DE

Modell

GSW-H1000

Bedienungsanleitung

Vor der Benutzung unbedingt „Sicherheitshinweise“ lesen. Benutzen Sie die Uhr richtig.

Sie können dieses Produkt nicht in China benutzen, wenn es außerhalb Chinas verkauft wurde.

© 2021 CASIO COMPUTER CO., LTD.

Merkmale der Uhr

Stoßfestigkeit. Wasserdicht bis 20BAR (200 Meter)

Dank ihrer G-SHOCK-Stoßfestigkeit widersteht diese Uhr auch den rauen Bedingungen, denen sie bei Extremsport ausgesetzt ist. Diese Uhr ist auch die erste CASIO Smartwatch mit einer Wasserdichtigkeit bis 200 Meter. Dies bedeutet, dass Sie sie auch bei extremen Aktivitäten wie Meeressport tragen können.

Mehrere integrierte Sensoren

Die Uhr ist für GPS ausgelegt und besitzt als eingebaute Sensoren einen Drucksensor, Beschleunigungsmesser, Gyrometer, Magnetsensor und optischen Sensor (Puls). Die Uhr kann eine Reihe verschiedener Datentypen messen. Welche Daten gemessen werden, richtet sich nach der Art der gemessenen Aktivität.

Zweischicht-Display für verbesserte Ablesbarkeit

Ein Zweischicht-Display sorgt für visuelles Feedback in Farbe oder monochrom. Das hochauflösende Farbdisplay stellt komplexe Daten leichter verständlich dar, während das Monochromdisplay einen niedrigeren Stromverbrauch und bessere Ablesbarkeit im Freien bietet.

Benutzung der Uhr

Veränderbare Zifferblätter (Anzeigepunkte, Design)

Zur Anpassung an die Umstände oder Ihren Lebensstil ist die Uhrzeit zwischen digital und analog umschaltbar. Sie können sogar wählen, welche Anzeigepunkte im Zifferblatt erscheinen sollen.

→ „Verwenden eines anderen Zifferblatts“

DIGITAL

Zifferblatt für die Messung von Fitness-Daten während einer Aktivität und zum Messen von Kalorienverbrauch, Schrittzahl und anderen Daten im Alltagsleben.

→ „Benutzen des „DIGITAL“-Zifferblatts“

ANALOG

Analoges Zifferblatt, dessen Auslegung Sie an die Bedingungen des Alltagslebens anpassen können.

→ „Verwenden des „ANALOG“ CASIO-Zifferblatts“

2 Layer

Übersichtliches, gut ablesbares Zifferblatt, das weniger Batteriestrom verbraucht.

→ „Verwenden des „2 Layer“ CASIO-Zifferblatts“

Prüfen der Trainingsdaten nach Ausübung einer Aktivität

Während der Ausübung einer Aktivität misst die Uhr mit den Sensoren Ihre Daten und speichert diese. Sie können die Daten dann danach mit Hilfe der „G-SHOCK MOVE“-Phone-App kontrollieren und analysieren. Dies ist für eine breite Spanne an Aktivitäten möglich, von Laufen, Cycling und anderen Outdoor-Aktivitäten bis hin zu Gewichtstraining und anderem mehr.

→ „Wählen einer Aktivität für Messung“

Verringern des Batteriestromverbrauchs

Sie können den Batteriestromverbrauch verringern, indem Sie Wear OS by Google™ ausschalten.

→ „Verringern des Stromverbrauchs (Zeitmesser)“

Inhalt

Merkmale der Uhr DE-1
Benutzung der Uhr DE-1

Sicherheitshinweise DE-7

Einleitung DE-20
Vorinstalliertes Wear OS by Google DE-21
Für Benutzer eines iPhones! DE-21

Verpackungsinhalt DE-22

Bezeichnungen der Teile DE-23

Vorbereitung für die erste Benutzung DE-24
SCHRITT 1: Die Uhr laden DE-25
SCHRITT 2: Die Uhr mit dem Smartphone koppeln DE-28
SCHRITT 3: Die Apps auf die neuesten Versionen aktualisieren DE-31
SCHRITT 4: Die CASIO „G-SHOCK MOVE“-App auf dem Phone installieren DE-32

Ein- und Ausschalten der Uhr, Neustart DE-33
Ein- und Ausschalten der Uhr DE-33
Neustart DE-33

Anfangseinstellungen und Befestigen der Uhr am Handgelenk DE-35
Vornehmen der Vorgabe-Einstellungen für die Pulsmessung DE-35
Befestigen der Uhr am Handgelenk DE-36

Grundlegende Knopf- und Displaybedienung (Touchscreen) ... DE-39
Wiederherstellen des Displayscreens DE-39
Grundlegende Knopfbedienung DE-39
Grundlegende Screen-Bedienung (Wischen nach oben, unten, links und rechts) DE-41

Grundlegende Funktionen DE-45
Einstellen der aktuellen Uhrzeit DE-45
Alarm, Timer, Stoppuhr usw. DE-45
App-Updates DE-45

Benutzen des „DIGITAL“-Zifferblatts DE-46
DIGITAL-Display DE-47
Ändern der DIGITAL-Anzeigeinhalte DE-49
Benutzen des Anzeigepunkte-Wahlmenüs DE-50
Ändern des DIGITAL-Hintergrunds DE-53
Beispiele für DIGITAL-Anzeigepunkte DE-54

Schnellabruf von Hauptfunktionen (CASIO Apps) DE-58
Abrufen von Funktionen mit CASIO Apps DE-58

Wählen einer Aktivität für Messung DE-62
Aktivitätsmessung (außer Workouts) DE-63
Aktivitätsmessung (Workouts) DE-68
Einstellmenü für Aktivitätsmessung DE-78
Ändern der Anzeigepunkte für Aktivitätsmessung DE-79

Karte downloaden und Route importieren DE-80
Karte downloaden DE-80
Route importieren DE-83

Verwenden eines anderen Zifferblatts DE-86
Wechseln des Zifferblatts DE-86
Verwenden des „ANALOG“ CASIO-Zifferblatts DE-87
Verwenden des „2 Layer“ CASIO-Zifferblatts DE-93

Verringern des Stromverbrauchs (Zeitmesser) DE-96
Zeitmesser-Anzeigepunkte DE-97
Wechseln auf Zeitmesser DE-98
Verringern des Zeitmesser-Messfehlers bei Höhe und Luftdruck DE-99

Was Sie ohne Verbindung mit einem Phone tun können DE-100

Störungsbehebung DE-101
Wiederherstellen des Uhrbetriebs DE-101
Falls das Koppeln nach einem Wechsel des Phone-Modells nicht möglich ist DE-101
Zurücksetzen der Uhr auf die anfänglichen Werksvorgaben DE-103
Liste der Fehlercodes und Fehlermeldungen DE-104

Vorsichtsmaßregeln zur Benutzung DE-106
Wichtige Hinweise zur Messfunktion DE-109
Sonstige wichtige Produkt-Hinweise DE-114

Wartung durch den Benutzer DE-121

Sonstige wichtige Hinweise DE-123
Handhabung aufladbarer Batterien (Bitte recyceln!) DE-123
Vorsichtsmaßregeln zum Datenschutz DE-123

Wichtige technische Daten DE-124

Ergänzende Informationen DE-128

Sicherheitshinweise

Lesen Sie vor der Benutzung unbedingt diese „Sicherheitshinweise“.
Benutzen Sie die Uhr richtig.

Gefahr	Bezeichnet Angaben, die vor großer Lebensgefahr oder der Gefahr schwerer Verletzungen warnen.
Warnung	Bezeichnet Angaben, die vor Lebensgefahr oder Gefahr schwerer Verletzungen warnen.
Vorsicht	Bezeichnet Angaben, die vor der Gefahr leichterer Verletzungen oder eines Sachschadens warnen.

Beispiele für Symbole

△ bezeichnet eine Situation, bei der Vorsicht geboten ist. Das hier gezeigte Beispiel zeigt an, dass Vorsichtsmaßnahmen gegen Stromschlag zu treffen sind.

⃠ kennzeichnet Informationen zu Handlungen, die zu unterlassen sind. Die betreffende Handlung wird durch das Symbol im Kreis dargestellt. Das hier gezeigte Beispiel bedeutet, dass Zerlegen untersagt ist.

● kennzeichnet Informationen zu Handlungen, die auszuführen sind. Die betreffende Handlung wird durch das Symbol im Kreis dargestellt.

Gefahr

Benutzen der Uhr

Beachten Sie bei der Benutzung dieser Uhr unbedingt die nachstehenden Punkte.

Bei Nichtbeachtung besteht die Gefahr von Wärmeentwicklung sowie Brand- und Explosionsgefahr.

- Werfen Sie die Uhr nicht in ein Feuer und setzen Sie sie keiner Hitze aus.
- Versuchen Sie nicht, die Uhr zu modifizieren, treten Sie nicht auf die Uhr und setzen Sie sie auch keinen sonstigen heftigen Stößen aus.
- Legen Sie die Uhr nicht in einen Mikrowellenherd, Trockner oder Druckbehälter usw.

- Versuchen Sie nicht, die Uhr zu zerlegen.

Benutzen, laden oder lagern Sie die Uhr nicht nahe an Klimageräten, auf einem Heizteppich, an Orten mit direkter Sonne, in einem in der Sonne stehenden Fahrzeug oder an irgendeinem anderen Ort mit hohen Temperaturen.

Anderenfalls besteht die Gefahr von Wärmeentwicklung sowie Brand- und Explosionsgefahr.

Gefahr

Laden

Verwenden Sie zum Laden nur die hierfür angegebene Methode.

Bei Verwendung einer anderen als der für diese Uhr angegebenen Lademethode besteht die Gefahr von Wärmeentwicklung sowie Brand- und Explosionsgefahr.

Aufladbare Batterie

Versuchen Sie nicht, die aufladbare Batterie aus der Uhr zu entnehmen.

Anderenfalls besteht die Gefahr von Wärmeentwicklung sowie Brand- und Explosionsgefahr. Sollte die aufladbare Batterie versehentlich aus der Uhr entfernt werden, sorgen Sie dafür, dass sie nicht verschluckt wird. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn kleinere Kinder in der Nähe sind. Sollte tatsächlich eine Batterie verschluckt werden, wenden Sie sich bitte sofort an einen Arzt. Wenn eine Batterie verschluckt wird, kann dies umgehend Verätzungen, Schleimhautgewebe-Penetration und andere ernste Probleme hervorrufen, durch die Lebensgefahr besteht.

Lassen Sie einen Austausch der aufladbaren Batterie stets von einer autorisierten CASIO Kundendienststelle oder Ihrem Original-Händler vornehmen.

Bei Verwendung eines nicht genannten Batterietyps oder einem unsachgemäßen Austausch besteht die Gefahr, dass die Batterie überhitzt, in Brand gerät oder platzt.

Warnung

Benutzen der Uhr

Benutzen Sie diese Uhr nicht beim Gerätetauchen.

Diese Uhr ist keine Taucheruhr. Unsachgemäße Verwendung dieser Uhr kann einen schweren Unfall zur Folge haben.

Wenn durch die Benutzung dieser Uhr Funkstörungen bei anderen Geräten auftreten, schalten Sie die Uhr bitte auf den Flugzeugmodus oder schalten Sie sie aus.

Diese Uhr kann den Betrieb anderer Geräte stören oder bei diesen Probleme verursachen, wodurch Unfallgefahr besteht.

Beachten Sie in medizinischen Einrichtungen oder einem Flugzeug unbedingt die Anweisungen des dortigen Personals bzw. des Flugpersonals. Benutzen Sie diese Uhr nicht in Bereichen, in denen ihre Benutzung verboten ist.

Elektromagnetische Wellen und andere von dieser Uhr ausgestrahlte Signale können Instrumente beeinflussen, wodurch Unfallgefahr besteht.

Personen mit Herzschrittmacher oder anderen implantierten medizinischen Geräten sollten diese Uhr und das Ladekabel von ihrem Körper entfernt halten.

Funkwellen und Magnetismus können die Funktion von Herzschrittmachern und anderen medizinischen Geräten stören. Sollten Sie oder jemand anders sich unwohl zu fühlen beginnen, entfernen Sie bitte sofort die Uhr und das Ladekabel aus der Nähe und wenden Sie sich an einen Arzt.

Warnung

Benutzen der Uhr

Schalten Sie die Uhr in den Flugzeugmodus oder schalten Sie sie aus, wenn Sie sich in einem vollen Zug oder an einem anderen überfüllten Ort befinden.

Anderenfalls besteht die Gefahr, dass durch Funkstörungen Fehlbetrieb bei Herzschrittmachern oder anderen medizinischen Geräten von Personen in Ihrer Nähe auftritt.

Wenn Sie die Uhr weiter benutzen, obwohl Rauch, ein unangenehmer Geruch oder Hitze aus der Uhr austritt oder sonstige Störungssymptome vorliegen, besteht Brand- und Stromschlaggefahr. Ergreifen Sie sofort die nachstehenden Maßnahmen.

1. Trennen Sie das USB-Kabel von der Uhr, falls ein Ladevorgang läuft.
2. Strom ausschalten.
3. Wenden Sie sich an eine autorisierte CASIO Kundendienststelle.

Achten Sie unabhängig von den Informationen, die von der Uhr angezeigt werden, unbedingt auf Ihren körperlichen Zustand und halten Sie Ihr Anstrengungsniveau im Rahmen Ihrer persönlichen Möglichkeiten.

Wenn Sie beim Trainieren mit der Uhr die Herzfrequenz überwachen oder andere Trainingsmessungen vornehmen, achten Sie bitte darauf, sich nicht zu überanstrengen, um zum Beispiel bestimmte Werte oder Anzeigen zu erreichen. Bei Überanstrengungen besteht die Gefahr von unvorhergesehenen Unfällen. Bleiben Sie beim Trainieren stets eindeutig im Rahmen Ihrer körperlichen Möglichkeiten.

Wenn Sie sich unwohl führen oder anderweitig eine Veränderung in ihrem körperlichen Wohlbefinden feststellen, wenden Sie sich bitte umgehend an einen Arzt.

Warnung

Laden

Beim Laden mit dem USB-Netzadapter und Ladekabel sind unbedingt die nachstehenden Vorsichtsmaßregeln zu beachten, um die Gefahr von Wärmeentwicklung sowie Brand-, Explosions- und Stromschlaggefahr zu vermeiden.

- Verwenden Sie nur das Ladekabel aus dem Lieferumfang der Uhr.
- Versuchen Sie nicht, das Ladekabel zum Laden anderer Geräte zu verwenden.
- Verwenden Sie keinen USB-Netzadapter, der nicht den angegebenen Adapterspezifikationen entspricht.
- Bitte verwenden Sie keine Stromquelle, deren Spannung und/oder Frequenz nicht mit der Angabe für diese Uhr übereinstimmt.
- Verwenden Sie keine Netzdose, die gleichzeitig mit mehreren Geräten belegt ist.
- Benutzen Sie die Uhr nicht nahe an Heizgeräten oder wenn sie mit Bettzeug oder einer Decke bedeckt ist.
- Legen oder stellen Sie keine schweren Gegenstände auf den USB-Netzadapter und/oder das Ladekabel und laden Sie nicht mit gebündeltem Ladekabel.
- Setzen Sie den USB-Netzadapter und/oder das Ladekabel keiner Hitze aus, versuchen Sie daran keine Modifikationen und schützen Sie sie vor Beschädigung.
- Setzen Sie den USB-Netzadapter und/oder das Ladekabel keinem übermäßigen Verbiegen, Verdrehen oder Zug aus.
- Halten Sie den Ladekabelstecker und/oder den Netzstecker des USB-Netzadapters sauber. Wenn sich an ihnen Staub angesammelt hat, wischen Sie diesen bitte ab.
- Verwenden Sie zum Säubern des USB-Netzadapters und Ladekabels einen trockenen Lappen. Verwenden Sie zum Säubern kein Reinigungsmittel.

Warnung

Laden

- Berühren Sie den USB-Netzadapter und/oder das Ladekabel nicht mit nassen Händen.

- Stellen Sie sicher, dass während der Benutzung keine Flüssigkeit (Wasser, Sportgetränk, Seewasser, Urin von Tieren usw.) auf den USB-Netzadapter und/oder das Ladekabel gerät.
- Laden Sie die Uhr nicht, wenn sie nass ist.
- Berühren Sie während eines Gewitters auf keinen Fall die Uhr, den USB-Netzadapter oder das Ladekabel.

Stellen Sie im Falle einer Beschädigung von Uhr, USB-Netzadapter oder Ladekabel deren Benutzung sofort ein und ziehen Sie den USB-Netzadapter aus der Netzsteckdose. Wenden Sie sich anschließend an eine autorisierte CASIO Kundendienststelle.

Bei Weiterbenutzung eines beschädigten Teils besteht Brand- und Stromschlaggefahr.

Laden Sie die Uhr nicht, während Sie sie am Handgelenk tragen.

Anderenfalls besteht die Gefahr von Verbrennungen durch längere Einwirkung trotz relativ niedriger Temperatur.

Warnung

Display

Drücken Sie nicht mit übermäßiger Kraft auf das Display und setzen Sie es keinen heftigen Stößen aus.

Anderenfalls kann das Glas des Displays brechen.

Wenn das Glas des Displays gebrochen ist, berühren Sie nicht die darin befindliche Flüssigkeit.

Die Displayflüssigkeit kann Hautreizungen verursachen.

- Wenden Sie sich sofort an einen Arzt, wenn Displayflüssigkeit in den Mund geraten ist.
- Falls Displayflüssigkeit in die Augen oder auf die Haut gerät, spülen Sie mit sauberem Wasser und wenden Sie sich an einen Arzt.

Vorsicht

Benutzen der Uhr

Überzeugen Sie sich, dass Sie an einem ungefährlichen Ort sind, bevor Sie das Display der Uhr einsehen.

Bei Nichtbeachtung besteht Verletzungs- und Unfallgefahr. Wenn Sie die Uhr beim Laufen oder Joggen auf offener Straße, beim Fahrradfahren oder beim Lenken eines Kraftfahrzeugs ablesen, kann dies einen Unfall zur Folge haben. Achten Sie darauf, dass Sie nicht mit anderen zusammenstoßen.

Vermeiden Sie Bedingungen, die Hautausschlag hervorrufen könnten.

Da Uhr und Armband direkten Kontakt mit der Haut haben, kann die Benutzung bei Vorliegen nachstehender Bedingungen Hautausschlag verursachen.

- Metall- oder Lederallergien
- Schmutz, Rost oder Schweiß auf der Uhr oder dem Armband
- Schlechter körperlicher Zustand usw.
  - Ein Armband, das für Herzfrequenz-Überwachung zu stramm angelegt ist, kann Schwitzen verursachen und die Luftzirkulation unter dem Armband behindern, was zu Hautreizungen führen kann. Bei normalem Tragen, bei dem keine Überwachung der Herzfrequenz erforderlich ist, legen Sie das Armband bitte so locker an, dass sich noch ein Finger zwischen Armband und Handgelenk schieben lässt.
  - Wenn Sie etwas Ungewöhnliches an sich feststellen, stellen Sie die Benutzung der Uhr bitte ein und wenden Sie sich an einen Arzt.

Vorsicht

Benutzen der Uhr

Nehmen Sie die Uhr vor dem Schlafengehen vom Handgelenk ab.

Bei Nichtbeachtung besteht die Gefahr unvorhergesehener Verletzungen und/oder einer allergischen Hautreaktion.

Halten Sie das Gehäuse und Armband unbedingt stets sauber.

- Waschen Sie etwaigen Schweiß oder Schmutz am Gehäuse und Armband mit Leitungswasser oder anderem sauberen Wasser ab und wischen Sie danach mit einem weichen Tuch trocken.
- Schweiß und/oder Schmutz am Uhrgehäuse oder Armband können Hautausschläge und andere Probleme verursachen. Wenn Sie Hautprobleme bemerken, stellen Sie die Benutzung der Uhr bitte ein und wenden Sie sich an einen Arzt.

Nehmen Sie die Uhr vom Handgelenk ab, bevor Sie Kinder hochheben oder anderweitig mit Kindern in Kontakt kommen.

Bei Nichtbeachtung besteht die Gefahr, dass ein Kind verletzt wird und/oder eine allergische Hautreaktion erleidet.

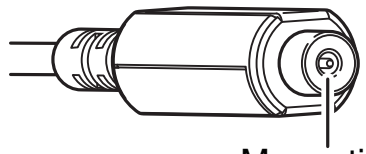
Kleineren Kindern sollte die Benutzung dieser Uhr nur unter der Aufsicht und Anleitung eines Erwachsenen erlaubt werden. Bewahren Sie die Uhr außer Reichweite für kleinere Kinder auf.

⚠ Vorsicht

Benutzen der Uhr

Halten Sie das Ladekabel von Magnetkarten fern (Kreditkarten, Geldkarten, Prepaid-Karten, Tickets mit Magnetstreifen usw.)

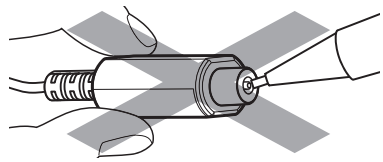
Bei zu großer Nähe kann das magnetische Steckerende des Ladekabels eine Magnetkarte oder ein Aufnahmemedium unbrauchbar machen.



Beachten Sie bei der Benutzung des Ladekabels unbedingt die nachstehenden wichtigen Hinweise.

Bei Nichtbeachtung besteht das Risiko einer Fehlfunktion.

- Vermeiden Sie übermäßigen Kraftaufwand, stecken Sie keine Objekte in den Stecker und drücken Sie ihn nicht gewaltsam in die Buchse.



Lassen Sie keine Schlüssel, Halsketten, Büroklammern oder andere metallische Objekte nahe am Stecker des Ladekabels liegen.

Anderenfalls kann das Metall am magnetischen Stecker verhaften und einen Kurzschluss verursacht.

Trennen Sie den Netzadapter von der Netzsteckdose, wenn das Ladekabel nicht benutzt wird.

Der in der Mitte der Gehäuserückseite befindliche Sensor strahlt Licht von einer LED aus. Schauen Sie nicht direkt in das Licht.

Vorsicht

Laden

Beim Laden mit dem USB-Netzadapter und Ladekabel sind unbedingt die nachstehenden Vorsichtsmaßregeln zu beachten, um die Gefahr von Wärmeentwicklung sowie Brand-, Explosions- und Stromschlaggefahr zu vermeiden.

- Stecken Sie den USB-Netzadapter möglichst tief in die Netzdose.
- Ziehen Sie den USB-Netzadapter aus der Netzdose, bevor Sie z.B. eine Reise antreten oder der Adapter anderweitig längere Zeit unbeaufsichtigt bleibt.
- Entfernen Sie mindestens einmal pro Jahr mit einem trockenen Tuch etwaige Staubansammlungen zwischen den Stiften des USB-Netzadaptersteckers.
- Benutzen oder lagern Sie den USB-Netzadapter und/oder das Ladekabel nicht an sehr feuchten oder staubigen Orten, in Bereichen, in denen Lebensmittel zubereitet werden oder an anderen Orten mit Öldämpfen oder hohen Temperaturen.

Brechen Sie das Laden ab, wenn dieses nicht innerhalb der normalen Zeit beendet ist.

Bei fortgesetztem Laden besteht die Gefahr von Wärmeentwicklung und Brand- und Explosionsgefahr durch die eingebaute Batterie.

- Näheres zu den Ladezeiten finden Sie unter „Wichtige technische Daten“.

Vorsicht

Wartung durch den Benutzer

Halten Sie das Gehäuse und Armband unbedingt stets sauber.

Ein schmutziges oder rostiges Gehäuse oder Armband kann den Ärmel der Kleidung verschmutzen. Rost kann sich leicht bilden, wenn die Uhr Seewasser ausgesetzt und danach nicht gereinigt wird.

Einleitung

- Änderungen des Inhalts dieser Anleitung bleiben ohne vorausgehende Ankündigung vorbehalten.
- Kopieren dieser Anleitung, teilweise oder als Ganzes, ist untersagt. Die Benutzung dieser Anleitung ist für den eigenen Privatgebrauch gestattet. Jede andere Nutzung ist ohne Genehmigung von CASIO COMPUTER CO., LTD. durch das Urheberrecht untersagt.
- CASIO COMPUTER CO., LTD. übernimmt keine Haftung für etwaige entgangene Gewinne oder Ansprüche Dritter, die aus der Verwendung dieses Produkts oder dieser Anleitung resultieren.
- CASIO COMPUTER CO., LTD. übernimmt keine Haftung für etwaige Verluste oder entgangene Gewinne, die auf einen Defekt oder Wartung dieses Produkts oder irgendwelche andere Gründe zurückgehen.
- Die in den Illustrationen dieser Anleitung gezeigte Uhr und die Beispielscreens können vom tatsächlichen Aussehen der Uhr abweichen.

Vorinstalliertes Wear OS by Google

Diese Uhr kann benutzt werden, während sie mit einem Android™- oder iOS-Phone gekoppelt ist. Sie besitzt eine große Palette an eigenständigen Funktionen, die benutzbar sind, wenn sie nicht mit einem Phone gekoppelt ist. Welche Funktionen unterstützt werden, ist von der Plattform und vom Land abhängig. Näheres über unterstützte Phones finden Sie auf der nachstehenden CASIO Support-Site.

https://support.casio.com/gsw/de/GSW-H1000/

Wear OS by Google-Funktionen

Diese unter Wear OS by Google laufende Smartwatch zeichnet sich durch folgende Funktionen aus:

- Diktat
- Messaging und Meldung eingehender Anrufe
- Alarme, Stoppuhr, Timer, Agenda und Übersetzung
- Google Fit™ und andere Google Apps
- Herunterladen von Apps und Zifferblättern über Google Play
- Anpassbare Einstellungen

Diese Bedienungsanleitung enthält keine Informationen über die obigen Funktionen.

Näheres zu diesen Funktionen finden Sie auf der nachstehenden Website.

https://support.google.com/wearos/

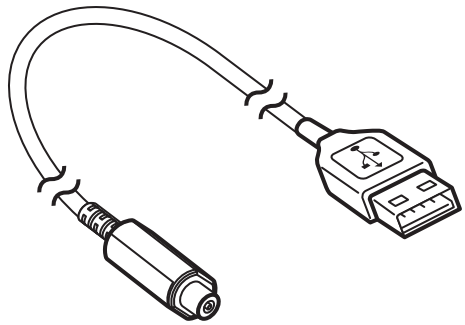
Für Benutzer eines iPhones!

Wenn die Uhr bei der Benutzung mit einem iPhone gekoppelt ist, sorgen Sie bitte dafür, dass die Wear OS by Google-App geöffnet ist und im Hintergrund läuft. Wenn bei der Benutzung des Geräts die Wear OS by Google-App nicht läuft, arbeiten die Funktionen nicht, die Kommunikation mit dem iPhone erfordern.

Verpackungsinhalt

Uhr

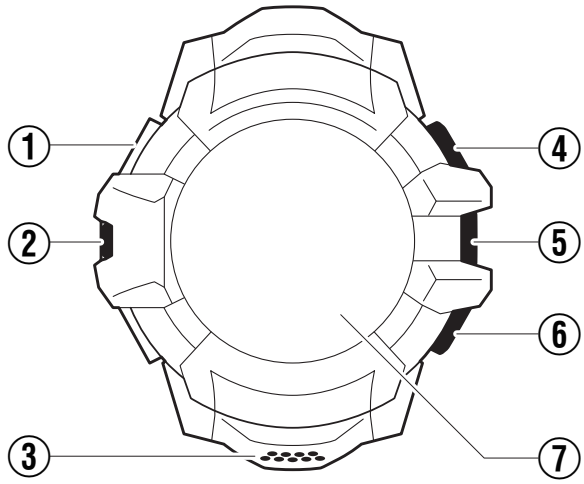
Ladekabel

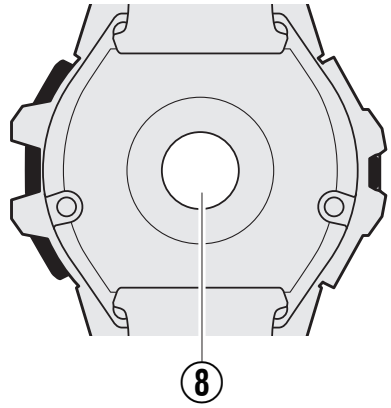


„Dies zuerst lesen“

Garantie

Bezeichnungen der Teile





① Ladeanschluss

② Drucksensor

③ Mikrofon

④ START-Knopf (oberer Knopf)

⑤ Einschaltknopf

⑥ APP-Knopf (unterer Knopf)

⑦ Touchscreen (Display)

⑧ Optischer Sensor (PPG-Herzfrequenz)

Vorbereitung für die erste Benutzung

Bevor Sie diese Uhr das erste Mal benutzen, führen Sie bitte der Reihe nach die nachstehenden Schritte zum Laden der Uhr und Konfigurieren ihrer Einstellungen aus.

„SCHRITT 1: Die Uhr laden“

„SCHRITT 2: Die Uhr mit dem Smartphone koppeln“

„SCHRITT 3: Die Apps auf die neuesten Versionen aktualisieren“

„SCHRITT 4: Die CASIO „G-SHOCK MOVE“-App auf dem Phone installieren“

SCHRITT 1: Die Uhr laden

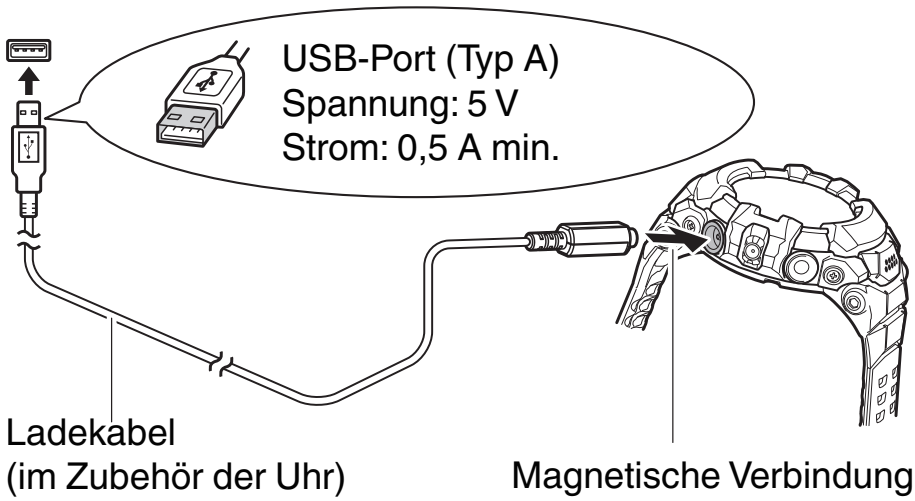
Die Uhr ist vor der Benutzung unbedingt zu laden.

Verwenden Sie das mit der Uhr mitgelieferte Ladekabel zum Laden mit Hilfe eines USB-Netzadapters oder durch Anschluss an einen Computer oder ein anderes Gerät.

- Beachten Sie, dass das Setup eines Computers möglicherweise kein Laden über dessen USB-Port unterstützt.

An einen USB-Port (Typ A) anschließen

- Achten Sie darauf, dass der Ladekabelstecker beim Anschließen an einen USB-Port richtig ausgerichtet ist.



Wichtig!

- Der USB-Netzadapter bzw. eine sonstige verwendete USB-Stromquelle muss bestimmten Spezifikationen entsprechen. Verwenden Sie keinen minderwertigen Adapter oder irgendein anderes Gerät, das den vorgegebenen Spezifikationen nicht entspricht. Anderenfalls besteht die Gefahr einer Fehlfunktion oder Beschädigung bei der Uhr und der USB-Stromquelle. Beachten Sie auch, dass für einen USB-Netzadapter örtliche Vorschriften des Landes gelten können, in dem Sie ihn benutzen. CASIO COMPUTER CO., LTD. übernimmt keine Haftung für eine etwaige Störung oder Beschädigung der Uhr und/oder der USB-Stromquelle, die auf die Verwendung eines minderwertigen Adapters oder Geräts zurückzuführen ist, das nicht den verlangten Spezifikationen entspricht.

Vorsichtsmaßregeln zum Laden

- Achten Sie darauf, dass der Ladekabelstecker beim Anschließen an einen USB-Port richtig ausgerichtet ist.
- Für die Verwendung eines Computers zum Laden wird nur der Anschluss an einen USB-Port (Typ A) gemäß USB 2.0 oder höher unterstützt. Je nach Computermodell, Anschlussumgebung und anderen Faktoren kann das Laden sehr lange dauern oder auch unmöglich sein. Das Laden erfolgt nicht, während sich ein Computer im Ruhezustand befindet.
- Der Betrieb auf einem kundenspezifischen oder gegenüber der ursprünglichen Konfiguration modifizierten Computer ist nicht garantiert. Selbst im Falle eines nicht modifizierten handelsüblichen Computers können die USB-Port-Spezifikationen das Laden unmöglich machen.
- Beim Anschließen der Uhr mit dem Ladekabel an einen Computer kann eine Fehlermeldung erscheinen.
  Trennen Sie in einem solchen Fall das Ladekabel vom Computer und schließen Sie es wieder an.
- Wenn das Laden nach dem obigen Vorgehen nicht möglich ist, probieren Sie einen anderen USB-Port aus oder verwenden Sie einen USB-Netzadapter.

Original CASIO USB-Netzadapter

Rufen Sie zur Beschaffung eines Original-CASIO USB-Netzadapters die nachstehende URL auf und kontaktieren Sie dann eine CASIO Kundendienststelle in dem Land, in dem Sie wohnen.

https://s.casio.jp/w/10061en/

Ladestand-Anzeige beim Laden

- Wenn die Uhr mit dem Laden begonnen hat, erscheint der Ladestand-Indikator.
- Wenn die Batterie bei Ladebeginn vollständig entleert ist, erscheint der Ladestand-Indikator erst, wenn die Ladung eine bestimmte Schwelle erreicht hat.
- Halten Sie zum Einschalten der Uhr mindestens zwei Sekunden den Einschaltknopf gedrückt.

Sonstige wichtige Hinweise zum Laden

- Die Ladezeit ist von der restlichen Batteriekapazität und dem Benutzungsumfeld abhängig.
- Falls beim Laden Wasser auf die Uhr, das Ladekabel oder die USB-Stromquelle gelangt, trennen Sie das Ladekabel sofort ab und stoppen Sie das Laden.
- Wenn ein laufender Ladevorgang endet, trennen Sie die Uhr vom Ladekabel. Prüfen Sie auf Probleme und beheben Sie diese. Versuchen Sie dann erneut zu laden.
- An sehr kalten oder sehr heißen Orten ist das Laden der Uhr eventuell nicht möglich oder die Uhr wird nicht vollständig geladen. Laden Sie die Uhr in einem Bereich mit einer Umgebungstemperatur zwischen 10 °C und 35 °C (50 °F und 95 °F).
- Das Laden kann Störungen des Radio- und/oder Fernsehempfangs verursachen. Verwenden Sie in solchen Fällen zum Laden eine Netzsteckdose, die weiter vom Fernseher bzw. Radio entfernt ist.
- Im Interesse einer langen Lebensdauer der Batterie wird empfohlen, die Uhr regelmäßig (circa einmal im Monat) zu laden, auch wenn diese längere Zeit nicht benutzt wird.
- Das Laden kann länger dauern oder sogar unmöglich sein, wenn sich Schmutz oder andere Fremdsubstanzen am Ladegerätanschluss oder Ladekabelstecker befinden. Wischen Sie Ladegerätanschluss und Ladekabelstecker gelegentlich mit einem sauberen, trockenen Lappen oder Baumwollstäbchen ab.

SCHRITT 2: Die Uhr mit dem Smartphone koppeln

- Dieses Vorgehen entspricht dem Stand von April 2021.

1. Schalten Sie in den Einstellungen Ihres Phones Bluetooth® ein.

2. Installieren Sie die Wear OS by Google-App auf dem Phone.

Benutzer eines Android-Phones

Öffnen Sie Google Play auf dem Phone und installieren Sie die Wear OS by Google-App.

iPhone-Benutzer

Öffnen Sie auf dem iPhone den App Store und installieren Sie die Wear OS by Google-App.

3. Falls noch nicht vorhanden, richten Sie für sich ein Google-Konto ein.

Ein Google-Konto verschafft Ihnen Zugang zu einer Reihe verschiedener Google-Dienste. Richten Sie das Google-Konto unbedingt schon vor der Benutzung dieser Uhr ein.

- Falls Sie bereits ein Google-Konto besitzen, halten Sie dessen E-Mail-Adresse und Passwort bereit.
- Falls Sie ein iPhone benutzen und kein Google-Konto besitzen, führen Sie bitte im nachstehenden Schritt 4 die Instruktionen zum Erstellen eines Google-Kontos aus, die im Display des Phones erscheinen.

4. Koppeln Sie die Uhr mit dem Phone.

Wichtig!

- Das Vorgehen zum Koppeln richtet sich danach, welche Version von Wear OS by Google auf Ihrer Uhr und dem Phone läuft. Die neuesten Informationen zu den Vorgehen finden Sie auf der nachstehenden Website.
  https://support.casio.com/gsw/de/GSW-H1000/

- Es wird empfohlen, dass Phone und Uhr beim Vornehmen von Kopplungseinstellungen nicht weiter als einen Meter voneinander entfernt sind.
- Für die Benutzung eines iPhones ist eine Wi-Fi-Umgebung erforderlich.

1. Wenn die Uhr ausgeschaltet ist, halten Sie bitte zum Einschalten mindestens zwei Sekunden den Einschaltknopf gedrückt.
2. Tippen Sie auf das Display der Uhr. Wählen Sie im erscheinenden Screen eine Sprache.
3. Wischen Sie nach oben über den Screen, um den Namen der Uhr (GSW-H1000) anzuzeigen.
4. Starten Sie die Wear OS by Google-App auf dem Phone.

Im nachstehenden Text bezeichnet der Begriff „Uhr“ eine unter Wear OS by Google laufende Smartwatch.

5. Falls dies das erste Mal ist, dass Sie Ihr Phone und die Uhr miteinander koppeln, starten Sie die Wear OS by Google-App auf Ihrem Phone. Tippen Sie als Nächstes auf „Jetzt einrichten“.
    - Befolgen Sie nun die Anweisungen, die im Display Ihres Phones angezeigt werden, um den Kopplungsvorgang abzuschließen.

Wenn Sie ein vorhandenes Phone verwenden, das mit einer Uhr gekoppelt ist, ist anstelle des obigen Schritts 5 einer der nachstehenden Vorgänge auszuführen. Welcher der Vorgänge zu verwenden ist, richtet sich nach dem Typ des Phones.

Benutzer eines Android-Phones

Es können mehrere Uhren gleichzeitig mit einem Android-Phone gekoppelt sein.

Tippen Sie in der oberen linken Ecke des Screens der Wear OS by Google-App auf den Namen der Uhr. Tippen Sie im erscheinenden Menü auf „Neue Smartwatch hinzufügen“.

- Befolgen Sie nun die Anweisungen, die im Display Ihres Phones angezeigt werden, um den Kopplungsvorgang abzuschließen.

iPhone-Benutzer

Bei einem iPhone kann nur eine Uhr je Phone gekoppelt sein. Verwenden Sie das nachstehende Vorgehen, um die aktuell mit dem iPhone gekoppelte Uhr zu entkoppeln, damit Sie es mit dieser Uhr koppeln können.

1. Tippen Sie in der iPhone-Startanzeige der Reihe nach auf: „Einstellungen“ > „Bluetooth“.
2. Tippen Sie in der „MEINE GERÄTE“-Liste auf die ⓘ -Kennung rechts vom Namen der aktuell verbundenen Wear OS by Google-Uhr.
3. Tippen Sie auf „Dieses Gerät ignorieren“.
4. Starten Sie die Wear OS by Google-App.
5. Tippen Sie auf das Menü-Icon (☰) in der oberen linken Ecke des Screens. Tippen Sie im erscheinenden Menü auf „Neue Smartwatch einrichten“.
   - Befolgen Sie nun die Anweisungen, die im Display Ihres Phones angezeigt werden, um den Kopplungsvorgang abzuschließen.

Ändern des mit dieser Uhr gekoppelten Phone-Modells

(Die nachstehenden Angaben gelten auch, wenn Sie von einem gekoppelten Phone-Modell auf ein anderes wechseln.)

Mit der Uhr kann jeweils nur eine Uhr gekoppelt werden. Wenn Sie die Uhr mit einem anderen Phone koppeln möchten, müssen Sie es vorher vom aktuell gekoppelten Phone entkoppeln.

Zum Entkoppeln von einem Phone führen Sie bitte den Vorgang von „Zurücksetzen der Uhr auf die anfänglichen Werksvorgaben“ aus.

SCHRITT 3: Die Apps auf die neuesten Versionen aktualisieren

Um die Funktionalität der Uhr voll ausschöpfen zu können, aktualisieren Sie bitte alle Apps auf die neuesten Versionen, bevor Sie die Uhr zu benutzen beginnen.

- Dieses Vorgehen entspricht dem Stand von April 2021.
- Für die Benutzung eines iPhones ist eine Wi-Fi-Umgebung erforderlich.

1. Drücken Sie während der Anzeige eines Zifferblatts (normaler Uhrzeitscreen, nicht App- oder Einstellscreen) kurz den Einschaltknopf, um die App-Liste anzuzeigen.

2. Scrollen Sie die Liste der Apps aufwärts oder abwärts, bis „Play Store“ angezeigt ist, und tippen Sie dieses dann an.

3. Wischen Sie auf dem Touchscreen von oben nach unten, um das Play Store-Menü anzuzeigen, und tippen Sie dann auf das „Meine Apps“ ( )-Icon.

- Wenn die obige Bedienung nicht funktioniert, wischen Sie auf dem Touchscreen von unten nach oben und tippen dann auf „Meine Apps“.

4. Falls Apps vorhanden sind, für die Updates verfügbar sind, erscheinen ihre Namen unter „Updates Verfügbar“. Tippen Sie auf „Alle aktualisieren“.

SCHRITT 4: Die CASIO „G-SHOCK MOVE“-App auf dem Phone installieren

Sie können die CASIO-App zum Einsehen von Trainingsprotokollen verwenden.

- Um eine CASIO-App benutzen zu können, müssen Sie eine CASIO ID registrieren. Durch Registrieren einer CASIO ID können Sie auch andere von der CASIO Group erstellte Online-Dienste nutzen.

1. Installieren Sie die „G-SHOCK MOVE“-App auf Ihrem Smartphone.

Benutzer eines Android-Phones

Gehen Sie auf Ihrem Android-Smartphone zum Google Play Store, suchen Sie die „G-SHOCK MOVE“-App und installieren Sie sie.

iPhone-Benutzer

Starten Sie auf Ihrem iPhone den App Store, suchen Sie die „G-SHOCK MOVE“-App und installieren Sie sie.

Wenn die Vorgänge von „Vorbereitung für die erste Benutzung“ beendet sind, erscheint das „DIGITAL“-Zifferblatt im Display. Weitere Details zu DIGITAL siehe „Benutzen des „DIGITAL“-Zifferblatts“.

Ein- und Ausschalten der Uhr, Neustart

Ein- und Ausschalten der Uhr

Uhr einschalten

1. **Halten Sie mindestens zwei Sekunden lang den Einschaltknopf gedrückt.**

Uhr ausschalten

1. **Wischen Sie auf dem Screen von oben nach unten, während ein Zifferblatt angezeigt ist.**
2. **Tippen Sie der Reihe nach auf ⚙ > „System“ > „Ausschalten“. Tippen Sie im erscheinenden Bestätigungsscreen auf ✓.**

Neustart

Sie können die Uhr mit Wear OS by Google oder durch Knopfbedienung an der Uhr neu starten.

Uhr mit Wear OS by Google neu starten

1. **Wischen Sie auf dem Screen von oben nach unten, während ein Zifferblatt angezeigt ist.**
2. **Tippen Sie der Reihe nach auf ⚙ > „System“ > „Neu starten“. Tippen Sie im erscheinenden Bestätigungsscreen auf ✓.**

Einen Neustart erzwingen

Wichtig!

- Probieren Sie das nachstehende Vorgehen nur im Falle von Betriebsproblemen wie ein blockierter Screen der Uhr aus. In anderen Fällen wird empfohlen, das Vorgehen von „Uhr mit Wear OS by Google neu starten“ zu verwenden.

1. Halten Sie den Einschaltknopf gedrückt, bis der Screen weiß wird.

- Es dauert bis zu 12 Sekunden, bis der Screen weiß ist. Das Weißwerden des Screens zeigt an, dass das System neu startet, weshalb Sie den Finger vom Einschaltknopf nehmen können.

Anfangseinstellungen und Befestigen der Uhr am Handgelenk

Dieser Abschnitt erläutert, wie die für die Aktivitätsmessung benötigten Anfangseinstellungen der Uhr konfiguriert werden. Es wird auch erläutert, wie die Uhr für möglichst genaue Messung am Handgelenk zu befestigen ist.

Vornehmen der Vorgabe-Einstellungen für die Pulsmessung

Diese Einstellung ist wesentlich für die Leistungsberechnung, einschließlich Pulszone und VO_2Max.

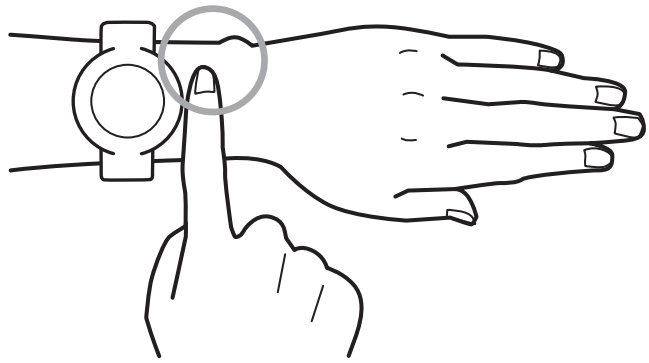
1. **Halten Sie den Finger bei angezeigtem „DIGITAL“-Zifferblatt für etwa zwei Sekunden auf die Mitte des Touchscreens.**
   - Dies verkleinert das Zifferblatt und zeigt ⚙ unter ihm an.
2. **Tippen Sie der Reihe nach auf: ⚙ > „Pulseinstellung“.**
   - Dies zeigt das „Pulseinstellung“-Menü an.
3. **Geben Sie der Reihe nach: „Geburtstag“, „Ruhepuls“, „Geschlecht“, „Größe“ und dann „Gewicht“ ein.**
4. **Drücken Sie den Einschaltknopf zum Abbrechen des Einstellvorgangs und Zurückschalten auf die Zifferblattanzeige.**

Befestigen der Uhr am Handgelenk

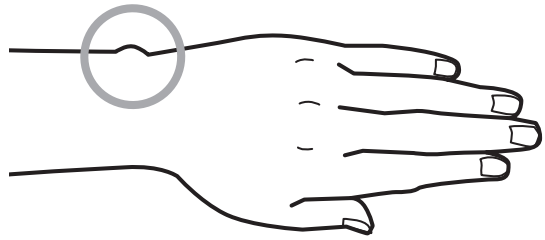
Wie Sie die Uhr am Handgelenk tragen, beeinflusst die Genauigkeit der Herzfrequenzmonitor-Werte. Positionieren Sie die Uhr wie unten beschrieben.

1. Bringen Sie die Uhr locker am Handgelenk an und legen Sie mindestens einen Finger rechts neben den Einschaltknopf.*

* Falls Sie die Uhr am rechten Handgelenk tragen, legen Sie den bzw. die Finger bitte links vom Drucksensor (linke Seite der Uhr) auf.

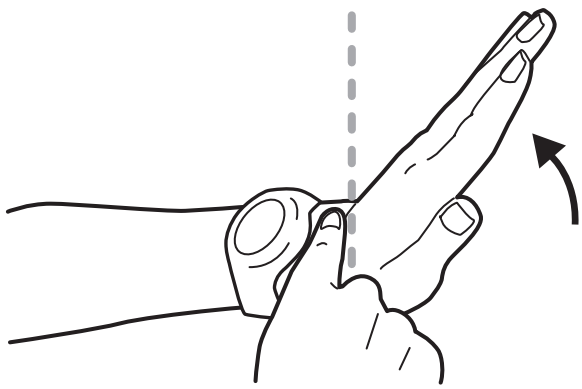


- Falls die Uhr den am Handgelenk vorstehenden Knochen (Ihre Elle, die in der nebenstehenden Abbildung eingekreist ist) bedeckt, legen Sie weitere Finger auf, bis dies nicht mehr der Fall ist.



- Lage und Form dieses Knochens können von Person zu Person etwas unterschiedlich sein.

2. Positionieren Sie die Uhr so, dass beim Zurückbiegen der Hand mindestens eine Fingerbreite Platz zwischen Uhr und Handgelenk ist.



3. Wenn Sie die günstigste Position am Handgelenk gefunden haben, ziehen Sie das Armband bitte passend stramm, damit die Uhr nicht am Handgelenk verrutscht.

Wichtig!

- Bei passend für die Pulsmessung festgezogenem Armband kommt die Luft nur schlecht unter das Armband, was zu Schwitzen führt und Hautreizungen zur Folge haben kann. Bei normalem Tragen, bei dem keine Überwachung der Herzfrequenz erforderlich ist, legen Sie das Armband bitte so locker an, dass sich noch ein Finger zwischen Armband und Handgelenk schieben lässt.
- Vermeiden Sie das Auftragen von Sonnenschutz, Kosmetika oder anderen Mitteln auf den Bereich des Handgelenks, in dem Sie die Uhr für die Pulsmessung tragen. Solche Cremes und Gels können das Sensorfenster der Uhr verschmutzen und die Genauigkeit der Pulsmessung beeinträchtigen. Vermeiden Sie die Anwendung solcher Mittel in dem Bereich des Handgelenks, in dem Sie die Uhr tragen.

Vorsicht

Anhand der Daten von den einzelnen Sensoren beurteilt die Uhr, ob sie am Handgelenk getragen wird, und misst den Puls, wenn sie befunden hat, dass dies der Fall ist. Wenn Sie die Uhr tragen möchten, ohne den Puls zu messen, wählen Sie bitte „Aus“ für „Tragen am Handgelenk erfassen“*. Zu beachten ist allerdings, dass eine Messung unabhängig von dieser Einstellung ausgeführt wird, wenn Sie die Messung mit Verwendung einer CASIO Aktivitäts-App vornehmen.

* Zum Anzeigen der „Tragen am Handgelenk erfassen“-Einstellung wischen Sie auf dem Zifferblatt-Screen nach unten. Tippen Sie im erscheinenden Screen der Reihe nach auf: ⚙ > „Bedienungshilfen“ > „Pulsmessung“.

Grundlegende Knopf- und Displaybedienung (Touchscreen)

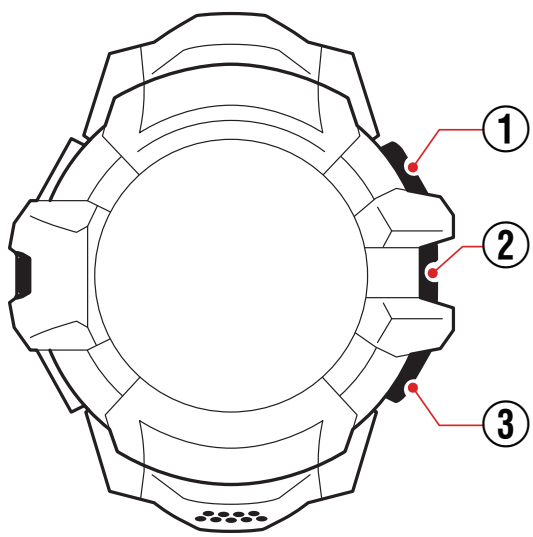
Die Bedienung dieser Uhr erfolgt mit Hilfe von drei seitlichen Knöpfen und dem Screen (Touchscreen).

Wiederherstellen des Displayscreens

Wenn der Screen der Uhr dunkel ist, tippen Sie den Screen bitte an oder drücken Sie den Einschaltknopf. Warten Sie, bis der Screen hell ist, bevor Sie mit der Bedienung beginnen.

Grundlegende Knopfbedienung

Dieser Abschnitt beschreibt die Knopfbedienung, die während der Anzeige eines Zifferblatts möglich ist.



① START-Knopf (oberer Knopf)

② Einschaltknopf

③ APP-Knopf (unterer Knopf)

① **START-Knopf (oberer Knopf)**

Drücken dieses Knopfes während der Anzeige des Zifferblatts startet Aktivitätsmessung und/oder den START-Screen zum Wählen von Punkten für Messung an.

Für Details siehe „Wählen einer Aktivität für Messung“.

② **Einschaltknopf**

Drücken dieses Knopfes während der Anzeige eines Zifferblatts zeigt die App-Liste von Wear OS by Google an. Sie können die App-Liste zum Scrollen nach oben und unten wischen. Tippen Sie auf eine App, um diese zu wählen und zu starten.

Wenn ein App-Screen, Einstellscreen oder irgendein anderer Screen außer ein Zifferblatt angezeigt ist, können Sie durch Drücken des Einschaltknopfes auf das Zifferblatt zurückschalten.

③ **APP-Knopf (unterer Knopf)**

Drücken dieses Knopfes während der Anzeige eines Zifferblatts ruft den CASIO Apps-Screen auf, der schnellen Zugriff auf verschiedene CASIO Originalfunktionen ermöglicht.

Für Details siehe „Schnellabruf von Hauptfunktionen (CASIO Apps)“.

Wichtig!

- Sie können mit Wear OS by Google die Funktionen der Knöpfe START und APP ändern. Benutzen Sie die Knöpfe mit ihren unveränderten Vorgabefunktionen, wenn Sie das „DIGITAL“-Zifferblatt verwenden. Die Erläuterungen in dieser Bedienungsanleitung gehen davon aus, dass die Vorgabe-Einstellungen verwendet werden.

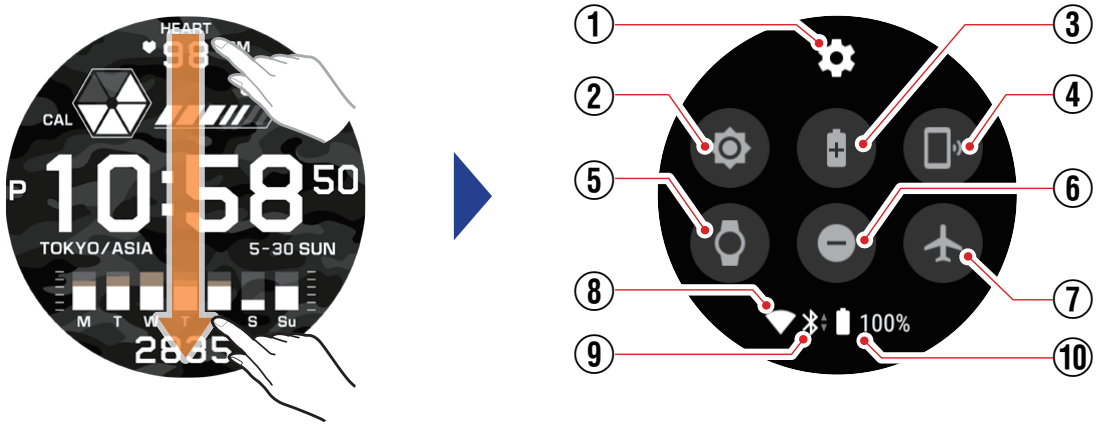
Grundlegende Screen-Bedienung (Wischen nach oben, unten, links und rechts)

Während ein Zifferblatt angezeigt ist, können Sie durch Wischen auf dem Screen nach oben, unten, links oder rechts verschiedene Wear OS by Google-Funktionen aufrufen.

Hinweis

- Dieses Vorgehen basiert auf dem Stand von April 2021. Bitte beachten Sie, dass die hier beschriebene Bedienung Änderungen durch Updates von Wear OS by Google und andere Faktoren unterliegen kann. Nähere Einzelheiten zur Bedienung von Wear OS by Google finden Sie auf der nachstehenden Website.
  https://support.google.com/wearos/

Wischen von oben nach unten



Dies zeigt den Einstellscreen von Wear OS by Google an.

① Einstellungen

② Helligkeit

③ Energiesparmodus

④ Mein Smartphone finden

⑤ Kinomodus

⑥ Bitte nicht stören

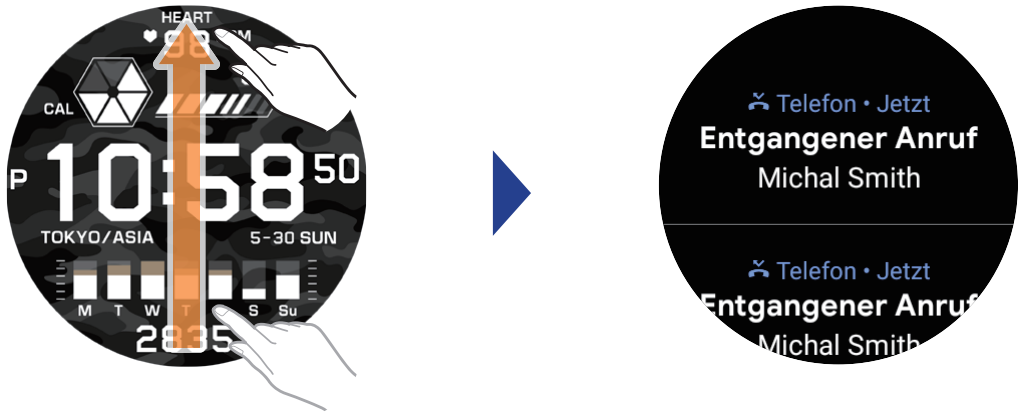
⑦ Flugmodus

⑧ Angezeigt, wenn eine Wi-Fi-Verbindung besteht.

⑨ Angezeigt, wenn eine Bluetooth-Verbindung zwischen der Uhr und einem Phone besteht.

⑩ Batterie-Restladung

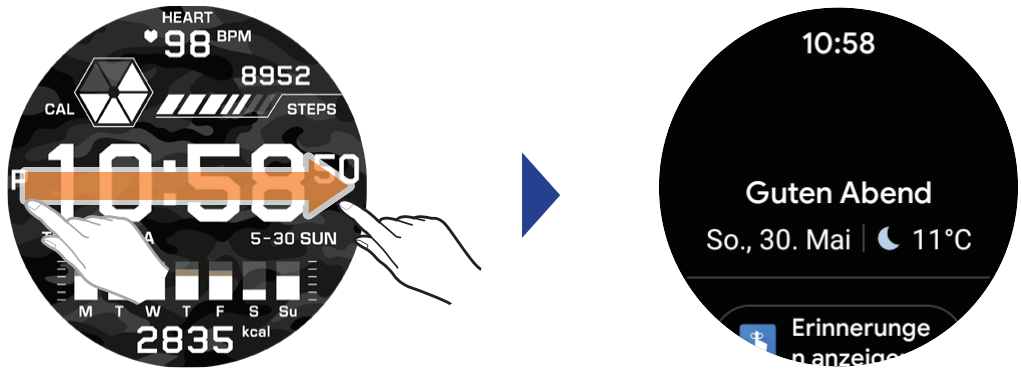
Wischen von unten nach oben



Dies zeigt Benachrichtigungen an.

- Sie können andere Benachrichtigungen anzeigen, indem Sie auf dem Benachrichtigungsscreen von unten nach oben wischen.
- Durch Wischen einer Benachrichtigung nach rechts oder links verschwindet sie.

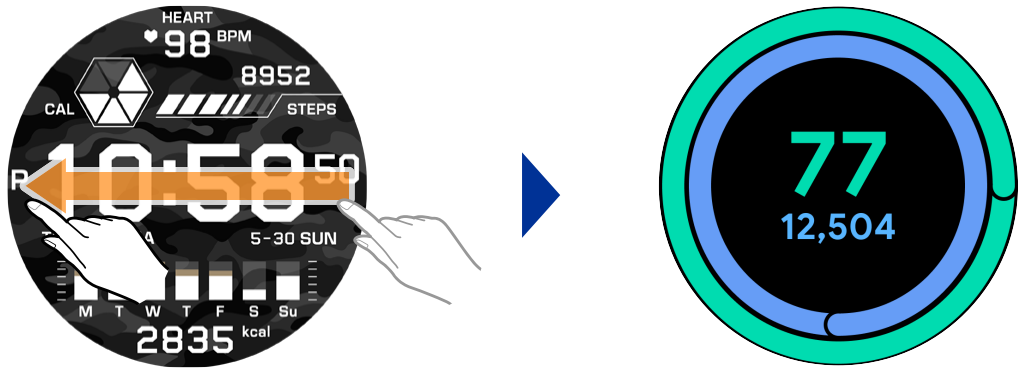
Wischen von links nach rechts



Dies zeigt das aktuelle Datum und andere Informationen an.

- Wischen über diese Anzeige von unten nach oben zeigt verschiedene Arten von Informationen an.

Wischen von rechts nach links



Jedes Wischen zeigt die jeweils nächste Kachel* an.

* Die Kacheln ermöglichen schnelles Agieren und machen wichtige Informationen auf einen Blick ablesbar. Die Kacheln bieten unter anderem Wettervorhersagen, Nachrichten, Workout-Verfolgung und geführtes Atmen. Wählen und bearbeiten Sie die Kacheln, die Sie auf Ihrer Uhr verwenden möchten.

Grundlegende Funktionen

Einstellen der aktuellen Uhrzeit

Wenn eine Bluetooth-Verbindung zwischen der Uhr und einem gekoppelten Phone besteht, wird die aktuelle Uhrzeit der Uhr mit der Uhrzeit des Phones synchronisiert. Sie können die aktuelle Uhrzeit der Uhr auch manuell einstellen.

Alarm, Timer, Stoppuhr usw.

Diese Funktionen können von Wear OS by Google-Standardfunktionen verwendet werden.

Drücken Sie während der Anzeige eines Zifferblatts kurz auf den Einschaltknopf. Tippen Sie in der erscheinenden App-Liste auf die gewünschte App.

Näheres über die obigen Einstellungen und deren Verwendung finden Sie auf der nachstehenden Website.

https://support.google.com/wearos/

App-Updates

Wichtig!

Damit die Uhr auf dem hohen Niveau funktionieren kann, für das sie konstruiert wurde, sollten Sie unbedingt alle Apps auf dem neuesten Stand halten. Es wird empfohlen, die Uhr beim Laden eingeschaltet zu lassen und die Verbindung mit dem Phone und Wi-Fi beizubehalten, damit die Apps automatisch aktualisiert werden können. Weiterhin sollten Sie CASIO-Apps unbedingt aktualisieren, wenn diese in MyApps auf Google Play aktualisiert werden können. Für nähere Details besuchen Sie bitte die nachstehende Support-Site.

https://support.casio.com/gsw/de/GSW-H1000/

Benutzen des „DIGITAL“-Zifferblatts

„DIGITAL“ ist das Zifferblatt der Anfangsvorgabe dieser Uhr. Es ist nicht nur praktisch für Aktivitätsmessungen, sondern auch ein wichtiges grundlegendes Zifferblatt.

Für die Anzeige existieren zwei Hauptformate, „Täglich“ und „Aktivität“. Wenn Sie eine Messung für Laufen, Skifahren, Krafttraining oder andere Aktivitäten beginnen, wechselt das Display vom Täglich-Zifferblatt auf ein Layout, das die optimalen Funktionen für die gemessene Aktivität anzeigt. Sie können auch die Funktionen des oberen, mittleren und unteren Displaybereichs des Zifferblatts ändern. Außer Funktionen können Sie auch eine breite Vielfalt an Zifferblatt-Auslegungen wählen.

Die Erläuterungen in diesem Abschnitt verwenden im Wesentlichen den Täglich-Screen.

Wichtig!

- „DIGITAL“ ist ein wichtiges Zifferblatt, das als ein Ausgangspunkt für alle Vorgänge dieser Uhr dient. Die Uhr besitzt zwar eine Reihe verschiedener vorinstallierter Zifferblätter, sie sollten aber normalerweise dieses Zifferblatt verwenden, insbesondere, wenn Sie Aktivitätsmessungen vornehmen.

DIGITAL-Display

Täglich-Screen

Dies ist der normale Screen für den täglichen Gebrauch, in dem Sie keine Aktivitätsmessungen vornehmen.

① Oberer Displaybereich: Kalorien / Schritte / Puls

② Mittlerer Displaybereich: Uhr

③ Unterer Displaybereich: Kalorienverbrauch / Wochenstatistik

④ Hintergrund

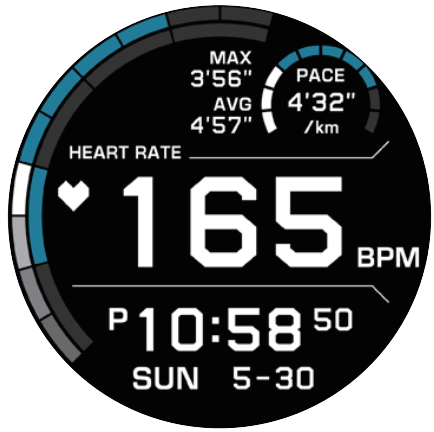
- Sie können zwischen verschiedenen Varianten für den oberen, mittleren und unteren Displaybereich des Zifferblatts wählen. Sie können zwischen verschiedenen Hintergründen wählen oder auch die Karte Ihres aktuellen Standorts als Hintergrund verwenden.
- Auch während der Verwendung eines anderen Zifferblatts wechselt die Uhr automatisch auf das „DIGITAL“-Zifferblatt, wenn Sie eine Aktivitätsmessung starten, wobei dieses angezeigt bleibt, bis der Messvorgang beendet ist. Welche Punkte angezeigt werden, ist von der durchgeführten Aktivitätsmessung abhängig.
  Für Details siehe „Wählen einer Aktivität für Messung“.

Screens bei laufender Aktivitätsmessung

Dies ist der Screen bei der Durchführung einer Aktivitätsmessung.* Die Uhr unterstützt Zeitmessung für Dutzende von Aktivitäts- und Workout-Typen und lässt Sie auf die geeignete Informationsanzeige für die jeweilige Stufe schalten.

Für die Sportaktivitäten „Laufen“ und „Straßenradfahren“ können Sie zwischen mehreren verschiedenen Anzeigepunkten (Displaybereiche oben, Mitte und unten) und Hintergrund-Varianten wählen, die für jede dieser Sportaktivitäten verfügbar sind.

* Weitere Informationen Aktivitätsmessungen finden Sie unter „Wählen einer Aktivität für Messung“.

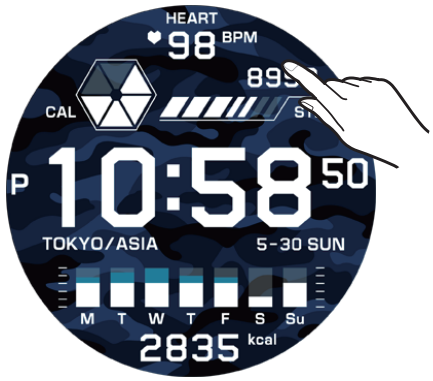


Beispiel für Screen, wenn „Laufen“ gewählt ist

Ändern der DIGITAL-Anzeigeinhalte

1. Tippen Sie im DIGITAL-Zifferblatt auf den Displaybereich (oben, Mitte oder unten), dessen Anzeigepunkt Sie ändern möchten.

- Dies zeigt einen Screen zum Ändern der Inhalte des angetippten Displaybereichs an.



DIGITAL Täglich-Screen

Screen zum Wählen von Anzeigepunkten

2. Tippen Sie auf ◁ oder ▷ zum Ändern der Anzeigepunkte.

- Sie können Anzeigepunkte nicht durch Wischen nach links oder rechts ändern.
- Tippen Sie auf ☰ zum Anzeigen eines Menüs mit den gewählten Anzeigepunkten. In diesem Menü können Sie Einstellungen zu den Anzeigeinhalten und andere Einstellungen ändern. Für Details siehe „Benutzen des Anzeigepunkte-Wahlmenüs“.

Benutzen des Anzeigepunkte-Wahlmenüs

Im Screen zum Umschalten der Anzeige können Sie ein Menü der gewählten Anzeigeinhalte anzeigen. Von dort können Sie die Anzeigeinhalte betreffende Funktionen verwenden und Einstellungen ändern.

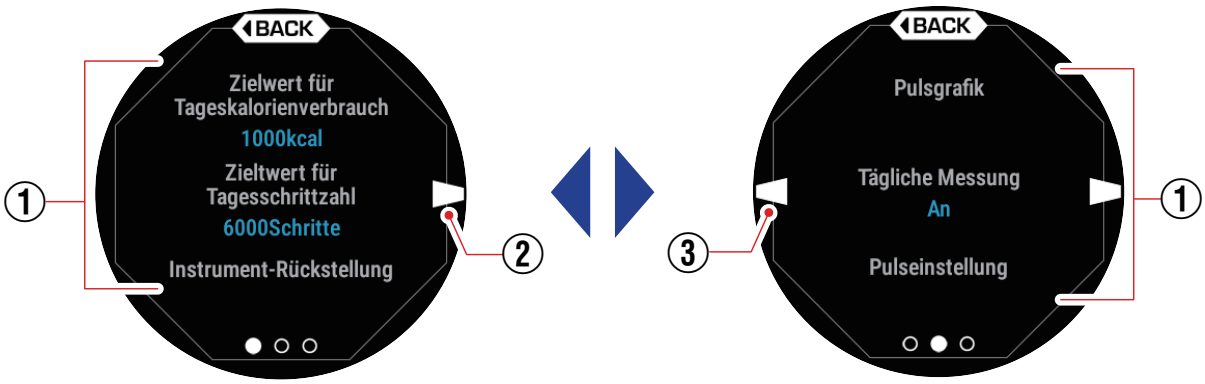
1. Tippen Sie im DIGITAL-Zifferblatt auf einen der Displaybereiche (oben, Mitte oder unten).

- Dies zeigt einen Screen zum Ändern der Inhalte des angetippten Displaybereichs an.

Beispiel: Wenn „Kalorien / Schritte / Puls“ für den oberen Displaybereich gewählt ist

2. Tippen Sie auf ☰.

- Dies zeigt ein Menü an.



① Menüpunkte

② Antippen (oder Wischen auf dem Screen von rechts nach links) zum Anzeigen der nächsten Menüseite.

③ Antippen (oder Wischen auf dem Screen von links nach rechts) zum Anzeigen der vorherigen Menüseite.

3. Tippen Sie auf einen Menüpunkt.

- Im „Kalorien / Schritte / Puls“-Menü zum Beispiel sind die nachstehenden Menüpunkte verfügbar.

Menüpunkte	Beschreibung
Zielwert für Tageskalorienverbrauch	Legt ein Ziel für den Tageskalorienverbrauch fest.
Zieltwert für Tagesschrittzahl	Legt ein Ziel für die Tagesschrittzahl fest.
Instrument-Rückstellung	Setzt den Maximalwert für die aktuell angezeigte Schrittzahl oder den Kalorienverbrauch zurück.
Pulsgrafik	Zeigt eine Pulsgrafik an.
Tägliche Messung	Weist die Aufzeichnung von nicht aktivitätsgebundenen Tagespuls-Messungen an.
Pulseinstellung	Zum Vornehmen von erforderlichen Einstellungen für Pulszone und VO_2Max. (Siehe „Vornehmen der Vorgabe-Einstellungen für die Pulsmessung“)
Präzise Pulsüberwachung	Zeigt Tipps zum Befestigen der Uhr am Handgelenk bei Pulsmessungen an.
Einheit für Energieverbrauch	Legt die Einheit für den Kalorienverbrauch fest.

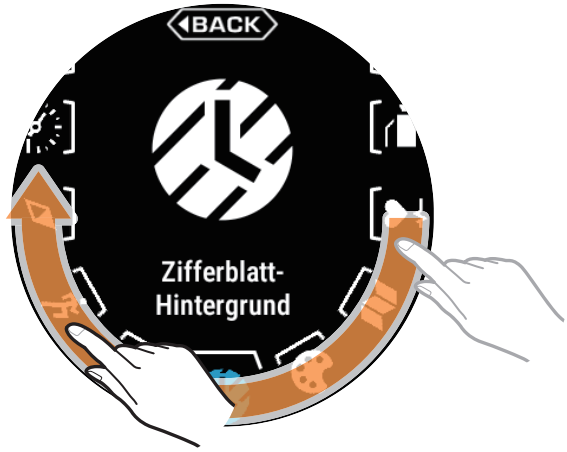
4. Drücken Sie den Einschaltknopf zum Zurückschalten auf Anzeige des Zifferblatts.

Ändern des DIGITAL-Hintergrunds

1. Drücken Sie den APP-Knopf (unterer Knopf).

- Dies zeigt ein Menü mit Hauptfunktionen an (CASIO Apps-Screen).

2. Ziehen Sie mit dem Finger um den Außenumfang der Anzeige, um durch die Icons zu rotieren, bis das „Zifferblatt-Hintergrund“-Icon in Screenmitte angezeigt ist.



3. Tippen Sie auf das Icon in Screenmitte.

- Dies zeigt den Screen zum Wählen des Zifferblatt-Hintergrunds an.

4. Wischen Sie auf dem Screen von nach links oder rechts, um einen Hintergrund zu wählen.

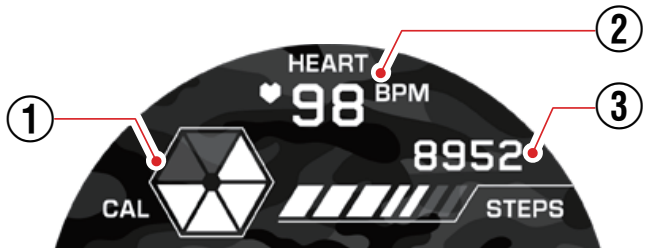
Beispiele für DIGITAL-Anzeigepunkte

Dieser Abschnitt erläutert einige der Anzeigepunkte, die für den DIGITAL-Täglich-Screen wählbar sind.

Beispiel für oberen Displaybereich

Dieser Abschnitt erläutert „Kalorien / Schritte / Puls“. Zusätzlich können Sie auch „Puls“, „Luftdruck / Angelzeit“ und „Luftdruck / Luftdruckgrafik“ wählen.

Kalorien / Schritte / Puls (Anfangsvorgabe)



① Die sechs Segmente dieses Indikators stehen für 100% des maximalen Tageskalorienverbrauchs (von Mitternacht bis zur aktuellen Uhrzeit), den Sie an der Uhr eingestellt haben. Keines der Indikatorsegmente ist angezeigt, solange Ihr Tageskalorienverbrauch weniger als ein Sechstel des aktuellen Maximums beträgt, und alle sechs Segmente werden angezeigt, wenn er größer als das aktuelle Maximum ist.*

② Zeigt Ihren aktuellen Puls zwischen 40 und 220 bpm an.

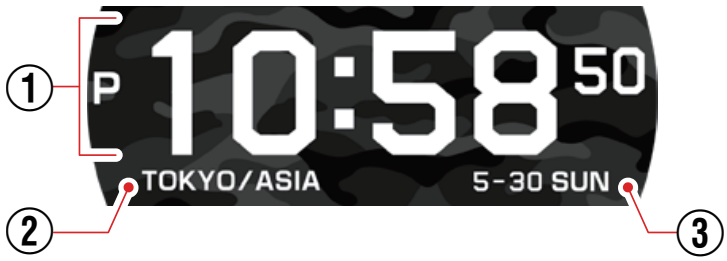
③ Zeigt Ihre Tagesschrittzahl an (ab Mitternacht bis zum aktuellen Zeitpunkt). Anstelle eines Werts wird „----“ angezeigt, wenn die Messung gescheitert ist.*

* Während einer Aktivität zeigt dieser Wert den aktuellen Kalorienverbrauch bzw. die Schrittzahl seit Beginn der Aktivität.

Beispiel für mittleren Displaybereich

Dieser Abschnitt erläutert „Uhr“ und „Puls“.

Uhr (Anfangsvorgabe)

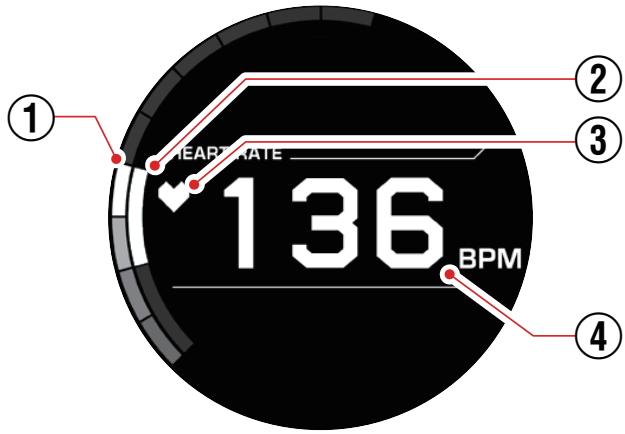


① Aktuelle Uhrzeit

② Aktueller Standort (Name der Zeitzone)

③ Tag, Wochentag

Puls



① 10 Segmente, die die Pulszonen anzeigen. Die angezeigten Segmente zeigen die Pulszone, die dem von ④ angezeigten Wert entspricht.

② Zeigt Ihren Zielpulszone*.

③ Dieses Herz-Icon blinkt während einer laufenden Pulsmessung. Es blinkt nicht, wenn keine Pulsmessung läuft. Während dieses Icon blinkt, zeigt ④ den aktuellen Puls an. Wenn es nicht blinkt, zeigt ④ den zuletzt gemessenen Pulswert an.

④ Pulswerte (aktueller und zuletzt gemessener Wert) werden in einem Bereich von 40 bis 220 bpm angezeigt. Anstelle eines Wertes wird „---“ angezeigt, wenn der gemessene Wert nicht im Bereich liegt oder keine Messung möglich ist.

* „Zielpulszone“-Einstellungen können mit der CASIO „G-SHOCK MOVE“-App vorgenommen werden.

Beispiel für unteren Displaybereich

Dieser Abschnitt erläutert „Kalorienverbrauch / Wochenstatistik“. Außer diesem Anzeigetyp können Sie auch „Puls“, „Programm“, „Höhe / Kompass“ und „Höhe / Höhengrafik“ wählen.

Kalorienverbrauch / Wochenstatistik (Anfangsvorgabe)

① Die Buchstaben zeigen die Wochentage an. Diese Grafik zeigt den Tagesenergieverbrauch für die Woche einschließlich des aktuellen Tages an. Der rechte Balken zeigt den Kalorienverbrauch des aktuellen Tages. Die Höhe der Grafikbalken zeigt an, wie viel Prozent Ihres voreingestellten Maximalwerts für den Kalorienverbrauch am jeweiligen Tag erreicht wurden. Der voreingestellte Maximalwert für den Verbrauch ist 100%.
Wenn Sie einen „Zielwert für Tageskalorienverbrauch*1“ eingestellt haben, wird der das Ziel überschreitende Teil in der Themenfarbe*2 angezeigt.

② Zeigt, wie viele Kalorien Sie am aktuellen Tag verbraucht haben (seit Mitternacht). Anstelle eines Werts wird „----“ angezeigt, wenn die Messung gescheitert ist.

*1 Sie können die Anzeigepunkte, die hier erscheinen, durch Antippen des unteren Displaybereichs ändern. Tippen Sie als Nächstes auf ☰ und wählen Sie aus dem erscheinenden Menü die gewünschten Punkte.

*2 Einer der Einstellpunkte dieser Uhr ist „Themenfarbe“. Er legt die Farbe bestimmter Zeichen und des Displaydesigns fest.

Schnellabruf von Hauptfunktionen (CASIO Apps)

Über das Icon-Menü, das erscheint, wenn Sie den APP-Knopf (unten) drücken, haben Sie schnellen Zugriff zu den wichtigsten CASIO Original-Funktionen, die in der Uhr installiert sind.

Abrufen von Funktionen mit CASIO Apps

1. Drücken Sie während der Anzeige eines Zifferblatts den APP-Knopf (unterer Knopf).

- Dies zeigt den CASIO Apps-Screen an.

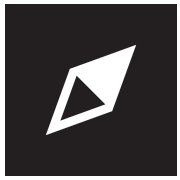
2. Ziehen Sie mit dem Finger um den Außenumfang der Anzeige, um durch die Icons zu rotieren, bis das aufzurufende Icon in Screenmitte angezeigt ist.

3. Tippen Sie auf das Icon in Screenmitte.

- Die nachstehende Tabelle zeigt die abrufbaren Funktionen.

Funktion	Beschreibung
 Aktivität	Zeigt den START-Screen zum Starten einer Aktivität-Messung an. Falls bereits eine Aktivität-Messung läuft, wechselt die Uhr zum Messscreen zurück, der vor Schritt 1 dieses Vorgehens angezeigt war.
 Chronik	Zeigt eine Verlaufsliste mit Aktivität-Messergebnissen an.
 Zifferblatt-Hintergrund	Wählt das Hintergrundbild des „DIGITAL“-Zifferblatts.
 Themenfarbe	Tippen zum Wählen einer einheitlichen Themenfarbe für den Screen der Uhr. Die gewählte Farbe wird für Icons und Cursor verwendet (nur CASIO-Apps).
 Map	Zeigt eine Karte über den vollen Anzeigebereich der Uhr an.

Funktion	Beschreibung
 Pulsgrafik	Zeigt Ihre neuesten Pulsmesswerte zusammen mit einer Pulsgrafik zu den vorherigen 24 Stunden an. Wenn eine Aktivität läuft, zeigt das Display den aktuellen Puls und eine Grafik mit Ihren Messwerten zur aktuellen Aktivität an.
 Sensor-Overlay	Misst die Daten während einer Aktivität, um diese einer Movie- oder Standbildaufnahme von der Aktivität zu überlagern. • Zum Überlagern eines Movies oder Standbilds mit Messdaten ist die „G-SHOCK MOVE“-Phone-App erforderlich.
 Zeitmesser	Wechselt von Wear OS by Google in den Zeitmesser-Modus. Der Zeitmesser deaktiviert die Smart-Funktionalität und zeigt stattdessen lediglich monochrom den Uhr- und Sensorbetrieb an, um die Batterie der Uhr zu schonen.
 Gezeitengrafik	Zeigt den aktuellen Gezeitenstand und eine Gezeitengrafik zu den vorherigen 12 Stunden und nächsten 12 Stunden an. Der aktuelle Gezeitenstand und die Hoch- und Niedrigwasserstände der nächsten 12 Stunden werden zusammen mit ihren Uhrzeiten angezeigt. • Sie können den Hafen, dessen Informationen Sie anzeigen möchten, im Gezeitengrafik-Menü in der unteren Display-Umschaltanzeige des „DIGITAL“-Zifferblatts wählen. Näheres zum Vorgehen finden Sie unter „Ändern der DIGITAL-Anzeigeinhalte“.
 Höhenmesser	Zeigt Ihre aktuelle Höhe und eine Höhengrafik zu den vorherigen 24 Stunden an. Wenn eine Aktivität läuft, zeigt das Display die aktuelle Höhe und eine Höhengrafik zu den Messwerten aus der aktuellen Aktivität an.

Funktion	Beschreibung
 Barometer	Zeigt den aktuellen Luftdruck und eine Luftdruckgrafik zu den vorherigen 24 Stunden an. Wenn eine Aktivität läuft, zeigt das Display den aktuellen Luftdruck und eine Luftdruckgrafik zu den Messwerten aus der aktuellen Aktivität an.
 Kompass	Zeigt den Kompass (Peilungsindikator) an.
 G-SHOCK MOVE	Verbindet mit oder trennt von der „G-SHOCK MOVE“-Phone-App. Wenn Sie mit „G-SHOCK MOVE“ verbunden sind, können Sie das Phone zum Einsehen von Aktivität-Aufzeichnungen und Konfigurieren von Phone-Einstellungen verwenden.

Wählen einer Aktivität für Messung

Die Uhr unterstützt die Messung und Aufzeichnung von Dutzenden verschiedener Aktivitäten. Die Tabelle unten zeigt eine Teilliste der unterstützten Aktivitäten.

Walking	Armbeugen*
Cycling	Bauchpressen*
Skifahren	Schulterdrücken*
Segeln	Kniebeugen*
Trail-Running	Laufband*
Trekking	Liegestütze*
Angeln	Unterarmstütze*
Beckenschwimmen	Bankdrücken*
Mountain-Biking	Beinpressen*
Laufen	Unterer Rücken* etc.
Road-Biking etc.	

* Unter Punkt „Workouts“ im Aktivitätswahl-Screen der Uhr enthaltene Aktivitäten. Die Bedienung für diese Aktivitäten unterscheidet sich etwas von der Bedienung anderer Aktivitäten.

Wichtig!

- Bitte beachten Sie die nachstehenden Hinweise, um sicherzustellen, dass der Puls von der Uhr korrekt gemessen wird.
  - Bevor Sie mit den Messungen beginnen, geben Sie bitte anhand des Vorgehens unter „Vornehmen der Vorgabe-Einstellungen für die Pulsmessung“ Geburtstag, Geschlecht und andere Profil-Informationen ein.
  - Sorgen Sie dafür, dass die Uhr richtig am Handgelenk angebracht ist. (Siehe „Befestigen der Uhr am Handgelenk“.)
- Wenn Sie mit der Messung einer Outdoor-Aktivität wie Laufen beginnen, gehen Sie bitte an einen Ort im Freien, an dem der Himmel sichtbar ist.

Hinweis

- Solange die Uhr mit der „G-SHOCK MOVE“-Phone-App verbunden ist, können Sie auf dem Phone Ihre Aktivität-Daten einsehen.
  – Zum Verbinden mit „G-SHOCK MOVE“ drücken Sie den APP-Knopf am Zifferblatt (unterer Knopf). Tippen Sie im erscheinenden Screen auf das „G-SHOCK MOVE“-Icon in Screenmitte.
  Für Details siehe „Schnellabruf von Hauptfunktionen (CASIO Apps)“.

Aktivitätsmessung (außer Workouts)

Dieser Abschnitt beschreibt die Messvorgänge für Laufen und andere Aktivitäten, die hauptsächlich im Freien stattfinden.
Details zur Workouts-Messung siehe „Aktivitätsmessung (Workouts)“.

Starten, Anhalten und Stoppen einer Aktivitätsmessung

Starten einer Aktivitätsmessung

Hinweis

- Es wird empfohlen, das „DIGITAL“-Zifferblatt anzuzeigen, wenn Sie Schritt 1 des nachstehenden Vorgangs ausführen.
- Unabhängig vom Typ des gerade angezeigten Zifferblatts wechselt das Display mit dem Starten einer Aktivitätsmessung auf den Screen der laufenden „DIGITAL“-Aktivitätsmessung.

1. Drücken Sie während der Anzeige eines Zifferblatts den START-Knopf (oberer Knopf).

- Dies zeigt den START-Screen für Aktivitätsmessung an, in dem die aktuell gewählte Aktivität angezeigt ist.

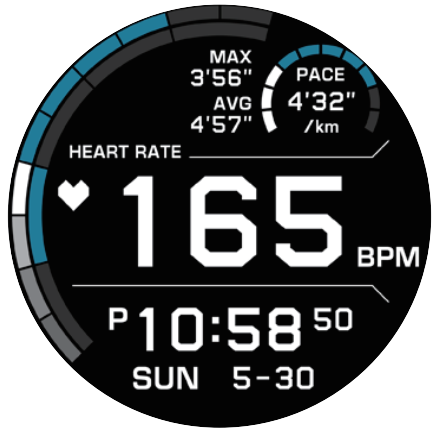
- Um die Sportaktivität zu ändern, gehen Sie bitte zu Schritt 2. Zum Starten der Messung mit der aktuell gewählten Sportaktivität gehen Sie weiter zu Schritt 4 dieses Vorgehens.

2. Drücken Sie den APP-Knopf (unterer Knopf) zum Anzeigen des Aktivitätswahl-Screens.

3. Wischen Sie auf dem Screen nach oben oder unten, bis Sie die gewünschte Aktivität gefunden haben, und tippen Sie diesen dann an.

4. Drücken Sie den START-Knopf zum Starten der Messung.

- Wenn Sie eine Aktivität verwenden, die Standort-Informationen speichert, erscheint jetzt die Meldung „Standort-Infos werden beschafft…“. Bewegen Sie sich an einen Ort im Freien mit unbehinderter Sicht auf den Himmel und bleiben Sie dort, bis die Standort-Infos beschafft werden können.
- Falls ein Countdown erscheint, beginnen Sie das Training, sobald der Countdown null erreicht. Falls Sie starten möchten, ohne zu warten, bis der Countdown null erreicht, drücken Sie dazu den START-Knopf.
- Bei bestimmten Aktivitäten (wie z.B. Skifahren) erscheint die folgende Meldung im Display: „In Bereitschaft. Drücken Sie zum Fortsetzen der Speicherung die GO-Taste.“. In diesem Falle können Sie die Messung durch Drücken des START-Knopfes starten.
- Wenn die Messung startet, wechselt die Uhr auf den Screen für laufende Aktivitätsmessung des „DIGITAL“-Zifferblatts.



Beispiel für Screen, wenn „Laufen“ gewählt ist

Für Näheres zu den Anzeigepunkten siehe „Screen der laufenden Aktivitätsmessung“.

Aktivitätsmessung anhalten oder stoppen

1. Zeigen Sie zum Anhalten einer Messung den Screen der laufenden Aktivitätsmessung an und drücken Sie dann den START-Knopf (oberer Knopf).

- Dies hält die Messung an und zeigt den Messpause-Screen an.
- Drücken Sie den START-Knopf zum Fortsetzen der Messung.

2. Halten Sie zum Beenden der Messung für circa zwei Sekunden den APP-Knopf (unterer Knopf) gedrückt.

3. Dies zeigt die Meldung „Verlauf speichern?“ an. Tippen Sie auf „Speichern (obere Taste)“ oder drücken Sie den START-Knopf.

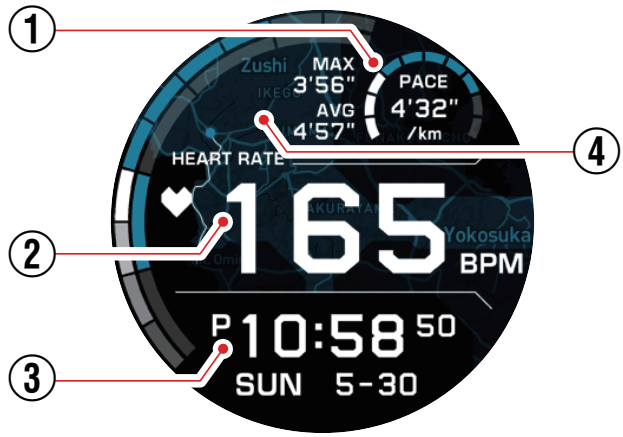
- Zum Verwerfen des Messungsverlaufs tippen Sie auf „Verwerfen (untere Taste)“ oder drücken Sie den APP-Knopf.
- Durch Antippen von „Speichern (obere Taste)“ wird gespeichert und dann der Statistik-Screen angezeigt. Sie können die Inhalte des Statistik-Screens durch Wischen nach oben oder unten scrollen.
- Zum späteren Ansehen von gespeicherten statistischen Daten wählen Sie die Option CASIO Apps von „Chronik“.

Hinweis

- Ändern der „Standort-Speicherfrequenz“-Einstellung von „MAX (jede Sekunde)“ (Anfangsvorgabe) auf „MID (alle 5 Sekunden)“ oder „LOW (alle 120 Sekunden)“ senkt den Batteriestromverbrauch, verschlechtert aber auch die Genauigkeit verschiedener Messungen und deaktiviert die Auto-Pause- und andere Funktionen.

Screen der laufenden Aktivitätsmessung

Dieser Abschnitt erläutert, wie die Inhalte des Screens der laufenden Aktivitätsmessung interpretiert werden. Für diese Erläuterungen dient der „Laufen“-Screen als Beispiel.



Beispiel für Screen, wenn „Laufen“ gewählt ist

① Die 10 Segmente dieses Rings repräsentieren 100% des Tempos, das gemäß dem Verlauf Ihrer vorherigen Läufe Ihr persönliches bestes Tempo ist (jeweils 10%). Die Anfangsvorgabe für das persönliche beste Tempo ist 4:00 Minuten pro Kilometer. Beim Laufen werden Segmente angezeigt, die zeigen, wie viel Prozent Ihres persönlichen besten Tempos das aktuelle Tempo entspricht.

Nahe am Ring werden die nachstehenden Punkte angezeigt.

- PACE: Ihr aktuelles Tempo
- MAX: Ihr bislang höchstes gemessenes Tempo
- AVG: Ihr aktuell gemessenes Durchschnittstempo

② Zeigt Ihren Puls. Siehe „Puls“ unter „Beispiel für mittleren Displaybereich“.

③ Zeigt die aktuelle Uhrzeit, Wochentag und Datum.

④ Als Hintergrund wird eine Karte um Ihren aktuellen Standort und Ihre Bewegungsspur angezeigt.

Aktivitätsmessung (Workouts)

Um möglichst effektive Workouts-Messungen und aufgezeichnete Daten zu erreichen, legen Sie für jede sportliche Aktivität eigene persönliche Trainingsmengen und Ziele fest und geben Sie die Informationen in die Uhr ein.

Beispiel:

Liegestütze

Wdh.: 20 Sets: 3

Intervall zwischen den Sets:
1 Minute

Sit-ups

Wdh.: 40 Sets: 3

Intervall zwischen den Sets:
1 Minute

Unterarmstütze

Haltezeit: 30 Sekunden Sets: 3

Intervall zwischen den Sets:
30 Sekunden

Eingeben von Trainingsmengen, Zielen und anderen Daten in die Uhr

Hinweis

- Es wird empfohlen, das „DIGITAL“-Zifferblatt anzuzeigen, wenn Sie Schritt 1 des nachstehenden Vorgangs ausführen.
- Unabhängig vom Typ des gerade angezeigten Zifferblatts wechselt das Display mit dem Starten einer Aktivitätsmessung auf den Screen der laufenden „DIGITAL“-Aktivitätsmessung.

1. Drücken Sie während der Anzeige eines Zifferblatts den START-Knopf (oberer Knopf).

- Dies zeigt den START-Screen für Aktivitätsmessung an, in dem die aktuell gewählte Aktivität angezeigt ist.

2. Drücken Sie den APP-Knopf (unterer Knopf) zum Anzeigen des Aktivitätswahl-Screens und tippen Sie dann auf „Workouts“.

3. Tippen Sie im Workout-Aktivitätswahl-Screen auf den Punkt, zu dem Sie Trainingsvolumen, eine Zielvorgabe oder andere Informationen eingeben möchten.

- Dies schaltet auf den START-Screen für Aktivitätsmessung zurück, in dem die angetippte Aktivität angezeigt ist.
- Wenn Sie hier von unten nach oben über den Screen wischen, erscheint das Einstellmenü für die angezeigte Sportaktivität. Für Details zu den Menüs siehe „Einstellmenü für Aktivitätsmessung“.

4. Wischen Sie von unten nach oben über den Screen. Tippen Sie im erscheinenden Menü auf „Einstellungen“.

- Dies zeigt ein Einstellmenü entsprechend der in Schritt 3 gewählten Workout-Aktivität an.

5. Geben Sie wie für die Trainingsaktivität verlangt die einzelnen Einstellpunkte ein.

- Welche Einstellpunkte einzugeben sind, richtet sich nach der gewählten Workout-Aktivität.

6. Führen Sie nach der Eingabe aller verlangten Punkte die nachstehenden Schritte aus, um zum START-Screen zurückzukehren.

1. Wischen Sie auf dem Einstellmenü-Screen von links nach rechts, um zum Menü-Screen zurückzukehren, der in Schritt 4 dieses Vorgehens angezeigt war.
2. Wischen Sie auf dem Screen von oben nach unten.

7. Wenn Sie noch Informationen für eine weitere Workout-Aktivität eingeben möchten, wiederholen Sie dazu die Schritte 2 bis 6 dieses Vorgehens.

Vornehmen von Messungen gemäß Workouts-Typ

Die erforderliche Bedienung für Workouts-Messungen unterscheidet sich etwas je nachdem, ob es sich um Krafttraining, Fettverbrennung-Training oder Rumpf-Training handelt. Für Näheres zur Workouts-Kategorie siehe „Eingeben von Trainingsmengen, Zielen und anderen Daten in die Uhr“.

Eine Messung für Krafttraining starten

Hinweis

- Die Einstellungen von Wdh., Sets und Intervall beeinflussen die Messungen bei Krafttraining (Liegestütze, Sit-ups, Bankdrücken usw.).

1. Drücken Sie während der Anzeige eines Zifferblatts den START-Knopf (oberer Knopf).

2. Drücken Sie den APP-Knopf (unterer Knopf) zum Anzeigen des Aktivitätswahl-Screens und tippen Sie dann auf „Workouts“.

- Dies zeigt den Workoutwahl-Screen für Workouts an.

3. Tippen Sie auf den Punkt, für die Sie die Messung starten möchten.

- Dies ruft den START-Screen des angetippten Punkts zurück.

4. Drücken Sie den START-Knopf zum Starten der Messung.

- Falls Sie den ersten Punkt für den Start eines Indoor-Workouts gewählt haben, erscheint die Meldung „Beschaffe Sensor-Informationen“. Verhalten Sie sich ruhig, wobei die Uhr circa 15 Sekunden lang engen Kontakt mit der Haut haben sollte.
- Der Screen der Uhr zeigt für einige Sekunden die Einstellungen von Sets, Wdh. und Gewicht an (falls das Training diese Einstellungen verwendet).
- Unmittelbar danach wechselt die Anzeige auf den Screen für laufende Aktivitätsmessung des „DIGITAL“-Zifferblatts und die Messung des ersten Sets startet. Starten Sie Workouts.

5. Drücken Sie den START-Knopf, wenn die Eingabe der Wdh.-Einstellung beendet ist.

- Dies zeigt einen Bestätigungsscreen an.

6. Wählen Sie im Bestätigungsscreen eine der nachstehend beschriebenen Bedienungen.

Zum Speichern der Messdaten dieses Sets und Weitergehen zum nächsten Set:

Tippen Sie auf „Sätze speichern“. Gehen Sie zu Schritt 7.

Zum Verwerfen der Messdaten dieses Sets und Weitergehen zum nächsten Set:

Tippen Sie auf „Sätze verwerfen“. Tippen Sie im erscheinenden Bestätigungsscreen auf das Müll-Icon und gehen Sie weiter zu Schritt 7.

Zum Speichern der Messdaten dieses Sets und Beenden des Workouts:

Tippen Sie auf „Speichern und beenden.“. Gehen Sie zu „Nach Ende eines Workouts wählen, ob Sie die Workouts fortsetzen oder beenden möchten“.

Zum Verwerfen der Messdaten dieses Sets und Beenden des Workouts:

Tippen Sie auf „Verwerfen und Messung stoppen“. Gehen Sie zu „Nach Ende eines Workouts wählen, ob Sie die Workouts fortsetzen oder beenden möchten“.

- Wenn Sie den START-Knopf nach Ende des letzten Sets drücken, erscheinen nur die Optionen „Speichern und beenden.“ und „Sätze verwerfen und beenden“.

7. Warten Sie, bis der Countdown im Intervall-Screen, der im Display erscheint, null erreicht.

- Wenn die Intervall-Einstellung zum Bespiel 30 Sekunden ist, beträgt die Countdownzeit 30 Sekunden. Machen Sie eine Pause bis zum Start des nächsten Sets.
- Um die Workouts fortzusetzen, ohne zu warten, bis der Countdown null erreicht, drücken Sie bitte den START-Knopf.
- Wenn die Countdownzeit null erreicht oder der START-Knopf gedrückt wird, startet die Messung des nächsten Sets. Starten Sie Workouts neu und gehen Sie zurück zu Schritt 5 dieses Vorgehens.

Eine Messung für Rumpf-Training starten

Hinweis

- Bei der Messung von Rumpf-Training (Planks usw.) beeinflussen die Einstellungen von Haltezeit, Sets und Intervall die Bedienung bei der Durchführung der Messung.

1. Drücken Sie während der Anzeige eines Zifferblatts den START-Knopf (oberer Knopf).

2. Drücken Sie den APP-Knopf (unterer Knopf) zum Anzeigen des Aktivitätswahl-Screens und tippen Sie dann auf „Workouts“.

- Dies zeigt den Workoutwahl-Screen für Workouts an.

3. Tippen Sie auf den Punkt, für die Sie die Messung starten möchten.

- Dies ruft den START-Screen des angetippten Punkts zurück.

4. Drücken Sie den START-Knopf zum Starten der Messung.

- Falls Sie den ersten Punkt für den Start eines Indoor-Workouts gewählt haben, erscheint die Meldung „Beschaffe Sensor-Informationen“. Verhalten Sie sich ruhig, wobei die Uhr circa 15 Sekunden lang engen Kontakt mit der Haut haben sollte.
- Der Screen der Uhr zeigt für einige Sekunden die Einstellungen von Sets und Haltezeit an.
- Unmittelbar danach wechselt die Anzeige auf den Screen für laufende Aktivitätsmessung des „DIGITAL“-Zifferblatts und die Messung des ersten Sets startet. Das Display zeigt jetzt die Countdownzeit für die von Ihnen eingestellte Haltezeit an. Starten Sie Workouts.

5. Wenn die Haltezeit abläuft und die Countdownzeit null erreicht, drücken Sie bitte den START-Knopf.

- Dies zeigt einen Bestätigungsscreen an.

6. Wählen Sie im Bestätigungsscreen eine der nachstehend beschriebenen Bedienungen.

Zum Speichern der Messdaten dieses Sets und Weitergehen zum nächsten Set:

Tippen Sie auf „Sätze speichern“. Gehen Sie zu Schritt 7.

Zum Verwerfen der Messdaten dieses Sets und Weitergehen zum nächsten Set:

Tippen Sie auf „Sätze verwerfen“. Tippen Sie im erscheinenden Bestätigungsscreen auf das Müll-Icon und gehen Sie weiter zu Schritt 7.

Zum Speichern der Messdaten dieses Sets und Beenden des Workouts:

Tippen Sie auf „Speichern und beenden.“. Gehen Sie zu „Nach Ende eines Workouts wählen, ob Sie die Workouts fortsetzen oder beenden möchten“.

Zum Verwerfen der Messdaten dieses Sets und Beenden des Workouts:

Tippen Sie auf „Verwerfen und Messung stoppen“. Gehen Sie zu „Nach Ende eines Workouts wählen, ob Sie die Workouts fortsetzen oder beenden möchten“.

- Wenn Sie den START-Knopf nach Ende des letzten Sets drücken, erscheinen nur die Optionen „Speichern und beenden.“ und „Sätze verwerfen und beenden“.

7. Warten Sie, bis der Countdown im Intervall-Screen, der im Display erscheint, null erreicht.

- Machen Sie eine Pause bis zum Start des nächsten Sets.
- Um Workouts fortzusetzen, ohne zu warten, bis der Countdown null erreicht, drücken Sie bitte den START-Knopf.
- Wenn die Countdownzeit null erreicht oder der START-Knopf gedrückt wird, startet die Messung des nächsten Sets. Starten Sie Workouts neu und gehen Sie zurück zu Schritt 5 dieses Vorgehens.

Eine Messung für Fettverbrennung-Training starten

1. Drücken Sie während der Anzeige eines Zifferblatts den START-Knopf (oberer Knopf).

2. Drücken Sie den APP-Knopf (unterer Knopf) zum Anzeigen des Aktivitätswahl-Screens und tippen Sie dann auf „Workouts“.

- Dies zeigt den Workoutwahl-Screen für Workouts an.

3. Tippen Sie auf den Punkt, für die Sie die Messung starten möchten.

- Dies ruft den START-Screen des angetippten Punkts zurück.

4. Drücken Sie den START-Knopf zum Starten der Messung.

- Falls Sie den ersten Punkt für den Start eines Indoor-Workouts gewählt haben, erscheint die Meldung „Beschaffe Sensor-Informationen“. Verhalten Sie sich ruhig, wobei die Uhr circa 15 Sekunden lang engen Kontakt mit der Haut haben sollte.
- Der Screen der Uhr zeigt für einige Sekunden die Einstellungen von Zielzeit und Zielkalorien an.
- Unmittelbar danach wechselt die Anzeige auf den Screen für laufende Aktivitätsmessung des „DIGITAL“-Zifferblatts und die Messung des ersten Sets startet. Der Screen zeigt jetzt die seit dem Start der Messung verstrichene Zeit. Starten Sie Workouts.

5. Zeigen Sie zum Anhalten einer Messung den Screen der laufenden Aktivitätsmessung an und drücken Sie dann den START-Knopf.

- Dies hält die Messung an und zeigt den Messpause-Screen an.
- Drücken Sie den START-Knopf zum Fortsetzen der Messung.

6. Halten Sie zum Beenden der Messung für circa zwei Sekunden den APP-Knopf gedrückt.

- Dies zeigt den Eingabescreen für die Laufstrecke an.

7. Wählen Sie im Eingabescreen für die Laufstrecke einen der nachstehend beschriebenen Vorgänge.

Zum Speichern der Laufstrecke und beenden:

Geben Sie die Laufstrecke ein und tippen Sie dann auf „Strecke speichern und beenden“.

Zum Beenden ohne Speichern der Laufstrecke:

Tippen Sie auf „Ohne Speichern der Strecke beenden“.

- Dies speichert andere Messdaten als die Laufstrecke.

Zum Verwerfen der aktuellen Messdaten und beenden:

Tippen Sie auf „Speicherung verwerfen und beenden“. Tippen Sie im erscheinenden Bestätigungsfenster auf das Mülleimer-Icon.

8. Gehen Sie zu „Nach Ende eines Workouts wählen, ob Sie die Workouts fortsetzen oder beenden möchten“.

Nach Ende eines Workouts wählen, ob Sie die Workouts fortsetzen oder beenden möchten

Der nachstehende Vorgang sollte ausgeführt werden, nachdem Sie ein Workouts mit dem Vorgang von „Eine Messung für Krafttraining starten“, „Eine Messung für Rumpf-Training starten“ oder „Eine Messung für Fettverbrennung-Training starten“ abgeschlossen haben. Er kann nicht als eigenständiger Vorgang ausgeführt werden.

1. Wenn die Meldung „Gut gemacht! Mit einem anderen Workout fortsetzen?“ erscheint, führen Sie einen der nachstehenden Vorgänge aus.

Zum Fortsetzen mit einer anderen Workouts-Aktivität:

Tippen Sie auf „Ja. Weitermachen.“.

- Dies ruft den Workoutwahl-Screen für Workouts zurück.
- Wählen Sie als Nächstes die Workout-Aktivität, die Sie in Schritt 3 von „Eine Messung für Krafttraining starten“, „Eine Messung für Rumpf-Training starten“ oder „Eine Messung für Fettverbrennung-Training starten“ starten möchten.

Zum Beenden der Workouts:

Tippen Sie auf „Nein. Beenden.“.

- Dies zeigt den Bestätigungsscreen für das Speichern des Verlaufs an. Tippen Sie auf „Speichern (obere Taste)“ oder „Verwerfen (untere Taste)“.
- Dies zeigt einen Statistik-Screen zu allen abgeschlossenen Workouts an. Sie können die Inhalte des Statistik-Screens durch Wischen nach oben oder unten scrollen.
- Drücken Sie den Einschaltknopf zum Zurückschalten auf Anzeige des Zifferblatts, das vor dem Starten von Workouts angezeigt war.
- Zum späteren Ansehen von gespeicherten statistischen Daten wählen Sie die CASIO Apps-Option „Chronik“.

Einstellmenü für Aktivitätsmessung

Wischen auf dem START-Screen für Aktivitätsmessung von unten nach oben zeigt ein Setup-Menü für die aktuell angezeigte Aktivität an.

Menüpunkt	Beschreibung
Chronik	Zeigt eine Verlaufsliste der Ergebnisse von Aktivitätsmessungen an. Dieses Protokoll vermittelt ein detailliertes optimiertes Bild der einzelnen Workout-Aktivitäten.
Info-Display	Im Untermenü, das erscheint, wenn Sie auf diesen Punkt tippen, können Sie die Anzeige der laufenden Messung für die aktuell gewählte Workout-Aktivität anpassen. „Anzeigepunkt“... Wählen Sie die Anzeigepunkte für den oberen, mittleren und unteren Displaybereich. „Hintergrundbild“... Wählt einen Hintergrund.
Karte downloaden	Laden Sie Karten vorsorglich herunter, solange Sie noch Zugang zum Internet haben, damit Sie diese auch ohne Netzverbindung verwenden können. Im Speicher der Uhr können die Daten von bis zu fünf Mapbox*-Karten gleichzeitig gespeichert sein.
Karte anzeigen	Zeigt eine Karte über den vollen Anzeigebereich der Uhr an.
Route importieren	Über diesen Punkt können Sie im Speicher der Uhr enthaltene Routendaten als in Google Drive gespeicherte Aktivitätsmessverlaufs- oder externe Routendaten (GPX- oder KML-Dateien) importieren und als Referenzroute anzeigen.
Einstellungen	Zeigt ein Untermenü mit verschiedenen Einstellpunkten an, die für alle Arten von Sportaktivitäten relevant sind.
Beenden	Annulliert die Aktivitätsmessung und schaltet auf das vor dem START-Screen angezeigte Zifferblatt zurück.

* Die Uhr unterstützt zwei Kartentypen: „Google Maps“ und „Mapbox“. Nur Mapbox-Karten können zur Verwendung heruntergeladen werden. Nehmen Sie an einem Ort, an dem Netzwerk-Kommunikation möglich ist, der Reihe nach die folgende Bedienung vor: „Einstellungen“ (oben) > „Karten-App“ > „Kartentyp“. Wählen Sie als Nächstes „Google Maps“ oder „Mapbox“.

Ändern der Anzeigepunkte für Aktivitätsmessung

Da der Screen der laufenden Aktivitätsmessung eines der Anzeigeformate des „DIGITAL“-Zifferblatts ist, können Sie zum Ändern der Anzeigepunkte für den oberen, mittleren und unteren Displaybereich die gleiche Bedienung verwenden wie für den DIGITAL-Täglich-Screen. Näheres zum Vorgehen finden Sie unter „Ändern der DIGITAL-Anzeigeinhalte“.

Hinweis

- Der Screen zum Wählen von Anzeigepunkten, der erscheint, wenn Sie auf den Screen der laufenden Aktivitätsmessung tippen, besitzt eine On-Screen-Pausentaste (⏸). Dies ist ein Unterschied zum Screen, der erscheint, wenn Sie auf den Täglich-Screen tippen. Tippen Sie zum Anhalten der Messung auf diese Taste.

Karte downloaden und Route importieren

Dieser Abschnitt erläutert die nachstehende Bedienung.

- Wie Sie vorab eine Karte herunterladen, um diese auch dann anzuzeigen, wenn die Uhr offline ist
- Wie Sie Routendaten für Anzeige auf einer Karte während einer Aktivitätsmessung importieren

Hinweis

- Die Uhr unterstützt zwei Kartentypen: „Google Maps“ und „Mapbox“. Nur Mapbox-Kartendaten können zur Verwendung heruntergeladen werden.

Karte downloaden

Wenn Sie beabsichtigen, einen Ort ohne Netzzugang zu besuchen, dort aber nicht auf Karten verzichten möchten, können Sie vorab Mapbox-Karten herunterladen, während Sie noch Zugang zum Netz haben.

Wichtig!

- Außer zum Abbrechen eines Download-Vorgangs nehmen Sie bitte an der Uhr keine Bedienung vor, bevor der Download der Karte beendet ist. Ausführen eines Bedienungsvorgangs kann bewirken, dass der Download stoppt.
- Wegen des großen Volumens von Kartendaten wird empfohlen, eine Wi-Fi-Verbindung zu verwenden.
- Bei Anzeige einer heruntergeladenen Karte sind die Zoomstufen begrenzt. Je kleiner der in Schritt 4 des nachstehenden Vorgehens angezeigte Kartenausschnitt ist, desto mehr Details werden beim Vergrößern der Karte angezeigt. Es wird empfohlen, in Schritt 4 den kleinsten erforderlichen Kartenausschnitt einzustellen.
- Im Speicher der Uhr können gleichzeitig die Daten von bis zu fünf Mapbox-Karten gespeichert sein. Wenn Sie versuchen, weitere Kartendaten herunterzuladen, wenn bereits fünf Karten im Speicher sind, erscheint eine Meldung mit der Aufforderung, zuvor heruntergeladene Kartendaten zu löschen. Löschen Sie nicht mehr benötigte Kartendaten und versuchen Sie den Download dann erneut.

1. Tippen Sie im CASIO Apps-Screen auf „Map“, um eine Karte anzuzeigen.

2. Tippen Sie unten auf den Screen. Tippen Sie im erscheinenden Menü auf „Karte downloaden“.

- Dies zeigt eine Karte mit Ihrem aktuellen Standort in Kartenmitte an.

3. Scrollen Sie die Karte so, dass sich der Ort, der in der Mitte der heruntergeladenen Karte liegen soll, in Mitte des Uhrscreens befindet.

- Sie können mit dem APP-Knopf (unterer Knopf) die Kartengröße verkleinern und den Anzeigebereich vergrößern, um die Karte dann im Display zu scrollen. Der eingekreiste Bereich in Screenmitte bezeichnet jetzt den maximal herunterladbaren Bereich.

4. Zoomen Sie die Karte mit dem START-Knopf (oberer Knopf) und APP-Knopf (unterer Knopf) so heran oder heraus, dass der Ausschnitt, den Sie herunterladen wollen, den Screen ausfüllt.

- Der jetzt angezeigte Bereich ist der ungefähre Bereich, der heruntergeladen wird.

5. Tippen Sie auf „Fix“.

- Dies startet den Download der Karte, wobei das Display den Fortschritt des Downloads anzeigt. Zum Abbrechen des Downloads tippen Sie auf ×.
- Wenn der Download beendet ist, erscheint die heruntergeladene Karte im Display.

Ändern des Kartentyps

In einer Umgebung, in der Netzwerk-Kommunikation möglich ist, können Sie mit den Vorgehen dieses Abschnitts Karten herunterladen.

1. Tippen Sie im CASIO Apps-Screen auf „Map“ und zeigen Sie eine Karte an.

2. Tippen Sie unten auf den Screen. Tippen Sie im erscheinenden Menü der Reihe nach auf die folgenden Punkte: „Karten-App“ > „Kartentyp“.

- Mit jedem Antippen von „Kartentyp“ wechselt die Einstellung zwischen „Google Maps“ und „Mapbox“.

Hinweis

- Karten, die angezeigt werden, wenn „Mapbox“ gewählt ist, verwenden geografische Informationen von OpenStreetMap. Geografische Informationen von OpenStreetMap sind durch jeden frei editierbar, was bedeutet, dass die auf der Karte angezeigten Informationen unter Umständen nicht korrekt sind.
- Unmittelbar nach der Ausführung eines Kartendownloads schaltet die Uhr automatisch auf „Mapbox“.

Route importieren

Mit den Vorgehen dieses Abschnitts können Sie im Speicher der Uhr gespeicherte Routendaten oder auf Google Drive gespeicherte externe Routendaten* importieren und während einer Aktivitätsmessung als Referenzroute anzeigen. Die importierten Routen werden während der Aktivitätsmessungen als graue Linien auf der Karte angezeigt.

* Unterstützt werden Dateien mit KML- und GPX-Format. Je nachdem, wie eine Datei erstellt wurde, können Format-Inkompatibilitäten und Importfehler auftreten.

Hinweis

- Der Speicher der Uhr reicht aus zum Speichern einer einzelnen Datei mit Routendaten für Anzeige auf einer Karte. Die aktuell im Speicher befindlichen importierten Routendaten werden überschrieben, wenn Sie neue Routendaten importieren.

Routendaten aus dem Aktivitätsverlauf importieren und auf einer Karte anzeigen

1. Tippen Sie im CASIO Apps-Screen auf „Map“, um eine Karte anzuzeigen.

2. Tippen Sie unten auf den Screen. Tippen Sie im erscheinenden Menü der Reihe nach auf die folgenden Punkte: „Route importieren“ > „Chronik“.

- Dies zeigt die Verlaufsliste der Aktivitätsmessungen mit Datum, den Uhrzeiten und den Aktivitätstypen an.

3. Tippen Sie im Verlauf auf den Datensatz, dessen Routendaten Sie importieren möchten.

- Dies zeigt den Kartenscreen für den angetippten Verlaufsdatensatz an, wobei die Route auf der Karte angezeigt ist.
- Zum Importieren der Routendaten für diesen Kartendatensatz gehen Sie bitte zu Schritt 4 dieses Vorgehens. Wischen Sie auf dem Screen von unten nach oben, wenn Sie Daten eines anderen Verlaufsdatensatzes ansehen möchten. Tippen Sie im erscheinenden Menü auf „Zurück zur Datumswahl“.

4. Wischen Sie von unten nach oben über den Screen. Tippen Sie im erscheinenden Menü der Reihe nach auf „Route importieren“> „Importieren“.

- Dies startet den Importvorgang. Der Fortschritt des Vorgangs wird im Display angezeigt. Tippen Sie auf ✕, um den Importvorgang abzubrechen.
- Wenn der Import beendet ist, zeigt die Uhr einen Kartenscreen mit den importierten Routendaten an.

5. Drücken Sie den Einschaltknopf zum Zurückschalten von der Karte auf Anzeige des Zifferblatts.

Routendaten in eine Karte vom Google Drive importieren

1. Tippen Sie im CASIO Apps-Screen auf „Map“, um eine Karte anzuzeigen.

2. Tippen Sie unten auf den Screen. Tippen Sie im erscheinenden Menü der Reihe nach auf die folgenden Punkte: „Route importieren“ > „Google Drive“.

- Dies zeigt die Google-Konto-Wählanzeige an.

3. Tippen Sie auf den Namen des zu verwendenden Kontos.

- Dies zeigt den Dateiwahlscreen an, in dem die auf Google Drive gespeicherten Dateien und Ordner aufgeführt sind.

4. Tippen Sie auf die zu importierende KML- oder GPX-Datei.

- Dies zeigt die folgende Bestätigungsmeldung an: „Diese Daten durchsehen?“. Tippen Sie zum Zurückkehren zum Dateiwahlscreen auf „Beenden“.

5. Tippen Sie zum Importieren der angetippten Datei auf „Importieren“.

- Dies startet den Importvorgang. Der Fortschritt des Vorgangs wird im Display angezeigt. Tippen Sie auf ✕, um den Importvorgang abzubrechen.
- Wenn der Import beendet ist, zeigt die Uhr einen Kartenscreen mit den importierten Routendaten an.

6. Drücken Sie den Einschaltknopf zum Zurückschalten von der Karte auf Anzeige des Zifferblatts.

Routendaten ein- und ausblenden

Hinweis

- Gemäß Vorgabe werden importierte Routendaten auf der Karte angezeigt. Wenn Sie möchten, können Sie die Routendaten ausblenden. Zum Umschalten zwischen Einblenden und Ausblenden dient „Routenansicht-Anzeige“.

1. Tippen Sie im CASIO Apps-Screen auf „Map“, um eine Karte anzuzeigen.

2. Tippen Sie unten auf den Screen. Tippen Sie im erscheinenden Menü der Reihe nach auf die folgenden Punkte: „Einstellungen“ > „Karten-App“ > „Routenansicht-Anzeige“.

- Jedes Antippen von „Routenansicht-Anzeige“ schaltet um zwischen „Aus“ (Routendaten ausblenden) und „An“ (Routendaten anzeigen).
- Auch wenn Sie „Aus“ wählen, bleiben die importierten Routendaten im Speicher der Uhr erhalten.

Verwenden eines anderen Zifferblatts

Zusätzlich zum „DIGITAL“-Zifferblatt der Anfangsvorgabe der Uhr kann mit der Wear OS by Google-Funktion eines der verschiedenen anderen Zifferblätter gewählt werden. Sie können Zifferblätter von CASIO, Google und anderen hinzufügen.

Wichtig!

- Wenn Sie ein nicht von CASIO stammendes Zifferblatt verwenden, können Sie nicht im Anschluss an eine Aktivitätsmessung zu diesem zurückkehren. Halten Sie zum Zurückrufen eines nicht von CASIO stammenden Zifferblatts den Screen gedrückt und wählen Sie dann das Zifferblatt neu.
- Auch wenn Sie auf ein anderes Zifferblatt schalten, wechselt das Zifferblatt während einer Aktivitätsmessung automatisch auf „DIGITAL“.

Wechseln des Zifferblatts

1. **Halten Sie den Finger während der Anzeige eines Zifferblatts für etwa zwei Sekunden auf die Mitte des Screens.**
   - Dies zeigt die Zifferblattliste an.
2. **Wischen Sie auf dem Touchscreen nach links oder rechts, um durch die verfügbaren Zifferblätter zu scrollen. Wenn das gewünschte Zifferblatt angezeigt ist, tippen Sie es bitte an.**
   - Tippen Sie beispielsweise auf das CASIO „2 Layer“-Zifferblatt. Weitere Details zu „2 Layer“ siehe „Verwenden des „2 Layer“ CASIO-Zifferblatts“.

Hinweis

- Sie können in der oben in Schritt 1 erscheinenden Zifferblattliste auf „Weitere Zifferblätter anzeigen“ tippen und andere Zifferblätter installieren.

Verwenden des „ANALOG“ CASIO-Zifferblatts

Das CASIO ANALOG-Zifferblatt ist ein analoges Blatt mit Priorität auf guter Ablesbarkeit.

Die in diesem Zifferblatt angezeigten Informationen ändern sich automatisch gemäß dem aktuellen Standort und der Aktivität.

ANALOG-Anzeigepunkte

Dieser Screen verbessert die Ablesbarkeit der aktuellen Uhrzeit gegenüber den automatisch wechselnden Informationen des Hintergrunds.
Auf Antippen des Displays ist für circa 5 Sekunden der Hintergrund leichter ablesbar.

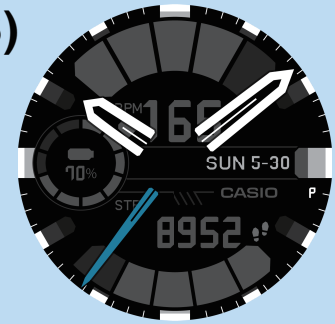
Aktuelle Uhrzeit

Hintergrund-Informationen

Hintergrund-Informationen

Nachdem Sie Heimatzeitzone und „Täglicher Aktivitätsbereich*“ eingestellt haben, wechseln die Hintergrund-Informationen automatisch entsprechend Ihrem aktuellen Standort und der Aktivität.

* Der „Täglicher Aktivitätsbereich“ ist der Bereich, in dem Ihr Leben normalerweise stattfindet. Zum Eingeben eines Bereichs stellen Sie einen Mittelpunkt wie z.B. Ihre Wohnung und den Radius eines Kreises auf einer von der Uhr angezeigten Karte an.

Wenn Sie sich in Ihrem Täglich-Aktivitätsbereich befinden	Wenn Sie sich außerhalb Ihres Täglich-Aktivitäts-bereich befinden
(A) Ohne Training	(C) Ohne Training
(B)  Beim Training	(D) Beim Training

Details zu den Hintergrund-Informationen

Dieser Abschnitt erläutert die automatisch wechselnden Hintergrund-Informationen.

Die in diesem Abschnitt gezeigten Beispiele sind Screens, die erscheinen, wenn Sie auf das Display tippen, um die Hintergrund-Informationen leichter ablesen zu können.

Screen (A)

Dieser Screen erscheint, wenn Sie nicht trainieren und sich in Ihrem Täglicher Aktivitätsbereich befinden. Sie können hier Daten wie Ihren Puls, Ihre Tagesschrittzahl usw. kontrollieren.

Beispiel für Hintergrund-Informationen

Screen (B)

Dieser Screen erscheint, wenn Screen (A) angezeigt ist und Sie für eine voreingestellte Zeit Ihr Walken, Laufen, Radfahren bzw. eine andere Aktivität fortsetzen. Bei diesem Screen werden die Pulszonen und Ihre Schrittzahl vergrößert, um sie besser ablesen zu können.

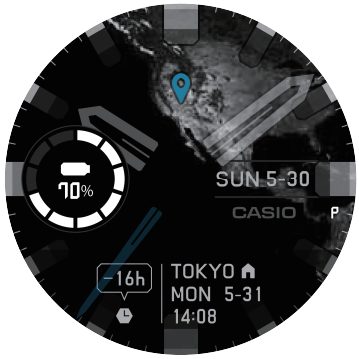
Beispiel für Hintergrund-Informationen

Screen (C)

Dieser Screen erscheint, wenn Sie nicht trainieren und sich nicht im Täglicher Aktivitätsbereich befinden. Der Hintergrund des Zifferblatts wechselt auf eine Karte.

- Wenn Sie Ihre Heimatzeitzone verlassen, wechselt die Uhr auf Anzeige der aktuellen Uhrzeit des aktuellen Standorts und die aktuelle Uhrzeit Ihrer Heimatzeitzone wird im unteren Displaybereich angezeigt.

Innerhalb der Heimatzeitzone
Beispiel für Hintergrund-Informationen



Außerhalb der Heimatzeitzone
Beispiel für Hintergrund-Informationen

- Wenn die Uhrzeit nicht auf die Uhrzeit Ihres aktuellen Standorts wechselt, wischen Sie das Zifferblatt nach unten. Führen Sie im erscheinenden Screen die folgenden Schritte aus: ⚙ > „System“ > „Datum & Uhrzeit“. Stellen Sie sicher, dass „An“ als Einstellung für „Automatische Zeitzone“ gewählt ist.

Screen (D)

Dieser Screen erscheint, wenn Screen (C) angezeigt ist und Sie für eine voreingestellte Zeit Ihr Walken, Laufen, Radfahren bzw. eine andere Aktivität fortsetzen. Der Hintergrund des Zifferblatts wechselt auf eine Karte, die mehr Details des aktuellen Standorts zeigt.

Innerhalb der Heimatzeitzone
Beispiel für Hintergrund-Informationen

Außerhalb der Heimatzeitzone
Beispiel für Hintergrund-Informationen

Verwenden des „2 Layer“ CASIO-Zifferblatts

Digitales Zifferblatt, das ein mühelos ablesbares Monochrom-LCD und ein Farb-LCD kombiniert. Sie können anpassen, welche Informationen im unteren und oberen Bereich des Displays erscheinen. Wenn dieses Zifferblatt angezeigt ist, startet das Antippen des Screens eine manuelle Pulsmessung.

2 Layer-Anzeigepunkte

Mit dem 2 Layer-Zifferblatt können Sie die nachstehenden Displayinformationen wie erforderlich kombinieren.

Oberer Displaybereich: Datum, Luftdruck, Puls

Unterer Displaybereich: Schrittzahl, Batteriestand, Höhe, Kalorienverbrauch

Anzeigebeispiel
(Oberer Displaybereich: Puls,
unterer Displaybereich: Kalorienverbrauch)

Der mittlere Displaybereich zeigt normalerweise den Wochentag und die aktuelle Uhrzeit und der Außenring die Restladung der Batterie an. Näheres zum Display während der Pulsmessung finden Sie unter „Den Puls manuell messen“.

Anzeigepunkte des 2 Layer-Zifferblatts ändern

1. **Halten Sie den Finger während der Anzeige eines „2 Layer“-Zifferblatts für etwa zwei Sekunden auf die Mitte des Touchscreens.**
   - Dies verkleinert das Zifferblatt und zeigt ⚙ unter ihm an.
2. **Tippen Sie der Reihe nach auf: ⚙ > „Anzeige“.**
3. **Tippen Sie auf „Oben“. Tippen Sie im erscheinenden Menü auf den Punkt (Datum, Barometer oder Puls), den Sie im Oben-Displaybereich anzeigen möchten.**
4. **Tippen Sie auf „Unten“. Tippen Sie im erscheinenden Menü auf den Punkt (Schritte, Batteriestand, Höhenmesser oder Kalorienverbrauch), den Sie im Unten-Displaybereich anzeigen möchten.**
5. **Drücken Sie den Einschaltknopf zum Abbrechen des Einstellvorgangs und Zurückschalten auf die Zifferblattanzeige.**

Den Puls manuell messen

1. Tippen Sie bei angezeigtem „2 Layer“-Zifferblatt auf den Screen.

2. Dies zeigt die Meldung „Pulsmessung starten.“ an. Tippen Sie auf ✓.

- Dies startet eine Pulsmessung. Dies schaltet auf Anzeige des Zifferblatts zurück, wobei Ihr Puls im mittleren Displaybereich angezeigt ist. Der Außenring des Displays zeigt Ihre Pulszone an.*1

- Die manuelle Pulsmessung stoppt automatisch nach Ablauf der für „Zeit der manuellen Pulsmessung*2“ eingestellten Zeit (1 bis 3 Minuten). Zum manuellen Stoppen der laufenden Pulsmessung tippen Sie erneut auf den Screen. Wenn die Meldung „Pulsmessung stoppen.“ erscheint, tippen Sie auf ✓.

*1 Für diese Messung müssen Sie mit dem Vorgehen unter „Vornehmen der Vorgabe-Einstellungen für die Pulsmessung“ Geburtstag, Geschlecht und andere Profil-Informationen eingeben.

*2 Um diese Einstellung zu ändern, tippen Sie die folgende Bedienung in Schritt 2 des Vorgehens unter „Anzeigepunkte des 2 Layer-Zifferblatts ändern“: ⚙ > „Zeit der manuellen Pulsmessung“.

Verringern des Stromverbrauchs (Zeitmesser)

Zeitmesser ist ein Uhrmodus, der die Smart-Funktionalität deaktiviert und stattdessen nur Grundinformationen anzeigt, um die Batterie der Uhr zu schonen. Es läuft nur noch der Uhr- und Sensorbetrieb.

Nutzen Sie Zeitmesser, um Batteriestrom zu sparen, z.B. wenn Sie schlafen oder keine Netzwerk-Verbindung haben.

Wichtig!

- Bei Zeitmesser werden Apps, Standortinformationen, Wi-Fi und Telefonverknüpfung (Empfang von Benachrichtigungen usw.) sämtlich deaktiviert.
- Bei Zeitmesser können die aktuelle Uhrzeit und das Datum betreffende Einstellungen (automatische Zeitzonenumschaltung, Phone-Synchronisierung von Uhrzeit und Datum einschließlich Sommerzeit-Umstellung usw.) nicht geändert werden. Zum Aktualisieren der Uhrzeiteinstellung sollten Sie Zeitmesser alle paar Tage beenden und eine Verbindung mit einem Phone herstellen.

Zeitmesser-Anzeigepunkte

Mit dem Zeitmesser-Zifferblatt können Sie die nachstehenden Displayinformationen wie erforderlich kombinieren.

Oberer Displaybereich: Datum, Luftdruck

Unterer Displaybereich: Schrittzahl, Batteriestand, Höhe

Anzeigebeispiel
(Oberer Displaybereich: Luftdruck,
unterer Displaybereich: Höhe)

- Der mittlere Displaybereich zeigt stets die aktuelle Uhrzeit und den Wochentag an. Der Außenring zeigt stets die Restladung der Batterie an.
- Zuweisen der Schrittzahl an den unteren Displaybereich verkürzt die Batteriebetriebszeit.

Wechseln auf Zeitmesser

1. Tippen Sie im CASIO Apps-Screen auf „Zeitmesser“.

- Dies zeigt den Zeitmesser-Startscreen an.

2. Tippen Sie auf „Einstellungen“ und nehmen Sie dann wie erforderlich die nachstehenden Einstellungen vor.

Monochrom-Display	Wählt entweder „Hell“ (schwarze Zeichen auf weißem Grund) oder „Dunkel“ (weiße Zeichen auf schwarzem Grund).
Anzeigepunkte	Antippen zum Anzeigen eines Untermenüs. Im Untermenü können Sie die Anzeigepunkte für den oberen und unteren Displaybereich des Zeitmesser-Screens wählen.
Einheit	Wählen Sie „Metrisch“ oder „Britisch“. • Diese Einstellung erscheint nicht, wenn TYO (Tokio) als Ihre Zeitzone gewählt ist.

- Wenn die Einstellungen wunschgemäß erfolgt sind, wischen Sie auf dem Screen von links nach rechts, um zum Zeitmesser-Startscreen zurückzukehren.

3. Tippen Sie auf „Start“.

- Dies beendet Wear OS by Google und wechselt zu Zeitmesser.

Zeitmesser schließen und zur normalen Funktion zurückkehren (Wear OS by Google starten)

Halten Sie mindestens zwei Sekunden lang den Einschaltknopf gedrückt. Dies startet Wear OS by Google und lässt die Uhr zur normalen Funktion zurückkehren.

Verringern des Zeitmesser-Messfehlers bei Höhe und Luftdruck

Um Messfehler zu minimieren, sollten Sie die im Zeitmesser-Zifferblatt der Uhr angezeigten Höhen- und Luftdruckwerte manuell anhand korrekter Höhen- und Luftdruckwerte korrigieren. Geben Sie wie nachstehend beschrieben Höhenwerte, die auf Höhenangaben von anderen Quellen basieren, und/oder mit einem präzisen Barometer gemessene Luftdruckwerte ein.

Das nachstehende Vorgehen gilt, wenn Luftdruck- und Höhenwerte gemeinsam im Zeitmesser-Screen angezeigt sind. Wenn nur einer dieser beiden Werte angezeigt ist, beeinflusst dieser Vorgang nur den angezeigten Wert.

1. **Halten Sie bei Anzeige von Zeitmesser für mindestens zwei Sekunden den START-Knopf (oberer Knopf) gedrückt.**
   - Dies bewirkt, dass der „ALTI“-Wert (Höhe) im unteren Displaybereich blinkt.
2. **Erhöhen bzw. senken Sie den Wert mit den START-Knopf und APP-Knopf wie gewünscht.**
3. **Halten Sie für mindestens zwei Sekunden den START-Knopf gedrückt.**
   - Dies bewirkt, dass der „BARO“-Wert (Luftdruck) im unteren Displaybereich blinkt.
4. **Erhöhen bzw. senken Sie den Wert mit dem START-Knopf und APP-Knopf wie gewünscht.**
5. **Halten Sie für mindestens zwei Sekunden den START-Knopf gedrückt.**
   - Dies schließt den Kalibriermodus und wechselt zum normalen Betrieb zurück.

Was Sie ohne Verbindung mit einem Phone tun können

Falls Ihre Uhr mit einem Phone gekoppelt ist, können Sie die meisten ihrer Funktionen auch benutzen, wenn Sie nicht mit dem Phone verbunden ist. Einige der Dinge, die in diesem Falle möglich sind, sind nachstehend aufgelistet.

- Aktivitätsmessung
- Fast alle Funktionen, die über CASIO Apps aufrufbar sind
- Ändern der Anzeigepunkte des „DIGITAL“-Zifferblatts und Verwenden von Menüs
- Anzeigen der aktuellen Uhrzeit und des Datums
- Alarm, Stoppuhr, Timer
- Ändern des Zifferblatts
- Umschalten in den Flugzeugmodus

Einige Apps, Dienste und andere Funktionen, die eine Verbindung mit einem Phone erfordern, sind nicht verfügbar, wenn die Uhr nicht mit dem Phone verbunden ist. Für nähere Details besuchen Sie bitte die nachstehende Website.

https://support.google.com/wearos/

Sie können auch die nachstehende Website besuchen, „Welche Möglichkeiten bietet die Uhr, wenn ich kein Telefon verbinde?“ eingeben und dann auf die [Suchen]-Taste tippen.

https://s.casio.jp/w/10016de/

Störungsbehebung

Lesen Sie in diesem Abschnitt nach, wenn Sie Probleme bei der Benutzung der Uhr haben.

Wenn Sie hier keine Lösung für Ihr Problem finden, besuchen Sie bitte die nachstehende Website.
https://s.casio.jp/w/10016de/

Wiederherstellen des Uhrbetriebs

Wenn die Uhr aus irgendwelchen Gründen nicht einwandfrei funktioniert, starten Sie sie bitte neu und versuchen Sie den Betrieb dann erneut. Näheres zum Vorgehen für einen Neustart finden Sie unter „Neustart“.

Falls das Koppeln nach einem Wechsel des Phone-Modells nicht möglich ist

Die nachstehenden Angaben gelten auch, wenn Sie von einem gekoppelten Phone-Modell auf ein anderes wechseln.

Android-Phone- und iPhone-Benutzer

Mit der Uhr kann jeweils nur ein Phone gekoppelt werden. Wenn Sie die Uhr mit einem anderen Phone koppeln möchten, müssen Sie es vorher vom aktuell gekoppelten Phone entkoppeln.

Zum Entkoppeln von einem Phone führen Sie bitte den Vorgang von „Zurücksetzen der Uhr auf die anfänglichen Werksvorgaben“ aus.

iPhone-Benutzer

Bei einem iPhone kann nur eine Uhr je Phone gekoppelt sein. Wenn Sie diese Uhr wieder mit einem Phone koppeln wollen oder mit einem iPhone koppeln wollen, das bereits mit einer anderen Uhr gekoppelt ist, führen Sie zuerst auf dem Phone das nachstehende Vorgehen aus, um die aktuellen Kopplungsinformationen der Uhr vom Phone zu löschen und dieses dann mit dieser Uhr zu koppeln.

1. **Tippen Sie in der iPhone-Startanzeige der Reihe nach auf: „Einstellungen“ > „Bluetooth“.**
2. **Tippen Sie in der „MEINE GERÄTE“-Liste auf die ⓘ-Kennung rechts vom Namen einer aktuell verbundenen Wear OS by Google-Uhr.**
3. **Tippen Sie auf „Dieses Gerät ignorieren“.**
4. **Starten Sie die Wear OS by Google-App.**
5. **Tippen Sie auf das Menü-Icon (≡) in der oberen linken Ecke des Screens. Tippen Sie im erscheinenden Menü auf „Neue Smartwatch einrichten“.**
   - Befolgen Sie nun die Anweisungen, die im Display Ihres Phones angezeigt werden, um den Kopplungsvorgang abzuschließen.

Zurücksetzen der Uhr auf die anfänglichen Werksvorgaben

Zurücksetzen auf die anfänglichen Werksvorgaben entkoppelt die Uhr vom aktuell mit ihr gekoppelten Phone. Es initialisiert (löscht) auch alle Daten (Verlaufsdaten zu Aktivitätsmessungen, installierte Apps usw.), die Sie im Speicher der Uhr gespeichert haben, und setzt alle von Ihnen vorgenommenen Einstellungen zurück.

1. **Wischen Sie auf dem Screen von oben nach unten, während ein Zifferblatt angezeigt ist.**
2. **Tippen Sie der Reihe nach auf: ⚙ > „System“.**
3. **Tippen Sie auf „Trennen und zurücksetzen“.**
   - Wenn ein Bestätigungsscreen erscheint, scrollen Sie den Screen nach unten, um den Inhalt zu lesen.
4. **Tippen Sie auf ✓.**
   - Tippen Sie zum Abbrechen des Vorgangs auf ✕.

Liste der Fehlercodes und Fehlermeldungen

Fehlercode Fehlermeldung	Erforderliche Maßnahmen
1001, 1009 Normales Laden leider nicht möglich. Falls diese Meldung wiederholt erscheint, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.	Trennen Sie das Ladekabel von der Uhr, schalten Sie die Uhr aus und versuchen Sie es dann erneut. Achten Sie darauf, zum Laden wie unter „SCHRITT 1: Die Uhr laden“ beschrieben das mit der Uhr mitgelieferte Ladekabel zu verwenden. Falls diese Meldung/dieser Fehlercode ständig wiederholt erscheint, hat sich eventuell die aufladbare Batterie verschlechtert. Wenden Sie sich bitte an Ihren Originalhändler oder eine autorisierte CASIO Kundendienststelle.
1003 Temperatur für Laden zu niedrig.	Laden Sie die Uhr in einem Bereich mit einer Umgebungstemperatur zwischen 10 °C und 35 °C (50 °F und 95 °F).
1004, 1007 Temperatur für Laden zu hoch.	
1021 Möglicherweise ist die Datenerfassung über den Sensor gescheitert. Nehmen Sie im Einstellungen-Bildschirm einen System-Neustart vor.	Die Datenerfassung über einen der folgenden Sensoren kann aus irgendeinem Grund gescheitert sein: Drucksensor, Beschleunigungsmesser, Gyrometer, Magnetsensor, optischer Sensor (PPG Herzfrequenz). Starten Sie die Uhr mit den folgenden Schritten neu: Wischen Sie zum erneuten Starten das Zifferblatt von oben nach unten. Tippen Sie im erscheinenden Screen auf ⚙, „System“ und dann „Neu starten“. Wenn diese Meldung/dieser Fehlercode nach dem Neustart ständig wieder erscheint, wenden Sie sich bitte an Ihren Originalhändler oder eine autorisierte CASIO Kundendienststelle.

Fehlercode Fehlermeldung	Erforderliche Maßnahmen
9000 Bei der Uhr gibt es ein Problem. Sie schaltet sich jetzt aus.	Um die Uhr neu zu starten, laden Sie sie zunächst mindestens eine Stunde. Halten Sie dann für circa 12 Sekunden den Einschaltknopf gedrückt, bis das Display weiß wird.
9001, 9002, 9003 Bei der Uhr gibt es ein Problem. Sie schaltet sich jetzt aus.	Übergeben Sie die Uhr zur Inspektion und Reparatur an eine autorisierte CASIO Kundendienststelle oder Ihren Originalhändler.
9010 Temperatur der Uhr zu hoch. Zum Schutz schaltet sie sich jetzt aus.	Nehmen Sie die Uhr vom Handgelenk ab und legen Sie sie zum Abkühlen an einen Ort ohne direkte Sonne, an dem die Temperatur zwischen 10 °C und 30 °C (50 °F und 86 °F) beträgt. Die Uhr kann wieder eingeschaltet werden, wenn sie eine niedrigere Temperatur erreicht hat.

Vorsichtsmaßregeln zur Benutzung

Genauigkeit der angezeigten Informationen

Wichtige Hinweise zur Gezeitengrafik

Für die japanischen Seegebiete werden die Tidenzeiten und Hubänderungen anhand von Daten harmonischer Konstanten vorausberechnet, die aus Bibliografie 742, Tabelle harmonischer Tidenkonstanten, japanische Küste (Februar 1992) der Hydrographischen Abteilung der japanischen Küstenwache und der Liste der Tidenstationen (2015) des japanischen Wetteramts entnommen sind. Für andere Seegebiete werden die Tidenzeiten und Hubänderungen mit Bezug auf Daten harmonischer Konstanten von UKHO ADMIRALTY TIDE TABLES NP 201-05, UKHO ADMIRALTY TIDE TABLES NP 201-208, NOAA, NOAA CO-OPS und der Tides & Currents Website der NOAA sowie aus der COAST AND GEODETIC SURVEY, Januar 1942 TH-1 des US-Handelsministeriums berechnet.

Die Gezeitenbewegungen werden auch vom Wetter, den Jahreszeiten und verschiedenen anderen Faktoren beeinflusst, wodurch irreguläre Abweichungen gegenüber den berechneten Werten auftreten können. Unter bestimmten Bedingungen können sich gewisse Abweichungen von den tatsächlichen Gezeiten ergeben. Aus diesem Grunde sind die von der Gezeitengrafik-Funktion dieser App und Uhr erstellten Informationen nur als ungefähre Orientierungsgrößen zu verstehen. Verwenden Sie sie nicht zur Navigation oder für die Gezeiten betreffende Entscheidungen, bei denen ein Sicherheitsrisiko bestehen könnte.

Wichtige Hinweise zu Sonnenaufgang/-untergang

Die Berechnung von Sonnenaufgang und Sonnenuntergang erfolgt anhand der folgenden Azimute: Nord: 0 Grad, Ost: 90 Grad, Süd: 180 Grad, West: 270 Grad. Die Berechnungsergebnisse enthalten einen Fehler von mehreren Sekunden, der mit wachsender Breite größer wird. Die Berechnungen berücksichtigen nicht die örtliche Topografie und legen einen waagerechten Horizont zugrunde.

Wichtige Hinweise zum Mondalter

Die von dieser Uhr angezeigten Mondalter basieren auf den nachstehend beschriebenen Berechnungen.
(1) Die Elongation wird unter Verwendung von aus Funktionskalkülen erhaltenen Solar- und Lunarkoordinaten berechnet.
(2) Das Mondalter wird auf Basis der Korrelation zwischen der Elongation und dem durchschnittlichen Mondjahr berechnet.
Im Durchschnitt beträgt die Mondperiode 29,53 Tage, konkret fluktuiert sie aber um ±1 Tag, so dass diese Berechnungsmethode mit einem Fehler von ±1 Tag behaftet ist.

Wasserdichtigkeit

Diese Uhr ist bis 20BAR wasserdicht, was bedeutet, dass sie bei Tätigkeiten am Wasser sowie beim Surfen, Sporttauchen usw. getragen werden kann. Zu beachten sind allerdings die nachstehenden Informationen.

- Auch wenn eine Uhr wasserdicht ist, ist bei der Benutzung das Nachstehende zu vermeiden.
  - Vermeiden Sie die Benutzung der Uhr beim Gerätetauchen (mit Druckluftflasche).
  - Betätigen Sie keinen der Knöpfe der Uhr, während diese unter Wasser oder nass ist.
  - Laden Sie die Uhr nicht, während diese unter Wasser oder nass ist.
  - Vermeiden Sie, die Uhr in der Badewanne zu tragen.
  - Tragen Sie die Uhr nicht in der Sauna oder an anderen Orten mit hoher Temperatur/hoher Luftfeuchtigkeit.
  - Tragen Sie die Uhr nicht beim Waschen des Gesichts oder der Hände oder bei anderen Tätigkeiten mit Verwendung von Seife oder Reinigungsmitteln.
- Der Touchscreen arbeitet nicht, wenn die Uhr unter Wasser ist.
- Bei Wasser involvierenden Aktivitäten wie Waschen und Schwimmen kann die Genauigkeit der Herzfrequenz-Überwachung herabgesetzt sein.
- Bestimmte Bedingungen beim Waschen oder Schwimmen können die Erfassung von Standort-Informationen unmöglich machen oder die Genauigkeit der Informationen beeinträchtigen.

- Falls die Uhr bei der Benutzung in entweder Salz- oder Süßwasser getaucht oder mit Sand oder Schlamm verschmutzt wurde, spülen Sie sie bitte wie nachstehend beschrieben mit sauberem Wasser ab und trocknen Sie sie danach gründlich ab.

    1. Füllen Sie einen Eimer oder anderen Behälter mit Leitungs- oder anderem sauberem Wasser.
    2. Legen Sie die Uhr in das Wasser.
    3. Bewegen Sie die Uhr behutsam im Wasser hin und her, um sie von Salz, Schmutz, Schlamm, Sand usw. zu befreien.

  – Wenn der Touchscreen verschmutzt ist, spülen Sie ihn mit frischem Wasser ab. Bei hartnäckiger Verschmutzung wischen Sie diese mit einem weichen Lappen ab.
  – Wenn der Ladeanschluss schmutzig ist, spülen Sie ihn mit frischem Wasser ab. Bei hartnäckiger Verschmutzung wischen Sie ihn mit einem dünnen Wattestäbchen ab.
  – Nach dem Waschen der Uhr wischen Sie bitte mit einem sauberen trockenen und weichen Lappen etwaiges restliches Wasser ab. Legen Sie die Uhr danach an einem gut belüfteten und schattigen Ort ab, um sie gründlich trocknen zu lassen.
  – Zum Reinigen der Sensoroberfläche in der Mitte der Rückseite wischen Sie diese bitte mit einem weichen Lappen ab, wobei darauf zu achten ist, die Oberfläche nicht zu beschädigen.

- Lassen Sie die Dichtungen der Uhr regelmäßig ersetzen (ungefähr einmal alle zwei oder drei Jahre), um die Wasserdichtigkeit zu erhalten. Wenn die Dichtung ausgewechselt werden muss, wenden Sie sich dazu unbedingt an eine CASIO Kundendienststelle oder Ihren Original-Händler.
- Lassen Sie das Auswechseln der Batterie stets von einer autorisierten CASIO Kundendienststelle oder Ihrem Original-Händler vornehmen. Bei einem nicht autorisierten Batteriewechsel können sich Probleme mit der Wasserdichtigkeit der Uhr ergeben.

- Das Uhrglas kann innen beschlagen, wenn die Uhr einem plötzlichen Temperaturabfall ausgesetzt ist. Dies stellt kein Problem dar, solange der Beschlag relativ schnell wieder verschwindet. Bei plötzlichen und heftigen Temperaturänderungen (wenn Sie z.B. im Sommer in einen klimatisierten Raum gehen und sich nahe an den Auslass der Klimaanlage stellen oder wenn Sie im Winter aus einem beheizten Raum nach draußen gehen und die Uhr in Berührung mit Schnee kommt) kann es länger dauern, bis das beschlagene Glas wieder klar ist. Stellen Sie die Benutzung der Uhr sofort ein und lassen Sie die Uhr von einer autorisierten CASIO Kundendienststelle oder Ihrem Original-Händler überprüfen, wenn der Beschlag des Glases nicht mehr verschwindet oder Feuchtigkeit auf der Innenseite zu sehen ist.

Wichtige Hinweise zur Messfunktion

Die Uhr kann Standort-Informationen, Luftdruck, Höhe, Peilung, Ihren Puls und andere Daten messen und anzeigen. Bitte beachten Sie, dass diese Uhr kein Messinstrument für spezielle Zwecke ist. Die von den Messfunktionen ermittelten Messwerte sind nur als allgemeine Orientierungshilfe gedacht.

Bei Verwendung von GPS

Die Uhr kann anhand der Funksignale von den Satelliten des Global Positioning Systems (GPS) an jedem beliebigen Ort der Erde Ihren aktuellen Standort bestimmen. Die GPS-Funktion kann dazu verwendet werden, Funkwellen von GPS-Satelliten zu empfangen und Ihren aktuellen Standort und die aktuelle Uhrzeit zu berechnen. Der Vorgang zum Bestimmen des aktuellen Standorts wird als „Positionierung“ bezeichnet.

Geeignete und ungeeignete Orte für den Signalempfang

- Ein günstiger Standort für den Signalempfang ist ein Ort im Freien, an dem der Himmel sichtbar und nicht durch Gebäude, Bäume oder andere Objekte blockiert ist.
- In den nachstehend beschriebenen Gebieten können sich beim GPS-Signalempfang Probleme ergeben.
  - Bei nur schmaler Sicht auf den Himmel
  - Nahe an Bäumen oder Gebäuden
  - Nahe an einem Bahnhof, Flughafen oder anderen überfüllten Ort oder einem Ort mit starkem Fahrzeugverkehr
  - Nahe an Bahn-Oberleitungen, Hochspannungsleitungen, Fernsehtürmen usw.
- In den nachstehend beschriebenen Bereichen ist GPS-Signalempfang nicht möglich.
  - Wenn der Himmel nicht sichtbar ist
  - Unter der Erde, in einem Tunnel, unter Wasser
  - In Gebäuden (Empfang eventuell an einem Fenster möglich)
  - Nahe an Funkkommunikationsgeräten oder anderen Geräten, die Elektromagnetismus erzeugen.
- GPS-Satelliten sind in ständiger Bewegung, so dass sich durch den Standort, die Tageszeit oder andere Faktoren die Positionierung verzögern oder unmöglich werden kann.

Eingebautes GPS

Dank des eingebauten GPS*1 können Standort-Infos beschafft werden, ohne eine Verbindung mit einem Phone herstellen zu müssen. Die Uhr kann selbständig unter anderem eine Karte*2 mit Ihrem aktuellen Standort anzeigen und Daten zu verschiedenen Trainingsaktivitäten messen und speichern.

*1 Zusätzlich zu GPS (U.S.) unterstützt die Uhr auch die Positionsbestimmung mit GLONASS (Russland) und QZSS (Japan). In dieser Bedienungsanleitung bezieht sich „GPS“ auf alle dieser Positionsbestimmungssysteme.

*2 Um eine Karte ohne Zugriff auf ein Phone anzeigen zu können, müssen die Kartendaten zuvor heruntergeladen werden oder die Uhr muss mit einem Wi-Fi-Netzwerk verbunden werden.

GPS-Nutzung im Ausland

In einigen Ländern oder geografischen Gebieten unterliegen die GPS-Benutzung und das Sammeln und Protokollieren von Standort-Informationen usw. gesetzlichen Beschränkungen. Die Uhr besitzt eingebaute GPS-Funktionalität, weshalb Sie sich vor dem Antritt einer Auslandsreise in anderes Land oder Gebiet als das, in dem die Uhr gekauft wurde, bei der Botschaft des betreffenden Landes, bei Ihrem Reisebüro oder bei einer anderen zuverlässigen Informationsquelle erkundigen sollten, ob dort für das Mitbringen von Geräten mit GPS-Funktionalität oder das Protokollieren von Standort-Informationen etc. irgendwelche Verbote oder Einschränkungen gelten.

Längere Nichtbenutzung

Wenn Sie die Uhr für längere Zeit unbenutzt im entladenen Zustand gelassen haben, nehmen der Empfang der GPS-Signale und die Positionierung unmittelbar nach dem Wiederaufladen und dem erneuten Starten der Uhr eine lange Zeit in Anspruch.

Wichtige Hinweise zu den GPS-Funktionen

- Wann immer Sie sich in einem Gebiet befinden, in dem der Funkwellenempfang verboten ist oder Beschränkungen unterliegt, schalten Sie bitte mit der nachstehenden Bedienung die „Standort“-Einstellung aus.

    1. Wischen Sie auf dem Touchscreen bei Anzeige eines Zifferblatts von oben nach unten und tippen Sie dann auf ⚙.
    2. Scrollen Sie abwärts und tippen Sie auf „Konnektivität“ und dann „Standort“.
    3. Deaktivieren Sie in der erscheinenden Anzeige „Standort“.

- Die Kartendaten enthalten möglicherweise falsche Informationen. In den Kartendaten sind möglicherweise nicht alle Länder oder geografischen Gebiete enthalten.
- Aufgrund von Gesetzen und Restriktionen, die in bestimmten Ländern und geografischen Gebieten gelten können, werden die Namen bestimmter Orte und Adressen eventuell nicht korrekt angezeigt.
- Die von der GPS-Funktion dieser Uhr gelieferten Standort-Informationen sind nur als Referenz gedacht und die gezeigten Orte können unzugänglich oder schwer zu erreichen sein. Die Karteninformationen können auch Berge, Urwälder, Wüsten und andere gefährliche oder gesetzlose Orte zeigen. Bevor Sie sich an einen unbekannten Ort begeben, kontrollieren Sie bitte unbedingt die neuesten über Gesetz und Sicherheit verfügbaren Informationen.
- Bei Benutzung der Uhr in der Nähe eines Mobiltelefons oder anderen Geräts, das Funkwellen im 1,5-GHz-Band verwendet, kann der Signalempfang unmöglich sein.
- Je nach Empfangsbedingungen können die GPS-Positionsinformationen einen Fehler von bis zu mehreren hundert Metern enthalten.
- Bei sehr schneller Fortbewegung wie beim Fliegen in einem Flugzeug werden keine Standort-Informationen erfasst.
- Verwenden Sie die GPS-Funktion dieser Uhr auf keinen Fall für Vermessungen oder andere Messungen, die eine hohe Genauigkeit erfordern.
- Verwenden Sie die GPS-Funktion dieser Uhr auf keinen Fall zum Navigieren von Booten, Fluggeräten, Kraftfahrzeugen, Personen usw.
- Die Standortmessungen erfolgen mit Bezug auf Satelliten, die von den Vereinigten Staaten (GPS), Russland (GLONASS) und Japan (QZSS) betrieben und verwaltet werden. Aus diesem Grunde besteht stets die Möglichkeit, dass der Zugriff zu den betreffenden Informationen nach Maßgabe dieser Länder unterbunden wird.

Kompass (Peilungsmessung)

Für ernsthaftes Bergsteigen und andere Aktivitäten, die eine genaue Peilung erfordern, nehmen Sie bitte einen hochzuverlässigen Kompass mit, um diesen in Kombination mit dem Kompass der Uhr zu verwenden.

Wichtig!

- Bitte beachten Sie, dass genaue Kompassmessungen und/oder -korrekturen an den nachstehend beschriebenen Orten nicht möglich sind.
  - Nahe an Dauermagneten (magnetische Accessoires usw.), Metallobjekten, Hochspannungsleitungen, Antennendrähten oder elektrischen Haushaltsgeräten (TV, Computer, Handy usw.).
  - In Zügen, auf Booten, in Flugzeugen usw.
  - In Gebäuden, insbesondere Stahlbeton-Konstruktionen.

Höhenmesser, Barometer

Der Höhenmesser der Uhr misst mit einem Drucksensor den Luftdruck, um dann anhand der Messwerte die relative Höhe zu berechnen und anzuzeigen. Dies bedeutet, dass sich bei Messung zu verschiedenen Zeiten auch am selben Ort aufgrund von Temperatur-, Luftfeuchtigkeits- und Luftdruckänderungen unterschiedliche Höhenwerte ergeben können. Bitte beachten Sie auch, dass die von der Uhr angezeigten Werte von etwaigen Höhenangaben abweichen können, die für den jeweiligen Standort angegeben sind. Wenn Sie den Höhenmesser der Uhr beim Bergsteigen benutzen, wird empfohlen, eine regelmäßige Korrektur anhand örtlicher Höhenangaben (Meereshöhe) vorzunehmen.

Gezeitengrafik (Grafische Anzeige von Gezeiteninformationen)

Die Gezeitengrafik-Funktion der Uhr soll ein ungefähres Bild von den aktuellen Gezeitenverhältnissen vermitteln. Verwenden Sie diese Gezeiteninformationen nicht für Navigationszwecke. Verwenden Sie für Navigationszwecke unbedingt offizielle, von einer verlässlichen Einrichtung oder Behörde herausgegebene Gezeitentabellen für das Gebiet, in dem Sie sich befinden. Die angezeigten Gezeitenstände sind Näherungswerte, die nur als Orientierungshilfe gedacht sind. Durch die geografischen Gegebenheiten und das Wetter am aktuellen Standort können Messfehler auftreten.

Herzfrequenz-Monitor

- Die Uhr besitzt auf der Rückseite einen eingebauten Lichtsensor, der Ihren Puls erfasst. Dies dient zum Berechnen und Anzeigen eines ungefähren Herzfrequenzwerts. Die nachstehenden Faktoren können Fehler im angezeigten Herzfrequenzwert verursachen.
  - Wie die Uhr am Handgelenk befestigt ist
  - Individuelle Eigenschaften und Bedingungen des Handgelenks
  - Typ und/oder Intensität des Trainings
  - Schweiß, Schmutz und/oder andere Fremdkörper nahe am Sensor
  - Untergetauchter Zustand beim Schwimmen usw.

  All dies bedeutet, dass die von der Uhr angezeigten Herzfrequenzwerte nur angenähert sind und ihre Genauigkeit nicht garantiert werden kann.
- Die Herzfrequenz-Monitorfunktion dieser Uhr ist für Freizeitzwecke bestimmt und sollte auf keinen Fall für medizinische Zwecke verwendet werden.

Sonstige wichtige Produkt-Hinweise

Wi-Fi-Konnektivität

Denken Sie bitte daran, dass bei Verwendung einer Wi-Fi-Verbindung auf den Batteriestand der Uhr und auf die Umgebungsbedingungen zu achten ist. Bei niedrigem Batteriestand oder strenger Kälte kann es vorkommen, dass der Wi-Fi-Betrieb automatisch abgebrochen wird, um das Uhrsystem zu schützen.

Schutzaufkleber

- Bitte entfernen Sie alle Schutzaufkleber und/oder Papieranhänger, die beim Kauf an der Uhr (einschließlich Rückseite) und/oder ihrem Armband angebracht sein können. Wenn Sie die Uhr benutzen, ohne die Schutzaufkleber und/oder Papieranhänger entfernt zu haben, kann sich zwischen Uhr und Armband sowie Aufkleber und Etikett Schmutz ansammeln, wodurch die Gefahr von Rostbildung und Hautreizungen besteht.

Laden

- Uhr und Netzadapter können sich beim Laden fühlbar erwärmen. Dies ist normal und kein Hinweis auf einen Defekt.
- Laden Sie die Uhr nicht, solange der Batteriestand für den Uhrbetrieb noch ausreichend ist. Wenn Sie mit dem Laden warten, bis der Batteriestand niedrig ist, trägt dies zu einer langen Lebensdauer der Batterie bei. Es wird empfohlen, nach Erreichen einer vollen Ladung das Ladekabel von der Uhr zu trennen. Die folgenden Bedingungen können zu einer schnelleren Verschlechterung der Batterie führen und sollten vermieden werden.
  - Häufiges Laden bei voll oder fast voll geladener Batterie
  - Über eine lange Zeit fortgesetztes Laden (mehrere Tage)
  - Mehrfaches Anschließen und Abtrennen des Ladekabels am selben Tag, obwohl die Batterie voll geladen ist
- Laden Sie die Uhr nicht, wenn die Uhr oder das Ladekabel nass ist. Wischen Sie alle Feuchtigkeit ab und stellen Sie vor dem Laden sicher, dass Uhr und Ladekabel trocken sind.
- Laden Sie die Uhr nicht an sehr feuchten oder staubigen Orten, Orten mit feinen Metallpartikeln, Vibrationen ausgesetzten Orten oder in der Nähe eines Festnetz-Telefons oder TVs, Radios usw.
- Das Ladekabel dieser Uhr ist magnetisch. Durch Kontakt mit eisenpartikelhaltigem Sand kann es für das Laden unbrauchbar werden. Wenn der Ladeanschluss oder das Kabel mit Schlamm oder Sand verschmutzt ist, sind vor dem Laden alle Fremdkörper gründlich abzuwischen.
- An sehr kalten oder sehr heißen Orten ist das Laden der Uhr eventuell nicht möglich oder die Uhr wird nicht vollständig geladen. Laden Sie die Uhr in einem Bereich mit einer Umgebungstemperatur zwischen 10 °C und 35 °C (50 °F und 95 °F).

Messung des Handgelenkpulses

- Die Uhr besitzt auf der Rückseite einen eingebauten Sensor, der den Handgelenkpuls erfasst. Dies dient zum Berechnen und Anzeigen eines ungefähren Herzfrequenzwerts. Die nachstehenden Faktoren können Fehler im angezeigten Herzfrequenzwert verursachen.
  - Wie die Uhr am Handgelenk angebracht ist
  - Individuelle Eigenschaften und Bedingungen des Handgelenks
  - Typ und/oder Intensität des Trainings
  - Schweiß, Schmutz und/oder andere Fremdkörper nahe am Sensor

  All dies bedeutet, dass die von der Uhr angezeigten Herzfrequenzwerte nur angenähert sind und ihre Genauigkeit nicht garantiert werden kann.
- Die nachstehenden Bedingungen können eine genaue Erfassung des Pulses unmöglich machen.
  - Trainieren in einer kalten Umgebung oder unter anderen Bedingungen, die den Blutfluss zu den Armen reduzieren
  - Tätowierungen am Arm
  - Anwendung von Sonnenschutzcreme oder -lotion, Insektenschutzmitteln oder anderen Mitteln auf der Haut
- Die Herzfrequenz-Monitorfunktion dieser Uhr ist für Freizeitzwecke bestimmt und sollte auf keinen Fall für medizinische Zwecke verwendet werden.

Armband

- Ein Armband, das für Herzfrequenz-Überwachung stramm angelegt ist, kann Schwitzen verursachen und die Luftzirkulation unter dem Armband behindern, was zu Hautreizungen führen kann. Bei normalem Tragen, bei dem keine Überwachung der Herzfrequenz erforderlich ist, legen Sie das Armband bitte so locker an, dass sich noch ein Finger zwischen Armband und Handgelenk schieben lässt.
- Durch Alterung, Rost und andere Bedingungen kann das Armband reißen oder sich von der Uhr lösen, wobei die Haltestifte deplatziert werden oder herausfallen können. Dadurch kann die Uhr vom Handgelenk fallen und verloren gehen, wobei auch Verletzungsgefahr besteht. Das Armband sollte daher gründlich gepflegt und sauber gehalten werden.
- Stellen Sie die Benutzung eines Armbands sofort ein, wenn Sie einen der folgenden Zustände bemerken: verschlechterte Biegsamkeit, Risse, Verfärbungen, locker gewordener Sitz, springende oder herausfallende Stifte oder andere ungewöhnliche Zustände. Lassen Sie Inspektionen und Reparaturen (gebührenpflichtig) sowie das Auswechseln des Armbands (gebührenpflichtig) von einer autorisierten CASIO Kundendienststelle oder Ihrem Original-Händler ausführen.

Temperatur

- Lassen Sie die Uhr nicht auf dem Armaturenbrett eines Fahrzeugs, nahe an einem Heizgerät oder an anderen Orten liegen, an denen sie hohen Temperaturen ausgesetzt ist. Lassen Sie die Uhr nicht an Orten mit sehr niedrigen Temperaturen. Dies könnte einen Defekt zur Folge haben.
- Wenn Sie die Uhr längere Zeit an einem Ort mit einer Temperatur über +60 °C (140 °F) lassen, kann dies zu Problemen beim Displaypanel führen. Bei Temperaturen unter 0 °C (32 °F) und über +40 °C (104 °F) kann das Displaypanel schwer ablesbar sein. Wenn der Betrieb der Uhr wegen hoher Temperaturen stoppt, setzt er erst wieder ein, wenn sich die Uhr ausreichend abgekühlt hat. Warten Sie eine Weile, damit die Uhr sich abkühlen kann.

Benutzung in kalter Umgebung

- Bei Kälte ist die mit einer Batterie erreichte Betriebszeit kürzer als unter normalen Bedingungen, auch wenn die Batterie voll geladen ist.
- Bei strenger Kälte kann es vorkommen, dass der Wi-Fi-Betrieb automatisch abgeschaltet wird, um das Uhrsystem zu schützen.

Magnetismus

- Bestimmte Uhrfunktionen arbeiten eventuell nicht normal, wenn Magnetfelder vorliegen. Sehr starke Magnetfelder (von medizinischen Geräten usw.) sollten vermieden werden, da sie Fehlbetrieb der Uhr verursachen und elektronische Bauteile beschädigen können.

Chemikalien

- Setzen Sie die Uhr nicht Verdünner, Benzin, Lösungsmitteln, Ölen und Fetten aus oder Reinigern, Klebern, Arzneimitteln oder Kosmetika, die solche Stoffe enthalten. Der Kontakt mit solchen Mitteln kann Verfärbungen verursachen und das Resingehäuse, Resinarmband und andere Teile beschädigen.
- Wenn Sonnenschutzmittel, Handcreme, Kosmetika oder andere Mittel auf der Haut in Kontakt mit dem rückseitigen Deckel der Uhr kommen, kann das Sensorfenster verschmutzen, was die Genauigkeit der Pulsmessung beeinträchtigen kann. Vermeiden Sie die Anwendung solcher Hautmittel, wenn Sie Pulsmessungen durchführen.

Lagerung

- Wenn die Uhr längere Zeit nicht benutzt wird, wischen Sie bitte Schmutz, Schweiß und Feuchtigkeit gründlich ab und verwahren Sie sie an einem kühlen, trockenen Ort.
- Trennen Sie das Ladekabel vom Netzadapter und ziehen Sie den Netzadapter aus der Netzsteckdose, wenn nicht geladen wird. Bewahren Sie sie für die spätere Benutzung sicher auf. Das Ladekabel ist magnetisch und sollte von Magnetkarten, Präzisionsgeräten und analogen Uhren ferngehalten werden.

Resinteile (Kunstharzteile)

- Wenn die Uhr im nassen Zustand lange Zeit in Berührung mit anderen Objekten ist oder lange Zeit zusammen mit diesen verwahrt wird, können die Resinteile der Uhr auf die anderen Objekte bzw. die anderen Objekte auf die Resinteile der Uhr abfärben. Sorgen Sie unbedingt dafür, dass die Uhr trocken ist, bevor Sie sie zusammen mit anderen Objekten verwahren, und vermeiden Sie, dass sie andere Objekte berührt.
- Wenn Sie die Uhr lange Zeit an einem Ort liegen lassen, an dem sie direkter Sonne (Ultraviolettstrahlung) ausgesetzt ist, oder die Uhr lange Zeit nicht reinigen, kann dies zu Verfärbungen führen.
- Unter bestimmten Bedingungen (starke externe Krafteinwirkung, ständiges Reiben, Stöße usw.) können sich Verfärbungen an den lackierten Teilen ergeben.
- Wenn das Armband bedruckt ist, kann starkes Reiben auf der bedruckten Zone zu einer Verfärbung führen.
- Der tägliche Gebrauch und langzeitige Lagerung können bei Resinteilen zu Alterung, Bruch und Verbiegungen führen. Das Ausmaß solcher Beschädigungen ist von den Gebrauchs- und Lagerbedingungen abhängig.

Uhrsensoren

- Ein Uhrsensor ist ein Präzisionsinstrument. Versuchen Sie auf keinen Fall, ihn zu zerlegen. Versuchen Sie auf keinen Fall, Objekte in die Öffnungen eines Sensors zu schieben und sorgen Sie dafür, dass kein Schmutz, Staub oder andere Fremdkörper in die Öffnungen gelangen. Spülen Sie die Uhr gründlich mit Süßwasser ab, bevor Sie sie nach einem Eintauchen in Salzwasser wieder benutzen.

Metallteile

- Wenn Metallteile nicht von Verschmutzungen gesäubert werden, kann sich Rost bilden, auch wenn die Teile aus Edelstahl bestehen oder galvanisch behandelt sind. Wenn Metallteile Schweiß oder Wasser ausgesetzt waren, wischen Sie sie bitte gründlich mit einem weichen, saugfähigen Tuch ab und legen Sie die Uhr dann zum Trocknen an einen gut belüfteten Ort.
- Bürsten Sie das Metall mit einer Zahnbürste oder ähnlichem Werkzeug mit einer schwachen Lösung aus Wasser und einem milden, neutralen Reinigungsmittel oder mit Seifenwasser ab. Spülen Sie als Nächstes die Rückstände des Mittels mit Wasser ab und wischen Sie mit einem weichen, saugfähigen Tuch trocken. Umwickeln Sie das Uhrgehäuse beim Waschen des Armbands mit Küchen-Plastikfolie, damit es mit dem Reinigungsmittel oder der Seife nicht in Berührung kommt.

Displaypanel

- Die Zeichen im Display können bei Betrachtung aus seitlichem Winkel schwer erkennbar sein.
- Das Displaypanel dieser Uhr verwendet Hochpräzisionstechnologie mit einer Pixelausbeute von über 99,99%. Dies bedeutet, dass eine sehr kleine Zahl von Pixeln eventuell nicht oder ständig leuchtet. Dies geht auf die Eigenschaften des Displaypanels zurück und ist kein Hinweis auf einen Defekt.

Betrachten des Displays

Vergewissern Sie sich, dass Sie sich an einem sicheren Ort befinden, bevor Sie das Display der Uhr einsehen.

Beachten Sie, dass anderenfalls Sturz-, Verletzungs- und Unfallgefahr besteht. Achten Sie besonders auch darauf, mit niemandem zusammenzustoßen.

Hautreizungen

Achten Sie darauf, Bedingungen zu vermeiden, die zu einem Hautausschlag führen können.

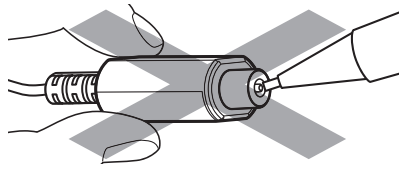
Die Uhr und das Armband kommen in direkte Berührung mit der Haut, wodurch bestimmte Benutzungsbedingungen einen Hautausschlag verursachen können.

- Metall- und Lederallergien
- Schmutz, Rost oder Schweiß an Uhr oder Armband
- Schlechter Gesundheitszustand etc.
  - Achten Sie beim Anbringen der Uhr am Handgelenk darauf, dass sie locker genug sitzt, um noch einen Finger zwischen Uhr und Handgelenk schieben zu können.
  - Wenn Sie Probleme bemerken, stellen Sie die Benutzung der Uhr bitte ein und wenden Sie sich an einen Arzt.

Ladekabel

Beachten Sie bei der Benutzung des Ladekabels unbedingt die nachstehenden wichtigen Hinweise. Bei Nichtbeachtung besteht das Risiko einer Fehlfunktion.

- Vermeiden Sie beim Ladekabelstecker übermäßigen Kraftaufwand, stecken Sie keine Objekte in den Stecker und drücken Sie ihn nicht gewaltsam in die Buchse.



- Lassen Sie keine Schlüssel, Halsketten, Büroklammern oder andere metallische Objekte nahe am Stecker des Ladekabels liegen. Anderenfalls kann das Metall am magnetischen Stecker verhaften und einen Kurzschluss verursacht.
- Trennen Sie den USB-Netzadapter von der Netzsteckdose und trennen Sie das Kabel ab, wenn das Ladekabel nicht benutzt wird.

Wartung durch den Benutzer

Pflege der Uhr

Bitte denken Sie daran, dass Sie die Uhr wie ein Kleidungsstück auf der Haut tragen. Damit die Uhr den Leistungsstand bieten kann, für den sie konstruiert ist, halten Sie Uhr und Armband bitte durch häufiges Sauberwischen mit einem weichen Tuch frei von Schmutz, Schweiß, Wasser und anderen Fremdkörpern.

- Wenn die Uhr Seewasser oder Schlamm ausgesetzt wurde, spülen Sie sie bitte zum Entfernen mit sauberem Süßwasser ab.
- Im Falle eines Resinarmbands waschen Sie dieses bitte mit Wasser ab und wischen Sie es dann mit einem weichen Tuch trocken. Bei einem Resinarmband kann es vorkommen, dass schmutzfleckähnliche Muster auf der Oberfläche erscheinen. Dies hat keinen Effekt auf die Haut oder Kleidung. Wischen Sie die Schmutzmuster mit einem Tuch ab.
- Verwenden Sie zum Reinigen der Metallteile eines Resinarmbands eine Zahnbürste oder ähnliches Werkzeug und bürsten Sie das Armband mit einer schwachen Lösung aus Wasser und einem milden, neutralen Reinigungsmittel oder mit Seifenwasser ab. Spülen Sie als Nächstes die Rückstände des Mittels mit Wasser ab und wischen Sie mit einem weichen, saugfähigen Tuch trocken. Umwickeln Sie das Uhrgehäuse beim Waschen des Armbands mit Küchen-Plastikfolie, damit es mit dem Reinigungsmittel oder der Seife nicht in Berührung kommt.
- Wenn die Knöpfe lange Zeit nicht betätigt werden, kann dies zu Bedienungsproblemen führen. Betätigen Sie die Knöpfe gelegentlich, um einwandfreie Bedienbarkeit zu gewährleisten.
- Das Laden kann länger dauern oder sogar unmöglich sein, wenn sich Schmutz oder andere Fremdsubstanzen am Ladegerätanschluss oder Ladekabelstecker befinden. Wischen Sie Ladegerätanschluss und Ladekabelstecker gelegentlich mit einem sauberen, trockenen Lappen oder Baumwollstäbchen ab.

Mögliche Folgen bei schlechter Pflege

Rost

- Obwohl das für die Uhr verwendete Metall hochgradig rostbeständig ist, kann sich Rost bilden, wenn die Uhr verschmutzt ist und nicht gesäubert wird.
  - Etwaiger Schmutz auf der Uhr kann den Kontakt des Metalls mit Sauerstoff unterbinden, was dazu führen kann, dass die Oxidationsschicht auf der Oberfläche des Metalls durchbrochen wird und sich Rost bildet.
- Rost kann an Metallteilen scharfe Stellen verursachen und dazu führen, dass Armbandstifte verrutschen oder herausfallen. Wenn Sie etwas Ungewöhnliches an der Uhr bemerken, stellen Sie die Benutzung bitte sofort ein und wenden Sie sich an eine autorisierte CASIO Kundendienststelle oder Ihren Original-Händler.
- Auch wenn die Oberfläche des Metalls sauber aussieht, können in den Spalten befindlicher Schweiß und Rost die Ärmel der Kleidung verschmutzen, Hautreizungen verursachen und möglicherweise das Leistungsvermögen der Uhr beeinträchtigen.

Vorzeitiger Verschleiß

- Wenn Sie bei einem Resinarmband oder Zeitmarkierungsring Schweiß und Wasser nicht abwischen oder die Uhr an einem Ort mit hoher Feuchtigkeit verwahren, kann dies vorzeitigen Verschleiß, Risse und Brüche zur Folge haben.

Hautreizungen

- Bei Personen mit empfindlicher Haut oder schlechter gesundheitlicher Verfassung kann das Tragen einer Uhr unter Umständen Hautreizungen verursachen. In solchen Fällen sollte das Leder- oder Resin- bzw. Kunstharzarmband besonders sauber gehalten werden. Falls Sie beim Tragen einen Ausschlag oder andere Hautreizungen feststellen, nehmen Sie die Uhr bitte sofort wieder ab und wenden Sie sich an einen Hautpflege-Spezialisten.

Sonstige wichtige Hinweise

Handhabung aufladbarer Batterien (Bitte recyceln!)

Die eingebaute Lithium-Ionen-Batterie enthält wertvolle Stoffe. Wenn Sie die Uhr entsorgen möchten, beachten Sie bitte das richtige Vorgehen zum Recyceln dieser Stoffe. Für Informationen über das richtige Vorgehen zum Entsorgen der Uhr erkundigen Sie sich bitte bei einer autorisierten CASIO Kundendienststelle oder Ihrem Original-Händler.

Vorsichtsmaßregeln zum Datenschutz

Zum Schutz Ihrer persönlichen Daten sollten Sie die Uhr stets vom Smartphone entkoppeln, bevor Sie das Eigentum an der Uhr auf andere übertragen oder die Uhr entsorgen. Zum Entkoppeln von einem Phone führen Sie bitte den Vorgang von „Zurücksetzen der Uhr auf die anfänglichen Werksvorgaben“ aus.

Wichtige technische Daten

Display:
1,2-Zoll-Zweischicht-Display (3,05 cm), TFT Farb-LCD (360 × 360 Pixel) + Monochrom-LCD

Touchpanel:
Kapazitives Touchpanel

Sonstige:
Mikrofon, Vibration

Batterie:

Typ: Lithium-Ionen-Batterie

Ladezeit:
Circa 3 Stunden bei Raumtemperatur (Unbedingt Spezial-Ladekabel verwenden.)

Bluetooth:
Bluetooth® V4.1 (Low Energy-Support)

Wi-Fi (W-LAN):
IEEE802.11 b/g/n

Speicher:
4 GB interner Speicher, 768 MB RAM

Lademethode:
Magnetisch gecrimpter Ladeanschluss

Knöpfe:
START-Knopf, Einschaltknopf, APP-Knopf

Wasserdichtigkeit:
Bis 20BAR (200 Meter) wasserdicht*[1]

Sensoren:
GPS, Drucksensor, Beschleunigungsmesser, Gyrometer, Magnetsensor, optischer Sensor (PPG Herzfrequenz)

Uhr:

Automatische Zeitkorrektur:

Durch Kommunikation mit Smartphone (Uhrzeit manuell einstellbar.)

Anhand von GPS-Informationen (Manuelle Korrektur möglich.)

Zeitzonen (Weltzeitfunktion):

Unterstützt multiple Weltzeitzonen. (Typen von System-Zeitzonen abhängig.)

12/24-Stunden-Uhrzeitformat

Vollautomatischer Kalender:

Automatische Umschaltung durch Verbindung mit Smartphone

Sommerzeit:

Automatische Umschaltung durch Verbindung mit Smartphone

Zifferblatttypen:

Drei CASIO Zifferblätter: DIGITAL, ANALOG, 2 Layer

Zusätzliche Zifferblätter installierbar.

Kartenfunktion:

Kartenscreen, Routenscreen, wählbares Kartenskin, Herunterladen von Karten (Off-Line-Karten), Sprachnotiz, Landmarke, Verlaufscreen

Kompass:

Messbereich: 0° bis 359°

Messeinheit: 1°

Dauer der kontinuierlichen Messung: 1 Minute

Nordenzeiger, Kalibrierung der magnetischen Deklination, Peilungsspeicher, Gradientenkalibrierung

Höhenmesser:

Messbereich: –700 bis 10.000 m (–2.300 bis 32.800 ft)

Messeinheit: 1 m (5 ft)

Messgenauigkeit: Innerhalb ±75 m (innerhalb ±250 ft) (Bei häufiger manueller Kalibrierung)

Kürzestes Messintervall: 1 Minute

Höhengrafik: Letzte 24 Stunden

Manuelle Höhenkorrektur, automatische Höhenkalibrierung mittels Standort-Informationen*2

Barometer:

Messbereich: 260 bis 1.100 hPa (7,6 bis 32,5 inHg)
Messeinheit: 1 hPa (0,1 inHg)
Messgenauigkeit: Innerhalb ±3 hPa (innerhalb ±0,1 inHg)
Luftdrucktendenz-Grafik: Letzte 24 Stunden
Luftdruck-Messintervall: 1 Minute
Manuelle Luftdruckkalibrierung

Gezeiten und Angeln:

Gezeitengrafik: Letzte 12 Stunden + nächste 12 Stunden
Angelzeit (Berechnet gemäß aktuellem Standort und Mond-Stundenwinkel und -alter.)

Sonnenaufgang/-untergang:

Uhrzeiten von Sonnenaufgang/-untergang (am aktuellen Ort)

Aktivitätstypen:

Laufen, Trail-Running, Road-Biking, Cycling,
Mountain-Biking, Indoor-Training, Pool-Schwimmen, Surfen,
Segeln, Kajakfahren, Stehpaddeln, Skifahren,
Snowboarden, Trekken, Angeln, Walking

Screenhelligkeit-Einstellung:

Fünf Stufen

Batteriestand-Anzeige:

Ganzzahlig von 0 bis 100%

Ladekabel:

Länge: Ca. 0,75 m (2.46 ft)
Typ: Netzadapter USB Typ A

Betriebsdauer bei voller Ladung*[1]:

Normaler Gebrauch: Circa 1,5 Tage oder mehr
Zeitmesser-Modus: Circa ein Monat*[3]

Betriebstemperaturbereich:

-10 °C bis 40 °C (14 ℉ bis 104 ℉)

Glas:

Mineralglas (schmutzabweisende Beschichtung)

Abmessungen (Gehäuse H × B × T):

Circa 65,6 × 56,3 × 19,5 mm (2,58" × 2,22" × 0,77")
Dicke einschließlich Sensorbereich: Circa 21,3 mm (0,84”)

Gewicht (einschl. Armband):

Circa 103 g (3,6 oz)

Inbegriffenes Zubehör:

Spezial-Ladekabel

*1 CASIO Testbedingungen

*2 Da GPS-Höheninformationen verwendet werden, stimmt die angezeigte Höhe eventuell nicht mit der tatsächlichen Meereshöhe oder Höhe überein.

*3 Anzeigen der Schrittzahl verkürzt die Batteriebetriebszeit.

*4 Eingeschränkte Funktionalität bei Verbindung mit iOS-Gerät.

Ergänzende Informationen

Open Source-Info

CASIO verwendet in diesem Produkt GPL-, LGPL- und anderen Quellcode, der unter einer Open-Source-Lizenz steht. CASIO legt den Quellcode gemäß der jeweiligen Open Source-Lizenz offen. Näheres zu Quellcodes und den Einzelheiten der einzelnen Open-Source-Lizenzen finden Sie auf der CASIO Website. Quellcode wird in der vorliegenden Form („as-is“) ohne Gewähr bereitgestellt. Dies berührt allerdings nicht die Garantiebedingungen von CASIO in Bezug auf Produktfehler (einschließlich Fehler im Quellcode).

Copyright-Vermerke

- Die Wortmarke Bluetooth® und diesbezüglichen Logos sind eingetragene Marken von Bluetooth SIG, Inc. und jeder Gebrauch dieser Marken durch CASIO COMPUTER CO., LTD. erfolgt unter Lizenz. Andere Marken und Handelsnamen gehören den jeweiligen Eignern.
- Wi-Fi ist eine eingetragene Marke der Wi-Fi Alliance.
- Google, Google Play, Wear OS by Google, Google Fit und andere Marken sind Marken von Google LLC.
- iPhone ist eine Marke oder eingetragene Marke von Apple Inc. in den Vereinigten Staaten und anderen Ländern.
- App Store ist eine in den USA und anderen Ländern eingetragene Dienstleistungsmarke von Apple Inc.
- Andere in dieser Bedienungsanleitung verwendete Namen von Firmen, Produkten und Diensten können ebenfalls Marken oder eingetragene Marken anderer Firmen sein.

Regulierungsinformationen

Die Uhr ist ein elektronische Anzeige unterstützendes Gerät. Zum Anzeigen von Regulierungsinformationen führen Sie bitte die nachstehenden Schritte aus.

1. **Wischen Sie auf dem Touchscreen bei angezeigtem Zifferblatt von oben nach unten und tippen Sie dann auf ⚙.**
2. **Scrollen Sie den Screen abwärts. Tippen Sie nacheinander auf „System“ und dann „Regulierungsinformationen“.**

Diese Uhr entspricht den gesetzlichen Vorschriften zu Funkverbindungen verschiedener Länder und geografischer Gebiete bzw. wurde gemäß diesen zugelassen.

Die Benutzung dieser Uhr in Gebieten, in denen sie nicht den Vorschriften entspricht oder nicht zugelassen ist, kann nach örtlichem Recht strafbar sein.

Für Details besuchen Sie bitte die nachstehende Website.

https://s.casio.jp/w/10122en/

Konformitätserklärung gemäß EU-Richtlinie

CE

Manufacturer:
CASIO COMPUTER CO., LTD.
6-2, Hon-machi 1-chome
Shibuya-ku, Tokyo 151-8543, Japan

Responsible within the European Union:
Casio Europe GmbH
Casio-Platz 1, 22848 Norderstedt, Germany
www.casio-europe.com

Eine Kopie der Konformitätserklärung finden Sie unter http://doc.casio.com.

Gemäß den Bestimmungen der relevanten Europäischen Strahlenbelastungsrichtlinien darf Modell GSW-H1000 nicht zusammen mit anderen Sendern aufgestellt oder betrieben werden.

Hinweis: Dieses Gerät ist für die Benutzung in allen EU- und EFTA-Ländern bestimmt.
Die Benutzung im Freien kann auf bestimmte Frequenzen begrenzt sein und/oder eine Betriebserlaubnis erfordern.
Für nähere Auskünfte wenden Sie sich bitte an Ihren Kundendienstvertreter.

Hiermit erklärt Casio Europe GmbH, Casio-Platz 1, 22848 Norderstedt, Deutschland, dass das Modell GSW-H1000 den grundlegenden Anforderungen und sonstigen anwendbaren Bestimmungen der Richtlinie 1999/5/EC oder 2014/53/EU entspricht.

Dieses Produkt unterliegt den Export Administration Regulations (EAR) der Vereinigten Staaten und darf nicht in Länder exportiert oder verbracht werden, die unter Embargos oder andere spezielle Kontrollmaßnahmen der USA fallen.

Frequenzband und maximale Ausgangsleistung

- GSW-H1000
  IEEE802.11b/g/n:2.4GHz band≦19dBm
  Bluetooth(2.4GHz)≦10.5dBm

ACHTUNG

- Wenn die Batterie durch einen falschen Typ ersetzt wird, besteht Explosionsgefahr.
  Entsorgen Sie verbrauchte Batterien gemäß den dazugehörigen Anleitungen.
- Lassen Sie Batterie und GSW-H1000 nicht an Orten mit hohen oder niedrigen Temperaturen, während Sie die Batterie benutzen, lagern oder transportieren. Explosionsgefahr, mögliches Austreten von entflammbarer Flüssigkeit, Gas.
- Wenn Batterie und GSW-H1000 einem extrem niedrigen Luft ausgesetzt werden, kann dies eine Explosion zur Folge haben oder es können entflammbare Flüssigkeit oder Gas austreten.
- Beachten Sie bei der Benutzung dieser Uhr unbedingt die nachstehenden Punkte.
  Bei Nichtbeachtung besteht die Gefahr von Wärmeentwicklung sowie Brand- und Explosionsgefahr.
  - Werfen Sie die Uhr nicht in ein Feuer und setzen Sie sie keiner Hitze aus.
  - Versuchen Sie nicht, die Uhr zu zerlegen oder zu modifizieren, treten Sie nicht auf die Uhr und setzen Sie sie auch keinen sonstigen heftigen Stößen aus.
  - Legen Sie die Uhr nicht in einen Mikrowellenherd, Trockner oder Druckbehälter usw.

Informationen zur Produktqualität

CASIO sammelt Benutzungsinformationen über die Uhr in einer Weise, die den Nutzer anonym bleiben lässt. Diese Informationen werden auf Servern von CASIO sicher gespeichert und sind für Dritte nicht zugänglich. Sie werden zur Verbesserung der Qualität und Funktionalität der Produkte genutzt.

CASIO COMPUTER CO., LTD.

6-2, Hon-machi 1-chome
Shibuya-ku, Tokyo 151-8543, Japan

MA2312-D