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

Orologio Guida all'uso 3515

CASIO

Prodotti applicabili

- GBD-H2000

Indice

Facilità di funzionamento

- Esecuzione della misurazione delle attività
- Utilizzo dell'app del telefono per visualizzare i risultati delle attività
- Supporto per il recupero fisico e monitoraggio della salute

Prima di usare l'orologio

- Funzioni orologio
- Carica
  - Ricarica dell'orologio
  - Ricarica assistita a energia solare
  - Controllo del livello di carica
  - Linee guida sui tempi di ricarica
  - Risparmio energetico
- Connessione a un telefono
  - Associazione dell'orologio al telefono
  - Connessione con un telefono associato all'orologio
  - Disassociazione
  - Dopo l'acquisto di un altro telefono
- Creazione del profilo personale
- Panoramica dei modi
  - Modo di orologio
  - Modo attività
  - Modo di controllo

Esecuzione della misurazione delle attività

- Panoramica delle attività
  - Misurazione delle attività con supporto della ricezione GPS
  - Attività che supportano la misurazione senza ricezione del segnale GPS
- Esecuzione della misurazione delle attività
- Prima di utilizzare il nuoto in piscina (POOL SWIMMING)
- Uso del timer per l'allenamento a intervalli
  - Panoramica
  - Cronometraggio con timer a intervalli
  - Messa in pausa e azzeramento del timer
- Avvio dell'allenamento con misurazione della frequenza cardiaca
- Precauzioni per la misurazione dell'attività

Visualizzazione dei record del registro delle attività

- Voci del registro delle attività visualizzabili
- Visualizzazione dei record delle attività
- Eliminazione dei record delle attività
  - Eliminazione di dati specifici
  - Eliminazione dei dati di tutte le attività

Visualizzazione delle condizioni delle prestazioni di allenamento

- Visualizzazione dello stato del carico cardiaco

Utilizzo di Nightly Recharge™ per controllare lo stato di recupero fisico

- Controllo dello stato di Nightly Recharge™

Esercizi di respirazione

- Impostazione della durata di un esercizio di respirazione
- Misurazione di un esercizio di respirazione

Sveglia smart

- Configurazione delle impostazioni della sveglia smart
- Disattivazione della sveglia smart

Misurazione della frequenza cardiaca

- Controllo della frequenza cardiaca corrente
- Uso della misurazione della frequenza cardiaca
- Precauzioni per la misurazione della frequenza cardiaca

Misurazione del livello di ossigeno nel sangue

- Misurazione del livello di ossigeno nel sangue

Pedometro

- Conteggio dei passi
- Cause degli errori nel conteggio dei passi

Visualizzazione dei dati del registro di vita

- Visualizzazione dei dati del registro di vita

Lettura della bussola

- Esecuzione di una lettura della bussola
- Calibrazione della bussola
  - Calibrazione delle letture della bussola
  - Impostazione per il rilevamento del nord geografico (calibrazione della declinazione magnetica)
- Nord magnetico e nord geografico
- Precauzioni per la lettura della bussola digitale

Orologio Guida all'uso 3515

CASIO

Misurazione dell'altitudine

- Controllo dell'altitudine corrente
- Impostazione di un'altitudine di riferimento e rilevamenti differenziali di altitudine relativa
- Calibrazione delle letture dell'altitudine
- Impostazione dell'intervallo di misurazione automatica
- Precauzioni per la lettura dell'altitudine

Misurazione della pressione barometrica e della temperatura

- Controllo della pressione barometrica e della temperatura correnti
- Indicazioni di variazione della pressione barometrica
- Calibrazione delle letture della pressione barometrica
- Calibrazione delle letture della temperatura
- Precauzioni per la lettura della pressione barometrica e della temperatura

Almanacco (ore di alba e di tramonto ed Età della Luna)

- Controllo dell'ora di alba e di tramonto e dell'Età della Luna

Regolazione dell'ora

- Connessione automatica con un telefono per sincronizzare l'impostazione dell'ora corrente dell'orologio
  - Regolazione automatica dell'ora
  - Connessione manuale con un telefono per sincronizzare l'impostazione dell'ora dell'orologio
- Regolazione dell'impostazione dell'ora corrente dell'orologio tramite GPS
  - Posizione di ricezione del segnale appropriata
  - Regolazione delle impostazioni orarie mediante un'operazione manuale di ricezione del segnale GPS
  - Ricezione dei secondi intercalari
  - Precauzioni per la ricezione del segnale
  - Uso del GPS al di fuori del proprio paese
- Uso delle funzioni dell'orologio per regolare l'impostazione dell'ora

Ora internazionale

- Configurazione delle impostazioni dell'ora internazionale

Suoneria

- Configurazione delle impostazioni della suoneria
- Abilitazione del segnale orario
- Disattivazione di una suoneria

Cronometro

- Misurazione del tempo trascorso
- Misurazione di un tempo parziale

Timer

- Impostazione di un'ora di inizio
- Uso del timer

Ricezione delle notifiche telefoniche

- Abilitazione e disabilitazione delle notifiche di chiamata in arrivo
- Visualizzazione del contenuto delle notifiche
- Passaggio tra le visualizzazioni della notifica
- Eliminazione di una notifica
  - Eliminazione di una particolare notifica
  - Eliminazione di tutte le notifiche

Impostazioni di misurazione delle attività

- Attivazione automatica del tempo sul giro
- Impostazione della lunghezza della piscina
- Attivazione della pausa automatica
- Modifica dell'intervallo di ricezione del segnale GPS
- Configurazione delle impostazioni degli avvisi di allenamento
- Indicatori della schermata degli avvisi di allenamento
- Commutazione della schermata di avviso
- Configurazione delle impostazioni di Misurazione della distanza
- Configurazione delle impostazioni del timer a intervalli

Uso dell'applicazione per configurare le impostazioni

- Impostazione di un quadrante
- Personalizzazione delle funzioni del Modo di orologio e del Modo attività
- Configurazione delle impostazioni di visualizzazione delle misurazioni delle attività
- Impostazione di checkpoint lungo un percorso di allenamento (navigazione dell'altitudine)
- Abilitazione del sensore del polso
- Impostazione dell'orario di sonno/sveglia desiderati
- Impostazione di un numero di passi target giornaliero
- Configurazione delle impostazioni dell'orologio

Orologio Guida all'uso 3515

CASIO

Altre impostazioni

- Modifica del quadrante dell'orologio
- Attivazione della modalità silenziosa
- Abilitazione del promemoria passi
- Impostazione dell'orario notturno
- Configurazione delle impostazioni di suono e vibrazione
  - Configurazione delle impostazioni di segnale acustico e vibrazione di avviso operazione
  - Configurazione delle impostazioni di segnale acustico e vibrazione delle notifiche
- Configurazione dell'impostazione di illuminazione automatica
- Impostazione della durata dell'illuminazione
- Abilitazione del risparmio energetico
  - Disabilitazione del risparmio energetico
- Modifica delle unità di lunghezza e peso
- Impostazione dell'unità di misura della visualizzazione delle calorie
- Impostazione dell'unità di misura per la pressione barometrica
- Impostazione dell'unità di misura per la temperatura

Informazioni di base

- Guida generale
- Indicatori
- Lettura del quadrante al buio
- Applicazione dell'orologio al polso
- Aggiornamento della versione software dell'orologio
- Reimpostazione delle impostazioni dell'orologio
- Trovatelefono
- Attivazione del Modo aeroplano dell'orologio

Caratteristiche tecniche

Altre informazioni

- Tabella delle città
- Tabella dell'ora legale
- Categorie di fitness
- Telefoni supportati
- Elenco della schermata dei messaggi
- Controllo delle informazioni sulla conformità della connessione wireless
- Copyright e copyright registrati
- Software

Risoluzione dei problemi

Avvertenze

- Avvertenze sull'uso
- Manutenzione
- Pila
- Precauzioni per l'uso di Mobile Link

Facilità di funzionamento

Esecuzione della misurazione delle attività

È possibile utilizzare l'orologio per visualizzare i dati delle attività misurati indossando l'orologio.
Il flusso di questa operazione è mostrato di seguito.

● Flusso di misurazione (misurazione relativa alla corsa)

1. Applicare correttamente l'orologio al polso.
   Applicazione dell'orologio al polso
2. Eseguire le operazioni necessarie per selezionare [RUNNING] tra le opzioni di misurazione delle attività.
   Esecuzione della misurazione delle attività
3. Iniziare a correre.
   Eseguire l'operazione richiesta per avviare la misurazione.
   Esecuzione della misurazione delle attività
4. Terminare la corsa.
   Per terminare la misurazione dell'attività
5. Salvare i dati misurati.
   Per terminare la misurazione dell'attività
6. Utilizzare l'orologio per visualizzare i dati della misurazione.
   Visualizzazione dei record del registro delle attività

Nota

- Quando si misura un'attività diversa dalla corsa, selezionare un'opzione diversa da [RUNNING] al punto 2.

● Funzioni utili

È possibile personalizzare le impostazioni di misurazione delle attività riportate di seguito per consentire una misurazione più efficace.

- Misurazione automatica del giro, distanza automatica del giro
- Pausa automatica
- Zona di frequenza cardiaca

Oltre a queste, è possibile personalizzare altre impostazioni. Per ulteriori dettagli, vedere le informazioni riportate di seguito.
Esecuzione della misurazione delle attività
Impostazioni di misurazione delle attività
Avvio dell'allenamento con misurazione della frequenza cardiaca

Utilizzo dell'app del telefono per visualizzare i risultati delle attività

È possibile utilizzare l'app del telefono "CASIO WATCHES" per visualizzare i dati delle attività misurati con l'orologio.
Il flusso di questa operazione è mostrato di seguito.

● Operazioni preliminari

Prima di misurare i dati delle attività per la prima volta, è necessario prepararsi mediante le seguenti operazioni. Non è necessario ripetere questi passaggi per le successive misurazioni delle attività.

- Connessione a un telefono
  - Installare l'app "CASIO WATCHES" sul telefono
  - Associare l'orologio al telefono

  Associazione dell'orologio al telefono

● Flusso di misurazione (misurazione relativa alla corsa)

1. Applicare correttamente l'orologio al polso.
   Applicazione dell'orologio al polso
2. Eseguire le operazioni necessarie per selezionare [RUNNING] tra le opzioni di misurazione delle attività.
   Esecuzione della misurazione delle attività
3. Iniziare a correre.
   Eseguire l'operazione richiesta per avviare la misurazione.
   Esecuzione della misurazione delle attività
4. Terminare la corsa.
   Per terminare la misurazione dell'attività
5. Salvare i dati misurati.
   Per terminare la misurazione dell'attività
6. Controllare i dati misurati con l'orologio o l'app del telefono CASIO WATCHES.
   Visualizzazione dei record del registro delle attività

Nota

- Quando si misura un'attività diversa dalla corsa, selezionare un'opzione diversa da [RUNNING] al punto 2.
- I dati misurati vengono trasferiti dall'orologio all'app del telefono CASIO WATCHES nel momento indicato di seguito.
  - Mentre si è connessi al telefono, immediatamente dopo che si è completata un'operazione di misurazione
  - Se non si è connessi al telefono durante la misurazione, immediatamente dopo la riconnessione
  - Se il telefono è spento, subito dopo che il telefono è stato acceso e l'app del telefono CASIO WATCHES è stata avviata
- Se non è possibile connettersi al telefono o trasferire dati, riavviare l'app del telefono CASIO WATCHES.

● Funzioni utili

È possibile personalizzare le impostazioni di misurazione delle attività riportate di seguito per consentire una misurazione più efficace.

- Schermata della misurazione delle attività
- Misurazione automatica del giro, distanza automatica del giro
- Pausa automatica
- Avvisi di allenamento
- Zona di frequenza cardiaca

Oltre a queste, è possibile personalizzare altre impostazioni. Per ulteriori dettagli, vedere le informazioni riportate di seguito.
Esecuzione della misurazione delle attività
Impostazioni di misurazione delle attività
Avvio dell'allenamento con misurazione della frequenza cardiaca

Supporto per il recupero fisico e monitoraggio della salute

In questa sezione viene illustrato il flusso operativo per le funzioni di supporto delle condizioni fisiche.

- Misurazione del livello di ossigeno nel sangue

  Questa funzione misura il livello di ossigeno nel sangue. È possibile visualizzare i risultati delle misurazioni sull'orologio.

- Misurazione del sonno (Nightly Recharge™)

  Se si indossa l'orologio a letto, è possibile tenere traccia delle proprie condizioni fisiche mentre si dorme e della qualità del sonno. È possibile visualizzare i risultati delle misurazioni sull'orologio e con l'app del telefono.

- Esercizio di respirazione (Breathing Exercise)

  Questo modo aiuta a ridurre lo stress grazie a istruzioni che guidano alla respirazione con un ritmo lento e stabile. È possibile visualizzare i risultati delle misurazioni sull'orologio.

- Promemoria passi

  Quando l'orologio rileva che il conteggio dei passi per un determinato periodo è basso, visualizza una notifica invitando l'utente a camminare di più. Quando l'orologio invia la notifica di promemoria passi, camminare per circa cinque minuti.

● Misurazione del livello di ossigeno nel sangue

1. Applicare correttamente l'orologio al polso.
   Applicazione dell'orologio al polso
2. Avviare la misurazione del livello di ossigeno nel sangue.

   Al termine dell'operazione di misurazione, l'orologio visualizza il risultato della misurazione.
   Misurazione del livello di ossigeno nel sangue
3. Visualizzare i risultati delle misurazioni sull'orologio.

Nota

- Per ulteriori informazioni sulle misurazioni dei livelli di ossigeno nel sangue, vedere le informazioni riportate di seguito.
  Misurazione del livello di ossigeno nel sangue

● Misurazione del sonno (Nightly Recharge™)

* Con tecnologia Polar

1. Impostare l'orario notturno.
   Impostazione dell'orario notturno
2. Impostare l'orario di sonno e di sveglia.
   Impostazione dell'orario di sonno/sveglia desiderati
3. Selezionare [ON] o [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] per l'impostazione di misurazione della frequenza cardiaca.
   Per abilitare e disabilitare la misurazione della frequenza cardiaca
4. Applicare correttamente l'orologio al polso.
   Applicazione dell'orologio al polso
5. Dormire normalmente.

   La misurazione terminerà automaticamente quando l'orologio rileva che ci si è svegliati.
6. Visualizzare i risultati delle misurazioni sull'orologio.
   Controllo dello stato di Nightly Recharge™

Nota

- Non è possibile utilizzare l'orologio per configurare le impostazioni relative all'orario di sonno/sveglia. Per configurare le impostazioni relative all'ora di sonno/sveglia, associare l'orologio al telefono, quindi utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES per configurare le impostazioni.
  Associazione dell'orologio al telefono
- Per informazioni sulla misurazione del sonno, vedere di seguito.
  Utilizzo di Nightly Recharge™ per controllare lo stato di recupero fisico
- È possibile visualizzare i risultati delle misurazioni del sonno sull'orologio. Non è possibile visualizzare i risultati dell'analisi del sonno sull'orologio. Utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES per visualizzare i risultati delle analisi del sonno.
- Per migliorare la precisione dell'analisi del sonno, potrebbero essere necessarie da una a due ore dopo il risveglio prima che i risultati delle misurazioni vengano visualizzati sull'orologio.
- Per ulteriori informazioni sulle funzioni di supporto al sonno, vedere di seguito.
  Sveglia smart

● Esercizio di respirazione (Breathing Exercise)

* Con tecnologia Polar

1. Applicare correttamente l'orologio al polso.
   Applicazione dell'orologio al polso
2. Avviare l'esercizio di respirazione.

   Respirare profondamente seguendo l'animazione sullo schermo dell'orologio.

   L'orologio visualizza lo stato della mente e del corpo in tempo reale.

   Al termine dell'esercizio di respirazione, l'orologio visualizza i risultati delle misurazioni.
   Misurazione di un esercizio di respirazione
3. Visualizzare i risultati delle misurazioni sull'orologio.

Nota

- Per informazioni sugli esercizi di respirazione, vedere di seguito.
  Esercizi di respirazione
  Impostazione della durata di un esercizio di respirazione

● Promemoria passi

1. Abilitare il promemoria passi.
   Abilitazione del promemoria passi
2. L'orologio visualizza una notifica quando rileva che il conteggio dei passi per un determinato periodo è basso.

   Premere qualsiasi pulsante per cancellare la notifica.

Nota

- Se l'analisi del comportamento non rileva la camminata e la corsa, l'orologio potrebbe inviare una notifica per informare che la funzione di promemoria passi ha rilevato un numero basso di passi.

Prima di usare l'orologio

Funzioni orologio

- Collegamento al telefono

  È possibile trasferire i dati delle attività a un telefono abilitato Bluetooth® e gestirli usando le app del telefono.

- Funzione Attività

  Utilizzare questa funzione per misurare e registrare la distanza, il tempo trascorso, l'andatura e altri dati delle attività.

- Registro delle attività

  Il registro delle attività può memorizzare fino a 100 record di dati acquisiti durante la misurazione delle attività.

- Life Log

  È possibile utilizzare il Life Log per controllare il conteggio dei passi, le calorie bruciate, i risultati del tempo di attività e altre informazioni.

- Misurazione della frequenza cardiaca

  Questa funzione misura la frequenza cardiaca stimata.

- Misurazione del livello di ossigeno nel sangue

  Questa funzione misura il livello di ossigeno nel sangue.

- Esercizio di respirazione

  Questa funzione guida l'utente attraverso una serie di esercizi di respirazione.

- Nightly Recharge™

  Questa funzione analizza il sonno e fornisce informazioni sul recupero fisico.

- Lettura della bussola

  È possibile utilizzare la funzione bussola per determinare la direzione del nord e controllare il proprio rilevamento rispetto a una destinazione.

- Misurazione dell'altitudine

  È possibile utilizzare questa funzione per rilevare l'altitudine della posizione corrente. È possibile registrare l'altitudine, insieme alla data e all'ora della misurazione. È inoltre possibile misurare la differenza di altitudine tra due punti.

- Misurazione della pressione barometrica e della temperatura

  È possibile visualizzare la tendenza della pressione barometrica attuale, il che aiuta a controllare le variazioni di pressione degne di nota.

  L'orologio può essere utilizzato per rilevare letture di temperatura attuale dell'aria.

Importante!

- Questo orologio non è uno strumento di misurazione destinato a scopi speciali. Le letture delle funzioni di misurazione sono da intendersi solo come riferimento generale.
- Quando si utilizza l'orologio per attività di alto livello di trekking, alpinismo e altro, assicurarsi di portare sempre con sé un'altra bussola per verificare i valori rilevati. Se i valori rilevati dall'orologio sono diversi da quelli dell'altra bussola, eseguire una calibrazione a 8 punti della bussola dell'orologio per garantire una migliore accuratezza.
  - Non è possibile rilevare letture della bussola ed eseguirne la calibrazione se l'orologio si trova nei pressi di un magnete permanente (accessorio magnetico, ecc.) oggetti metallici, fili ad alta tensione, cavi di antenna o elettrodomestici (TV, computer, telefoni cellulari, ecc.).
    Lettura della bussola
- La funzione dell'altimetro dell'orologio calcola e visualizza l'altitudine relativa in base alle letture della pressione barometrica ottenute tramite il sensore della pressione. Per questo motivo, i valori di altitudine visualizzati dall'orologio possono essere diversi rispetto all'altezza effettiva e/o all'altezza al di sopra del livello del mare indicata per l'area in cui ci si trova. Si consiglia di eseguire una calibrazione regolare in base alle indicazioni di altitudine (altezza) locale.
  Misurazione dell'altitudine

Nota

- Le illustrazioni fornite in questa Guida all'uso sono state create per facilitare la spiegazione. Un'illustrazione può differire dall'elemento rappresentato.
- È possibile ottenere valori più precisi creando un profilo prima di misurare la frequenza cardiaca o i dati delle attività.
  Creazione del profilo personale
- A seconda della versione del software dell'orologio, il funzionamento e il contenuto del display potrebbero essere diversi da quelli descritti nella presente Guida all'uso.
- Potrebbe essere necessario aggiornare il software dell'orologio per utilizzare le funzioni e visualizzare le schermate descritte in questa Guida all'uso. Si consiglia di utilizzare la versione software più recente.
  Aggiornamento della versione software dell'orologio

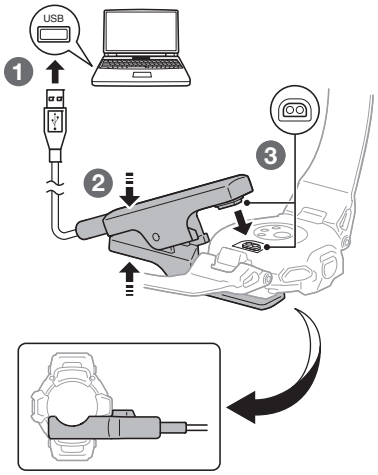
Carica

Utilizzare il cavo di ricarica in dotazione per caricare l'orologio.
La visualizzazione dell'ora corrente è alimentata esclusivamente dalla carica solare, anche quando la batteria è scarica.

Ricarica dell'orologio

Importante!

- Utilizzare esclusivamente il cavo di ricarica fornito in dotazione.
- È possibile utilizzare anche un dispositivo con una porta USB (tipo A) per la ricarica.
- Tenere presente che non è garantita l'idoneità di tutti i tipi di porte USB per la ricarica. Se non è possibile la ricarica per qualche ragione, si consiglia la disconnessione dalla porta USB.
- Posizionare il caricabatteria su una scrivania o su un'altra superficie stabile, assicurandosi di lasciare spazio aperto sufficiente attorno al caricabatteria. La ricarica con il caricabatteria e l'orologio all'interno di una borsa o un altro spazio chiuso può causare il surriscaldamento dell'orologio.
- Se l'acqua o qualsiasi altro liquido entra in contatto con l'orologio o il cavo di ricarica durante la ricarica, scollegare immediatamente il cavo di ricarica dalla fonte di alimentazione.
- Eseguire la ricarica in un ambiente in cui la temperatura è compresa tra 5 °C e 35 °C (41 °F e 95 °F).
- Attenzione a non schiacciare le mani o le dita nello spazio del fermo del cavo di ricarica.



1. Accendere il computer o un altro dispositivo dotato di porta USB (fonte di alimentazione) e collegare il cavo di ricarica.
2. Aprire la clip del cavo di ricarica.
3. Allineare gli elettrodi della clip con i terminali di ricarica dell'orologio e fissare la clip all'orologio.
   - lampeggia quando inizia la ricarica.



- Quando la carica è completa, sul display viene visualizzato HIGH e scompare. A questo punto la ricarica si arresta.



● Ricarica dalla porta USB di un dispositivo diverso da un computer

È possibile effettuare la ricarica da una porta USB (tipo A) conforme agli standard USB.

- Tensione: 5 V
- Corrente: min. 0,5 A

● Precauzioni durante la ricarica

- L'operazione di ricarica non si avvia quando l'indicatore del livello della pila è HIGH. Per prolungare la durata della pila ricaricabile dell'orologio, caricarla solo quando l'indicatore del livello della pila è o inferiore.
- Non tentare la ricarica a temperature ambiente elevate di 35 °C (95 °F) o superiori. La ricarica potrebbe interrompersi automaticamente quando l'orologio si surriscalda. Una temperatura ambiente elevata potrebbe risultare in una ricarica parziale.
- Il funzionamento su un computer personalizzato o su un computer modificato rispetto alla configurazione originale non è garantito.
- L'orologio può surriscaldarsi durante la ricarica. Questo è normale e non indica un malfunzionamento.

Nota

- Partendo da un display vuoto, sono necessarie circa 3,2 ore per ottenere una ricarica completa.
- Il tempo di ricarica dipende dalla temperatura ambiente e da altri fattori.

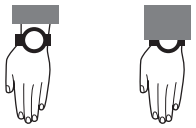
Ricarica assistita a energia solare

Anche se l'indicatore di livello della batteria dell'orologio raggiunge LOW, l'ora corrente, il cronometro, il timer, l'ora internazionale e la sveglia sono alimentati tramite ricarica solare, che carica la batteria ricaricabile utilizzando l'energia generata dal pannello solare.
Il pannello solare è integrato nel display LCD dell'orologio e l'energia per la carica viene generata ogni volta che il quadrante è rivolto verso la luce.



Quando si indossa l'orologio, assicurarsi che il display LCD (pannello solare) non sia coperto dalla manica del vestito. Viene generata meno energia anche quando il display LCD è coperto solo parzialmente.

SÌ NO



Importante!

- La ricarica assistita a energia solare è una funzione ausiliaria che mantiene la visualizzazione dell'ora corrente anche quando la carica della batteria è bassa. Collegare il cavo di ricarica e caricare l'orologio il più presto possibile quando l'indicatore della pila mostra LOW.
- L'orologio può surriscaldarsi molto in alcuni ambienti, con conseguente rischio di ustioni e danni ai componenti interni.
  Evitare di posizionare l'orologio per periodi prolungati in luoghi come quelli descritti di seguito, dove le temperature potrebbero superare i 60 °C (140 °F).
  - Sul cruscotto di un veicolo parcheggiato al sole
  - Vicino a lampade a incandescenza, luci per fotografia/riprese video, lampade alogene o altre fonti di calore
  - In luoghi esposti alla luce solare diretta per lunghi periodi e altri luoghi caldi

Controllo del livello di carica

È possibile determinare il livello di carica corrente dell'orologio controllando l'indicatore della pila.

Livello	Indicatore	Funzioni utilizzabili
HIGH	HIGH	Tutte
5		
4		
3		
2		
1		
LOW	LOW	Schermata dell'ora corrente, cronometro, timer, ora internazionale, suoneria
CHG	• In stato normale (non in carica): display vuoto • Durante la ricarica USB (ricarica in corso): viene visualizzato solo [CHARGING BATTERY]	

- Il display appare vuoto quando la batteria è esaurita.

Importante!

- Le funzioni disponibili dell'orologio sono limitate quando l'indicatore della pila mostra LOW. Collegare il cavo di ricarica e caricare l'orologio il più presto possibile quando l'indicatore della pila mostra LOW.
- Caricare l'orologio il più presto possibile quando l'indicatore della pila diventa LOW o indica un livello inferiore. In caso di mancata ricarica dell'orologio per diversi mesi, l'orologio si scaricherà eccessivamente e potrebbe non essere più possibile ricaricarlo in futuro. Se questo accade, contattare il rivenditore originale.
- Sono disponibili solo le seguenti funzioni mentre l'indicatore della pila mostra LOW: visualizzazione dell'ora corrente, cronometro, timer, ora internazionale, suonerie.
- Anche quando l'indicatore della pila mostra LOW, l'ora corrente può essere visualizzata tramite la ricarica solare.
- Se la batteria è scarica e il display dell'orologio è vuoto, ricaricare l'orologio con il cavo di ricarica.
- Per prolungare la durata della pila, si consiglia di effettuare una ricarica regolarmente, almeno una volta al mese, anche se non si utilizza l'orologio durante tale periodo di tempo.

Nota

- La carica solare non può caricare la pila fino al livello HIGH.

Linee guida sui tempi di ricarica

Per mantenere una carica pari a LOW o superiore, è sufficiente ricaricare tutti i giorni l'orologio in base ai tempi approssimativi riportati di seguito.

Quando il livello di carica è LOW, è comunque possibile utilizzare la schermata dell'ora corrente e le funzioni cronometro, timer, ora internazionale e suoneria.

Controllo del livello di carica

Nota

- Il tempo di ricarica effettivo dipende dall'ambiente di ricarica, dalle impostazioni dell'orologio e da altri fattori.

● Ricarica con il cavo di ricarica

Tempi di recupero della carica

Display vuoto → HIGH (carica completa)	Circa 3,2 ore *
CHG → LOW	Circa 10 minuti
LOW → Livello 1	Circa 15 minuti
Livello 1 → HIGH (carica completa)	Circa 3,1 ore

* Circa 6 ore quando la temperatura ambiente è compresa tra 5 °C e 10 °C (41 °F e 50 °F)

● Ricarica solare

Tempo necessario per mantenere la visualizzazione dell'ora corrente tramite la carica solare anche quando il livello della pila è "LOW"

Livello di luminosità (Lux)	Tempo di carica approssimativo
50.000 lux (giornata di sole all'aperto, ecc.)	9 minuti
10.000 lux (giornata di sole vicino a una finestra, ecc.)	42 minuti
5.000 lux (giornata nuvolosa, vicino a una finestra, ecc.)	83 minuti
500 lux (illuminazione fluorescente per interni, ecc.)	14 ore

Nota

- La ricarica viene eseguita anche con esposizione a luce fluorescente in interni (500 lux). L'orologio sarà in grado di mantenere una ricarica pari a LOW o superiore se è esposto a luce fluorescente in interni per otto ore al giorno, in aggiunta alla luce in prossimità di una finestra in una giornata di sole (10.000 lux) per due ore a settimana.

Risparmio energetico

Se per un determinato periodo non si verifica alcun movimento, l'orologio si disconnette dal telefono ed entra in modalità sospensione.

- È possibile attivare manualmente la modalità di risparmio energetico dell'orologio.

Abilitazione del risparmio energetico

Schermo in Modo sospensione

Lasciando l'orologio al buio per circa un'ora tra le 22 e le 5:50, lo schermo si oscura.

Funzioni in Modo sospensione

Se l'orologio viene lasciato con lo schermo in modalità sospensione per sette giorni, la misurazione del sensore e le altre funzioni vengono disattivate.

● Per uscire dal Modo risparmio energetico (stato di sospensione)

Premere un pulsante o eseguire qualsiasi operazione sull'orologio per uscire dal Modo risparmio energetico (stato di sospensione).

Connessione a un telefono

Prima di poter utilizzare l'orologio in combinazione con un telefono, è necessario associarli.
È possibile sfruttare al meglio le funzioni dell'orologio utilizzandolo in combinazione con il telefono.

Associazione dell'orologio al telefono

Prima di poter utilizzare l'orologio in combinazione con un telefono, è necessario associarli. Per associare l'orologio a un telefono, seguire la procedura riportata di seguito.

● ① Installare l'app richiesta sul telefono.

Su Google Play o nell'App Store, cercare l'app del telefono "CASIO WATCHES" e installarla sul telefono.

Importante!

- Per associare l'orologio, è necessario prima installare l'app "CASIO WATCHES" e accedere con un CASIO ID. Se si dispone già di un CASIO ID, usarlo per accedere. Se non si dispone di un CASIO ID, seguire le istruzioni visualizzate per registrarne uno nuovo, quindi accedere.

● ② Attivare i servizi di localizzazione

Attivare i servizi di localizzazione del telefono.

Nota

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

● ③ Configurare le impostazioni Bluetooth

Attivare il Bluetooth del telefono.

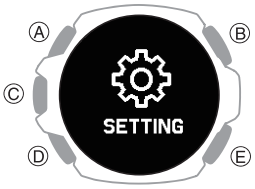
Nota

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

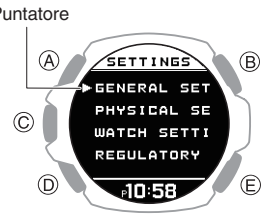
● ④ Associare l'orologio al telefono

Eseguire l'operazione riportata di seguito per associare l'orologio al telefono per la prima volta.

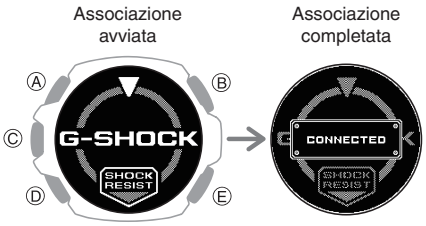
1. Avvicinare il telefono da associare all'orologio (entro il raggio di un metro).
2. Toccare l'icona "CASIO WATCHES".
   - Toccare ⊕ sulla scheda "Il mio orologio". Quindi, selezionare il nome del prodotto applicabile.
3. Visualizzare l'ora corrente.
   Modo di orologio
4. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene visualizzata la schermata [SETTING].



5. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata del menu delle impostazioni.



6. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [GENERAL SETTINGS].
7. Premere (C).
8. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [PAIRING].
9. Premere (C).
10. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [PAIRING].
11. Premere (C).
12. Quando viene visualizzato l'orologio desiderato, attenersi alle istruzioni visualizzate sul display per eseguire l'associazione.
    - Se viene visualizzato un messaggio che richiede di effettuare l'associazione, eseguire l'operazione indicata sullo schermo del telefono.
    - Se l'associazione non riesce, l'orologio tornerà allo stato del punto 8 di questa procedura. Eseguire di nuovo la procedura di associazione dall'inizio.



- Al termine dell'associazione, utilizzare l'app CASIO WATCHES del telefono per registrare le impostazioni iniziali dell'orologio e le impostazioni del profilo.
  Le impostazioni del profilo possono essere configurate anche sull'orologio.
  Creazione del profilo personale

Nota

- Al primo avvio dell'app CASIO WATCHES, sul telefono viene visualizzato un messaggio che richiede di confermare l'attivazione dell'acquisizione delle informazioni sulla posizione. Configurare le impostazioni in modo da consentire l'utilizzo in background delle informazioni sulla posizione.
- Per informazioni sulle operazioni da eseguire quando l'associazione non riesce, vedere le informazioni riportate di seguito.
  Non è possibile associare l'orologio a un telefono.
- Se l'orologio è già associato a un altro telefono, non sarà possibile selezionare [PAIRING] sullo schermo al punto 11. Annullare l'associazione dell'orologio dall'altro telefono prima di associarlo al proprio telefono.
  Disassociazione
- Se l'orologio è già registrato nell'app del telefono CASIO WATCHES, selezionarlo tra gli orologi registrati visualizzati nella scheda "Il mio orologio" al punto 2 di questa procedura e associarlo.

Connessione con un telefono associato all'orologio

L'orologio si connette automaticamente al telefono associato.

Viene visualizzato il simbolo ᛒ nella parte superiore dello schermo dell'orologio mentre l'orologio è collegato a un telefono. ᛒ lampeggia quando non c'è connessione tra l'orologio e un telefono.

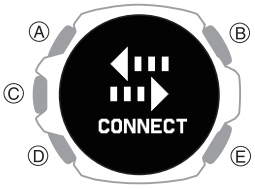
- Se l'orologio non è associato al telefono al quale si desidera eseguire la connessione, consultare le istruzioni riportate di seguito per associarli.
  ④ Associare l'orologio al telefono

Importante!

- Se si verificano problemi durante il tentativo di connessione, è possibile che l'app del telefono CASIO WATCHES non sia in esecuzione sul telefono. Nella schermata iniziale del telefono, toccare l'icona "CASIO WATCHES". Eseguire l'operazione indicata sullo schermo per associare l'orologio.

Se non si riesce a connettersi al telefono associato e i dati, ad esempio le attività, non vengono trasferiti sul telefono, eseguire la procedura riportata di seguito per riconnettersi.

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene attivato il Modo di controllo.
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [CONNECT].



4. Premere (C).
   Viene stabilita una connessione Bluetooth.
   - Una volta stabilita la connessione, viene visualizzato [CONNECTED] che viene poi sostituito da [CONNECT] dopo qualche secondo.
     I dati vengono trasferiti al telefono.
   - Se la connessione non riesce, sul display viene visualizzato [FAILED].

Nota

- L'orologio è in grado di memorizzare fino a tre giorni di dati di Life Log. Collegare l'orologio e lo smartphone una volta ogni tre giorni per trasferire i dati all'app CASIO WATCHES del telefono.
- Più spesso si collega l'orologio allo smartphone, minore sarà il tempo necessario per ricevere i segnali GPS all'inizio delle misurazioni dell'attività.

Disassociazione

La disassociazione dell'orologio da un telefono richiede operazioni sia sull'app CASIO WATCHES del telefono che sull'orologio.

Nota

- Se sul telefono rimangono le informazioni di associazione, eliminarle.
- L'orologio non può essere disassociato da un telefono quando sull'orologio è attivata il Modo aeroplano. Per annullare l'associazione dal telefono, disattivare il Modo aeroplano sull'orologio.
  Attivazione del Modo aeroplano dell'orologio

● Eliminazione delle informazioni di associazione dall'app del telefono CASIO WATCHES

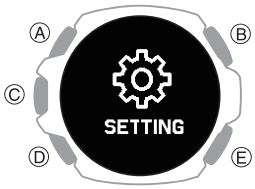
1. Toccare l'icona "CASIO WATCHES".
2. Toccare la scheda "Il mio orologio".
3. Toccare l'orologio con cui si desidera annullare l'associazione.
4. Toccare "●●●".
5. Eseguire l'operazione indicata sullo schermo del telefono per eseguire la disassociazione.

Nota

- L'eliminazione delle informazioni di associazione dall'app CASIO WATCHES del telefono non elimina i dati precedentemente trasferiti dall'orologio all'app.

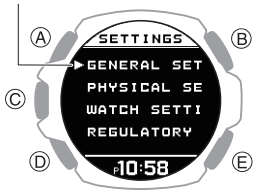
● Eliminazione delle informazioni relative all'associazione dall'orologio

1. Visualizzare l'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene attivato il Modo di controllo.
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [SETTING].



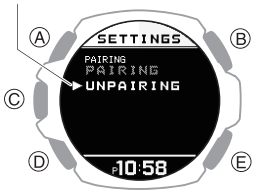
4. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata del menu delle impostazioni.

Puntatore



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [GENERAL SETTINGS].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [PAIRING].
8. Premere (C).
9. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [UNPAIRING].

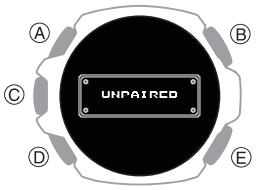
Puntatore



10. Premere (C).
11. Utilizzare (A) e (D) per selezionare se si desidera eliminare le informazioni di associazione.

[YES]	Elimina le informazioni di associazione.
[NO]	Non elimina le informazioni di associazione.

12. Premere (C).
    Al termine dell'eliminazione delle informazioni di associazione, viene visualizzato [UNPAIRED] per qualche secondo, quindi il display torna al punto 9 di questa procedura.



13. Visualizzare l'ora corrente.
    Modo di orologio

● Eliminazione delle informazioni di associazione del telefono

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

"Impostazioni" → "Bluetooth" → Annullare la registrazione dispositivo dell'orologio.

Dopo l'acquisto di un altro telefono

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

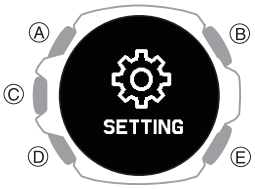
Eliminazione delle informazioni relative all'associazione dall'orologio

④ Associare l'orologio al telefono

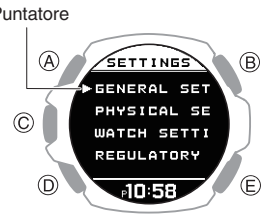
Creazione del profilo personale

Affinché l'orologio possa mostrare i registri delle attività e calcolare zone di frequenza cardiaca accurate, è necessario configurare le impostazioni del profilo (peso, altezza, data di nascita, sesso, ecc.).

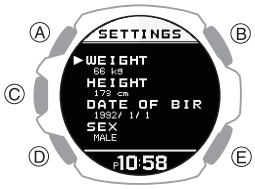
1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene attivato il Modo di controllo.
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [SETTING].



4. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata del menu delle impostazioni.



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [PHYSICAL SETTINGS].
6. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata di selezione delle voci del profilo.



[WEIGHT]	Peso
[HEIGHT]	Altezza
[DATE OF BIRTH]	Data di nascita
[SEX]	Sesso
[WRIST]	Polso su cui si indossa l'orologio
[STRIDE RESET]	Reimpostazione della falcata
[TRAINING BACKGROUND]	Frequenza di allenamento
[MAXIMUM HEART RATE]	Frequenza cardiaca massima
[RESTING HEART RATE]	Frequenza cardiaca a riposo
[VO2MAX]	VO2MAX

7. Utilizzare (A) e (D) per selezionare la voce per cui immettere i dati.
8. Premere (C).
9. Registrare il proprio peso.
   - Nella schermata di selezione delle voci del profilo, selezionare [WEIGHT].

   ① Utilizzare (A) e (D) per immettere il peso.

   ② Premere (C) per registrare il proprio peso.
   Al termine della registrazione delle informazioni, viene visualizzato per qualche secondo un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di selezione delle voci del profilo.
10. Registrare la propria altezza.
    - Nella schermata di selezione delle voci del profilo, selezionare [HEIGHT].

    ① Utilizzare (A) e (D) per specificare l'altezza.

    ② Premere (C) per registrare la propria altezza.
    Al termine della registrazione delle informazioni, viene visualizzato per qualche secondo un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di selezione delle voci del profilo.
11. Specificare la data di nascita.
    - Nella schermata di selezione delle voci del profilo, selezionare [DATE OF BIRTH].

    ① Utilizzare (A) e (D) per selezionare un anno.

    ② Premere (C).

    ③ Utilizzare (A) e (D) per selezionare un mese.

    ④ Premere (C).

    ⑤ Utilizzare (A) e (D) per selezionare un giorno.

    ⑥ Premere (C) per registrare la data di nascita.
    Al termine della registrazione delle informazioni, viene visualizzato per qualche secondo un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di selezione delle voci del profilo.
12. Specificare il sesso.
    - Nella schermata di selezione delle voci del profilo, selezionare [SEX].

    ① Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [MALE] o [FEMALE].

    ② Premere (C) per registrare il sesso.
    Al termine della registrazione delle informazioni, viene visualizzato per qualche secondo un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di selezione delle voci del profilo.
13. Specificare il polso su cui si indossa l'orologio.
    - Nella schermata di selezione delle voci del profilo, selezionare [WRIST].

    ① Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [LEFT] o [RIGHT].

    ② Premere (C) per registrare l'impostazione del polso.
    Al termine della registrazione delle informazioni, viene visualizzato per qualche secondo un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di selezione delle voci del profilo.
14. Azzerare la falcata.
    - In questo modo, la falcata viene reimpostata sul valore calcolato in base all'altezza specificata.
    - Nella schermata di selezione delle voci del profilo, selezionare [STRIDE RESET].

    ① Premere (C) per reimpostare la falcata.
    Al termine dell'operazione di reimpostazione, viene visualizzato per qualche secondo un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di selezione delle voci del profilo.

15. Registrazione della frequenza di allenamento.
    - Nella schermata di selezione delle voci del profilo, selezionare [TRAINING BACKGROUND].

    ① Utilizzare (A) e (D) per specificare la frequenza di allenamento
    La frequenza di allenamento è una valutazione del livello di attività fisica a lungo termine. Selezionare l'opzione che meglio descrive la quantità e l'intensità dell'attività fisica svolta negli ultimi tre mesi.

[OCCASIONAL]	• Occasionale (da 0 a 1 ora/ settimana) Attività fisica rara che richiede affaticamento o sudorazione abbondante.
[REGULAR]	• Regolare (da 1 a 3 ore/settimana) Attività fisica regolare, ad esempio corsa di 5 - 10 km (3 - 6 miglia) a settimana o attività fisica equivalente per 1 - 3 ore a settimana. Potrebbe anche essere un lavoro che richiede un'attività fisica moderata.
[FREQUENT]	• Frequente (da 3 a 5 ore/settimana) Corsa di 20 - 50 km (12 - 31 miglia) a settimana o esercizio faticoso almeno 3 volte a settimana. Potrebbe anche essere un'attività fisica equivalente per 3 - 5 ore a settimana.
[HEAVY]	• Intenso (da 5 a 8 ore/settimana) Esercizio energico 5 o più volte a settimana o allenamento per migliorare le prestazioni nelle competizioni.
[SEMI-PRO]	• Semi-professionista (da 8 a 12 ore/ settimana) Esercizio fisico ad alta intensità quasi quotidiano ed esercizio per migliorare le prestazioni atletiche.
[PRO]	• Professionista (12 ore o più a settimana) Atleta di resistenza impegnato in un'attività fisica energica per migliorare le prestazioni nelle competizioni.

② Premere (C) per uscire dalla registrazione della frequenza di allenamento.
Al termine della registrazione delle informazioni, viene visualizzato per qualche secondo un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di selezione delle voci del profilo.

16. Registrare la frequenza cardiaca massima.
    - Nella schermata di selezione delle voci del profilo, selezionare [MAXIMUM HEART RATE].

    ① Utilizzare (A) e (D) per selezionare un metodo di registrazione della frequenza cardiaca massima.

[AUTO]	Imposta automaticamente una frequenza cardiaca massima in base alla data di nascita
[MANUAL]	Manuale

    - L'impostazione attualmente selezionata viene indicata da un segno di spunta (✓) sulla sinistra.

    ② Se si è selezionato [MANUAL], utilizzare (A) e (D) per specificare un valore di frequenza cardiaca massima.
    - Se si è selezionato [AUTO], passare al punto ③.

    ③ Premere (C) per uscire dalla registrazione della frequenza cardiaca massima.
    Al termine della registrazione delle informazioni, viene visualizzato per qualche secondo un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di selezione delle voci del profilo.

17. Registrare la frequenza cardiaca a riposo.
    - Nella schermata di selezione delle voci del profilo, selezionare [RESTING HEART RATE].

    ① Utilizzare (A) e (D) per selezionare un metodo di registrazione della frequenza cardiaca a riposo.

[AUTO]	Aggiornamento automatico
[MANUAL]	Manuale

    - L'impostazione attualmente selezionata viene indicata da un segno di spunta (✓) sulla sinistra.

    ② Se si è selezionato [MANUAL], utilizzare (A) e (D) per specificare un valore di frequenza cardiaca a riposo.
    - Se si è selezionato [AUTO], passare al punto ③.

    ③ Premere (C) per uscire dalla registrazione della frequenza cardiaca a riposo.
    Al termine della registrazione delle informazioni, viene visualizzato per qualche secondo un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di selezione delle voci del profilo.

18. Registrare il valore di VO2MAX.
    - Nella schermata di selezione delle voci del profilo, selezionare [VO2MAX].

    ① Utilizzare (A) e (D) per selezionare un metodo di registrazione del valore di VO2MAX.

[AUTO]	Aggiornamento automatico
[MANUAL]	Manuale

    - L'impostazione attualmente selezionata viene indicata da un segno di spunta (✓) sulla sinistra.

Nota

- Con [AUTO], il valore di VO2MAX viene calcolato in base al profilo dell'utente.
- Se si conosce il valore di VO2MAX perché calcolato da un analizzatore di gas respiratori o da un altro dispositivo, selezionare [MANUAL] e immettere il valore.

    ② Se si è selezionato [MANUAL], utilizzare (A) e (D) per specificare un valore di VO2MAX.
    - Se si è selezionato [AUTO], passare al punto ③.

    ③ Premere (C) per registrare il valore di VO2MAX.
    Al termine della registrazione delle informazioni, viene visualizzato per qualche secondo un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di selezione delle voci del profilo.

19. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

Panoramica dei modi

L'orologio dispone di un Modo di orologio, un Modo attività e un Modo di controllo.

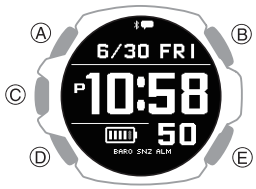
È possibile accedere alle funzioni in ciascun modo per eseguire misurazioni, visualizzare i risultati delle misurazioni e configurare le impostazioni.

Modo di orologio

È possibile utilizzare il Modo di orologio per accedere alle funzioni di base dell'orologio, alle funzioni di supporto per il recupero fisico e ad altre funzioni e utilizzarle durante la vita quotidiana.

Per accedere al Modo di orologio da qualsiasi altro modo, tenere premuto (E) per almeno un secondo.

- Se è in corso la misurazione dell'attività, è possibile passare al Modo di orologio reimpostando la misurazione e tenendo premuto (E) per almeno un secondo.



- Utilizzare (A) e (D) per selezionare una funzione all'interno di un modo.

● Schermata dell'ora corrente

Mostra la data e l'ora correnti.



● Misurazione della frequenza cardiaca

In questo modo viene mostrata la frequenza cardiaca corrente.

Misurazione della frequenza cardiaca



● Livello di ossigeno nel sangue

Questa funzione misura il livello di ossigeno nel sangue.

Misurazione del livello di ossigeno nel sangue



● Esercizio di respirazione (Breathing Exercise)

* Con tecnologia Polar

Questo modo aiuta a ridurre lo stress grazie a istruzioni che guidano alla respirazione con un ritmo lento e stabile.

Esercizi di respirazione



● Stato del carico cardiaco (Cardio Load Status)

* Con tecnologia Polar

Utilizzare questa funzione per tenere traccia del proprio stato di allenamento.

Visualizzazione dello stato del carico cardiaco



● **Registro di vita**

Utilizzare questa funzione per controllare i dati del registro di vita, come il conteggio dei passi e le calorie bruciate.

Visualizzazione dei dati del registro di vita



● **Nightly Recharge™**

* Con tecnologia Polar

Utilizzare questa funzione per controllare il proprio stato di recupero fisico durante il sonno.

Utilizzo di Nightly Recharge™ per controllare lo stato di recupero fisico



● **Registro delle attività**

Utilizzare questa funzione per visualizzare le misurazioni delle attività registrate.

Visualizzazione dei record del registro delle attività



● **Almanacco (ore di alba e di tramonto, Età della Luna)**

Utilizzare questa funzione per controllare l'ora di alba e tramonto e l'Età della Luna.

Almanacco (ore di alba e di tramonto ed Età della Luna)



● **Lettura della bussola**

Utilizzare questa funzione per trovare la direzione nord e per leggere la direzione e l'angolo di rilevamento.

Lettura della bussola



● **Misurazione dell'altitudine**

Misura l'altitudine per la posizione corrente.

Misurazione dell'altitudine



● **Misurazione della pressione barometrica e della temperatura**

Utilizzare questa funzione per rilevare i valori di pressione barometrica e di temperatura della posizione corrente.

Misurazione della pressione barometrica e della temperatura



● **Ora internazionale**

Questa funzione mostra l'ora corrente in 38 città in tutto il mondo e l'ora UTC (tempo coordinato universale).

Ora internazionale



● **Timer**

Il timer esegue il conto alla rovescia dall'ora di avvio specificata dall'utente. Quando il conto alla rovescia termina, l'orologio emette un segnale acustico e/o vibra.

Timer



● **Cronometro**

Utilizzare questa funzione per misurare il tempo trascorso.

Cronometro



● **Funzione di controllo delle notifiche**

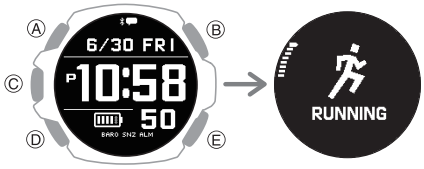
Questa funzione consente di controllare le chiamate, la posta, le notifiche SNS e altre informazioni in arrivo sul telefono.

Ricezione delle notifiche telefoniche



Modo attività

Nel Modo attività, è possibile misurare i dati per un tipo di allenamento o un'attività selezionata e visualizzare i risultati delle misurazioni.
Per accedere al Modo attività, premere (C) mentre è visualizzata la schermata dell'ora corrente.

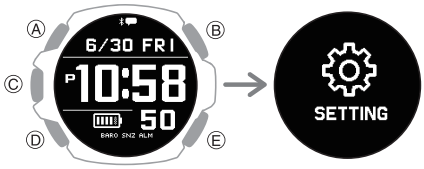


- Utilizzare (A) e (D) per selezionare una funzione all'interno di un modo.

Per informazioni sulle attività, vedere di seguito.
Panoramica delle attività

Modo di controllo

Nel Modo di controllo, è possibile controllare varie impostazioni dell'orologio e la comunicazione con il telefono.
Per accedere al Modo di controllo, tenere premuto (A) per almeno due secondi mentre è visualizzata la schermata dell'ora corrente.



- Utilizzare (A) e (D) per selezionare una funzione all'interno di un modo.

● SETTING

Utilizzare questa funzione per configurare le impostazioni dell'orologio.



- Mentre è visualizzata la schermata [SETTING], premere (C) per visualizzare il menu delle impostazioni.
  Per ulteriori informazioni sulle impostazioni, vedere le istruzioni operative per ciascuna funzione.

● Connessione

È possibile utilizzare questa funzione per riconnettersi manualmente al telefono associato all'orologio.
Connessione con un telefono associato all'orologio



● Trovatelefono

È possibile utilizzare la funzione Trovatelefono per attivare un segnale acustico sul telefono associato all'orologio e facilitarne l'individuazione.
Trovatelefono



● Regolazione dell'ora

Questa funzione consente di acquisire i dati dell'ora dal telefono associato all'orologio o dal GPS e di regolare l'impostazione dell'ora dell'orologio premendo un pulsante dell'orologio.
Connessione manuale con un telefono per sincronizzare l'impostazione dell'ora dell'orologio
Regolazione dell'impostazione dell'ora corrente dell'orologio tramite GPS



● Modo aeroplano

È possibile utilizzare questa funzione per attivare o disattivare il Modo aeroplano.
Attivazione del Modo aeroplano dell'orologio



Esecuzione della misurazione delle attività

L'orologio utilizza il GPS e un accelerometro per misurare e registrare la distanza, il conteggio dei passi, il tempo trascorso, l'andatura e altri dati durante la corsa, la camminata o altre attività.

È possibile rivedere i dati registrati sull'orologio o con l'app del telefono CASIO WATCHES.
Visualizzazione dei record del registro delle attività

Prima di utilizzare le misurazioni delle attività, è consigliabile configurare le impostazioni necessarie per la misurazione.
Impostazioni di misurazione delle attività



Panoramica delle attività

L'orologio dispone di 10 funzioni (attività) del Modo attività.

- È possibile utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES per aggiungere, rimuovere o riorganizzare le funzioni del Modo attività.
  Personalizzazione delle funzioni del Modo di orologio e del Modo attività

Misurazione delle attività con supporto della ricezione GPS

I segnali GPS vengono utilizzati per misurare la distanza, il tempo e la velocità.

	RUNNING (Corsa) Esegue misurazioni della corsa.
	BIKING (Bicicletta) Esegue misurazioni dell'attività in bicicletta.
	OPEN WATER SWIMMING (Nuoto in acque libere) Esegue misurazioni di nuoto a mare, nei fiumi, ecc.
	TRAIL RUNNING (Corsa su sentiero) Esegue misurazioni della corsa su sentiero.
	WALKING (Camminata) Esegue misurazioni delle camminate.
	TREKKING (Trekking)* Esegue misurazioni legate all'arrampicata.
	OTHER ACTIVITY (Altre attività)* Misurazioni per sci, snowboard, SUP e altre attività all'aperto.

* Utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES per aggiungere questa categoria di attività.

Personalizzazione delle funzioni del Modo di orologio e del Modo attività

Nota

- Potrebbe essere necessario aggiornare il software dell'orologio per utilizzare TREKKING e/o OTHER ACTIVITY.

Aggiornamento della versione software dell'orologio

Attività che supportano la misurazione senza ricezione del segnale GPS

Queste misurazioni possono essere eseguite dall'orologio senza GPS.

	GYM WORKOUT (Allenamento muscolare, ecc.) Per le misurazioni degli allenamenti.
	INTERVAL TIMER (Timer a intervalli) È possibile utilizzare il timer a intervalli per l'allenamento.
	POOL SWIMMING (Nuoto in piscina) Esegue misurazioni del nuoto in piscina.

Esecuzione della misurazione delle attività

Utilizzare le procedure riportate in questa sezione per selezionare un'attività e misurarla.

● Per selezionare un'attività

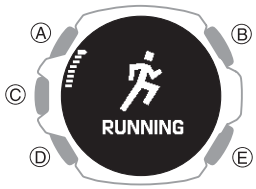
1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.

Modo di orologio

2. Premere (C).

   Viene attivato il Modo attività.

   Esempio:



3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'attività.
   - Per informazioni sulle voci delle attività, vedere di seguito.

Panoramica delle attività

● Per ricevere i segnali GPS

Per eseguire le misurazioni per le attività riportate di seguito, è necessario avviare la ricezione del segnale GPS prima di iniziare la misurazione.

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

* Utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES per aggiungere questa categoria di attività.

Personalizzazione delle funzioni del Modo di orologio e del Modo attività

Se si riscontrano problemi nella ricezione dei segnali GPS, spostarsi in una posizione adatta e riprovare.

Posizione di ricezione del segnale appropriata

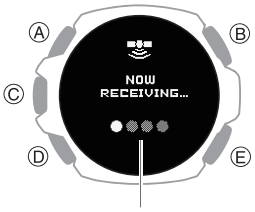
Nota

- Potrebbe essere necessario aggiornare il software dell'orologio per utilizzare TREKKING e/o OTHER ACTIVITY.

Aggiornamento della versione software dell'orologio

1. Premere (C).

   In questo modo l'orologio inizia a cercare i segnali GPS.



Indicatore di avanzamento

- L'indicatore di avanzamento mostra l'avanzamento della ricezione del segnale GPS.



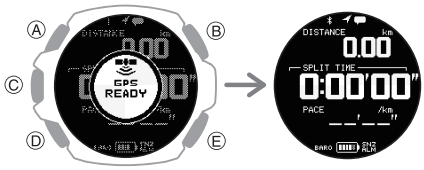
Avvio ricezione GPS

Ricezione segnale GPS completata

Nota

- Potrebbe essere necessario aggiornare il software dell'orologio per visualizzare l'indicatore di avanzamento della ricezione del segnale GPS.
  Aggiornamento della versione software dell'orologio

Quando la ricezione GPS è completa, il display passa a [GPS READY] e l'orologio è pronto per eseguire la misurazione dell'attività utilizzando il GPS.



Nota

- Connettersi frequentemente con CASIO WATCHES per ottenere automaticamente i dati di assistenza per GPS. In questo modo si riduce il tempo necessario per ricevere i segnali GPS all'inizio delle misurazioni dell'attività.
- Se si preme (C) senza attendere che sia visualizzato [GPS READY], viene visualizzata una schermata di avvertenza e viene avviata la misurazione dell'attività utilizzando l'accelerometro dell'orologio. Quando si eseguono misurazioni utilizzando l'accelerometro, i movimenti non vengono tracciati. Per tenere traccia dei movimenti durante un'attività, assicurarsi che sul display sia visualizzato [GPS READY] prima di iniziare la misurazione dell'attività.

Schermata di avvertenza



Premere (E) per annullare l'avvio della misurazione e tornare alla schermata di ricezione GPS.

- Dopo aver premuto (C) al punto 1, sono necessari da circa 15 secondi a due minuti per abilitare la misurazione dell'attività utilizzando il GPS. In alcune condizioni di ricezione del segnale, potrebbero essere necessari più di cinque minuti.
- OPEN WATER SWIMMING utilizza il GPS per misurare la distanza nuotata. Tuttavia, poiché i segnali GPS sono influenzati dai fattori esterni descritti di seguito, potrebbe non essere possibile registrare le distanze nuotate con precisione.
  - La superficie dell'acqua riflette i segnali GPS, che influiscono sulla precisione delle misurazioni.
  - I segnali GPS sono difficili da ricevere sott'acqua, quindi vengono persi ogni volta che l'orologio è in immersione.

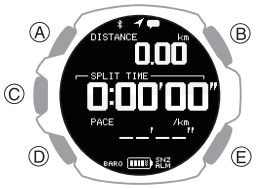
Per migliorare la precisione di misurazione di percorso e distanza utilizzando il GPS, fare riferimento ai punti riportati di seguito.

- Dopo aver ricevuto correttamente i segnali GPS, attendere alcuni minuti prima di iniziare la misurazione dell'attività. Questo consente al sensore GPS di caricarsi e offre all'orologio il tempo necessario per scaricare le informazioni GPS.
- Durante il nuoto, assicurarsi di tenere il polso con l'orologio sopra la superficie dell'acqua. A seconda dello stile di nuoto, la distanza e la traiettoria potrebbero non essere registrate con precisione.
- Specificare [HIGH] per l'intervallo di ricezione del segnale GPS.
  Modifica dell'intervallo di ricezione del segnale GPS

● Per avviare la misurazione

1. Premere (C).

   In questo modo si avvia la misurazione dell'attività.



- Viene visualizzata una schermata della misurazione eseguita per l'attività specificata con l'app CASIO WATCHES del telefono.
  Durante la misurazione delle attività, utilizzare (A) e (D) per scorrere le schermate di misurazione.
  Configurazione delle impostazioni di visualizzazione delle misurazioni delle attività

Per mettere in pausa la misurazione di un'attività corrente

Premere (C). Per riprendere la misurazione di un'attività in pausa, premere nuovamente (C).

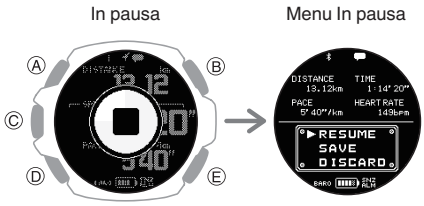
Nota

- Per le attività che richiedono la ricezione del segnale GPS, è possibile determinare se è possibile utilizzare la misurazione GPS selezionando l'icona .
  Non lampeggiante: misurazione GPS possibile
  Lampeggiante: la misurazione GPS non è possibile (l'orologio sta cercando il segnale GPS).
- Se sul display viene visualizzato dopo [GPS READY], significa che il segnale GPS è stato perso e l'orologio lo sta cercando.
- Se lampeggia o viene visualizzato mentre è in corso la misurazione dell'attività, il tracciamento dell'attività non viene registrato.
- Se si inseriscono le impostazioni delle funzioni prima di avviare un'operazione di misurazione dell'attività, la misurazione GPS viene temporaneamente sospesa. Quando si esce dalle impostazioni, l'orologio inizia nuovamente a cercare i segnali GPS.
  Se si desidera utilizzare il GPS per il cronometraggio della corsa, attendere che sul display venga visualizzato [GPS READY] prima di iniziare.

● **Per terminare la misurazione dell'attività**

1. Mentre è in corso un'operazione di navigazione, premere (C).

   In questo modo si sospende la misurazione dell'attività e si apre la schermata del menu In pausa.



   - Premere (E) sulla schermata del menu In pausa per visualizzare una schermata di misurazione. Quando viene visualizzata una schermata di misurazione, utilizzare (A) e (D) per scorrere tra le schermate.
     Per tornare alla schermata del menu In pausa, premere (E).

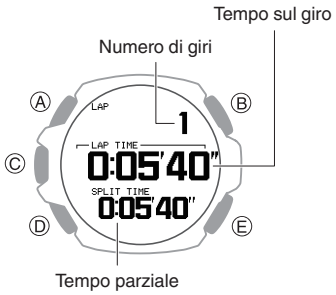
[RESUME]	Riavvia il cronometro.
[SAVE]	Salva i dati e termina la misurazione.
[DISCARD]	Termina la misurazione senza salvare i dati.

2. Utilizzare (D) per selezionare [SAVE].
3. Premere (C).
   - Viene visualizzato il risultato di misurazione dell'attività.
   - È possibile utilizzare (A) e (D) per scorrere le schermate di riepilogo. Il display torna all'ora corrente dopo un intervallo di tempo preimpostato o quando viene premuto (E).
   - Se un'operazione di misurazione viene terminata senza salvare i dati, il display torna alla schermata dell'attività selezionata.

● **Per misurare i tempi di giro**

1. In questo modo si avvia la misurazione dell'attività.
   Per avviare la misurazione
2. Premere (E).

   Ogni pressione di (E) consente di visualizzare il tempo trascorso della sezione corrente (tempo sul giro).



3. Premere (C) per sospendere la misurazione dell'attività.
   Per terminare la misurazione dell'attività

Nota

- Nel caso di POOL SWIMMING, la misurazione del giro non può essere eseguita con l'operazione descritta sopra.

Prima di utilizzare il nuoto in piscina (POOL SWIMMING)

È necessario configurare le impostazioni prima di utilizzare l'attività POOL SWIMMING.

- Specificare la lunghezza della piscina
  Impostazione della lunghezza della piscina
  - La lunghezza della piscina specificata viene utilizzata per calcolare la distanza nuotata ogni volta che si esegue una virata, che viene interpretata come un giro.
  - Al termine di una nuotata, si ottiene un giro dopo circa sei secondi.
- Specificare il braccio su cui si indossa l'orologio

  Ciò è necessario per rilevare il numero di bracciate e altri dati.
  Creazione del profilo personale

Uso del timer per l'allenamento a intervalli

Panoramica

È possibile utilizzare più timer per il cronometraggio di segmenti consecutivi di un'attività (timer a intervalli). È possibile utilizzare un timer a intervalli per controllare il tempo impiegato a fare flessioni, squat o altri esercizi di fitness.

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

Impostazioni del timer

- [TIMER1]: 30 secondi
- [TIMER2]: 20 secondi
- [TIMER3]: 30 secondi
- [TIMER4]: 25 secondi
- Serie: 10

Allenamento a intervalli

① Flessioni: 30 secondi

② Riposo: 20 secondi

③ Squat: 30 secondi

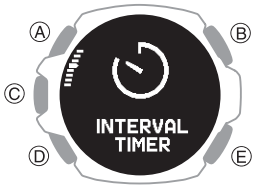
④ Riposo: 25 secondi

Nota

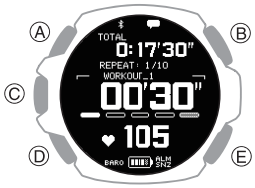
- Il timer a intervalli può ripetere fino a cinque cronometraggi fino a dieci volte (timer di ripetizione automatica).
- Per informazioni sulla configurazione delle impostazioni del timer a intervalli, vedere quanto riportato di seguito.
  Configurazione delle impostazioni del timer a intervalli

Cronometraggio con timer a intervalli

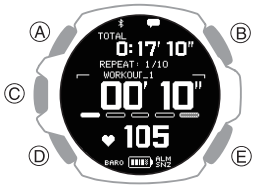
1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Premere (C).
   Viene attivato il Modo attività.
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [INTERVAL TIMER].



4. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata con l'operazione di misurazione pronta.



5. Premere (C) per avviare il conto alla rovescia del timer.



   - Un segnale acustico o una vibrazione di 10 secondi avvisa l'utente al termine dell'operazione del timer a intervalli.
6. Premere qualsiasi pulsante per interrompere il segnale acustico e/o la vibrazione.
   Viene visualizzata la schermata di riepilogo (risultato della misurazione).
   - L'orologio memorizza automaticamente i dati di misurazione e visualizza la schermata di riepilogo (risultato della misurazione) se non si esegue alcuna operazione durante i 10 secondi in cui viene eseguita un'operazione di notifica di fine del timer a intervalli.

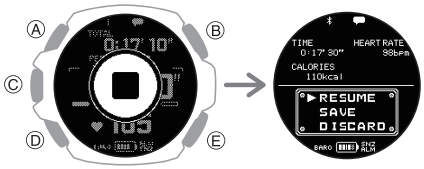
Nota

- Nel conto alla rovescia dei timer a intervalli, i cinque secondi finali sono accompagnati da un suono/una vibrazione.
- Se si tiene premuto (E) per almeno un secondo mentre è in corso un'operazione con il timer, il timer corrente viene interrotto e la misurazione viene avviata con il timer successivo.

Messa in pausa e azzeramento del timer

1. Mentre è in corso un'operazione di cronometraggio, premere (C).
   Questo mette in pausa l'operazione. Dopo qualche secondo, viene visualizzata la schermata del menu di pausa.

Pausa Menu di pausa



2. Utilizzare (A) e (D) per selezionare cosa fare con i dati di allenamento a intervalli misurati dal timer.

[RESUME]	Riprende il funzionamento del timer.
[SAVE]	Salva i dati e termina il funzionamento del timer.
[DISCARD]	Azzera il timer.

3. Premere (C).
   - Se è stato selezionato [SAVE], vengono visualizzati sul display i risultati dell'allenamento a intervalli.
     È possibile utilizzare (A) e (D) per passare alle schermate di riepilogo.
     Premere (E) per tornare alla schermata dell'ora corrente.

Avvio dell'allenamento con misurazione della frequenza cardiaca

Durante l'allenamento con frequenza cardiaca, si misura la frequenza cardiaca e quindi si utilizza il valore risultante come riferimento per l'allenamento. È possibile monitorare i livelli della frequenza cardiaca e mantenere l'intensità dell'esercizio in linea con gli obiettivi dell'allenamento, contribuendo a rendere più efficace l'allenamento, a migliorare la funzione cardiopolmonare e migliorare la salute in generale.

* Zona di frequenza cardiaca (HR zones) Con tecnologia Polar

● Per specificare una zona di frequenza cardiaca target

Specificare una zona target della frequenza cardiaca che corrisponda agli obiettivi dell'allenamento.

L'intervallo compreso tra il 50% e il 100% della frequenza cardiaca massima è suddiviso in cinque zone di frequenza cardiaca. È possibile controllare facilmente l'intensità dell'allenamento mantenendo la frequenza cardiaca all'interno di una zona specifica. Ogni zona di frequenza cardiaca ha un effetto principale, e comprendere tali effetti può aumentare l'efficacia dell'allenamento.

- Zona 1 (dal 50 al 60% della frequenza cardiaca massima): allenamento molto leggero
  L'allenamento nella zona 1 migliora la salute generale e aiuta a riprendersi da un allenamento più faticoso.
  È possibile continuare l'allenamento in questa zona per lunghi periodi.

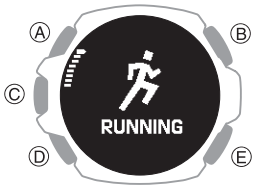
- Zona 2 (dal 60 al 70% della frequenza cardiaca massima): allenamento leggero
  L'allenamento nella zona 2 aumenta la resistenza generale. Utilizza il grasso come fonte di energia, migliorando la capacità del corpo di bruciare il grasso.
  È possibile continuare a allenarsi tranquillamente in questa zona per lunghi periodi.

- Zona 3 (dal 70 al 80% della frequenza cardiaca massima): allenamento moderato
  L'allenamento nella zona 3 migliora la capacità aerobica. Fa sì che l'acido lattico cominci ad accumularsi nel flusso sanguigno, ma il corpo può riutilizzare l'acido lattico per trarne energia, così non influenza le prestazioni.
  Poiché l'allenamento nella zona 3 richiede una respirazione più profonda, si sentirà la necessità di una quantità moderata di sforzo.

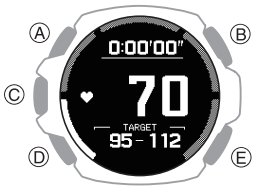
- Zona 4 (dall'80 al 90% della frequenza cardiaca massima): allenamento intensivo
  L'allenamento nella zona 4 migliora la resistenza alla velocità e aumenta la capacità del corpo di utilizzare proteine (zucchero) per l'energia. Inoltre, l'allenamento nella zona 4 consente di tollerare alti livelli di acido lattico nel sangue. L'allenamento nella zona 4 comporta affaticamento muscolare e respirazione irregolare.

- Zona 5 (dal 90 al 100% della frequenza cardiaca massima): allenamento molto intensivo
  L'allenamento nella zona 5 migliora le massime prestazioni. Si accumulano grandi quantità di acido lattico, quindi non è possibile un allenamento a lungo termine. L'allenamento nella zona 5 comporta una respirazione affannosa e affaticamento muscolare.

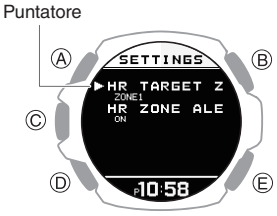
1. Configurare le impostazioni dell'app del telefono CASIO WATCHES in modo che la schermata di misurazione della frequenza cardiaca venga visualizzata come schermata di misurazione dell'attività.
   Configurazione delle impostazioni di visualizzazione delle misurazioni delle attività
2. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
3. Premere (C).
   Viene attivato il Modo attività.
   Esempio:



4. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'attività.
   - L'allenamento della frequenza cardiaca non è disponibile per POOL SWIMMING e OPEN WATER SWIMMING.
5. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata di ricezione del segnale GPS o viene nuovamente visualizzata la schermata di misurazione dell'attività pronta.
6. Utilizzare (A) e (D) per selezionare la schermata di misurazione della frequenza cardiaca.



7. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene visualizzata la schermata HEART RATE di impostazione della misurazione della frequenza cardiaca.



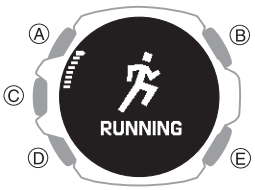
8. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [HR TARGET ZONE].
9. Premere (C).
10. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore nella zona della frequenza cardiaca che si desidera specificare come target.
11. Premere (C) per completare l'impostazione.
    Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata HEART RATE di impostazione della funzione di misurazione della frequenza cardiaca.
12. Premere (E) per chiudere la schermata di impostazione.

● **Per impostare un avviso di zona della frequenza cardiaca**

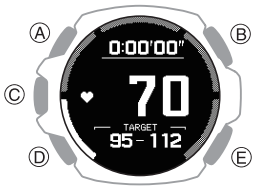
Se si avvia un allenamento con monitoraggio della frequenza cardiaca con l'avviso di zona della frequenza cardiaca attivato, l'orologio emetterà un segnale acustico e/o vibrerà per indicare quando la frequenza cardiaca corrente è al di fuori della zona target. Se non si rientra nella zona target dopo l'avviso, verrà inviata una notifica di fuori zona a intervalli di un minuto.

L'avviso di zona della frequenza cardiaca esegue la notifica solo quando viene visualizzata la schermata di misurazione della frequenza cardiaca.

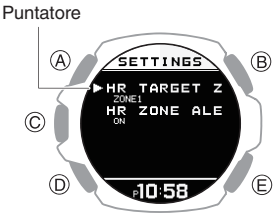
1. Configurare le impostazioni dell'app del telefono CASIO WATCHES in modo che la schermata di misurazione della frequenza cardiaca venga visualizzata come schermata di misurazione dell'attività.
   Configurazione delle impostazioni di visualizzazione delle misurazioni delle attività
2. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
3. Premere (C).
   Viene attivato il Modo attività.
   Esempio:



4. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'attività.
   - L'allenamento della frequenza cardiaca non è disponibile per POOL SWIMMING e OPEN WATER SWIMMING.
5. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata di ricezione del segnale GPS o viene nuovamente visualizzata la schermata di misurazione dell'attività pronta.
6. Utilizzare (A) e (D) per selezionare la schermata di misurazione della frequenza cardiaca.



7. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene visualizzata la schermata HEART RATE di impostazione della misurazione della frequenza cardiaca.



8. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [HR ZONE ALERT].
9. Premere (C).
10. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [ON] (abilitato) o [OFF] (disabilitato).
11. Premere (C) per completare l'impostazione.
    Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata HEART RATE di impostazione della funzione di misurazione della frequenza cardiaca.
12. Premere (E) per chiudere la schermata di impostazione.

Precauzioni per la misurazione dell'attività

- Dopo aver utilizzato la Funzione Attività, ricaricare l'orologio con il cavo di ricarica.
  Ricarica dell'orologio
- La misurazione delle attività non è possibile quando l'indicatore della pila è LOW o a un livello inferiore. Si consiglia di effettuare la ricarica prima di eseguire una misurazione dell'attività.
  Carica
- Se sul display viene visualizzato [MEMORY FULL] mentre è in corso una misurazione dell'attività, la misurazione si interrompe. La misurazione si interrompe automaticamente quando una singola operazione di misurazione di attività supera le 80 ore.



- Potrebbe non essere possibile salvare i risultati delle misurazioni se la capacità rimanente del registro delle attività è bassa. In questo caso, eliminare i dati di registro che non sono più necessari per creare spazio per altri dati.
  Eliminazione dei record delle attività



- Per informazioni sulla schermata di riepilogo (risultato della misurazione) visualizzata al termine di un'operazione di misurazione dell'attività, vedere quanto riportato di seguito.
  Voci del registro delle attività visualizzabili
- Le attività che utilizzano il GPS non possono essere selezionate quando il Modo aeroplano è attivato.
  Per selezionare un'attività
  Attivazione del Modo aeroplano dell'orologio

Visualizzazione dei record del registro delle attività

Al termine di un'operazione di misurazione dell'attività, viene visualizzato un riepilogo dei risultati delle misurazioni che vengono salvati nella memoria dell'orologio come dati di registro.

La memoria è sufficiente a contenere fino a 100 record di registrazione.

Accuratezza dei dati di misurazione

- I sensori dell'orologio calcolano il conteggio dei passi, le calorie bruciate, la frequenza cardiaca, il running index (stima del consumo massimo di ossigeno) e altri dati. Non si offre alcuna garanzia in merito all'accuratezza delle statistiche e ai valori calcolati dall'orologio, che devono pertanto essere utilizzati esclusivamente come informazioni di riferimento generali.

Voci del registro delle attività visualizzabili

I riepiloghi (risultati delle misurazioni) riportati nella tabella seguente possono essere visualizzati al termine di una misurazione dell'attività o accedendo al registro delle attività.

Le schermate di riepilogo visualizzate dipendono dall'attività.

Attività	Schermata di riepilogo (risultato della misurazione)
RUNNING	Dettagli dei risultati della misurazione Frequenza cardiaca Calorie bruciate Cadenza Andatura Altitudine Giro
TRAIL RUNNING	
WALKING	Dettagli dei risultati della misurazione Frequenza cardiaca Calorie bruciate Cadenza Velocità Altitudine Giro
TREKKING	Dettagli dei risultati della misurazione Frequenza cardiaca Calorie bruciate Andatura Altitudine Giro
BIKING	Dettagli dei risultati della misurazione Frequenza cardiaca Calorie bruciate Velocità Altitudine Giro
OTHER ACTIVITY	
OPEN WATER SWIMMING	Dettagli dei risultati della misurazione Calorie bruciate Bracciate Andatura Giro
POOL SWIMMING	
GYM WORKOUT	Dettagli dei risultati della misurazione Frequenza cardiaca Calorie bruciate Segmenti
INTERVAL TIMER	

Nota

- Potrebbe essere necessario aggiornare il software dell'orologio per utilizzare TREKKING e/o OTHER ACTIVITY.
  Aggiornamento della versione software dell'orologio

● **Dettagli della schermata di riepilogo**
Riepilogo dei dettagli dei risultati della misurazione



① Nome attività

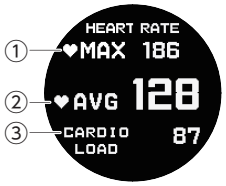
② Tempo parziale

③ Distanza percorsa

④ Data e ora inizio attività

⑤ Andatura

Riepilogo frequenza cardiaca



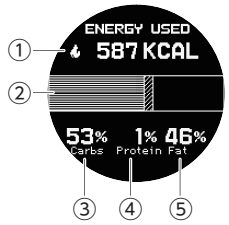
① Frequenza cardiaca massima

② Frequenza cardiaca media

③ Carico cardiaco *1

*1 Carico cardiaco (CARDIO LOAD)
Con tecnologia Polar
Il carico cardiaco misura il carico che la sessione di allenamento pone sul sistema cardiovascolare. I valori di misurazione del carico cardiaco vengono visualizzati fino a 999. L'app del telefono CASIO WATCHES mostra valori superiori a 999.

Riepilogo calorie bruciate



① Calorie bruciate durante il periodo di misurazione

② Grafici

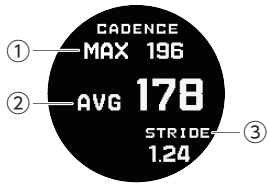
③ Percentuale di carboidrati

④ Percentuale di proteine

⑤ Percentuale di grassi

* Analisi di consumo energetico in base ai tre nutrienti principali
Fonte energetica utilizzata (Energy Used)
Con tecnologia Polar
La ripartizione delle fonti energetiche utilizzate mostra quanto di ciascuna fonte di energia (grassi, carboidrati, proteine) è stato utilizzato durante la sessione. Queste sono indicate in percentuali delle calorie totali bruciate.
Se il sensore di frequenza cardiaca non viene utilizzato, vengono visualizzate le calorie bruciate, ma non la fonte di energia utilizzata.
Nel caso di POOL SWIMMING e OPEN WATER SWIMMING, le percentuali di calorie totali bruciate non vengono visualizzate.

Riepilogo cadenza

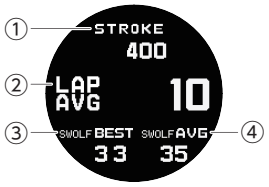


① Cadenza massima

② Cadenza media

③ Falcata media

Riepilogo falcata



① Bracciate totali *2

② Bracciate medie *2

③ Migliore SWOLF *3

④ Media SWOLF *3

*2 Per crawl e dorso, le bracciate vengono conteggiate per un solo braccio.

*3 SWOLF è un indice di efficienza del nuoto. SWOLF = numero di bracciate per lunghezza della piscina + tempo richiesto per completare una lunghezza della piscina

Nota

- Come vengono acquisiti i tempi sul giro POOL SWIMMING
  Un giro viene acquisito automaticamente circa sei secondi dopo uno dei seguenti eventi: il nuotatore effettua una svolta o completa una distanza equivalente alla lunghezza della piscina.
- Media bracciata/SWOLF
  Viene calcolato un valore medio ogni volta che il nuotatore completa una distanza equivalente alla lunghezza della piscina. Se si arresta la misurazione senza nuotare per una distanza equivalente alla lunghezza della piscina, le bracciate/SWOLF dall'ultimo giro al punto in cui si è interrotta la misurazione non saranno inclusi nel valore medio.

Riepilogo andatura



① Andatura migliore

② Andatura media

③ Running index *4 *5

④ Valutazione *6

*4 Running index (RUNNING INDEX)
Tecnologia Polar
Il running index fornisce la capacità aerobica massima durante la corsa. Questo calcolo viene effettuato per ogni corsa in base ai dati relativi alla frequenza cardiaca e alla velocità misurati durante la corsa.
Questa voce viene visualizzata solo quando RUNNING è selezionato.

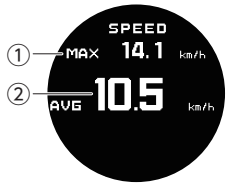
*5 Il running index viene calcolato quando l'impostazione dell'intervallo di ricezione GPS è [HIGH] o [NORMAL].

*6 La valutazione è indicata in uno dei seguenti modi: VERY LOW (Molto basso), LOW (Basso), FAIR (Discreto), MODERATE (Intermedio), GOOD (Buono), VERY GOOD (Ottimo), ELITE (Eccellente).

È inoltre possibile controllare i valori di riferimento specifici per l'età.

Categorie di fitness

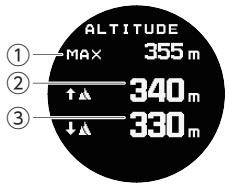
Riepilogo velocità



① Velocità massima

② Velocità media

Riepilogo altitudine

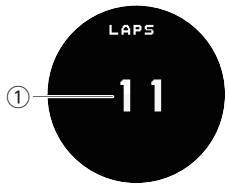


① Quota massima

② Salita cumulativa

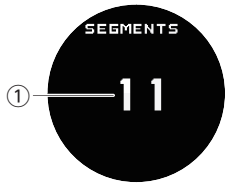
③ Discesa cumulativa

Riepilogo giro



① Numero di giri

Riepilogo segmento



① Ripetizioni segmento

Visualizzazione dei record delle attività

È possibile visualizzare i dati del registro delle attività registrate sull'orologio o tramite l'app del telefono CASIO WATCHES.

● Per visualizzare i record dell'attività con l'app del telefono CASIO WATCHES

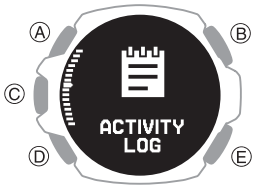
Verifica della connessione

- Accertarsi che sul display dell'orologio sia visualizzato il simbolo ᛒ quando si esegue la procedura riportata di seguito. Se il simbolo ᛒ non è visualizzato, fare riferimento alle informazioni riportate nel collegamento seguente.
  Connessione con un telefono associato all'orologio

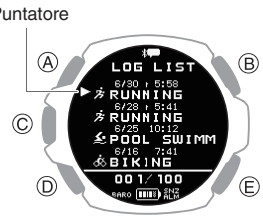
1. Toccare l'icona "CASIO WATCHES".
2. Toccare la scheda "La mia pagina".
3. Scorrere la schermata, quindi toccare la cronologia dell'attività di cui si desidera visualizzare i dati.

● Per visualizzare i record dell'attività con l'orologio

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [ACTIVITY LOG].



3. Premere (C).
   Viene visualizzato l'elenco del registro delle attività.



4. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore sul record di dati del registro che si desidera visualizzare.
5. Premere (C).
   Vengono visualizzate le schermate di riepilogo dettagliate dei dati di registro selezionati.



6. Utilizzare (A) e (D) per visualizzare la schermata di riepilogo desiderata.
   - Per ulteriori informazioni sulle schermate di riepilogo, vedere di seguito.
     Voci del registro delle attività visualizzabili
   - Per visualizzare i dettagli dei dati relativi ai singoli giri, premere (C) mentre viene visualizzata la schermata di riepilogo dei giri o dei segmenti.
7. Per tornare alla schermata del registro delle attività, premere (E).

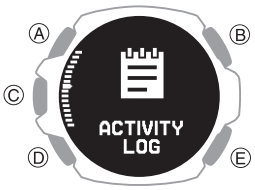
Nota

- Se si preme (E) durante la procedura sopra descritta, si torna alla schermata precedente.

Eliminazione dei record delle attività

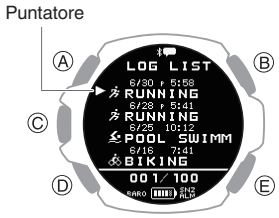
Eliminazione di dati specifici

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [ACTIVITY LOG].



3. Premere (C).

   Viene visualizzato l'elenco del registro delle attività.



4. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore sui dati che si desidera eliminare.
5. Premere (C).

   Viene visualizzata la schermata di riepilogo dettagliata dei dati del registro selezionato.
6. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

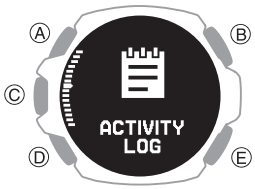
   Viene visualizzato un menu di eliminazione.
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [YES].

   Per annullare l'eliminazione dei dati del registro, spostare il puntatore su [NO].
8. Premere (C).

   Al termine delle operazioni di eliminazione dei dati, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata con l'elenco dei registri delle attività.
9. Premere due volte (E) per tornare alla schermata dell'ora corrente.

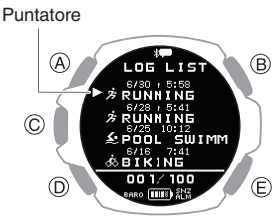
Eliminazione dei dati di tutte le attività

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [ACTIVITY LOG].



3. Premere (C).

   Viene visualizzato l'elenco del registro delle attività.



4. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

   Viene visualizzato un menu di eliminazione.
5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [YES].

   Per annullare l'eliminazione dei dati del registro, spostare il puntatore su [NO].
6. Premere (C).

   Al termine dell'operazione di eliminazione dei dati, viene visualizzato un segno di spunta per alcuni secondi, quindi viene visualizzato [NO DATA].
7. Premere due volte (E) per tornare alla schermata dell'ora corrente.

Visualizzazione delle condizioni delle prestazioni di allenamento

È possibile utilizzare l'orologio per misurare la frequenza cardiaca, la velocità della corsa e l'altitudine e visualizzare lo stato di carico cardiaco.

Importante!

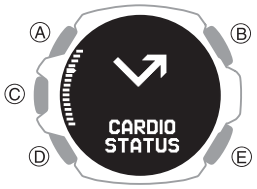
- Per misurare lo stato di carico cardiaco, è necessario misurare la frequenza cardiaca e creare un profilo.
  Uso della misurazione della frequenza cardiaca
  Creazione del profilo personale
- Le attività di POOL SWIMMING e OPEN WATER SWIMMING non vengono riflesse nello stato di carico cardiaco.
- Se l'impostazione di misurazione della frequenza cardiaca è disattivata per attività diverse da POOL SWIMMING e OPEN WATER SWIMMING, le attività non vengono riflesse nello stato di carico cardiaco.

Visualizzazione dello stato del carico cardiaco

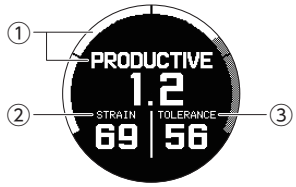
Lo stato del carico cardiaco confronta il carico (STRAIN) con la propria resistenza (TOLERANCE) per vedere l'impatto dell'allenamento sul corpo. È possibile controllare il volume totale dell'allenamento nel breve e nel lungo termine controllando lo stato del carico cardiaco.

* Stato del carico cardiaco (Cardio Load Status)
Con tecnologia Polar

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [CARDIO STATUS].



3. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata di stato del carico cardiaco.
   - Quando non sono disponibili dati, viene visualizzato il messaggio [NO DATA].



① Stato del carico cardiaco

[DETRAINING]	• < 0,8 L'allenamento è stato eseguito per una settimana o più con un carico inferiore a quello consigliato, con il conseguente impatto sul livello di forma fisica. Correggere questa condizione aumentando il carico di allenamento.
[MAINTAINING]	• Da 0,8 a 1,0 Carico di allenamento adatto per mantenere il livello di forma fisica. Per ottenere un effetto migliore, provare altri tipi di allenamento o aumentate il volume dell'allenamento.
[PRODUCTIVE]	• Da 1,0 a 1,3 Mantenere questo livello. Il carico di allenamento sta gettando le basi o si è sulla strada giusta per raggiungere una buona forma fisica. Per mantenere questo stato, pianificare il tempo di recupero tra un allenamento e l'altro.
[OVERREACHING]	• > 1,3 Questo stato ha un carico di allenamento elevato, che è controproducente. È necessario un periodo di riposo. Creare i tempi di recupero includendo un allenamento a carico ridotto.

- Il valore visualizzato viene calcolato dividendo lo sforzo per la tolleranza.

② Sforzo

Mostra il carico dell'allenamento più recente.

Questo valore mostra il carico giornaliero medio degli ultimi sette giorni.

③ Tolleranza

Mostra quanto si è pronti a sostenere l'allenamento cardio-resistenza.

Questo valore mostra il carico giornaliero medio degli ultimi 28 giorni.

4. Premere due volte (E) per tornare alla schermata dell'ora corrente.

Nota

- Per visualizzare lo stato del carico cardiaco, sono necessari almeno tre giorni di misurazioni di attività negli ultimi 28 giorni.
- Lo stato del carico cardiaco viene aggiornato dopo l'attivazione di misurazione della frequenza cardiaca e la misurazione di un'attività oppure ogni giorno a mezzanotte (00:00).

Utilizzo di Nightly Recharge™ per controllare lo stato di recupero fisico

Con Nightly Recharge™, è possibile controllare quanto si è recuperato dal carico posto sul corpo durante il giorno.
Lo stato Nightly Recharge™ si basa su due fattori: Sleep Charge (la qualità del sonno) e ANS Charge (quanto è calmo il sistema nervoso autonomo durante le prime ore del sonno).

* Nightly Recharge™
Con tecnologia Polar



Importante!

- Indossare l'orologio per lunghi periodi, il sudore o alcuni ambienti d'uso possono comportare un rischio di rash cutaneo. Per evitare problemi alla pelle, rimuovere regolarmente l'orologio dal polso per consentire alla pelle di prendere aria.

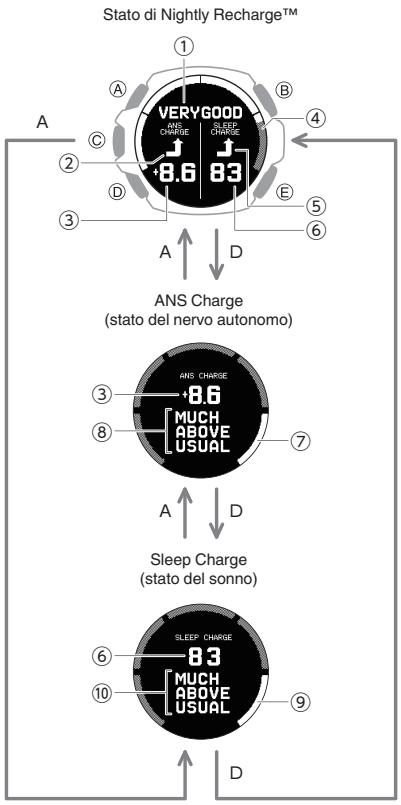
Controllo dello stato di Nightly Recharge™

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [NIGHTLY RECHARGE].



3. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata di riepilogo dello stato Nightly Recharge™.
   - Quando non sono disponibili dati, viene visualizzato il messaggio [NO DATA].

   Ogni volta che si preme (A) o (D) si passa da una schermata all'altra, come descritto di seguito.



① Stato di Nightly Recharge™

② Icone di stato (ANS Charge)

③ Punteggio ANS Charge

④ Indicatore di livello

⑤ Icone di stato (Sleep Charge)

⑥ Punteggio Sleep Charge

⑦ Stato del nervo autonomo

⑧ Stato di ANS Charge

⑨ Stato del sonno

⑩ Stato di Sleep Charge

Nota

- Nelle seguenti situazioni, non è possibile acquisire i dati del sonno, quindi viene visualizzato [NO DATA] sul display oppure l'analisi del sonno potrebbe essere meno accurata.
  - Meno di 4 ore di sonno (dall'orario di sonno a quello di sveglia)
  - Continuo movimento o pochi movimenti durante il sonno
  - Indossare l'orologio solo durante il sonno e toglierlo subito dopo il risveglio
- Nightly Recharge™ può essere utilizzato quando sono soddisfatte le seguenti condizioni.
  - La misurazione della frequenza cardiaca è impostata su [ON] o [ACTIVITY & NIGHT TIME ON], consentendo la misurazione continua.
    Uso della misurazione della frequenza cardiaca

    Con [ACTIVITY & NIGHT TIME ON], la misurazione del sonno inizia dall'ora impostata per NIGHT TIME. Per l'impostazione dell'orario NIGHT TIME, specificare il normale orario di sonno (ora in cui ci si corica e ora di sveglia).
  - L'orologio è fissato saldamente al polso quando si va a letto.
  - Almeno tre misurazioni del sonno negli ultimi 28 giorni (una delle quali relativa alla notte precedente)
- Per migliorare la precisione dell'analisi del sonno, potrebbero essere necessarie da una a due ore dopo il risveglio prima che i risultati delle misurazioni vengano visualizzati sull'orologio.

● Per interpretare uno stato

Stato di Nightly Recharge™

[VERY GOOD]	Ottimo
[GOOD]	Buono
[OK]	Sufficiente
[COMPROMISED]	Insufficiente
[POOR]	Scarso
[VERY POOR]	Pessimo

ANS Charge (stato del nervo autonomo)

Questa funzione quantifica quanto si calma il sistema nervoso autonomo durante la notte.

Gamma del punteggio: Da -10 a 10

Punteggio	Stato	
-6 o inferiore		[MUCH BELOW USUAL] (Molto inferiore al solito)
Da -6 a -2		[BELOW USUAL] (Inferiore al solito)
Da -2 a 2		[USUAL] (Solito)
Da 2 a 6		[ABOVE USUAL] (Superiore al solito)
6 o superiore		[MUCH ABOVE USUAL] (Molto superiore al solito)

Sleep Charge (stato del sonno)

Questa funzione valuta e quantifica il tempo e lo stato del sonno.

Il punteggio e l’indice sono determinati confrontando il sonno della notte precedente con il punteggio medio dei 28 giorni precedenti.

Gamma del punteggio: Da 1 a 100

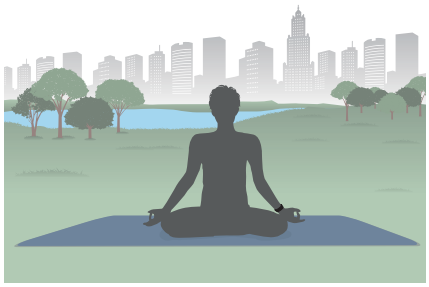
Punteggio	Stato	
-10 o meno della media		[MUCH BELOW USUAL] (Molto inferiore al solito)
Da -3,33 a -10 della media		[BELOW USUAL] (Inferiore al solito)
± 3,33 della media		[USUAL] (Solito)
Da +3,33 a +10 della media		[ABOVE USUAL] (Superiore al solito)
+10 o più della media		[MUCH ABOVE USUAL] (Molto superiore al solito)

Esercizi di respirazione

La funzione di esercizio di respirazione fornisce una guida per esercizi di respirazione profonda. La guida insegna a respirare lentamente e a un ritmo stabile.

Gli esercizi di respirazione aiutano a rilassare il corpo e la mente e a gestire lo stress.

* Esercizio di respirazione (Breathing Exercise)
Con tecnologia Polar

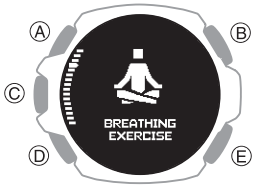


Impostazione della durata di un esercizio di respirazione

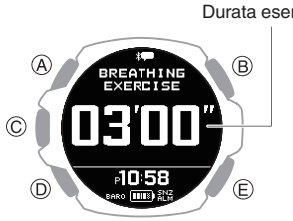
Utilizzare questa procedura per impostare la durata (in minuti) dell’esercizio di respirazione.

Gamma di impostazione: Da 02’00” a 20’00”

1. Visualizzare la schermata dell’ora corrente.
   Modo di orologio
2. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [BREATHING EXERCISE].



3. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata di azzeramento dell’esercizio respiratorio.



4. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene visualizzata la schermata di impostazione della durata dell’esercizio.



5. Utilizzare (A) e (D) per modificare l’impostazione della durata in minuti.
   - È possibile impostare un tempo compreso tra 2 e 20 minuti con incrementi di 1 minuto.
6. Premere (C) per completare l’impostazione.
   Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di azzeramento dell’esercizio di respirazione.

Nota

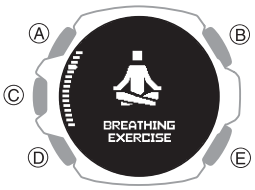
- Durante la configurazione dell’impostazione, l’orologio esce automaticamente dall’operazione di impostazione dopo circa due o tre minuti di inattività.

Misurazione di un esercizio di respirazione

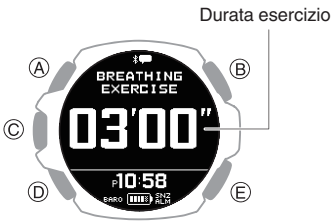
Durante l'esercizio di respirazione, l'orologio misura il tempo trascorso nella zona calma (il tempo trascorso a respirare lentamente, in modo che il ritmo respiratorio e il cuore siano sincronizzati).

Tenere le braccia ferme durante la misurazione dell'esercizio di respirazione.

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [BREATHING EXERCISE].



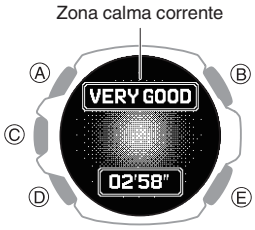
3. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata di azzeramento dell'esercizio respiratorio.



4. Sedersi o sdraiarsi.
   Rilassare il braccio e regolare la postura in modo da tenere ferma la mano.
5. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata di preparazione dell'esercizio di respirazione.

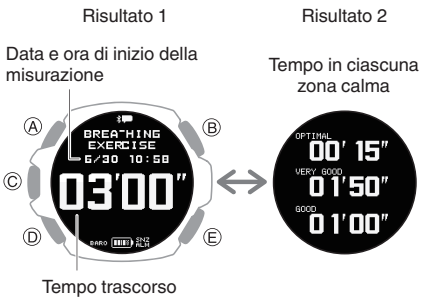


   Al termine della preparazione, l'orologio inizia la misurazione dell'esercizio di respirazione.
6. Respirare lentamente (inspirare ed espirare) seguendo l'animazione.



Zona calma	Significato
(Nessun messaggio visualizzato)	Zona buona non raggiunta.
[GOOD]	Buono
[VERY GOOD]	Ottimo
[OPTIMAL]	Ottimale

   Al termine dell'operazione di misurazione, l'orologio visualizza il risultato.
   - Ad ogni pressione di (A) o (D) si passa da una schermata dei risultati all'altra.



Nota

- Per raggiungere la zona [OPTIMAL], mantenere un ritmo di sei respiri (inspirazione, espirazione) al minuto.
- Sul display appare [ERROR] se si rimuove l'orologio dal polso mentre è visualizzata la schermata di preparazione o se non è possibile ottenere un segnale stabile.

Sveglia smart

La sveglia smart utilizza l'accelerometro e il sensore della frequenza cardiaca dell'orologio per stimare lo stato di sonno e avvisare l'utente tramite un suono o una vibrazione di 10 secondi quando il sonno è leggero durante un periodo di tempo specificato.

Ad esempio, se si imposta l'orario di sveglia alle 7:30 e un periodo smart di 60 minuti, la sveglia segnala un momento di sveglia ottimale tra le ore 6:30 e 7:30.

Importante!

- Assicurarsi di lasciare l'orologio al polso quando si utilizza la sveglia smart.



Nota

- Per utilizzare l'allarme intelligente, selezionare [ON] o [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] per la misurazione della frequenza cardiaca, in modo da attivare la misurazione continua della frequenza cardiaca. Quando [OFF] è selezionato per la misurazione della frequenza cardiaca, l'allarme intelligente funziona come un allarme normale.
  Uso della misurazione della frequenza cardiaca
- Tenere presente che non vengono fornite garanzie sullo stato al risveglio segnalate dall'allarme smart. A seconda della costituzione e delle condizioni fisiche, l'orologio potrebbe non essere in grado di determinare con precisione lo stato del sonno.
- L'allarme smart è una funzione che aiuta a svegliarsi. Non migliora la qualità del sonno. Per migliorare la qualità del sonno, è necessario regolare i ritmi di vita e assicurarsi di dormire a sufficienza.
- Se si dorme per periodi più brevi, la misurazione dello stato del sonno può risultare meno accurata.
- Lo stato del sonno non può essere determinato se la durata del sonno, escluso l'orario della sveglia, è inferiore a due ore. L'orologio emette un segnale acustico e/o vibra quando viene raggiunto l'orario della sveglia.
- È possibile abilitare o disabilitare l'emissione del segnale acustico e la vibrazione della sveglia a seconda delle necessità.
  Configurazione delle impostazioni di suono e vibrazione
- L'emissione del segnale acustico e la vibrazione non vengono eseguiti quando l'indicatore della pila è "CHG" o a un livello inferiore.
- Per informazioni sull'utilizzo di una sveglia per scopi diversi dal risveglio, vedere le informazioni riportate di seguito.
  Suoneria

Configurazione delle impostazioni della sveglia smart

Utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES o l'orologio per configurare le impostazioni della sveglia smart.

● Per configurare le impostazioni della sveglia smart con l'app del telefono CASIO WATCHES

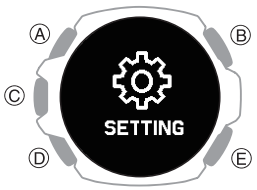
Verifica della connessione

- Accertarsi che sul display dell'orologio sia visualizzato il simbolo ᛒ quando si esegue la procedura riportata di seguito. Se il simbolo ᛒ non è visualizzato, fare riferimento alle informazioni riportate nel collegamento seguente.
  Connessione con un telefono associato all'orologio

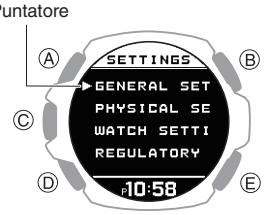
1. Toccare l'icona "CASIO WATCHES".
2. Toccare la scheda "Il mio orologio".
3. Selezionare "GBD-H2000" e toccarlo.
4. Selezionare l'impostazione che si desidera modificare, quindi eseguire l'operazione mostrata sullo schermo.

● Per configurare le impostazioni della sveglia smart con l'orologio

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene attivato il Modo di controllo.
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [SETTING].



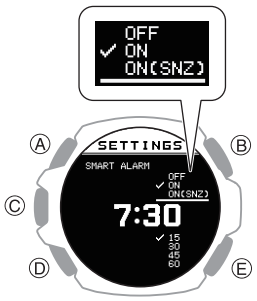
4. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata del menu delle impostazioni.



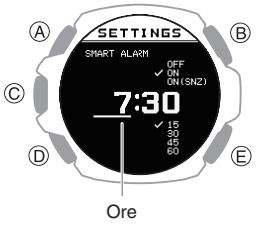
5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [WATCH SETTINGS].
6. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata di impostazione dell'orologio.
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [SMART ALARM].
8. Premere (C).
9. Utilizzare (A) e (D) per selezionare l'impostazione ON/OFF per la sveglia smart e la funzione di suoneria a ripetizione.

[OFF]	Disabilita la sveglia smart, disabilita la suoneria a ripetizione
[ON]	Abilita la sveglia smart, disabilita la suoneria a ripetizione
[ON (SNZ)]	Abilita la sveglia smart, abilita la suoneria a ripetizione

- L'impostazione di attivazione/disattivazione della funzione di suoneria a ripetizione è limitata alla sveglia smart.
- L'impostazione attualmente selezionata viene indicata da un segno di spunta (✓) sulla sinistra.

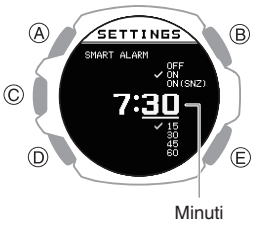


10. Premere (C).
11. Utilizzare (A) e (D) per impostare l'orario della sveglia.



12. Premere (C).
    Il cursore si sposta sull'impostazione dei minuti dell'ora.

13. Utilizzare (A) e (D) per impostare il minuto della sveglia.



14. Premere (C).

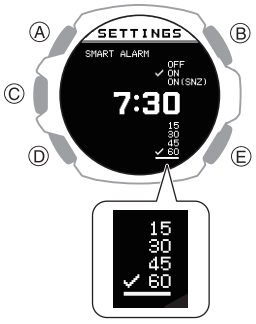
Il cursore si sposta sull'impostazione del periodo smart.

- Il segnale acustico della sveglia smart viene emesso quando l'orologio determina che si è in una fase di sonno leggero durante il periodo smart.

15. Utilizzare (A) e (D) per specificare un'impostazione del periodo smart.

[15]	Da 15 minuti prima dell'orario della sveglia, all'orario della sveglia
[30]	Da 30 minuti prima dell'orario della sveglia, all'orario della sveglia
[45]	Da 45 minuti prima dell'orario della sveglia, all'orario della sveglia
[60]	Da 60 minuti prima dell'orario della sveglia, all'orario della sveglia

- L'impostazione attualmente selezionata viene indicata da un segno di spunta (✓) sulla sinistra.



Nota

- Più breve è il periodo di tempo smart, maggiore è la probabilità che la sveglia suoni all'orario della sveglia.

16. Premere (C) per completare l'impostazione.

Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione dell'orologio.

- È possibile visualizzare l'ora di impostazione della sveglia smart e se la sveglia smart e la funzione di suoneria a ripetizione sono attivate o disattivate.

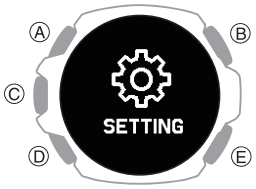
17. Tenere premuto (E) per almeno un secondo per tornare alla schermata dell'ora corrente.

Nota

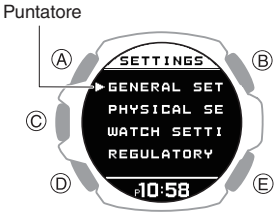
- Se non si esegue alcuna operazione per due o tre minuti mentre è visualizzata la schermata di impostazione della sveglia smart, l'orologio torna automaticamente alla schermata dell'ora corrente.

Disattivazione della sveglia smart

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
Modo di orologio
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
Viene attivato il Modo di controllo.
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [SETTING].



4. Premere (C).
Viene visualizzata la schermata del menu delle impostazioni.



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [WATCH SETTINGS].
6. Premere (C).
Viene visualizzata la schermata di impostazione dell'orologio.
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [SMART ALARM].
8. Premere (C).
9. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [OFF].
10. Premere (C) per completare l'impostazione.
Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione dell'orologio.
11. Tenere premuto (E) per almeno un secondo per tornare alla schermata dell'ora corrente.

Nota

- Se non si esegue alcuna operazione per due o tre minuti mentre è visualizzata la schermata di impostazione della sveglia smart, l'orologio torna automaticamente alla schermata dell'ora corrente.

Misurazione della frequenza cardiaca

Con l'orologio al polso è possibile eseguire una misurazione approssimativa della frequenza cardiaca.

È possibile utilizzare le misurazioni della frequenza cardiaca per monitorare la salute quotidiana e rendere più efficace l'allenamento.



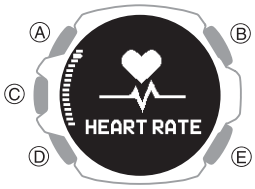
Importante!

- Per risultati di misurazione più precisi, configurare le impostazioni del profilo prima di utilizzare la funzione di misurazione della frequenza cardiaca.
  Creazione del profilo personale
- Assicurarsi di allacciare correttamente l'orologio sul polso prima di avviare un'operazione di misurazione della frequenza cardiaca. Se si avvia l'operazione di misurazione prima di indossare l'orologio al polso, la frequenza cardiaca indicata potrebbe non essere corretta.

Controllo della frequenza cardiaca corrente

La funzione HEART RATE (misurazione della frequenza cardiaca) consente di controllare la frequenza cardiaca corrente.

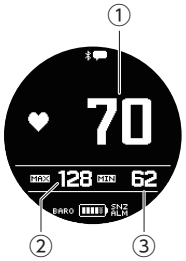
1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [HEART RATE].



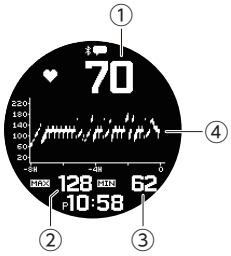
3. Premere (C).

   Viene visualizzata la schermata della frequenza cardiaca corrente.
   - Ad ogni pressione di (A) o (D) si passa dalla schermata dei valori a quella del grafico e viceversa.

Schermata del valore



Con grafico della frequenza cardiaca



① Frequenza cardiaca attuale

② Frequenza cardiaca massima
Frequenza cardiaca più alta del giorno corrente

③ Frequenza cardiaca minima
Frequenza cardiaca più bassa del giorno corrente

④ Grafico della frequenza cardiaca

- Il grafico della frequenza cardiaca mostra i dati per un massimo di otto ore.
- Una parte del grafico della frequenza cardiaca mostra l'intervallo dei valori massimo e minimo misurati per quattro minuti.

Nota

- Se non si esegue alcuna operazione per circa un'ora durante l'utilizzo della funzione HEART RATE (misurazione della frequenza cardiaca), l'orologio torna alla schermata dell'ora corrente.

Uso della misurazione della frequenza cardiaca

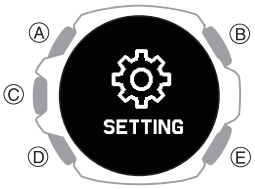
Durante la misurazione della frequenza cardiaca, la frequenza cardiaca corrente viene visualizzata su altre schermate oltre alla schermata della funzione HEART RATE (misurazione della frequenza cardiaca).

- Per ottenere la visualizzazione di valori più precisi, creare il proprio profilo prima di utilizzare la misurazione della frequenza cardiaca.
  Creazione del profilo personale

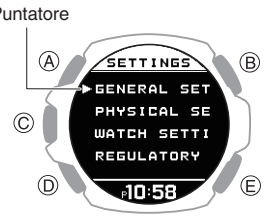
● Per abilitare e disabilitare la misurazione della frequenza cardiaca

Quando la misurazione della frequenza cardiaca è abilitata, l'orologio visualizza la frequenza cardiaca corrente.

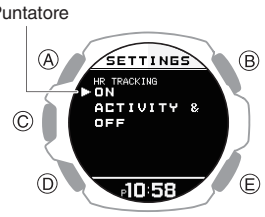
1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene attivato il Modo di controllo.
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [SETTING].



4. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata del menu delle impostazioni.



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [GENERAL SETTINGS].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [HR TRACKING].
8. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata di abilitazione/disabilitazione della misurazione della frequenza cardiaca.



9. Utilizzare (A) e (D) per selezionare l'impostazione ON/OFF.

[ON]	Abilita la misurazione della frequenza cardiaca
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON]	Abilita la misurazione della frequenza cardiaca durante la misurazione dell'attività, solo durante l'orario notturno specificato
[OFF]	Disabilita la misurazione della frequenza cardiaca

10. Premere (C) per completare l'impostazione.
    Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata GENERAL SETTINGS.
11. Tenere premuto (E) per almeno un secondo per tornare alla schermata dell'ora corrente.

Nota

- Anche se la misurazione della frequenza cardiaca è impostata su [OFF], la frequenza cardiaca viene visualizzata tramite la funzione HEART RATE (misurazione della frequenza cardiaca).
- Le funzioni disponibili e il consumo della pila dipendono dalle impostazioni di misurazione della frequenza cardiaca. Configurare le impostazioni in base alle esigenze specifiche.
  - [ON]: consente l'uso completo delle funzioni dell'orologio: misurazione della frequenza cardiaca durante il giorno, misurazione precisa delle calorie bruciate e misurazione del sonno durante la notte. Il consumo della pila è elevato con questa impostazione.
  - [ACTIVITY & NIGHT TIME ON]: esegue la misurazione solo durante le attività e di notte (misurazione del sonno). La misurazione della frequenza cardiaca durante il giorno e altre funzioni sono limitate. Il consumo della batteria è moderato con questa impostazione.
    Per informazioni sulla configurazione delle impostazioni dell'orario notturno, vedere quanto riportato di seguito.
    Impostazione dell'orario notturno
  - [OFF]: la misurazione della frequenza cardiaca non viene eseguita con questa impostazione. La misurazione precisa delle calorie bruciate, il sonno, il running index, il carico cardiaco e altre funzioni sono limitate. Il consumo della batteria è basso con questa impostazione.

Precauzioni per la misurazione della frequenza cardiaca

Funzione di misurazione della frequenza cardiaca

- La sezione posteriore dell'orologio è dotata di un sensore integrato che rileva le pulsazioni. Il sensore viene utilizzato per calcolare e visualizzare un valore approssimativo della frequenza cardiaca. I fattori riportati di seguito possono causare errori nel valore della frequenza cardiaca visualizzato.
  - Modo in cui si indossa l'orologio al polso
  - Caratteristiche e condizioni specifiche del polso
  - Tipo e/o intensità dell'allenamento
  - Presenza di sudore, sporcizia e/o altre sostanze estranee intorno al sensore

  Tutto ciò significa che i valori della frequenza cardiaca visualizzati dall'orologio sono approssimativi e che non è possibile garantirne la precisione.
- Le condizioni riportate di seguito possono rendere impossibile il rilevamento preciso degli impulsi.
  - Esercizio in un ambiente a bassa temperatura o in altre condizioni che riducono il flusso sanguigno
  - Tatuaggi sul braccio
  - Uso di crema solare o lozione, repellente per insetti, ecc.
- La funzione di misurazione della frequenza cardiaca dell'orologio è destinata a scopi ricreativi e non deve essere utilizzata in alcun modo per scopi medici.
- La misurazione della frequenza cardiaca viene disabilitata automaticamente quando l'indicatore del livello di carica è LOW o indica un livello inferiore.

Movimenti che influiscono sulla misurazione della frequenza cardiaca

- Le attività che comportano un movimento vigoroso solo delle braccia o altri movimenti* possono influire sulla misurazione della frequenza cardiaca e causare errori nei dati della frequenza cardiaca visualizzati dall'orologio.

  * Attività che comportano movimenti vigorosi del polso o rotazione del polso, come suonare uno strumento a percussione, giocare a tennis, ecc.

Riscaldamento prima dell'allenamento

- Una circolazione sanguigna debole dovuta a basse temperature o a mani fredde può influire sulla misurazione della frequenza cardiaca.
- Quando si esegue un allenamento che prevede la misurazione della frequenza cardiaca, assicurarsi di riscaldarsi adeguatamente.

Misurazione mentre è selezionato [ON] per l'impostazione di misurazione della frequenza cardiaca

Quando [ON] è selezionato per l'impostazione di misurazione della frequenza cardiaca, la frequenza cardiaca viene misurata in modo intermittente (ogni due minuti).
Se l'orologio determina che si sta eseguendo una certa attività (in base all'analisi del comportamento effettuata dal sensore di accelerazione), la misurazione della frequenza cardiaca viene eseguita in modo continuo (ogni secondo).

Misurazione del livello di ossigeno nel sangue

L'orologio può misurare il livello di ossigeno nel sangue.

Il livello di ossigeno nel sangue considerato normale è compreso tra il 95% e il 100%, ma varia a seconda del livello di attività e delle condizioni fisiche.

Nota

- Si noti che i valori visualizzati da questo orologio sono solo di riferimento. In caso di anomalie, consultare subito il medico.

Importante!

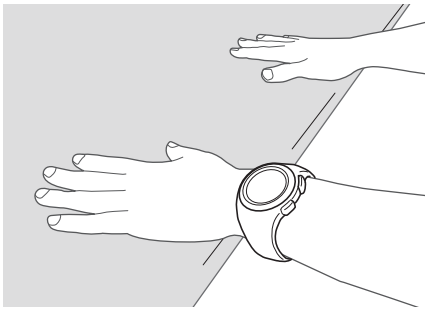
- Prima di iniziare un'operazione di misurazione del livello di ossigeno nel sangue, assicurarsi di applicare l'orologio al polso. Se si avvia l'operazione di misurazione prima di indossare l'orologio al polso, la frequenza cardiaca indicata potrebbe non essere corretta.
- La funzione di misurazione del livello di ossigeno nel sangue non è intesa come dispositivo medico per la diagnosi di malattie specifiche. È destinato esclusivamente al mantenimento di buone condizioni di salute.

Misurazione del livello di ossigeno nel sangue

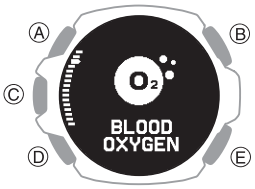
Importante!

- Potrebbe non essere possibile ottenere i risultati della misurazione del livello di ossigeno nel sangue se si è in un luogo freddo e il polso è freddo. Riscaldare il polso prima di eseguire la misurazione.
- Se la misurazione nella stessa posizione sul polso fallisce continuamente o se i valori misurati oscillano ampiamente, cambiare la posizione dell'orologio sul polso. È inoltre possibile provare a spostare l'orologio sull'altro polso.
- Eseguire diverse misurazioni in condizioni identiche, spostando l'orologio intorno al polso. Individuare la posizione del polso in cui la misurazione è più stabile.
- Non effettuare misurazioni subito dopo un esercizio fisico. Attendere che la respirazione si stabilizzi.
- Durante la misurazione, tenere fermo il braccio e non spostarlo.
- Durante la misurazione, evitare di parlare e non trattenere il respiro.

1. Da seduti, posizionare il braccio su un tavolo o su un'altra superficie piana.
2. Tenere il gomito e il polso il più possibile non piegati e dritti.

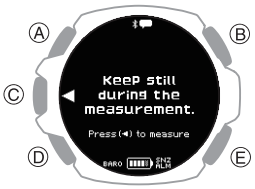


3. Assicurarsi che il cinturino non sia a contatto con la superficie sotto il braccio e che non prema contro il polso.
4. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
5. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [BLOOD OXYGEN].



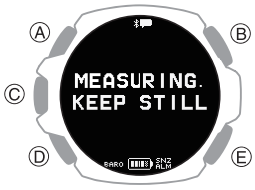
6. Premere (C).

   Viene visualizzata la schermata di misurazione del livello di ossigeno nel sangue.



7. Premere (C).

   Avviare la misurazione del livello di ossigeno nel sangue.



   Il risultato della misurazione viene visualizzato al termine di un'operazione di misurazione del livello di ossigeno nel sangue.



8. Tenere premuto (E) per almeno un secondo per tornare alla schermata dell'ora corrente.

Nota

- Se si verifica un errore nella misurazione del livello di ossigeno nel sangue, sul display viene visualizzato il messaggio [ERROR].
- Il messaggio [- - -%] viene visualizzato sul display se il valore misurato non rientra nell'intervallo di misurazione consentito.
- L'orologio torna automaticamente alla schermata dell'ora corrente se non si esegue alcuna operazione per circa un'ora durante l'utilizzo della funzione di misurazione del livello di ossigeno nel sangue.

Pedometro

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



Conteggio dei passi

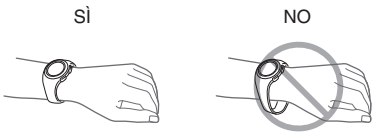
Se si indossa l'orologio correttamente, il pedometro conta i passi mentre si cammina, si corre o si svolgono le normali attività quotidiane.

Importante!

- Poiché questo orologio è un dispositivo indossabile sul polso, potrebbe rilevare movimenti diversi dai passi e conteggiarli come tali. Inoltre, movimenti anomali delle braccia durante la camminata possono determinare un conteggio dei passi errato.

● Operazioni preliminari

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



● Conteggio dei passi

Il pedometro inizia a conteggiare i passi quando si inizia a camminare.

● Per controllare il conteggio dei passi

È possibile controllare il conteggio dei passi nella schermata dell'ora corrente dell'orologio, con la funzione Registro di vita o con l'app del telefono CASIO WATCHES.

Impostazione di un quadrante
Visualizzazione dei dati del registro di vita

Nota

- Il conteggio dei passi può mostrare un valore fino a 99.999 passi. Viene visualizzato [- - - - -] quando il conteggio dei passi supera 99.999.
- Il conteggio dei passi non è visualizzato immediatamente dopo che ci si inizia a muovere per evitare un conteggio non appropriato di movimenti non correlati alla camminata.
- Il conteggio dei passi viene azzerato a mezzanotte ogni giorno.
- L'orologio è in grado di memorizzare fino a tre giorni di conteggio di passi.
- I risultati del conteggio dei passi vengono trasferiti all'app del telefono CASIO WATCHES quando l'orologio viene collegato all'app o quando l'app viene avviata.
- È possibile utilizzare anche l'app del telefono CASIO WATCHES per specificare un target di passi quotidiano.

Impostazione di un numero di passi target giornaliero

Cause degli errori nel conteggio dei passi

Alcune condizioni possono rendere impossibile il conteggio passi corretto.

Importante!

Qualsiasi condizione tra le seguenti può impedire un conteggio preciso.

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

Creazione del profilo personale

- Camminare per massimo 20 secondi

Visualizzazione dei dati del registro di vita

Life Log consente di visualizzare le informazioni riportate di seguito.

- Valore target conteggio passi e tasso di raggiungimento target giornaliero
- Conteggio dei passi

Visualizzazione dei dati del registro di vita

● Per visualizzare i dati relativi al registro di vita con l'app del telefono CASIO WATCHES

È possibile utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES per visualizzare i dati misurati con l'orologio.

Verifica della connessione

- Accertarsi che sul display dell'orologio sia visualizzato il simbolo ᛒ quando si esegue la procedura riportata di seguito. Se il simbolo ᛒ non è visualizzato, fare riferimento alle informazioni riportate nel collegamento seguente.

Connessione con un telefono associato all'orologio

1. Toccare l'icona "CASIO WATCHES".
2. Toccare la scheda "La mia pagina".
3. Toccare il widget "LIFE LOG".

   Aprire la pagina LIFE LOG e controllare i dettagli.

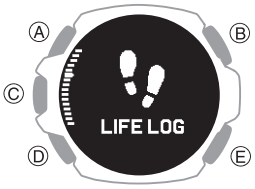
Nota

- È possibile utilizzare anche l'app del telefono CASIO WATCHES per specificare un target di passi quotidiano.

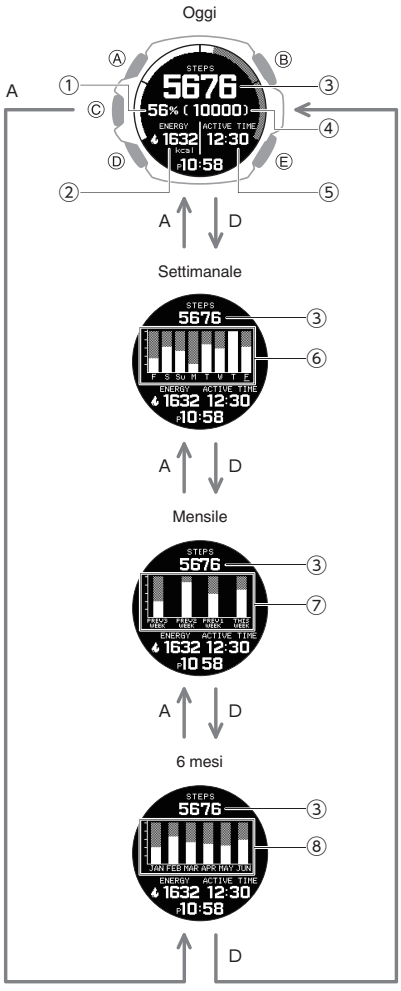
Impostazione di un numero di passi target giornaliero

● **Per visualizzare i dati relativi al registro di vita con l'orologio**

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
Modo di orologio
2. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [LIFE LOG].



3. Premere (C).
Viene visualizzata la schermata di riepilogo dei dati del registro di vita.
4. Utilizzare (A) e (D) per selezionare la schermata da visualizzare.



① Raggiungimento target conteggio passi

② Calorie bruciate del giorno corrente

③ Conteggio dei passi odierni

④ Valore target

⑤ Tempo di attività del giorno corrente

⑥ Percentuale di raggiungimento del target del conteggio passi giornaliero

⑦ Percentuale di raggiungimento del target del conteggio passi settimanale

⑧ Percentuale di raggiungimento del target del conteggio passi mensile

5. Premere due volte (E) per tornare alla schermata dell'ora corrente.

Nota

- Se non si esegue alcuna operazione per circa due o tre minuti mentre è visualizzato il registro di vita, l'orologio torna automaticamente alla schermata dell'ora corrente.

Tempo di attività

L'orologio analizza i valori di misurazione del sensore di accelerazione per determinare se si cammina, si corre, si pedala, si esegue un'altra attività o se si è fermi.
Il tempo di attività è il tempo totale che si trascorre camminando, in corsa, in bicicletta o facendo altre attività durante il giorno. Quando non si misura la frequenza cardiaca, il consumo di calorie viene calcolato anche in base all'analisi del comportamento.

Lettura della bussola

È possibile utilizzare la funzione bussola per determinare la direzione del nord e controllare il proprio rilevamento rispetto a una destinazione.

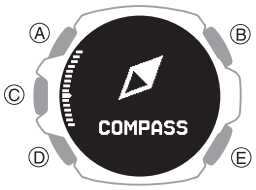


Importante!

- Per informazioni su come ottenere letture corrette, leggere le seguenti sezioni.
Calibrazione delle letture della bussola
Precauzioni per la lettura della bussola digitale

Esecuzione di una lettura della bussola

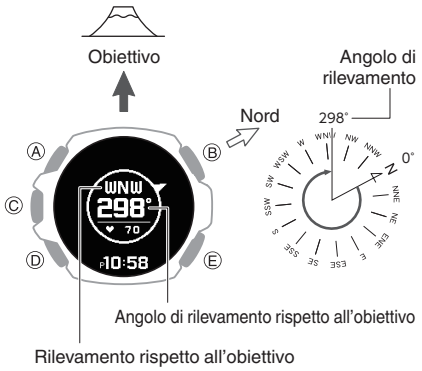
1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
Modo di orologio
2. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [COMPASS].



3. Premere (C).
Viene visualizzato [∞] nell'area di visualizzazione del rilevamento.
4. Spostare il braccio disegnando un otto.
Il simbolo [∞] scomparirà e verrà attivata la normale misurazione della bussola.
- Se il simbolo [∞] non scompare, eseguire la calibrazione della direzione.
Calibrazione delle letture della bussola

5. Mantenendo l'orologio in orizzontale, puntare l'indicazione delle 12 in direzione dell'obiettivo desiderato.
   - Il nord è indicato da ▲. Sul display verranno inoltre visualizzati il rilevamento e l'angolo di rilevamento rispetto all'obiettivo.
   - Per attivare nuovamente l'operazione della bussola, premere (C).

Interpretazione delle letture di rilevamento



Direzioni: N (nord), E (est), W (ovest), S (sud)

Nota

- Di norma, la bussola indica il nord magnetico. È inoltre possibile configurare le impostazioni per indicare il nord geografico.
  Impostazione per il rilevamento del nord geografico (calibrazione della declinazione magnetica)
  Nord magnetico e nord geografico
- Una volta visualizzata la lettura iniziale, l'orologio continuerà a rilevare le letture all'incirca ogni secondo per circa 60 minuti.
- L'orologio torna automaticamente alla schermata dell'ora corrente se non si esegue alcuna operazione per circa un'ora durante la lettura della direzione.

● Allineamento di una mappa con l'ambiente circostante effettivo (impostazione di una mappa)

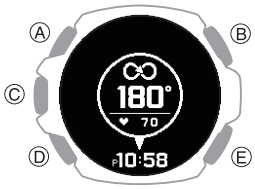
Impostare una mappa significa allinearla in modo che le direzioni indicate su di essa siano allineate con le direzioni effettive della propria posizione. Una volta impostata una mappa, è possibile comprendere più facilmente la relazione tra le indicazioni della mappa e i contorni geografici effettivi. Per impostare una mappa con questo orologio, allineare il nord sulla mappa con l'indicazione del nord dell'orologio. Una volta impostata la mappa, è possibile confrontare il rilevamento sulla mappa con l'ambiente circostante, facilitando la determinazione della posizione attuale e della destinazione.

- Tenere presente che sono necessarie competenza ed esperienza nella lettura delle mappe per determinare la posizione attuale e la destinazione su una mappa.

Calibrazione della bussola

L'orologio esegue costantemente la correzione della direzione con la funzione bussola del Modo di orologio e nel Modo attività.

Se viene visualizzato [∞] nell'area di visualizzazione della direzione, spostare il braccio disegnando un otto.



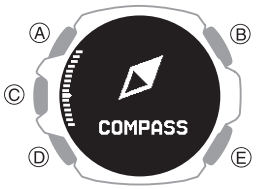
Se è ancora visualizzato [∞], attenersi alla procedura riportata di seguito per eseguire la correzione della direzione.

Calibrazione delle letture della bussola

Per assicurarsi che l'orologio esegua correttamente le misurazioni della direzione, assicurarsi di eseguire la calibrazione con movimento a 8 ogni volta che i risultati delle misurazioni prodotti dall'orologio sono diversi dalle letture prodotte da un'altra bussola. È inoltre necessario eseguire la calibrazione con movimento a 8 prima di procedere su una salita.

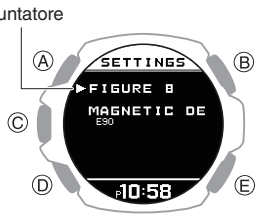
- Tenere presente che non è possibile eseguire una lettura e/o una calibrazione precisa della bussola in un'area in cui sia presente un forte magnetismo.
  Precauzioni per la lettura della bussola digitale

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [COMPASS].



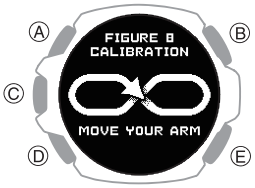
3. Premere (C).
4. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

   Viene visualizzata la schermata di impostazione della misurazione della direzione.

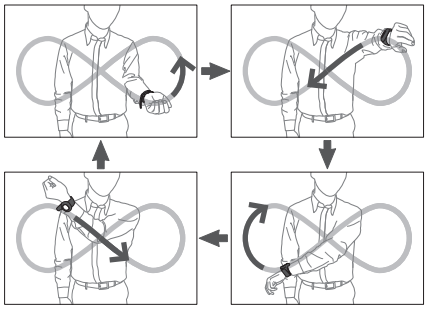


5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [FIGURE 8].
6. Premere (C).

   Viene visualizzata la schermata di calibrazione con movimento a 8.



   Quando viene visualizzata la schermata sopra illustrata, muovere il braccio con un movimento a 8 come descritto nelle figure riportate di seguito.



   - Ruotare il polso durante il movimento.
   - Tenere il braccio il più lontano possibile dal corpo durante il movimento.
   - Una volta completata correttamente la calibrazione, viene visualizzato un segno di spunta per alcuni secondi, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione.

Nota

- Se la calibrazione non riesce, sul display viene visualizzato il messaggio [FAILED RETRY?].
  Premere (A) o (D) per selezionare [YES] (per ricalibrare) o [NO] (per arrestare la calibrazione), quindi premere (C).
- Per tornare alla schermata di impostazione della misurazione della direzione durante la procedura sopra descritta, premere (E).

Impostazione per il rilevamento del nord geografico (calibrazione della declinazione magnetica)

Se si desidera che l'orologio indichi il nord geografico anziché il nord magnetico, è necessario specificare la direzione della declinazione magnetica attuale (est o ovest) e l'angolo di declinazione.

Nord magnetico e nord geografico

- Il valore dell'angolo di declinazione magnetica può essere impostato solo in unità di 1° (grado). Utilizzare il valore più vicino all'angolo che si desidera impostare.
  Esempio: per un angolo di 7,4°, impostare 7°.
  Esempio: per un angolo di 7°40' (7 gradi, 40 minuti), impostare 8°.

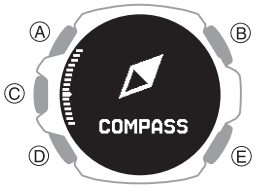
Nota

- Gli angoli di declinazione magnetica (est o ovest) e i valori dei gradi degli angoli per posizioni specifiche sono disponibili sulle mappe geografiche, sulle mappe di alpinismo e altre mappe che includono linee di contorno.

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.

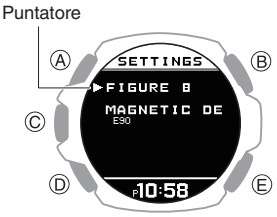
Modo di orologio

2. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [COMPASS].



3. Premere (C).
4. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

   Viene visualizzata la schermata di impostazione della misurazione della direzione.

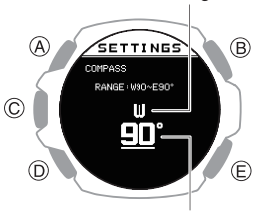


5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [MAGNETIC DECLINATION].
6. Premere (C).
7. Premere (A) (ovest) e (D) (est) per modificare l'angolo e la direzione di declinazione magnetica.

   Gamma di impostazione: da 90° ovest a 90° est

[0° (OFF)]	Nord magnetico
[E]	Nord magnetico a est del nord geografico (declinazione est)
[W]	Nord magnetico è a ovest del nord geografico (declinazione ovest)

Direzione della declinazione magnetica



Angolo di declinazione magnetica

   - Per interrompere l'operazione di impostazione, premere (E) e procedere al punto 9.

8. Premere (C) per completare l'impostazione.

   Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata della misurazione della direzione.

9. Tenere premuto (E) per almeno un secondo per tornare alla schermata dell'ora corrente.

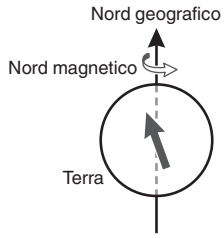
Nord magnetico e nord geografico

Esistono di fatto due tipi di nord: il nord magnetico e il nord geografico.

Nord magnetico: nord indicato dall'ago di una bussola

Nord geografico: direzione del polo nord

Come mostrato nell'illustrazione seguente, il nord magnetico e il nord geografico non corrispondono.



Nota

- Il nord indicato sulle mappe in commercio è solitamente il nord geografico.

Precauzioni per la lettura della bussola digitale

Posizione durante l'uso

L'esecuzione della lettura in prossimità di fonti magnetiche può causare errori di rilevamento. Tenere l'orologio distante dai seguenti tipi di oggetti.

Magneti permanenti (accessori magnetici, ecc.), oggetti metallici, fili ad alta tensione, cavi di antenna, elettrodomestici (TV, computer, telefoni cellulari, ecc.)

- Tenere presente che non è possibile rilevare letture di direzione corrette negli ambienti interni, specialmente all'interno di strutture in cemento armato.
- Non è possibile rilevare letture di direzione precise sui treni elettrici, sulle imbarcazioni, a bordo di un aereo, ecc.

Luogo di conservazione

L'esposizione dell'orologio al magnetismo può influire sulla precisione delle letture della bussola digitale. Tenere l'orologio distante dai seguenti tipi di oggetti.

Magneti permanenti (accessori magnetici, ecc.), oggetti metallici, elettrodomestici (TV, computer, telefoni cellulari, ecc.)

Misurazione dell'altitudine

L'orologio rileva le letture di altitudine e visualizza i risultati in base alle misurazioni della pressione dell'aria ottenute tramite un sensore della pressione integrato.

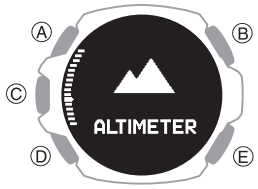


Importante!

- Le letture di altitudine visualizzate dall'orologio sono valori relativi, calcolati in base alla pressione barometrica misurata dal sensore della pressione dell'orologio. Questo significa che le variazioni della pressione barometrica dovute alle condizioni atmosferiche possono determinare una differenza tra letture di altitudine rilevate alla stessa posizione. Tenere inoltre presente che il valore visualizzato dall'orologio può essere diverso rispetto all'altezza effettiva e/o all'altezza al di sopra del livello del mare indicata per l'area in cui ci si trova. Se si utilizza l'altimetro dell'orologio durante una scalata, si consiglia di calibrare regolarmente le relative letture in base alle indicazioni di altitudine (altezza) locale.
  Calibrazione delle letture dell'altitudine
- Le variazioni del valore di correzione dell'altitudine e della pressione barometrica possono causare la visualizzazione di un valore negativo.
- Per sapere come ridurre al minimo le differenze tra le letture generate dall'orologio e i valori forniti dalle indicazioni di altitudine (altezza) locale, consultare le informazioni seguenti.
  Precauzioni per la lettura dell'altitudine

Controllo dell'altitudine corrente

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [ALTIMETER].

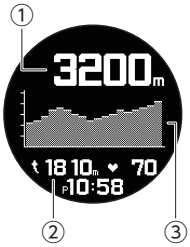


3. Premere (C).
   Viene visualizzata l'altitudine per la posizione corrente.
   - Ad ogni pressione di (A) o (D) si passa dalla visualizzazione dei valori a quella del grafico e viceversa.

Schermata del valore



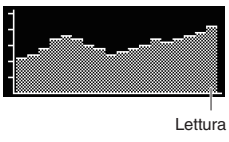
Schermata del grafico



① Altitudine della posizione attuale

② Differenziale tra l'altitudine di riferimento e l'altitudine attuale

③ Grafico altitudine



- L'orologio rileva i valori di altitudine ogni secondo per i primi tre minuti circa. Successivamente rileva i valori in base all'impostazione dell'intervallo di misurazione automatica.
- Per sapere come configurare l'intervallo di misurazione automatica, consultare le informazioni seguenti.
  Impostazione dell'intervallo di misurazione automatica
- Per attivare nuovamente la misurazione, premere (C).
- Per tornare alla schermata dell'ora corrente, tenere premuto (E) per almeno un secondo.

Nota

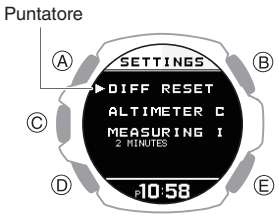
- Gamma di misurazione: Da -10.000 m a 10.000 m (Da -32.800 a 32.800 ft.) (unità di misura: 1 metro (5 ft.)) Tenere presente che la calibrazione delle letture dell'altitudine determinerà una variazione della gamma di misurazione.
- Se il valore è al di fuori della gamma consentita, sul display appare [- - - - -].

Impostazione di un'altitudine di riferimento e rilevamenti differenziali di altitudine relativa

È possibile utilizzare la procedura seguente per visualizzare il differenziale tra un'altitudine di riferimento e un'altra altitudine. In questo modo è possibile misurare con facilità il differenziale di altitudine tra due punti durante una scalata o un percorso di trekking.

1. Utilizzare le linee di contorno sulla mappa per determinare il differenziale di altitudine tra la posizione attuale e la destinazione.
2. Rilevare una lettura di altitudine della posizione attuale.
   Controllo dell'altitudine corrente
3. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

   Viene visualizzata la schermata di impostazione della misurazione dell'altitudine.



4. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [DIFF RESET].
5. Utilizzare il pulsante (C) per impostare l'altitudine della posizione attuale come altitudine di riferimento.

   Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione della misurazione dell'altitudine.
6. Premere (E).

   In questo modo si torna alla schermata di misurazione dell'altitudine.
7. Mentre si confronta la differenza tra l'altitudine indicata sulla mappa e il differenziale di altitudine visualizzato dall'orologio, avanzare verso la destinazione.



- Quando il differenziale di altitudine indicato sulla mappa è lo stesso visualizzato dall'orologio, significa che si è vicini alla destinazione.

Nota

- [- - - - -] appare sul display quando una lettura è al di fuori dell'intervallo di misurazione di altitudine consentito (±3.000 m (±9.840 ft.)) o se si verifica un errore di misurazione.

Calibrazione delle letture dell’altitudine

Per ridurre al minimo la differenza tra i valori indicati localmente e quelli misurati, è necessario aggiornare il valore dell’altitudine di riferimento prima e durante un percorso di trekking o qualsiasi altra attività in cui si rilevano letture di altitudine.

Nelle attività di alpinismo, inoltre, è possibile garantire misurazioni accurate controllando una mappa, le indicazioni di altitudine locali o un’altra fonte per conoscere l’altitudine della posizione attuale e calibrare regolarmente i valori rilevati dall’orologio con le informazioni più recenti.

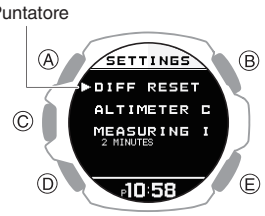
Nota

- È possibile informarsi sull’altitudine della posizione attuale tramite cartelli, mappe, Internet, ecc.
- Le differenze tra l’altitudine effettiva e le letture dell’orologio possono essere dovute ai seguenti fattori.
  - Variazioni della pressione barometrica
  - Variazioni di temperatura causate da variazione della pressione barometrica e dall’altezza
- Anche se è possibile rilevare le letture di altitudine senza la calibrazione, in tal caso si potrebbero produrre letture molto diverse rispetto alle indicazioni delle segnalazioni di altitudine, ecc.

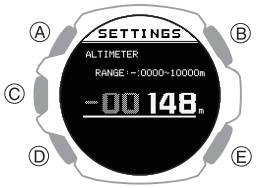
1. Visualizzare la schermata dell’ora corrente.
   Modo di orologio
2. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [ALTIMETER].



3. Premere (C).
4. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene visualizzata la schermata di impostazione della misurazione dell’altitudine.



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [ALTIMETER CALIBRATION].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [MANUAL].
   - Per ripristinare l’impostazione dell’altitudine sul valore predefinito in fabbrica, selezionare [OFFSET OFF].
8. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata di correzione manuale.
9. Utilizzare (A) e (D) per immettere l’altitudine nella posizione corrente.

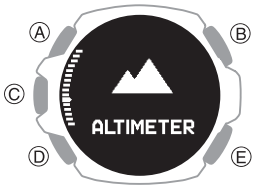


10. Premere (C) per completare l’impostazione.
    Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione della misurazione dell’altitudine.
11. Premere (E) per chiudere la schermata di impostazione.

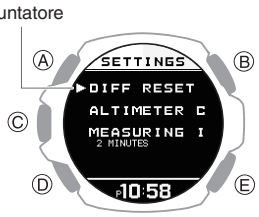
Impostazione dell’intervallo di misurazione automatica

È possibile selezionare un intervallo di misurazione automatica di cinque secondi o due minuti.

1. Visualizzare la schermata dell’ora corrente.
   Modo di orologio
2. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [ALTIMETER].



3. Premere (C).
4. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene visualizzata la schermata di impostazione della misurazione dell’altitudine.



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [MEASURING INTERVAL].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per selezionare l’intervallo di misurazione automatica.

[2 MINUTES]	Le letture vengono rilevate ogni secondo per i primi tre minuti, quindi ogni due minuti per le successive 12 ore circa.
[5 SECONDS]	Le letture vengono rilevate ogni secondo per i primi tre minuti, quindi ogni cinque secondi per circa un’ora.

8. Premere (C) per completare l'impostazione.

   Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione della misurazione dell'altitudine.

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

Nota

- L'orologio torna automaticamente alla schermata dell'ora corrente se non si esegue alcuna operazione per circa un'ora durante l'utilizzo della misurazione dell'altitudine.

Precauzioni per la lettura dell'altitudine

Effetti della temperatura

Quando si rilevano le letture di altitudine, adottare le seguenti misure per mantenere l'orologio a una temperatura quanto più stabile possibile. Le variazioni di temperatura possono influire sulle letture di altidudine.

- Rilevare le letture con l'orologio al polso.
- Rilevare le letture in un'area in cui la temperatura sia stabile.

Letture di altitudine

- Non utilizzare questo orologio durante lanci di paracadutismo, voli in deltaplano, parapendio, girocottero, aliante o quando si è impegnati in altre attività in cui l'altitudine cambia repentinamente.
- Le letture di altitudine generate da questo orologio non sono destinate a scopi speciali o a un utilizzo a livello industriale.
- A bordo di un aereo, l'orologio misura la pressione dell'aria pressurizzata nella cabina, per cui le letture non corrispondono alle altitudini annunciate dall'equipaggio.

Letture di altitudine (altitudine relativa)

Questo orologio utilizza i dati di altitudine relativa ISA (International Standard Atmosphere, Atmosfera standard internazionale) definiti dalla ICAO (International Civil Aviation Organization, Organizzazione internazionale dell'aviazione civile). La pressione barometrica diventa generalmente più bassa con l'aumento dell'altitudine.

La misurazione corretta potrebbe non essere possibile nelle condizioni seguenti.

- Durante condizioni atmosferiche instabili
- Durante variazioni di temperature improvvise
- Quando l'orologio è stato sottoposto a un forte urto

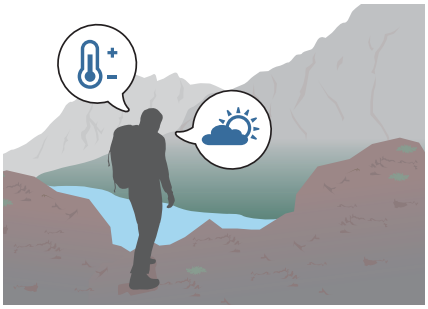
Correzione del valore dell'altitudine misurata utilizzando i dati del segnale GPS

Se è stata eseguita un'operazione di ricezione del segnale GPS prima di iniziare la misurazione di un'attività che utilizza i segnali GPS per la misurazione, il valore di altitudine misurato verrà corretto automaticamente quando l'orologio riceve le informazioni di correzione. Tenere presente, tuttavia, che ciò potrebbe anche generare alcune discrepanze tra il valore misurato e l'altitudine effettiva.

Inoltre, l'operazione di correzione del valore dell'altitudine misurata mediante i dati del segnale GPS può richiedere alcuni minuti. L'operazione di correzione può richiedere anche di più, a seconda dell'ambiente corrente. Si consiglia di eseguire regolarmente la correzione manuale del valore dell'altitudine misurata utilizzando le informazioni localmente disponibili. L'orologio non utilizzerà i dati del segnale GPS per correggere i valori dell'altitudine misurata per un'ora dopo la correzione manuale del valore dell'altitudine misurata.

Misurazione della pressione barometrica e della temperatura

È possibile utilizzare l'orologio per rilevare la pressione barometrica e la temperatura della posizione attuale.



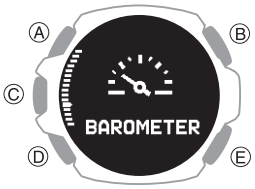
Importante!

- Per informazioni su come ottenere letture corrette, leggere le seguenti sezioni.

  Precauzioni per la lettura della pressione barometrica e della temperatura

Controllo della pressione barometrica e della temperatura correnti

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [BAROMETER].

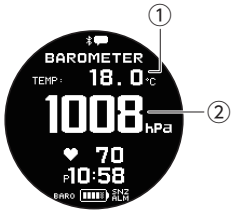


3. Premere (C).

   Questa operazione visualizza la pressione barometrica corrente e la temperatura.

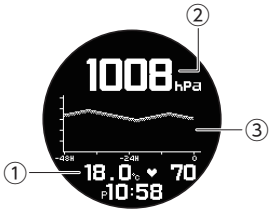
   - Ad ogni pressione di (A) o (D) si passa dalla visualizzazione dei valori a quella del grafico e viceversa.
   - Dopo essere passati alla misurazione della temperatura/barometro, l'orologio rileva le letture ogni cinque secondi circa per tre minuti. Successivamente, viene rilevato un valore ogni due minuti circa.

Schermata del valore



Schermata del grafico della pressione barometrica

Il grafico mostra i valori barometrici acquisiti ogni due ore. È possibile utilizzare il grafico per visualizzare i cambiamenti di pressione barometrica nelle ultime 72 ore, dati che possono essere utilizzati per le previsioni meteorologiche.



① Temperatura

② Pressione barometrica

③ Grafico della pressione barometrica

Una tendenza come questa:	Significa:
	Pressione barometrica in aumento, che segnala prossime condizioni atmosferiche di probabile bel tempo.
	Pressione barometrica in calo, che segnala prossime condizioni atmosferiche di probabile cattivo tempo.

Nota

- Per attivare nuovamente la misurazione, premere (C).
- L'orologio torna automaticamente alla schermata dell'ora corrente se non si esegue alcuna operazione per circa un'ora durante la misurazione della temperatura/barometro.
- Gli intervalli di misurazione sono riportati di seguito. Se il valore è al di fuori della gamma consentita, verrà visualizzato [- - -].
  Misurazione della pressione atmosferica: Da 260 hPa a 1.100 hPa (Da 7,65 inHg a 32,45 inHg)
  Misurazione del termometro: Da -10,0 °C a 60,0 °C (Da 14,0 °F a 140,0 °F)
- Grandi variazioni di pressione barometrica e/o di temperatura possono far sì che le letture dei dati precedenti siano tracciate all'esterno dell'area visibile del grafico. Anche se i tracciati non sono visibili, i dati sono comunque conservati nella memoria dell'orologio.

Indicazioni di variazione della pressione barometrica

Ogni volta che rileva una variazione significativa delle letture di pressione dell'aria (a causa di una variazione improvvisa dell'altitudine o del passaggio da un'area di bassa pressione a una di alta pressione), l'orologio emetterà un segnale acustico o vibrerà visualizzando una freccia lampeggiante di avviso. La freccia visualizzata indica la direzione della variazione di pressione. Questi avvisi sono detti "indicazioni di variazione della pressione barometrica".

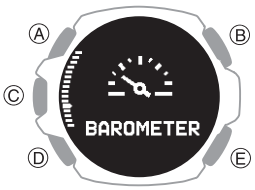
- L'orologio avvisa l'utente con una suono/una vibrazione di 10 secondi quando si verifica un calo improvviso della pressione atmosferica.
- Un suono/una vibrazione di quattro secondi avvisa l'utente in caso di improvviso aumento della pressione atmosferica o di passaggio di alta o bassa pressione.

Questa indicazione:	Significa:
	Calo improvviso della pressione
	Aumento improvviso della pressione
	Aumento elevato della pressione seguito da un calo
	Calo elevato della pressione seguito da un aumento

Importante!

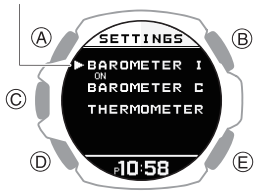
- Per garantire il corretto funzionamento dell'indicazione di variazione della pressione barometrica, abilitarla in una posizione in cui l'altitudine è costante, ad esempio in un rifugio, in un accampamento o sull'oceano.
- Una variazione di altitudine determina una variazione della pressione dell'aria. Per questo motivo, è impossibile rilevare letture corrette. Non rilevare letture mentre si scala o si discende da una montagna, ecc.

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [BAROMETER].



3. Premere (C).
   Questa operazione visualizza la pressione barometrica corrente e la temperatura.
4. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene visualizzata la schermata di impostazione della misurazione della temperatura/barometro.

Puntatore



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [BAROMETER INFORMATION].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'impostazione dell'indicazione di variazione della pressione barometrica.

[ON]	Abilita l'indicazione di variazione della pressione barometrica.
[OFF]	Disabilita l'indicazione di variazione della pressione barometrica.

8. Premere (C) per completare l'impostazione.
   Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione della pressione barometrica/temperatura.
9. Premere (E) per chiudere la schermata di impostazione.

Nota

- Se l'indicazione di variazione della pressione barometrica è abilitata, le letture vengono rilevate ogni due minuti anche quando l'orologio non sta effettuando la misurazione di temperatura/pressione barometrica.
- L'indicazione di variazione della pressione barometrica viene disabilitata automaticamente 24 ore dopo che è stata abilitata.
- Il risparmio energetico viene disabilitato quando si abilita l'indicazione di variazione della pressione barometrica.
  Risparmio energetico
- L'indicazione di variazione della pressione barometrica viene disabilitata automaticamente quando il livello della batteria diventa [CHG] o inferiore.

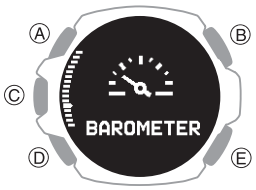
Calibrazione delle letture della pressione barometrica

Il sensore della pressione dell'orologio è regolato in fabbrica e di norma non richiede calibrazione. Tuttavia, è possibile calibrare il valore visualizzato se si notano errori di rilievo nelle letture.

Importante!

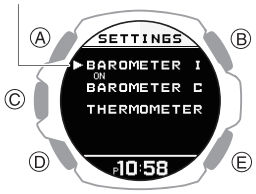
- L'orologio non è in grado di rilevare letture di pressione barometrica corrette in caso di errore durante la procedura di calibrazione. Assicurarsi che il valore utilizzato per la calibrazione produca letture di pressione corrette.

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [BAROMETER].



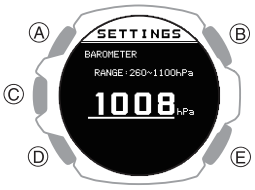
3. Premere (C).
   Questa operazione visualizza la pressione barometrica corrente e la temperatura.
4. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene visualizzata la schermata di impostazione della misurazione della temperatura/barometro.

Puntatore



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [BAROMETER CALIBRATION].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [MANUAL].
   - Selezionare [OFFSET OFF] per ripristinare il valore predefinito in fabbrica per la calibrazione della pressione barometrica.
8. Premere (C).

   Viene visualizzata la schermata di correzione manuale.
9. Utilizzare (A) e (D) per immettere il valore corrente della pressione barometrica.



10. Premere (C) per completare l'impostazione.

    Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione della pressione barometrica/temperatura.
11. Premere (E) per chiudere la schermata di impostazione.

Calibrazione delle letture della temperatura

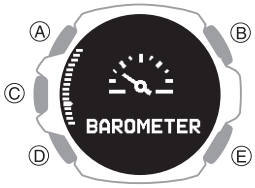
Il sensore della temperatura dell'orologio è regolato in fabbrica e di norma non richiede calibrazione. Tuttavia, è possibile calibrare il valore visualizzato se si notano errori di rilievo nelle letture.

Importante!

- Assicurarsi che il valore utilizzato per la calibrazione produca letture di temperatura corrette.
- Prima di calibrare la lettura della temperatura, rimuovere l'orologio dal polso e lasciarlo per circa 20-30 minuti nell'area in cui si prevede di misurare la temperatura per consentire alla temperatura della cassa di uniformarsi a quella dell'aria.

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.

   Modo di orologio
2. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [BAROMETER].

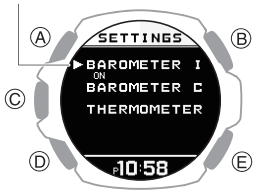


3. Premere (C).

   Questa operazione visualizza la pressione barometrica corrente e la temperatura.
4. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

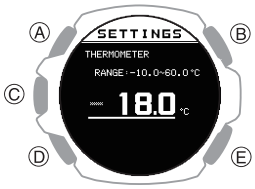
   Viene visualizzata la schermata di impostazione della misurazione della temperatura/barometro.

Puntatore



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [THERMOMETER CALIBRATION].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [MANUAL].
   - Selezionare [OFFSET OFF] per ripristinare il valore predefinito in fabbrica per la calibrazione della pressione barometrica.
8. Premere (C).

   Viene visualizzata la schermata di correzione manuale.
9. Utilizzare (A) e (D) per immettere la temperatura corrente.



10. Premere (C) per completare l'impostazione.

    Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione della pressione barometrica/temperatura.
11. Premere (E) per chiudere la schermata di impostazione.

Precauzioni per la lettura della pressione barometrica e della temperatura

● Precauzioni per la lettura della pressione barometrica

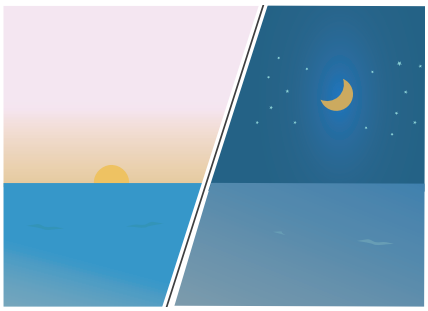
- Il grafico della pressione barometrica generato dall'orologio può essere utilizzato per avere un'idea delle prossime condizioni atmosferiche. Tuttavia, questo orologio non deve essere utilizzato in sostituzione di strumenti di precisione necessari per previsioni meteo ufficiali e relativa creazione di report.
- Le letture del sensore della pressione possono essere influenzate da variazioni di temperatura improvvise. Per questo motivo, potrebbero verificarsi alcuni errori nelle letture prodotte dall'orologio.

● Precauzioni per la lettura della temperatura

La temperatura del corpo, la luce diretta del sole e l'umidità influiscono sulle letture della temperatura. Per garantire letture della temperatura più precise, rimuovere l'orologio dal polso, asciugarlo da eventuale umidità e posizionarlo in un luogo ben ventilato non esposto alla luce diretta del sole. Dovrebbe essere possibile rilevare le letture della temperatura dopo circa 20-30 minuti.

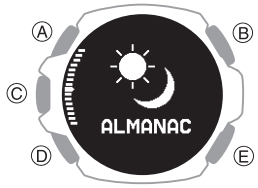
Almanacco (ore di alba e di tramonto ed Età della Luna)

È possibile controllare gli orari di alba/tramonto e l'età della luna della città per l'ora del proprio fuso orario specificata manualmente o per le informazioni sulla posizione ottenute tramite connessione con il telefono o ricezione del segnale GPS.



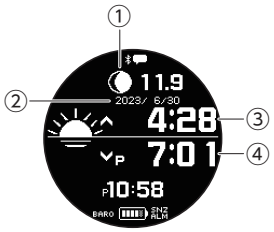
Controllo dell'ora di alba e di tramonto e dell'Età della Luna

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [ALMANAC].



3. Premere (C).
4. Utilizzare (A) e (D) per selezionare il giorno.

   Viene visualizzata l'ora di alba e l'ora di tramonto e l'Età della Luna.



① Diagramma della luna + Età della luna
Interpretazione del diagramma della luna e dell'indicatore dell'età della luna

② Giorno

③ Ora di alba

④ Ora di tramonto

Nota

- Gli orari dell'alba e del tramonto vengono calcolati dall'orologio. I risultati dei calcoli possono contenere errori e gli errori maggiori si verificano alle latitudini più elevate.
- Viene visualizzato [--:--] quando i risultati del calcolo non possono essere generati per qualche motivo o in regioni al di fuori della latitudine che va da 65,0° sud a 65,0° nord.
- Se non si esegue alcuna operazione per circa due o tre minuti mentre viene visualizzata la schermata dell'ora di alba e di tramonto, l'orologio torna automaticamente alla schermata dell'ora corrente.

Interpretazione del diagramma della luna e dell'indicatore dell'età della luna

Fase lunare	Età della luna	Questo indicatore:
Luna nuova	Da 0,0 a 0,9 Da 28,7 a 29,8	
	Da 1,0 a 2,7	
	Da 2,8 a 4,6	
	Da 4,7 a 6,4	
Primo quarto	Da 6,5 a 8,3	
	Da 8,4 a 10,1	
	Da 10,2 a 12,0	
	Da 12,1 a 13,8	
Luna piena	Da 13,9 a 15,7	
	Da 15,8 a 17,5	
	Da 17,6 a 19,4	
	Da 19,5 a 21,2	
Ultimo quarto	Da 21,3 a 23,1	
	Da 23,2 a 24,9	
	Da 25,0 a 26,8	
	Da 26,9 a 28,6	

- Gli indicatori nella tabella riportata sopra mostrano forme di fase approssimative riferite a quando si è rivolti verso sud e si osserva la luna nell'emisfero nord. Sono concepiti solo per indicare se è oscurato il lato sinistro o destro della luna e l'aspetto reale della luna potrebbe essere diverso. Inoltre, nell'emisfero meridionale o vicino all'equatore, la luna apparirà nel cielo a nord quindi le porzioni chiare e scure della luna saranno opposte a quelle indicate dall'indicatore dell'orologio.

Regolazione dell'ora

L'orologio può connettersi a un telefono o ricevere segnali GPS per la regolazione di data e ora.

Importante!

- Passare al Modo aeroplano e utilizzare le funzioni dell'orologio per la regolazione dell'ora ogni volta che ci si trova su un aereo o in qualsiasi altra area in cui l'uso del telefono o la ricezione del segnale GPS è vietata o limitata.
  Attivazione del Modo aeroplano dell'orologio
  Uso delle funzioni dell'orologio per regolare l'impostazione dell'ora

Connessione automatica con un telefono per sincronizzare l'impostazione dell'ora corrente dell'orologio

Regolazione automatica dell'ora

L'orologio può connettersi al telefono per la regolazione dell'orologio.

Se l'orologio rimane impostato con la schermata dell'ora corrente, la regolazione viene eseguita automaticamente durante la normale giornata e non richiede alcun intervento dell'utente.



Importante!

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

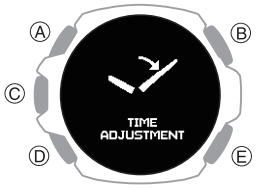
Nota

- Se è specificata una città per l'ora internazionale con l'app CASIO WATCHES del telefono, anche la regolazione dell'ora di tale città verrà sincronizzata automaticamente.
- La correzione automatica dell'orologio viene eseguita nei casi descritti di seguito.
  - Dopo che sul telefono viene modificato il fuso orario o l'impostazione dell'ora legale
  - Dopo 24 ore o più dall'ultima regolazione mediante connessione Bluetooth
  - Dopo 24 ore o più dall'ultimo cambio di città base o dalla regolazione dell'orologio mediante le funzionalità dell'orologio
- L'orologio resta connesso al telefono anche dopo la regolazione dell'orologio.
- Se la regolazione dell'orologio non riesce per qualche motivo, verrà visualizzato [FAILED].
- Le funzionalità dell'orologio si possono utilizzare anche quando questo è connesso al telefono.
- La connessione con il telefono non è possibile quando l'orologio è in Modo aeroplano. Per connettersi al telefono, disattivare il Modo aeroplano.
  Attivazione del Modo aeroplano dell'orologio

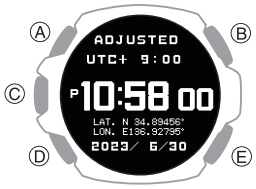
Connessione manuale con un telefono per sincronizzare l'impostazione dell'ora dell'orologio

È possibile utilizzare la procedura riportata di seguito per connettersi manualmente al telefono già associato all'orologio.

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene attivato il Modo di controllo.
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [TIME ADJUSTMENT].



4. Premere (C).
5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [BLUETOOTH].
6. Premere (C).
   Viene avviata la connessione Bluetooth.
   - Le informazioni acquisite appariranno sul display dell'orologio una volta acquisita correttamente l'ora.



   - Se l'acquisizione non riesce, viene visualizzato [FAILED].
7. Premere un pulsante e tornare al punto 5 di questa procedura.
8. Premere (E) due volte per completare l'impostazione.

Regolazione dell'impostazione dell'ora corrente dell'orologio tramite GPS

È possibile configurare le impostazioni di ora e giorno dell'orologio in base al fuso orario corrente mediante la ricezione di un segnale GPS.

Posizione di ricezione del segnale appropriata

La ricezione del segnale GPS è possibile all'aperto, dove il cielo è visibile e non ostruito da edifici, alberi o altri oggetti.



Nota

- Nelle aree in cui la ricezione è scarsa, tenere l'orologio con il display LCD rivolto verso l'alto e non muoverlo.
- Quando l'orologio riceve i segnali GPS, non coprire il display LCD dell'orologio con la manica del vestito.
- La ricezione del segnale GPS non è possibile nelle zone descritte di seguito.
  - Dove il cielo non è visibile
  - In ambienti chiusi (la ricezione potrebbe essere possibile vicino a una finestra).
  - Nelle vicinanze di apparecchiature di comunicazione wireless o di altri dispositivi che generano un campo magnetico.
- È possibile che si verifichino problemi di ricezione del segnale GPS nelle zone descritte di seguito.
  - Dove la vista del cielo è limitata
  - Nei pressi di alberi o edifici
  - Nei pressi di una stazione ferroviaria, di un aeroporto o di altre aree congestionate

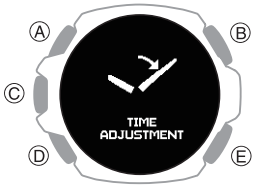
Regolazione delle impostazioni orarie mediante un'operazione manuale di ricezione del segnale GPS

È possibile utilizzare un pulsante per acquisire le informazioni sulla posizione GPS e regolare le impostazioni di fuso orario, ora e giorno in base alla posizione corrente.

Nota

- La ricezione del segnale GPS richiede una grande quantità di energia. Eseguirla solo se necessario.

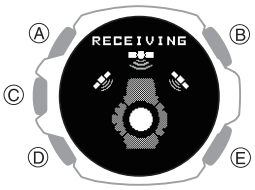
1. Spostarsi in una posizione appropriata per la ricezione del segnale e puntare il display LCD dell'orologio verso l'alto.
2. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
3. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene attivato il Modo di controllo.
4. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [TIME ADJUSTMENT].



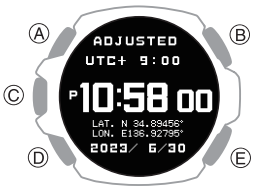
5. Premere (C).
6. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [GPS].

7. Premere (C).

   Viene avviata l'acquisizione delle informazioni sulla posizione.



   - Le informazioni acquisite appariranno sul display dell'orologio una volta acquisita correttamente la posizione.



   - [FAILED] apparirà sul display se l'acquisizione delle informazioni sulla posizione non riesce per qualche motivo.

8. Premere un pulsante e tornare al punto 6 di questa procedura.

9. Premere (E) due volte per completare l'impostazione.

Nota

- La ricezione richiede approssimativamente da 30 secondi a due minuti.
- L'operazione di ricezione può richiedere fino a 15 minuti se sono incluse le informazioni dei secondi intercalari.
- È possibile che si verifichino problemi durante l'acquisizione delle informazioni sulla posizione se in prossimità del confine di una città. L'ora e il giorno dell'orologio non verranno indicati in modo corretto se l'impostazione del fuso orario non è corretta rispetto alla posizione in cui ci si trova. In questo caso, spostarsi verso il centro della città che si desidera impostare come città per l'ora del proprio fuso orario e acquisire nuovamente le informazioni sulla posizione.

Ricezione dei secondi intercalari

Se ogni anno viene ricevuto un segnale GPS il 1° giugno (o data successiva) e il 1° dicembre (o data successiva), vengono ricevute anche le informazioni dei secondi intercalari.

Nota

- Possono essere necessari fino a 15 minuti per il completamento dell'operazione di ricezione delle informazioni dei secondi intercalari.
- L'operazione di ricezione delle informazioni dei secondi intercalari viene ripetuta fino a quando la ricezione delle informazioni non viene completata.
- Una volta che l'operazione di ricezione delle informazioni dei secondi intercalari è stata completata, l'orologio non effettuerà alcun tentativo di ricevere di nuovo tali informazioni fino al successivo 1° giugno o 1° dicembre.
- Durante la connessione a un telefono per regolare le impostazioni di data e ora, insieme alle informazioni dell'ora verranno ricevuti anche i secondi intercalari. In questo caso, i secondi intercalari potrebbero non essere ricevuti durante la ricezione di un segnale GPS.
- La prima operazione di ricezione del segnale GPS dopo la modifica manuale dell'ora e/o della data attuali dell'orologio include la ricezione delle informazioni dei secondi intercalari.

Precauzioni per la ricezione del segnale

- Se l'orologio non è in grado di regolare l'ora in base a un segnale GPS per qualche motivo, la precisione media sarà di ±15 secondi al mese.
- Tenere presente che il processo di decodifica interno eseguito dall'orologio in seguito alla ricezione di un segnale GPS può provocare un leggero scarto dell'impostazione dell'ora (meno di un secondo).
- La ricezione del segnale GPS non è possibile nelle condizioni descritte di seguito.
  - Quando viene visualizzato il simbolo LOW o un valore inferiore per il livello della pila
  - Quando l'orologio è collegato a un telefono e la comunicazione dati è in corso
  - Quando è attivato il Modo aeroplano dell'orologio
  - Mentre è in corso la misurazione del sonno
- Se l'operazione viene eseguita correttamente, le impostazioni di ora e giorno vengono regolate automaticamente in base alle impostazioni della città per l'ora del proprio fuso orario (fuso orario) e dell'ora legale. L'ora legale non verrà applicata correttamente nei casi riportati di seguito.
  - Se la data e l'ora di inizio o fine dell'ora legale o altre regole vengono modificate dalle autorità
  - Se sono state ricevute informazioni sulla posizione che non corrispondono alla posizione reale (per esempio, quando ci si trova nei pressi dei confini di una città e le informazioni sulla posizione acquisite corrispondono a quelle della città vicina e così via)

Uso del GPS al di fuori del proprio paese

Alcuni Paesi o alcune aree geografiche pongono restrizioni legali sull'uso del GPS, sulla raccolta e la registrazione di informazioni di posizione, ecc. L'orologio dispone di una funzionalità GPS incorporata, pertanto, prima di intraprendere un viaggio internazionale in un Paese o in un'area al di fuori del Paese in cui si è acquistato l'orologio, si deve verificare presso l'ambasciata dei Paesi che si intende visitare, presso la propria agenzia viaggi o presso qualche altra fonte di informazioni affidabile per scoprire se ci siano divieti o restrizioni sull'introduzione in tali luoghi di dispositivi con funzionalità GPS o sulla registrazione di informazioni di posizione, ecc.

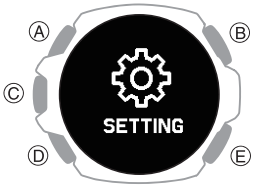
Uso delle funzioni dell'orologio per regolare l'impostazione dell'ora

Se l'orologio non è in grado di comunicare con il telefono o di ricevere segnali GPS per qualche motivo, è possibile regolare manualmente le impostazioni di data e ora.

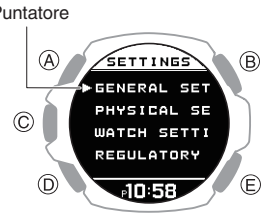
● Impostazione della propria città

Utilizzare la procedura descritta in questa sezione per selezionare una città da utilizzare come città per l'ora del proprio fuso orario.

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene attivato il Modo di controllo.
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [SETTING].



4. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata del menu delle impostazioni.



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [WATCH SETTINGS].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [HOME TIME].
8. Premere (C).
9. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [HOME TIME CITY].
10. Premere (C).
11. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore sulla città che si desidera specificare come città per l'ora del proprio fuso orario.
12. Premere (C) per completare l'impostazione.
    Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione dell'ora locale.
13. Tenere premuto (E) per almeno un secondo per tornare alla schermata dell'ora corrente.

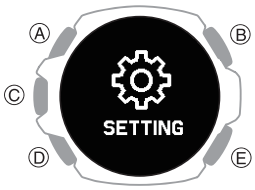
● Configurazione dell'impostazione dell'ora legale

Se ci si trova in un'area in cui è in vigore l'ora legale, è possibile anche abilitare o disabilitare l'ora legale.

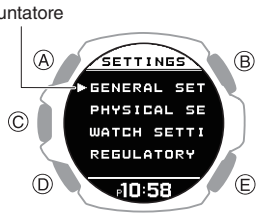
Nota

- L'impostazione di fabbrica predefinita iniziale per l'ora legale per tutte le città è [AUTO]. In molti casi, [AUTO] consente di utilizzare l'orologio senza dover passare manualmente all'ora legale o all'ora solare.
- Nei casi descritti di seguito la ricezione delle informazioni sulla posizione mediante GPS provoca la selezione automatica di [AUTO] per l'impostazione dell'ora legale.
  - Quando il fuso orario dell'operazione di ricezione corrente è diverso dall'impostazione del fuso orario dell'orologio prima dell'operazione di ricezione.
  - Quando il fuso orario rimane invariato, ma le informazioni di posizione acquisite si riferiscono a un'area geografica con regole diverse per l'ora legale (data di inizio, data di fine)

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene attivato il Modo di controllo.
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [SETTING].



4. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata del menu delle impostazioni.



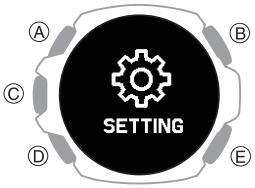
5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [WATCH SETTINGS].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [HOME TIME].
8. Premere (C).
9. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [DST].
10. Premere (C).
11. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'impostazione dell'ora legale.

[AUTO]	Passaggio automatico tra ora solare e ora legale
[OFF]	Sempre ora solare
[ON]	Sempre ora legale

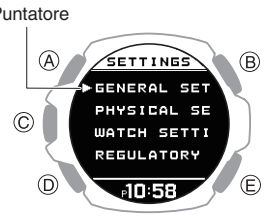
12. Premere (C) per completare l'impostazione.
    Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione dell'ora locale.
13. Tenere premuto (E) per almeno un secondo per tornare alla schermata dell'ora corrente.

● **Per regolare la data manualmente**

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene attivato il Modo di controllo.
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [SETTING].



4. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata del menu delle impostazioni.



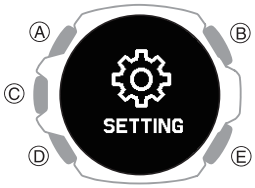
5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [WATCH SETTINGS].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [DATE & TIME].
8. Premere (C).
9. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [DATE SETTING].
10. Premere (C).
    Il cursore viene quindi visualizzato sotto l'impostazione dell'anno.
11. Utilizzare (A) e (D) per modificare l'impostazione dell'anno.
12. Premere (C).
    Il cursore si sposta sull'impostazione del mese.
13. Utilizzare (A) e (D) per modificare l'impostazione del mese.
14. Premere (C).
    Il cursore si sposta sull'impostazione del giorno.
15. Utilizzare (A) e (D) per modificare l'impostazione del giorno.
16. Premere (C) per completare l'impostazione.
    Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione dell'ora corrente.
17. Tenere premuto (E) per almeno un secondo per tornare alla schermata dell'ora corrente.

Nota

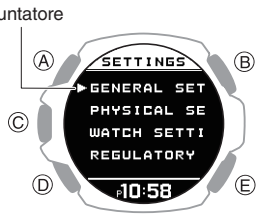
- Se si preme (E) durante la procedura sopra descritta, si torna alla schermata precedente.

● **Per correggerne l'ora manualmente**

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene attivato il Modo di controllo.
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [SETTING].



4. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata del menu delle impostazioni.

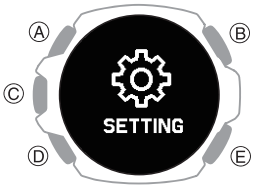


5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [WATCH SETTINGS].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [DATE & TIME].
8. Premere (C).
9. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [TIME SETTING].
10. Premere (C).
    Il cursore viene quindi visualizzato sotto l'impostazione dell'ora.
11. Utilizzare (A) e (D) per modificare l'impostazione dell'ora attuale.
12. Premere (C).
    Il cursore si sposta sull'impostazione dei minuti.
13. Utilizzare (A) e (D) per modificare l'impostazione dei minuti attuale.
14. Premere (C) per completare l'impostazione.
    Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione dell'ora corrente.
15. Tenere premuto (E) per almeno un secondo per tornare alla schermata dell'ora corrente.

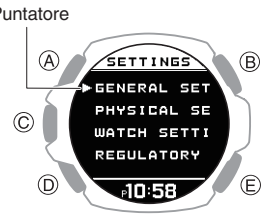
● **Passaggio dal Modo di indicazione dell'ora a 12 ore a quello a 24 ore e viceversa**

È possibile specificare sia il formato a 12 ore che a 24 ore per la visualizzazione dell'ora.

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene attivato il Modo di controllo.
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [SETTING].



4. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata del menu delle impostazioni.



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [WATCH SETTINGS].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [DATE & TIME].
8. Premere (C).
9. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [TIME FORMAT].
10. Premere (C).
11. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [12H] (formato di indicazione dell'ora a 12 ore) o [24H] (formato di indicazione dell'ora a 24 ore).
12. Premere (C) per completare l'impostazione.
    Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione dell'ora corrente.
13. Tenere premuto (E) per almeno un secondo per tornare alla schermata dell'ora corrente.
    - Se è stato selezionato il formato di indicazione dell'ora a 12 ore, viene visualizzato [P] per le ore pomeridiane.

Ora internazionale

L'ora internazionale consente di visualizzare l'ora corrente in una delle 38 città disponibili in tutto il mondo e UTC (tempo coordinato universale).



Configurazione delle impostazioni dell'ora internazionale

Eseguire le operazioni richieste con l'app del telefono CASIO WATCHES o l'orologio per configurare le impostazioni dell'ora internazionale.

● **Per configurare le impostazioni dell'ora internazionale con l'app del telefono CASIO WATCHES**

Se si specifica una città per l'ora internazionale con l'app del telefono CASIO WATCHES, la città per l'ora internazionale dell'orologio cambia di conseguenza. È possibile configurare le impostazioni in modo che venga eseguito automaticamente il passaggio all'ora legale per la città dell'ora internazionale.

Verifica della connessione

- Accertarsi che sul display dell'orologio sia visualizzato il simbolo ᛒ quando si esegue la procedura riportata di seguito. Se il simbolo ᛒ non è visualizzato, fare riferimento alle informazioni riportate nel collegamento seguente.
  Connessione con un telefono associato all'orologio

Nota

- L'ora internazionale dell'app del telefono CASIO WATCHES può essere selezionata tra l'ora internazionale di circa 300 città.

● **Per selezionare una città per l'ora internazionale**

1. Toccare l'icona "CASIO WATCHES".
2. Toccare la scheda "Il mio orologio".
3. Selezionare "GBD-H2000" e toccarlo.
4. Selezionare l'impostazione che si desidera modificare, quindi eseguire l'operazione mostrata sullo schermo.

Nota

- È possibile utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES per configurare le impostazioni relative alle città utente che non sono incluse nelle città per l'ora internazionale integrate nell'orologio. È necessario utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES per selezionare una città come città per l'ora internazionale.

● Configurazione dell'impostazione dell'ora legale

1. Toccare l'icona "CASIO WATCHES".
2. Toccare la scheda "Il mio orologio".
3. Selezionare "GBD-H2000" e toccarlo.
4. Selezionare l'impostazione che si desidera modificare, quindi eseguire l'operazione mostrata sullo schermo.
   - "AUTO"
     L'orologio passa automaticamente da ora solare a ora legale e viceversa.
   - "OFF"
     L'orologio indica sempre l'ora solare.
   - "ON"
     L'orologio indica sempre l'ora legale.

Nota

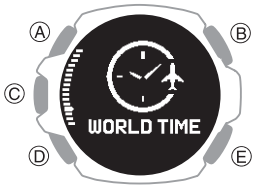
- Quando l'ora legale è impostata su "AUTO", l'orologio passa dall'ora solare all'ora legale automaticamente. Non è necessario passare manualmente da ora standard a ora legale e viceversa. Anche se ci si trova in un'area dove non è in vigore l'ora legale, è possibile mantenere l'impostazione dell'ora legale dell'orologio su "AUTO".
- Per informazioni sui periodi di applicazione dell'ora legale, consultare la "Tabella dell'ora legale".
  Tabella dell'ora legale

● Configurazione delle impostazioni dell'ora internazionale con l'orologio

Eseguire le operazioni necessarie sull'orologio per selezionare una città per l'ora internazionale e per configurare le impostazioni dell'ora legale per la città dell'ora internazionale.

● Per selezionare una città per l'ora internazionale

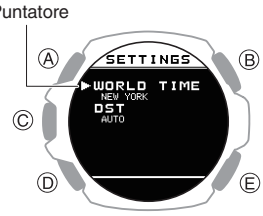
1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [WORLD TIME].



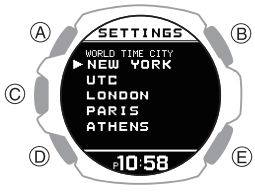
3. Premere (C).
   Viene visualizzata la città per l'ora internazionale corrente e l'ora corrente in tale città.



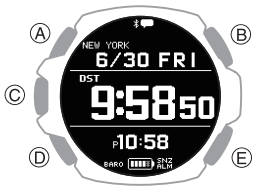
4. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene visualizzata la schermata di impostazione dell'ora internazionale.
   - Durante la configurazione dell'impostazione, l'orologio esce automaticamente dall'operazione di impostazione dopo circa due o tre minuti di inattività.



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [WORLD TIME CITY].
6. Premere (C).
   Viene visualizzato un menu di città per l'ora internazionale.



7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore sulla città che si desidera utilizzare.
8. Premere (C) per completare l'impostazione.
   Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione dell'ora internazionale.
9. Premere (E) per chiudere la schermata di impostazione.
   Vengono visualizzate data e ora correnti della città selezionata.

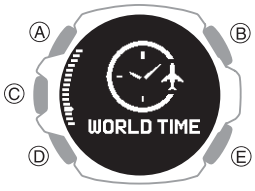


Nota

- Se si seleziona una città per l'ora internazionale con l'app del telefono CASIO WATCHES e si passa a una città diversa mediante un'operazione dell'orologio, le informazioni della città di CASIO WATCHES vengono eliminate dall'orologio.
  Per configurare le impostazioni dell'ora internazionale con l'app del telefono CASIO WATCHES

● Configurazione delle impostazioni dell'ora legale

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [WORLD TIME].

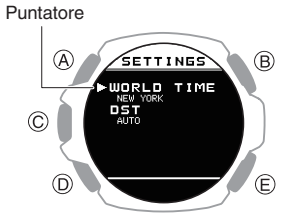


3. Premere (C).
   Viene visualizzata la città per l'ora internazionale corrente e l'ora corrente in tale città.

4. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

   Viene visualizzata la schermata di impostazione dell'ora internazionale.

   - Durante la configurazione dell'impostazione, l'orologio esce automaticamente dall'operazione di impostazione dopo circa due o tre minuti di inattività.



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [DST].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'impostazione dell'ora legale.

[AUTO]	L'orologio alterna automaticamente tra ora solare e ora legale.
[OFF]	L'orologio indica sempre l'ora solare.
[ON]	L'orologio indica sempre l'ora legale.

8. Premere (C) per completare l'impostazione.

   Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione dell'ora internazionale.

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

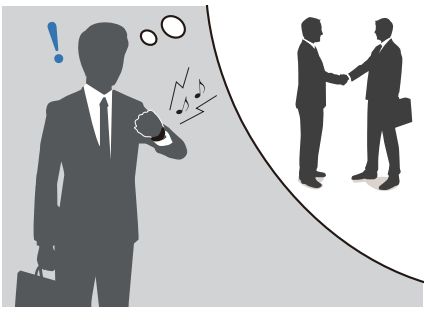
Nota

- L'impostazione di fabbrica predefinita iniziale per l'ora legale per tutte le città è [AUTO]. In molti casi, [AUTO] consente di utilizzare l'orologio senza dover passare manualmente all'ora legale o all'ora solare.
- Se è selezionata l'opzione [UTC] per la città, non sarà possibile modificare o selezionare l'impostazione dell'ora legale.

Suoneria

L'orologio emette un segnale acustico o vibra quando si raggiunge l'orario del promemoria sonoro. È possibile impostare fino a quattro promemoria sonori diversi. Il segnale orario fa sì che l'orologio emetta un suono ogni ora esatta.

- È possibile abilitare gli avvisi tramite segnale acustico e vibrazione a seconda delle necessità.
  Configurazione delle impostazioni di suono e vibrazione
- L'orologio non vibrerà se l'indicatore del livello della pila riporta LOW. L'orologio non emetterà segnali acustici se l'indicatore del livello della pila riporta "CHG" o un livello inferiore.
- Quando la funzione di suoneria a ripetizione è attiva, l'operazione di avviso viene eseguita fino a sette volte ogni cinque minuti.
- Per informazioni su una sveglia smart che rileva lo stato del sonno e avvisa l'utente quando il sonno è leggero, vedere le informazioni riportate di seguito.
  Sveglia smart



Configurazione delle impostazioni della suoneria

Utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES o le funzioni dell'orologio per configurare le impostazioni della sveglia.

● Per configurare le impostazioni della sveglia con l'app del telefono CASIO WATCHES

Verifica della connessione

- Accertarsi che sul display dell'orologio sia visualizzato il simbolo ᛒ quando si esegue la procedura riportata di seguito. Se il simbolo ᛒ non è visualizzato, fare riferimento alle informazioni riportate nel collegamento seguente.
  Connessione con un telefono associato all'orologio

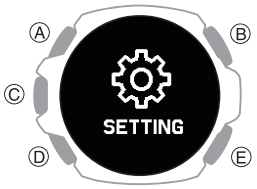
1. Toccare l'icona "CASIO WATCHES".
2. Toccare la scheda "Il mio orologio".
3. Selezionare "GBD-H2000" e toccarlo.
4. Selezionare l'impostazione che si desidera modificare, quindi eseguire l'operazione mostrata sullo schermo.

● Per configurare le impostazioni della sveglia con l'orologio

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

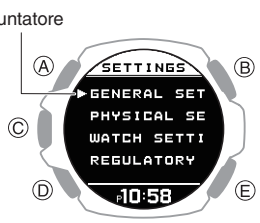
   Viene attivato il Modo di controllo.

3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [SETTING].

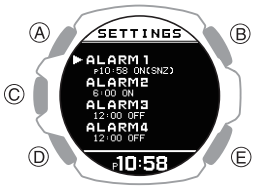


4. Premere (C).

   Viene visualizzata la schermata del menu delle impostazioni.



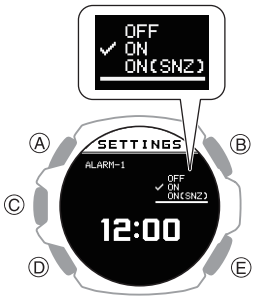
5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [WATCH SETTINGS].
6. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata di impostazione dell'orologio.
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [ALARM].
8. Premere (C).
9. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore sul promemoria sonoro che si desidera impostare.



10. Premere (C).
11. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un promemoria sonoro e l'impostazione di abilitazione/disabilitazione della funzione di ritardo.

[OFF]	Disabilita la sveglia, disabilita la suoneria a ripetizione
[ON]	Abilita la sveglia, disabilita la suoneria a ripetizione
[ON (SNZ)]	Abilita la sveglia, abilita la suoneria a ripetizione

- L'impostazione attualmente selezionata viene indicata da un segno di spunta (✓) sulla sinistra.



12. Premere (C).
13. Utilizzare (A) e (D) per impostare l'ora del promemoria sonoro.
14. Premere (C).
15. Utilizzare (A) e (D) per impostare il minuto del promemoria sonoro.
16. Premere (C) per completare l'impostazione.
    Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di selezione della sveglia.
    - È possibile visualizzare l'ora di impostazione della sveglia e se la sveglia e la funzione di suoneria a ripetizione sono attivate o disattivate.
17. Tenere premuto (E) per almeno un secondo per tornare alla schermata dell'ora corrente.

Nota

- Se si desidera uscire dall'impostazione della sveglia in qualsiasi momento, premere (E) più volte per tornare alla schermata di impostazione dell'orologio.

● Per arrestare un promemoria sonoro

Durante l'emissione di un segnale acustico e/o la vibrazione per il promemoria sonoro, premere un pulsante qualsiasi per arrestarla.

Nota

- L'orologio emette un suono/una vibrazione di 10 secondi quando viene raggiunto l'orario del promemoria sonoro preimpostato.
- Quando è abilitato un ritardo per il promemoria sonoro, il segnale acustico e/o la vibrazione viene ripetuta ogni cinque minuti fino a sette volte. Per interrompere una suoneria ritardata in corso, disattivare la suoneria.
- Se non si esegue alcuna operazione per circa due o tre minuti mentre è visualizzata la schermata di impostazione, l'orologio torna automaticamente alla schermata dell'ora corrente.

Abilitazione del segnale orario

Utilizzare l'app CASIO WATCHES del telefono per attivare o disattivare il segnale orario.

Importante!

- Non è possibile modificare l'impostazione del segnale orario mediante l'orologio. Utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES per modificare l'impostazione.

Nota

- Potrebbe essere necessario aggiornare il software dell'orologio per utilizzare il segnale orario.
  Aggiornamento della versione software dell'orologio

Verifica della connessione

- Accertarsi che sul display dell'orologio sia visualizzato il simbolo ᛒ quando si esegue la procedura riportata di seguito. Se il simbolo ᛒ non è visualizzato, fare riferimento alle informazioni riportate nel collegamento seguente.
  Connessione con un telefono associato all'orologio

1. Toccare l'icona "CASIO WATCHES".
2. Toccare la scheda "Il mio orologio".
3. Selezionare "GBD-H2000" e toccarlo.
4. Selezionare l'impostazione che si desidera modificare, quindi eseguire l'operazione mostrata sullo schermo.

Nota

- Il segnale orario viene disattivato durante il periodo impostato come NIGHT TIME.

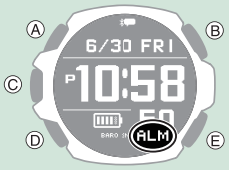
Disattivazione di una suoneria

Per interrompere il segnale acustico e/o la vibrazione del promemoria sonoro, eseguire la procedura riportata di seguito.

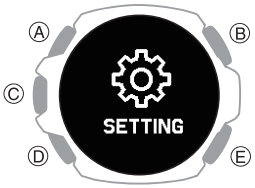
- Per riattivare un segnale acustico e/o la vibrazione di un promemoria sonoro, abilitare di nuovo il promemoria sonoro.

Nota

- Quando uno dei promemoria sonori è attivo, viene visualizzato un indicatore.
- L'indicatore del promemoria sonoro non viene visualizzato quando tutti i promemoria sonori sono disabilitati.

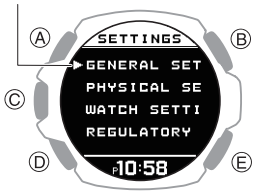


1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene attivato il Modo di controllo.
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [SETTING].

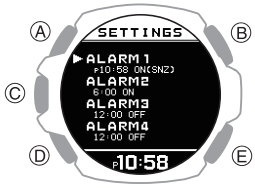


4. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata del menu delle impostazioni.

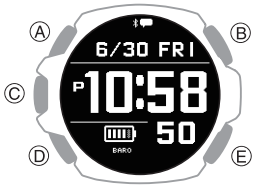
Puntatore



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [WATCH SETTINGS].
6. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata di impostazione dell'orologio.
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [ALARM].
8. Premere (C).
9. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore sul promemoria sonoro che si desidera disabilitare.



10. Premere (C).
11. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [OFF].
12. Premere (C) per completare l'impostazione.
    Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di selezione della sveglia.
13. Tenere premuto (E) per almeno un secondo per tornare alla schermata dell'ora corrente.
    - Se si disattivano tutte le sveglie l'indicatore [ALM] (sveglia) viene eliminato dal display.



Nota

- Se l'indicatore [ALM] (sveglia) continua a essere visibile dopo aver disattivato una sveglia, significa che almeno un'altra sveglia è ancora attiva. Per disabilitare tutte le sveglie, ripetere i passaggi da 8 a 11 finché l'indicatore [ALM] (sveglia) non è più visibile.
- Se l'indicatore [ALM] (sveglia) continua a essere visibile dopo aver disattivato una sveglia, significa che almeno un'altra sveglia è ancora attiva. Disattivare la sveglia smart.
  Disattivazione della sveglia smart

Cronometro

Il cronometro può essere utilizzato per eseguire la misurazione del tempo trascorso in unità da 1 secondo fino a 99 ore, 59 minuti e 59 secondi.

Consente inoltre di misurare tempi intermedi.



Misurazione del tempo trascorso

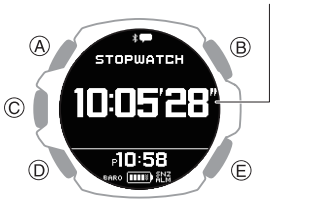
1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [STOPWATCH].



3. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata del cronometro.
4. Utilizzare le operazioni seguenti per misurare il tempo trascorso.

Ⓒ Avvio
↓
Ⓒ Interruzione
↓
Ⓒ Ripresa
↓
Ⓒ Interruzione

Ora, minuti, secondi



5. Premere (E) per azzerare il cronometro.

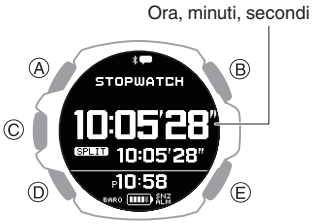
Misurazione di un tempo parziale

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [STOPWATCH].



3. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata del cronometro.
4. Utilizzare le operazioni seguenti per misurare il tempo trascorso.

Ⓒ Avvio
↓
Ⓔ Tempo parziale
↓
Ⓒ Interruzione



5. Premere (E) per azzerare il cronometro.

Timer

Il timer esegue il conto alla rovescia da un'ora di avvio specificata dall'utente. L'orologio emette un segnale acustico e/o vibra quando termina il conto alla rovescia.

- L'orologio non vibrerà se l'indicatore del livello della pila riporta LOW. L'orologio non emetterà segnali acustici se l'indicatore del livello della pila riporta "CHG" o un livello inferiore.
- È possibile abilitare gli avvisi tramite segnale acustico e vibrazione a seconda delle necessità.
  Configurazione delle impostazioni di suono e vibrazione



Impostazione di un'ora di inizio

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

● Per configurare le impostazioni del timer con l'app del telefono CASIO WATCHES

Se l'orologio è associato a un telefono, è anche possibile utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES per impostare l'ora di inizio del timer.

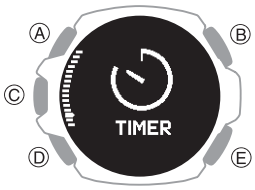
Configurazione delle impostazioni dell'orologio

● Per configurare le impostazioni del timer con l'orologio

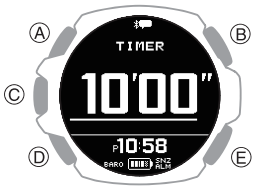
Impostazioni semplificate

Utilizzare questa procedura per modificare l'impostazione dell'ora di inizio del timer con incrementi di 30 secondi.

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [TIMER].



3. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata TIMER.
4. Premere (A) o (D).
   Viene nuovamente visualizzata la schermata delle impostazioni semplificate.

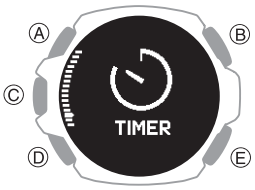


5. Utilizzare (A) e (D) per modificare l'impostazione dell'ora di inizio del timer.
   - Ogni pressione di (A) modifica l'impostazione di -30 secondi, mentre premendo su (D) la si modifica di +30 secondi.
6. Premere (C).
   Viene avviato il timer.

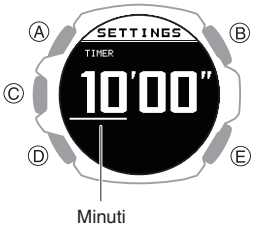
Impostazione dei minuti e dei secondi

È possibile utilizzare i passaggi riportati di seguito per modificare l'impostazione dell'ora di inizio del timer con incrementi di un secondo fino a 60 minuti.

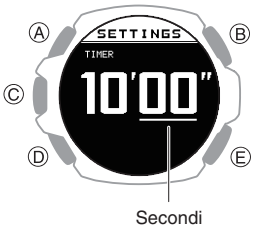
1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [TIMER].



3. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata TIMER.
4. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Il cursore viene quindi visualizzato sotto l'impostazione dei minuti.
5. Utilizzare (A) e (D) per modificare l'impostazione dei minuti.



6. Premere (C).
   Il cursore si sposta sull'impostazione dei secondi.
7. Utilizzare (A) e (D) per modificare l'impostazione dei secondi.



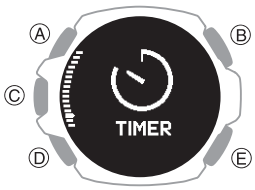
   - Per tornare all'impostazione dei minuti, premere (E).
8. Premere (C) per completare l'impostazione.
   Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata TIMER.

Nota

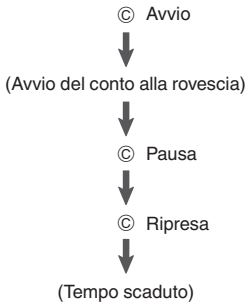
- Per uscire dall'operazione di impostazione del timer in qualsiasi momento, premere (E).
- Durante la configurazione dell'impostazione, l'orologio esce automaticamente dall'operazione di impostazione dopo circa due o tre minuti di inattività.

Uso del timer

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [TIMER].



3. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata TIMER.
4. Utilizzare le operazioni indicate di seguito per eseguire un'operazione sul timer.



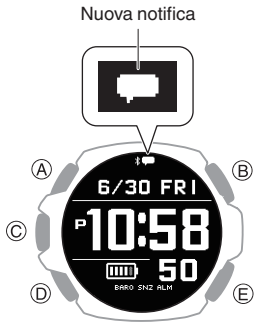
   - L'orologio emette un segnale acustico e/o vibra per 10 secondi quando termina il conto alla rovescia.
   - È possibile azzerare sull'ora di avvio un conto alla rovescia sospeso premendo (E).
5. Premere qualsiasi pulsante per interrompere il segnale acustico e/o la vibrazione.

Ricezione delle notifiche telefoniche

È possibile utilizzare l'orologio per controllare i dettagli delle chiamate in arrivo, dei messaggi e-mail, degli avvisi e delle informazioni SNS ricevuti da un telefono connesso all'orologio mediante Bluetooth. L'orologio può memorizzare fino a 10 notifiche.

- Per ricevere le notifiche, è necessario associare l'orologio al telefono.
  Associazione dell'orologio al telefono

È possibile verificare la presenza di nuove notifiche nella schermata dell'ora corrente e nel Modo attività.



Con l'elenco delle notifiche, è possibile controllare il tipo di notifica e la data e l'ora di ricezione della notifica.

Questo indicatore:	Significa:
	Posta
	SNS
	Chiamate in arrivo, chiamate perse
	Pianificazione
	Altro

- Quando non sono presenti nuovi messaggi, viene visualizzato il messaggio [NO DATA].
- Quando la ricezione delle notifiche è abilitata, il contenuto della notifica viene visualizzato sul display al suo arrivo, indipendentemente dalla modalità attiva (inserto di notifica).
  Abilitazione e disabilitazione delle notifiche di chiamata in arrivo
- L'orologio emette un segnale acustico e/o vibra quando si riceve una notifica. È possibile abilitare o disabilitare l'emissione del segnale acustico e la vibrazione della sveglia a seconda delle necessità.
  Configurazione delle impostazioni di suono e vibrazione
- Il suono/una vibrazione delle notifiche per le chiamate in arrivo dura fino a 20 secondi, mentre tutte le altre notifiche durano un secondo.

Importante!

- Per ricevere notifiche sul telefono, configurare le impostazioni riportate di seguito sul telefono.

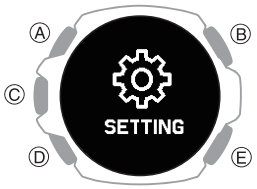
  iPhone: configurare tutte le impostazioni riportate di seguito.
  - Abilitare le notifiche dell'app CASIO WATCHES del telefono.
  - Attivare "Impostazioni" → "Bluetooth" → "CASIO GBD-H2000" → "Condividi notifiche di sistema".
  - Consentire le notifiche per ogni app di cui si desidera ricevere notifica e assicurarsi che tutte le seguenti caselle siano selezionate: Notifiche Schermata di blocco, Centro notifiche, Banner.
    Esempio: app mail: "Impostazioni" → "Mail" → "Notifiche"

  Android: abilitare tutte le voci riportate di seguito.
  - Accesso alle notifiche
  - Accesso ai contatti
  - Accesso alla cronologia chiamate
- Dopo che la notifica resta visualizzata per circa 1 minuto, il display torna alla schermata precedente alla notifica. Mentre viene visualizzata la notifica, premere (A) o (D) per controllarne il contenuto.

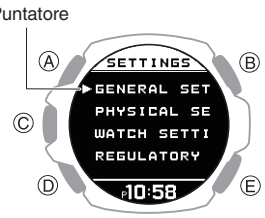
Abilitazione e disabilitazione delle notifiche di chiamata in arrivo

È possibile abilitare o disabilitare la ricezione delle notifiche secondo necessità.

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene attivato il Modo di controllo.
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [SETTING].



4. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata del menu delle impostazioni.



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [GENERAL SETTINGS].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [NOTIFICATIONS].
8. Premere (C).
9. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'impostazione ON/OFF per la ricezione delle notifiche.

[OFF]	Le notifiche sono disattivate e gli inserti di notifica non vengono visualizzati.
[ACTIVITY OFF]	La ricezione delle notifiche viene disattivata solo durante la misurazione dell'attività.
[NIGHT TIME OFF]	La ricezione delle notifiche viene disattivata durante l'orario notturno specificato.
[ACTIVITY & NIGHT TIME OFF]	La ricezione delle notifiche viene disattivata durante la misurazione dell'attività e l'orario notturno specificato.
[ON]	Abilita la ricezione e la visualizzazione dell'inserto di notifica.

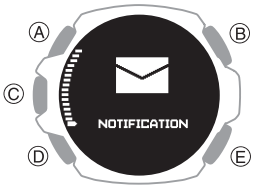
   - Gli inserti di notifica visualizzano i dettagli di una notifica ricevuta.
   - Dopo circa un minuto, l'orologio torna alla schermata visualizzata prima della comparsa dell'inserto di notifica.
10. Premere (C) per completare l'impostazione.
    Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata GENERAL SETTINGS.
11. Tenere premuto (E) per almeno un secondo per tornare alla schermata dell'ora corrente.

Nota

- Se non si esegue alcuna operazione per circa due o tre minuti mentre è visualizzata la schermata di impostazione, l'orologio torna automaticamente alla schermata dell'ora corrente.

Visualizzazione del contenuto delle notifiche

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [NOTIFICATION].



3. Premere (C).

   Viene visualizzato l'elenco delle notifiche.
   - L'elenco delle notifiche può contenere fino a 10 notifiche.
   - L'aggiunta di una notifica a un elenco che contiene già 10 notifiche causerà l'eliminazione della notifica meno recente dall'elenco per lasciare spazio alla nuova notifica.
4. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore sul titolo della notifica che si desidera visualizzare.
5. Premere (C).

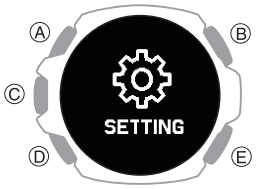
   In questo modo è possibile visualizzare i dettagli della notifica.
   - È possibile utilizzare (A) e (D) per scorrere il contenuto.
   - Per tornare all'elenco delle notifiche, premere (E).
   - Per tornare alla schermata dell'ora corrente, tenere premuto (E) per almeno un secondo.

Passaggio tra le visualizzazioni della notifica

È possibile utilizzare questa procedura per specificare la visualizzazione semplice o completa delle notifiche.

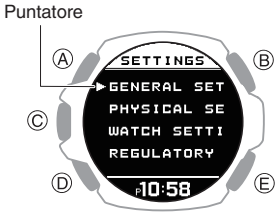
1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

   Viene attivato il Modo di controllo.
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [SETTING].



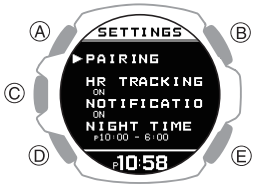
4. Premere (C).

   Viene visualizzata la schermata del menu delle impostazioni.



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [GENERAL SETTINGS].
6. Premere (C).

   Viene visualizzata la schermata GENERAL SETTINGS.



7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [NOTIFICATION PATTERN].
8. Premere (C).
9. Utilizzare (A) e (D) per modificare l'impostazione del tipo di visualizzazione.

[SIMPLE]	Visualizzazione semplice
[FULL]	Visualizzazione completa

10. Premere (C) per completare l'impostazione.

    Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata GENERAL SETTINGS.
11. Tenere premuto (E) per almeno un secondo per tornare alla schermata dell'ora corrente.

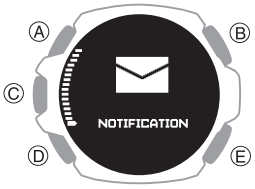
Nota

- Se non si esegue alcuna operazione per circa due o tre minuti mentre è visualizzata la schermata di impostazione, l'orologio torna automaticamente alla schermata dell'ora corrente.

Eliminazione di una notifica

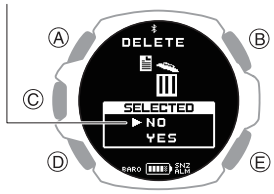
Eliminazione di una particolare notifica

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [NOTIFICATION].



3. Premere (C).
   Viene visualizzato l'elenco delle notifiche.
4. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore sul titolo della notifica che si desidera eliminare.
5. Premere (C).
   In questo modo è possibile visualizzare i dettagli della notifica.
6. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene visualizzata la schermata di eliminazione dei dati.

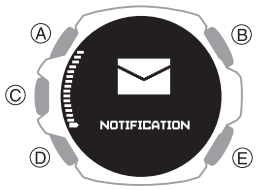
Puntatore



7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [YES].
   - Per annullare l'eliminazione dei dati, spostare il puntatore su [NO].
8. Premere (C).
   Al termine delle operazioni di eliminazione dei dati, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata dell'elenco delle notifiche.

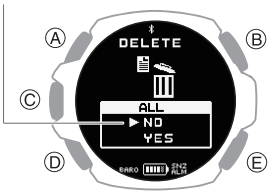
Eliminazione di tutte le notifiche

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [NOTIFICATION].



3. Premere (C).
   Viene visualizzato l'elenco delle notifiche.
4. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene visualizzata la schermata di eliminazione dei dati.

Puntatore



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [YES].
   - Per annullare l'eliminazione dei dati, spostare il puntatore su [NO].
6. Premere (C).
   Al termine dell'operazione di eliminazione dei dati, viene visualizzato un segno di spunta per alcuni secondi, quindi viene visualizzato [NO DATA].

Impostazioni di misurazione delle attività

Questa sezione spiega come configurare le impostazioni relative alla misurazione dell'attività.
Il menu di impostazione visualizzato dipende dall'attività.

● Menu di impostazione specifico dell'attività

Attività	Menu di impostazione
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

- Potrebbe essere necessario aggiornare il software dell'orologio per utilizzare TREKKING e/o OTHER ACTIVITY.
  Aggiornamento della versione software dell'orologio

Attivazione automatica del tempo sul giro

Quando è attivata la misurazione automatica del giro, viene registrato un giro ogni volta che si esegue la distanza del giro specificata.

Eseguire le operazioni richieste con l'app del telefono CASIO WATCHES o sull'orologio per configurare le impostazioni di misurazione automatica del giro.

È possibile impostare una distanza di misurazione del giro di massimo 10,0 km, con incrementi di 0,1 km.

● Per configurare le impostazioni di misurazione automatica del giro con l'app del telefono CASIO WATCHES

Prima di utilizzare la misurazione automatica del giro, è necessario utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES per specificare la distanza per la misurazione automatica del giro.

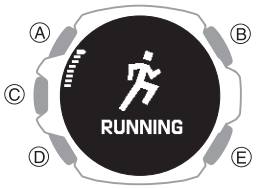
Verifica della connessione

- Accertarsi che sul display dell'orologio sia visualizzato il simbolo ᛒ quando si esegue la procedura riportata di seguito. Se il simbolo ᛒ non è visualizzato, fare riferimento alle informazioni riportate nel collegamento seguente.
  Connessione con un telefono associato all'orologio

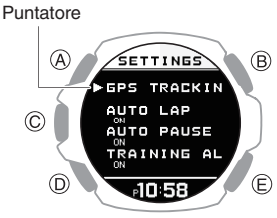
1. Toccare l'icona "CASIO WATCHES".
2. Toccare la scheda "Il mio orologio".
3. Selezionare "GBD-H2000" e toccarlo.
4. Selezionare l'impostazione che si desidera modificare, quindi eseguire l'operazione mostrata sullo schermo.

● Per configurare le impostazioni della misurazione automatica del giro con l'orologio

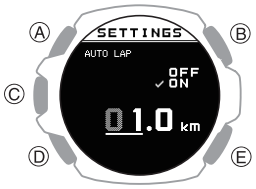
1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Premere (C).
   Viene attivato il Modo attività.
   Esempio:



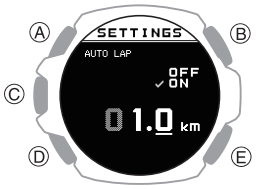
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'attività.
4. Premere (C).
   - Per le attività che possono essere misurate senza ricevere segnali GPS, questa operazione riporta alla schermata di misurazione pronta. In tal caso, procedere al punto 6.
   - Se è stata selezionata un'attività che riceve i segnali GPS per la misurazione, questa operazione avvia l'operazione di ricezione del segnale GPS.
   - Fare riferimento alle informazioni riportate di seguito per determinare se un'attività riceve o meno segnali GPS per la misurazione.
     Panoramica delle attività
5. Se è stata selezionata un'attività che riceve i segnali GPS per la misurazione, premere (A) o (D).
   Viene visualizzata la schermata con l'operazione di misurazione pronta.
6. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene visualizzata la schermata di impostazione della misurazione dell'attività.



7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [AUTO LAP].
8. Premere (C).
9. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [ON].
   - Per disattivare la misurazione automatica del giro, selezionare [OFF].
   - L'impostazione attualmente selezionata viene indicata da un segno di spunta (✓) sulla sinistra.
10. Premere (C).
    In questo modo viene visualizzato un cursore che può essere utilizzato per impostare la distanza di misurazione automatica del giro.
11. Utilizzare (A) e (D) per specificare la parte intera del valore di distanza.



12. Premere (C).
    Questo sposta il cursore sulla parte decimale del valore della distanza.
13. Utilizzare (A) e (D) per specificare la parte decimale del valore della distanza.



14. Premere (C) per completare l'impostazione.
    Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione della misurazione dell'attività.
15. Premere (E) per chiudere la schermata di impostazione.

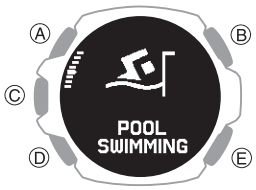
Nota

- Se si utilizza il GPS per la misurazione automatica del giro, la misurazione del tempo sul giro automatica questa potrebbe risultare leggermente diversa dall'impostazione della distanza.
- Durante la configurazione dell'impostazione, l'orologio esce automaticamente dall'operazione di impostazione dopo circa due o tre minuti di inattività.

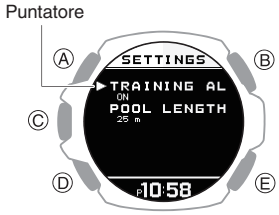
Impostazione della lunghezza della piscina

Per specificare la lunghezza della piscina quando si misurano i tempi sul giro.

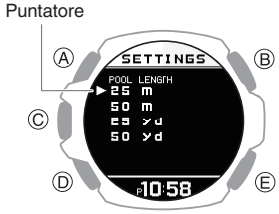
1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Premere (C).
   Viene attivato il Modo attività.
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [POOL SWIMMING].



4. Premere (C).
5. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene visualizzata la schermata di impostazione del nuoto in piscina.



6. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [POOL LENGTH].
7. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata di impostazione della lunghezza della piscina.



8. Utilizzare (A) e (D) per selezionare la lunghezza della piscina desiderata.

[25m]	25 metri
[50m]	50 metri
[25yd]	25 yard
[50yd]	50 yard

9. Premere (C) per completare l'impostazione.
   Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione del nuoto in piscina.

Nota

- Durante la configurazione dell'impostazione, l'orologio esce automaticamente dall'operazione di impostazione dopo circa due o tre minuti di inattività.

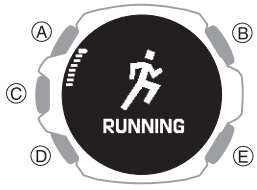
Attivazione della pausa automatica

Quando la funzione di pausa automatica è abilitata, la misurazione dei tempi viene sospesa ogni volta che si interrompe la corsa.

Nota

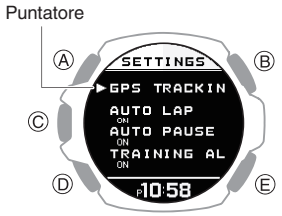
- Quando un'operazione di misurazione viene riavviata dalla pausa automatica, la visualizzazione dell'orologio viene ritardata dall'avvio effettivo, ma la misurazione dei tempi e la distanza misurata non vengono influenzate.
- Per RUNNING e WALKING, la pausa automatica funziona con difficoltà quando l'intervallo di ricezione del GPS è [OFF] o se il segnale GPS viene perso.
- Per BIKING, la pausa automatica non funziona quando l'intervallo di ricezione GPS è impostato su [LONG] o [OFF] o se il segnale GPS viene perso.
  Modifica dell'intervallo di ricezione del segnale GPS
- Se la pausa automatica non funziona dopo che viene attivata o se la misurazione non riprende, sospendere la misurazione e riprenderla manualmente.

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Premere (C).
   Viene attivato il Modo attività.
   Esempio:



3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'attività.
4. Premere (C).
   - Per le attività che possono essere misurate senza ricevere segnali GPS, questa operazione riporta alla schermata di misurazione pronta. In tal caso, procedere al punto 6.
   - Se è stata selezionata un'attività che riceve i segnali GPS per la misurazione, questa operazione avvia l'operazione di ricezione del segnale GPS.
   - Fare riferimento alle informazioni riportate di seguito per determinare se un'attività riceve o meno segnali GPS per la misurazione.
     Panoramica delle attività

5. Se è stata selezionata un'attività che riceve i segnali GPS per la misurazione, premere (A) o (D).
   Viene visualizzata la schermata con l'operazione di misurazione pronta.
6. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene visualizzata la schermata di impostazione della misurazione dell'attività.



7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [AUTO PAUSE].
8. Premere (C).
9. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [ON] (abilitato) o [OFF] (disabilitato).
10. Premere (C) per completare l'impostazione.
    Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione della misurazione dell'attività.
11. Premere (E) per chiudere la schermata di impostazione.

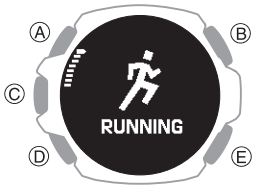
Nota

- Durante la configurazione dell'impostazione, l'orologio esce automaticamente dall'operazione di impostazione dopo circa due o tre minuti di inattività.
- È inoltre possibile utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES per abilitare o disabilitare la pausa automatica.

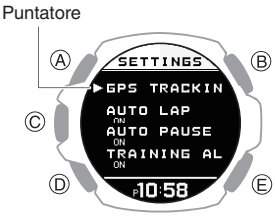
Modifica dell'intervallo di ricezione del segnale GPS

Utilizzare la procedura riportata di seguito per specificare l'intervallo di ricezione dei segnali GPS per l'acquisizione di informazioni sulla posizione durante la misurazione delle attività.

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Premere (C).
   Viene attivato il Modo attività.
   Esempio:



3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'attività.
4. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata iniziale della ricezione del segnale GPS.
5. Premere (A) o (D).
   Viene visualizzata la schermata con l'operazione di misurazione pronta.
6. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene visualizzata la schermata di impostazione della misurazione dell'attività.



7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [GPS TRACKING].
8. Premere (C).
9. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [GPS].
10. Premere (C).
11. Utilizzare (A) e (D) per selezionare l'intervallo di ricezione del segnale GPS.

[HIGH]	Intervallo di ricezione: ogni secondo Accuratezza di posizionamento: alta
[NORMAL]	Intervallo di ricezione: ogni secondo Accuratezza di posizionamento: inferiore a [HIGH]
[LONG]	Intervallo di ricezione: ogni minuto
[OFF]	GPS non in uso.

12. Premere (C) per completare l'impostazione.
    Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione GPS.
13. Premere (E) due volte per chiudere la schermata di impostazione.

Nota

- Durante la configurazione dell'impostazione, l'orologio esce automaticamente dall'operazione di impostazione dopo circa due o tre minuti di inattività.
- È inoltre possibile modificare l'intervallo di ricezione del segnale GPS utilizzando l'app del telefono CASIO WATCHES.
- Con BIKING o OPEN WATER SWIMMING, la distanza percorsa non viene visualizzata nei risultati della misurazione quando l'intervallo di ricezione GPS è [LONG] o [OFF].

Configurazione delle impostazioni degli avvisi di allenamento

È possibile utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES per specificare gli intervalli di avvisi di target che forniscono informazioni su calorie bruciate, tempo trascorso, distanza percorsa e altitudine raggiunta durante l'allenamento. Ogni volta che viene raggiunto un valore di avviso di target durante la misurazione dell'attività, viene emessa una suoneria o una vibrazione e viene visualizzata una schermata di avviso.
È possibile utilizzare un'unica funzione dell'orologio per attivare e disattivare tutti gli avvisi configurati con l'app del telefono CASIO WATCHES.

● Per specificare i valori degli avvisi di target di allenamento con l'app del telefono CASIO WATCHES

Importante!

- Non è possibile specificare i valori degli avvisi di target utilizzando le funzionalità dell'orologio. Utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES per configurare le impostazioni.

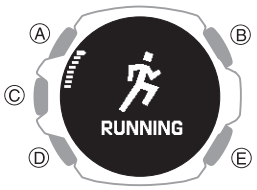
Verifica della connessione

- Accertarsi che sul display dell'orologio sia visualizzato il simbolo ᛒ quando si esegue la procedura riportata di seguito. Se il simbolo ᛒ non è visualizzato, fare riferimento alle informazioni riportate nel collegamento seguente.
  Connessione con un telefono associato all'orologio

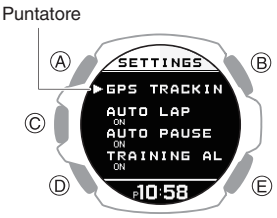
1. Toccare l'icona "CASIO WATCHES".
2. Toccare la scheda "Il mio orologio".
3. Selezionare "GBD-H2000" e toccarlo.
4. Selezionare l'impostazione che si desidera modificare, quindi eseguire l'operazione mostrata sullo schermo.

● Per abilitare gli avvisi di target con l'orologio

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Premere (C).
   Viene attivato il Modo attività.
   Esempio:



3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'attività.
4. Premere (C).
   - Per le attività che possono essere misurate senza ricevere segnali GPS, questa operazione riporta alla schermata di misurazione pronta. In tal caso, procedere al punto 6.
   - Se è stata selezionata un'attività che riceve i segnali GPS per la misurazione, questa operazione visualizza la schermata di avvio della ricezione del segnale GPS.
   - Fare riferimento alle informazioni riportate di seguito per determinare se un'attività riceve o meno segnali GPS per la misurazione.
     Panoramica delle attività
5. Se è stata selezionata un'attività che riceve i segnali GPS per la misurazione, premere (A) o (D).
   Viene visualizzata la schermata con l'operazione di misurazione pronta.
6. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene visualizzata la schermata di impostazione della misurazione dell'attività.



7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [TRAINING ALERT].
8. Premere (C).
9. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [ON].
   - Se si desidera disattivare gli avvisi di allenamento, spostare il puntatore su [OFF].
10. Premere (C) per completare l'impostazione.
    Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione della misurazione dell'attività.
11. Premere (E) per chiudere la schermata di impostazione.

Importante!

- Utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES per specificare un valore di avviso di target per ogni voce. Non è possibile utilizzare l'orologio per configurare le impostazioni relative al valore di avviso di target.

Nota

- Durante la configurazione dell'impostazione, l'orologio esce automaticamente dall'operazione di impostazione dopo circa due o tre minuti di inattività.

Indicatori della schermata degli avvisi di allenamento

Una schermata di avviso di allenamento viene visualizzata sull'orologio quando viene raggiunto un valore target specificato durante la misurazione dell'attività.

Indicatore:	Significato:
	Valore target calorie bruciate raggiunto.
	Valore target tempo trascorso raggiunto.
	Valore target distanza percorsa raggiunto.
	Valore target altitudine cumulativa raggiunto.

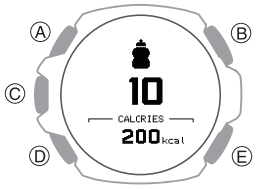
Nota

- Gli avvisi che possono essere configurati dipendono dall'attività.

Commutazione della schermata di avviso

Una schermata di avviso di allenamento viene visualizzata quando viene raggiunto un valore target specificato durante la misurazione dell'attività.

Esempio:



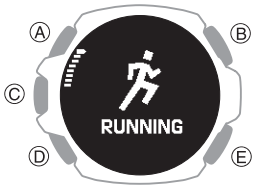
- L'orologio torna alla schermata delle misurazioni relative alla corsa se si preme (C) o se non si esegue alcuna operazione per circa nove secondi.

Configurazione delle impostazioni di Misurazione della distanza

È possibile selezionare la misurazione della distanza lineare (distanza in linea retta) o della distanza superficiale (distanza effettiva).

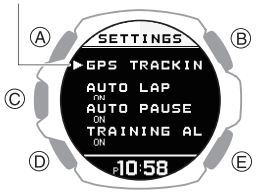
Le misurazioni della distanza superficiale vengono calcolate tenendo conto sia dello spostamento orizzontale che verticale.

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Premere (C).
   Viene attivato il Modo attività.
   Esempio:



3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'attività.
4. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata iniziale della ricezione del segnale GPS.
5. Premere (A) o (D).
   Viene visualizzata la schermata con l'operazione di misurazione pronta.
6. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene visualizzata la schermata di impostazione della misurazione dell'attività.

Puntatore



7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [GPS TRACKING].
8. Premere (C).
9. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [3D DISTANCE].
10. Premere (C).
11. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'impostazione.

[ON]	Misurazione della distanza superficiale
[OFF]	Misurazione della distanza lineare

12. Premere (C) per completare l'impostazione.
    Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione GPS.
13. Premere (E) per chiudere la schermata di impostazione.

Nota

- Durante la configurazione dell'impostazione, l'orologio esce automaticamente dall'operazione di impostazione dopo circa due o tre minuti di inattività.
- È anche possibile utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES per modificare il tipo di misurazione della distanza.

Configurazione delle impostazioni del timer a intervalli

● Per configurare le impostazioni del timer dell'intervallo con l'app del telefono CASIO WATCHES

È possibile utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES per configurare un timer a intervalli che combina più tipi di timer.

- Per informazioni sui timer a intervalli, vedere di seguito.
  Panoramica

Verifica della connessione

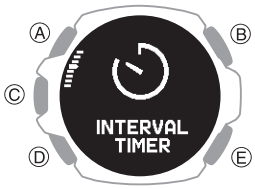
- Accertarsi che sul display dell'orologio sia visualizzato il simbolo ᛒ quando si esegue la procedura riportata di seguito. Se il simbolo ᛒ non è visualizzato, fare riferimento alle informazioni riportate nel collegamento seguente.
  Connessione con un telefono associato all'orologio

1. Toccare l'icona "CASIO WATCHES".
2. Toccare la scheda "Il mio orologio".
3. Selezionare "GBD-H2000" e toccarlo.
4. Selezionare l'impostazione che si desidera modificare, quindi eseguire l'operazione mostrata sullo schermo.

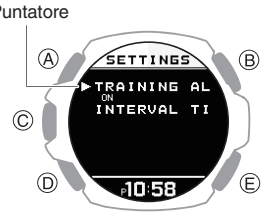
● Per configurare le impostazioni del timer a intervalli con l'orologio

- Se è in corso un'operazione di conto alla rovescia del timer, viene reimpostata l'ora di avvio attuale del timer prima di eseguire questa operazione.
  Uso del timer

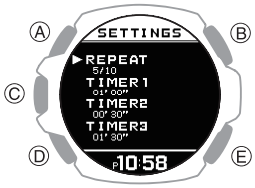
1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Premere (C).
   Viene attivato il Modo attività.
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [INTERVAL TIMER].



4. Premere (C).
5. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene visualizzata la schermata di impostazione dell'allenamento a intervalli.



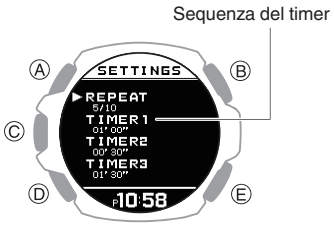
6. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [INTERVAL TIMER].
7. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata di impostazione del timer a intervalli.



8. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [REPEAT].
9. Premere (C).
   Viene visualizzato il numero di ripetizioni del timer (da 1 a 10) nella schermata delle impostazioni.

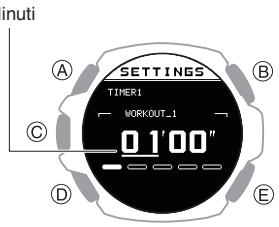


10. Utilizzare (A) e (D) per specificare il numero di ripetizioni del timer (ripetizione automatica).
11. Premere (C).
    Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione del timer a intervalli.
12. Utilizzare (A) e (D) per specificare la sequenza del timer.
    - Per configurare il primo timer, impostare [TIMER1].



13. Premere (C).
    Viene visualizzato il cursore sull'impostazione dei minuti del primo timer.

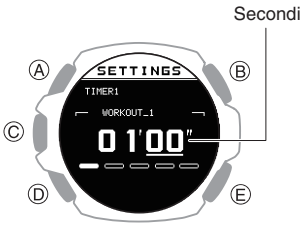
14. Utilizzare (A) e (D) per modificare l'impostazione dei minuti.



15. Premere (C).

    Il cursore si sposta sull'impostazione dei secondi del primo timer.

16. Utilizzare (A) e (D) per modificare l'impostazione dei secondi.



17. Premere (C) per completare l'impostazione.

    Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione del timer a intervalli.

18. Ripetere le operazioni dal punto 11 al punto 16 il numero di volte necessario per configurare le impostazioni degli altri timer.

Nota

- Se si preme (E) durante la procedura sopra descritta, si torna alla schermata precedente.
- È possibile utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES per modificare i nomi del timer. Il nome di un timer può includere una combinazione di massimo di 14 lettere alfabetiche (da A a Z), numeri (da 0 a 9) e simboli (/+-_?&).

Uso dell'applicazione per configurare le impostazioni

In questa sezione vengono descritte le impostazioni principali dell'orologio che possono essere modificate solo con l'app del telefono "CASIO WATCHES".

Per utilizzare le impostazioni di questa sezione, è necessario installare l'app del telefono "CASIO WATCHES" sul telefono.

① Installare l'app richiesta sul telefono.

Impostazione di un quadrante

Sono disponibili cinque modelli che è possibile utilizzare per la schermata dell'ora corrente. È possibile selezionare il modello che meglio si adatta al proprio stile di vita.

È possibile personalizzare gli elementi di visualizzazione per il Quadrante 5.

Importante!

- Non è possibile utilizzare le funzioni dell'orologio per personalizzare gli elementi del Quadrante 5. Utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES.
- È possibile utilizzare le funzioni dell'orologio per selezionare un quadrante.

Modifica del quadrante dell'orologio

Quadrante 1



Quadrante 2



* Il funzionamento dell'area del grafico è collegato ai secondi dell'ora corrente.

Quadrante 3



* Il funzionamento dell'area del grafico è collegato ai secondi dell'ora corrente.

Quadrante 4



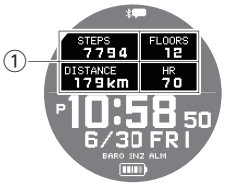
Quadrante 5



È possibile specificare la visualizzazione di testo più valore o del grafico per la visualizzazione personalizzabile.

Modello personalizzato 1

- È possibile specificare fino a quattro elementi di visualizzazione testo e valore diversi.



Modello personalizzato 2

- È possibile specificare fino a due elementi di visualizzazione del grafico.



Modello personalizzato 3

- È possibile specificare due elementi per la visualizzazione testo più valore e un elemento per la visualizzazione grafico.



Durante la personalizzazione della visualizzazione, è possibile selezionare tra le voci di visualizzazione riportate di seguito.

① Elementi testo più valore

[STEPS]	Conteggio dei passi odierni
[STATUS]	Stato del carico cardiaco (Cardio Load Status)
[DISTANCE]	Distanza corsa mensile • RUN • WALK • BIKE
[FLOORS]	Conteggio dei piani del giorno corrente
[HR]	Frequenza cardiaca
[MAX MIN]	Frequenza cardiaca massima/minima
[SLEEP]	• Punteggio sonno + visualizzazione livello • Durata del sonno • Valutazione del sonno
[CALORIES]	Calorie bruciate
[ACTIVE]	Tempo di esercizio fisico del giorno corrente
Ora di alba e di tramonto	
Età della Luna	

② Elementi del grafico

Grafico raggiungimento target conteggio passi (5 giorni)
Grafico variazione della distanza corsa mensile (4 mesi) • RUN • WALK • BIKE

Configurazione delle impostazioni

Utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES per specificare la schermata dell'ora corrente che si desidera visualizzare. Nel caso della visualizzazione personalizzabile, è possibile specificare gli elementi da includere nella visualizzazione.

Importante!

- Non è possibile utilizzare le funzioni dell'orologio per personalizzare gli elementi del Quadrante 5. Utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES.

Verifica della connessione

- Accertarsi che sul display dell'orologio sia visualizzato il simbolo ᛒ quando si esegue la procedura riportata di seguito. Se il simbolo ᛒ non è visualizzato, fare riferimento alle informazioni riportate nel collegamento seguente.

Connessione con un telefono associato all'orologio

1. Toccare l'icona "CASIO WATCHES".
2. Toccare la scheda "Il mio orologio".
3. Selezionare "GBD-H2000" e toccarlo.
4. Selezionare l'impostazione che si desidera modificare, quindi eseguire l'operazione mostrata sullo schermo.

Personalizzazione delle funzioni del Modo di orologio e del Modo attività

È possibile utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES per specificare la sequenza in cui le funzioni vengono visualizzate nel Modo di orologio e nel Modo attività. È inoltre possibile aggiungere o eliminare le funzioni desiderate.

Importante!

- Non è possibile eseguire operazioni di personalizzazione delle funzioni sull'orologio. Utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES per configurare le impostazioni.

Per informazioni sulle funzioni che possono essere riorganizzate ed eliminate, vedere le informazioni riportate di seguito.

Modo di orologio
Panoramica delle attività

Verifica della connessione

- Accertarsi che sul display dell'orologio sia visualizzato il simbolo ᛒ quando si esegue la procedura riportata di seguito. Se il simbolo ᛒ non è visualizzato, fare riferimento alle informazioni riportate nel collegamento seguente.

Connessione con un telefono associato all'orologio

1. Toccare l'icona "CASIO WATCHES".
2. Toccare la scheda "Il mio orologio".
3. Selezionare "GBD-H2000" e toccarlo.
4. Selezionare l'impostazione che si desidera modificare, quindi eseguire l'operazione mostrata sullo schermo.

Nota

- L'aggiunta o l'eliminazione di funzioni possono modificare le impostazioni.
- Anche se si rimuove la funzione di almanacco (ora di alba e tramonto, Età della Luna) è comunque possibile visualizzare l'ora di alba e di tramonto nella schermata dell'ora corrente.

Configurazione delle impostazioni di visualizzazione delle misurazioni delle attività

Esistono vari tipi di schermate di misurazione delle attività e per ciascuna attività è possibile registrare fino a 9 schermate.

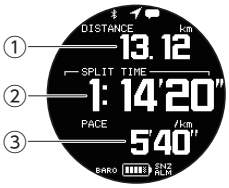
Tra le schermate registrate, è possibile specificare quale deve essere visualizzata mentre è in corso ogni misurazione dell'attività.

Importante!

- È possibile specificare le schermate di misurazione delle attività utilizzando l'app del telefono CASIO WATCHES. Non è possibile utilizzare le funzioni dell'orologio per configurare le impostazioni della schermata di misurazione delle attività.

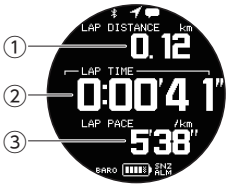
- La schermata 1 è fissa come "schermata di misurazione 1". Selezionare le schermate da 2 a 9 tra le schermate diverse dalla "schermata di misurazione 1".

Schermata di misurazione 1

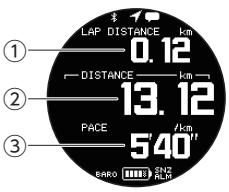


Tra le seguenti, selezionare le schermate da visualizzare per le schermate da 2 a 9.

Schermata di misurazione 2

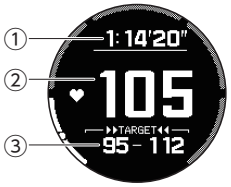


Schermata di misurazione 3



- È possibile personalizzare i valori visualizzati ① in alto, ② in mezzo e ③ in basso nella schermata di misurazione da 1 a 3. È possibile specificare gli elementi personalizzati utilizzando l'app del telefono CASIO WATCHES.

Schermata di misurazione della frequenza cardiaca

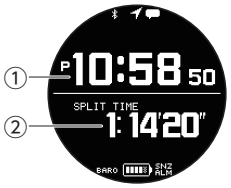


① Tempo di movimento dall'inizio della misurazione

② Frequenza cardiaca corrente

③ Valore target frequenza cardiaca

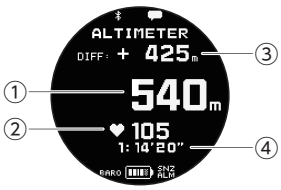
Schermata dell'ora corrente



① Ora corrente

② Tempo di movimento dall'inizio della misurazione

Schermata dell'altitudine



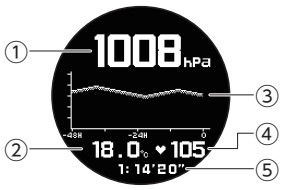
① Altitudine della posizione corrente

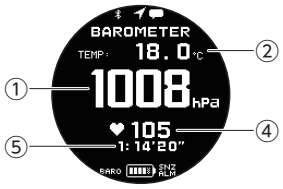
② Frequenza cardiaca corrente

③ [DIFF RESET] (Ripristino del differenziale di altitudine) e il differenziale di altitudine

④ Tempo di movimento dall'inizio della misurazione

Schermata della pressione barometrica





① Pressione barometrica corrente

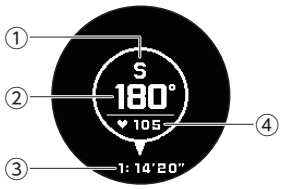
② Temperatura corrente

③ Grafico della pressione barometrica

④ Frequenza cardiaca corrente

⑤ Tempo di movimento dall'inizio della misurazione

Schermata rilevamento



① Rilevamento corrente

② Angolo di rilevamento corrente

③ Frequenza cardiaca corrente

④ Tempo di movimento dall'inizio della misurazione

Schermata dell'almanacco



① Data della misurazione

② Età della Luna giorno di misurazione

③ Orario alba giorno di misurazione

④ Orario tramonto giorno di misurazione

⑤ Tempo di movimento dall'inizio della misurazione

Schermata di navigazione dell'altitudine



① Mostra l'altitudine attuale nella posizione della scala

② Checkpoint attualmente visualizzati

③ Altitudine impostata per il checkpoint attualmente visualizzato

④ Differenza di altitudine tra l'altitudine attuale e il checkpoint

⑤ Tempo di movimento dall'inizio della misurazione

⑥ Frequenza cardiaca corrente

- Anche un puntatore ( ) a destra della scala lungo il lato sinistro dello schermo indica il differenziale di altitudine tra il checkpoint e l'altitudine corrente. L'aspetto del puntatore cambia come descritto di seguito.

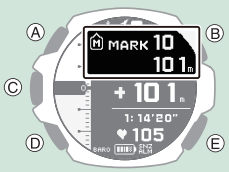
Questo puntatore:	Significa:
	Differenziale di altitudine +100 m (o +100 ft) o superiore
	Differenziale di altitudine compreso tra -100 m e 100 m (o -100 e 100 ft)
	Differenziale di altitudine -100 m (o -100 ft) o superiore

- Per informazioni sulle impostazioni di navigazione avanzate, vedere di seguito.

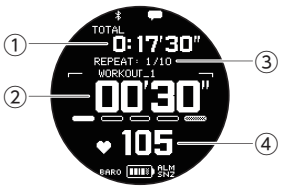
Impostazione di checkpoint lungo un percorso di allenamento (navigazione dell'altitudine)

Nota

- Tenendo premuto (D) per almeno due secondi si passa da una visualizzazione di checkpoint all'altra.



Schermata del timer a intervalli



① Tempo di misurazione totale

② Valore timer a intervalli

③ Numero di ripetizioni

④ Frequenza cardiaca corrente

Nota

- Nel caso del INTERVAL TIMER, la schermata 1 mostra la schermata del timer a intervalli.

Configurazione delle impostazioni

Verifica della connessione

- Accertarsi che sul display dell'orologio sia visualizzato il simbolo ᛒ quando si esegue la procedura riportata di seguito. Se il simbolo ᛒ non è visualizzato, fare riferimento alle informazioni riportate nel collegamento seguente.

Connessione con un telefono associato all'orologio

1. Toccare l'icona "CASIO WATCHES".
2. Toccare la scheda "Il mio orologio".
3. Selezionare "GBD-H2000" e toccarlo.
4. Selezionare l'impostazione che si desidera modificare, quindi eseguire l'operazione mostrata sullo schermo.

Impostazione di checkpoint lungo un percorso di allenamento (navigazione dell'altitudine)

È possibile utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES per specificare i checkpoint lungo un percorso. È possibile utilizzare l'orologio per controllare il differenziale di altitudine tra un checkpoint e la posizione corrente.

Configurazione delle impostazioni di visualizzazione delle misurazioni delle attività

Importante!

- Non è possibile specificare i checkpoint utilizzando le funzionalità dell'orologio. Utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES per configurare le impostazioni.

Verifica della connessione

- Accertarsi che sul display dell'orologio sia visualizzato il simbolo ᛒ quando si esegue la procedura riportata di seguito. Se il simbolo ᛒ non è visualizzato, fare riferimento alle informazioni riportate nel collegamento seguente.

Connessione con un telefono associato all'orologio

1. Toccare l'icona "CASIO WATCHES".
2. Toccare la scheda "Il mio orologio".
3. Selezionare "GBD-H2000" e toccarlo.
4. Selezionare l'impostazione che si desidera modificare, quindi eseguire l'operazione mostrata sullo schermo.

Abilitazione del sensore del polso

È possibile utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES per abilitare o disabilitare il sensore da polso in modo che l'orologio possa rilevare se è indossato o meno al polso.

- Il sensore da polso è abilitato nelle impostazioni predefinite iniziali.

Importante!

- Non è possibile modificare l'impostazione del sensore da polso utilizzando le funzioni dell'orologio. Utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES per configurare le impostazioni.

Verifica della connessione

- Accertarsi che sul display dell'orologio sia visualizzato il simbolo ᛒ quando si esegue la procedura riportata di seguito. Se il simbolo ᛒ non è visualizzato, fare riferimento alle informazioni riportate nel collegamento seguente.

Connessione con un telefono associato all'orologio

1. Toccare l'icona "CASIO WATCHES".
2. Toccare la scheda "Il mio orologio".
3. Selezionare "GBD-H2000" e toccarlo.
4. Toccare "Impostazioni orologio".
5. Toccare "Trova l'orologio indossato".
6. Abilitare "Sì".

Impostazione dell'orario di sonno/sveglia desiderati

È possibile utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES per specificare l'orario di sonno e di sveglia.

Importante!

- Non è possibile utilizzare l'orologio per configurare le impostazioni relative all'orario di sonno/sveglia. Utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES per configurare le impostazioni.

Verifica della connessione

- Accertarsi che sul display dell'orologio sia visualizzato il simbolo ᛒ quando si esegue la procedura riportata di seguito. Se il simbolo ᛒ non è visualizzato, fare riferimento alle informazioni riportate nel collegamento seguente.

Connessione con un telefono associato all'orologio

1. Toccare l'icona "CASIO WATCHES".
2. Toccare la scheda "Il mio orologio".
3. Selezionare "GBD-H2000" e toccarlo.
4. Toccare "LIFE LOG".
5. Toccare "Sonno".
6. Configurare le impostazioni "Ore di sonno" e "Ore di veglia".

Impostazione di un numero di passi target giornaliero

È possibile utilizzare CASIO WATCHES per specificare i valori target del conteggio passi giornaliero.

Importante!

- Non è possibile specificare un valore target utilizzando le funzionalità dell'orologio. Utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES per configurare le impostazioni.

Verifica della connessione

- Accertarsi che sul display dell'orologio sia visualizzato il simbolo ᛒ quando si esegue la procedura riportata di seguito. Se il simbolo ᛒ non è visualizzato, fare riferimento alle informazioni riportate nel collegamento seguente.

Connessione con un telefono associato all'orologio

1. Toccare l'icona "CASIO WATCHES".
2. Nell'angolo superiore destro della schermata toccare ☰ .
3. Toccare "Profilo utente".
4. Selezionare l'impostazione che si desidera modificare, quindi eseguire l'operazione mostrata sullo schermo.

Nota

- Oltre ai valori target, è anche possibile configurare le impostazioni per avvisare quando viene raggiunto un target.

Configurazione delle impostazioni dell'orologio

Dopo aver stabilito una connessione tra l'orologio e l'app del telefono CASIO WATCHES, è possibile utilizzare l'app del telefono per configurare diverse impostazioni dell'orologio e visualizzare le informazioni acquisite dall'orologio.

Verifica della connessione

- Accertarsi che sul display dell'orologio sia visualizzato il simbolo ᛒ quando si esegue la procedura riportata di seguito. Se il simbolo ᛒ non è visualizzato, fare riferimento alle informazioni riportate nel collegamento seguente.
  Connessione con un telefono associato all'orologio

1. Toccare l'icona "CASIO WATCHES".
2. Toccare la scheda "Il mio orologio".
3. Selezionare "GBD-H2000" e toccarlo.
4. Selezionare l'impostazione che si desidera modificare, quindi eseguire l'operazione mostrata sullo schermo.

Altre impostazioni

In questa sezione vengono illustrate le altre impostazioni dell'orologio che è possibile configurare.

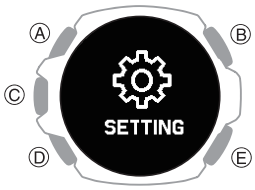
Modifica del quadrante dell'orologio

Sono disponibili cinque modelli che è possibile utilizzare per la schermata dell'ora corrente. È possibile selezionare il modello che meglio si adatta al proprio stile di vita.

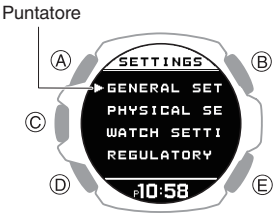
Per informazioni dettagliate sui cinque quadranti dell'orologio, vedere le informazioni riportate di seguito.

Impostazione di un quadrante

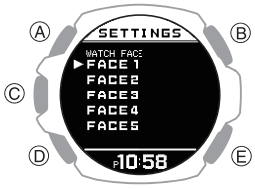
1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene attivato il Modo di controllo.
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [SETTING].



4. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata del menu delle impostazioni.



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [WATCH SETTINGS].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [WATCH FACE].
8. Premere (C).
9. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore sul quadrante dell'orologio che si desidera selezionare.



- Per informazioni dettagliate sulla visualizzazione e la personalizzazione di ciascun quadrante dell'orologio, vedere le informazioni riportate di seguito.
  Impostazione di un quadrante

10. Premere (C) per completare l'impostazione.
    Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione del quadrante dell'orologio.
11. Tenere premuto (E) per almeno un secondo per tornare alla schermata dell'ora corrente.

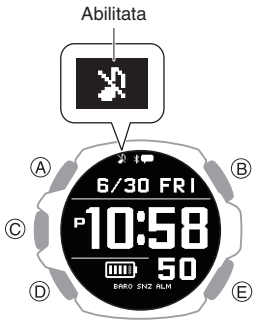
Attivazione della modalità silenziosa

Quando la modalità silenziosa è attiva, l'orologio vibra solo per le notifiche, indipendentemente dalle impostazioni di notifica tramite segnali acustici e vibrazioni. L'illuminazione non si attiva quando è in corso un'operazione avviata tramite pulsante.

Nota

- Potrebbe essere necessario aggiornare il software dell'orologio per utilizzare la modalità silenziosa.
  Aggiornamento della versione software dell'orologio

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Tenere premuto (E) per almeno tre secondi per attivare/disattivare la modalità silenziosa.
   - Quando si attiva la modalità silenziosa, viene visualizzato [🔕] sul display.



Nota

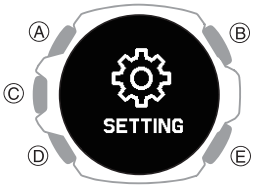
- Se l'allarme acustico e la vibrazione sono disattivati e la modalità silenziosa è attivata, le operazioni di notifica tramite segnale acustico, vibrazione e illuminazione non vengono eseguite.

Abilitazione del promemoria passi

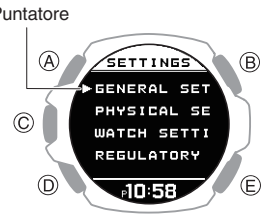
Il promemoria passi visualizza un indicatore ed emette un suono o una vibrazione di avviso quando rileva che non si è camminato abbastanza durante un intervallo di tempo specificato. Si tratta di un utile suggerimento che aiuta a raggiungere i propri obiettivi di esercizio fisico.

Quando l'orologio invia un avviso promemoria passi, camminare per circa cinque minuti.

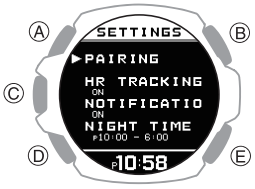
1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene attivato il Modo di controllo.
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [SETTING].



4. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata del menu delle impostazioni.



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [GENERAL SETTINGS].
6. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata GENERAL SETTINGS.



7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [STEP REMINDER].
8. Premere (C).
9. Utilizzare (A) e (D) per selezionare l'impostazione di abilitazione/disabilitazione desiderata del promemoria passi.

[OFF]	Funzione promemoria passi disabilitata
[ON]	Funzione promemoria passi abilitata

10. Premere (C) per completare l'impostazione.
    Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione del promemoria passi.
11. Tenere premuto (E) per almeno un secondo per tornare alla schermata dell'ora corrente.

Nota

- Se non si esegue alcuna operazione per circa due o tre minuti mentre è visualizzata la schermata di impostazione, l'orologio torna automaticamente alla schermata dell'ora corrente.
- Anche se il promemoria passi è abilitato, l'orologio non invia la notifica in presenza di una delle condizioni riportate di seguito.
  - Quando l'orologio rileva che non lo si è indossato
  - Se l'ora corrente rientra nel periodo definito tra gli orari di sonno e gli orari di sveglia specificati
  - Mentre è in corso un'attività
  - Mentre l'indicatore del livello della pila è LOW o inferiore
  - In caso di errore del sensore
- Se l'analisi del comportamento non rileva la camminata e la corsa, l'orologio potrebbe inviare una notifica per informare che la funzione di promemoria passi ha rilevato un numero basso di passi.

● Cancellazione di una notifica in corso

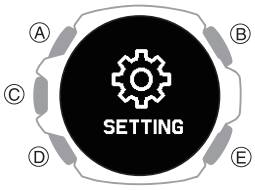
Premere qualsiasi pulsante per cancellare la notifica del promemoria passi in corso.

Impostazione dell'orario notturno

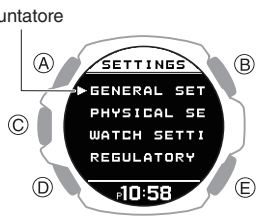
Impostare l'orario notturno.

Dopo aver specificato l'orario notturno, è possibile collegare la ricezione delle notifiche dal telefono e le impostazioni di misurazione della frequenza cardiaca in NIGHT TIME.

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene attivato il Modo di controllo.
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [SETTING].



4. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata del menu delle impostazioni.

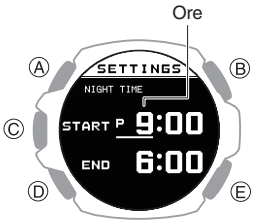


5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [GENERAL SETTINGS].
6. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata GENERAL SETTINGS.



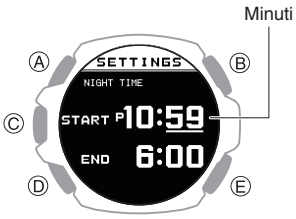
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [NIGHT TIME].
8. Premere (C).

   Viene visualizzato il cursore sull'impostazione dell'ora dell'inizio dell'orario notturno.
9. Utilizzare (A) e (D) per modificare l'impostazione dell'ora per l'ora di inizio.



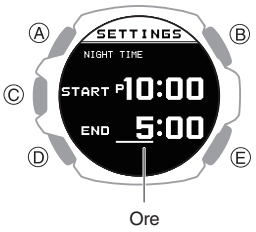
10. Premere (C).

    In questo modo il cursore si sposta sull'impostazione dei minuti dell'ora di inizio.
11. Utilizzare (A) e (D) per modificare l'impostazione dei minuti dell'ora di inizio.



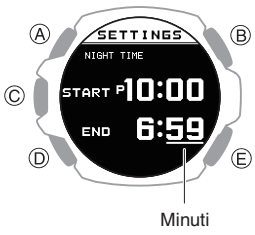
12. Premere (C).

    In questo modo il cursore si sposta sull'impostazione dell'ora per l'ora di fine.
13. Utilizzare (A) e (D) per modificare l'impostazione dell'ora per l'ora di fine.



14. Premere (C).

    In questo modo il cursore si sposta sull'impostazione dei minuti dell'ora di fine.
15. Utilizzare (A) e (D) per modificare l'impostazione dei minuti dell'ora di fine.



16. Premere (C) per completare l'impostazione.

    Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione dell'orario notturno.
17. Tenere premuto (E) per almeno un secondo per tornare alla schermata dell'ora corrente.

Nota

- L'intervallo di impostazione dell'orario notturno consentito non è inferiore a sei ore e non superiore a 12 ore. Se si configura un'impostazione che non rientra in questo intervallo, l'ora di fine viene corretta automaticamente, in modo che l'impostazione rientri nell'intervallo consentito.
- Se non si esegue alcuna operazione per circa due o tre minuti mentre è visualizzata la schermata di impostazione, l'orologio torna automaticamente alla schermata dell'ora corrente.
- Se la misurazione del sonno viene eseguita mentre [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] è selezionato per la misurazione della frequenza cardiaca, la misurazione del sonno inizierà dall'ora impostata per NIGHT TIME. Per l'impostazione dell'orario NIGHT TIME, specificare il normale orario di sonno (ora in cui ci si corica e ora di sveglia).

Configurazione delle impostazioni di suono e vibrazione

Oltre all'uso dei pulsanti per le notifiche, l'orologio utilizza anche segnali acustici e vibrazioni per gli avvisi. È possibile utilizzare la procedura riportata di seguito per abilitare o disabilitare i segnali acustici e la vibrazione per la notifica.

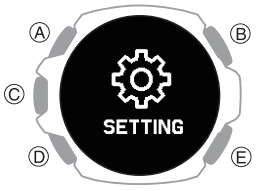
Nota

- Il modello e la durata del segnale acustico o della vibrazione non possono essere modificati.
- Indipendentemente dalle impostazioni di avviso tramite segnale acustico e vibrazione, l'illuminazione si attiva quando si esegue un'operazione tramite pulsante o quando si avvia un'operazione di allarme. L'illuminazione che si attiva quando viene eseguita un'operazione tramite pulsante o per un'operazione di notifica non può essere disattivata. Potrebbe essere necessario aggiornare il software dell'orologio per utilizzare questa funzione.
  Aggiornamento della versione software dell'orologio

Configurazione delle impostazioni di segnale acustico e vibrazione di avviso operazione

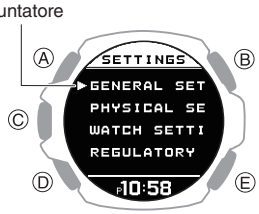
1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

   Viene attivato il Modo di controllo.
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [SETTING].



4. Premere (C).

   Viene visualizzata la schermata del menu delle impostazioni.



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [GENERAL SETTINGS].
6. Premere (C).

   Viene visualizzata la schermata GENERAL SETTINGS.



7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [BEEP/VIBE].
8. Premere (C).
9. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [BUTTON OPERATION].
10. Premere (C).
11. Utilizzare (A) e (D) per selezionare le impostazioni relative a suono e vibrazione di avviso operazione.

	Segnale acustico operazione	Vibrazione operazione
[BEEP+VIBE]	Attivato	Attivato
[BEEP]	Attivato	Disattivato
[VIBE]	Disattivato	Attivato
[OFF]	Disattivato	Disattivato

12. Premere (C) per completare l'impostazione.

    Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione di suono e vibrazione.
13. Tenere premuto (E) per almeno un secondo per tornare alla schermata dell'ora corrente.

Nota

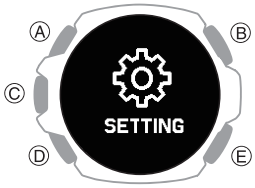
- Se non si esegue alcuna operazione per circa due o tre minuti mentre è visualizzata la schermata di impostazione, l'orologio torna automaticamente alla schermata dell'ora corrente.

Configurazione delle impostazioni di segnale acustico e vibrazione delle notifiche

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.

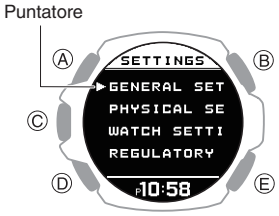
   Modo di orologio
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

   Viene attivato il Modo di controllo.
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [SETTING].



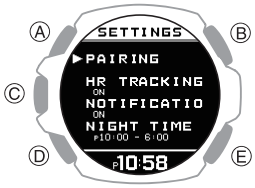
4. Premere (C).

   Viene visualizzata la schermata del menu delle impostazioni.



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [GENERAL SETTINGS].
6. Premere (C).

   Viene visualizzata la schermata GENERAL SETTINGS.



7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [BEEP/VIBE].
8. Premere (C).
9. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [NOTIFICATIONS].
10. Premere (C).
11. Utilizzare (A) e (D) per selezionare le impostazioni relative a segnale acustico e vibrazione per le notifiche.

	Tono di notifica	Vibrazione di notifica
[BEEP+VIBE]	Attivato	Attivato
[BEEP]	Attivato	Disattivato
[VIBE]	Disattivato	Attivato
[USER]	Abilitati solo per le voci di impostazione specificate dall'utente	
[OFF]	Disattivato	Disattivato

- Le voci di impostazione [USER] possono essere modificate utilizzando l'app del telefono CASIO WATCHES.

12. Premere (C) per completare l'impostazione.

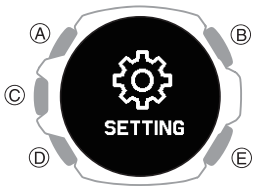
    Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione di suono e vibrazione.
13. Tenere premuto (E) per almeno un secondo per tornare alla schermata dell'ora corrente.

Nota

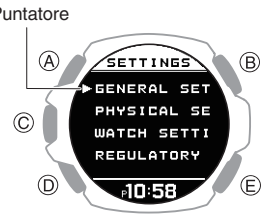
- Se non si esegue alcuna operazione per circa due o tre minuti mentre è visualizzata la schermata di impostazione, l'orologio torna automaticamente alla schermata dell'ora corrente.

Configurazione dell'impostazione di illuminazione automatica

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene attivato il Modo di controllo.
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [SETTING].



4. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata del menu delle impostazioni.



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [GENERAL SETTINGS].
6. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata GENERAL SETTINGS.
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [LIGHT].
8. Premere (C).
9. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [AUTO LIGHT].
10. Premere (C).
11. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [OFF] (disabilitato) o [ON] (abilitato).
12. Premere (C) per completare l'impostazione.
    Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione dell'Illuminazione automatica.
13. Tenere premuto (E) per almeno un secondo per tornare alla schermata dell'ora corrente.

Impostazione della durata dell'illuminazione

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

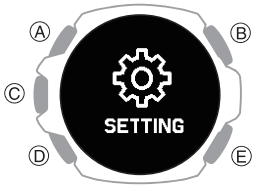
L'impostazione della durata dell'illuminazione viene applicata come descritto di seguito.

- Illuminazione attivata dall'operazione tramite pulsante
- Illuminazione automatica
- Illuminazione attivata da Giro automatico, una notifica, un allarme o un'altra operazione di notifica

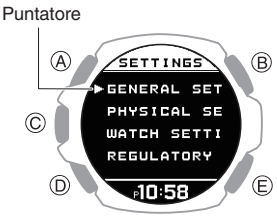
Nota

- Potrebbe essere necessario aggiornare il software dell'orologio per la funzione di illuminazione attivata da Giro automatico, una notifica, un allarme o altre operazioni di notifica.
  Aggiornamento della versione software dell'orologio

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene attivato il Modo di controllo.
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [SETTING].



4. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata del menu delle impostazioni.



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [GENERAL SETTINGS].
6. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata GENERAL SETTINGS.
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [LIGHT].
8. Premere (C).
9. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [DURATION].
10. Premere (C).
11. Utilizzare (A) e (D) per selezionare una durata illuminazione.

[1.5s]	Illuminazione per 1,5 secondi
[5.0s]	Illuminazione per 5 secondi

12. Premere (C) per completare l'impostazione.
    Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione della durata dell'illuminazione.
13. Tenere premuto (E) per almeno un secondo per tornare alla schermata dell'ora corrente.

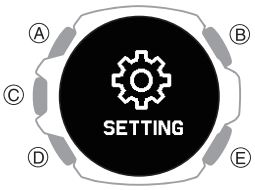
Nota

- Se non si esegue alcuna operazione per circa due o tre minuti mentre è visualizzata la schermata di impostazione, l'orologio torna automaticamente alla schermata dell'ora corrente.

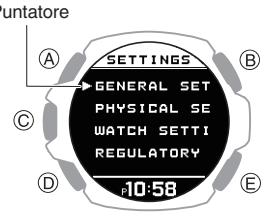
Abilitazione del risparmio energetico

Se si prevede di non utilizzare il prodotto per un lungo periodo di tempo, è possibile conservare la carica passando alla modalità di risparmio energetico.

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene attivato il Modo di controllo.
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [SETTING].



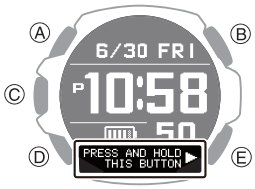
4. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata del menu delle impostazioni.



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [GENERAL SETTINGS].
6. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata GENERAL SETTINGS.



7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [POWER SAVING].
8. Premere (C).
   In questo modo viene abilitato il risparmio energetico e viene visualizzato [PRESS AND HOLD THIS BUTTON] nella parte inferiore della schermata.



Nota

- Se non si esegue alcuna operazione per circa due o tre minuti mentre è visualizzata la schermata di impostazione, l'orologio torna automaticamente alla schermata dell'ora corrente.
- Le operazioni di notifica per allarmi e segnali orari sono disabilitate in modalità di risparmio energetico.

Disabilitazione del risparmio energetico

Tenere premuto (E) per almeno due secondi per disabilitare il risparmio energetico.

- Con la disabilitazione del risparmio energetico [PRESS AND HOLD THIS BUTTON] scompare dalla parte inferiore dello schermo.

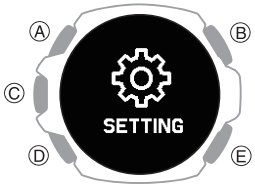
Modifica delle unità di lunghezza e peso

È possibile selezionare le unità metriche (km, m, cm, kg) o le unità imperiali (mile, yd, ft, lb) per i valori di lunghezza (altezza, distanza, altitudine) e peso (peso corporeo).

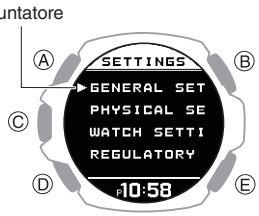
Importante!

- Quando è impostata Tokyo (TOKYO) come città per l'ora del proprio fuso orario, i valori sono fissati sulle unità metriche (km, m, cm, kg) e non possono essere modificati.

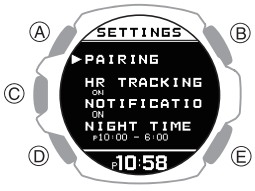
1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene attivato il Modo di controllo.
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [SETTING].



4. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata del menu delle impostazioni.



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [GENERAL SETTINGS].
6. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata GENERAL SETTINGS.



7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [UNITS].
8. Premere (C).
9. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [LENGTH & WEIGHT].
10. Premere (C).
11. Utilizzare (A) e (D) per selezionare l'unità di lunghezza desiderata.

[km/m/cm & kg]	Sistema metrico
[mile/yd/ft & lb]	Sistema imperiale

12. Premere (C) per completare l'impostazione.

    Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione dell'unità di misura.
13. Tenere premuto (E) per almeno un secondo per tornare alla schermata dell'ora corrente.

Nota

- Se non si esegue alcuna operazione per circa due o tre minuti mentre è visualizzata la schermata di impostazione, l'orologio torna automaticamente alla schermata dell'ora corrente.
- È anche possibile utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES per modificare l'unità di misura della lunghezza.

Impostazione dell'unità di misura della visualizzazione delle calorie

È possibile utilizzare la procedura riportata di seguito per selezionare le calorie (kcal) o i joule (kJ) come unità di misura delle calorie bruciate.

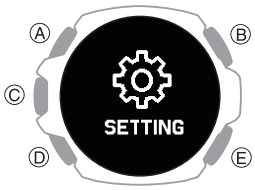
Importante!

- Quando è impostata Tokyo (TOKYO) come città del proprio fuso orario, l'unità di misura delle calorie bruciate è fissa su kilocalorie (kcal) e non può essere modificata.

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.

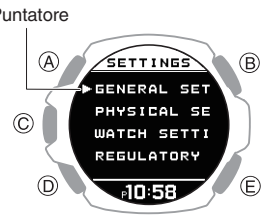
   Modo di orologio
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

   Viene attivato il Modo di controllo.
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [SETTING].



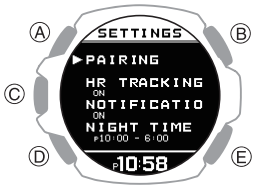
4. Premere (C).

   Viene visualizzata la schermata del menu delle impostazioni.



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [GENERAL SETTINGS].
6. Premere (C).

   Viene visualizzata la schermata GENERAL SETTINGS.



7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [UNITS].
8. Premere (C).
9. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [ENERGY].
10. Premere (C).
11. Utilizzare (A) e (D) per selezionare l'unità per le calorie desiderata.

[kcal]	Kilocalorie
[kJ]	Kilojoule

12. Premere (C) per completare l'impostazione.

    Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione dell'unità di misura.
13. Tenere premuto (E) per almeno un secondo per tornare alla schermata dell'ora corrente.

Nota

- Se non si esegue alcuna operazione per circa due o tre minuti mentre è visualizzata la schermata di impostazione, l'orologio torna automaticamente alla schermata dell'ora corrente.
- È anche possibile utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES per modificare l'unità di misura della calorie bruciate.

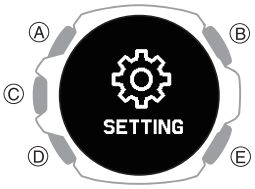
Impostazione dell'unità di misura per la pressione barometrica

È possibile specificare ettopascal (hPa) o pollici di mercurio (inHg) come unità di visualizzazione dei valori di pressione barometrica.

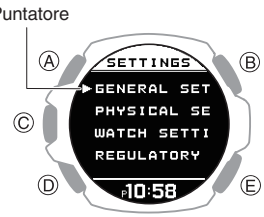
Importante!

- Quando è impostata Tokyo (TOKYO) come città base, l'unità della pressione barometrica è fissa sugli ettopascal (hPa) e non può essere modificata.

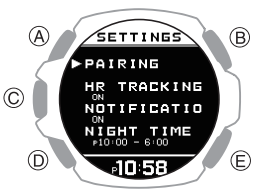
1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene attivato il Modo di controllo.
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [SETTING].



4. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata del menu delle impostazioni.



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [GENERAL SETTINGS].
6. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata GENERAL SETTINGS.



7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [UNITS].
8. Premere (C).
9. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [BAROMETER].
10. Premere (C).
11. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'unità per la pressione barometrica.

[hPa]	Ettopascal
[inHg]	Pollici di mercurio

12. Premere (C) per completare l'impostazione.
    Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione dell'unità di misura.
13. Tenere premuto (E) per almeno un secondo per tornare alla schermata dell'ora corrente.

Nota

- Se non si esegue alcuna operazione per circa due o tre minuti mentre è visualizzata la schermata di impostazione, l'orologio torna automaticamente alla schermata dell'ora corrente.
- È anche possibile utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES per modificare l'unità di misura della pressione barometrica.

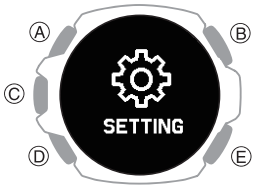
Impostazione dell'unità di misura per la temperatura

È possibile selezionare gradi Celsius (°C) o Fahrenheit (°F) come unità di visualizzazione della temperatura.

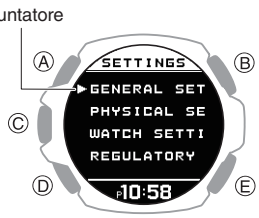
Importante!

- Quando è impostata Tokyo (TOKYO) come città base, l'unità è fissa sui gradi Celsius (°C) e non può essere modificata.

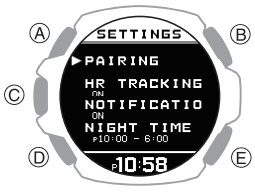
1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene attivato il Modo di controllo.
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [SETTING].



4. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata del menu delle impostazioni.



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [GENERAL SETTINGS].
6. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata GENERAL SETTINGS.



7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [UNITS].
8. Premere (C).
9. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [TEMPERATURE].
10. Premere (C).
11. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'unità per la temperatura.

[°C]	Celsius
[°F]	Fahrenheit

12. Premere (C) per completare l'impostazione.

    Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata di impostazione dell'unità di misura.

13. Tenere premuto (E) per almeno un secondo per tornare alla schermata dell'ora corrente.

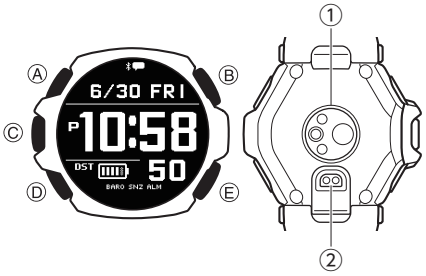
Nota

- Se non si esegue alcuna operazione per circa due o tre minuti mentre è visualizzata la schermata di impostazione, l'orologio torna automaticamente alla schermata dell'ora corrente.
- È anche possibile utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES per modificare l'unità di misura della temperatura.

Informazioni di base

Questa sezione fornisce i nomi di ciascuna parte dell'orologio, nonché le informazioni e le operazioni di base che è necessario conoscere.

Guida generale



Pulsante A

Mentre viene visualizzata la schermata dell'ora corrente, tenere premuto questo pulsante per almeno due secondi per passare al Modo di controllo.

Se è visualizzata una schermata di impostazione, quando si preme questo pulsante si scorrono le voci di menu disponibili verso l'alto.

Pulsante B

Premere per attivare l'illuminazione.

Pulsante C

Premere questo pulsante mentre viene visualizzata la schermata dell'ora corrente per passare al Modo attività.

Se si preme questo pulsante quando è visualizzata la schermata di impostazione di un modo, vengono applicate tutte le impostazioni e le modifiche in sospeso della schermata.

Pulsante D

Se si preme questo pulsante quando è visualizzata una schermata di impostazione, si scorrono le voci di menu disponibili verso il basso.

Pulsante E

Tenere premuto questo pulsante per almeno un secondo per tornare alla schermata dell'ora corrente.

Se si preme questo pulsante durante la configurazione delle impostazioni si torna alla schermata precedente.

① Sensore ottico (rilevamento della frequenza cardiaca)

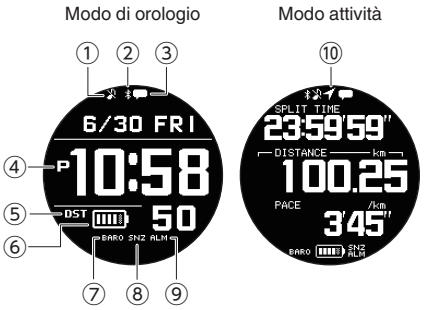
Rileva il polso per la misurazione della frequenza cardiaca.

② Terminale di ricarica

Collegare il cavo di ricarica qui per connettere l'orologio a un dispositivo dotato di terminale USB per la ricarica.

Ricarica dell'orologio

Indicatori



① Indica che l'orologio è in modalità silenziosa.

② Icona Modo aeroplano/Bluetooth

: visualizzata quando il Modo aeroplano è abilitata.

: icona visualizzata quando l'orologio è connesso al telefono.

- Quando viene tentata la riconnessione al telefono dopo la perdita della connessione, questo indicatore lampeggia a intervalli di un secondo.
- Quando non viene tentata la riconnessione al telefono dopo la perdita della connessione, questo indicatore lampeggia a intervalli di due secondi.

③ Visualizzato quando sul telefono sono presenti nuove notifiche.

④ Visualizzato durante gli orari p.m. se è in uso il formato di indicazione dell'ora a 12 ore.

⑤ Visualizzato quando l'ora indicata è l'ora legale.

⑥ Mostra il livello corrente della batteria.

⑦ Visualizzato quando è abilitata l'indicazione di modifica della pressione barometrica.

⑧ Visualizzato quando è attiva una sveglia o la funzione di suoneria a ripetizione della sveglia smart.

⑨ Visualizzato quando è stata attivata una sveglia o una sveglia smart.

⑩ Icona modalità aereo/GPS

: visualizzata quando il Modo aeroplano è abilitata.

: indica che è in corso la ricezione del segnale GPS.

Lettura del quadrante al buio

L'orologio dispone di una luce che illumina il quadrante in condizioni di scarsa illuminazione.

- La spia si accende ogni volta che si esegue un'operazione con un pulsante.
- L'illuminazione si attiva quando Giro automatico, una notifica, un allarme, ecc. innescano segnali acustici o vibrazioni. L'illuminazione che si attiva tramite un'operazione di notifica non può essere disattivata.

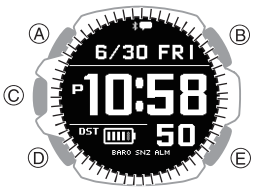
Nota

- Potrebbe essere necessario aggiornare il software dell'orologio per la funzione di illuminazione attivata da Giro automatico, una notifica, un allarme o altre operazioni di notifica.
  Aggiornamento della versione software dell'orologio

● Per illuminare manualmente il quadrante

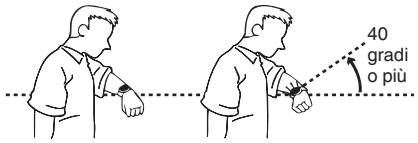
Premere (B) per attivare l'illuminazione.

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



● Utilizzo dell'illuminazione automatica

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



Per informazioni sull'abilitazione dell'illuminazione automatica, vedere di seguito.

Configurazione dell'impostazione di illuminazione automatica

Importante!

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



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

Nota

- Quando l'illuminazione automatica è abilitata, l'illuminazione del quadrante potrebbe essere ritardata se si inclina l'orologio verso il viso mentre viene eseguita un'operazione di lettura della bussola, dell'altitudine, della pressione barometrica o della temperatura.

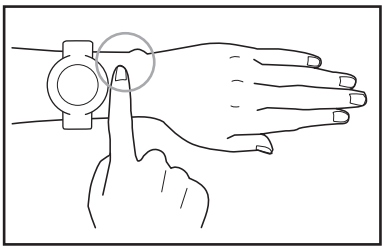
Applicazione dell'orologio al polso

Indossare correttamente l'orologio al polso è essenziale per ottenere misurazioni accurate della frequenza cardiaca, dell'esercizio di respirazione e del sonno. In particolare quando si utilizza l'orologio mentre si corre o mentre si eseguono altri esercizi faticosi, eseguire le regolazioni descritte di seguito per assicurarsi che l'orologio non subisca scuotimenti o spostamenti.

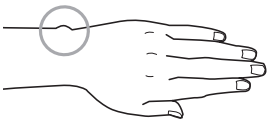
1. Con l'orologio allacciato lento sul polso, porre almeno un dito sulla destra dell'orologio* (Figura).

   * Se si indossa l'orologio sul polso destro, posizionare il dito a sinistra del pulsante (C) (lato sinistro dell'orologio).

Figura



2. Posizionare l'orologio in modo da lasciare uno spazio pari almeno alla larghezza di un dito tra l'orologio e l'osso che sporge dal lato del polso (Figura).
   - La posizione e la forma di questo osso (l'ulna, cerchiata nella figura accanto) differiscono da persona a persona.



3. Dopo aver stabilito la posizione ottimale dell'orologio sul polso, stringere il cinturino quanto basta per evitare che l'orologio scivoli sul polso.

Importante!

- Un cinturino allacciato troppo strettamente per la misurazione della frequenza cardiaca può rendere difficile il passaggio dell'aria sotto di esso. Ciò può causare sudorazione, condizione che provoca irritazioni cutanee. Dopo aver finito di misurare la frequenza cardiaca, allentare il cinturino in modo da poter inserire un dito tra il cinturino e il polso.
- Indossare l'orologio per lunghi periodi, il sudore o alcuni ambienti d'uso possono comportare un rischio di rash cutaneo. Per evitare problemi alla pelle, rimuovere regolarmente l'orologio dal polso per consentire alla pelle di prendere aria.
- L'orologio non aderisce perfettamente al polso se si vede la luce verde emessa dal retro.
- Tenere le braccia ferme durante la misurazione dell'esercizio di respirazione.
- Per ulteriori informazioni su come indossare l'orologio durante le misurazioni dei livelli di ossigeno nel sangue, vedere le informazioni riportate di seguito.

Misurazione del livello di ossigeno nel sangue

Aggiornamento della versione software dell'orologio

Aggiornare il software dell'orologio consente di migliorare le funzioni e il funzionamento generale dell'orologio.
Assicurarsi che il software dell'orologio sia aggiornato alla versione più recente.

● Aggiornamento del software dell'orologio

È necessario utilizzare l'app del telefono CASIO WATCHES per aggiornare il software dell'orologio.

Una notifica sulla schermata dell'app del telefono CASIO WATCHES consente di sapere quando è disponibile un aggiornamento software. Seguire le istruzioni visualizzate nella schermata per aggiornare il software.

Verifica della connessione

- Accertarsi che sul display dell'orologio sia visualizzato il simbolo ᛒ quando si esegue la procedura riportata di seguito. Se il simbolo ᛒ non è visualizzato, fare riferimento alle informazioni riportate nel collegamento seguente.

Connessione con un telefono associato all'orologio

1. Toccare l'icona "CASIO WATCHES".
2. Toccare la scheda "Il mio orologio".
3. Selezionare "GBD-H2000" e toccarlo.
4. Eseguire l'operazione indicata nella schermata per aggiornare la versione del software dell'orologio.

Importante!

- Assicurarsi che la schermata di indicazione dell'ora della del Modo di orologio sia visualizzata quando si aggiorna il software dell'orologio.
- L'aggiornamento del software può richiedere fino a 30 minuti.
- Prima di avviare l'operazione di aggiornamento del software, si consiglia di collegare l'orologio al cavo di ricarica e di caricarlo.
- Se per qualche motivo non è possibile aggiornare il software, visitare il sito Web riportato di seguito.

https://support.casio.com/wat/app/3515/it/

Reimpostazione delle impostazioni dell'orologio

In questa sezione viene illustrato come ripristinare ora, data e altre impostazioni dell'orologio e del registro sui valori predefiniti iniziali.

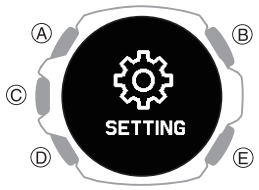
Importante!

- Una volta eseguita un'operazione di ripristino, non è possibile ripristinare le impostazioni precedenti al ripristino.
- L'azzeramento delle impostazioni non può essere effettuata nelle condizioni descritte di seguito.
  - Mentre l'indicatore del livello della pila è LOW o inferiore

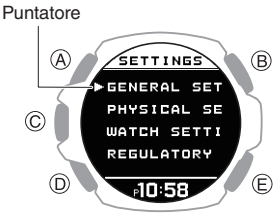
1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.

Modo di orologio

2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene attivato il Modo di controllo.
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [SETTING].



4. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata del menu delle impostazioni.



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [GENERAL SETTINGS].
6. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata GENERAL SETTINGS.
7. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [RESET].
8. Premere (C).

9. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [YES].
   - Per interrompere l'operazione di azzeramento, spostare il puntatore su [NO].
10. Premere (C).

    Al termine dell'operazione di ripristino, l'orologio torna alla schermata dell'ora corrente. L'operazione di ripristino delle impostazioni predefinite iniziali è completa quando viene visualizzato [AC] nell'angolo inferiore destro del display.
11. Premere (A) per cancellare [AC] dal display.

Nota

- La reimpostazione dell'orologio comporta anche l'eliminazione delle informazioni relative all'associazione dell'orologio a un telefono e alla relativa disassociazione.

Trovatelefono

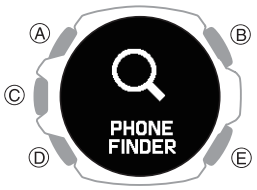
È possibile utilizzare la funzione Trova telefono per attivare un segnale acustico sul telefono associato e facilitarne l'individuazione. Il segnale acustico viene emesso anche quando il telefono è in modalità silenziosa.

Importante!

- La funzione Trovatelefono non emette alcun suono se l'app del telefono CASIO WATCHES non è in esecuzione sul telefono.
- Non utilizzare questa funzione in aree in cui l'uso dei segnali acustici del telefono è vietato.
- Il segnale acustico viene emesso ad alto volume. Non utilizzare questa funzione se si indossano degli auricolari collegati al telefono.

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

   Viene attivato il Modo di controllo.
3. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [PHONE FINDER].



4. Premere (C).

   Viene stabilita una connessione tra l'orologio e il telefono e il telefono suona.
   - Sono necessari alcuni secondi prima che il telefono emetta il segnale acustico.
   - Quando un'operazione di ricerca del telefono non riesce viene visualizzato [FAILED].
5. Premere qualsiasi pulsante per interrompere il segnale acustico.
   - Il segnale acustico del telefono può essere interrotto solo durante i primi 30 secondi premendo qualsiasi pulsante dell'orologio.

Nota

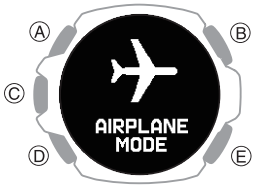
- La connessione con il telefono non è possibile quando l'orologio è in Modo aeroplano. Per connettersi al telefono, disattivare il Modo aeroplano.
  Attivazione del Modo aeroplano dell'orologio

Attivazione del Modo aeroplano dell'orologio

Quando si è in un ospedale, in aereo o in qualsiasi altro luogo in cui la connessione a un telefono o la ricezione dei segnali GPS può provocare problemi, attivare il Modo aeroplano dell'orologio. Per disattivare il Modo aeroplano dell'orologio, eseguire di nuovo la medesima operazione.

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.

   Viene attivato il Modo di controllo.
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [AIRPLANE MODE].



4. Premere (C).
5. Utilizzare (A) e (D) per selezionare un'impostazione della modalità aereo.

[OFF]	Consente di uscire del Modo aeroplano.
[ON]	Abilita il Modo aeroplano.

6. Premere (C) per completare l'impostazione.

   Al termine delle operazioni di impostazione, viene visualizzato per alcuni secondi un segno di spunta, quindi viene nuovamente visualizzata la schermata del Modo aeroplano.
7. Premere (E) per chiudere la schermata di impostazione.
   - viene visualizzato quando l'orologio è in Modo aeroplano.

Caratteristiche tecniche

Precisione :

±15 secondi al mese quando la correzione dell'ora tramite la comunicazione con il telefono non è possibile.

Funzioni di base :

Ora, minuto, secondo, mese, giorno, giorno della settimana
a.m./p.m. (P), formato di indicazione dell'ora a 24 ore
Calendario automatico completo (dal 2000 al 2099)

GPS :

GNSS
GPS, QZSS, Galileo, Beidou, GLONASS
Larghezza di banda
L1/L5

Mobile Link :

Collegamento delle funzioni tramite connessione wireless coni dispositivi compatibili Bluetooth®*
* Funzionamento migliorato da Mobile Link
Correzione automatica dell'orologio
Impostazione dell'ora semplificata
Riordinamento delle funzioni e indicazione del numero delle funzioni
Ora internazionale: ora attuale di 300 città (38 fusi orari, regolazione automatica dell'ora legale) e ora UTC (Coordinated Universal Time)
Impostazioni dell'orologio
Aggiornamento dei dati
Aggiornamento delle informazioni su fuso orario e regola dell'ora legale
Impostazione della Funzione Attività
Riordinamento dell'attività e numero di attività
Personalizzazione del display per l'attività
Impostazione degli avvisi di target (tempo, distanza, altitudine, calorie bruciate)
Impostazioni di navigazione dell'altitudine
Gestione dei dati del registro delle attività
Gestione dei dati del registro delle attività, gestione dei dati sul giro
Risultati dell'analisi dell'allenamento
Notifiche
Trova telefono
Specifiche di comunicazione
Bluetooth®
Banda di frequenza: Da 2400 MHz a 2480 MHz
Potenza di trasmissione: 1,6 mW (2 dBm)
Raggio di comunicazione: fino a 2 metri (a seconda dell'ambiente)

Funzione Attività :

Multi-sport (corsa, passeggiata, ciclismo, nuoto, ecc.)
Distanza, velocità, andatura e altre informazioni calcolate utilizzando i dati di GPS e accelerometro
Giro automatico/manuale
Pausa automatica

Analisi dell'allenamento :

Stato del carico cardiaco

Dati del registro delle attività :

Fino a 100 sessioni di corsa, fino a 200 record di giro per corsa
Tempo di misurazione, distanza, andatura, running index, calorie bruciate, fonte energetica utilizzata, frequenza cardiaca, frequenza cardiaca massima, carico cardiaco, cadenza, cadenza massima, falcata, altitudine raggiunta, numero di bracciate, SWOLF

Bussola digitale :

Gamma di misurazione: da 0° a 359°
Display a 16 direzioni
Correzione automatica del livello

Misurazione della pressione barometrica :

Gamma di misurazione: da 260 a 1.100 hPa (o da 7,65 a 32,45 inHg)
Gamma di visualizzazione: da 260 a 1.100 hPa (o da 7,65 a 32,45 inHg)
Unità di misurazione: 1 hPa (o 0,05 inHg)
Intervallo di misurazione automatica: 2 ore
Grafico della pressione barometrica
Indicazione di variazione della pressione barometrica

Misurazione della temperatura :

Gamma di misurazione: Da -10,0 °C a 60,0 °C (o da 14,0 °F a 140,0 °F)
Gamma di visualizzazione: Da -10,0 °C a 60,0 °C (o da 14,0 °F a 140,0 °F)
Unità di misurazione: 0,1 °C (o 0,2 °F)

Altimetro :

Gamma di misurazione: da -700 a 10.000 m (o da -2.300 a 32.800 ft.)
Gamma di visualizzazione: Da -10.000 a 10.000 m (o da -32.800 a 32.800 ft.)
Unità di misurazione: 1 m (o 5 ft.)
Intervallo di misurazione: 2 minuti o 5 secondi
Misurazione differenziale altitudine: Da -3.000 m a +3.000 m (o da -9.840 a 9.840 ft.)
Grafico dell'altitudine

Misurazione della frequenza cardiaca al polso :

Gamma di misurazione: Da 30 a 220 bpm
Impostazione della frequenza cardiaca target
Zone della frequenza cardiaca grafiche
Grafico della frequenza cardiaca
Frequenza cardiaca massima/minima

Precisione sensore :

Temperatura
Accuratezza della misurazione: Entro ±2,0 °C (±3,6 °F)
Gamma di temperatura per accuratezza assicurata: Da -10 °C a 60 °C (da 14 °F a 140°F)
Pressione
Accuratezza della misurazione: Entro ±3 hPa (0,1 inHg) (accuratezza misurazione altimetro: Entro ±75 m (246 ft.))
Gamma di temperatura per accuratezza assicurata: Da -10 °C a 40 °C (da 14 °F a 104°F)

Conteggio passi :

Conteggio dei passi tramite accelerometro a 3 assi
Gamma di visualizzazione del conteggio dei passi: da 0 a 99.999 passi
Azzeramento del conteggio dei passi: automatico alla mezzanotte di ogni giorno

Livello di ossigeno nel sangue* :

Gamma di misurazione: Da 80% a 100%
Unità di misura: 1%
* La funzione di misurazione del livello di ossigeno nel sangue non è intesa come dispositivo medico per la diagnosi di malattie specifiche. È destinata esclusivamente al mantenimento di buone condizioni di salute.

Misurazione del sonno :

Stato di recupero attraverso il sonno: 6 fasi
Indicazione del livello di recupero attraverso il sonno
Stato del sonno: 5 fasi
Gamma di indicazione del punteggio del sonno: Da 1 a 100
Unità di misura: 1
Stato dei nervi autonomi: 5 fasi
Gamma del punteggio ANS: Da -10 a +10
Unità di misura: 0,1

Esercizio di respirazione :

Gamma di impostazione: Da 2 a 20 minuti
Unità di impostazione: 1 minuto
Biofeedback
Sommario del tempo trascorso in ciascuna zona

Registro di vita :

Conteggio dei passi
Grafico dei passi (settimana, mese, 6 mesi)
Misurazione delle calorie bruciate
Misurazione del tempo di attività

Almanacco :

Orari di alba/tramonto (viene visualizzato [--:--] quando i risultati del calcolo non possono essere generati per qualche motivo o in regioni al di fuori della latitudine che va da 65,0° sud a 65,0° nord.)
Età della Luna

Cronometro :

Unità di misurazione: 1 secondo
Capacità di misurazione: 99:59'59" (100 ore)
Tempi parziali

Timer :

Unità di impostazione: 1 secondo
Unità di misurazione: 1 secondo
Impostazione massima: 60 minuti

Ora internazionale :

Mostra l'ora attuale in 38 città (38 fusi orari)* e UTC, impostazione automatica dell'ora legale

* Soggetto ad aggiornamenti tramite connessione tra l'orologio e il telefono.

Altro :

Risparmio energetico
Retroilluminazione a LED (Full Auto Light, Super Illuminator, luminescenza, durata dell'illuminazione selezionabile di 1,5 o 5 secondi)
Indicazione del livello di carica
Abilitazione/disabilitazione segnale acustico di pressione tasti
Vibrazione
Modo aeroplano
4 promemoria sonori (con funzione di ritardo)
Sveglia smart (con suoneria a ripetizione)
Promemoria passi
Misurazione dell'altezza del piano

Accessori :

Cavo di ricarica

Quando si estrae il prodotto dalla confezione, verificare che siano presenti tutti i componenti. Se manca qualcosa, contattare il rivenditore.

Alimentazione :

Batteria agli ioni di litio

Consumo energetico :

0,0 W*

* Consumo in standby rilevato in base al Regolamento (UE) 2023/826

Tempo di funzionamento della batteria :

I tempi della durata della pila riportati nella tabella seguente sono da intendersi come linee guida generali. Il tempo di funzionamento varia in base all'ora di visualizzazione e al modo in cui viene utilizzato l'orologio.

Modo di orologio

Impostazioni	Tempo di funzionamento della batteria (circa)
Frequenza cardiaca *1 + sonno	
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] + indossato durante il sonno (8 ore)	14 giorni
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] + non indossato durante il sonno	2 mesi
[ON] + indossato durante il sonno (8 ore)	7 giorni
[ON] + non indossato durante il sonno	10 giorni
[OFF]	2 mesi

Modo attività

- RUNNING/WALKING, TREKKING, BIKING, OTHER ACTIVITY

Impostazioni		Tempo di funzionamento della batteria (circa)
Frequenza cardiaca *1	GPS *2	
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] o [ON]	[HIGH]	14 ore
	[NORMAL]	16 ore
	[LONG]	19 ore

- GYM WORKOUT

Impostazioni		Tempo di funzionamento della batteria (circa)
Frequenza cardiaca *1	GPS *2	
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] o [ON]	-	79 ore

- POOL SWIMMING

Impostazioni		Tempo di funzionamento della batteria (circa)
Frequenza cardiaca *1	GPS *2	
-	-	50 ore

- OPEN WATER SWIMMING

Impostazioni		Tempo di funzionamento della batteria (circa)
Frequenza cardiaca *1	GPS *2	
-	[NORMAL]	15 ore

*1 Impostazioni di misurazione della frequenza cardiaca

- [ACTIVITY & NIGHT TIME ON]: abilitata solo durante le attività e l'orario notturno
- [ON]: sempre abilitata
- [OFF]: sempre disabilitata (nessuna misurazione durante il sonno).

*2 GPS

- [HIGH]: misurazione continua con banda L1 o L5
- [NORMAL]: misurazione continua con banda L1
- [LONG]: misurazione intermittente con banda L1 + valutazione dell'angolo di rotazione

Le specifiche tecniche sono soggette a modifiche senza preavviso.

Altre informazioni

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

Tabella delle città

Città		Differenza
UTC	Tempo coordinato universale	0
LONDON	Londra	0
PARIS	Parigi	+1
ATHENS	Atene	+2
JEDDAH	Jeddah	+3
TEHRAN	Teheran	+3,5
DUBAI	Dubai	+4
KABUL	Kabul	+4,5
KARACHI	Karachi	+5
DELHI	Delhi	+5,5
KATHMANDU	Kathmandu	+5,75
DHAKA	Dhaka	+6
YANGON	Yangon	+6,5
BANGKOK	Bangkok	+7
HONG KONG	Hong Kong	+8
EUCLA	Eucla	+8,75
TOKYO	Tokyo	+9
ADELAIDE	Adelaide	+9,5
SYDNEY	Sydney	+10
LORD HOWE ISLAND	Isola di Lord Howe	+10,5
NOUMEA	Noumea	+11
WELLINGTON	Wellington	+12
CHATHAM ISLAND	Isole Chatham	+12,75
NUKU'ALOFA	Nuku'alofa	+13
KIRITIMATI	Kiritimati	+14
BAKER ISLAND	Isola Baker	-12
PAGO PAGO	Pago Pago	-11
HONOLULU	Honolulu	-10
MARQUESAS ISLANDS	Isole Marquesas	-9,5
ANCHORAGE	Anchorage	-9
LOS ANGELES	Los Angeles	-8
DENVER	Denver	-7
CHICAGO	Chicago	-6
NEW YORK	New York	-5
HALIFAX	Halifax	-4
ST. JOHN'S	St. John's	-3,5
RIO DE JANEIRO	Rio de Janeiro	-3
FERNANDO DE NORONHA	Fernando de Noronha	-2
PRAIA	Praia	-1

- Le informazioni della tabella precedente sono aggiornate al mese di luglio 2022.
- I fusi orari potrebbero cambiare e i differenziali UTC potrebbero variare rispetto a quelli mostrati nella tabella precedente. In questo caso, collegare l'orologio a un telefono per aggiornare l'orologio con le ultime informazioni del fuso orario.

Tabella dell'ora legale

Se è selezionato [AUTO] per una città che rispetta l'ora legale, il passaggio tra ora solare e ora legale avviene automaticamente al momento indicato nella tabella seguente.

Nota

- Le date di inizio e fine dell'ora legale per la posizione corrente potrebbero variare rispetto a quelle indicate di seguito. In questo caso, è possibile ottenere nuove informazioni sull'ora legale per la città per l'ora del proprio fuso orario e per quella dell'ora internazionale collegando l'orologio al telefono. Se l'orologio non è connesso a un telefono, è possibile modificare manualmente l'impostazione dell'ora legale.

Nome città	Inizio ora legale	Fine ora legale
Londra	01:00, ultima domenica di marzo	02:00, ultima domenica di ottobre
Parigi	02:00, ultima domenica di marzo	03:00, ultima domenica di ottobre
Atene	03:00, ultima domenica di marzo	04:00, ultima domenica di ottobre
Teheran	00:00, 21 o 22 marzo	00:00, 21 o 22 settembre
Sydney, Adelaide	02:00, prima domenica di ottobre	03:00, prima domenica di aprile
Isola di Lord Howe	02:00, prima domenica di ottobre	02:00, prima domenica di aprile
Wellington	02:00, ultima domenica di settembre	03:00, prima domenica di aprile
Isole Chatham	02:45, ultima domenica di settembre	03:45, prima domenica di aprile
Anchorage	02:00, seconda domenica di marzo	02:00, prima domenica di novembre
Los Angeles	02:00, seconda domenica di marzo	02:00, prima domenica di novembre
Denver	02:00, seconda domenica di marzo	02:00, prima domenica di novembre
Chicago	02:00, seconda domenica di marzo	02:00, prima domenica di novembre
New York	02:00, seconda domenica di marzo	02:00, prima domenica di novembre
Halifax	02:00, seconda domenica di marzo	02:00, prima domenica di novembre
St. John's	02:00, seconda domenica di marzo	02:00, prima domenica di novembre

- Le informazioni della tabella precedente sono aggiornate al mese di luglio 2022.

Categorie di fitness

Uomo

Età	Valutazione	Valore
Fino a 24 anni	VERY LOW	<32
	LOW	32-37
	FAIR	38-43
	MODERATE	44-50
	GOOD	51-56
	VERY GOOD	57-62
	ELITE	>62
25-29 anni	VERY LOW	<31
	LOW	31-35
	FAIR	36-42
	MODERATE	43-48
	GOOD	49-53
	VERY GOOD	54-59
	ELITE	>59
30-34 anni	VERY LOW	<29
	LOW	29-34
	FAIR	35-40
	MODERATE	41-45
	GOOD	46-51
	VERY GOOD	52-56
	ELITE	>56
35-39 anni	VERY LOW	<28
	LOW	28-32
	FAIR	33-38
	MODERATE	39-43
	GOOD	44-48
	VERY GOOD	49-54
	ELITE	>54
40-44 anni	VERY LOW	<26
	LOW	26-31
	FAIR	32-35
	MODERATE	36-41
	GOOD	42-46
	VERY GOOD	47-51
	ELITE	>51
45-49 anni	VERY LOW	<25
	LOW	25-29
	FAIR	30-34
	MODERATE	35-39
	GOOD	40-43
	VERY GOOD	44-48
	ELITE	>48
50-54 anni	VERY LOW	<24
	LOW	24-27
	FAIR	28-32
	MODERATE	33-36
	GOOD	37-41
	VERY GOOD	42-46
	ELITE	>46
55-59 anni	VERY LOW	<22
	LOW	22-26
	FAIR	27-30
	MODERATE	31-34
	GOOD	35-39
	VERY GOOD	40-43
	ELITE	>43
Da 60 anni in su	VERY LOW	<21
	LOW	21-24
	FAIR	25-28
	MODERATE	29-32
	GOOD	33-36
	VERY GOOD	37-40
	ELITE	>40

Donna

Età	Valutazione	Valore
Fino a 24 anni	VERY LOW	<27
	LOW	27-31
	FAIR	32-36
	MODERATE	37-41
	GOOD	42-46
	VERY GOOD	47-51
	ELITE	>51
25-29 anni	VERY LOW	<26
	LOW	26-30
	FAIR	31-35
	MODERATE	36-40
	GOOD	41-44
	VERY GOOD	45-49
	ELITE	>49
30-34 anni	VERY LOW	<25
	LOW	25-29
	FAIR	30-33
	MODERATE	34-37
	GOOD	38-42
	VERY GOOD	43-46
	ELITE	>46
35-39 anni	VERY LOW	<24
	LOW	24-27
	FAIR	28-31
	MODERATE	32-35
	GOOD	36-40
	VERY GOOD	41-44
	ELITE	>44
40-44 anni	VERY LOW	<22
	LOW	22-25
	FAIR	26-29
	MODERATE	30-33
	GOOD	34-37
	VERY GOOD	38-41
	ELITE	>41
45-49 anni	VERY LOW	<21
	LOW	21-23
	FAIR	24-27
	MODERATE	28-31
	GOOD	32-35
	VERY GOOD	36-38
	ELITE	>38
50-54 anni	VERY LOW	<19
	LOW	19-22
	FAIR	23-25
	MODERATE	26-29
	GOOD	30-32
	VERY GOOD	33-36
	ELITE	>36
55-59 anni	VERY LOW	<18
	LOW	18-20
	FAIR	21-23
	MODERATE	24-27
	GOOD	28-30
	VERY GOOD	31-33
	ELITE	>33
Da 60 anni in su	VERY LOW	<16
	LOW	16-18
	FAIR	19-21
	MODERATE	22-24
	GOOD	25-27
	VERY GOOD	28-30
	ELITE	>30

Fonte:

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.

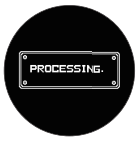
Telefoni supportati

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

https://world.casio.com/os_mobile/wat/

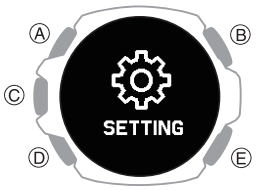
Elenco della schermata dei messaggi

Indicatore:	Significato:
	Il livello della pila è basso. Ricaricare l'orologio.
	
	Capacità di memoria rimanente insufficiente.
	Memoria piena.
	Avvio ricezione del segnale GPS
	Ricezione del segnale GPS in corso
	Ricezione segnale GPS
	Ricezione segnale GPS completata
	Attenzione! Preparazione GPS non riuscita
	Ricezione segnale Bluetooth in corso

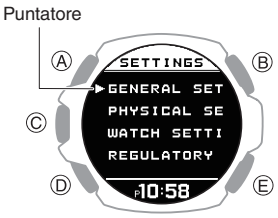
Indicatore:	Significato:
	Connessione telefono completata.
	Connessione/associazione telefono o ricezione del segnale GPS non riuscita. Riprovare.
	Tenere fermo l'orologio durante la misurazione. Premere (C) per avviare la misurazione.
	Misurazione in corso. Attendere.
	Attendere
	Nessun dato
	Errore orologio. È possibile che ci sia un problema con il sensore. Misurare nuovamente o ricalibrare.
	Ripristino impostazioni orologio in corso

Controllo delle informazioni sulla conformità della connessione wireless

1. Visualizzare la schermata dell'ora corrente.
   Modo di orologio
2. Tenere premuto (A) per almeno due secondi.
   Viene attivato il Modo di controllo.
3. Utilizzare (A) e (D) per selezionare [SETTING].



4. Premere (C).
   Viene visualizzata la schermata del menu delle impostazioni.



5. Utilizzare (A) e (D) per spostare il puntatore su [REGULATORY].
6. Premere (C).
7. Utilizzare (A) e (D) per selezionare le informazioni da visualizzare.
8. Tenere premuto (E) per almeno un secondo per tornare alla schermata dell'ora corrente.

Copyright e copyright registrati

- I logo e il marchio denominativo Bluetooth® sono marchi registrati di Bluetooth SIG, Inc.; qualsiasi uso di tali marchi da parte di CASIO Computer Co., Ltd. è concesso su licenza.
- iPhone e App Store sono marchi di Apple Inc. negli Stati Uniti e in altri paesi.
- IOS è un marchio o un marchio registrato di Cisco Systems, Inc.
- Android e Google Play™ sono marchi o marchi registrati di Google LLC.
- Nightly Recharge™ e Sleep Plus Stages™ sono marchi registrati di Polar Electro Oy.
- Altri nomi di società e nomi di prodotti utilizzati nel presente documento sono marchi o marchi registrati delle rispettive società.

Software

Utilizzare l'URL fornito di seguito per accedere alle informazioni sul software.

https://s.casio.jp/w/10382en/

Risoluzione dei problemi

Ricarica con il cavo di ricarica

Q1 L'orologio non si carica con il cavo di ricarica.

L'estremità del cavo di ricarica con lo speciale connettore per l'orologio è saldamente allineata al terminale di ricarica dell'orologio?

↓ La ricarica può non essere effettuata se viene lasciato spazio tra i terminali.
Precauzioni durante la ricarica

L'orologio è stato lasciato collegato al cavo di ricarica dopo una ricarica completa?

↓ La ricarica si interrompe automaticamente una volta caricato completamente l'orologio. Per ricaricarlo di nuovo, scollegare il cavo di ricarica dall'orologio e ricollegarlo.

Non è ancora possibile ricaricare l'orologio dopo aver effettuato tutti i controlli precedenti?

Controllare che il dispositivo USB o la fonte di alimentazione funzioni correttamente.

Q2 La ricarica si interrompe prima del completamento.

La ricarica può interrompersi in caso si verifichi un'anomalia temporanea. Scollegare il cavo di ricarica dall'orologio e verificare la presenza di anomalie. Se non si rilevano problemi, provare di nuovo a ricaricare l'orologio.
Se le operazioni precedenti non risolvono il problema, contattare il rivenditore originale o il centro assistenza CASIO.

Segnali GPS

Q1 L'orologio non riesce a eseguire un'operazione di ricezione del segnale GPS.

La batteria dell'orologio è carica?

↓ La ricezione del segnale GPS non è possibile quando l'indicatore della pila è LOW o a un livello inferiore. Ricaricare l'orologio.
Carica

La modalità aereo dell'orologio è abilitata?

↓ La ricezione del segnale GPS non è possibile quando l'orologio è in modalità aereo. Disabilitare la modalità aereo.
Attivazione del Modo aeroplano dell'orologio

Dopo aver verificato quanto sopra, l'orologio ancora non riesce a eseguire un'operazione di ricezione del segnale GPS.

La ricezione del segnale GPS non è possibile nelle condizioni descritte di seguito.

- In modalità di risparmio energetico

Q2 L'operazione di ricezione del segnale GPS non riesce mai.

L'orologio si trova in una posizione appropriata per la ricezione del segnale?

↓ Controllare l'ambiente circostante e spostare l'orologio in un punto in cui la ricezione del segnale GPS sia migliore.
Posizione di ricezione del segnale appropriata

Il display LCD dell'orologio è puntato verso l'alto?

Ridurre al minimo il movimento dell'orologio mentre è in corso l'operazione di ricezione.
Inoltre, evitare di coprire il display LCD dell'orologio con la manica del vestito.

Regolazione delle impostazioni dell'ora corrente tramite il GPS

Q1 L'orologio non riceve le informazioni dell'ora.

Questo modello non supporta la ricezione automatica del segnale GPS per la regolazione dell'ora. Se si desidera ricevere i segnali GPS per la regolazione dell'ora, eseguire l'operazione di ricezione manuale.
Regolazione delle impostazioni orarie mediante un'operazione manuale di ricezione del segnale GPS

Q2 Una schermata che mostra un'operazione di ricezione in corso è rimasta visualizzata sul display per un lungo periodo di tempo.

È possibile che l'orologio stia ricevendo le informazioni del secondo intercalare.
Ricezione dei secondi intercalari

Q3 La ricezione del segnale sembra essere stata eseguita correttamente, ma l'ora e/o il giorno dell'orologio sono sbagliati.

L'impostazione della città per l'ora del proprio fuso orario (fuso orario) è corretta per la propria posizione?

↓ Modificare l'impostazione della città per l'ora del proprio fuso orario (fuso orario) in modo da indicare correttamente la propria posizione.
Regolazione delle impostazioni orarie mediante un'operazione manuale di ricezione del segnale GPS
↓ Impostazione della propria città

Dopo aver verificato quanto sopra, le impostazioni di ora e/o giorno sono ancora sbagliate.

Regolare manualmente le impostazioni di ora e giorno.

Non è possibile associare l'orologio a un telefono.

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

Si utilizza un modello di telefono supportato?

Controllare se il modello di telefono e il relativo sistema operativo sono supportati dall'orologio.
Per informazioni sui modelli di telefoni supportati, visitare il sito Web di CASIO.
https://world.casio.com/os_mobile/wat/

Si è installata l'app del telefono CASIO WATCHES sul telefono?

Per poter eseguire la connessione all'orologio, è necessario che l'app del telefono CASIO WATCHES sia installata sul telefono.
① Installare l'app richiesta sul telefono.

I servizi di localizzazione sono stati attivati?

Sul telefono, configurare le impostazioni riportate di seguito. Per ulteriori informazioni sulle procedure di impostazione, consultare la documentazione del telefono.

- Abilitare servizi di localizzazione del telefono.
- Assegnare al telefono i diritti per utilizzare le informazioni sulla localizzazione dell'app del telefono.

Le impostazioni Bluetooth del telefono sono configurate correttamente?

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

Utenti di iPhone

- "Impostazioni" → "Bluetooth" → Attivato
- "Impostazioni" → "Privacy" → "Bluetooth" → "CASIO WATCHES" → Attivato

Utenti di Android

- Abilitare Bluetooth.

Oltre a quanto indicato in precedenza.

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

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

Non è possibile riconnettere l'orologio e il telefono.

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

L'app del telefono CASIO WATCHES è in esecuzione?

L'orologio non può riconnettersi al telefono a meno che l'app CASIO WATCHES non sia in esecuzione sul telefono. Nella schermata iniziale del telefono, toccare l'icona CASIO WATCHES. Eseguire l'operazione indicata sulla schermata visualizzata per associare l'orologio.
④ Associare l'orologio al telefono

Il telefono è stato spento e riacceso?

Spegnere e riaccendere il telefono, quindi toccare l'icona CASIO WATCHES. Eseguire l'operazione indicata sullo schermo per associare l'orologio.
④ Associare l'orologio al telefono

Q2 Non è possibile collegarsi mentre il telefono è in Modo aeroplano.

Non è possibile stabilire una connessione con l'orologio quando il telefono è in Modo aeroplano. Disabilitare il Modo aeroplano del telefono. Nella schermata iniziale toccare l'icona "CASIO WATCHES". Quindi, eseguire l'operazione indicata sullo schermo per associare l'orologio.
④ Associare l'orologio al telefono

Q3 Non è possibile collegarsi mentre l'orologio è in Modo aeroplano.

Uscire del Modo aeroplano dell'orologio.
Attivazione del Modo aeroplano dell'orologio

Q4 Dopo avere modificato l'impostazione Bluetooth del telefono da abilitata a disabilitata, non è più possibile eseguire la connessione.

Sul telefono, abilitare il Bluetooth. Quindi nella schermata iniziale toccare l'icona "CASIO WATCHES". Quindi, eseguire l'operazione indicata sullo schermo per associare l'orologio.
④ Associare l'orologio al telefono

Q5 Non è possibile eseguire la connessione dopo lo spegnimento del telefono.

Accendere il telefono. Nella schermata iniziale toccare l'icona CASIO WATCHES. Quindi, eseguire l'operazione indicata sullo schermo per associare l'orologio.
④ Associare l'orologio al telefono

Non riesco a collegarmi o la connessione è instabile.

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

Il telefono è stato spento e riacceso?

Spegnere e riaccendere il telefono, quindi toccare l'icona CASIO WATCHES. Eseguire l'operazione indicata sullo schermo per associare l'orologio.
④ Associare l'orologio al telefono

L'orologio è in Modo aeroplano?

La connessione con il telefono non è possibile quando l'orologio è in Modo aeroplano Per connettersi al telefono, disattivare il Modo aeroplano.
Attivazione del Modo aeroplano dell'orologio

L'orologio è stato nuovamente associato con il telefono?

Dopo aver eliminato le informazioni di associazione dall'app CASIO WATCHES del telefono e dal proprio telefono, associare nuovamente l'orologio e il telefono.
Disassociazione
④ Associare l'orologio al telefono

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

Dopo aver eliminato le informazioni di associazione dall'orologio, associare nuovamente l'orologio al telefono.
Eliminazione delle informazioni relative all'associazione dall'orologio
④ Associare l'orologio al telefono

Passaggio a un altro modello di telefono

Q1 Come si può connettere l'orologio a un altro telefono?

Associare l'orologio al telefono.
Dopo l'acquisto di un altro telefono

Regolazione automatica dell'ora tramite connessione Bluetooth

Q1 Quando esegue l'orologio la correzione dell'ora?

L'orologio può essere connesso a un telefono associato per regolare l'impostazione dell'ora. La correzione automatica dell'orologio viene eseguita nei casi descritti di seguito.

- Dopo che sul telefono viene modificato il fuso orario o l'impostazione dell'ora legale
- Dopo 24 ore o più dall'ultima regolazione mediante connessione Bluetooth
- Dopo 24 ore o più dall'ultimo cambio di città base o dalla regolazione dell'orologio mediante le funzionalità dell'orologio

Q2 L'impostazione dell'ora automatica non è corretta.

Il simbolo ✱ è visualizzato?

↓ Per preservare la carica della batteria, l'orologio interrompe in modo temporaneo e automatico la connessione Bluetooth al telefono quando rileva che tale connessione è rimasta inutilizzata per circa un'ora. La correzione automatica dell'ora si disattiva quando non è attiva alcuna connessione. Per riconnettersi, premere un pulsante dell'orologio o inclinare l'orologio verso il viso.

Sono trascorse almeno 24 ore dall'ultima regolazione dell'orologio effettuata utilizzando la connessione Bluetooth?

↓ Tenere presente che la correzione automatica dell'ora non viene eseguita per 24 ore dopo l'impostazione manuale dell'ora. La correzione automatica dell'ora riprenderà dopo 24 ore.

Sono trascorse almeno 24 ore dall'ultima regolazione manuale dell'orologio o modifica della città?

↓ La correzione automatica dell'ora non viene eseguita per le 24 ore successive a un'operazione manuale di regolazione dell'ora o modifica della città. La correzione automatica dell'ora riprenderà 24 ore o più dopo l'esecuzione di una delle operazioni sopra descritte.

Il Modo aeroplano dell'orologio è abilitata?

La connessione con il telefono non è possibile quando l'orologio è in Modo aeroplano. Per connettersi al telefono, disattivare il Modo aeroplano.

Attivazione del Modo aeroplano dell'orologio

Q3 L'ora non viene visualizzata correttamente.

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

Registro attività e Life Log

Q1 Quanti dati del registro attività e del Life Log posso essere memorizzati nell'orologio?

La capacità di memorizzazione dei dati della memoria dell'orologio è mostrata di seguito.

- Registro delle attività: 100 record
- Life Log : 3 giorni

Se sono presenti molti dati, il trasferimento dei dati all'app del telefono CASIO WATCHES richiederà del tempo. Si consiglia una connessione frequente a CASIO WATCHES per il trasferimento dei dati.

Nightly Recharge™

Q1 I risultati della misurazione del sonno (Nightly Recharge™) non vengono visualizzati.

I dati del sonno non possono essere acquisiti quando si verifica una delle seguenti condizioni.

- Il tempo effettivo di sonno non corrisponde all'impostazione corrente dell'ora in cui ci si corica e in cui ci si sveglia
- Meno di 4 ore di sonno (dall'orario di sonno a quello di sveglia)
- Indossare l'orologio solo durante il sonno e toglierlo subito dopo il risveglio
- È selezionata un'impostazione diversa da [ON] o [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] per l'impostazione di misurazione della frequenza cardiaca
- L'orologio non aderisce bene al polso durante il sonno
- Non sono state eseguite almeno tre operazioni di misurazione del sonno (una delle quali effettuata la notte precedente) negli ultimi 28 giorni

Misurazione della frequenza cardiaca

Q1 Durante la misurazione viene visualizzato [ERROR].

È possibile che ci sia un problema con il sensore. Provare a rilevare un'altra misurazione. Se continua a comparire [ERROR] dopo più tentativi di misurazione, contattare un centro di assistenza CASIO o il rivenditore originale.

Misurazione dell'altitudine

Q1 Le letture producono risultati diversi alla stessa posizione.
Le letture dell'orologio sono diverse rispetto alle informazioni di altitudine disponibili da altre fonti.
Non è possibile ottenere letture di altitudine corrette.

L'altitudine relativa viene calcolata in base alle variazioni della pressione barometrica misurate dal sensore della pressione dell'orologio. Questo significa che le variazioni della pressione barometrica possono determinare una differenza tra letture rilevate alla stessa posizione. Tenere inoltre presente che il valore visualizzato dall'orologio può essere diverso rispetto all'altezza effettiva e/o all'altezza al di sopra del livello del mare indicata per l'area in cui ci si trova. Se si utilizza l'altimetro dell'orologio durante una scalata, si consiglia di calibrare regolarmente le relative letture in base alle indicazioni di altitudine (altezza) locale.

Calibrazione delle letture dell'altitudine

Q2 [- - - - -] appare sul display in seguito alla misurazione del differenziale di altitudine.

[- - - - -] viene visualizzato sul display quando il differenziale di altitudine è al di fuori dell'intervallo di misurazione consentito (±3.000 m (±9.840 piedi)). Se viene visualizzato [ERROR], è possibile che ci sia un problema con il sensore.

Impostazione di un'altitudine di riferimento e rilevamenti differenziali di altitudine relativa

Q3 Durante la misurazione viene visualizzato [ERROR].

È possibile che ci sia un problema con il sensore. Provare a rilevare un'altra misurazione. Se continua a comparire [ERROR] dopo più tentativi di misurazione, contattare un centro di assistenza CASIO o il rivenditore originale.

Bussola digitale

Q1 Il simbolo [∞] viene visualizzato sul display.

Quando si accede alla funzione bussola, viene visualizzato [∞] sul display. Questa icona scompare quando si esegue un'operazione di misurazione del rilevamento.

Esecuzione di una lettura della bussola

Se [∞] viene visualizzato sul display durante le misurazioni del rilevamento o dell'attività, significa che è stato rilevato un magnetismo anomalo. Allontanarsi da qualsiasi potenziale fonte di forte magnetismo e provare nuovamente a rilevare un valore.

Se viene di nuovo visualizzato [∞] è possibile che l'orologio si sia magnetizzato. Allontanarsi da qualsiasi potenziale fonte di forte magnetismo, eseguire una calibrazione della direzione e quindi provare nuovamente a rilevare una lettura.

Calibrazione della bussola
Precauzioni per la lettura della bussola digitale

Q2 Durante la misurazione viene visualizzato [ERROR].

Esiste un problema con il sensore o nelle vicinanze potrebbe essere presente una forte fonte di forza magnetica. Allontanarsi da qualsiasi potenziale fonte di forte magnetismo e provare nuovamente a rilevare un valore. Se continua a comparire [ERROR] dopo più tentativi di misurazione, contattare un centro di assistenza CASIO o il rivenditore originale.

Precauzioni per la lettura della bussola digitale

Q3 [ERROR] appare sul display in seguito alla calibrazione direzionale.

Se sul display [- - -] è seguito da [ERROR], è possibile che il sensore presenti un problema.

- Se [ERROR] viene eliminato dopo circa un secondo, provare a eseguire nuovamente una calibrazione.
- Se continua a comparire [ERROR] dopo più tentativi, contattare un centro di assistenza CASIO o il rivenditore originale.

Q4 Le informazioni di direzione indicate dall'orologio sono diverse da quelle indicate da una bussola di riserva.

Allontanarsi da qualsiasi potenziale fonte di forte magnetismo, eseguire una calibrazione della direzione e quindi provare nuovamente a rilevare una lettura.

Calibrazione della bussola
Precauzioni per la lettura della bussola digitale

Q5 Le letture alla stessa posizione producono risultati diversi.
È impossibile rilevare le letture in ambienti interni.

Allontanarsi da qualsiasi fonte potenziale di forte magnetismo e provare nuovamente a rilevare una lettura.

Precauzioni per la lettura della bussola digitale

Misurazione della pressione barometrica

Q1 Durante la misurazione viene visualizzato [ERROR].

È possibile che ci sia un problema con il sensore. Provare a rilevare un'altra misurazione. Se continua a comparire [ERROR] dopo più tentativi di misurazione, contattare un centro di assistenza CASIO o il rivenditore originale.

Misurazione della temperatura

Q1 Durante la misurazione viene visualizzato [ERROR].

È possibile che ci sia un problema con il sensore. Provare a rilevare un'altra misurazione. Se continua a comparire [ERROR] dopo più tentativi di misurazione, contattare un centro di assistenza CASIO o il rivenditore originale.

Pedometro

Q1 Conteggio passi visualizzato non corretto.

Mentre l'orologio è sul polso, potrebbe rilevare movimenti diversi dai passi e conteggiarli come tali.

Conteggio dei passi

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

Cause degli errori nel conteggio dei passi

Q2 Il conteggio dei passi non aumenta.

Per evitare conteggi errati, il conteggio non aumenta immediatamente dopo aver iniziato a camminare.

Q3 Viene visualizzato [ERROR] quando si utilizza il pedometro.

[ERROR] indica che il funzionamento del sensore è disabilitato a causa di un malfunzionamento del sensore o dei circuiti interni.
Se l'indicatore rimane sul display per più di tre minuti o se viene visualizzato di frequente, potrebbe indicare un sensore difettoso.

Contattare un centro di assistenza CASIO o il rivenditore originale.

Promemoria sonoro

Q1 Non viene emesso alcun segnale acustico e/o non si verificano vibrazioni per i promemoria sonori.

La batteria dell'orologio è carica?

↓ Caricare l'orologio per ricaricare la batteria a un livello sufficiente.

Carica

Il segnale acustico e/o la vibrazione è attivata?

Attivare la suoneria.

Disattivazione di una suoneria

Altro

Q1 Non riesco a trovare le informazioni di cui ho bisogno.

Visitare il sito Web riportato di seguito.

https://world.casio.com/support/

Avvertenze

Avvertenze sull'uso

● Resistenza all'acqua

- Le informazioni riportate di seguito valgono per gli orologi recanti la dicitura WATER RESIST o WATER RESISTANT sul coperchio posteriore.

Resistenza all'acqua con uso quotidiano

Dicitura sul davanti dell'orologio o sul coperchio posteriore	Nessuna indicazione BAR

Esempi di uso quotidiano

Lavaggio mani, pioggia	Sì
Lavori che comportano il contatto con l'acqua, nuoto	No
Windsurf	No
Immersioni in apnea	No

Resistenza all'acqua potenziata con uso quotidiano
5 atmosfere

Dicitura sul davanti dell'orologio o sul coperchio posteriore	5BAR

Esempi di uso quotidiano

Lavaggio mani, pioggia	Sì
Lavori che comportano il contatto con l'acqua, nuoto	Sì
Windsurf	No
Immersioni in apnea	No

10 atmosfere

Dicitura sul davanti dell'orologio o sul coperchio posteriore	10BAR

Esempi di uso quotidiano

Lavaggio mani, pioggia	Sì
Lavori che comportano il contatto con l'acqua, nuoto	Sì
Windsurf	Sì
Immersioni in apnea	Sì

20 atmosfere

Dicitura sul davanti dell'orologio o sul coperchio posteriore	20BAR

Esempi di uso quotidiano

Lavaggio mani, pioggia	Sì
Lavori che comportano il contatto con l'acqua, nuoto	Sì
Windsurf	Sì
Immersioni in apnea	Sì

- Non usare questo orologio per immersioni con respiratori o per altri tipi di immersioni che richiedono bombole d'aria.
- Gli orologi che non recano la dicitura WATER RESIST o WATER RESISTANT sul coperchio posteriore non sono protetti dagli effetti del sudore. Evitare di usare un orologio di questo tipo in condizioni in cui esso potrebbe essere esposto a grandi quantità di sudore o umidità, o a schizzi d'acqua diretti.
- Anche se un orologio è resistente all'acqua, notare le avvertenze sull'utilizzo descritte di seguito. Tali modalità di utilizzo riducono le prestazioni di resistenza all'acqua e possono causare l'appannamento del vetro.
  - Non azionare la corona o i pulsanti mentre l'orologio è immerso in acqua o mentre è bagnato.
  - Evitare di indossare l'orologio mentre ci si lava.
  - Non indossare l'orologio in una piscina riscaldata, in una sauna o in qualsiasi altro ambiente con alta temperatura/alta umidità.
  - Non indossare l'orologio mentre ci si lava le mani o il viso, mentre si svolgono faccende domestiche o mentre si esegue qualsiasi altra operazione che comporta l'impiego di saponi o detergenti.
- Dopo l'immersione in acqua di mare, sciacquare l'orologio con acqua dolce per eliminare da esso tutte le tracce di sale e di sporco.
- Per mantenere la resistenza all'acqua, far sostituire le guarnizioni dell'orologio periodicamente (circa una volta ogni due o tre anni).
- Un tecnico qualificato controllerà che l'orologio abbia una resistenza all'acqua appropriata ogni volta che si fa sostituire la pila dell'orologio. Per la sostituzione della pila sono necessari attrezzi speciali. Richiedere sempre la sostituzione della pila al rivenditore presso cui si è acquistato l'orologio o ad un centro di assistenza CASIO autorizzato.
- Alcuni orologi resistenti all'acqua hanno eleganti cinturini in pelle. Evitare il nuoto, il lavaggio e qualsiasi altra attività che causa l'esposizione diretta di un cinturino in pelle all'acqua.
- La superficie interna del vetro dell'orologio potrebbe appannarsi quando l'orologio viene esposto ad un brusco calo di temperatura. Nessun problema si verifica se l'appannamento si dirada relativamente presto. Improvvisi ed estremi cambiamenti di temperatura (come quando si entra in una stanza in cui è in funzione l'aria condizionata in estate e si rimane vicino all'uscita di un condizionatore d'aria, o come quando si esce da una stanza riscaldata in inverno e si lascia venire l'orologio a contatto con la neve) possono far sì che l'appannamento del vetro impieghi più tempo per diradarsi. Se l'appannamento del vetro non si dirada o se si nota umidità all'interno del vetro, smettere immediatamente di usare l'orologio e portarlo al rivenditore presso cui si è acquistato l'orologio o ad un centro di assistenza CASIO autorizzato.
- Questo orologio resistente all'acqua è stato testato in conformità con le norme dell'Organizzazione Internazionale per la Standardizzazione.

● Cinturino

- Lo stringere eccessivamente il cinturino può causare sudorazione e può rendere difficile il passaggio dell'aria sotto il cinturino, condizioni che provocano irritazioni cutanee. Non stringere troppo il cinturino. Deve esserci sempre spazio a sufficienza tra il cinturino ed il polso affinché sia possibile inserirvi un dito.
- Deterioramento, ruggine ed altre condizioni possono far spezzare il cinturino o farlo staccare dall'orologio, conseguenze che a loro volta possono provocare la fuoriuscita dei perni del cinturino dalle rispettive posizioni o la loro caduta. Tali condizioni comportano il rischio che l'orologio cada dal polso e vada perduto, e comportano anche il rischio di lesioni fisiche. Avere sempre molta cura del cinturino e tenerlo pulito.
- Smettere immediatamente di usare un cinturino se si nota una qualsiasi delle seguenti condizioni: perdita della flessibilità del cinturino, incrinature sul cinturino, scolorimento del cinturino, allentamento del cinturino, perni di collegamento del cinturino fuoriusciti o caduti, o qualsiasi altra anormalità. Portare l'orologio al rivenditore presso cui si è acquistato l'orologio o ad un centro di assistenza CASIO per il controllo e la riparazione (interventi a pagamento) o per far sostituire il cinturino (intervento a pagamento).

● **Temperatura**

- Non lasciare mai l'orologio sul cruscotto di un'automobile, nei pressi di apparecchi per il riscaldamento o in qualsiasi altro luogo soggetto a temperature molto alte. Non lasciare l'orologio in luoghi in cui esso potrebbe trovarsi esposto a temperature molto basse. A causa di temperature eccessivamente alte o basse l'orologio potrebbe restare indietro o andare avanti, fermarsi o presentare altri problemi di funzionamento.
- Se si lascia l'orologio in un luogo con una temperatura superiore a +60 °C (140 °F) per lunghi periodi, potrebbero verificarsi problemi con il suo display a cristalli liquidi. Le indicazioni sul display a cristalli liquidi possono risultare di difficile lettura a temperature inferiori a 0 °C (32 °F) e superiori a +40 °C (104 °F).

● **Impatti**

- L'orologio è stato progettato per sopportare gli impatti cui potrebbe andare incontro durante il normale utilizzo quotidiano e attività leggere quali il gioco del catch, del tennis, ecc. Tuttavia, se si lascia cadere l'orologio o se lo si sottopone altrimenti a forti impatti, potrebbero verificarsi problemi di funzionamento. Notare che gli orologi con design resistente agli urti (G-SHOCK, BABY-G, G-MS) possono essere indossati durante l'utilizzo di motoseghe o durante altre attività che comportano forti vibrazioni, o mentre si praticano attività sportive intense (motocross, ecc.).

● **Magnetismo**

- Anche se il funzionamento dell'orologio normalmente non è influenzato dal magnetismo, qualora l'orologio stesso dovesse magnetizzarsi, la sua accuratezza potrebbe subire effetti negativi. Inoltre, è necessario evitare un magnetismo molto forte (da apparecchiature mediche, ecc.) perché esso potrebbe provocare problemi di funzionamento dell'orologio e danneggiare i componenti elettronici.

● **Cariche elettrostatiche**

- Se l'orologio viene esposto a cariche elettrostatiche molto forti, la sua indicazione dell'ora potrebbe risultare errata. Cariche elettrostatiche molto forti possono anche danneggiare i componenti elettronici.
- Le cariche elettrostatiche possono causare macchie temporanee nelle aree non illuminate del display a cristalli liquidi.

● **Sostanze chimiche**

- Evitare che l'orologio venga a contatto con acquaragia, benzina, solventi, oli o grassi, o con prodotti per la pulizia, adesivi, vernici, medicinali o cosmetici contenenti tali sostanze. Il contatto con tali sostanze potrebbe far scolorire o danneggiare la cassa in resina, il cinturino in resina, il cinturino in pelle e altre parti.

● **Deposito**

- Se non si intende usare l'orologio per un lungo periodo di tempo, eliminare da esso qualsiasi traccia di sporco, sudore e umidità, e riporlo in un luogo fresco e asciutto.

● **Parti in resina**

- Se si lascia l'orologio a contatto con altri oggetti o se lo si ripone insieme ad altri oggetti per lunghi periodi mentre è bagnato, gli altri oggetti potrebbero macchiarsi con il colore delle parti in resina, oppure le parti in resina dell'orologio potrebbero macchiarsi con il colore degli altri oggetti. Accertarsi di asciugare bene l'orologio prima di riporlo e accertarsi che non sia a contatto con altri oggetti.
- Se si lascia l'orologio in luoghi cui esso potrebbe essere esposto a luce solare diretta (raggi ultravioletti) per lunghi periodi o se si lascia sporco l'orologio per lunghi periodi, l'orologio potrebbe scolorirsi.
- La frizione causata da alcune condizioni (potente forza esterna, forti strofinamenti, impatti, ecc.) possono causare lo scolorimento delle parti colorate.
- Se sul cinturino sono presenti figure stampate, un forte strofinamento dell'area stampata può causare scolorimento.
- Se si lascia bagnato l'orologio per lunghi periodi, la colorazione fluorescente potrebbe sbiadirsi. Asciugare l'orologio appena possibile dopo che esso si è bagnato.
- Le parti in resina semitrasparente possono scolorirsi a causa di sudore e sporco, e se esposte ad alte temperature e ad alta umidità per lunghi periodi.
- L'utilizzo quotidiano e il deposito per lunghi periodi dell'orologio possono portare a deterioramento, rottura o piegatura delle parti in resina. L'entità di tali danni dipende dalle condizioni di utilizzo e dalle condizioni di deposito.

● **Cinturini in pelle**

- Se si lascia l'orologio a contatto con altri oggetti o se lo si ripone insieme ad altri oggetti per lunghi periodi mentre è bagnato, gli altri oggetti potrebbero macchiarsi con il colore del cinturino in pelle, oppure il cinturino in pelle dell'orologio potrebbe macchiarsi con il colore degli altri oggetti. Accertarsi di asciugare bene l'orologio con un panno morbido prima di riporlo e accertarsi che non sia a contatto con altri oggetti.
- Se si lascia un cinturino in pelle in luoghi cui esso rimane esposto a luce solare diretta (raggi ultravioletti) per lunghi periodi o se si lascia sporco un cinturino in pelle per lunghi periodi, il cinturino potrebbe scolorirsi.

  ATTENZIONE:
  Se un cinturino in pelle viene sottoposto a strofinamento o viene lasciato sporco, esso potrebbe macchiare o macchiarsi e scolorirsi.

● **Parti di metallo**

- Se si lasciano sporche le parti di metallo, ciò potrebbe causare la formazione di ruggine, anche se le parti sono in acciaio inossidabile o placcate. Quando le parti di metallo sono rimaste esposte a sudore o acqua, passarle bene con un panno morbido e assorbente e quindi riporre l'orologio in un luogo ben ventilato per farlo asciugare.
- Servirsi di uno spazzolino da denti morbido o di un oggetto simile per sfregare le parti di metallo con una blanda soluzione di acqua e detergente neutro, o con acqua saponata. Poi risciacquare con acqua per eliminare tutti i residui di detergente e quindi asciugare con un panno morbido e assorbente. Quando si lavano le parti di metallo, avvolgere la cassa dell'orologio con della pellicola trasparente da cucina in modo che la cassa non venga a contatto con il detergente o il sapone.

● **Cinturini resistenti ai batteri e agli odori**

- Un cinturino resistente ai batteri e agli odori protegge dall'odore prodotto dalla formazione dei batteri del sudore, assicurando comfort e igiene. Per assicurare la massima resistenza ai batteri e agli odori, tenere il cinturino pulito. Servirsi di un panno morbido e assorbente per eliminare completamente dal cinturino sporco, sudore e umidità. Un cinturino resistente ai batteri e agli odori previene la formazione di organismi e batteri. Esso non protegge da eruzioni cutanee provocate da reazioni allergiche, ecc.

● Display a cristalli liquidi

- Le indicazioni sul display potrebbero risultare di difficile visione se si guarda il display obliquamente.

● Orologi con memoria di dati

- Se si lascia esaurire la pila, quando si sostituisce la pila o quando si fa riparare l’orologio, tutti i dati presenti nella memoria dell’orologio potrebbero andare perduti. Notare che la CASIO Computer Co., Ltd. non si assume alcuna responsabilità per eventuali danni o perdite causati dalla perdita dei dati dovuta a problemi di funzionamento o riparazioni dell’orologio, sostituzione della pila, ecc. Accertarsi di fare delle copie scritte a parte di tutti i dati importanti.

● Sensori dell’orologio

- Un sensore dell’orologio è uno strumento di precisione. Non tentare mai di smontarlo. Non tentare mai di inserire oggetti nelle aperture di un sensore, e fare attenzione affinché sporco, polvere o altri corpi estranei non penetrino nel sensore. Dopo aver usato l’orologio in situazioni che hanno comportato l’immersione in acqua salata, sciacquare bene l’orologio con acqua dolce.

● Funzioni di monitoraggio della frequenza cardiaca

- Il coperchio posteriore dell’orologio ha un sensore incorporato che rileva il battito cardiaco. Questo serve per calcolare e visualizzare un valore di frequenza cardiaca approssimato. I fattori sotto indicati possono causare un errore nel valore di frequenza cardiaca visualizzato.
  - Maniera in cui il cinturino è allacciato al polso
  - Caratteristiche e condizioni del polso individuali
  - Tipo e intensità dell’allenamento
  - Sudore, sporco e/o altri corpi estranei nei pressi del sensore

  Tutto ciò significa che i valori di frequenza cardiaca visualizzati dall’orologio sono approssimati, e che non viene data alcuna garanzia circa la loro accuratezza.
- La funzione di monitoraggio della frequenza cardiaca di questo orologio è destinata a scopi ricreativi, e non deve essere utilizzata in alcun modo per scopi medici.

● Trattamento della pila ricaricabile (Si prega di riciclare!)

La pila a ioni di litio incorporata contiene preziose risorse. Quando si è pronti a smaltire l’orologio, seguire le procedure appropriate per riciclare le risorse. Per informazioni circa la procedura appropriata da seguire per lo smaltimento dell’orologio, rivolgersi ad un centro di assistenza autorizzato CASIO o al rivenditore presso cui si è acquistato l’orologio.

Importante!

- Non tentare di sostituire le pile personalmente. Richiedere la sostituzione delle pile ad un centro di assistenza CASIO autorizzato o al rivenditore presso cui si è acquistato l’orologio.

● Avvertenze sulla protezione delle informazioni personali

Per proteggere le proprie informazioni personali, accertarsi di eseguire l’operazione descritta in “Reimpostazione delle impostazioni dell’orologio” prima di trasferire la proprietà di questo orologio ad un’altra parte o prima di smaltire l’orologio.

Notare che la CASIO Computer Co., Ltd. non si assume alcuna responsabilità per eventuali danni o perdite subite dall’utilizzatore o da terzi derivanti dall’uso dell’orologio o da suoi problemi di funzionamento.

Manutenzione

● Cura dell’orologio

Ricordare che l’orologio viene portato a contatto con la pelle, proprio come un capo di abbigliamento. Per assicurare che l’orologio fornisca le prestazioni al livello per cui è stato progettato, mantenerlo pulito passandolo frequentemente con un panno morbido in modo da tenerlo libero da sporco, sudore, acqua e altri corpi estranei.

- Ogni volta che l’orologio è rimasto esposto ad acqua di mare o fango, sciacquarlo con acqua dolce pulita.
- Per un cinturino di metallo o un cinturino in resina con parti di metallo, servirsi di uno spazzolino da denti morbido o di un oggetto simile per sfregare il cinturino con una blanda soluzione di acqua e detergente neutro, o con acqua saponata. Poi risciacquare con acqua per eliminare tutti i residui di detergente e quindi asciugare con un panno morbido e assorbente. Quando si lava il cinturino, avvolgere la cassa dell’orologio con della pellicola trasparente da cucina in modo che la cassa non venga a contatto con il detergente o il sapone.
- Per un cinturino in resina, lavare con acqua e quindi asciugare con un panno morbido. Notare che talvolta sulla superficie di un cinturino in resina potrebbero apparire degli aloni. Ciò non avrà alcuna conseguenza sulla pelle o sugli abiti. Eliminare l’alone passando il cinturino con un panno.
- Eliminare acqua e sudore da un cinturino in pelle passando il cinturino con un panno morbido.
- Il mancato azionamento della corona, dei pulsanti o della lunetta girevole dell’orologio potrebbe causare in seguito problemi di funzionamento di tali parti. Periodicamente ruotare la corona e la lunetta girevole, e premere i pulsanti per mantenere un funzionamento approriato.

● **Pericoli derivanti da una scarsa cura dell'orologio**

Ruggine

- Nonostante l'acciaio impiegato per l'orologio sia altamente resistente alla ruggine, la ruggine può formarsi se l'orologio non viene pulito dopo che si è sporcato.
  - La presenza di sporco sull'orologio può impedire all'ossigeno di venire a contatto con il metallo, condizione che può portare alla rottura dello strato passivante di ossido sulla superficie del metallo e alla formazione di ruggine.
- La ruggine può causare aree appuntite sulle parti di metallo e può far fuoriuscire i perni del cinturino dalle rispettive posizioni o farli cadere. Qualora si notino eventuali anormalità, smettere immediatamente di usare l'orologio e portarlo al rivenditore presso cui si è acquistato l'orologio o ad un centro di assistenza CASIO autorizzato.
- Anche se la superficie del metallo appare pulita, il sudore e la ruggine negli interstizi possono sporcare le maniche degli abiti, provocare irritazioni cutanee, e persino interferire con il funzionamento dell'orologio.

Usura precoce

- Sudore o acqua lasciati su un cinturino in resina o sulla lunetta, oppure il riponimento dell'orologio in un luogo soggetto ad elevata umidità possono causare un'usura precoce, tagli e incrinature.

Irritazioni cutanee

- Persone con una pelle sensibile o in cattive condizioni fisiche possono riportare irritazioni cutanee quando indossano un orologio. Tali persone devono tenere particolarmente puliti i cinturini in pelle o i cinturini in resina dei loro orologi. In caso di bollicine o altre irritazioni cutanee, togliersi immediatamente l'orologio e rivogersi ad un dermatologo.

Pila

- L'apposita pila ricaricabile impiegata dall'orologio non è fatta per essere rimossa o sostituita dall'utilizzatore. L'uso di una pila ricaricabile diversa da quella apposita specificata per questo orologio può danneggiare l'orologio.
- La pila ricaricabile (secondaria) può essere caricata usando il cavo di ricarica per collegare l'orologio ad un dispositivo munito di un terminale USB, e pertanto non è necessaria una sostituzione periodica a intervalli regolari com'è invece richiesto per la pila primaria. Notare, tuttavia, che un utilizzo prolungato o alcune condizioni di funzionamento potrebbero causare il deterioramento della capacità o dell'efficienza di carica della pila ricaricabile. Se si avverte che il tempo di funzionamento fornito dalla carica è troppo breve, rivolgersi al rivenditore presso cui si è acquistato l'orologio o ad un centro di assistenza CASIO.
- Per estendere la durata di servizio della pila dell'orologio, si consiglia una carica regolare di una volta al mese.

Precauzioni per l'uso di Mobile Link

● **Informazioni legali**

- Questo orologio è conforme o ha ricevuto l'approvazione in base alle normative radio di vari Paesi o aree geografiche. L'utilizzo di questo orologio in un'area in cui non è consentito o non ha ricevuto l'approvazione in base alle normative radio applicabili può costituire un reato penale. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web CASIO. https://world.casio.com/ce/BLE/
- L'utilizzo di questo orologio all'interno di un velivolo è vietato dalle leggi dell'aviazione di ciascun Paese. Assicurarsi di seguire le istruzioni del personale della linea aerea.

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

- Quando si utilizza questo orologio in combinazione con un telefono, tenere l'orologio e il telefono vicini tra loro. Una distanza di due metri è consigliata come linea guida, ma l'ambiente locale (pareti, arredamento, ecc.), la struttura di un edificio e altri fattori possono richiedere una distanza notevolmente inferiore.
- Questo orologio può essere influenzato da altri dispositivi (dispositivi elettrici, attrezzature audiovisive, attrezzature per ufficio, ecc.) In particolare, può essere influenzato dal funzionamento di un forno a microonde. L'orologio potrebbe non essere in grado di comunicare normalmente con un telefono se nelle vicinanze è in funzione un forno a microonde. Viceversa, l'orologio può causare disturbi nella ricezione radio e dell'immagine video di un televisore.
- La connessione Bluetooth di questo orologio utilizza la stessa banda di frequenza (2,4 GHz) dei dispositivi wireless LAN e l'utilizzo di tali dispositivi in prossimità di questo orologio può causare interferenze radio, minori velocità di comunicazione e rumore per l'orologio e il dispositivo wireless LAN o perfino errori di comunicazione.

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

L'orologio emette onde radio quando il simbolo ✱ è visualizzato sul display o durante l'uso della navigazione GPS.

Quando ci si trova in un ospedale, a bordo di un aereo o in qualsiasi altra area in cui l'uso di onde radio non è consentito, attivare il Modo aeroplano.

Attivazione del Modo aeroplano dell'orologio