaca actual

- Un puntero a la derecha de la escala en la parte izquierda de la pantalla también indica la diferencia de altitud entre el punto de control y la altitud actual. La apariencia del puntero cambia como se describe a continuación.

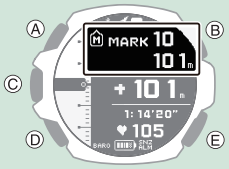
Este puntero:	Significa lo siguiente:
	Diferencia de altitud de +100 m (o: +100 pies) o más
	Diferencia de altitud de -100 a 100 m (o: -100 a 100 pies)
	Diferencia de altitud de -100 m (o: -100 pies) o más

- Para obtener información sobre los ajustes avanzados de navegación, consulte la información que aparece a continuación.

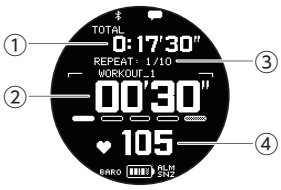
Especificación de puntos de control a lo largo del recorrido de la carrera (navegación en altitud)

Nota

- Al mantener pulsado (D) durante al menos dos segundos, se cambia a la pantalla de punto de control.



Pantalla del temporizador de intervalos



① Tiempo total de medición

② Valor del temporizador de intervalos

③ Número de repeticiones

④ Frecuencia cardíaca actual

Nota

- En el caso de INTERVAL TIMER, la pantalla 1 muestra la pantalla del temporizador de intervalos.

Configuración de los ajustes

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo ᛒ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ᛒ, consulte la información del enlace siguiente.

Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi reloj”.
3. Seleccione “GBD-H2000” y tóquelo.
4. Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

Especificación de puntos de control a lo largo del recorrido de la carrera (navegación en altitud)

Puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para especificar puntos de control a lo largo del recorrido de la carrera. Puede utilizar el reloj para comprobar la diferencia de altitud entre un punto de control y su ubicación actual.

Configuración de los ajustes de la pantalla de medición de la actividad

¡Importante!

- Tenga en cuenta que no puede especificar puntos de control utilizando las operaciones del reloj. Utilice la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para configurar los ajustes.

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo ᛒ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ᛒ, consulte la información del enlace siguiente.

Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi reloj”.
3. Seleccione “GBD-H2000” y tóquelo.
4. Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

Activación del sensor de muñeca

Puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para activar o desactivar el sensor de muñeca para que el reloj pueda detectar si lo lleva o no puesto en la muñeca.

- El sensor de muñeca está activado según los ajustes predeterminados iniciales del reloj.

¡Importante!

- No puede cambiar la configuración del sensor de muñeca con las operaciones del reloj. Utilice la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para configurar los ajustes.

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo ✱ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ✱, consulte la información del enlace siguiente.
  Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi reloj”.
3. Seleccione “GBD-H2000” y tóquelo.
4. Toque “Ajustes del reloj”.
5. Toque “Buscar reloj en uso”.
6. Active “Activado”.

Especificando la hora deseada de acostarse y de levantarse

Puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para especificar la hora de acostarse y de levantarse.

¡Importante!

- No puede utilizar las operaciones del reloj para configurar los ajustes de hora de acostarse y de despertarse. Utilice la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para configurar los ajustes.

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo ✱ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ✱, consulte la información del enlace siguiente.
  Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi reloj”.
3. Seleccione “GBD-H2000” y tóquelo.
4. Toque “LIFE LOG”.
5. Toque “Sueño”.
6. Configure los ajustes “Horas de sueño” y “Horas de vigilia”.

Definición de un objetivo de recuento de pasos diario

Puede utilizar CASIO WATCHES para especificar los valores objetivo de recuento de pasos diario.

¡Importante!

- Un valor objetivo no se puede especificar utilizando las operaciones del reloj. Utilice la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para configurar los ajustes.

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo ✱ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ✱, consulte la información del enlace siguiente.
  Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. En la esquina superior izquierda de la pantalla, toque ☰ .
3. Toque “Perfil de usuario”.
4. Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

Nota

- Además de los valores objetivo, también puede configurar los ajustes para avisarle cuando se alcance un objetivo.

Configuración de los ajustes del reloj

Tras establecer una conexión entre el reloj y la aplicación de teléfono CASIO WATCHES, puede utilizar la aplicación de teléfono para configurar varios ajustes de funciones del reloj y consultar la información adquirida por el reloj.

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo ᛒ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ᛒ, consulte la información del enlace siguiente.
  Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi reloj”.
3. Seleccione “GBD-H2000” y tóquelo.
4. Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

Otros ajustes

En esta sección se explican otros ajustes del reloj que puede configurar.

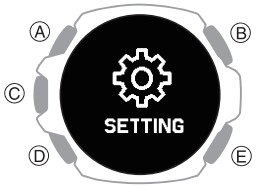
Cambio de la esfera del reloj

Existen cinco patrones que puede utilizar para la pantalla de la hora actual. Puede seleccionar el patrón que mejor se adapte a su estilo de vida actual.

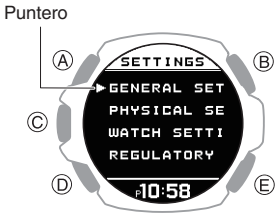
Para obtener más información sobre las cinco esferas del reloj, consulte la siguiente información.

Especificación de una esfera de reloj

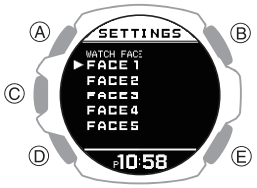
1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [SETTING].



4. Pulse (C).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [WATCH SETTINGS].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero con [WATCH FACE].
8. Pulse (C).
9. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta la esfera del reloj que desea seleccionar.



- Para obtener más información sobre la visualización y personalización de cada esfera del reloj, consulte la siguiente información.
  Especificación de una esfera de reloj

10. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
    Tras completar el ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de la esfera del reloj.
11. Mantenga pulsado (E) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

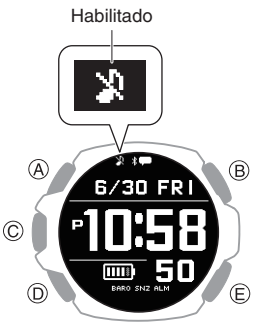
Activación del modo silencioso

Mientras el modo silencioso está activado, el reloj solo vibra para recibir notificaciones, independientemente de la configuración de notificación de sonido y vibración. La iluminación no se encenderá mientras haya una operación de notificación o botón en curso.

Nota

- Puede que deba actualizar el software del reloj para usar el modo silencioso.
  Actualización de la versión de software del reloj

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (E) durante al menos tres segundos para activar o desactivar el modo silencioso.
   - Al activar el modo silencioso, [🔕] aparece en la pantalla.



Nota

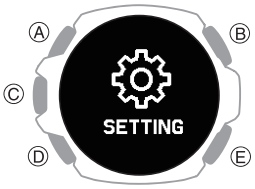
- Si la alerta de sonido y la vibración están desactivadas y el modo silencioso está activado, no se realizan las operaciones de notificación de sonido, vibración y luz.

Activación del recordatorio de pasos

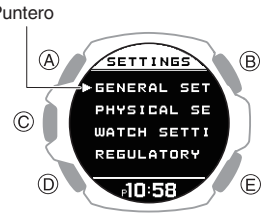
El recordatorio de pasos muestra un indicador y realiza una alerta sonora o por vibración cuando el reloj determina que no ha caminado lo suficiente durante un periodo concreto. Es importante para ayudarle a conseguir sus objetivos de ejercicio.

Si el reloj realiza una operación de alerta de recordatorio de pasos, intente caminar durante unos cinco minutos.

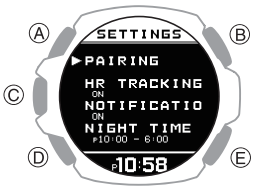
1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [SETTING].



4. Pulse (C).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [GENERAL SETTINGS].
6. Pulse (C).
   Se muestra pantalla GENERAL SETTINGS.



7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [STEP REMINDER].
8. Pulse (C).
9. Utilice (A) y (D) para seleccionar el ajuste de activación/desactivación del recordatorio de pasos que desee.

[OFF]	Función de recordatorio de pasos desactivada
[ON]	Función de recordatorio de pasos activada

10. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajustes del recordatorio de pasos.
11. Mantenga pulsado (E) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

Nota

- Si no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos mientras se muestra la pantalla de ajuste, el reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual.
- Aunque el recordatorio de pasos esté activado, el reloj no emitirá ninguna notificación si se da alguna de las siguientes condiciones.
  - Cuando el reloj detecta que no se lleva puesto
  - Mientras que la hora actual esté dentro del período definido por las horas de acostarse y de levantarse especificadas
  - Mientras hay una actividad en curso
  - Cuando el indicador de nivel de la batería está en LOW o un nivel inferior
  - Cuando hay un error del sensor
- Si el análisis del comportamiento no detecta la actividad de caminar ni de correr, el reloj le notificará que el recordatorio de pasos ha determinado que su recuento de pasos es bajo.

● Borrado de una notificación en curso

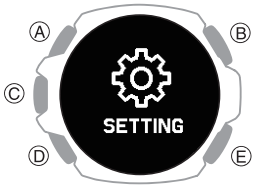
Pulse cualquier botón para borrar una notificación de recordatorio de pasos en curso.

Especificación del período nocturno

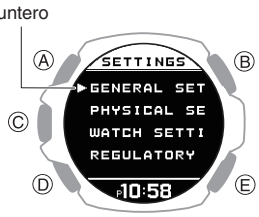
Especifique su período nocturno.

Después de especificar el período nocturno, puede vincular la recepción de notificaciones desde su teléfono y los ajustes de medición de la frecuencia cardíaca NIGHT TIME.

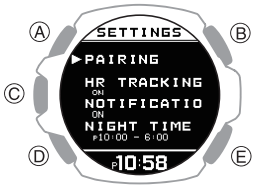
1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [SETTING].



4. Pulse (C).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.

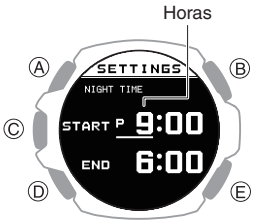


5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [GENERAL SETTINGS].
6. Pulse (C).
   Se muestra pantalla GENERAL SETTINGS.



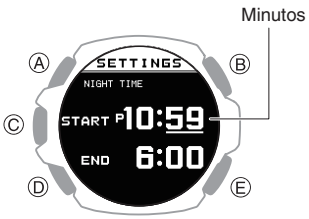
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [NIGHT TIME].
8. Pulse (C).

   Esto hace que aparezca un cursor en el ajuste de hora de la hora de inicio del período nocturno.
9. Utilice (A) y (D) para cambiar el ajuste de hora de la hora de inicio.



10. Pulse (C).

    Esto hace que el cursor se desplace al ajuste de minuto de la hora de inicio.
11. Utilice (A) y (D) para cambiar el ajuste de minutos de la hora de inicio.



12. Pulse (C).

    Esto hace que el cursor se desplace al ajuste de hora de la hora de finalización
13. Utilice (A) y (D) para cambiar el ajuste de hora de la hora de finalización.



14. Pulse (C).

    Esto hace que el cursor se desplace al ajuste de minuto de la hora de finalización.
15. Utilice (A) y (D) para cambiar el ajuste de minutos de la hora de finalización.



16. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste del período nocturno.
17. Mantenga pulsado (E) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

Nota

- El rango de ajuste de período nocturno permitido no es inferior a seis horas ni superior a 12 horas. Si configura un ajuste fuera de este rango, la hora de finalización se corrige automáticamente para que el ajuste se encuentre dentro del rango permitido.
- Si no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos mientras se muestra la pantalla de ajuste, el reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual.
- Si la medición del sueño se realiza mientras [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] está seleccionado para medir la frecuencia cardíaca, la medición del sueño se iniciará a partir de la hora establecida como NIGHT TIME. Para el ajuste de hora NIGHT TIME, especifique su tiempo de sueño habitual (hora de acostarse y hora de despertarse).

Configuración de los ajustes de sonido y vibración

Además del funcionamiento de los botones y de los sonidos y vibraciones de notificación, el reloj también utiliza el sonido y la vibración para las alertas. Puede utilizar el siguiente procedimiento para activar o desactivar el sonido y la vibración.

Nota

- El patrón y la duración del sonido o la vibración no se pueden cambiar.
- Independientemente de la configuración de alerta de sonido y vibración, la iluminación se activa cuando se realiza una operación de botón o se inicia una operación de alerta. La iluminación que se activa cuando se realiza una operación de botón o mediante una operación de notificación no se puede apagar. Puede que deba actualizar el software del reloj para poder usar esta especificación.

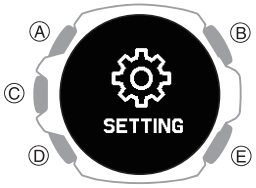
  Actualización de la versión de software del reloj

Configuración de los ajustes de sonido y vibración de las operaciones

1. Visualice la pantalla de la hora actual.

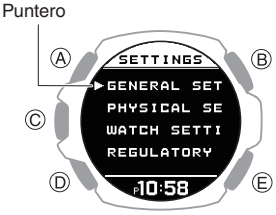
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

   Así se accede al modo de control.
3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [SETTING].



4. Pulse (C).

   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [GENERAL SETTINGS].
6. Pulse (C).

   Se muestra pantalla GENERAL SETTINGS.



7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [BEEP/VIBE].
8. Pulse (C).
9. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [BUTTON OPERATION].
10. Pulse (C).
11. Utilice (A) y (D) para seleccionar los ajustes de sonido y vibración de las operaciones.

	Tono de operación	Vibración de operación
[BEEP+VIBE]	Activado	Activado
[BEEP]	Activado	Desactivado
[VIBE]	Desactivado	Activado
[OFF]	Desactivado	Desactivado

12. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajustes de sonido y vibración.
13. Mantenga pulsado (E) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

Nota

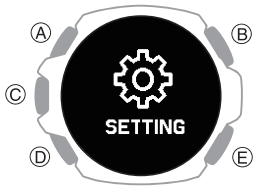
- Si no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos mientras se muestra la pantalla de ajuste, el reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual.

Configuración de los ajustes de sonido y vibración de las notificaciones

1. Visualice la pantalla de la hora actual.

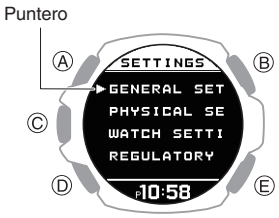
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

   Así se accede al modo de control.
3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [SETTING].



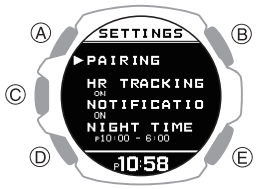
4. Pulse (C).

   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [GENERAL SETTINGS].
6. Pulse (C).

   Se muestra pantalla GENERAL SETTINGS.



7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [BEEP/VIBE].
8. Pulse (C).
9. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [NOTIFICATIONS].
10. Pulse (C).
11. Utilice (A) y (D) para seleccionar un ajuste de sonido y vibración de notificación.

	Tono de notificación	Vibración de notificación
[BEEP+VIBE]	Activado	Activado
[BEEP]	Activado	Desactivado
[VIBE]	Desactivado	Activado
[USER]	Activado solo para los elementos de configuración especificados por el usuario	
[OFF]	Desactivado	Desactivado

- Los elementos de configuración [USER] se pueden cambiar mediante la aplicación de teléfono CASIO WATCHES.

12. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

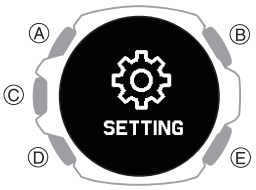
    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajustes de sonido y vibración.
13. Mantenga pulsado (E) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

Nota

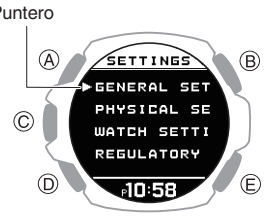
- Si no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos mientras se muestra la pantalla de ajuste, el reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual.

Configuración de los ajustes de luz automática

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [SETTING].



4. Pulse (C).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [GENERAL SETTINGS].
6. Pulse (C).
   Se muestra pantalla GENERAL SETTINGS.
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [LIGHT].
8. Pulse (C).
9. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [AUTO LIGHT].
10. Pulse (C).
11. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [OFF] (deshabilitado) o [ON] (habilitado).
12. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajustes de luz automática.
13. Mantenga pulsado (E) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

Especificación de la duración de la iluminación

Puede especificar 1,5 o 5 segundos como duración de la iluminación.

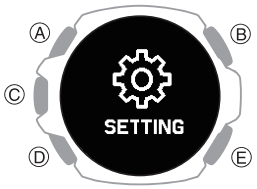
El ajuste de duración de iluminación se aplica como se describe a continuación.

- Iluminación activada mediante una operación de botón
- Iluminación automática
- Iluminación que se activa mediante vuelta automática, una notificación, una alarma o alguna otra operación de notificación

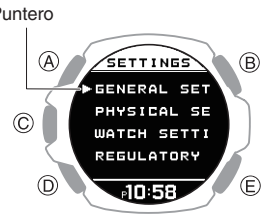
Nota

- Puede que deba actualizar el software del reloj para habilitar que la vuelta automática, las notificaciones, las alarmas o alguna otra operación de notificación active la iluminación.
  Actualización de la versión de software del reloj

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [SETTING].



4. Pulse (C).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [GENERAL SETTINGS].
6. Pulse (C).
   Se muestra pantalla GENERAL SETTINGS.
7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [LIGHT].
8. Pulse (C).
9. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [DURATION].
10. Pulse (C).
11. Utilice (A) y (D) para seleccionar una duración de iluminación.

[1.5s]	Iluminación durante 1,5 segundos
[5.0s]	Iluminación durante 5 segundos

12. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de la duración de la iluminación.
13. Mantenga pulsado (E) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

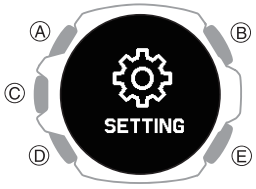
Nota

- Si no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos mientras se muestra la pantalla de ajuste, el reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual.

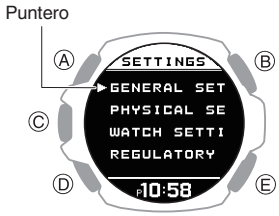
Activación del ahorro de energía

Si no va a utilizar el producto durante mucho tiempo, puede ahorrar energía cambiando al modo de ahorro de energía.

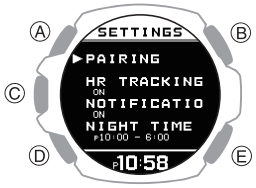
1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [SETTING].



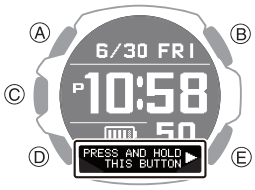
4. Pulse (C).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [GENERAL SETTINGS].
6. Pulse (C).
   Se muestra pantalla GENERAL SETTINGS.



7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [POWER SAVING].
8. Pulse (C).
   Esto activa el ahorro de energía y se muestra [PRESS AND HOLD THIS BUTTON] en la parte inferior de la pantalla.



Nota

- Si no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos mientras se muestra la pantalla de ajuste, el reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual.
- Las operaciones de notificación de alarma y señal de hora se desactivan en el modo de ahorro de energía.

Desactivación del ahorro de energía

Mantenga pulsado (E) durante al menos dos segundos para desactivar el ahorro de energía.

- La desactivación del ahorro de energía hace que desaparezca [PRESS AND HOLD THIS BUTTON] de la parte inferior de la pantalla.

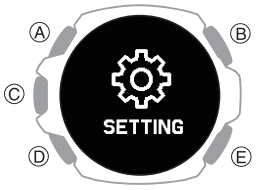
Cambio de las unidades de longitud y peso

Puede seleccionar unidades métricas (km, m, cm, kg) o unidades imperiales (mile, yd, ft, lb) para los valores de longitud (altura, distancia, altitud) y peso (peso corporal).

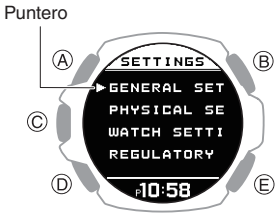
¡Importante!

- Cuando Tokio (TOKYO) es la ciudad local, las unidades de los valores se fijan como métricas (km, m, cm, kg) y no puede cambiarse.

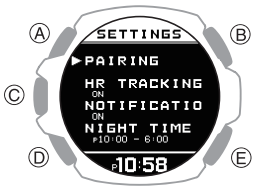
1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [SETTING].



4. Pulse (C).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [GENERAL SETTINGS].
6. Pulse (C).
   Se muestra pantalla GENERAL SETTINGS.



7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [UNITS].
8. Pulse (C).
9. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [LENGTH & WEIGHT].
10. Pulse (C).
11. Utilice (A) y (D) para seleccionar la unidad de longitud que desee.

[km/m/cm & kg]	Sistema métrico
[mile/yd/ft & lb]	Sistema imperial

12. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de las unidades.
13. Mantenga pulsado (E) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

Nota

- Si no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos mientras se muestra la pantalla de ajuste, el reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual.
- También puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para cambiar la unidad de longitud.

Especificación de la unidad de visualización de calorías

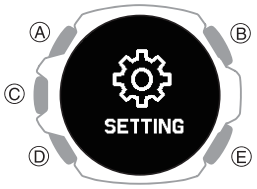
Puede utilizar el siguiente procedimiento para seleccionar calorías (kcal) o julios (kJ) como unidad para las calorías quemadas.

¡Importante!

- Si Tokio (TOKYO) es la ciudad local, la unidad de la calorías quemadas se establece en kilocalorías (kcal) y no puede cambiarse.

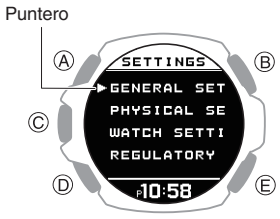
1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

   Así se accede al modo de control.
3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [SETTING].



4. Pulse (C).

   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [GENERAL SETTINGS].
6. Pulse (C).

   Se muestra pantalla GENERAL SETTINGS.



7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [UNITS].
8. Pulse (C).
9. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [ENERGY].
10. Pulse (C).
11. Utilice (A) y (D) para seleccionar la unidad de calorías que desee.

[kcal]	Kilocalorías
[kJ]	Kilojulios

12. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de las unidades.
13. Mantenga pulsado (E) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

Nota

- Si no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos mientras se muestra la pantalla de ajuste, el reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual.
- También puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para cambiar la unidad de calorías quemadas.

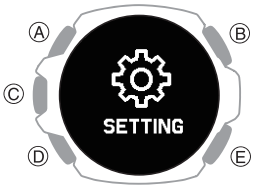
Especificación de la unidad de presión barométrica

Puede especificar con hectopascales (hPa) o pulgadas de mercurio (inHg) la unidad de visualización para los valores de presión barométrica.

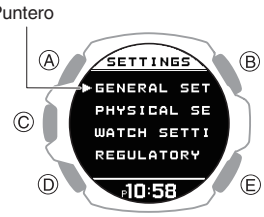
¡Importante!

- Si Tokio (TOKYO) es la ciudad local, la unidad de la presión atmosférica se establece en hectopascales (hPa) y no puede cambiarse.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [SETTING].



4. Pulse (C).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [GENERAL SETTINGS].
6. Pulse (C).
   Se muestra pantalla GENERAL SETTINGS.



7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [UNITS].
8. Pulse (C).
9. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [BAROMETER].
10. Pulse (C).
11. Utilice (A) y (D) para seleccionar una unidad de presión barométrica.

[hPa]	Hectopascales
[inHg]	Pulgadas de mercurio

12. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de las unidades.
13. Mantenga pulsado (E) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

Nota

- Si no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos mientras se muestra la pantalla de ajuste, el reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual.
- También puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para cambiar la unidad de presión barométrica.

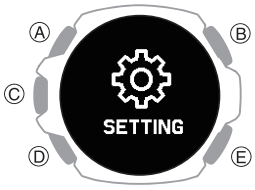
Especificación de la unidad de temperatura

Puede seleccionar entre grados Celsius (°C) o Fahrenheit (°F) como la unidad de visualización de la temperatura.

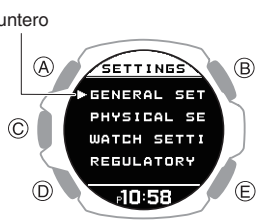
¡Importante!

- Si Tokio (TOKYO) es la ciudad local, la unidad de la temperatura se establece en Celsius (°C) y no puede cambiarse.

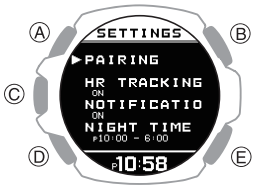
1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [SETTING].



4. Pulse (C).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [GENERAL SETTINGS].
6. Pulse (C).
   Se muestra pantalla GENERAL SETTINGS.



7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [UNITS].
8. Pulse (C).
9. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [TEMPERATURE].
10. Pulse (C).
11. Utilice (A) y (D) para seleccionar una unidad de temperatura.

[°C]	Celsius
[°F]	Fahrenheit

12. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.

    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de las unidades.
13. Mantenga pulsado (E) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

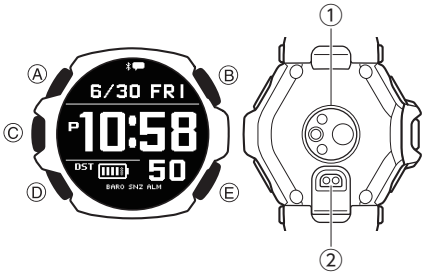
Nota

- Si no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos mientras se muestra la pantalla de ajuste, el reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual.
- También puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para cambiar la unidad de la temperatura.

Información básica

Esta sección proporciona los nombres de cada parte del reloj, así como información básica y las operaciones que debe conocer.

Guía general



Botón A

Mientras se muestra la pantalla de la hora actual, mantenga pulsado este botón durante al menos dos segundos para cambiar al modo de control.

Mientras se muestra una pantalla de configuración, al pulsar este botón se desplazan hacia arriba los elementos de menú disponibles.

Botón B

Púlselo para activar la iluminación.

Botón C

Pulse este botón mientras se muestra la pantalla de la hora actual para cambiar al modo de actividad.

Al pulsar este botón mientras se muestra cualquier pantalla de ajuste de modo, se aplican todos los ajustes y cambios pendientes de la pantalla.

Botón D

Al pulsar este botón mientras se muestra una pantalla de configuración, se desplazan hacia abajo los elementos de menú disponibles.

Botón E

Mantenga pulsado este botón durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

Al configurar los ajustes, al pulsar este botón se vuelve a la pantalla anterior.

① Sensor óptico (detección de ritmo cardíaco)

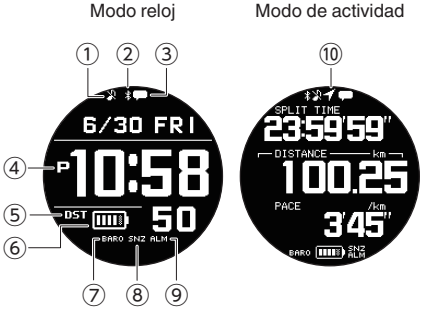
Detecta el pulso para la medición del ritmo cardíaco.

② Terminal de carga

Conecte aquí el cable de carga para conectarlo a un dispositivo con un terminal USB para cargarlo.

Carga del reloj

Indicadores



① Indica que el reloj está en modo silencioso.

② Modo avión/Icono Bluetooth

: se muestra si el modo avión está habilitado.

: Aparece cuando hay una conexión entre el reloj y un teléfono.

- Mientras se intenta volver a conectar con el teléfono después de perder la conexión, este indicador parpadea a intervalos de un segundo.
- Si no se intenta volver a conectar con el teléfono después de perder la conexión, este indicador parpadea a intervalos de dos segundos.

③ Aparece cuando hay nuevas notificaciones en el teléfono.

④ Se muestra durante las horas p.m. mientras se utiliza el modo de indicación de la hora de 12 horas.

⑤ Se muestra cuando la hora indicada pertenece al horario de verano.

⑥ Muestra el nivel de carga de la batería actual.

⑦ Se muestra cuando están habilitadas las indicaciones de cambios en la presión barométrica.

⑧ Se muestra cuando se activa una alarma o la función de repetición de alarma inteligente.

⑨ Se muestra cuando se activa una alarma o la alarma inteligente.

⑩ Modo avión/Icono GPS

: se muestra si el modo avión está habilitado.

: indica que la recepción GPS está en curso.

Visualización de la pantalla en la oscuridad

El reloj tiene una luz que ilumina la esfera para verla en la oscuridad.

- La luz se enciende cada vez que se realiza una operación de botón.
- La iluminación se activará cuando el reloj vibre o emita sonidos por la vuelta automática, las notificaciones, las alarmas, etc. La iluminación que se activa mediante una operación de notificación no se puede apagar.

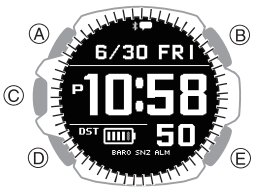
Nota

- Puede que deba actualizar el software del reloj para habilitar que la vuelta automática, las notificaciones, las alarmas o alguna otra operación de notificación active la iluminación.
  Actualización de la versión de software del reloj

● Iluminación de la esfera manualmente

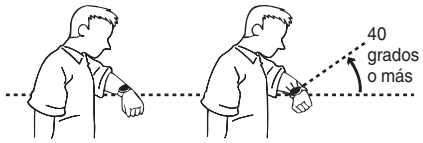
Pulse (B) para activar la iluminación.

- La iluminación se apagará automáticamente si empieza a sonar una alarma.



● Uso de la luz automática

Si se ha activado la luz automática, la iluminación de la pantalla se encenderá automáticamente cada vez que el reloj se incline en un ángulo de 40 grados o más.



Para obtener información sobre la activación de la luz automática, consulte la siguiente información.

Configuración de los ajustes de luz automática

¡Importante!

- Es posible que la luz automática no funcione correctamente cuando el reloj esté en un ángulo horizontal de 15 grados o superior, tal como se muestra en la siguiente ilustración.



- La carga electroestática o el magnetismo pueden interferir en el funcionamiento adecuado de la luz automática. Si esto sucede, pruebe a bajar el brazo e inclínelo hacia su rostro de nuevo.
- Cuando mueva el reloj es posible que perciba un ligero sonido metálico. Esto es debido al funcionamiento del encendido de luz automático, que determina la orientación actual del reloj. Esto no indica un funcionamiento incorrecto.

Nota

- Si la luz automática está activada, podría retrasarse la iluminación de la pantalla si inclina el reloj hacia el rostro cuando esté realizando una operación de lectura de la temperatura, la presión barométrica, la altitud o la brújula.

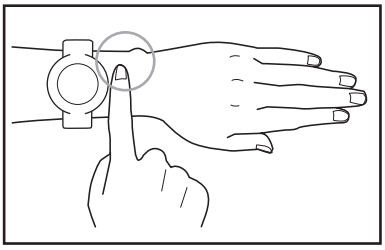
Sujeción del reloj a la muñeca

Es esencial llevar el reloj correctamente en la muñeca para obtener mediciones precisas de la frecuencia cardiaca, el ejercicio respiratorio y el sueño. Especialmente cuando utilice el reloj mientras corre o realiza otros ejercicios intensos, realice los ajustes que se describen a continuación para asegurarse de que el reloj no se mueve ni se desplaza.

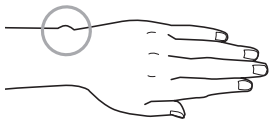
1. Con el reloj ajustado sin apretar en la muñeca, coloque al menos un dedo a la derecha del reloj* (véase la figura).

   * Si lleva el reloj en la muñeca derecha, coloque los dedos a la izquierda del botón (C) (lado izquierdo del reloj).

Figura



2. Coloque el reloj de forma que quede al menos un dedo entre él y el hueso que sobresale del lateral de la muñeca (véase la figura).
   - La ubicación y la forma de este hueso (rodeadas con un círculo en la ilustración) difieren de una persona a otra.



3. Tras determinar la mejor posición de la muñeca para el reloj, apriete la correa lo suficiente de forma segura como para evitar que el reloj se deslice por la muñeca.

¡Importante!

- Una correa muy ajustada para medir la frecuencia cardíaca u otras mediciones puede dificultar el paso del aire por debajo de la correa y producir sudor, lo que puede provocar una irritación cutánea. Después de medir la frecuencia cardíaca, afloje la correa lo suficiente como para poder introducir un dedo entre ella y la muñeca.
- Llevar el reloj durante largos periodos de tiempo, el sudor o ciertos entornos de uso conllevan el riesgo de sufrir erupciones cutáneas. Para evitar problemas en la piel, quítese con frecuencia el reloj de la muñeca para que la piel descanse.
- El reloj no está correctamente ajustado a la muñeca si ve una luz verde detrás del reloj.
- Mantenga los brazos quietos durante la medición del ejercicio respiratorio.
- Para obtener información detallada sobre como colocar el reloj durante las mediciones del nivel de oxígeno en sangre, consulte la información que aparece a continuación.

Medición del nivel de oxígeno en sangre

Actualización de la versión de software del reloj

La actualización del software del reloj mejora la función y el funcionamiento del mismo. Asegúrese de mantener el software del reloj actualizado a la última versión.

● Actualización del software del reloj

Debe utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para actualizar el software del reloj.

Una notificación en la pantalla de la aplicación de teléfono CASIO WATCHES le permite saber cuándo hay una actualización de software disponible. Siga las instrucciones de la pantalla para actualizar el software.

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo ᛒ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ᛒ, consulte la información del enlace siguiente.

Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi reloj”.
3. Seleccione “GBD-H2000” y tóquelo.
4. Realice la operación que aparece en la pantalla para actualizar la versión del software del reloj.

¡Importante!

- Asegúrese de que se muestra la pantalla de indicación de la hora del modo reloj al actualizar el software.
- La actualización del software puede tardar hasta 30 minutos.
- Se recomienda que tenga el reloj conectado a su cable de carga y cargar antes de iniciar la operación de actualización del software.
- Si no puede actualizar el software por alguna razón, visite el sitio web que se muestra a continuación.

https://support.casio.com/wat/app/3515/es/

Restablecimiento de los ajustes del reloj

En esta sección se explica cómo restablecer la hora, la fecha y otros ajustes del reloj, así como el registro a la configuración predeterminada.

¡Importante!

- Una vez realizada la operación de restablecimiento, no podrá recuperar los ajustes previos a la restauración.
- El restablecimiento de los ajustes del reloj no es posible en las siguientes condiciones:
  - Cuando el indicador de nivel de la batería está en LOW o un nivel inferior

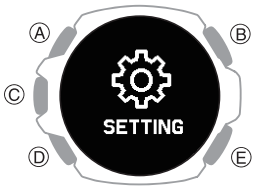
1. Visualice la pantalla de la hora actual.

Modo reloj

2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

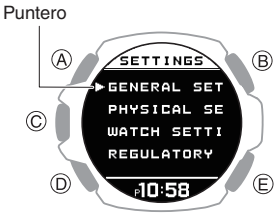
   Así se accede al modo de control.

3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [SETTING].



4. Pulse (C).

   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [GENERAL SETTINGS].
6. Pulse (C).

   Se muestra pantalla GENERAL SETTINGS.

7. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [RESET].
8. Pulse (C).

9. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [YES].
   - Para detener la operación de restablecimiento, mueva el puntero a [NO].
10. Pulse (C).
    Una vez finalizada la operación de restablecimiento, el reloj volverá a la pantalla de la hora actual. El restablecimiento finaliza cuando se muestra [AC] en la esquina inferior derecha de la pantalla.
11. Pulse (A) para eliminar [AC] de la pantalla.

Nota

- Al restablecer el reloj, se elimina la información de vinculación con un teléfono y se desvinculan los dos dispositivos.

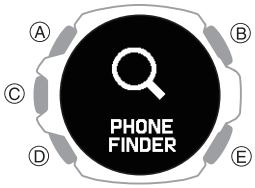
Buscador de teléfono

Puede utilizar el buscador de teléfono para activar un sonido en el teléfono emparejado que le ayude a encontrarlo. La operación de sonido se realiza incluso si el teléfono está en modo vibración.

¡Importante!

- El buscador de teléfono no emitirá el tono a menos que la aplicación CASIO WATCHES se esté ejecutando en el teléfono.
- No utilice esta función en zonas en las que no se permitan tonos para llamadas telefónicas.
- El tono suena a un volumen muy alto. No utilice esta función si está utilizando el teléfono con auriculares.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Utilice (A) y (D) para mover el puntero hasta [PHONE FINDER].



4. Pulse (C).
   Se establecerá una conexión entre el reloj y el teléfono, y este último emitirá un tono.
   - El teléfono tarda algunos segundos en sonar.
   - [FAILED] aparece cuando una operación de búsqueda de teléfono no se realiza correctamente.
5. Pulse cualquier botón para detener el sonido.
   - Puede pulsar cualquier botón del reloj para detener el tono solo durante los primeros 30 segundos después de que empiece a sonar.

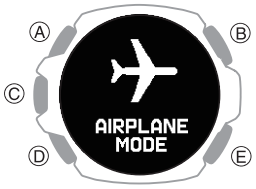
Nota

- No es posible establecer la conexión con el teléfono mientras el modo avión del reloj esté habilitado. Para conectarse al teléfono, deshabilite el modo avión.
  Acceso al modo avión del reloj

Acceso al modo avión del reloj

Cuando se encuentre en un hospital, un avión o cualquier otro lugar donde la conexión con un teléfono o la recepción de señales GPS puedan causar problemas, active el modo avión del reloj. Para desactivar el modo avión del reloj, vuelva a realizar la misma operación.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [AIRPLANE MODE].



4. Pulse (C).
5. Utilice (A) y (D) para seleccionar un ajuste de modo avión.

[OFF]	Sale del modo avión.
[ON]	Habilita el modo avión.

6. Pulse (C) para completar la operación de ajuste.
   Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla del modo avión.
7. Pulse (E) para salir de la pantalla de ajustes.
   - se muestra cuando el reloj está en modo avión.

Especificaciones

Precisión :

±15 segundos al mes cuando la corrección de hora por comunicación con un teléfono no es posible.

Funciones básicas :

Hora, minuto, segundo, mes, día, día de la semana
Indicación de hora a.m./p.m. (P) o de 24 horas
Calendario automático completo (de 2000 a 2099)

GPS :

GNSS
GPS, QZSS, Galileo, Beidou, GLONASS
Ancho de banda
L1/L5

Mobile Link :

Vinculación de funciones mediante conexión inalámbrica con dispositivos compatibles con Bluetooth®*
* Funcionamiento mejorado con Mobile Link
Ajuste de hora automático
Ajuste de hora sencillo
Reordenación de funciones y especificación del número de funciones
Hora mundial: hora actual en 300 ciudades (38 zonas horarias, cambio a horario de verano automático) y hora UTC (hora universal coordinada)
Ajustes del reloj
Actualización de datos
Actualización de la zona horaria y la información de la regla del horario de verano
Configuración de la función Actividad
Reordenación de la actividad y número de actividad
Personalización de la pantalla de actividad
Ajuste de alerta de objetivo (tiempo, distancia, altitud, calorías quemadas)
Configuración de navegación en altitud
Gestión de los datos del registro de actividades
Gestión de los datos del registro de actividades y de las vueltas
Resultados del análisis de entrenamiento
Notificaciones
Buscador de teléfono
Especificaciones de comunicación
Bluetooth®
Banda de frecuencia: de 2400 MHz a 2480 MHz
Potencia de transmisión : 1,6 mW (2 dBm)
Alcance de la comunicación: hasta 2 metros (en función del entorno)

Función Actividad :

Multideporte (correr, caminar, montar en bicicleta, nadar, etc.)
Distancia, velocidad, ritmo y otra información calculada mediante los datos del acelerómetro y el GPS
Vuelta automática/manual
Pausa automática

Análisis de entrenamiento :

Estado de carga cardiovascular

Datos del registro de actividades :

Hasta 100 carreras, hasta 200 registros de vueltas por carrera
Tiempo de medición, distancia, ritmo, índice de carrera, calorías quemadas, fuente de energía usada, frecuencia cardíaca, frecuencia cardíaca máxima, carga cardiovascular, cadencia, cadencia máxima, zancada, altitud alcanzada, recuento de brazada, SWOLF

Brújula digital :

Rango de medición: de 0° a 359°
Pantalla de 16 direcciones
Corrección automática de nivel

Medición de presión barométrica :

Rango de medición: de 260 a 1.100 hPa (o de 7,65 a 32,45 inHg)
Rango de visualización: de 260 a 1.100 hPa (o de 7,65 a 32,45 inHg)
Unidad de medición: 1 hPa (o 0,05 inHg)
Intervalo de medida automática: 2 horas
Gráfico de presión barométrica
Indicación de cambios en la presión barométrica

Medición de temperatura :

Rango de medición: de -10,0 a 60,0 °C (o de 14,0 a 140,0 °F)
Rango de visualización: de -10,0 a 60,0 °C (o de 14,0 a 140,0 °F)
Unidad de medición: 0,1 °C (o 0,2 °F)

Altímetro :

Rango de medición: de -700 a 10.000 m (o de -2.300 a 32.800 pies)
Rango de visualización: de -10.000 a 10.000 m (o de -32.800 a 32.800 pies)
Unidad de medición: 1 m (o 5 pies)
Intervalo de medida: 2 minutos o 5 segundos
Medida de diferencial de altitud: de -3.000 a +3.000 m (o de -9.840 a 9.840 pies)
Gráfico de altitud

Medición del ritmo cardíaco en la muñeca :

Rango de medición: de 30 a 220 bpm
Ajuste de frecuencia cardíaca objetivo
Gráfico de zonas de ritmo cardíaco
Gráfico de ritmo cardíaco
Ritmo cardíaco máximo/mínimo

Precisión del sensor :

Temperatura
Precisión de medición: ±2,0 °C (±3,6 °F)
Rango de temperatura de precisión garantizada: de -10 a 60 °C (de 14 a 140 °F)
Presión
Precisión de medición: ±3 hPa (0,1 inHg) (precisión de medición del altímetro: ±75 m (246 pies))
Rango de temperatura de precisión garantizada: de -10 a 40 °C (de 14 a 104 °F)

Recuento de pasos :

Medición del recuento de pasos mediante un acelerómetro de tres ejes
Rango de pasos en pantalla: de 0 a 99 999 pasos
Reinicio del recuento de pasos: se restablece automáticamente cada día a medianoche

Nivel de oxígeno en sangre* :

Rango de medición: de 80 % a 100 %
Unidad de medición: 1 %
* La función de medición del nivel de oxígeno en sangre no está diseñada como dispositivo médico para el diagnóstico de enfermedades específicas. Está pensada únicamente para el mantenimiento general de la salud.

Medición del sueño :

Estado de recuperación del sueño: 6 etapas
Visualización del nivel de recuperación del sueño
Estado del sueño: 5 etapas
Rango de visualización de la puntuación del sueño: de 1 a 100
Unidad de medición: 1
Estado del sistema nervioso autónomo: 5 etapas
Rango de puntuación ANS: de -10 a +10
Unidad de medición: 0,1

Ejercicios de respiración :

Rango de ajuste: de 2 a 20 minutos
Unidad de ajuste: 1 minuto
Biorretroalimentación
Resumen del tiempo empleado en cada zona

Bitácora de vida :

Recuento de pasos
Gráfico de pasos (semana, mes, 6 meses)
Medición de calorías quemadas
Medición del tiempo de actividad

Almanaque :

Horas de salida y puesta del sol ([--:--] se muestra cuando los resultados del cálculo no se pueden generar por algún motivo o en regiones fuera de 65,0° de latitud sur a 65,0° de latitud norte).
Fase lunar

Cronómetro :

Unidad de medición: 1 segundo
Capacidad de medición: 99:59’59” (100 horas)
Fracciones de tiempo

Temporizador :

Unidad de configuración: 1 segundo
Unidad de medición: 1 segundo
Ajuste máximo: 60 minutos

Hora mundial :

Muestra la hora actual en 38 ciudades (38 zonas horarias)* y UTC, DST automático
* Sujeta a actualizaciones al conectar el reloj con un teléfono.

Otros :

Ahorro de energía
Retroiluminación LED (luz automática completa, súper iluminador, luminosidad, duración de iluminación con selección de 1,5 o 5 segundos)
Indicación de nivel de carga
Habilitación/deshabilitación del sonido de operación
Vibración
Modo avión
4 alarmas (con repetición de alarma)
Alarma inteligente (con repetición de alarma)
Recordatorio de pasos
Medición de la elevación de los pisos

Accesorios :

Cable de carga
Al desembalar el producto, asegúrese de que todo está incluido. Si falta algo, póngase en contacto con su distribuidor original.

Fuente de alimentación :

Batería de ion-litio

Consumo de energía :

0,0 W*
* Medición de potencia en espera según la normativa (UE)2023/826

Tiempo de funcionamiento de la batería :

Los tiempos de funcionamiento de la batería que se indican en la siguiente tabla son directrices generales. El tiempo de funcionamiento varía en función del tiempo de visualización y de cómo se utiliza el reloj.

Modo reloj

Ajustes	Tiempo de funcionamiento de la batería (aprox.)
Frecuencia cardíaca *1 + Sueño	
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] + Puesto durante el sueño (8 horas)	14 días
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] + Sin poner durante el sueño	2 meses
[ON] + Puesto durante el sueño (8 horas)	7 días
[ON] + Sin poner durante el sueño	10 días
[OFF]	2 meses

Modo de actividad

- RUNNING/WALKING, TREKKING, BIKING, OTHER ACTIVITY

Ajustes		Tiempo de funcionamiento de la batería (aprox.)
Frecuencia cardíaca *1	GPS *2	
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] o [ON]	[HIGH]	14 horas
	[NORMAL]	16 horas
	[LONG]	19 horas

- GYM WORKOUT

Ajustes		Tiempo de funcionamiento de la batería (aprox.)
Frecuencia cardíaca *1	GPS *2	
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] o [ON]	-	79 horas

- POOL SWIMMING

Ajustes		Tiempo de funcionamiento de la batería (aprox.)
Frecuencia cardíaca *1	GPS *2	
-	-	50 horas

- OPEN WATER SWIMMING

Ajustes		Tiempo de funcionamiento de la batería (aprox.)
Frecuencia cardíaca *1	GPS *2	
-	[NORMAL]	15 horas

*1 Ajustes de medición de la frecuencia cardíaca

- [ACTIVITY & NIGHT TIME ON]: activar durante las actividades y el período nocturno solo
- [ON]: siempre activado
- [OFF]: siempre desactivado (sin medición durante el sueño)

*2 GPS

- [HIGH]: medición continua con la banda L1 o L5
- [NORMAL]: medición continua con banda L1
- [LONG]: medición intermitente con banda L1 + ajuste del ángulo de giro

Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso.

Otra información

Esta sección proporciona información adicional que también necesita conocer. Consulte esta información según sea necesario.

Tabla de ciudades

Ciudad		Compensación
UTC	Hora universal coordinada	0
LONDON	Londres	0
PARIS	París	+1
ATHENS	Atenas	+2
JEDDAH	Yeda	+3
TEHRAN	Teherán	+3,5
DUBAI	Dubái	+4
KABUL	Kabul	+4,5
KARACHI	Karachi	+5
DELHI	Delhi	+5,5
KATHMANDU	Katmandú	+5,75
DHAKA	Daca	+6
YANGON	Rangún	+6,5
BANGKOK	Bangkok	+7
HONG KONG	Hong Kong	+8
EUCLA	Eucla	+8,75
TOKYO	Tokio	+9
ADELAIDE	Adelaida	+9,5
SYDNEY	Sídney	+10
LORD HOWE ISLAND	Isla Lord Howe	+10,5
NOUMEA	Numea	+11
WELLINGTON	Wellington	+12
CHATHAM ISLAND	Islas Chatham	+12,75
NUKU'ALOFA	Nukualofa	+13
KIRITIMATI	Kiritimati	+14
BAKER ISLAND	Isla Baker	-12
PAGO PAGO	Pago Pago	-11
HONOLULU	Honolulu	-10
MARQUESAS ISLANDS	Islas Marquesas	-9,5
ANCHORAGE	Anchorage	-9
LOS ANGELES	Los Ángeles	-8
DENVER	Denver	-7
CHICAGO	Chicago	-6
NEW YORK	Nueva York	-5
HALIFAX	Halifax	-4
ST. JOHN'S	St. John's	-3,5
RIO DE JANEIRO	Río de Janeiro	-3
FERNANDO DE NORONHA	Fernando de Noronha	-2
PRAIA	Praia	-1

- La información de la tabla anterior está actualizada a fecha de julio de 2022.
- Puede que las zonas horarias cambien y los diferenciales UTC no sean los mismos que los indicados en la tabla anterior. Si esto sucede, conecte el reloj con un teléfono para actualizarlo con la información de zona horaria más reciente.

Tabla del horario de verano

Cuando selecciona [AUTO] para una ciudad que contempla el horario de verano, el cambio de la hora estándar al horario de verano se realiza automáticamente en el día y la hora que se muestran en la siguiente tabla.

Nota

- Las fechas de inicio y fin del horario de verano para su ubicación actual pueden ser diferentes a las que se muestran a continuación. Si esto sucede, podrá enviar nueva información del horario de verano de la hora local y de la hora mundial en función de la ciudad al reloj si lo conecta con un teléfono. Si el reloj no está conectado con un teléfono, puede cambiar los ajustes del horario de verano manualmente.

Nombre de ciudad	Inicio del horario de verano	Fin del horario de verano
Londres	01:00, último domingo de marzo	02:00, último domingo de octubre
París	02:00, último domingo de marzo	03:00, último domingo de octubre
Atenas	03:00, último domingo de marzo	04:00, último domingo de octubre
Teherán	00:00, 21 o 22 de marzo	00:00, 21 o 22 de septiembre
Sídney, Adelaida	02:00, primer domingo de octubre	03:00, primer domingo de abril
Isla Lord Howe	02:00, primer domingo de octubre	02:00, primer domingo de abril
Wellington	02:00, último domingo de septiembre	03:00, primer domingo de abril
Islas Chatham	02:45, último domingo de septiembre	03:45, primer domingo de abril
Anchorage	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre
Los Ángeles	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre
Denver	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre
Chicago	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre
Nueva York	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre
Halifax	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre
St. John's	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre

- La información de la tabla anterior está actualizada a fecha de julio de 2022.

Categorías de actividad deportiva

Hombres

Edad	Evaluación	Valor
24 o menos	VERY LOW	<32
	LOW	32-37
	FAIR	38-43
	MODERATE	44-50
	GOOD	51-56
	VERY GOOD	57-62
	ELITE	>62
25-29	VERY LOW	<31
	LOW	31-35
	FAIR	36-42
	MODERATE	43-48
	GOOD	49-53
	VERY GOOD	54-59
	ELITE	>59
30-34	VERY LOW	<29
	LOW	29-34
	FAIR	35-40
	MODERATE	41-45
	GOOD	46-51
	VERY GOOD	52-56
	ELITE	>56
35-39	VERY LOW	<28
	LOW	28-32
	FAIR	33-38
	MODERATE	39-43
	GOOD	44-48
	VERY GOOD	49-54
	ELITE	>54
40-44	VERY LOW	<26
	LOW	26-31
	FAIR	32-35
	MODERATE	36-41
	GOOD	42-46
	VERY GOOD	47-51
	ELITE	>51
45-49	VERY LOW	<25
	LOW	25-29
	FAIR	30-34
	MODERATE	35-39
	GOOD	40-43
	VERY GOOD	44-48
	ELITE	>48
50-54	VERY LOW	<24
	LOW	24-27
	FAIR	28-32
	MODERATE	33-36
	GOOD	37-41
	VERY GOOD	42-46
	ELITE	>46
55-59	VERY LOW	<22
	LOW	22-26
	FAIR	27-30
	MODERATE	31-34
	GOOD	35-39
	VERY GOOD	40-43
	ELITE	>43
60 o más	VERY LOW	<21
	LOW	21-24
	FAIR	25-28
	MODERATE	29-32
	GOOD	33-36
	VERY GOOD	37-40
	ELITE	>40

Mujeres

Edad	Evaluación	Valor
24 o menos	VERY LOW	<27
	LOW	27-31
	FAIR	32-36
	MODERATE	37-41
	GOOD	42-46
	VERY GOOD	47-51
	ELITE	>51
25-29	VERY LOW	<26
	LOW	26-30
	FAIR	31-35
	MODERATE	36-40
	GOOD	41-44
	VERY GOOD	45-49
	ELITE	>49
30-34	VERY LOW	<25
	LOW	25-29
	FAIR	30-33
	MODERATE	34-37
	GOOD	38-42
	VERY GOOD	43-46
	ELITE	>46
35-39	VERY LOW	<24
	LOW	24-27
	FAIR	28-31
	MODERATE	32-35
	GOOD	36-40
	VERY GOOD	41-44
	ELITE	>44
40-44	VERY LOW	<22
	LOW	22-25
	FAIR	26-29
	MODERATE	30-33
	GOOD	34-37
	VERY GOOD	38-41
	ELITE	>41
45-49	VERY LOW	<21
	LOW	21-23
	FAIR	24-27
	MODERATE	28-31
	GOOD	32-35
	VERY GOOD	36-38
	ELITE	>38
50-54	VERY LOW	<19
	LOW	19-22
	FAIR	23-25
	MODERATE	26-29
	GOOD	30-32
	VERY GOOD	33-36
	ELITE	>36
55-59	VERY LOW	<18
	LOW	18-20
	FAIR	21-23
	MODERATE	24-27
	GOOD	28-30
	VERY GOOD	31-33
	ELITE	>33
60 o más	VERY LOW	<16
	LOW	16-18
	FAIR	19-21
	MODERATE	22-24
	GOOD	25-27
	VERY GOOD	28-30
	ELITE	>30

Fuente:

Shvartz E Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med;61:3-11 1990 Shvartz E, Reibold RC.

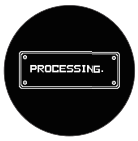
Teléfonos compatibles

Para obtener más información sobre teléfonos que pueden conectarse con el reloj, visite el sitio web de CASIO.

https://world.casio.com/os_mobile/wat/

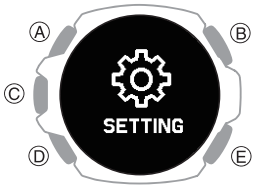
Lista de pantallas de mensajes

Indicador:	Significado:
	El nivel de batería del reloj es bajo. Cargue el reloj.
	
	Capacidad de memoria restante insuficiente.
	Memoria llena.
	Recepción de la señal GPS iniciando
	Recepción de la señal GPS en curso
	Recibiendo GPS
	Recepción GPS completa
	¡Advertencia! La preparación del GPS ha fallado
	Recepción Bluetooth en curso

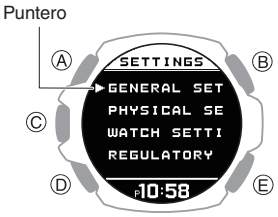
Indicador:	Significado:
	Conexión de teléfono completada.
	Error en la conexión/ emparejamiento del teléfono o en la recepción de la señal GPS. Inténtelo de nuevo.
	Mantenga el reloj quieto durante la medición. Pulse (C) para iniciar la medición.
	Medición en curso. Espere...
	Espere...
	No hay datos
	Error del reloj. Puede que haya un problema con el sensor. Vuelva a medir o a calibrar.
	Restablecimiento de la configuración del reloj en curso

Comprobación de la información de cumplimiento de redes inalámbricas

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Utilice (A) y (D) para seleccionar [SETTING].



4. Pulse (C).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Utilice (A) y (D) para mover el puntero a [REGULATORY].
6. Pulse (C).
7. Utilice (A) y (D) para mostrar la información que desee visualizar.
8. Mantenga pulsado (E) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

Copyright y copyright registrado

- La palabra Bluetooth® y sus logotipos son marcas registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y cualquier uso de estas marcas por parte de CASIO Computer Co., Ltd. se efectúa bajo licencia.
- iPhone y App Store son marcas registradas de Apple Inc. en Estados Unidos y otros países.
- IOS es una marca comercial o marca comercial registrada de Cisco Systems, Inc.
- Android y Google Play™ son marcas comerciales o marcas comerciales registradas de Google LLC.
- Nightly Recharge™ y Sleep Plus Stages™ son marcas registradas de Polar Electro Oy.
- Otros nombres de empresas y de productos que aparecen en este documento son marcas comerciales o marcas comerciales registradas de sus respectivas empresas.

Software

Utilice la siguiente URL para acceder a información sobre el software.

https://s.casio.jp/w/10382en/

Solución de problemas

Carga con el cable de carga

Q1 El reloj no se carga con el cable de carga.

¿Está el extremo del cable del cargador con el conector especial del reloj correctamente alineado con el terminal del cargador del reloj?

La carga puede fallar si queda espacio entre los terminales.

Precauciones durante la carga

¿Dejó conectado el reloj al cable de carga una vez terminada la carga?

La carga se detiene automáticamente cuando el reloj está completamente cargado. Si desea volver a cargarlo, desenchufe el cable de carga del reloj y vuelva a conectarlo.

¿Sigue siendo imposible cargar el reloj después de comprobar los puntos anteriores?

Asegúrese de que el dispositivo USB o la fuente de alimentación funcionan con normalidad.

Q2 La carga se detiene antes de completarse.

Puede que la carga se detenga si existe una anomalía temporal. Desconecte el cable de carga del reloj y compruebe si existen anomalías. Si no hay ningún problema, vuelva a intentar cargar el reloj.
Si los pasos anteriores no solucionan el problema, póngase en contacto con el distribuidor original o un centro de servicio técnico de CASIO.

Señales GPS

Q1 El reloj no puede realizar una operación de recepción de señal GPS.

¿Está cargada la pila del reloj?

La recepción de señal GPS no es posible si el indicador de batería muestra LOW o un nivel inferior. Cargue el reloj.

Carga

¿Está habilitado el modo avión del reloj?

No es posible recibir señal GPS mientras esté habilitado el modo avión del reloj. Deshabilite el modo avión.

Acceso al modo avión del reloj

Después de comprobar lo anterior, el reloj sigue sin poder realizar la operación de recepción de señal GPS.

La recepción de la señal GPS no es posible en las siguientes condiciones.

- Durante el ahorro de energía

Q2 La operación de recepción de señal GPS nunca se realiza correctamente.

¿El reloj se encuentra en una ubicación adecuada para la recepción de la señal?

Eche un vistazo a su alrededor y traslade el reloj a un lugar en que la recepción de la señal GPS sea mejor.

Ubicación apropiada para la recepción de la señal

¿La pantalla LCD del reloj está orientada hacia arriba?

Reduzca al mínimo el movimiento del reloj mientras la operación de recepción esté en curso.
Además, evite cubrir la pantalla LCD del reloj con la manga de la ropa.

Ajuste de la hora actual mediante GPS

Q1 El reloj no recibe información de la hora.

Este modelo no admite la recepción automática de señales GPS para el ajuste de la hora. Si desea recibir señales GPS para el ajuste de la hora, realice una operación de recepción manual.

Ajuste de configuración de hora mediante una operación manual de recepción de señal GPS

Q2 La pantalla lleva mucho tiempo mostrando que hay una operación de recepción en curso.

El reloj puede estar recibiendo información de segundos intercalares.

Recepción de información de segundo intercalar

Q3 La recepción de la señal se debería haber realizado correctamente, pero la hora o el día del reloj son erróneos.

¿El ajuste de ciudad local (zona horaria) indica correctamente su ubicación?

Cambie el ajuste de ciudad local (zona horaria) para que indique correctamente su ubicación.

Ajuste de configuración de hora mediante una operación manual de recepción de señal GPS

Configuración de una ciudad local

Después de comprobar lo anterior, los ajustes de hora o día siguen siendo erróneos.

Configure los ajustes de hora y día manualmente.

No puedo emparejar el reloj con un teléfono.

Q1 No he podido establecer una conexión (emparejamiento) entre el reloj y el teléfono.

¿Está utilizando un modelo de teléfono compatible?

Compruebe si el modelo de teléfono y su sistema operativo son compatibles con el reloj.
Para obtener más información sobre los modelos de teléfono compatibles, visite el sitio web de CASIO.
https://world.casio.com/os_mobile/wat/

¿Ha instalado la aplicación CASIO WATCHES en el teléfono?

La aplicación CASIO WATCHES debe estar instalada en el teléfono para poder conectarse con el reloj.
① Instale la aplicación necesaria en el teléfono.

¿Ha activado los servicios de localización?

En el teléfono, configure los siguientes ajustes. Para obtener información detallada sobre los procedimientos de ajuste, consulte la documentación del teléfono.

- Active los servicios de localización del teléfono.
- Conceda al teléfono derechos para usar la información de localización de la aplicación móvil.

¿Están los ajustes Bluetooth del teléfono configurados correctamente?

Configure los ajustes Bluetooth del teléfono. Para obtener información detallada sobre los procedimientos de ajuste, consulte la documentación del teléfono.

Usuarios de iPhone

- "Ajustes" → "Bluetooth" → Activado
- "Ajustes" → "Privacidad" → "Bluetooth" → "CASIO WATCHES" → Activado

Usuarios de Android

- Active Bluetooth.

Un caso distinto a los anteriores.

En algunos teléfonos es necesario haber desactivado BT Smart para utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES. Para obtener información detallada sobre los procedimientos de ajuste, consulte la documentación del teléfono.

En la pantalla de inicio, toque: "Menú" → "Ajustes" → "Bluetooth" → "Menú" → "Ajustes de BT Smart" → "Deshabilitar".

No puedo volver a conectar el reloj y el teléfono.

Q1 El reloj no se volverá a conectar con el teléfono después de que estén desconectados.

¿Se está ejecutando la aplicación de teléfono CASIO WATCHES?

El reloj no puede volver a conectarse al teléfono a menos que la aplicación CASIO WATCHES se esté ejecutando en él. En la pantalla de inicio del teléfono, toque el icono CASIO WATCHES. Realice la operación que se muestra en la pantalla para emparejar el reloj.
④ Empareje el reloj con el teléfono

¿Ha probado a apagar el teléfono y, a continuación, volver a encenderlo?

Apague el teléfono y, a continuación, vuelva a encenderlo para, luego, tocar el icono CASIO WATCHES. Realice la operación que se muestra en la pantalla para emparejarla con el reloj.
④ Empareje el reloj con el teléfono

Q2 No puedo conectarme mientras mi teléfono está en modo avión.

La conexión con el reloj no se puede realizar mientras el modo avión del teléfono está habilitado. Deshabilite el modo avión del teléfono. En la pantalla de inicio, toque el icono "CASIO WATCHES". A continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla para emparejarla con el reloj.
④ Empareje el reloj con el teléfono

Q3 No puedo conectarme mientras el reloj está en modo avión.

Salga del modo avión del reloj.
Acceso al modo avión del reloj

Q4 He cambiado la conexión Bluetooth del teléfono de activada a desactivada y ahora ya no me puedo conectar.

En el teléfono, active el Bluetooth. En la pantalla de inicio, toque el icono de "CASIO WATCHES". A continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla para emparejarla con el reloj.
④ Empareje el reloj con el teléfono

Q5 No puedo conectarme después de apagar el teléfono.

Encienda el teléfono. En la pantalla de inicio, toque el icono de CASIO WATCHES. A continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla para emparejarla con el reloj.
④ Empareje el reloj con el teléfono

Parece que no puedo conectarme o que la conexión es inestable.

Q1 No puedo establecer una conexión entre el teléfono y el reloj.

¿Ha probado a apagar el teléfono y, a continuación, volver a encenderlo?

Apague el teléfono y, a continuación, vuelva a encenderlo para, luego, tocar el icono CASIO WATCHES. Realice la operación que se muestra en la pantalla para emparejarla con el reloj.
④ Empareje el reloj con el teléfono

¿El reloj se encuentra en modo avión?

No es posible establecer la conexión con el teléfono mientras el modo avión del reloj esté habilitado. Para conectarse al teléfono, deshabilite el modo avión.
Acceso al modo avión del reloj

¿Ha vuelto a emparejar el reloj con el teléfono?

Después de eliminar la información de emparejamiento de la aplicación móvil CASIO WATCHES y el teléfono, vuelva a emparejar el reloj y el teléfono.
Desemparejamiento
④ Empareje el reloj con el teléfono

Si no se puede establecer una conexión...

Después de eliminar la información de emparejamiento del reloj, vuelva a emparejarlo con el teléfono.
Borrado de la información de emparejamiento del reloj
④ Empareje el reloj con el teléfono

Cambiar a otro modelo de teléfono

Q1 ¿Cómo conecto el reloj a un teléfono diferente?

Empareje el reloj con el teléfono.
Adquisición de otro teléfono

Corrección de hora automática por conexión Bluetooth

Q1 ¿Cuándo corrige el reloj la hora?

El reloj puede conectarse con un teléfono emparejado para ajustar la hora. La corrección de hora automática se realiza en los momentos que se describen a continuación.

- Después de que cambie la zona horaria o el ajuste de horario de verano del teléfono
- Después de transcurridas 24 horas o más desde el último ajuste de hora mediante conexión Bluetooth
- Después de transcurridas 24 horas o más desde el último cambio de Ciudad local o el ajuste de hora mediante la operación del reloj

Q2 El ajuste del horario de verano no es correcto.

¿Se muestra el símbolo ✱?

Para conservar la energía de la batería, el reloj interrumpirá automáticamente la conexión Bluetooth con el teléfono temporalmente si detecta que la conexión no se ha utilizado durante aproximadamente una hora. La corrección de hora automática se desactiva mientras no hay conexión. Para volver a conectarse, pulse cualquier botón del reloj o incline el reloj hacia el rostro.

¿Han pasado 24 horas o más desde el último ajuste de hora mediante conexión Bluetooth?

Tenga en cuenta que no se realiza ninguna corrección de hora automática durante las 24 horas siguientes al ajuste manual de la hora del reloj. La corrección de hora automática volverá a realizarse tras 24 horas.

¿Han pasado 24 horas o más desde el último ajuste de hora o cambio de ciudad manual?

La corrección de hora automática no se realiza durante 24 horas después de una operación manual de ajuste de hora o un cambio de ciudad. La corrección de hora automática se reanudará cuando hayan transcurrido 24 horas o más tras cualquiera de las operaciones anteriores.

¿Está habilitado el modo avión del reloj?

No es posible establecer la conexión con el teléfono mientras el modo avión del reloj esté habilitado. Para conectarse al teléfono, deshabilite el modo avión.

Acceso al modo avión del reloj

Q3 La hora no se muestra correctamente.

Los ajustes de la hora del teléfono podrían no ser correctos porque es incapaz de conectarse con su red debido a que está fuera de rango, etc. Si esto sucede, conecte el teléfono a la red y, a continuación, configure los ajustes de la hora.

Registro de actividades y bitácora de vida

Q1 ¿Cuántos datos del registro de actividades y la bitácora de vida almacena el reloj?

La capacidad de almacenamiento de datos de la memoria del reloj se muestra a continuación.

- Registro de actividades: 100 registros
- Registro del estilo de vida: 3 días

Si hay muchos datos, transferir los datos a la aplicación del teléfono CASIO WATCHES tardará un tiempo. Se recomienda una conexión frecuente a CASIO WATCHES para transferir datos.

Nightly Recharge™

Q1 Los resultados de la medición del sueño (Nightly Recharge™) no se muestran.

Los datos de sueño no se pueden obtener cuando existe alguna de las siguientes condiciones.

- Su tiempo de sueño real no coincide con el ajuste de horas de acostarse/despertarse actual
- Sueño (desde la hora de acostarse hasta despertarse) de menos de 4 horas
- Llevar el reloj solo mientras se duerme y quitárselo inmediatamente después de despertarse
- Se ha seleccionado una opción distinta a [ON] o [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] para el ajuste de medición de la frecuencia cardíaca
- El reloj no está bien ajustado a la muñeca mientras duerme
- Un mínimo de tres operaciones de medición del sueño (una de las cuales fue la noche anterior) no realizadas en los últimos 28 días

Medición del ritmo cardíaco

Q1 [ERROR] se muestra durante la medición.

Puede que haya un problema con el sensor. Pruebe a realizar otra medición. Si [ERROR] sigue apareciendo después de varios intentos de medición, póngase en contacto con un centro de servicio técnico de CASIO o con el distribuidor original.

Medición de la altitud

Q1 Las lecturas producen resultados diferentes en la misma ubicación. Las lecturas del reloj son diferentes de la información de altitud disponible en otras fuentes. No es posible obtener lecturas de la altitud correctas.

La altitud relativa se calcula en función de los cambios en la presión barométrica medida por el sensor de presión del reloj. Esto significa que los cambios de presión barométrica pueden provocar que las lecturas tomadas en la misma ubicación sean diferentes. Asimismo, tenga en cuenta que el valor que muestra el reloj puede ser diferente con respecto a su elevación real o la elevación sobre el nivel del mar indicada en la zona donde se encuentra. Cuando se utiliza el altímetro del reloj para practicar alpinismo, es recomendable que calibre las lecturas periódicamente de acuerdo con las indicaciones de altitud (elevación) local.

Calibración de las lecturas de la altitud

Q2 [- - - - -] aparece en la pantalla junto a la medición del diferencial de altitud.

[- - - - -] aparece en la pantalla cuando el diferencial de altitud está fuera del rango de medición permitido (±3.000 m (±9.840 pies)). Si aparece [ERROR], es posible que haya un problema con el sensor.

Ajuste de una altitud de referencia y toma de lecturas de altitud

Q3 [ERROR] se muestra durante la medición.

Puede que haya un problema con el sensor. Pruebe a realizar otra medición. Si [ERROR] sigue apareciendo después de varios intentos de medición, póngase en contacto con un centro de servicio técnico de CASIO o con el distribuidor original.

Brújula digital

Q1 El símbolo [∞] aparece en la pantalla.

Al acceder a la función de brújula, [∞] aparece en la pantalla. Este icono desaparecerá cuando realice una operación de medición de orientación.

Toma de lectura de la brújula

Si [∞] aparece en la pantalla durante las mediciones de orientación o actividad, significa que se ha detectado un magnetismo anormal. Aléjese de cualquier posible fuente de magnetismo intenso y pruebe a volver a tomar una lectura.

Si [∞] vuelve a aparecer, podría significar que el reloj se ha magnetizado. Aléjese de cualquier posible fuente de magnetismo intenso, realice una calibración de dirección y, a continuación, pruebe a volver a tomar una lectura.

Calibración de la brújula
Precauciones para la lectura de la brújula digital

Q2 [ERROR] se muestra durante la medición.

Hay un problema con el sensor o hay una fuerza magnética intensa cerca. Aléjese de cualquier posible fuente de magnetismo intenso y pruebe a volver a tomar una lectura. Si [ERROR] sigue apareciendo después de varios intentos de medición, póngase en contacto con un centro de servicio técnico de CASIO o con el distribuidor original.

Precauciones para la lectura de la brújula digital

Q3 [ERROR] aparece en la pantalla tras calibrar la dirección.

Si [- - -] va seguido de [ERROR] en la pantalla, podría significar que hay algún problema con el sensor.

- Si [ERROR] desaparece después de aproximadamente un segundo, pruebe a realizar la calibración de nuevo.
- Si [ERROR] sigue apareciendo después de varios intentos, póngase en contacto con un centro de servicio técnico de CASIO o con el distribuidor original.

Q4 La información de la dirección indicada por el reloj es distinta de la indicada por una brújula de apoyo.

Aléjese de cualquier posible fuente de magnetismo intenso, realice una calibración de dirección y, a continuación, pruebe a volver a tomar una lectura.

Calibración de la brújula
Precauciones para la lectura de la brújula digital

Q5 Las lecturas en la misma ubicación producen resultados diferentes. No se pueden tomar lecturas en interior.

Aléjese de cualquier posible fuente de magnetismo intenso y pruebe a volver a tomar una lectura.

Precauciones para la lectura de la brújula digital

Medición de presión barométrica

Q1 [ERROR] se muestra durante la medición.

Puede que haya un problema con el sensor. Pruebe a realizar otra medición. Si [ERROR] sigue apareciendo después de varios intentos de medición, póngase en contacto con un centro de servicio técnico de CASIO o con el distribuidor original.

Medición de temperatura

Q1 [ERROR] se muestra durante la medición.

Puede que haya un problema con el sensor. Pruebe a realizar otra medición. Si [ERROR] sigue apareciendo después de varios intentos de medición, póngase en contacto con un centro de servicio técnico de CASIO o con el distribuidor original.

Podómetro

Q1 El recuento de pasos de la pantalla no es correcto.

Cuando lleva el reloj en la muñeca, puede detectar movimientos que no sean pasos y contarlos como tales.

Recuento de pasos

Otros factores que pueden causar incorrecciones en el recuento de pasos son la forma de llevar puesto el reloj o los movimientos anormales del brazo al caminar.

Causas de un recuento de pasos incorrecto

Q2 El recuento de pasos no se incrementa.

Para evitar un recuento erróneo, la pantalla de recuento no aumenta inmediatamente después de que comience a caminar.

Q3 [ERROR] aparece al utilizar el podómetro.

[ERROR] (error) se muestra cuando el sensor de operación está deshabilitado debido a un fallo en el funcionamiento del sensor o el circuito interno.
Si el indicador se muestra en la pantalla durante más de tres minutos o si aparece con frecuencia, podría significar un fallo en el sensor.

Póngase en contacto con un centro de servicio técnico de CASIO o con el distribuidor original.

Alarma

Q1 No se realiza ninguna operación de sonido o vibración para las alarmas.

¿Está cargada la pila del reloj?

↓ Cargue el reloj hasta que disponga de suficiente batería.

Carga

¿Está habilitado el sonido o la vibración de las alarmas?

Active la alarma.

Desactivación de una alarma

Otros

Q1 No consigo encontrar la información que necesito aquí.

Visite el siguiente sitio web.

https://world.casio.com/support/

Precauciones

Precauciones de funcionamiento

● Resistencia al agua

- La siguiente información se aplica a los relojes que llevan la inscripción WATER RESIST o WATER RESISTANT (resistente al agua) en la cubierta posterior.

Resistencia al agua en condiciones de uso diario

Marcación en el frente del reloj o en la cubierta posterior	No marca BAR

Ejemplo de uso diario

Lavado de manos, lluvia	Sí
Trabajo relacionado con agua, natación	No
Práctica de windsurf	No
Buceo de superficie	No

Resistencia al agua mejorada en condiciones de uso diario
5 atmósferas

Marcación en el frente del reloj o en la cubierta posterior	5BAR

Ejemplo de uso diario

Lavado de manos, lluvia	Sí
Trabajo relacionado con agua, natación	Sí
Práctica de windsurf	No
Buceo de superficie	No

10 atmósferas

Marcación en el frente del reloj o en la cubierta posterior	10BAR

Ejemplo de uso diario

Lavado de manos, lluvia	Sí
Trabajo relacionado con agua, natación	Sí
Práctica de windsurf	Sí
Buceo de superficie	Sí

20 atmósferas

Marcación en el frente del reloj o en la cubierta posterior	20BAR

Ejemplo de uso diario

Lavado de manos, lluvia	Sí
Trabajo relacionado con agua, natación	Sí
Práctica de windsurf	Sí
Buceo de superficie	Sí

- No utilice el reloj durante la práctica de buceo de profundidad u otro tipo de buceo que requiera botellas de aire.
- Los relojes que no llevan la inscripción WATER RESIST o WATER RESISTANT en la cubierta posterior no están protegidos contra los efectos del sudor. Evite utilizarlos en circunstancias donde queden expuestos a condiciones de sudor intenso o alta humedad, o a salpicaduras de agua.
- Aunque el reloj sea resistente al agua, tenga en cuenta las precauciones de uso descritas a continuación. Tales tipos de usos pueden reducir la resistencia al agua y causar el empañado del cristal.
  - No accione la corona ni los botones mientras el reloj está sumergido en el agua o está mojado.
  - No utilice el reloj mientras se está duchando.
  - No utilice el reloj en una pileta de natación climatizada, un sauna u otros entornos de temperaturas y humedad elevadas.
  - No utilice el reloj mientras se lava las manos o la cara, realiza quehaceres domésticos, o mientras realiza otras tareas que impliquen el uso de jabones o detergentes.
- Después de sumergirlo en agua de mar, utilice agua dulce para eliminar toda la sal y suciedad del reloj.
- Para mantener la resistencia al agua, haga reemplazar las juntas del reloj periódicamente (aproximadamente una vez cada dos o tres años).
- Siempre que haga reemplazar la pila, un técnico capacitado inspeccionará su reloj para mantener su correcta estanqueidad. Para reemplazar la pila es necesario utilizar herramientas especiales. Siempre solicite el reemplazo de la pila al comerciante minorista original o un centro de servicio autorizado CASIO.
- Algunos relojes resistentes al agua poseen correas de cuero decorativos. Evite nadar, lavar o realizar cualquier otra actividad en que la correa de cuero entre en contacto directo con el agua.
- La superficie interior del cristal del reloj puede empañarse cuando quede expuesto a una caída brusca de la temperatura. Si la humedad desaparece relativamente rápido no existirá ningún problema. Los cambios extremos y repentinos de temperatura (como cuando entra a una habitación con aire acondicionado en verano y permanece cerca de una salida de aire del acondicionador, o cuando sale de una habitación con calefacción en invierno y deja que su reloj entre en contacto con la nieve), pueden hacer que el empañado del cristal tarde más tiempo en despejarse. Si el empañado del cristal no desaparece o si advierte que hay humedad debajo del cristal, deje de usar el reloj inmediatamente y llévelo a su comerciante minorista original o a un centro de servicio autorizado CASIO.
- Su reloj resistente al agua ha sido probado de acuerdo con las normas de la Organización Internacional de Normalización.

● Correa

- Una correa demasiado ceñida puede provocar sudor y dificultar la circulación de aire por debajo de la correa, ocasionando irritación de la piel. No lleve la correa demasiado ceñida. Entre la correa y su muñeca debe haber espacio suficiente como para que pueda introducir un dedo.
- El deterioro, el óxido y otras condiciones pueden hacer que la correa se quiebre o se separe del reloj y que los pasadores de la correa se salgan de su posición o se desprendan y caigan. Esto supone el riesgo de que el reloj se suelte de su muñeca y lo pierda, además de suponer el riesgo de que le cause lesiones personales. Siempre asegúrese de cuidar bien la correa y de mantenerla limpia.
- Deje de usar la correa de inmediato si advierte cualquiera de las siguientes condiciones: pérdida de flexibilidad, rajaduras, decoloración, flojedad, desprendimiento o caída de los pasadores de enganche de la correa, o cualquier otra anormalidad. Lleve su reloj a su comerciante minorista original o a un centro de servicio autorizado CASIO para su inspección y reparación (se le cobrarán cargos por esto) o para que le cambien la correa por otra nueva (se le cobrarán cargos por esto).

● Temperatura

- Nunca deje su reloj sobre el tablero de un automóvil, cerca de un calefactor ni en cualquier otro lugar donde quede expuesto a temperaturas muy altas. Tampoco deje su reloj donde quede expuesto a temperaturas muy bajas. Las temperaturas extremas pueden provocar que el reloj se atrase o se adelante, se detenga o presente alguna otra falla.
- Si deja el reloj en una zona con temperaturas superiores a +60 °C (140 °F) durante períodos prolongados pueden producirse problemas en su LCD. La pantalla LCD puede ser difícil de leer a temperaturas inferiores a 0 °C (32 °F) y superiores a +40 °C (104 °F).

● Impacto

- Su reloj está diseñado para soportar los impactos producidos durante el uso diario normal y actividades ligeras tales como tirar y atrapar una pelota, jugar al tenis, etc. Sin embargo, si deja caer el reloj o lo somete a un fuerte impacto, podría sufrir una avería. Tenga en cuenta que los diseños resistentes a los golpes (G-SHOCK, BABY-G, G-MS) pueden utilizarse mientras maneja una sierra de cadena o realiza otras actividades que generan una intensa vibración, o practica actividades deportivas extenuantes (motocross, etc.).

● Magnetismo

- Aunque el funcionamiento del reloj no se ve adversamente afectado por el magnetismo, su precisión puede disminuir si el reloj se magnetiza. Además, evite exponer el reloj a intenso magnetismo (tal como un equipo médico, etc.) debido a que puede producirse un mal funcionamiento o daños en los componentes electrónicos.

● Carga electrostática

- La exposición a una carga electrostática muy potente puede hacer que el reloj muestre una hora incorrecta. La carga electrostática muy potente también puede dañar los componentes electrónicos.
- La carga electrostática puede causar manchas temporales en zonas en blanco de la pantalla LCD.

● Productos químicos

- No deje que el reloj entre en contacto con diluyentes, gasolina, solventes, aceites o grasas, ni con limpiadores, adhesivos, pinturas, medicinas o cosméticos que contengan tales ingredientes. Esto puede provocar decoloración o daños en la caja de resina, correa de resina, cuero y otras piezas.

● Almacenamiento

- Si no va a utilizar el reloj durante un período prolongado, límpielo para eliminar toda la suciedad, sudor y humedad y guárdelo en un lugar seco y fresco.

● Componentes de resina

- Si estando aún húmedo, permite que el reloj permanezca en contacto con otros elementos, o lo guarda junto con otros elementos durante un tiempo prolongado, el color de los componentes de resina podrá transferirse a otros elementos, o el color de éstos podrá transferirse a los componentes de resina de su reloj. Asegúrese de secar completamente el reloj antes de guardarlo y compruebe, también, que no quede en contacto con otros elementos.
- Si deja el reloj en un lugar expuesto a la luz directa del sol (rayos ultravioletas), o si no limpia la suciedad del reloj durante períodos prolongados puede provocar su decoloración.
- La fricción causada por ciertas condiciones (fuerza externa frecuente, roce sostenido, impacto, etc.) puede provocar la decoloración de los componentes pintados.
- Si existieran cifras impresas en la correa, el roce intenso del área pintada puede provocar decoloración.
- Si deja el reloj mojado por un tiempo prolongado se podrán desvanecer los colores fluorescentes. Si se moja el reloj, séquelo completamente lo más pronto posible.
- Las piezas de resina semitransparentes pueden decolorarse debido al sudor y a la suciedad, y también si se las expone a altas temperaturas o humedad por lapsos de tiempo prolongados.
- El uso diario y el almacenamiento de larga duración de su reloj puede producir el deterioro, la rotura o la dobladura de los componentes de resina. La extensión de tales daños depende de las condiciones de uso y de almacenamiento.

● Correa de cuero

- Si deja el reloj en contacto con otros elementos, o lo guarda junto con otros elementos durante lapsos de tiempo prolongados cuando está mojado puede provocar que el color de la correa de cuero se transfiera a tales elementos o que el color de éstos se transfiera a la correa de cuero. Antes de almacenar el reloj, asegúrese de secarlo por completo con un paño suave y compruebe que no quede en contacto con otros elementos.
- Si deja la correa de cuero donde quede expuesta a la luz directa del sol (rayos ultravioletas), o si no limpia la suciedad de la correa de cuero durante períodos prolongados puede provocar su decoloración.

PRECAUCIÓN:
Si expone una correa de cuero al roce o la suciedad podrá causar transferencia de color o cambio de color.

● Componentes metálicos

- Si no limpia la suciedad de los componentes metálicos puede provocar la formación de óxido, aunque dichos componentes sean de acero inoxidable o enchapado. Si los componentes metálicos quedan expuestos al sudor o al agua, séquelos completamente con un paño suave y absorbente y después déjelos en un lugar bien ventilado hasta que se sequen.
- Utilice un cepillo de dientes suave o similar para restregar el metal con una solución débil de agua y detergente suave neutro, o agua jabonosa. A continuación, enjuague con agua para eliminar por completo el detergente remanente y séquelo con un paño absorbente suave. Cuando lave los componentes de metal, envuelva la caja del reloj con un plástico transparente de cocina para que no entre en contacto con el detergente o jabón.

● Correa resistente a las bacterias y al olor

- La correa resistente a las bacterias y al olor protege contra el olor producido por la formación de bacterias debido al sudor, asegurándole higiene y comodidad. Para asegurar la máxima resistencia a las bacterias y al olor, mantenga limpia la correa. Utilice un paño suave y absorbente para eliminar por completo la suciedad, sudor y humedad de la correa. La correa resistente a las bacterias y al olor suprime la formación de microorganismos y bacterias. No protege contra el sarpullido por reacción alérgica, etc.

● **Pantalla de cristal líquido**

- La lectura de las cifras en la pantalla del reloj puede resultar difícil cuando se miran desde un ángulo.

● **Reloj con memoria de datos**

- Todos los datos de la memoria del reloj pueden perderse si se agota la pila, se la reemplaza o se realizan reparaciones en el reloj. Tenga presente que CASIO Computer Co., Ltd. no será de ninguna forma responsable por ningún daño o pérdida que sea el resultado de la pérdida de datos debida al mal funcionamiento o reparación de su reloj, reemplazo de la pila, etc. Siempre realice copias por separado de todos los datos importantes.

● **Sensores del reloj**

- El sensor del reloj es un instrumento de precisión. Nunca intente desarmarlo. Nunca intente insertar ningún objeto en las aberturas de un sensor; preste atención para impedir que entre suciedad, polvo o material extraño en el sensor. Después de utilizar el reloj sumergido en agua salada, lávelo con abundante agua dulce.

● **Funciones del monitor de frecuencia cardíaca**

- La tapa posterior del reloj dispone de un sensor integrado que detecta su pulso. Se utiliza para calcular y visualizar la frecuencia cardíaca aproximada. Los siguientes factores pueden causar errores en el valor de la frecuencia cardíaca visualizada.
  - Cómo se lleva puesto el reloj en la muñeca
  - Características y condiciones individuales de la muñeca
  - Tipo de entrenamiento e intensidad
  - Sudor, suciedad y/u otras sustancias extrañas cerca del sensor

  Todo ello significa que los valores de la frecuencia cardíaca que muestra el reloj son aproximados y no es posible garantizar su precisión.
- La función del monitor de frecuencia cardíaca de este reloj está destinada a uso recreativo y no debe ser utilizada en modo alguno con fines médicos.

● **Manejo de la batería recargable (¡Reciclar por favor!)**

La batería de iones de litio incorporada incluye valiosos recursos. A la hora de desechar su reloj, siga los procedimientos apropiados para el buen reciclaje de los recursos. Para obtener información acerca del procedimiento correcto para desechar el reloj, póngase en contacto con un centro de servicio técnico autorizado de CASIO o su distribuidor original.

¡Importante!

- No intente reemplazar las baterías por su cuenta. Solicite el reemplazo de la batería a un centro de servicio técnico autorizado de CASIO o al distribuidor original.

● **Precauciones para la protección de información personal**

Para proteger su información personal, asegúrese de realizar la operación descrita en “Restablecimiento de los ajustes del reloj” antes de transferir la propiedad de este reloj a otra persona o antes de desechar el reloj.

Tenga presente que CASIO Computer Co., Ltd. no será de ninguna forma responsable por ningún daño o pérdida, sufridas por usted o terceros, provocadas por el uso de su reloj o su mal funcionamiento.

Mantenimiento por el usuario

● **Cuidado de su reloj**

Recuerde que el reloj se lleva puesto en contacto directo con la piel, como si fuera una prenda de vestir. Para optimizar el funcionamiento del reloj y obtener el nivel para el que ha sido diseñado, límpielo frecuentemente con un paño suave y manténgalo libre de suciedad, sudor, agua y otros cuerpos extraños.

- Cada vez que el reloj sea expuesto al agua de mar o al barro, enjuague con agua dulce y limpia.
- En el caso de una correa de metal o de resina con piezas de metal, utilice un cepillo de dientes suave o similar para restregar la banda con una solución débil de agua y detergente suave neutro, o agua jabonosa. A continuación, enjuague con agua para eliminar por completo el detergente remanente y séquelo con un paño absorbente suave. Cuando lave la banda, envuelva la caja del reloj con un plástico transparente de cocina para evitar que entre en contacto con el detergente o jabón.
- En el caso de una correa de resina, lave con agua y luego seque con un paño suave. Tenga en cuenta que algunas veces pueden aparecer manchas en la superficie de la correa de resina. Esto no tendrá ningún efecto en su piel ni en su ropa. Limpie con un paño hasta eliminar las manchas.
- Elimine el agua y el sudor de la correa de cuero con un paño suave.
- Si no acciona la corona, los botones o el bisel rotatorio se podrían producir posteriormente, problemas de funcionamiento. Para mantener un buen funcionamiento, gire periódicamente la corona y el bisel rotatorio, y presione los botones.

● **Peligros acerca del cuidado negligente del reloj**

Óxido

- Aunque el acero utilizado en la fabricación del reloj es altamente resistente al óxido, podrá oxidarse si no se limpia el reloj cuando está sucio.
  - La suciedad del reloj puede hacer imposible que el oxígeno entre en contacto con el metal, lo cual puede resultar en la formación de una capa de oxidación en la superficie de metal y la consiguiente formación de óxido.
- El óxido puede dar lugar a partes filosas en los componentes metálicos como también puede hacer que los pasadores de la correa se salgan de su posición o se desprendan y caigan. Si advierte alguna anormalidad, deje de usar el reloj inmediatamente y llévelo a su comerciante minorista original o a un centro de servicio autorizado CASIO.
- Aunque la superficie del metal parezca limpia, el sudor y el óxido en las grietas pueden manchar las mangas de la ropa, provocar irritación de la piel e interferir en el desempeño del reloj.

Desgaste prematuro

- Si deja sudor o agua sobre la correa de resina o bisel, o guarda el reloj en un lugar expuesto a alta humedad puede provocar cortes, roturas o desgaste prematuro.

Irritación de la piel

- Las personas con piel sensible o condición física débil pueden sufrir irritación de la piel cuando usan el reloj. Tales personas deben prestar especial atención para mantener siempre limpia la correa de cuero o de resina. Si en algún momento sufriera sarpullido o irritación de la piel, quítese el reloj inmediatamente y consulte con un dermatólogo.

Pila

- La pila especial recargable que utiliza el reloj no debe ser desmontada ni reemplazada por el usuario. El uso de una pila recargable distinta de la especificada especialmente para este reloj puede dañarlo.
- La pila recargable (secundaria) se puede cargar utilizando el cable de carga para conectar el reloj a un dispositivo equipado con terminal USB, por lo que no requiere una sustitución periódica como la pila principal. Sin embargo, tenga en cuenta que el uso prolongado o las condiciones de funcionamiento pueden hacer que la capacidad o la eficiencia de carga de la pila recargable se deterioren. Si le parece que el tiempo de funcionamiento proporcionado por la carga es demasiado corto, póngase en contacto con su distribuidor original o con el centro de servicio CASIO.
- Para prolongar la vida útil de la pila del reloj, se recomienda realizar una carga regular, una vez al mes.

Precauciones de Mobile Link

● **Precauciones legales**

- Este reloj cumple con las leyes sobre radios de diversos países y zonas geográficas o ha recibido aprobación de las mismas. El uso de este reloj en una zona donde no se cumplan o no se haya recibido la aprobación de las leyes aplicables puede ser un delito penal. Para obtener más información, visite el sitio web de CASIO. https://world.casio.com/ce/BLE/
- El uso de este reloj en aviones está restringido por las leyes de aviación de cada país. Asegúrese de seguir las instrucciones del personal de la línea aérea.

● **Precauciones al utilizar Mobile Link**

- Cuando se utiliza este reloj en combinación con un teléfono, mantenga el reloj y el teléfono cerca el uno del otro. Se recomienda un alcance de dos metros como referencia, pero el entorno local (paredes, muebles, etc.), la estructura del edificio, así como otros factores pueden requerir un alcance mucho más cercano.
- Este reloj puede verse afectado por otros dispositivos (dispositivos eléctricos, equipo audiovisual, equipo de oficina, etc.) En concreto, puede verse afectado por el funcionamiento de un horno microondas. Es posible que el reloj no pueda comunicarse normalmente con un teléfono si hay un horno microondas funcionando cerca. Inversamente, este reloj puede provocar ruido en la recepción de radio y la imagen de vídeo de un televisor.
- La conexión Bluetooth de este reloj utiliza la misma banda de frecuencia (2,4 GHz) que los dispositivos de una LAN inalámbrica. Además, el uso de dispositivos de este tipo en las proximidades de este reloj puede provocar interferencias de radio, velocidades de comunicación más bajas y el ruido del reloj y el dispositivo de LAN inalámbrica, o incluso el fallo de la comunicación.

● **Detención de la emisión de ondas de radio de este reloj**

El reloj emite ondas de radio mientras ✱ está en la pantalla o mientras el GPS está en uso.

Cuando esté en un hospital, un avión o cualquier otra zona donde el uso de las ondas de radio no esté permitido, utilice el modo avión.

Acceso al modo avión del reloj