

# Manuale di riferimento rapido 3475 CASIO®

ITALIANO

Congratulazioni per avere scelto questo orologio CASIO.

Per la Guida all'uso e le Informazioni di Domande e Risposte circa questo prodotto, andare al sito web indicato di seguito.



<https://world.casio.com/manual/wat/>

I-1

## Indice

<b>Carica dell'orologio</b> .....	<b>I-4</b>
Carica solare .....	I-5
Carica con il cavo di ricarica .....	I-6
Carica mediante collegamento ad una porta USB non di computer .....	I-9
Altre avvertenze sulla carica .....	I-10
<b>Come indossare l'orologio</b> .....	<b>I-11</b>
<b>Uso dell'orologio</b> .....	<b>I-14</b>
Navigazione tra i modi di funzionamento .....	I-14
Regolazione dell'impostazione dell'ora .....	I-16
Funzione Allenamento .....	I-19
<b>Caratteristiche tecniche</b> .....	<b>I-20</b>

I-2

Il marchio della parola Bluetooth® e i relativi loghi sono marchi di fabbrica registrati di proprietà della Bluetooth SIG, Inc. e qualsiasi utilizzo di tali marchi da parte della CASIO COMPUTER CO., LTD. è concesso dietro licenza.

Questo prodotto dispone di una funzione Mobile Link che consente ad esso di comunicare con un telefono con capacità Bluetooth® per eseguire la regolazione automatica dell'ora ed altre operazioni.

- Questo prodotto è conforme alla normativa sulle onde radio o ha ricevuto approvazione ai sensi della suddetta normativa in vari Paesi e aree geografiche. L'utilizzo di questo prodotto in un'area in cui esso non è conforme alla pertinente normativa sulle onde radio o in cui esso non è stato approvato ai sensi della suddetta normativa può essere punito secondo le leggi locali. Per i dettagli, visitare <https://world.casio.com/ce/BLE/>.
- L'utilizzo di questo prodotto all'interno di un aereo è limitato dalle leggi sull'aviazione di ciascun Paese. Accertarsi di osservare le istruzioni fornite dal personale di volo riguardanti l'utilizzo di dispositivi come questo prodotto.

I-3

## Carica dell'orologio

L'orologio può essere caricato mediante la carica solare o un cavo di ricarica.

- Usare il cavo di ricarica nei casi descritti di seguito.



Indicatore di carica della pila

- Per caricare rapidamente o per portare l'orologio ad una carica completa prima di uscire
- Quando l'indicatore di livello di carica della pila mostra soltanto una o due barrette, o quando la visualizzazione sul display dell'orologio è assente

- Se l'orologio non si carica perché lo si è lasciato con il display senza alcuna visualizzazione per un lungo periodo, rivolgersi al rivenditore presso cui si è acquistato l'orologio.
- Le funzioni dell'orologio si disabilitano quando il livello di carica della pila si riduce. Si consiglia di eseguire una carica regolare una volta al giorno.

I-4

## Carica solare

**Togliersi l'orologio dal polso e collocarlo in un luogo ben illuminato.**

- L'orologio può riscaldarsi quando viene esposto alla luce per la carica. Fare attenzione per evitare ustioni.
- Evitare di eseguire la carica in luoghi in cui fa molto caldo.

I-5

## Carica con il cavo di ricarica

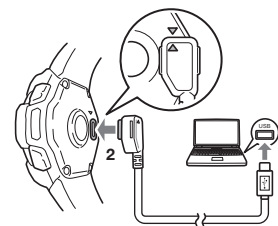
A questo orologio non è fornito in dotazione un adattatore CA. Usare il cavo di ricarica fornito in dotazione all'orologio per effettuare la carica come descritto di seguito.

- Quando si effettua la carica su una scrivania o su un'altra superficie di lavoro, tenere altri oggetti lontani dal cavo di ricarica e dall'orologio.
- Per la carica usare esclusivamente il cavo di ricarica che è fornito in dotazione all'orologio.

### Importante!

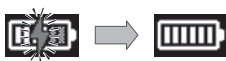
- Dispositivi compatibili con la carica USB e dispositivi di alimentazione (che sono in vendita come utilizzabili per la carica USB) normalmente soddisfano standard specifici. Non usare un dispositivo inferiore o uno che non soddisfa gli standard richiesti. La mancata osservanza di questa avvertenza può causare problemi di funzionamento o guasti a questo orologio. Notare inoltre che vi sono vari tipi di adattatori CA USB con standard differenti che devono essere soddisfatti in specifici Paesi. La CASIO COMPUTER CO., LTD. non potrà essere ritenuta responsabile di eventuali problemi di funzionamento o guasti dell'orologio dovuti all'uso di dispositivi inferiori o di dispositivi che non soddisfano gli standard richiesti.

I-6



I-7

1. Accendere il dispositivo munito di porta USB e collegare a questa il cavo di ricarica.
2. Collegare l'estremità del cavo di ricarica con l'apposito connettore per orologio al terminale di carica dell'orologio.
  - Questa operazione avvia la carica (☼ lampeggia).



- ☼ scompare dal display quando viene raggiunta una carica completa.

### Importante!

- Nel caso in cui dell'acqua dovesse versarsi sull'orologio o sul cavo di ricarica durante la carica, scollegare immediatamente il cavo di ricarica ed interrompere la carica.
- Se un'operazione di carica in corso si interrompe, scollegare l'orologio dal cavo di ricarica. Dopo aver controllato ed eliminato eventuali problemi, provare a caricare di nuovo.
- Accertarsi che il connettore del cavo di ricarica sia orientato correttamente quando lo si collega.

## Carica mediante collegamento ad una porta USB non di computer

La carica è possibile da un dispositivo che soddisfa gli standard USB e che soddisfa le condizioni elencate di seguito.

- Tensione di uscita: 5 V
- Corrente di uscita: 2 A o meno

I-8

I-9

# Manuale di riferimento rapido 3475 CASIO®

## Altre avvertenze sulla carica

- Questo orologio può essere caricato da un dispositivo avente una porta USB che sia della specifica USB 2.0 o superiore.
- Il funzionamento non è garantito nel caso di un computer costruito o modificato personalmente dall'utilizzatore. Anche nel caso di un computer disponibile in commercio, alcune specifiche di porta USB potrebbero rendere impossibile la carica tramite il cavo di ricarica.
- La carica della pila dell'orologio potrebbe causare interferenze nella ricezione TV e radio. Se ciò dovesse accadere, per la carica usare una presa di corrente situata più lontano dal televisore o dalla radio.
- Il tempo di carica effettivo dipende dal livello di carica attuale della pila e dalle condizioni di utilizzo dell'orologio.

I-10

## Come indossare l'orologio

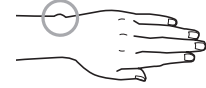
Il modo in cui si indossa l'orologio sul polso influisce sull'accuratezza dei valori di monitoraggio della frequenza cardiaca. Posizionare l'orologio come descritto di seguito.

1. Con l'orologio allacciato lento sul polso, porre almeno un dito alla destra del sensore di pressione (lato destro dell'orologio)\* (Figura (1)).

- Se l'orologio copre l'osso sporgente del polso (l'ulna, cerchiata nella figura accanto), continuare ad aggiungere dita finché l'orologio non copre più l'osso.

- La posizione e la forma di questo osso differiscono da persona a persona.

- \* Se si indossa l'orologio sul polso destro, porre il dito (le dita) alla sinistra di ©.



2. Posizionare l'orologio in modo da lasciare uno spazio pari almeno alla larghezza di un dito tra il lato dell'orologio e l'articolazione del polso quando si piega la mano all'indietro (Figura (2)).
3. Dopo aver determinato la posizione ottimale sul polso, stringere il cinturino strettamente in modo che l'orologio non scivoli sul polso.

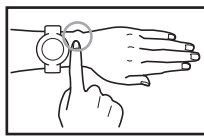


Figura (1)

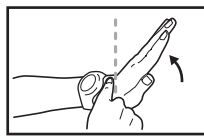


Figura (2)

I-12

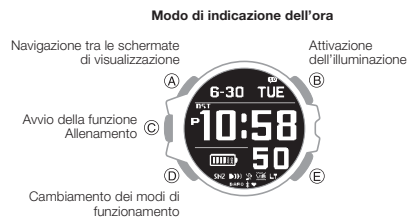
I-11

## Importante!

- Un cinturino che sia allacciato strettamente per il monitoraggio della frequenza cardiaca può causare sudorazione e può rendere difficile il passaggio dell'aria sotto di esso, condizioni che provocano irritazioni cutanee. Durante l'uso normale dell'orologio, quando non è necessario monitorare la frequenza cardiaca, accertarsi che il cinturino sia allentato a sufficienza in maniera che sia possibile inserire un dito tra esso e il polso.

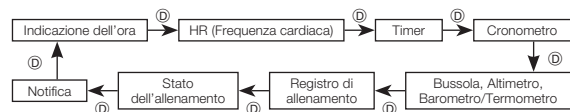
## Uso dell'orologio

### Navigazione tra i modi di funzionamento

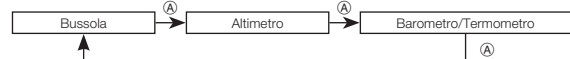


I-14

Ogni pressione di © scorre ciclicamente i modi di funzionamento come mostrato di seguito.



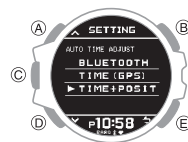
Usare (A) per scorrere ciclicamente tra i modi Bussola, Altimetro e Barometro/Termometro.



- Per ritornare al modo di indicazione dell'ora, tenere premuto © per almeno un secondo.
- Per i dettagli, consultare la Guida all'uso sul sito web della CASIO.

### Regolazione dell'impostazione dell'ora

Subito dopo aver acquistato l'orologio o essersi spostati in un altro fuso orario, eseguire un'operazione di ricezione del segnale GPS per acquisire informazioni di posizione.



1. Nel modo di indicazione dell'ora, tenere premuto (A) per almeno due secondi.
2. Usare (A) o © per selezionare [TIME ADJUSTMENT].
3. Premere ©.
4. Usare (A) o © per selezionare [AUTO].
5. Premere ©.

I-16

6. Usare (A) o © per selezionare [TIME+POSITION (GPS)].
7. Spostarsi in un luogo in cui il cielo risulti chiaramente visibile e orientare l'orologio in modo che il suo display sia puntato dritto verso l'alto.
8. Premere ©.
  - Questa operazione avvia la ricezione del segnale GPS. Dopo che le informazioni di posizione sono state acquisite, [ADJUSTED] appare sul display insieme all'ora attuale del luogo in cui si trova attualmente.
  - L'acquisizione delle informazioni di posizione impiega fra i 40 e gli 80 secondi circa. In alcuni casi essa può impiegare fino a 13 minuti.

### Configurazione delle impostazioni di ora

Dopo avere acquisito le informazioni di posizione, usare il procedimento descritto di seguito per configurare le impostazioni di ora.

1. Nel modo di indicazione dell'ora, tenere premuto (A) per almeno due secondi.
2. Usare (A) o © per selezionare [TIME ADJUSTMENT].
3. Premere ©.

4. Usare (A) o © per selezionare [AUTO].

5. Premere ©.

6. Usare (A) o © per selezionare [TIME (GPS)].

7. Spostarsi in un luogo in cui il cielo risulti chiaramente visibile e orientare l'orologio in modo che il suo display sia puntato dritto verso l'alto.

8. Premere ©.

- Questa operazione avvia la ricezione del segnale GPS. Dopo che le informazioni di ora sono state acquisite, [ADJUSTED] appare sul display insieme all'ora attuale.
- La regolazione dell'ora impiega fra i 10 e i 65 secondi circa. In alcuni casi essa può impiegare fino a 13 minuti.

### Uso di un telefono per configurare le impostazioni di ora

Per i dettagli visitare il sito web sotto indicato.

<https://world.casio.com/manual/wat/>

I-18

### Funzione Allenamento

È possibile usare la funzione Allenamento di questo orologio per rendere la corsa ed altri esercizi più efficaci e piacevoli.

- Usare il GPS per tenere traccia della distanza e dell'andatura.
- Usare la misurazione della frequenza cardiaca per mantenere l'allenamento efficiente e sicuro.
- Tenersi informati sull'efficacia dell'allenamento.
- Usare la misurazione del massimo assorbimento di ossigeno (VO2max) per tenere traccia del livello di resistenza attuale.

È anche possibile usare l'app per telefono G-SHOCK MOVE per questo orologio per eseguire i tipi di allenamento descritti di seguito.

- Analisi intuitiva dell'allenamento quotidiano
- Creazione di piani di allenamento personalizzati in linea con i propri obiettivi

Per i dettagli sull'installazione dell'applicazione, consultare la Guida all'uso sul sito web della CASIO.

B

I-19

# Manuale di riferimento rapido 3475 CASIO®

## Caratteristiche tecniche

**Accuratezza:** ±15 secondi al mese (nessuna regolazione mediante informazioni del segnale)

**Funzioni basilari:** Ore, minuti, secondi, mese, giorno del mese, giorno della settimana

Antimeridiane/pomeridiane(P)/formato di indicazione dell'ora di 24 ore  
Calendario automatico completo (dal 2000 al 2099)

### Mobile Link:

Collegamento delle funzioni con un dispositivo Bluetooth® mediante comunicazione wireless\*

\* Funzionamento migliorato con Mobile Link

• Regolazione automatica dell'ora

• Semplice impostazione dell'ora:

– Ora internazionale: Ora attuale di 300 città (38 fusi orari, cambiamento automatico ora estiva) e tempo UTC (Tempo universale coordinato)

– Configurazione delle impostazioni dell'orologio

- Trovatelefono
  - Aggiornamento dati:
    - Aggiornamento delle informazioni sui fusi orari e sulle regole circa l'ora estiva
  - Creazione di un piano di allenamento
  - Impostazioni della funzione Allenamento
    - Avvisi di target
    - Impostazioni di navigazione dell'Altimetro
  - Gestione dei dati del registro di allenamento
    - Gestione dei dati del registro di allenamento e dei dati di giro
    - Risultato dell'analisi dell'allenamento
  - Notifiche
- Specifiche di comunicazione:  
Bluetooth®  
Banda di frequenza: Da 2400 a 2480 MHz  
Trasmissione massima: 0 dBm (1 mW)  
Gamma: Fino a 2 metri (Dipende dall'ambiente)

I-20

I-21

### Funzione Allenamento:

Distanza, velocità, andatura ed altre informazioni calcolate usando i dati del GPS e dell'accelerometro

Misurazione automatica/manuale dei tempi di giro

Pausa automatica

Avvio automatico della misurazione della corsa

Abilitazione/disabilitazione degli avvisi di target (tempo, altitudine, calorie)

Personalizzazione della visualizzazione per l'allenamento

### Analisi dell'allenamento:

Stato dell'allenamento

Tendenza del livello di fitness

Tendenza del carico di allenamento

VO2MAX

Tempo di recupero

### Dati del registro di allenamento:

Fino a 100 corse, fino a 140 registrazioni di giro per corsa  
Tempo trascorso, distanza, andatura, calorie bruciate, frequenza cardiaca, frequenza cardiaca massima, effetto dell'allenamento aerobico, effetto dell'allenamento anaerobico

### Bussola digitale:

Gamma di misurazione: Da 0° a 359°

Indicazione di 16 direzioni

Misurazione continua per 60 secondi

Correzione automatica del livello

Calibrazione del rilevamento (calibrazione per 3 punti, calibrazione ad 8)

Correzione della declinazione magnetica

I-22

I-23

### Barometro:

Gamma di misurazione e di indicazione: Da 260 a 1.100 hPa (o da 7,65 a 32,45 inHg)

Unità di misurazione: 1 hPa (o 0,05 inHg)

Intervallo di misurazione automatica: 2 ore

Taratura, Grafico della pressione atmosferica, Indicatore di cambiamento della pressione atmosferica

### Termometro:

Gamma di misurazione e di indicazione: Da -10,0°C a 60,0°C (o da 14,0°F a 140,0°F)

Unità di misurazione: 0,1°C (o 0,2°F)

Taratura

### Altimetro:

Gamma di misurazione: Da -700 a 10.000 m (o da -2.300 a 32.800 ft.)

Gamma di indicazione: Da -10.000 a 10.000 m (o da -32.800 a 32.800 ft.)

Unità di misurazione: 1 m (o 5 ft.)

Intervallo di misurazione: 2 minuti/5 secondi

Impostazione dell'altitudine di riferimento

Misurazione della differenza di altitudine: Da -3.000 a +3.000 m (o da -9.840 a 9.840 ft.)

Grafico dell'altitudine

### Misurazione della frequenza cardiaca al polso:

Valore di misurazione massimo: 220 bpm

Frequenza cardiaca

Impostazione della frequenza cardiaca target

Zone di frequenza cardiaca grafiche

Grafico di frequenza cardiaca

Frequenza cardiaca massima/minima

I-24

I-25

### Accuratezza dei sensori:

• Direzione

Accuratezza della misurazione: Entro ±10°

Gamma di temperatura per accuratezza assicurata: Da -10°C a 60°C  
(da 14°F a 140°F)

• Temperatura

Accuratezza della misurazione: Entro ±2,0°C (±3,6°F)

Gamma di temperatura per accuratezza assicurata: Da -10°C a 60°C  
(da 14°F a 140°F)

• Pressione

Accuratezza della misurazione: Entro ±3 hPa (0,1 inHg)

(Accuratezza della misurazione dell'altitudine: Entro ±75 m (246 ft.))

Gamma di temperatura per accuratezza assicurata: Da -10°C a 60°C  
(da 14°F a 140°F)

### Conteggio dei passi:

Misurazione del conteggio dei passi mediante un accelerometro a 3 assi

Gamma di indicazione del conteggio dei passi: Da 0 a 99.999 passi

Azzeramento del conteggio dei passi: Azzeramento automatico ogni giorno a mezzanotte

Accuratezza del conteggio dei passi: ±3% (Secondo test di vibrazione)

### Cronometro:

Unità di misurazione: 1 secondo

Gamma di misurazione: 99 ore, 59 minuti e 59 secondi (100 ore)

Tempi parziali

### Timer per il conto alla rovescia:

Unità di impostazione: 1 secondo

Unità di misurazione: 1 secondo

Tempo di inizio massimo: 60 minuti

Fino a cinque impostazioni di tempo di inizio

Ripetizione automatica

I-26

C

I-27

### Ora internazionale:

Visualizza l'ora attuale in UTC + 38 città (38 fusi orari).\*

Impostazione automatica dell'ora legale (ora estiva)

\* I dati di fuso orario possono cambiare quando l'orologio si connette con un telefono.

### Altre funzioni:

Risparmio energetico, Retroilluminazione a LED (Full Auto Light (funzione di illuminazione automatica), Super Illuminator, durata di illuminazione di 1,5/3 secondi), Indicatore di livello di carica, Abilitazione/disabilitazione segnale acustico di conferma pressione pulsanti, Vibrazione di avviso operazione, Modo aeroplano, 4 suonerie (con suoneria a ripetizione)

**Alimentazione:** Una pila a ioni di litio

### Tempo di funzionamento della pila:

Usando il modo di indicazione dell'ora

12 mesi circa

### Accessori:

Cavo di ricarica

• Quando si apre la confezione, controllare che tutto sia incluso. Se manca qualcosa, rivolgersi al rivenditore presso cui si è acquistato il prodotto.

Le caratteristiche tecniche sono soggette a modifiche senza obbligo di preavviso.

I-28

I-29