

Guía de operación 3166

Para comenzar

Gracias por comprar este producto CASIO. Para asegurarse de que este producto le proporcione los años de servicio para los que ha sido diseñado, lea atentamente el presente manual y siga las instrucciones descritas en el mismo.

Tenga presente que CASIO COMPUTER CO., LTD no será de ninguna forma responsable por ningún daño o pérdida, sufridas por usted o terceros, provocadas por el uso de este producto o su mal funcionamiento.

Advertencia de pila baja



Indicador de recuperación

Si utiliza la luz o las alarmas varias veces en un tiempo breve, el indicador R (recuperación) destellará en la presentación y las operaciones siguientes quedarán deshabilitadas hasta que se recupere el nivel de carga de la pila.

- Funciones del podómetro
- Alarma y señal horaria
- Iluminación

La operación normal se debe restablecer en cuanto se recupere el nivel de carga de la pila, pero si el indicador R aparece con frecuencia, es probable que deba cambiar la pila del reloj.

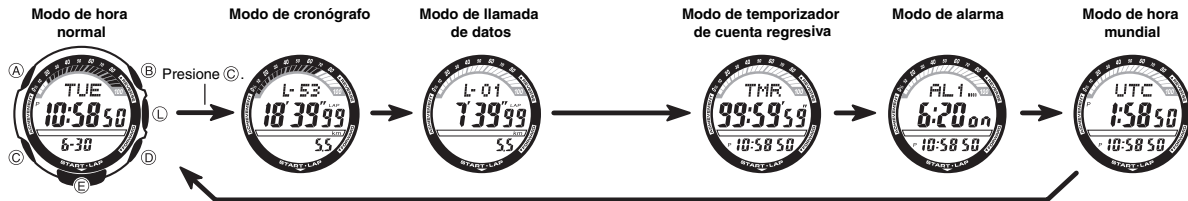
Acerca de este manual



- Las operaciones de los botones se indican mediante las letras mostradas en la ilustración.
- Cada sección de este manual le proporciona la información necesaria para realizar las operaciones en cada modo.

Guía general

- Utilice C para navegar entre los modos.
- Si mantiene presionado C durante aproximadamente tres segundos en cualquier modo, se volverá al modo de hora normal.
- Si presiona L en cualquier modo, se iluminará la presentación.



Ajustando la hora y fecha

Indicador de PM (sin indicador para AM)



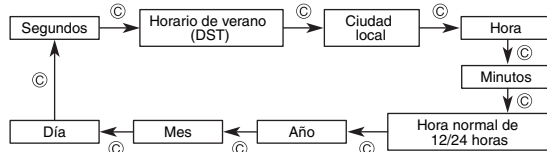
Mes - Día
Hora : Minutos Segundos (área central)

Realice el siguiente procedimiento para ajustar la hora y fecha actuales después de haber reemplazado la pila, etc. Las horas del modo de hora mundial no se visualizarán correctamente a menos que configure correctamente los ajustes de la hora local (la hora de la ciudad en que se usa normalmente el reloj).

- Si se va a utilizar el reloj en Japón, seleccione TYO (Tokio) como su hora local.

Para ajustar la hora y fecha

1. En el modo de hora normal, mantenga presionado A durante aproximadamente dos segundos hasta que los dígitos de segundos empiecen a destellar. Esta es la pantalla de ajuste.



2. Utilice C para hacer destellar en secuencia los ajustes de hora, fecha o ciudad local tal como se muestra más arriba y, a continuación, utilice D (+) y B (-) para cambiar el ajuste que está destellando.
 - Si mantiene presionado D o B, el ajuste seleccionado se desplazará rápidamente.

Ajuste	Para hacer esto:	Haga esto:
Segundos	Reposicionar a 00	Presione D.
Horario de verano (DST)	Alternar entre horario estándar (OFF) y horario de verano (ON)	Presione D.
Ciudad local	Cambiar el ajuste de la ciudad local (vea "City Code Table" (Tabla de los códigos de ciudades)).	Utilice D (Este) y B (Oeste).
Horas, minutos	Cambiar el ajuste de hora o minutos	Utilice D (+) y B (-).
Hora normal de 12/24 horas	Conmutar entre hora normal de 12 horas y 24 horas	Presione D.
Año, mes, día	Cambiar el ajuste de año, mes o día	Utilice D (+) y B (-).

3. Después de realizar todos los ajustes que desea, presione A dos veces para salir de la pantalla de ajuste.

- El reloj también saldrá automáticamente de la pantalla de ajuste tras un período de inactividad de aproximadamente dos o tres minutos.
- Cuando ajuste la hora, asegúrese de especificar correctamente AM (sin indicador) o PM (P), o la hora correcta de 24 horas.
- Si reposiciona los segundos a 00 mientras la cuenta actual está en el rango de 30 a 59, se añade 1 a los minutos. En el rango de 00 a 29, los segundos se reposicionan a 00 sin ningún cambio en los minutos.
- Para mantener una indicación de hora exacta, se recomienda reposicionar la cuenta a cero de acuerdo a una señal horaria, aproximadamente una vez al mes.
- Puede ajustar a cualquier fecha, entre el 1 de enero de 2000 y el 31 de diciembre de 2099.
- El día de la semana se ajusta automáticamente de acuerdo con la configuración de la fecha.
- El reloj ajusta automáticamente los años bisiestos y las diferentes duraciones de los meses.
- El horario de verano, o el horario de ahorro de luz diurna (DST) tal como se dice en algunos países, adelanta una hora los relojes durante la estación de verano. Tenga en cuenta que el uso del horario de verano depende según los diversos países e incluso áreas locales.

Cronógrafo

El modo de cronógrafo le permite medir el tiempo transcurrido, y los tiempos por vuelta/fraccionado.

El sensor incorporado al reloj cuenta sus pasos mientras se está ejecutando una operación de tiempo transcurrido del cronógrafo. El reloj utiliza esta información para calcular la energía que usted ha consumido, la distancia cubierta y el ritmo promedio, de acuerdo con la información personal registrada previamente.

Para cada operación de tiempo transcurrido, el reloj crea un registro en la memoria para registrar la fecha, tiempos por vuelta/fraccionado, distancia cubierta, consumo de energía, número de pasos y otras informaciones.

Cronógrafo

- Unidad mínima de medición: 1/100 seg.
- Tiempo máximo de medición: 99:59:59,99"
- Cuenta de vueltas/fracciones: 999

Medición del tiempo transcurrido

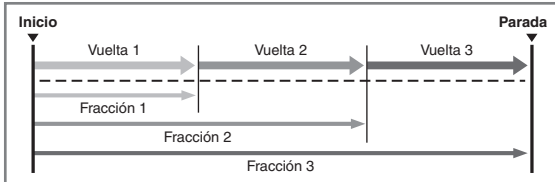
- Tiempo de entrenamiento
- Distancia cubierta
- Consumo de energía
- Ritmo promedio (*)
- Número de pasos

Datos de entrenamiento (Valores máximos acumulativos)

- Vueltas/fracciones: 150
- Distancia acumulativa: 999,9 km/621,1 millas
- Consumo de energía acumulativo: 23900,5 kcal/99999,9 kJ
- Ritmo promedio: 220 (*)
- Número de pasos acumulativo: 999999
- Tiempo de ejercicio acumulativo: 9999 horas, 59 minutos
- Mejor vuelta
- Ritmo promedio
- El valor de ritmo promedio indica el número promedio de pasos dados por minuto mientras cronometra el tiempo de su caminata con el cronógrafo.
- Cuando tome la lectura de una vuelta, este valor indicará el ritmo promedio durante esa vuelta.
- Cuando tome la lectura de un tiempo fraccionado, este valor mostrará el ritmo promedio hasta el tiempo fraccionado actual, comenzando desde el inicio de la comida cronometrada.

Tiempo por vuelta y tiempo fraccionado

El tiempo por vuelta es que el tiempo que transcurre para cubrir un segmento específico de una carrera, como dar una vuelta alrededor de una pista, mientras que el tiempo fraccionado es el que transcurre desde el comienzo de una carrera hasta un punto determinado.



Ejemplo de medición del tiempo por vuelta

Medición del tiempo por vuelta para una vuelta en eventos de pista, etc.

Ejemplo de medición del tiempo fraccionado

Medición del tiempo fraccionado a los 5 km y 10 km de un maratón.

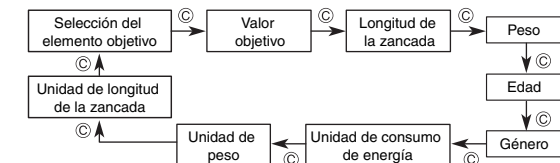
Valores objetivos e información personal

Antes de realizar una operación de tiempo transcurrido, deberá configurar la distancia, consumo de energía y otros valores objetivos, junto con la información personal necesaria para que el reloj pueda realizar los cálculos.

- La unidad de consumo de energía sólo se puede cambiar cuando esté seleccionado **TYO** (Tokio) para su hora local. Para **TYO**, la unidad del peso se ajusta a **kg** y la unidad de longitud de la zancada a **cm**, automáticamente.

Para configurar los valores objetivos y los ajustes de información personal

1. En el modo de hora normal, mantenga presionado (A) durante aproximadamente dos segundos hasta que los dígitos de segundos de la hora actual empiecen a destellar. Esta es la pantalla de ajuste.
2. Presione (A) otra vez para avanzar a la pantalla de ajuste del valor objetivo e información personal.
 - Aproximadamente un segundo después, la pantalla de ajuste del valor objetivo e información personal cambiará a la de selección del elemento objetivo.
3. Utilice (C) para seleccionar el valor objetivo o el elemento de información personal cuya configuración desea cambiar.
 - Utilice (D) (+) y (B) (-) para cambiar el ajuste que está destellando. Si mantiene presionado uno u otro botón podrá desplazarse rápidamente.



- Si desea una información detallada sobre cada ajuste, consulte "Valores objetivos e información personal".

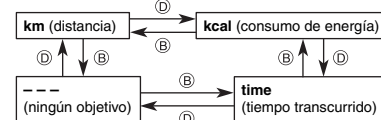
4. Después de realizar todos los ajustes que desea, presione (A) para salir de la pantalla de ajuste.
- El reloj también saldrá automáticamente de la pantalla de ajuste tras un período de inactividad de aproximadamente dos o tres minutos.

Valores objetivos e información personal



Selección del elemento

Para seleccionar: Utilice (D) (+) y (B) (-) para seleccionar el elemento objetivo que se va a utilizar en la medición.



- Selección --- cuando no desee utilizar un objetivo.

Valor objetivo

Utilice (D) (+) y (B) (-) para cambiar el valor del elemento seleccionado actualmente.
 Distancia: 1,0 km a 100,0 km (Unidad de ingreso: 0,1 km, 0,6 millas a 62,1 millas (Unidad de ingreso: 0,1 milla)*)

Consumo de energía:
 10 kcal a 23880 kcal (Unidad de ingreso: 10 kcal)
 50 kJ a 99950 kJ (Unidad de ingreso: 50 kJ)
 Tiempo transcurrido: 10 minutos a 24 horas
 (Unidad de ingreso: 1 minuto)

- Si se selecciona --- para el tipo de objetivo, aparecerá la pantalla de la longitud de la zancada al presionar (C) (también se omitirá la pantalla del valor objetivo).



Longitud de la zancada

(B) (-)/(D) (+1)

30 cm a 300 cm, 12 pulg. a 118 pulg.*

- Para determinar la longitud de su zancada, camine una determinada distancia mientras cuenta los pasos que ha dado. Luego divida esta distancia por el número de pasos.



Peso

(B) (-)/(D) (+1)

20 kg a 120 kg, 44 lb a 264 lb*



Edad

(B) (-)/(D) (+1)

16 a 99



Género

Utilice (D).
mALE (masculino)
FEmALE (femenino)



Unidad de consumo de energía

Utilice (D) para seleccionar una unidad:
kcal (kilocalorías)
kJ (kilojulios)



Unidad de peso*

Utilice (D) para seleccionar una unidad:
kg (kilogramos)
lb (libras)



Unidad de longitud de la zancada*

Utilice (D) para seleccionar una unidad:
cm (centímetros)
in (pulgadas)



* La unidad de consumo de energía sólo se puede cambiar cuando está seleccionado **TYO** (Tokio) para su hora local. Para **TYO**, la unidad del peso se ajusta a **kg** y la unidad de longitud de la zancada a **cm**, automáticamente.

Realizando una operación de medición del tiempo transcurrido

- Antes de realizar una operación de medición del tiempo transcurrido, asegúrese de configurar su información personal.
- El reloj detectará que usted empezó a correr mientras se está ejecutando una operación de medición del tiempo transcurrido. En este momento empezará a mostrar el número de pasos que ha dado y otros datos, en base al cómputo de sus pasos.
- Para ingresar en el modo de cronógrafo, presione (C) una vez en el modo de hora normal.

Para realizar una medición del tiempo transcurrido



- Si presiona (B) mientras la medición está detenida, el cronógrafo se reposicionará a cero y se guardarán en la memoria los datos de la última operación de medición.

Para medir el tiempo transcurrido acumulativo

Si presiona (E) para reiniciar el cronógrafo sin reposicionarlo a cero, la medición del tiempo transcurrido se reanudará desde el punto en que fue detenido la última vez.

Para visualizar el tiempo por vuelta/fraccionado



- El reloj sale automáticamente de la pantalla de vueltas/fracciones después de aproximadamente ocho segundos.

Uso del cronógrafo

Leyendo la presentación del cronógrafo

Pantalla de reposición



Pantalla del tiempo transcurrido



- El indicador **SENSOR** aparece en la presentación mientras el cronógrafo está realizando una medición del tiempo transcurrido. Este indicador destella si el reloj detecta que usted está corriendo.

Gráfico de alcance de los objetivos

El gráfico de alcance de los objetivos muestra el porcentaje de los objetivos alcanzados. Asimismo, el reloj emitirá un pitido cuando se alcance el objetivo preestablecido. Si no ajustó ningún valor objetivo, el gráfico mostrará solamente el tiempo transcurrido. Si desea información sobre cómo configurar los valores objetivos, consulte la "Para configurar los valores objetivos y los ajustes de información personal".

30% del objetivo alcanzado

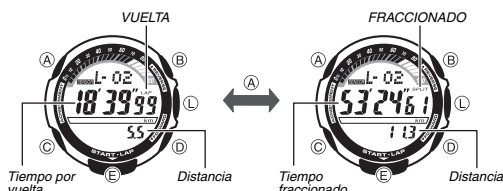


100% del objetivo alcanzado



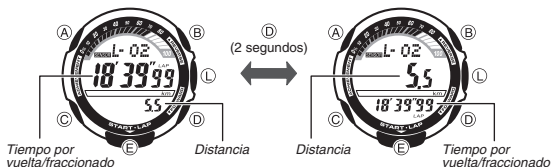
Para cambiar la visualización entre los tiempos por vuelta y fraccionado

Presione **A** para cambiar la visualización entre el tiempo por vuelta y el tiempo fraccionado.



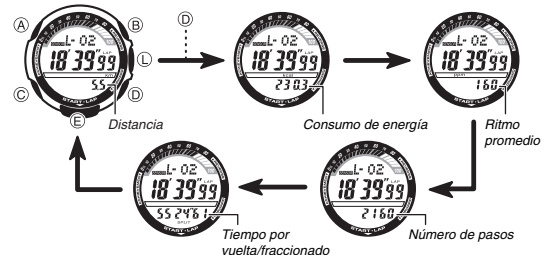
Para cambiar los datos visualizados entre las zonas central e inferior de la presentación

Mantenga presionado **D** durante aproximadamente dos segundos hasta completar la siguiente secuencia: Los datos visualizados destellan. → Los datos visualizados dejan de destellar. → El reloj emite pitidos. • Esto permitirá intercambiar los datos, entre los visualizados en la zona central con los de la zona inferior de la presentación.



Para seleccionar la información visualizada

Utilice **D** para desplazarse a través de los datos visualizados disponibles.



- Si empieza a correr mientras se está ejecutando una operación de medición del tiempo transcurrido, el reloj lo detecta y empieza a visualizar el número de pasos y el ritmo promedio.
- Los cambios de ritmo no se reflejan inmediatamente. Si disminuye repentinamente la velocidad del paso mientras se está visualizando el ritmo promedio, el ritmo actual (antes de disminuir el paso) continuará visualizado durante un cierto tiempo mientras se realiza el ajuste.
- El valor del ritmo promedio aparecerá como --- si el tiempo por vuelta es de 20 segundos o menos.

Para ver los registros de la memoria

Puede usar el modo de llamada de datos para ver los registros guardados actualmente en la memoria del reloj.

- Cada registro muestra los datos para un ejercicio (operación del tiempo transcurrido del cronógrafo).
- La fecha corresponde a la fecha en que se almacenó el registro.
- Los datos mensuales muestran el total de los datos acumulativos (distancia y consumo de energía) de un mes.

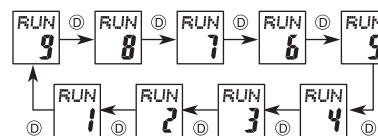
- Los datos acumulativos muestran el total de datos acumulativos (distancia y consumo de energía) desde la última vez que se efectuó el borrado de los datos (reposición).
- Si no hay datos grabados, aparece ---.
- El indicador **SENSOR** aparece en la presentación en el modo de llamada de datos cuando se está ejecutando una operación de tiempo transcurrido del cronógrafo. El indicador **SENSOR** destella si el reloj detecta que usted está corriendo.

Para ver los datos de la memoria

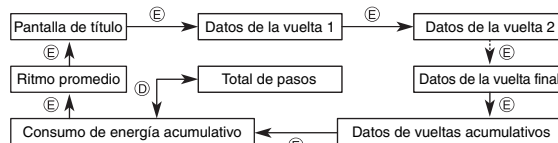
1. En el modo de hora normal, presione **C** dos veces para ingresar en el modo de llamada de datos.
2. Utilice **D** para seleccionar el registro que desea ver.
 - Cada registro dispone de una pantalla de título numerada (1 = registro más antiguo).



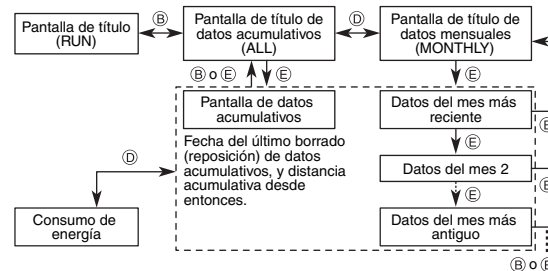
El siguiente ejemplo muestra los datos llamados cuando hay nueve registros en la memoria.



3. Utilice **E** para desplazarse a través de los datos (tiempos por vuelta/fraccionado, datos acumulativos, ritmo promedio, etc.) almacenados en el registro que se está visualizando.



- El indicador **BEST** que alterna con el número de vuelta indica que la vuelta visualizada es la mejor del registro actual.
- Si presiona **D** mientras se está visualizando la pantalla de consumo de energía acumulativo o la del total de pasos, se cambiará alternativamente entre las dos pantallas.
- Si presiona **B** mientras se está visualizando una pantalla de título (RUN), se cambiará a la pantalla de título de datos acumulativos (ALL). Presione **B** para volver a la pantalla de título, desde la pantalla de título de datos acumulativos.
- Si presiona **D** mientras se está visualizando la pantalla de título de datos acumulativos (ALL) o la pantalla de título de datos mensuales (MONTHLY), se cambiará alternativamente entre las dos pantallas.
- Si presiona **D** mientras se está visualizando la pantalla de título de datos acumulativos (ALL), se cambiará a la pantalla de título de datos mensuales (MONTHLY). Presione **D** para volver a la pantalla de título de datos acumulativos, desde la pantalla de título de datos mensuales.
- Si presiona **E** mientras se está visualizando la pantalla de título de datos acumulativos (ALL) o la pantalla de título de datos mensuales (MONTHLY), se visualizarán los detalles de los datos aplicables.
- Si presiona **D** mientras se está visualizando la pantalla de datos acumulativos o datos mensuales, se cambiará entre las pantallas de distancia y consumo de energía.
- Si presiona **B** mientras se está visualizando la pantalla de datos acumulativos o la pantalla de datos mensuales, se volverá a la pantalla de título aplicable.
- La memoria del reloj puede retener simultáneamente datos hasta 16 meses. Si ya existieran datos para 16 meses e intenta guardar más datos, se borrarán los datos más antiguos para dejar espacio para los nuevos.

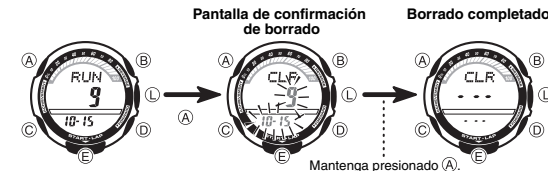


5. Presione **C** cuatro veces para volver al modo de hora normal.

Para borrar el registro de un ejercicio

Mientras se está visualizando el registro del ejercicio que desea borrar, mantenga presionado **A** hasta que aparezca una pantalla de confirmación, similar a la que se muestra a continuación. Para borrar el registro, mantenga presionado **A** durante aproximadamente dos segundos más.

- Si suelta **A** mientras se está visualizando la pantalla de confirmación, se saldrá de la operación de borrado, sin que se borren los datos.



Para borrar los datos acumulativos o mensuales

- Mientras se está visualizando la pantalla del tipo de datos que desea borrar (acumulativos o mensuales), mantenga presionado (A) hasta que aparezca la pantalla de confirmación. Para borrar el registro, mantenga presionado (A) durante aproximadamente dos segundos más.
- Si suelta (A) mientras se está visualizando la pantalla de confirmación, se saldrá de la operación de borrado, sin que se borren los datos.
 - Cuando borre los datos acumulativos, la fecha mostrada en la zona inferior de la presentación cambiará a la fecha de borrado.
 - Si se está efectuando la operación de tiempo transcurrido del cronógrafo cuando se realiza la operación anterior, no se borrarán los datos en proceso.

Usando el temporizador de cuenta regresiva

El tiempo de inicio del temporizador de cuenta regresiva se puede ajustar en unidades de un minuto, hasta 100 horas. Cuando se llega al final de una cuenta regresiva, el reloj emite pitidos durante 5 segundos.

- Para ingresar en el modo de temporizador de cuenta regresiva, presione (C) tres veces en el modo de hora normal.

Para configurar los ajustes del temporizador de cuenta regresiva

Indicador de modo



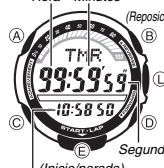
Tiempo del modo de hora normal

- Mientras se está visualizando el tiempo de inicio actual en el modo de temporizador de cuenta regresiva, mantenga presionado (A) durante aproximadamente dos segundos hasta que los dígitos de la hora empiecen a destellar en la presentación.
 - Esta es la pantalla de ajuste.
 - El reloj también saldrá automáticamente del modo de ajuste del temporizador de cuenta regresiva tras un período de inactividad de aproximadamente dos o tres minutos.
- Utilice (D) (+) y (B) (-) para cambiar el ajuste de la hora.
 - Si mantiene presionado uno u otro botón podrá desplazar el ajuste rápidamente.
- Presione (C) para mover el destello a los dígitos de los minutos.
 - Esto hará que los dígitos de minutos comiencen a destellar.
 - Al igual que el ajuste de la hora, utilice (D) (+) y (B) (-) para cambiar el ajuste de los minutos.

- Después de realizar todos los ajustes que desea, presione (A) para salir de la pantalla de ajuste.

Para usar el temporizador de cuenta regresiva

Hora Minutos (Reposición)



Tiempo del modo de hora normal

- En el modo de temporizador de cuenta regresiva, presione (E) para que se inicie la cuenta regresiva.
- Presione (B) para detener la medición del tiempo transcurrido. Presione nuevamente (E) para reiniciar la medición del tiempo.
 - Se efectúa la cuenta atrás en pasos de 1 segundo.
 - Si presiona (B) mientras el temporizador de cuenta regresiva está detenido, se repositionará al tiempo de inicio.

Para detener el zumbador de fin del tiempo

Presione cualquier botón para detener el sonido del zumbador de fin del tiempo.

Alarmas y señal horaria

Su reloj cuenta con cinco alarmas y una señal horaria.

Alarmas diarias (AL 1 a AL 5)

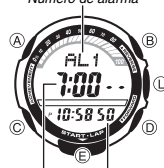
Cuando llega una hora de alarma, el reloj emite pitidos durante aproximadamente 10 segundos.

Señal horaria

- La señal horaria hace que el reloj emita un tono audible cada hora en punto.
- Los ajustes de alarma y señal horaria se configuran en el modo de alarma, al que se ingresa presionando (C) cuatro veces en el modo de hora normal.

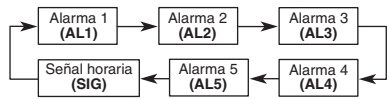
Para visualizar una pantalla de alarma

Número de alarma



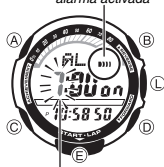
Hora actual
Hora de alarma (Hora : Minutos)

- En el modo de alarma, utilice (D) para desplazarse a través de las pantallas de alarma.
- Si mantiene presionado (D) podrá desplazarse rápidamente.



Para ajustar una hora de alarma

Indicador de alarma activada



Hora de alarma (Hora : Minutos)

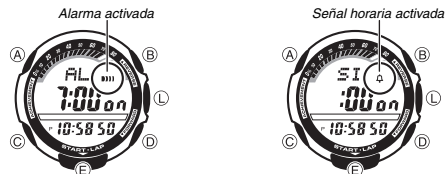
- En el modo de alarma, visualice la pantalla de la alarma cuyo ajuste se desea cambiar.
- Mantenga presionado (A) durante aproximadamente dos segundos hasta que los dígitos de hora de la hora de la alarma actual comiencen a destellar. Esta es la pantalla de ajuste.
 - Si visualiza la pantalla de ajuste, la alarma también se activará automáticamente y en la presentación aparecerá el indicador de alarma activada.
- Utilice (D) (+) y (B) (-) para cambiar el ajuste de la hora.
 - Si mantiene presionado uno u otro botón podrá desplazar el ajuste rápidamente.
 - Al ajustar la hora, asegúrese de especificar correctamente AM o PM (P) cuando utiliza la hora normal de 12 horas, o la hora correcta en el formato de 24 horas. El mismo formato de 12 horas/24 horas que seleccionó en la hora del modo de hora normal también se utilizará en el modo de alarma.

- Presione (C) para mover el destello a los dígitos de los minutos.

- Utilice (D) (+) y (B) (-) para cambiar el ajuste de los minutos dentro del rango de 0 a 59.
 - Si mantiene presionado uno u otro botón podrá desplazar el ajuste rápidamente.
- Después de realizar todos los ajustes que desea, presione (A) para salir de la pantalla de ajuste.
 - El reloj también saldrá automáticamente de la pantalla de ajuste tras un período de inactividad de aproximadamente dos o tres minutos.

Para activar y desactivar una alarma o la señal horaria

- Mientras se está visualizando la pantalla de una alarma o la señal horaria, presione (B) para cambiar entre activación (el indicador de activación se visualiza) y desactivación (el indicador de activación no se visualiza).
- Cuando se activa una alarma o la señal horaria, el indicador de activación correspondiente se visualizará en todos los demás modos.



Para detener el zumbador de alarma

Presione cualquier botón.

Para probar la alarma

En el modo de alarma, mantenga presionado (B) para hacer sonar la alarma.

Uso de la hora mundial

La hora mundial le permite visualizar la hora actual de 48 ciudades (31 zonas horarias) del mundo.

- Cuando ingresa en el modo de hora mundial, aparecerá en primer lugar la pantalla de la ciudad que se estaba visualizando la última vez que salió del modo.
- La cuenta de los segundos de la hora mundial está sincronizada con la cuenta de segundos del modo de hora normal.
- El mismo formato de 12 horas/24 horas que seleccionó en la hora del modo de hora normal también se utilizará en el modo mundial.
- Para ingresar en el modo de hora mundial, presione (C) cinco veces en el modo de hora normal.

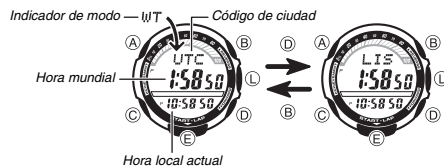
¡Importante!

Si los ajustes de la hora actual de las ciudades del modo de hora mundial son incorrectos, corrija la hora actual en el modo de hora normal.

Uso de la hora mundial

En el modo de hora mundial, utilice (D) (hacia el Este) y (B) (hacia el Oeste) para desplazarse a través de los códigos de ciudades hasta que se visualice el código de la hora que desea ver.

- Si mantiene presionado uno u otro botón podrá desplazarse rápidamente.
- Si desea obtener una información detallada sobre los códigos de ciudades, vea "City Code Table" (Tabla de los códigos de ciudades).



Uso del horario de verano

El horario de verano, o el horario de ahorro de luz diurna (DST) tal como se dice en algunos países, adelanta una hora los relojes con respecto al horario estándar durante la estación de verano.

Tenga en cuenta que tanto el empleo del horario de verano como las fechas de inicio y fin del mismo depende según los países y áreas geográficas.

- **ON**
El horario de verano se activa y el reloj se adelanta una hora con respecto al horario estándar.
- **OFF**
El horario de verano se desactiva y vuelve al horario estándar.

Para activar el horario de verano (DST) para una ciudad de hora mundial

Indicador DST



- En el modo de hora mundial, utilice (D) (hacia el Este) y (B) (hacia el Oeste) para desplazarse a través de los códigos de ciudad, hasta que se visualice el código cuyo ajuste de horario de verano (DST) desea cambiar.
- Mantenga presionado (A) para cambiar el ajuste del horario de verano de la ciudad visualizada entre activación (se visualiza DST, la hora se adelanta una hora) o desactivación (no se visualiza DST, horario estándar).
- Si la ciudad actualmente seleccionada también es su ciudad local, el ajuste del horario de verano (DST) seleccionado aquí también se aplicará en el modo de hora normal.

Iluminación

Este reloj cuenta con un panel EL (electroluminiscente) que ilumina toda la presentación para facilitar la lectura en la oscuridad. En cualquier modo, presione **L** para iluminar la presentación durante aproximadamente un segundo.

Precauciones sobre la iluminación

- El panel electroluminiscente pierde su poder de iluminación después de un uso muy prolongado.
- La iluminación puede ser difícil de ver bajo la luz directa del sol.
- El reloj puede emitir un sonido audible cada vez que se ilumina la presentación. Esto se debe a la vibración del panel EL usado para la iluminación, y no es ningún signo de anomalía.
- La iluminación se desactiva automáticamente siempre que suene una alarma.
- El uso frecuente de la iluminación provoca la descarga de la pila.

Localización y solución de problemas

El reloj no cuenta mis pasos.

- El reloj efectúa el cómputo de los pasos únicamente mientras el cronógrafo está ejecutando una operación de tiempo transcurrido. Los pasos no se cuentan mientras el cronógrafo está detenido (mostrando cero en la presentación o con el cronometraje en pausa).

Pantalla de reposición

Los pasos no se cuentan.



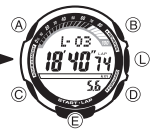
Medición del tiempo transcurrido en curso

Los pasos se cuentan.



Medición en pausa

Los pasos no se cuentan.



SENSOR : El indicador **SENSOR** aparece en la presentación mientras el cronógrafo está realizando una medición del tiempo transcurrido. El indicador destella mientras se están contando los pasos.

- El reloj detectará que usted empezó a correr mientras se está ejecutando una operación de medición del tiempo transcurrido. En este momento empezará a mostrar el número de pasos que ha dado y otros datos.
- Este reloj ha sido diseñado para contar los pasos que realiza mientras usted está corriendo. No contará correctamente los pasos mientras camina.



La cuenta de los pasos no cambia mientras estoy corriendo.

- Este reloj ha sido diseñado para contar los pasos que realiza solamente mientras usted está corriendo. Un sensor incorporado detecta el movimiento de sus brazos para determinar si usted está corriendo. Por lo tanto, si mira el reloj mientras corre de la manera mostrada en la ilustración, el reloj no podrá detectar que usted está corriendo. Con los brazos a los costados, trate de mantener un balanceo natural mientras corre.



La lectura de la distancia medida no es correcta.

- Este reloj calcula la distancia en base al número de pasos que usted realice y la longitud de la zancada especificada en su información personal. Compruebe que ha configurado correctamente la longitud de la zancada en su información personal.
- La distancia visualizada no será correcta si cambia la longitud de la zancada mientras está corriendo.

La lectura del ritmo promedio no es correcta.

- El ritmo promedio se visualiza para el tiempo de una vuelta o fraccionado. Una repentina disminución de la velocidad de corrida (como el cambiar de una corrida muy rápida a un ritmo propio de una caminata) podrá hacer que el reloj vuelva a evaluar si usted continúa corriendo. En este caso, si usted reduce su ritmo, el mismo valor de ritmo promedio se seguirá visualizando durante un tiempo breve.

No se cuentan los pasos mientras está sonando una alarma.

- Este reloj está diseñado para poner en pausa la cuenta de los pasos mientras suena una alarma. Una interrupción tan breve afectará solamente una distancia corta y un tiempo breve de la corrida.

El número de pasos aumenta súbitamente.

- Cuando el sensor del reloj no detecta movimiento de corrida durante un cierto tiempo, determina que usted no está corriendo y detiene el cómputo de los pasos. Si después de un cierto tiempo el sensor vuelve a detectar movimiento de corrida, se reiniciará el cómputo. El reloj lleva la cuenta de los pasos durante el tiempo de la evaluación y los añade a la cuenta si al final determina que usted está corriendo.

Especificaciones

Precisión: Dentro de ± 15 segundos promedio por mes

Hora normal: Mes, día, día de la semana, hora, minutos, segundos, a.m./p.m. (P), formato de 12/24 horas, horario estándar/horario de verano, calendario completamente automático (2000 a 2099)

Cronógrafo: Unidad de medición: 1/100 seg.

Capacidad de medición: 99:59:59.99" (100 horas)

Número máximo de tiempos por vuelta/fraccionados: 999

Distancia acumulativa: 999.9 km/621.1 millas

Consumo de energía acumulativo: 23.900.5 kcal/99.999.9 kJ

Tiempo de ejercicio acumulativo: 9999 horas, 59 minutos

Ritmo promedio máximo: 220

Número de pasos acumulativo: 999.999

Número máximo de vueltas/fraccionados: 150

Ingreso de valor objetivo: Selección del tipo de objetivo (distancia, consumo de energía, tiempo transcurrido) y valor objetivo

Ingreso de información personal: Longitud de la zancada, peso, edad, género, conmutación de unidad (para consumo de energía, peso, longitud de la zancada)

Modo de llamada de datos: Registros de ejercicios, datos mensuales, datos acumulativos, mejor vuelta

Temporizador de cuenta regresiva:

Unidad de cuenta regresiva: 1 segundo

Unidad de ajuste: 1 minuto

Rango de ajuste: 100 horas

Zumbador de fin del tiempo: 5 segundos

Alarmas:

Alarmas diarias: 5

Ajustes: Hora, minuto

Zumbador: 10 segundos

Señal horaria: Emite dos pitidos cada hora en punto

Hora mundial:

48 ciudades, 31 zonas horarias

Hora, minutos, segundos (cuenta de segundos coordinada con el modo de hora normal)

Horario estándar/Horario de verano

Iluminación:

Luz de fondo EL (electroluminiscente)

Pila:

CR2025

Autonomía de la pila:

Aproximadamente 3 años

* Operación de tiempo transcurrido de 1 hora, operación de iluminación

1,5 segundos, operación del zumbador 10 segundos por día

City Code Table

City Code	City	UTC Offset/GMT Differential
PPG	Pago Pago	-11
HNL	Honolulu	-10
ANC	Anchorage	-9
YVR	Vancouver	-8
LAX	Los Angeles	-8
YEA	Edmonton	-7
DEN	Denver	-7
MEX	Mexico City	-6
CHI	Chicago	-6
NYC	New York	-5
SCL	Santiago	-4
YHZ	Halifax	-4
YYT	St. Johns	-3.5
RIO	Rio De Janeiro	-3
FEN	Fernando de Noronha	-2
RAI	Praia	-1
UTC	Coordinate Universal Time	
LIS	Lisbon	0
LON	London	
MAD	Madrid	
PAR	Paris	
ROM	Rome	+1
BER	Berlin	
STO	Stockholm	
ATH	Athens	
CAI	Cairo	+2
JRS	Jerusalem	
MOW	Moscow	
JED	Jeddah	+3
THR	Tehran	+3.5
DXB	Dubai	+4
KBL	Kabul	+4.5
KHI	Karachi	+5
DEL	Delhi	+5.5
KTM	Kathmandu	+5.75
DAC	Dhaka	+6
RGN	Yangon	+6.5
BKK	Bangkok	+7
SIN	Singapore	
HKG	Hong Kong	
BJS	Beijing	+8
TPE	Taipei	
SEL	Seoul	
TYO	Tokyo	+9
ADL	Adelaide	+9.5
GUM	Guam	
SYD	Sydney	+10
NOU	Nourmea	+11
WLG	Wellington	+12

• Based on data as of March 2008.

• The rules governing global times (GMT differential and UTC offset) and summer time are determined by each individual country.