

Guía de operación 5520

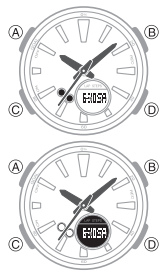
ESPAÑOL

Enhorabuena por haber seleccionado este reloj CASIO.

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

S-1

Acerca de este manual



S-2

- Dependiendo del modelo de reloj, el texto visualizado aparece con caracteres oscuros sobre un fondo claro, o bien con caracteres claros sobre un fondo oscuro. Todos los ejemplos de pantallas en este manual se muestran con caracteres oscuros sobre un fondo claro.
- Las operaciones de los botones se indican mediante las letras mostradas en la ilustración.
- Tenga en cuenta que las ilustraciones del producto que figuran en este manual son solo para fines de referencia, por lo tanto, podrán diferir ligeramente del producto real.

Características

Su reloj le proporciona las siguientes funciones y características.

◆ Podómetro..... Página S-23

Cuenta el número de pasos realizados.



◆ Prevención de exceso de sedentarismo Página S-49

Cada vez que el reloj determine que usted no ha caminado por un tiempo determinado, el Recordatorio para caminar mostrará un indicador y hará sonar una alerta. Esto le alentará a hacer ejercicios suficientes sobre una base regular.



S-3

◆ Almacenamiento de los datos del conteo de pasos Página S-35

- Datos diarios del día de hoy y de los últimos siete días
- Datos semanales de la presente semana y de las últimas tres semanas
- Número de días en los que alcanzó su objetivo diario de pasos (GOAL)

◆ Notificación de logros en el conteo de pasos Página S-35

El indicador GOAL destella cuando se ha alcanzado el objetivo diario de pasos. También se mostrará el progreso hacia su objetivo de pasos (progreso hacia su objetivo de pasos).



S-4

◆ Cronómetro Página S-52

Utilice el cronómetro para medir el tiempo transcurrido y los tiempos de vueltas. Memoria para un máximo de 30 registros de los tiempos de vueltas.

◆ Temporizador..... Página S-58

El temporizador realiza la cuenta regresiva a partir de un tiempo de inicio preestablecido. Suena una alarma cuando se llega al final de la cuenta regresiva.

◆ Alarma Página S-61

Al llegar a la hora de alarma, el reloj emite un tono de alarma.

◆ Hora dual..... Página S-65

Podrá ver la hora actual de su ubicación actual y de otra zona horaria.

S-5

Contenido

Acerca de este manual S-2

Características S-3

Guía de referencia de los modos S-11

Indicación de la hora S-17

Ajustes de la hora y fecha digitales S-18

Para configurar los ajustes de la hora y fecha digitales S-18

Para cambiar el ajuste del horario de verano (horario de ahorro de luz diurna) S-22

Podómetro S-23

Para comprobar el conteo de pasos S-28

S-6

Temporizador de cuenta regresiva S-58

Para ingresar al modo de temporizador de cuenta regresiva S-58

Para configurar el temporizador de cuenta regresiva S-59

Para realizar una operación del temporizador de cuenta regresiva S-60

Para detener la alarma S-60

Uso de la alarma S-61

Para ingresar al modo de alarma S-61

Para ajustar una hora de alarma S-61

Para probar la alarma S-62

Para activar y desactivar una alarma y la señal horaria S-63

Para detener la alarma S-64

Modo de hora dual S-65

Para ingresar al modo de hora dual S-65

S-8

Para repositonar el conteo de pasos del día de hoy S-31

Para especificar un objetivo diario de pasos S-33

Para comprobar su historial de conteos de pasos S-36

Para repositonar el número de días respecto a los logros de objetivos diarios de pasos S-48

Para activar o desactivar el recordatorio para caminar S-50

Para borrar la notificación "STEP!!" que está destellando S-51

Uso del cronómetro S-52

Para ingresar al modo de cronómetro S-53

Para realizar una operación de tiempo transcurrido S-53

Para realizar una medición del tiempo de vuelta S-54

Para llamar los datos de las vueltas S-56

S-7

Para ajustar la hora dual S-65

Para alternar la hora entre el modo de indicación de la hora y el modo de hora dual S-67

Iluminación S-69

Para iluminar la esfera S-69

Para cambiar la duración de la iluminación S-69

Ajuste de las posiciones de las manecillas S-71

Para ajustar la alineación de las manecillas S-72

Tono de operación de los botones S-74

Para activar y desactivar el tono de operación de los botones S-74

Solución de problemas S-76

Indicadores principales S-79

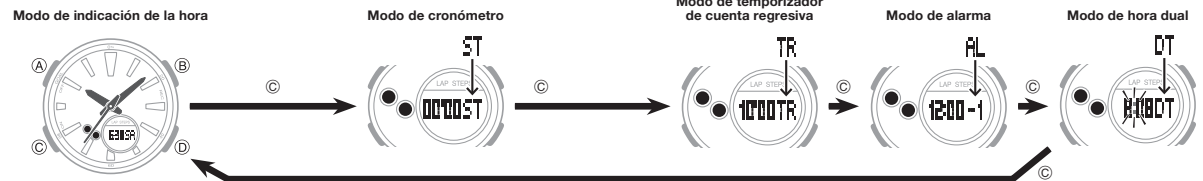
S-9

El modo a seleccionar depende de lo que desee hacer.

Para:	Ingrese a este modo:	Ve a:
<ul style="list-style-type: none"> Ver la hora y fecha actuales Configurar los ajustes del horario de verano (DST) Configurar los ajustes de hora y fecha Registrar o ver su conteo de pasos con el podómetro para caminar Ajustes del objetivo diario de pasos y del recordatorio para caminar 	Modo de indicación de la hora	S-17 S-23
<ul style="list-style-type: none"> Medir el tiempo transcurrido Registrar los tiempos de vuelta (hasta 30) 	Modo de cronómetro	S-52
Usar el temporizador de cuenta regresiva	Modo de temporizador de cuenta regresiva	S-58
<ul style="list-style-type: none"> Ajustar una hora de alarma Activar o desactivar una alarma o la señal horaria 	Modo de alarma	S-61
<ul style="list-style-type: none"> Mostrar una segunda hora Configurar los ajustes de una segunda hora 	Modo de hora dual	S-65

Selección de un modo

- Presione **(C)** para desplazarse entre los modos, como se muestra a continuación.
- Para volver al modo de indicación de la hora desde cualquier otro modo, mantenga presionado **(C)** por unos dos segundos.
- En cualquier modo (excepto un modo de ajuste), presione **(B)** para que se ilumine la pantalla.



Funciones generales (todos los modos)

Las funciones y operaciones descritas en esta sección se pueden utilizar en todos los modos.

Características del retorno automático

Si deja una pantalla con los dígitos destellando durante dos o tres minutos sin realizar ninguna operación, el reloj saldrá automáticamente de la pantalla de ajuste. El reloj volverá automáticamente al modo de indicación de la hora tras un determinado período de inactividad, tal como se describe a continuación.

Modo	Tiempo transcurrido aproximado
Alarma	3 minutos
Pantalla del historial de conteos de pasos	2 minutos

Desplazamiento

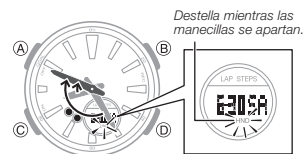
Los botones **(B)** y **(D)** se utilizan en el modo de ajuste para desplazarse por los datos en la pantalla. Por lo general, si mantiene presionado estos botones durante una operación de desplazamiento, los datos se desplazarán rápidamente.

Cómo apartar las manecillas para una mejor visualización

El siguiente procedimiento le permite apartar temporalmente las manecillas de hora y de minutos para mejorar la visibilidad de la pantalla.

- Mientras mantiene presionado **(B)**, presione **(C)**.
 - El reloj emitirá dos pitidos y las manecillas de la hora y los minutos se desplazan para despejar la pantalla digital.

Ejemplo: Cuando la hora actual es 8:25



- Mantenga presionado **(B)** de nuevo mientras presiona **(C)** para que las manecillas vuelvan a sus posiciones normales (indicación normal de la hora).

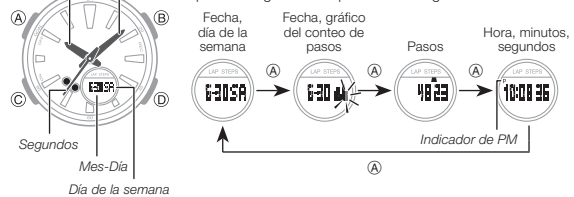
Nota

- Esta operación puede realizarse en cualquier modo. En el caso de un modo de ajuste (el ajuste destella en la pantalla), las manecillas de la hora y los minutos se apartan y la manecilla de segundos se mueve automáticamente a la posición de las 12, incluso si no se realiza la operación anterior.
- Las funciones de los botones del reloj son las mismas, independientemente de que las manecillas estén apartadas o en sus posiciones normales.
- Cuando cambie de modo, las manecillas vuelven a sus posiciones normales.
- Las manecillas también vuelven automáticamente a sus posiciones normales tras un período de inactividad de aproximadamente una hora.

Indicación de la hora

Utilice el modo de indicación de la hora para definir y ver la hora y fecha actuales.

- Cada vez que se presiona **(A)**, los contenidos de la pantalla digital se desplazan de la siguiente manera.



Ajustes de la hora y fecha digitales

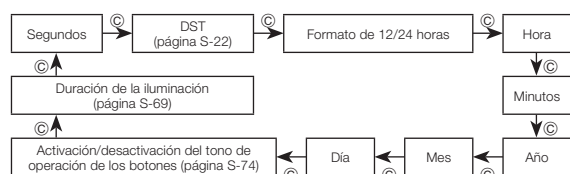
Realice el siguiente procedimiento para configurar los ajustes de hora y fecha digitales.

Para configurar los ajustes de la hora y fecha digitales

- En el modo de indicación de la hora, mantenga presionado **(A)** hasta que los dígitos de los segundos comiencen a destellar (aproximadamente dos segundos).
 - Esto le permite ajustar los segundos.



- Para seleccionar los otros ajustes, presione **(C)** para mover el destello en la secuencia indicada a continuación.



3. Cuando destelle el ajuste que desea cambiar, utilice **D** y/o **B** para cambiarlo, como se describe a continuación.


Pantalla	Para:	Haga lo siguiente:
	Reposicionar los segundos a 00	Presione D .
	Alternar entre indicación de 12 horas (12H) y 24 horas (24H)	Presione D .
	Cambiar la hora o los minutos	Utilice D (+) y B (-).
	Cambiar el año	Utilice D (+) y B (-).
	Cambiar el mes o el día	Utilice D (+) y B (-).

4. Presione **A** para salir del modo de ajuste.

S-20

S-21

Para cambiar el ajuste del horario de verano (horario de ahorro de luz diurna)

- 
- En el modo de indicación de la hora, mantenga presionado **A** hasta que los dígitos de los segundos comiencen a destellar (aproximadamente dos segundos).
 - Esto le permite ajustar los segundos.
 - Presione **C** para visualizar el modo de ajuste de DST.
 - Presione **D** para cambiar entre horario de verano (**ON**) y hora estándar (**OFF**).

4. Tras realizar el ajuste tal como lo desea, presione **A** para volver al modo de indicación de la hora.

- El indicador **DST** aparece para indicar que el horario de verano está activado.

Nota

- Con el horario de verano (horario de ahorro de luz diurna), el ajuste de la hora se adelanta una hora con respecto a la hora estándar. Tenga en cuenta que no todos los países o incluso áreas locales se rigen por el horario de verano.

S-22

S-23

Cómo llevar puesto el reloj



Para asegurar que la medición de los pasos se realice correctamente, lleve puesto el reloj como se muestra en la ilustración. Lleve puesto el reloj en su muñeca, con la correa firmemente asegurada.

¡Importante!

- Con la correa floja, el podómetro contará los pasos, pero es posible que se reduzca la precisión del conteo.

Si tiene problemas en obtener conteos de pasos relativamente precisos
Cualquiera de las siguientes condiciones podrían imposibilitar una medición adecuada.

- Usar chinelas, sandalias u otro tipo de calzado con los que se tiende a caminar arrastrando los pies
- Caminar sobre baldosas, alfombras, nieve u otra superficie sobre las que se tiende a caminar arrastrando los pies

S-24

Nota

- Si reposiciona los segundos a 00 mientras la cuenta en curso está en el rango de 30 a 59, los minutos aumentarán en 1.
- El calendario completamente automático incorporado al reloj se ajusta a las distintas duraciones de los meses y años bisiestos. Una vez que ajuste la fecha, ya no necesitará cambiarla, a menos que haya cambiado la pila del reloj.
- El día de la semana cambia automáticamente al cambiar la fecha.
- Mientras esté seleccionado el formato de 12 horas para la indicación de la hora, aparecerá el indicador **P** (PM) para las horas comprendidas entre el mediodía y las 11:59 p.m. No aparecerá ningún indicador para las horas comprendidas entre la medianoche y las 11:59 a.m. Con el formato de 24 horas, la hora se visualizará entre las 0:00 y las 23:59, sin ningún indicador **P** (PM).

Podómetro

El acelerómetro de 3 ejes incorporado al reloj cuenta el número de pasos realizados.

Puede establecer un objetivo diario de pasos y seguir el progreso hacia su objetivo. Gracias a la función de recordatorio para caminar, evitará permanecer sentado por demasiado tiempo.

Precauciones con el podómetro

Mientras lleva el reloj en su muñeca, el podómetro podría detectar los movimientos de cualquier otra actividad y contarlos como pasos. Asimismo, los movimientos anormales del brazo mientras camina pueden ocasionar un error en el conteo de los pasos.

- Caminar de forma discontinua (en sitios concurridos, haciendo cola donde el andar se detiene e inicia a intervalos cortos, etc.)
- Caminar muy lento o correr muy rápido
- Empujar un carro de compras o un cochecito de bebé
- En lugares con altos niveles de vibración o andar en carro u otro tipo de vehículo
- Mover frecuentemente la mano o el brazo (aplausos, batir palmas, etc.)
- Caminar tomado de las manos, caminar con un bastón o palo, o realizar cualquier otra actividad en la que los movimientos de las manos y de las piernas no estén coordinados entre sí.
- Actividades diarias que no implican caminar (limpieza, etc.)
- Llevar puesto el reloj en la mano dominante
- Caminar durante menos de 10 segundos
- Movimientos de las manecillas del reloj (mediante la función de desplazamiento de las manecillas, etc.)

S-25

Ahorro de energía

Para ahorrar energía, la operación del sensor se detiene automáticamente si el reloj no detecta ningún movimiento o si usted no realiza ninguna operación durante dos a tres minutos.

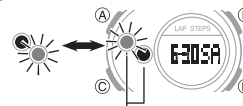
Detalles del podómetro

Conteo de pasos

- El contador de pasos cuenta desde 0 hasta 999.999 pasos. Cuando el conteo de pasos exceda de 999.999, el valor máximo (999.999) permanecerá en la pantalla.
- El conteo de pasos no se muestra cuando se comienza a caminar para evitar errores de conteo por los movimientos que no implican caminar. Aparece solo después de haber caminado sin parar por unos 10 segundos, sumándole al total el número de pasos realizados durante ese lapso.
- El conteo de pasos se reposiciona automáticamente a cero todos los días a la medianoche.

- Asimismo, usted puede reposicionar manualmente el conteo diario de pasos mostrado en el modo de indicación de la hora. Tenga en cuenta que al hacerlo, no se reposiciona el conteo diario de pasos que se muestra en la pantalla de historial. Esto hace que el conteo de pasos se ponga a cero y a partir de este punto el conteo de pasos iniciará su medición. Esto puede ser útil cuando desee contar el número de pasos entre dos puntos. Consulte "Para reposicionar el conteo de pasos del día de hoy" (página S-31).

- Mientras está caminando, los indicadores de pasos destellan alternadamente en la pantalla a intervalos de un segundo. Para conservar la energía de la pila, ambos indicadores de pasos se muestran sin destellar mientras usted no se está moviendo y desaparecen de la pantalla mientras el sensor está detenido.



Indicadores de pasos

S-26

S-27

Comprobación del conteo de pasos

Para comprobar el conteo de pasos

1. En el modo de indicación de la hora, utilice **A** para desplazarse a través de la información del conteo de pasos, como se muestra a continuación.

Modo de indicación de la hora
Fecha, día de la semana

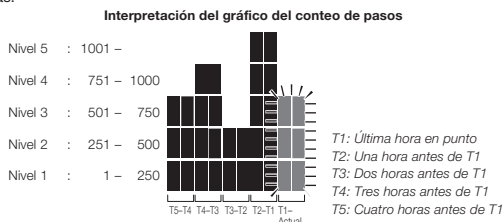


S-28

S-29

Gráfico del conteo de pasos

El Gráfico del conteo de pasos en el modo de indicación de la hora, indica el número de pasos por hora (hasta 1.000). Fácilmente puede comprobar el ritmo de pasos durante las últimas cuatro o cinco horas.



S-30

- Ninguno de los segmentos de la barra se oscurece cuando el conteo de pasos para esa hora es cero.

Nota

- El contenido del gráfico se actualiza normalmente a cada hora en punto.
- El contenido del gráfico seguirá siendo actualizado siempre que se presente cualquiera de las siguientes condiciones.
 - Cuando la operación del sensor se detiene para ahorrar energía
 - Cuando la medición no es posible debido a error del sensor o a energía insuficiente

Para reposicionar el conteo de pasos del día de hoy

1. En el modo de indicación de la hora, utilice (A) para visualizar el conteo de los pasos del día de hoy.

S-31

2. Mantenga presionado (D) durante unos dos segundos hasta que el cero comience a destellar y luego permanezca visualizado sin destellar.

- Esta operación permite reposicionar solamente el valor del conteo de pasos indicado, lo que no afecta el número total de pasos del día de hoy registrado en la memoria. El número total de pasos del día de hoy se puede visualizar en el historial del conteo de pasos.



S-32

Para ajustar el objetivo diario de pasos

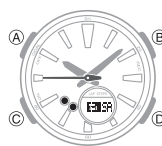
Después de establecer el objetivo diario de pasos, la manecilla de segundos y la pantalla indicarán el porcentaje de objetivo completado (progreso del objetivo de pasos).

Puede especificar un objetivo diario de pasos en unidades de 1.000 pasos dentro del rango de 1.000 a 50.000.

- El ajuste inicial predeterminado es 10.000 pasos.

Para especificar un objetivo diario de pasos

1. En el modo de indicación de la hora, presione (D).
 - Se visualiza DATA y luego aparece la pantalla del historial de datos diarios.



S-32

S-33



2. Mantenga presionado (A) hasta que el ajuste del objetivo diario de pasos comience a destellar (por unos dos segundos).
3. Utilice (D) (+) y (B) (-) para ajustar el valor del objetivo diario de pasos que está destellando.
4. Presione (A) para salir de la operación de ajuste.

Nota

- Cuando alcance su objetivo diario de pasos, el indicador GOAL destellará en la pantalla.
- El indicador GOAL también se mostrará en la correspondiente pantalla de historial cuando alcance su objetivo diario o semanal de pasos.

Notificación de logros de objetivos diarios de pasos

El indicador GOAL destella en la pantalla para avisarle que ha alcanzado su objetivo diario de pasos.

- El indicador GOAL se elimina de la pantalla todos los días a la medianoche. El indicador GOAL también desaparecerá de la pantalla cuando usted cambie su objetivo diario de pasos a un valor superior al número de pasos del día de hoy.



S-34

S-35

Para comprobar su historial de conteos de pasos

1. En el modo de indicación de la hora, presione (D).
 - Se visualiza DATA y luego aparece la pantalla del historial de datos diarios.
2. Utilice (A) para seleccionar los datos que desea.
 - Cada vez que presiona (A) se desplazará entre los datos, en la siguiente secuencia: Datos diarios (DAY) → Datos semanales (WK) → Número de días en los que se alcanzó el objetivo de pasos → Datos diarios (DAY) ... etc.
 - Para volver al modo de indicación de la hora, presione (C).

Nota

- En el modo de indicación de la hora, presione (D) nueve veces para desplazarse por los registros diarios (de hoy y de los siete días anteriores) y volver a la pantalla del modo de indicación de la hora.

Comprobación de los registros de conteo de pasos (historial)

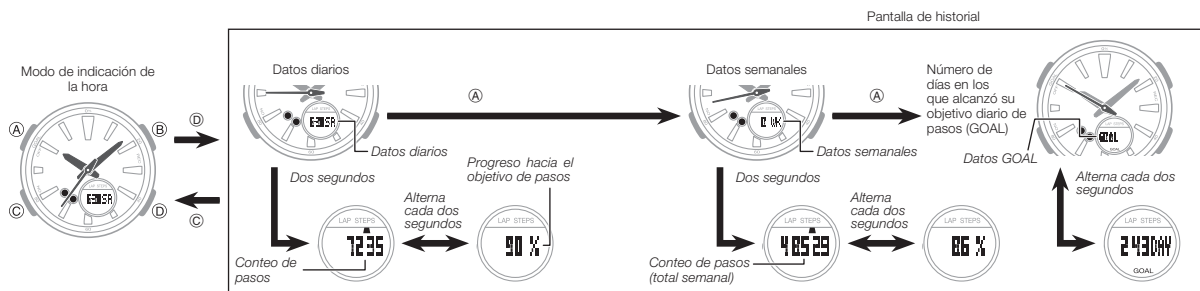
El siguiente procedimiento le permitirá comprobar los datos diarios del día de hoy y de los últimos siete días, así como el número de días en los que alcanzó su objetivo (GOAL) diario de pasos definidos por usted.

¡Importante!

- Al cambiar la pila se borrarán los datos del historial de conteos de pasos.

S-36

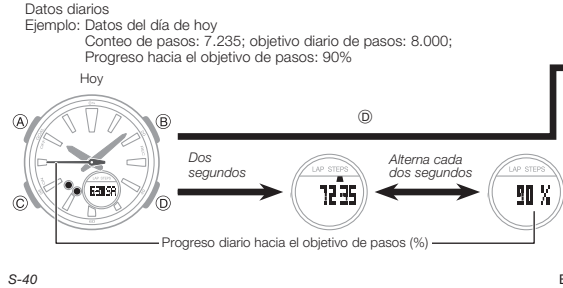
S-37



S-38

S-39

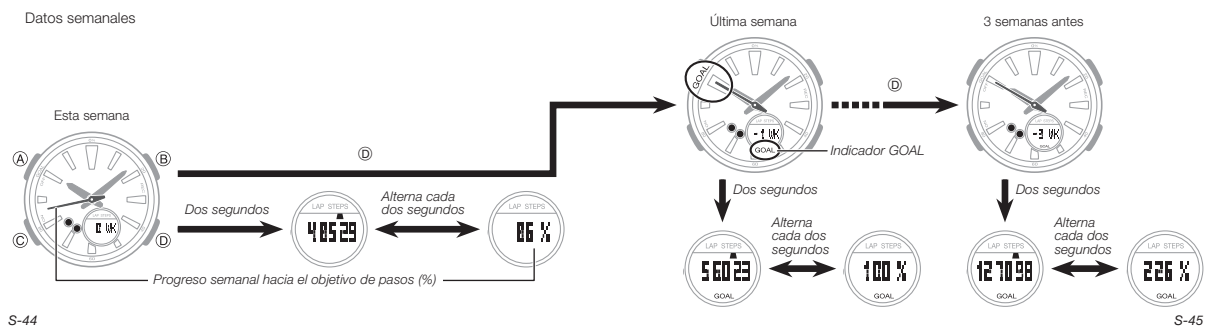
3. Puede utilizar **D** para ver los datos diarios y semanales pasados, como se muestra a continuación.



- Después de establecer un objetivo diario de pasos, el porcentaje de logro del objetivo diario y semanal se indicará mediante la manecilla de segundos y un valor en la pantalla.
- Para el porcentaje de logro del objetivo, el máximo valor que se indica en la pantalla es 999%. 999% permanecerá en la pantalla aunque el conteo de pasos llegue a 1.000% o superior.
- La manecilla de segundos indica el porcentaje de logro del objetivo en unidades de 2%. Se indicará **GOAL** cuando el porcentaje de logro del objetivo sea de 100% o superior.
- El indicador **GOAL** aparece en la pantalla cuando usted haya alcanzado el objetivo diario de pasos.
- Para volver al modo de indicación de la hora, normalmente presione **C**. Si se visualizan los datos de hace siete días, presione **D** para volver al modo de indicación de la hora.

S-42

S-43



- Los datos semanales representan el número total de pasos registrados de lunes a domingo.
- El porcentaje de logro de sus objetivos semanales se indicará mediante la manecilla de segundos y un valor en la pantalla.
- Para el porcentaje de logro del objetivo, el máximo valor que se indica en la pantalla es 999%. 999% permanecerá en la pantalla aunque el conteo de pasos llegue a 1.000% o superior.
- La manecilla de segundos indica el porcentaje de logro del objetivo en unidades de 2%. Se indicará **GOAL** cuando el porcentaje de logro del objetivo sea de 100% o superior.
- El indicador **GOAL** aparece en la pantalla cuando usted haya alcanzado el objetivo diario de pasos.
- Para volver al modo de indicación de la hora, normalmente presione **C**. Si se visualizan los datos de hace tres semanas, presione **D** para volver al modo de indicación de la hora.

Número de días en los que alcanzó su objetivo diario de pasos (GOAL)

- El número de días aumentará cada vez que usted alcanza su objetivo diario de pasos (GOAL).
- Si usted cambia su objetivo diario de pasos a un valor superior tras haber alcanzado el objetivo diario de pasos anterior, el reloj contará el día de hoy como que ha logrado satisfactoriamente su objetivo diario de pasos (en base al valor previo).
- Si antes de alcanzar el objetivo diario de pasos usted lo cambia a un valor inferior, el día de hoy seguirá siendo contado como que ha logrado satisfactoriamente su objetivo diario de pasos.
- Presione **C** para volver al modo de indicación de la hora.

S-46

S-47

Para reposicionar el número de días respecto a los logros de objetivos diarios de pasos

1. Mientras se muestra el número total de días, mantenga presionado **D** durante unos tres segundos hasta que el cero comience a destellar y luego permanezca en pantalla sin destellar.



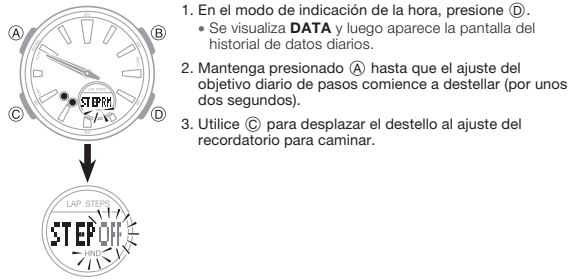
Recordatorio para caminar

- Las investigaciones indican que el permanecer sentado durante mucho tiempo tiene un efecto adverso en la salud.
- La función de recordatorio para caminar muestra un indicador y hace sonar una alerta cada vez que el reloj determina que usted no ha caminado durante un determinado período de tiempo. Esto le alentará a hacer ejercicios suficientes sobre una base regular. Procure continuar caminando durante al menos cinco minutos después de activar el recordatorio para caminar.
- El ajuste inicial predeterminado del recordatorio para caminar es OFF (desactivado).

S-48

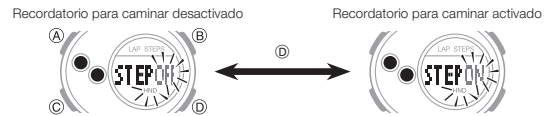
S-49

Para activar o desactivar el recordatorio para caminar



S-50

- Presione **D** para alternar entre recordatorio para caminar activado y desactivado.



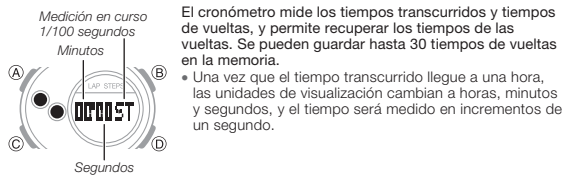
- Presione **A** para salir de la operación de ajuste.

Para borrar la notificación "STEP!!" que está destellando

- Puede borrar la notificación **STEP!!** que está destellando presionando **A**, **C**, o **D**. La notificación **STEP!!** destellará hasta que usted alcance el conteo de pasos establecido o hasta que se active el ahorro de energía. Si el ahorro de energía se desactiva en el lapso de una hora después de su activación, la notificación comenzará a destellar otra vez.

S-51

Uso del cronómetro



S-52

¿Qué es un tiempo de vuelta?

Un tiempo de vuelta es el tiempo que transcurre para cubrir un determinado segmento de una carrera.

Ejemplo: Carrera de coches sobre una pista ovalada



Para ingresar al modo de cronómetro

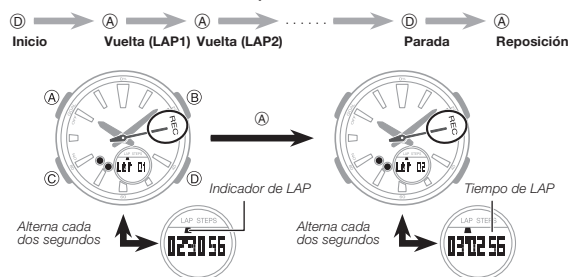
Utilice **C** para seleccionar el modo de cronómetro, tal como se muestra en la página S-12.

Para realizar una operación de tiempo transcurrido



S-53

Para realizar una medición del tiempo de vuelta



S-54

- El tiempo de la vuelta actual permanece en la pantalla durante unos ocho segundos después de presionar **A**. Posteriormente, se volverá a visualizar el tiempo transcurrido.
- Con cada presión de **A** se registra el tiempo de la vuelta actual. La memoria puede retener un máximo de 30 registros de los tiempos de vueltas.
- Con el registro de un tiempo de vuelta mientras hay 30 registros en la memoria, se borrará automáticamente el registro más antiguo para liberar espacio para el nuevo.
- El tiempo de la vuelta final (tiempo visualizado cuando se interrumpe la operación de tiempo transcurrido) se registra en la memoria cuando se ponen a cero todos los dígitos del cronómetro.
- Al poner a cero todos los dígitos del cronómetro e iniciar una nueva medición del tiempo transcurrido, se eliminan todos los registros actuales de los tiempos de vuelta.

S-55

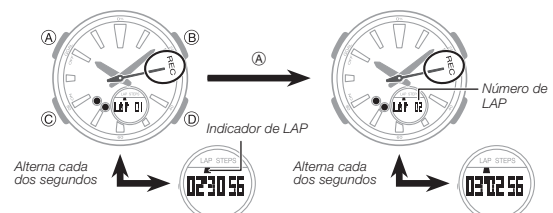
Nota

- El modo de cronómetro puede indicar un tiempo transcurrido de hasta 23 horas, 59 minutos, 59 segundos.
- La operación de medición del tiempo transcurrido en curso continúa internamente aunque se cambie a otro modo. No obstante, si sale del modo de cronómetro mientras se está visualizando un tiempo de vuelta, éste no se visualizará cuando regrese al modo de cronómetro.

Para llamar los datos de las vueltas

- Con la pantalla en el modo de cronómetro y todos los valores puestos a cero, presione **A**. Se visualizará el registro del tiempo para la Vuelta 1.
- Utilice **A** para desplazarse por los registros de los tiempos de vuelta hasta encontrar el que desea.
 - La pantalla se alterna entre el número de registro de una vuelta (**LAP01** a **LAP30**) y su tiempo de vuelta.
 - La manecilla de segundos apunta a **REC** mientras se llaman los registros de los tiempos de vuelta.

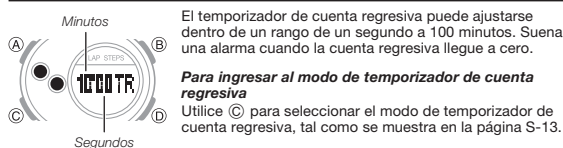
S-56



- Con el registro de un tiempo de vuelta mientras hay 30 registros en la memoria, se borrará automáticamente el registro más antiguo (**LAP01**) para liberar espacio para el nuevo. Por ejemplo, si usted registra 40 tiempos de vuelta, los números de las vueltas se visualizarán como **LAP11** a **LAP40** (30 registros).

S-57

Temporizador de cuenta regresiva



S-58

Para configurar el temporizador de cuenta regresiva

- Mantenga presionado **A** por unos dos segundos hasta que los dígitos de los minutos del tiempo de inicio comiencen a destellar.
 - Presione **C** para alternar el destello entre los minutos y los segundos.
 - Si el tiempo de inicio de la cuenta regresiva no se visualiza, utilice el procedimiento descrito en "Para realizar una operación del temporizador de cuenta regresiva" (página S-60) para visualizarlo.
- Utilice **D** y **B** para cambiar el ajuste de los dígitos que están destellando (minutos o segundos).
 - Puede definir un tiempo de inicio en el rango de un segundo a 100 minutos, en incrementos de un segundo.
 - Para definir el valor de inicio del tiempo de la cuenta regresiva a 100 minutos, ajuste a 00'00.
- Presione **A** para salir del modo de ajuste.

S-59

Para realizar una operación del temporizador de cuenta regresiva



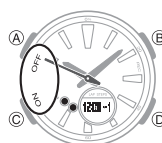
- Antes de iniciar una operación del temporizador de cuenta regresiva, compruebe que no haya ninguna operación de cuenta regresiva en curso (indicado por la cuenta regresiva de los segundos). Si lo está, presione (D) para detenerlo y luego presione (A) para reposicionar el tiempo de inicio de la cuenta regresiva.

Para detener la alarma

Presione cualquier botón.

S-60

Uso de la alarma



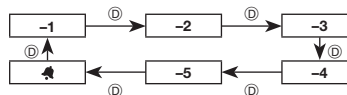
Se pueden configurar hasta cinco alarmas diferentes. Al llegar la hora de alarma, el reloj emite pitidos cada 10 segundos. La señal horaria hace que el reloj emita un pitido cada hora en punto.

Para ingresar al modo de alarma

Utilice (C) para seleccionar el modo de alarma, tal como se muestra en la página S-13.

Para ajustar una hora de alarma

1. Presione (D) para visualizar el ajuste (-1 a -5, o \uparrow) que desea cambiar.



S-61

2. Mantenga presionado (A) hasta que los dígitos de la hora correspondientes a la hora de la alarma actual comiencen a destellar (por unos dos segundos). Este es el modo de ajuste.

- Asimismo, aparecerá el indicador de alarma y se activará el ajuste de la alarma.

Hora de la alarma



3. Presione (C) para mover el destello entre los ajustes de hora y de minutos.

4. Mientras destella un ajuste, utilice (D) (+) y (B) (-) para cambiarlo.

- Mientras está seleccionado el formato de 12 horas para la indicación de la hora, aparecerá el indicador P (PM) para las horas comprendidas entre el mediodía y las 11:59 p.m.

5. Presione (A) para salir del modo de ajuste.

Para probar la alarma

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

S-62

Para activar y desactivar una alarma y la señal horaria

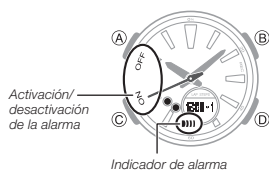
1. En el modo de alarma, utilice (D) para seleccionar una alarma o la señal horaria.

- Cada vez que presiona (D) se desplazará entre la pantalla de la hora de alarma y la pantalla de ajuste de la señal horaria.

2. Presione (A) para alternar entre activación y desactivación del ajuste visualizado (alarma o señal horaria).

- Esto hace que la manecilla de segundos se desplace a ON u OFF.
- Se mostrará una alarma en el indicador cada vez que se active cualquiera de las cinco alarmas. Si activa la señal horaria, su indicador aparecerá en la pantalla.

S-63



Activación/
desactivación
de la alarma

Indicador de alarma



Indicador de señal horaria

Para detener la alarma

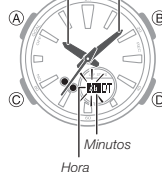
Presione cualquier botón.

S-64

Modo de hora dual

Hora actual

El modo de hora dual le permite ajustar una segunda hora (en pasos de 15 minutos) distinta de la hora del modo de indicación de la hora.



Para ingresar al modo de hora dual

Utilice (C) para seleccionar el modo de hora dual, tal como se muestra en la página S-13.

Para ajustar la hora dual

1. Mantenga presionado (A) mientras está en el modo de hora dual. Los dígitos de la hora y de los minutos destellan en la pantalla debido a que están seleccionados.

Hora

Minutos

S-65

2. Presione (C) para cambiar la selección en la secuencia siguiente.



3. Presione (D) para avanzar los dígitos seleccionados y (B) para retrocederlos.

- Cada vez que presiona (D) se alterna entre horario de verano activado (ON) y desactivado (OFF). Cuando el horario de verano está activado, el indicador DST se visualiza cuando la pantalla está en el modo de hora dual.

- Mientras está seleccionado el formato de 12 horas para la indicación de la hora, aparecerá el indicador P (PM) para las horas comprendidas entre el mediodía y las 11:59 p.m.

4. Tras ajustar la hora, presione (A) para volver al modo de hora dual.

- En el modo de hora dual, la cuenta de los segundos está sincronizada con la cuenta de los segundos del modo de indicación de la hora.

S-66

Nota

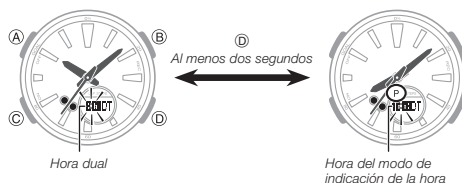
- Con el horario de verano (horario de ahorro de luz diurna), el ajuste de la hora se adelanta una hora con respecto a la hora estándar. Tenga en cuenta que no todos los países o incluso áreas locales se rigen por el horario de verano.

Para alternar la hora entre el modo de indicación de la hora y el modo de hora dual

1. En el modo de hora dual, mantenga presionado (D) por aproximadamente dos segundos.

Una vez que empiece a destellar $\uparrow \downarrow$, la hora entre el modo de indicación de la hora y el modo de hora dual se alternan entre sí.

S-67



Hora dual

Hora del modo de indicación de la hora

Nota

- La operación anterior permite alternar las horas solamente. Las fechas no se alternan.

S-68

Iluminación

La esfera del reloj se ilumina para facilitar la lectura en la oscuridad.

Para iluminar la esfera

En cualquier modo (excepto un modo de ajuste), presione (B) para que se ilumine la esfera.

Precauciones sobre la iluminación

- La iluminación puede ser difícil de ver bajo la luz directa del sol.
- La iluminación se desactiva automáticamente cada vez que suena una alarma.
- El uso frecuente de la iluminación agotará la pila.

Para cambiar la duración de la iluminación

1. En el modo de indicación de la hora, mantenga presionado (A) hasta que los dígitos de los segundos comiencen a destellar (aproximadamente dos segundos).

- Esto le permite ajustar los segundos.

S-69



- Presione **C** nueve veces para visualizar la pantalla de configuración de la duración de la iluminación (página S-19). En la pantalla aparecerá **LT1** o bien **LT3**.
- Presione **D** para alternar el ajuste de la duración de la iluminación entre **LT1** (1,5 segundos) y **LT3** (3 segundos).
- Después de realizar todos los ajustes que desee, presione **A** para salir de la pantalla de ajuste.

S-70

Ajuste de las posiciones de las manecillas

Si se deja el reloj expuesto a un magnetismo o impacto fuerte, podrá causar el desajuste de las manecillas con respecto a la hora indicada en la pantalla digital. Si así sucede, deberá ajustar las posiciones de las manecillas.

Nota

- No necesitará realizar la siguiente operación mientras las manecillas analógicas indiquen la misma hora que en la pantalla digital.

S-71

Para ajustar la alineación de las manecillas

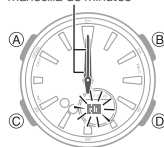
Manecilla de segundos



- En el modo de indicación de la hora, mantenga presionado **A** durante unos cinco segundos hasta que aparezca **SEC 00**.
 - Esto indica el modo de ajuste de la manecilla de segundos.
 - Aunque aparezca **SET** y luego **H-S** mientras mantiene presionado **A**, no suelte el botón todavía.
 - SEC 00** destella en la pantalla mientras la manecilla de segundos se desplaza a la posición inicial (12 horas).
- Si la manecilla de segundos no está en la posición de las 12, desplácela mediante **D** y **B**.

S-72

Manecilla de hora y manecilla de minutos

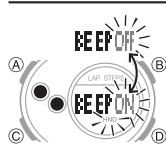


- Presione **C**.
 - Se ingresa al modo de ajuste de las manecillas de hora y de minutos.
 - Presione **C** otra vez* para volver al modo de ajuste de la manecilla de segundos.
 - * No ocurrirá nada si presiona **C** mientras las manecillas se están desplazando.
 - 0:00 destella en la pantalla mientras las manecillas de hora y de minutos se desplazan a la posición inicial (12 horas).
- Si las manecillas de horas y de minutos no están en la posición de las 12, ajústelas mediante **D** y **B**.

- Presione **A** para volver al modo de indicación de la hora. Compruebe que la hora indicada por las manecillas coincida con la hora indicada en la pantalla digital. Si las horas no coinciden, realice el procedimiento de corrección otra vez.

S-73

Tono de operación de los botones



El tono de operación de los botones se puede activar o desactivar, según sus preferencias.

- Aunque usted desactive el tono de operación de los botones, las alarmas, la señal horaria y otras señales acústicas funcionarán todos de la manera habitual.

Para activar y desactivar el tono de operación de los botones

- En el modo de indicación de la hora, mantenga presionado **A** hasta que los dígitos de los segundos comiencen a destellar (aproximadamente dos segundos).
 - Esto le permite ajustar los segundos.

S-74

- Presione **C** ocho veces para visualizar la pantalla de activación/desactivación del tono de operación de los botones (página S-19). En la pantalla aparecerá **BEEP ON** o bien **BEEP OFF**.
- Presione **D** para alternar el ajuste entre **BEEP ON** y **BEEP OFF**.
- Después de realizar todos los ajustes que desee, presione **A** para salir de la pantalla de ajuste.

S-75

Solución de problemas

Ajuste de la hora

La hora actual está desajustada una hora.

Es posible que se necesite cambiar el ajuste de hora estándar/horario de verano (DST). Utilice el procedimiento descrito en "Ajustes de la hora y fecha digitales" (página S-18) para cambiar el ajuste de hora estándar/horario de verano (DST).

Podómetro

El conteo de pasos es incorrecto.

Con la correa floja, el podómetro contará los pasos pero es posible que se reduzca la precisión del conteo. Para obtener más información, consulte "Precauciones con el podómetro" (página S-23).

S-76

El conteo de los pasos no avanza.

El conteo de pasos no se muestra cuando se comienza a caminar para evitar errores de conteo por los movimientos que no implican caminar. Aparece solo después de haber caminado sin parar por unos 10 segundos, sumándole al total el número de pasos realizados durante ese lapso.

Aparece "ERR" en la pantalla mientras estoy usando el reloj.

Un fuerte impacto en el reloj podría causar el funcionamiento defectuoso del sensor o un contacto inadecuado en el circuito interno. Si esto sucede, aparecerá **ERR** (error) en la pantalla y se deshabilitarán las operaciones del sensor.

- Si el mensaje no desaparece después de unos tres minutos o si sigue apareciendo, podría indicar un mal funcionamiento del sensor. Póngase en contacto con su vendedor original o con el Centro de servicio autorizado CASIO.

Los datos del historial se han borrado.

Al cambiar la pila se borrarán los datos del historial de conteos de pasos.

S-77

Pila

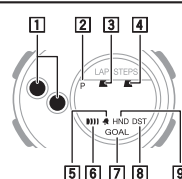
"R" está destellando en la pantalla digital.

Esto ocurre cuando la carga de la pila está baja o tras activar repetidas veces la iluminación o alguna otra función durante un breve lapso, por lo que la pila se ha descargado temporalmente. Todas las funciones, a excepción de la indicación de la hora se deshabilitan mientras **R** destella en la pantalla.

Si **R** permanece en la pantalla o sigue apareciendo, podría significar que es necesario sustituir la pila. Solicite el reemplazo de la pila a su vendedor original o al Centro de servicio autorizado CASIO.

S-78

Indicadores principales



Número	Nombre	Vea
1	Indicadores de pasos	S-27
2	Indicador de PM	S-17
3	Indicador LAP	S-57
4	Marca STEPS	S-29
5	Indicador de señal horaria	S-64
6	Indicador de alarma	S-64
7	Indicador GOAL	S-41, S-45
8	Indicador de DST	S-22
9	Indicador de manecillas desplazadas	S-15

S-79

Especificaciones

Precisión a la temperatura normal: ±15 segundos al mes

Indicación de la hora digital: Hora, minutos, segundos, p.m. (P), mes, día, día de la semana

Formato de la hora: 12 horas y 24 horas

Sistema de calendario: Calendario completamente automático preprogramado desde el año 2000 a 2099

Otros: Hora estándar/horario de verano (horario de ahorro de luz diurna)

Indicación de la hora analógica: Hora, minutos (la manecilla se mueve cada 10 segundos), segundos

S-80

Podómetro:

Conteo de pasos con un acelerómetro de 3 ejes

Rango de indicación del conteo de pasos: 0 a 999.999

Indicadores de pasos

Pantalla del historial de conteos de pasos

Datos diarios, datos semanales, conteo de logros de objetivos

Progreso de su objetivo de pasos

Gráfico del conteo de pasos

Reposición del conteo de pasos

Reposición automática todos los días a la medianoche

Reposición manual

Ajuste del objetivo diario de pasos

Unidad de ajuste del conteo de pasos: 1.000 pasos

Rango de ajuste del conteo de pasos: 1.000 a 50.000

Notificación de logros de objetivos

Recordatorio para caminar

Precisión del conteo de pasos: ±3% (De acuerdo con la prueba de vibración)

Función de ahorro de energía

S-81

Cronómetro:

Unidad de medición: 1/100 segundos (1 segundo después de 1 hora)

Capacidad de medición: 23 horas, 59 minutos, 59 segundos

Modos de medición: Tiempo transcurrido, tiempo de la vuelta, datos de las vueltas de las últimas sesiones de medición (hasta 30 registros)

Recuperación del registro de los tiempos de vuelta

Temporizador de cuenta regresiva:

Unidad de medición: 1 segundo

Rango de cuenta regresiva: 100 minutos

Rango de ajuste del tiempo de inicio de la cuenta regresiva:

De 1 segundo a 100 minutos (incrementos de 1 segundo)

Duración de la alerta del temporizador: 10 segundos

Alarmas: 5 alarmas diarias; señal horaria

Hora dual: Hora, minutos

Unidad de ajuste: 15 minutos

Otros: Horario de verano (horario de ahorro de luz diurna) / hora estándar, cambio entre hora dual/hora local

S-82

Iluminación: LED (diodo emisor de luz); duración de iluminación seleccionable (aproximadamente 1,5 segundos o 3 segundos)

Otros: Monitoreo de la alarma; activación/desactivación del tono de operación de los botones; desplazamiento de las manecillas para despejar la pantalla digital

Fuente de alimentación: Una pila de litio (Tipo: CR2016)

Autonomía aproximada de la pila: 2 años en las siguientes condiciones:

• 1 operación de iluminación (1,5 seg.) por día

• Alarma: 10 segundos/día

• Podómetro: 12 horas/día

El uso frecuente de la iluminación agotará la pila.

Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso.

S-83