

Guida all'uso 5540

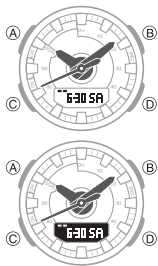
ITALIANO

Congratulazioni per avere scelto questo orologio CASIO.

Notare che la CASIO COMPUTER CO., LTD. non si assume alcuna responsabilità per eventuali danni o perdite subite dall'utilizzatore o da terzi derivanti dall'uso dell'orologio o da suoi problemi di funzionamento.

I-1

Cenni su questo manuale



I-2

- A seconda del modello di orologio, la visualizzazione del testo appare sotto forma di caratteri scuri su sfondo chiaro o sotto forma di caratteri chiari su sfondo scuro. Tutte le visualizzazioni di esempio in questo manuale sono mostrate usando caratteri scuri su sfondo chiaro.
- Le operazioni di pulsante sono indicate mediante le lettere mostrate nell'illustrazione.
- Notare che le illustrazioni del prodotto in questo manuale sono esclusivamente per riferimento, e pertanto il prodotto vero e proprio potrebbe apparire differente da quello mostrato da un'illustrazione.

Caratteristiche e funzioni

L'orologio offre le caratteristiche e le funzioni descritte di seguito.

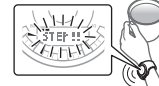
◆ PedometroPagina I-23

Conta il numero di passi fatti.



◆ Prevenzione di eccessiva sedentarietàPagina I-49

Il promemoria passi visualizza un indicatore e fa suonare un avviso ogni volta che l'orologio determina che l'utilizzatore non ha camminato per uno specifico lasso di tempo. Ciò aiuta ad assicurarsi di fare un sufficiente esercizio fisico su base regolare.



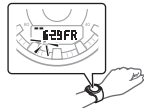
I-3

◆ Memorizzazione dei dati di conteggio dei passiPagina I-35

- Dati quotidiani della giornata odierna e degli ultimi sette giorni
- Dati settimanali della settimana corrente e delle ultime tre settimane
- Conteggio dei giorni in cui si è raggiunto l'obiettivo di conteggio dei passi quotidiani (GOAL)

◆ Notifica di raggiungimento del conteggio dei passiPagina I-35

L'indicatore GOAL lampeggia quando si raggiunge il proprio obiettivo di passi quotidiani. Viene visualizzato anche l'avanzamento verso il proprio obiettivo di passi (Avanzamento verso l'obiettivo di passi).



I-4

◆ CronometroPagina I-52

Usare il cronometro per misurare i tempi trascorsi e i tempi di giro. Memoria per un massimo di 30 registrazioni di tempi di giro.

◆ TimerPagina I-59

Il timer esegue un conto alla rovescia a partire da un tempo di inizio predefinito. Una suoneria suona quando il conto alla rovescia giunge alla fine.

◆ SuoneriaPagina I-62

Quando l'ora per la suoneria viene raggiunta, l'orologio fa suonare un avviso.

◆ Doppia indicazione dell'oraPagina I-67

È possibile vedere l'ora attuale della località in cui ci si trova attualmente e quella di un altro fuso orario.

I-5

Indice

| | |
|---|------|
| Cenni su questo manuale | I-2 |
| Caratteristiche e funzioni | I-3 |
| Guida di riferimento per i modi di funzionamento..... | I-10 |
| Indicazione dell'ora | I-17 |
| Regolazione delle impostazioni di ora e data digitali | I-18 |
| Per configurare le impostazioni di ora e data digitali | I-18 |
| Per cambiare l'impostazione per l'ora legale (ora estiva) | I-22 |
| Pedometro | I-23 |
| Per controllare il conteggio dei passi | I-28 |
| Per azzerare il conteggio dei passi della data odierna | I-31 |
| Per specificare un obiettivo di passi quotidiani | I-33 |
| | I-6 |
| Per eseguire un'operazione di timer per il conto alla rovescia | I-61 |
| Per silenziare la suoneria | I-61 |
| Uso della suoneria | I-62 |
| Per entrare nel modo di suoneria | I-62 |
| Per impostare un'ora per la suoneria | I-62 |
| Per provare il suono della suoneria | I-64 |
| Per attivare e disattivare una suoneria e il segnale orario di ora esatta | I-65 |
| Per silenziare la suoneria | I-66 |
| Modo di doppia indicazione dell'ora | I-67 |
| Per entrare nel modo di doppia indicazione dell'ora | I-67 |
| Per impostare la doppia indicazione dell'ora | I-67 |
| Per scambiare l'ora del modo di indicazione dell'ora con quella del modo di doppia indicazione dell'ora | I-69 |

I-8

| | |
|--|------|
| Per controllare la cronologia del conteggio dei passi | I-36 |
| Per azzerare il conteggio dei giorni in cui si è raggiunto l'obiettivo di passi quotidiani | I-48 |
| Per attivare o disattivare il promemoria passi | I-50 |
| Per far scomparire la notifica "STEP!!" lampeggiante | I-51 |
| Uso del cronometro | I-52 |
| Per entrare nel modo di cronometro | I-53 |
| Per eseguire un'operazione di misurazione del tempo trascorso | I-54 |
| Per eseguire la misurazione dei tempi di giro | I-54 |
| Per richiamare i dati di tempo di giro | I-57 |
| Timer per il conto alla rovescia | I-59 |
| Per entrare nel modo di timer per il conto alla rovescia | I-59 |
| Per configurare il timer per il conto alla rovescia | I-60 |
| | I-7 |
| Per far illuminare il quadrante | I-71 |
| Per cambiare la durata di illuminazione | I-72 |
| Regolazione delle posizioni delle lancette | I-73 |
| Per regolare l'allineamento delle lancette | I-74 |
| Segnale acustico di pressione pulsanti | I-76 |
| Per attivare e disattivare il segnale acustico di pressione pulsanti | I-76 |
| Soluzione di problemi | I-78 |
| Indicatori principali | I-81 |
| Caratteristiche tecniche | I-82 |

I-9

Guida di riferimento per i modi di funzionamento

Il modo di funzionamento da selezionare dipende da ciò che si desidera fare.

| Per fare ciò: | Entrare in questo modo di funzionamento: | Vedere: |
|--|--|--------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Vedere l'ora e la data attuali • Configurare le impostazioni per l'ora legale (DST) • Configurare le impostazioni per l'ora e la data • Registrare o visualizzare il proprio conteggio dei passi con il pedometro • Impostazioni di obiettivo di passi quotidiani e promemoria passi | Modo di indicazione dell'ora | I-17 I-23 |
| <ul style="list-style-type: none"> • Misurare il tempo trascorso • Registrare i tempi di giro (fino a 30) | Modo di cronometro | I-52 |
| Usare il timer per il conto alla rovescia | Modo di timer per il conto alla rovescia | I-59 |

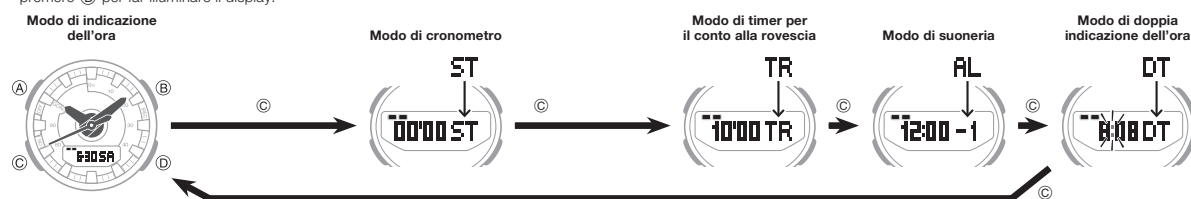
I-10

I-11

| Per fare ciò: | Entrare in questo modo di funzionamento: | Vedere: |
|---|--|---------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Impostare un'ora per la suoneria • Per attivare o disattivare una suoneria o il segnale orario di ora esatta | Modo di suoneria | I-62 |
| <ul style="list-style-type: none"> • Visualizzare una seconda ora • Configurare le impostazioni per una seconda ora | Modo di doppia indicazione dell'ora | I-67 |

Selezione di un modo di funzionamento

- Premere (C) per scorrere ciclicamente i modi di funzionamento come mostrato di seguito.
- Per ritornare al modo di indicazione dell'ora da un qualsiasi altro modo di funzionamento, tenere premuto (C) per due secondi circa.
- In un modo di funzionamento qualsiasi (ad eccezione di un modo di impostazione), premere (B) per far illuminare il display.



I-12

I-13

Funzioni generali (Tutti i modi di funzionamento)

Le funzioni e le operazioni descritte in questa sezione possono essere utilizzate in tutti i modi di funzionamento.

• Funzioni di ritorno automatico

Se si lascia una schermata con cifre lampeggianti visualizzata sul display per due o tre minuti senza eseguire alcuna operazione, l'orologio esce automaticamente dalla schermata di impostazione.

L'orologio ritornerà automaticamente al modo di indicazione dell'ora se non si esegue alcuna operazione per un certo lasso di tempo, come descritto di seguito.

| Modo di funzionamento | Tempo trascorso approssimativo |
|---|--------------------------------|
| Suoneria | 3 minuti |
| Schermata di cronologia del conteggio dei passi | 2 minuti |

• Scorrimento

I pulsanti (B) e (D) servono nel modo di impostazione per scorrere i dati sul display. Nella maggior parte dei casi, tenere premuti questi pulsanti durante un'operazione di scorrimento per scorrere i dati rapidamente.

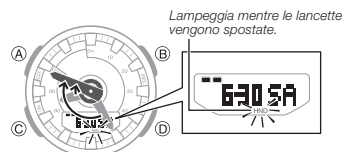
I-14

Spostamento delle lancette per una migliore visione

È possibile usare il procedimento descritto di seguito per spostare temporaneamente le lancette delle ore e dei minuti allo scopo di ottenere una migliore visione di ciò che è indicato sul display.

1. Tenendo premuto (B), premere (C).
 - L'orologio suonerà due volte e le lancette delle ore e dei minuti si sposteranno in una posizione in cui esse non ostruiscono la vista dell'indicazione digitale.

Esempio: Quando l'ora attuale è 8:25



I-15

2. Se si tiene di nuovo premuto (B) mentre si preme (C), le lancette ritorneranno nelle rispettive posizioni normali (indicazione dell'ora normale).

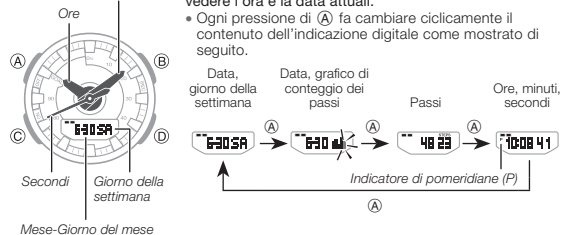
Nota

- Questa operazione può essere eseguita in qualsiasi modo di funzionamento. Nel caso di un modo di impostazione (impostazione lampeggiante sulla schermata), le lancette delle ore e dei minuti si faranno da parte, e la lancetta dei secondi si sposterà sull'indicazione delle 12 automaticamente anche se non si esegue l'operazione sopra descritta.
- Le funzioni dei pulsanti dell'orologio sono le stesse a prescindere dal fatto che le lancette siano spostate o si trovino nelle rispettive posizioni iniziali.
- Il passaggio ad un altro modo di funzionamento farà ritornare le lancette nelle rispettive posizioni iniziali.
- Le lancette ritorneranno automaticamente nelle rispettive posizioni iniziali anche se nessuna operazione viene eseguita per un'ora circa.

I-16

Indicazione dell'ora

Usare il modo di indicazione dell'ora per impostare e per vedere l'ora e la data attuali.



I-17

Regolazione delle impostazioni di ora e data digitali

Eseguire il procedimento descritto di seguito per regolare le impostazioni di ora e data digitali.

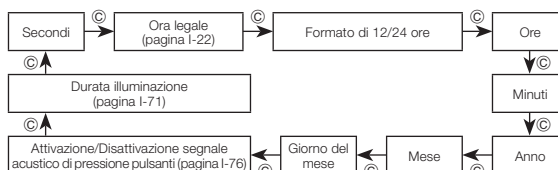
Per configurare le impostazioni di ora e data digitali

1. Nel modo di indicazione dell'ora, tenere premuto (A) finché le cifre dei secondi iniziano a lampeggiare (due secondi circa).
 - Questa operazione consente l'impostazione dei secondi.



I-18

2. Premere (C) per spostare il lampeggiamento nell'ordine indicato di seguito per selezionare le altre impostazioni.



I-19

3. Quando l'impostazione di indicazione dell'ora che si desidera cambiare lampeggia, usare **(D)** e/o **(B)** per farla cambiare come descritto di seguito.


| Schermata | Per fare ciò: | Eeguire questa operazione: |
|-----------|--|--|
| 4 1 | Ripartire i secondi a 00 | Premere (D) . |
| 12H | Passare dal formato di indicazione dell'ora di 12 ore (12H) a quello di 24 ore (24H) e viceversa | Premere (D) . |
| P 10:08 | Cambiare le ore o i minuti | Usare (D) (+) o (B) (-). |
| 20 18 | Cambiare l'anno | Usare (D) (+) o (B) (-). |
| 6-30 | Cambiare il mese o il giorno del mese | Usare (D) (+) o (B) (-). |

4. Premere **(A)** per lasciare il modo di impostazione.

I-20

I-21

Per cambiare l'impostazione per l'ora legale (ora estiva)

- 
- Nel modo di indicazione dell'ora, tenere premuto **(A)** finché le cifre dei secondi iniziano a lampeggiare (due secondi circa).
 - Questa operazione consente l'impostazione dei secondi.
 - Premere **(C)** per visualizzare il modo di impostazione ora legale.
 - Premere **(D)** per passare dall'ora legale (**ON**) all'ora solare (**OFF**) e viceversa.
 - Dopo che l'impostazione è come desiderato, premere **(A)** per ritornare al modo di indicazione dell'ora.
 - L'indicatore **DST** appare a indicare che l'ora legale è attivata.

Nota

- L'ora legale (ora estiva) fa avanzare l'impostazione dell'ora di un'ora rispetto all'ora solare. Ricordare che non tutti i paesi e non tutte le aree locali adottano l'ora legale.

I-22

Nota

- Se si riportano i secondi a 00 mentre il conteggio attuale è tra 30 e 59, i minuti vengono aumentati di 1 unità.
- Il calendario automatico completo incorporato nell'orologio tiene conto della differente durata dei mesi e degli anni bisestili. Una volta impostata la data, non c'è bisogno di cambiarla, tranne dopo che si è fatta sostituire la pila dell'orologio.
- Il giorno della settimana cambia automaticamente quando cambia la data.
- Quando il formato di indicazione dell'ora di 12 ore è selezionato per l'indicazione dell'ora, l'indicatore **P** (pomeridiane) apparirà sul display per le ore comprese fra mezzogiorno e le 11:59 pm. Nessun indicatore appare per le ore comprese fra mezzanotte e le 11:59 am. Con il formato di indicazione dell'ora di 24 ore, le ore vengono indicate nella gamma compresa fra 0:00 e 23:59, senza alcun indicatore **P** (pomeridiane).

Pedometro

L'orologio ha un accelerometro a 3 assi incorporato che conta i passi fatti. È possibile specificare un obiettivo di passi quotidiani e tenere traccia dell'avanzamento verso l'obiettivo di passi. Una funzione di promemoria passi aiuta ad evitare di rimanere seduti per troppo tempo.

Avvertenze sul pedometro

Mentre l'orologio è sul polso, il pedometro potrebbe rilevare dei movimenti diversi dai passi e conteggiarli come passi. Inoltre, movimenti anormali delle braccia mentre si cammina potrebbero causare un conteggio dei passi errato.

Come indossare l'orologio



Per assicurare una corretta misurazione del conteggio dei passi, indossare l'orologio come mostrato nell'illustrazione qui accanto. Portare l'orologio sul polso, con il cinturino saldamente allacciato.

I-23

Importante!

- Se il cinturino è allentato, il pedometro conterà i passi, ma l'accuratezza del conteggio dei passi potrebbe risultare ridotta.

Se si hanno problemi nell'ottenere dei conteggi dei passi relativamente accurati

Una qualsiasi delle condizioni elencate di seguito potrebbe rendere impossibile una misurazione corretta.

- Indossare pantofole, sandali o altre calzature che favoriscono un'andatura strascicata
- Camminare su piastrelle, moquette/tappeti, neve o altre superfici che causano un'andatura strascicata
- Camminare in maniera irregolare (in un luogo affollato, in una fila in cui si cammina fermandosi e ricominciando a camminare a brevi intervalli, ecc.)
- Camminare molto lentamente o correre molto velocemente
- Spingere un carrello per la spesa o un passeggino
- In luoghi soggetti a molte vibrazioni, oppure in una macchina o altri veicoli

I-24

- Movimento frequente delle mani o delle braccia (movimento per applaudire, per sventolare, ecc.)
- Camminare tenendosi per mano, camminare con un tutore o un bastone da passeggio o fare qualsiasi altro movimento in cui il movimento delle mani e quello delle gambe non sono coordinati l'uno con l'altro.
- Normali attività quotidiane diverse dal camminare (fare le pulizie, ecc.)
- Portare l'orologio sulla mano dominante
- Camminare per meno di 10 secondi
- Spostamento delle lancette dell'orologio (con la funzione di spostamento delle lancette, ecc.)

Risparmio energetico

Per risparmiare energia, il funzionamento del sensore si interrompe automaticamente se nessun movimento viene rilevato dall'orologio e se non si esegue alcuna operazione per due o tre minuti.

I-25

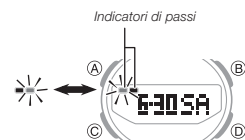
Dettagli sul pedometro

Conteggio dei passi

- Il contatore di passi può conteggiare da 0 a 999.999 passi. Se il conteggio dei passi supera 999.999, sul display rimane il valore massimo (999.999).
- Il conteggio dei passi non viene visualizzato all'inizio di una camminata allo scopo di evitare un conteggio errato dei movimenti diversi dal camminare. Esso appare soltanto dopo che si è continuato a camminare per 10 secondi circa, con il numero di passi fatti durante quel lasso di tempo aggiunto al totale.
- Il conteggio dei passi viene riportato automaticamente a zero ogni giorno a mezzanotte.
- È anche possibile azzerare manualmente il conteggio dei passi quotidiani che è visualizzato nel modo di indicazione dell'ora. Notare che tale azione non azzerà il conteggio dei passi quotidiani sulla schermata di cronologia. Ciò porta a zero il conteggio dei passi visualizzato e conta i passi da lì. Questa operazione torna utile quando si desidera contare il numero dei passi tra due punti. Vedere "Per azzerare il conteggio dei passi della data odierna" (pagina I-31).

I-26

- Mentre si cammina, gli indicatori di passi lampeggiano alternatamente sul display ad intervalli di un secondo. Entrambi gli indicatori di passi vengono visualizzati senza lampeggiamento mentre non ci si sta muovendo, ed entrambi gli indicatori scompaiono dal display mentre il sensore è fermo, allo scopo di conservare la carica della pila.



I-27

Controllo del conteggio dei passi

Per controllare il conteggio dei passi

- Nel modo di indicazione dell'ora, usare **(A)** per scorrere ciclicamente le informazioni di conteggio dei passi come mostrato di seguito.

Modo di indicazione dell'ora
Data, giorno della settimana



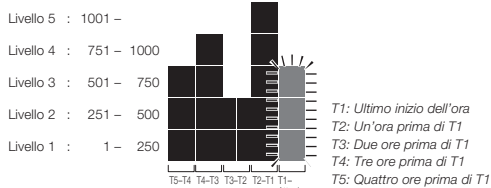
I-28

I-29

Grafico di conteggio dei passi

Il grafico di conteggio dei passi del modo di indicazione dell'ora mostra il numero di passi (fino a 1.000) fatti ogni ora. Ciò consente di controllare facilmente l'andatura della camminata nel corso delle ultime quattro o cinque ore.

Interpretazione del grafico di conteggio dei passi



I-30

I-31

2. Tenere premuto **(D)** per due secondi circa finché zero inizia a lampeggiare e quindi rimane visualizzato senza lampeggiare.

- Questa operazione azzerava soltanto il valore del conteggio dei passi visualizzato, e non ha effetto sul conteggio dei passi totale del giorno attuale mantenuto nella memoria. È possibile vedere il conteggio dei passi totale del giorno attuale usando la cronologia del conteggio dei passi.

Conteggio dei passi



I-32

- Nessuno dei segmenti di una barra si scurisce quando il conteggio dei passi per quell'ora è zero.

Nota

- Il contenuto del grafico viene normalmente aggiornato all'inizio di ciascuna ora.
- Il contenuto del grafico continua ad essere aggiornato mentre esiste una qualsiasi delle condizioni elencate di seguito.
 - Quando il funzionamento del sensore si è interrotto per risparmiare energia
 - Quando la misurazione non è possibile a causa di un errore del sensore o energia insufficiente

Per azzerare il conteggio dei passi della data odierna

1. Nel modo di indicazione dell'ora, usare **(A)** per visualizzare il conteggio dei passi della data odierna.

Impostazione di un obiettivo di passi quotidiani

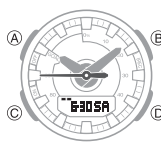
Dopo aver impostato un obiettivo di passi quotidiani, la lancetta dei secondi e la visualizzazione mostreranno la percentuale dell'obiettivo che è stata raggiunta (avanzamento verso l'obiettivo di passi).

È possibile specificare un obiettivo di passi quotidiani in unità di 1.000 passi all'interno della gamma da 1.000 a 50.000.

- L'impostazione di default iniziale è 10.000 passi.

Per specificare un obiettivo di passi quotidiani

1. Nel modo di indicazione dell'ora, premere **(D)**.
 - Questa operazione visualizza **DATA** e quindi la schermata di cronologia dei dati quotidiani.



2. Tenere premuto **(A)** finché l'impostazione attuale dell'obiettivo di passi quotidiani inizia a lampeggiare (due secondi circa).
3. Usare **(D)** (+) o **(B)** (-) per cambiare il valore dell'obiettivo di passi quotidiani lampeggiante.
4. Premere **(A)** per uscire dall'operazione di impostazione.

Nota

- L'indicatore GOAL lampeggerà sul display quando si raggiunge il proprio obiettivo di passi quotidiani.
- L'indicatore GOAL verrà mostrato anche sulla corrispondente schermata di cronologia quando si raggiunge un obiettivo di conteggio dei passi quotidiani o un obiettivo di conteggio dei passi settimanali.

I-34

Notifica di raggiungimento dell'obiettivo di passi quotidiani



L'indicatore GOAL lampeggerà sul display per segnalare che si è raggiunto il proprio obiettivo di passi quotidiani.

- L'indicatore GOAL scomparirà dal display a mezzanotte del giorno attuale. L'indicatore GOAL scomparirà dal display anche se si cambia il proprio obiettivo di passi quotidiani in un valore che è maggiore del conteggio dei passi del giorno attuale.

I-35

Controllo delle registrazioni di conteggio dei passi (Cronologia)

È possibile usare il procedimento descritto di seguito per controllare i propri dati quotidiani per la data odierna e i precedenti sette giorni, come pure il conteggio dei giorni in cui si è raggiunto un obiettivo di conteggio dei passi quotidiani (GOAL) definito personalmente.

Importante!

- La sostituzione della pila causerà la cancellazione dei dati di cronologia del conteggio dei passi.

Per controllare la cronologia del conteggio dei passi

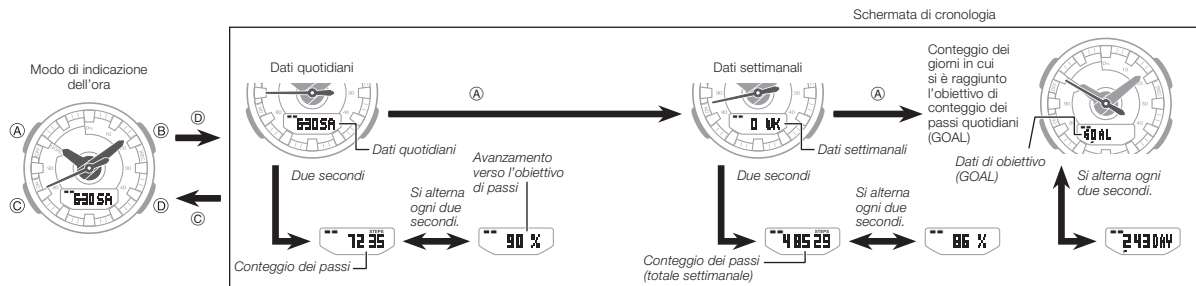
1. Nel modo di indicazione dell'ora, premere **(D)**.
 - Questa operazione visualizza **DATA** e quindi la schermata di cronologia dei dati quotidiani.
2. Usare **(A)** per selezionare i dati desiderati.
 - Ogni pressione di **(A)** scorre ciclicamente i dati nell'ordine seguente: Dati quotidiani (**DAY**) → Dati settimanali (**WK**) → Giorni in cui è stato raggiunto l'obiettivo di conteggio dei passi quotidiani → Dati quotidiani (**DAY**) ... ecc.
 - Per ritornare al modo di indicazione dell'ora, premere **(C)**.

Nota

- Nel modo di indicazione dell'ora, premendo **(D)** nove volte si scorrerà attraverso le registrazioni dei dati quotidiani (data odierna e precedenti sette giorni) e si ritornerà alla visualizzazione del modo di indicazione dell'ora.

I-36

I-37



I-38

I-39

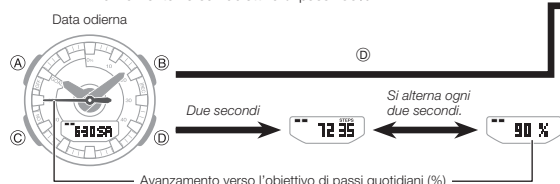
3. È possibile usare **(D)** per visualizzare i dati quotidiani e settimanali passati come mostrato di seguito.

Dati quotidiani

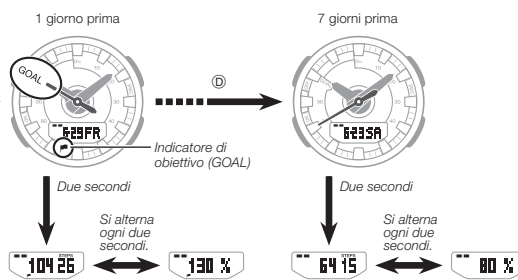
Esempio: Dati della data odierna

Conteggio dei passi: 7.235; Obiettivo di passi quotidiani: 8.000;

Avanzamento verso l'obiettivo di passi: 90%



I-40



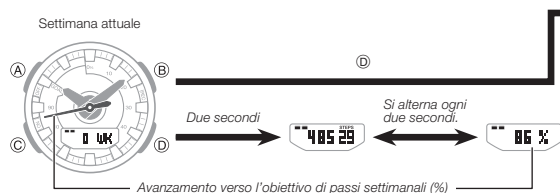
I-41

- Dopo aver impostato un obiettivo di passi quotidiani, la lancetta dei secondi e un valore visualizzato mostreranno la percentuale degli obiettivi quotidiano e settimanali che è stata raggiunta.
 - L'avanzamento verso l'obiettivo di passi visualizzato massimo è 999%. 999% rimarrà visualizzato anche se il conteggio dei passi raggiunge 1.000% o più.
 - La lancetta dei secondi indica l'avanzamento verso l'obiettivo di passi in unità di 2%. Essa indica **GOAL** quando l'avanzamento verso l'obiettivo di passi è 100% o più.
- L'indicatore **GOAL** appare sul display quando si è raggiunto il proprio obiettivo di conteggio dei passi quotidiani.
- Per ritornare al modo di indicazione dell'ora, normalmente premere **(C)**. Se sono visualizzati i dati di sette giorni prima, premere **(D)** per ritornare al modo di indicazione dell'ora.

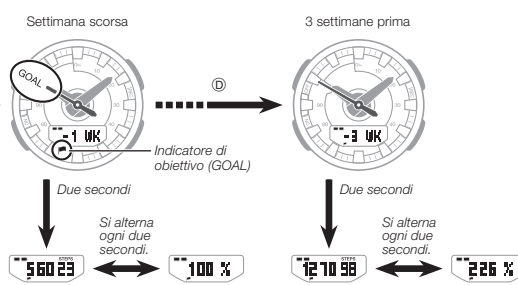
I-42

I-43

Dati settimanali



I-44



I-45

- I dati settimanali sono il numero di passi totale da lunedì a domenica.
- La lancetta dei secondi e un valore visualizzato mostrano la percentuale degli obiettivi settimanali che è stata raggiunta.
 - L'avanzamento verso l'obiettivo di passi visualizzato massimo è 999%. 999% rimarrà visualizzato anche se il conteggio dei passi raggiunge 1.000% o più.
 - La lancetta dei secondi indica l'avanzamento verso l'obiettivo di passi in unità di 2%. Essa indica **GOAL** quando l'avanzamento verso l'obiettivo di passi è 100% o più.
- L'indicatore **GOAL** appare sul display quando si è raggiunto il proprio obiettivo di conteggio dei passi quotidiani.
- Per ritornare al modo di indicazione dell'ora, normalmente premere **(C)**. Se sono visualizzati i dati di tre settimane prima, premere **(D)** per ritornare al modo di indicazione dell'ora.

Conteggio dei giorni in cui si è raggiunto l'obiettivo di conteggio dei passi quotidiani (GOAL)

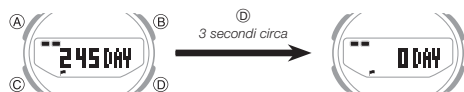
- Il valore del conteggio dei giorni viene incrementato ogni volta che si raggiunge il proprio obiettivo di conteggio dei passi quotidiani (GOAL).
- Se si cambia il proprio obiettivo di passi quotidiani in un valore maggiore dopo aver raggiunto un obiettivo di passi quotidiani precedente, l'orologio conterà ancora il giorno attuale come giorno in cui si è riusciti a raggiungere il proprio obiettivo di passi quotidiani (basato sul valore precedente).
- Se, prima di raggiungere il proprio obiettivo di passi quotidiani, lo si cambia in un valore che è minore del valore dell'obiettivo attuale, il giorno verrà conteggiato come giorno in cui si è riusciti a raggiungere il proprio obiettivo di passi.
- Per ritornare al modo di indicazione dell'ora, premere **(C)**.

I-46

I-47

Per azzerare il conteggio dei giorni in cui si è raggiunto l'obiettivo di passi quotidiani

1. Mentre è visualizzato il numero di giorni totale, tenere premuto **(D)** per tre secondi circa finché zero inizia a lampeggiare e quindi rimane visualizzato senza lampeggiare.



I-48

Promemoria passi

Indicatori di passi

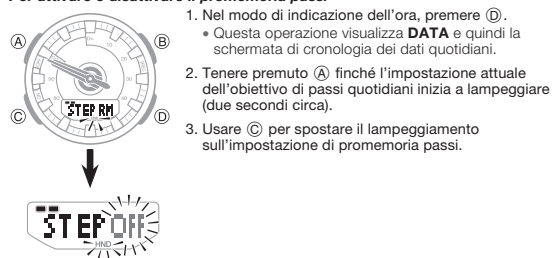


Gli studi indicano che lo stare seduti per troppo tempo ha effetti negativi sulla salute umana. Una funzione di promemoria passi visualizza un indicatore e fa suonare un avviso ogni volta che l'orologio determina che l'utilizzatore non ha camminato per uno specifico lasso di tempo. Ciò aiuta ad assicurarsi di fare un sufficiente esercizio fisico su base regolare. Accertarsi di continuare a camminare per almeno cinque minuti dopo aver attivato il promemoria passi.

- L'impostazione di default iniziale del promemoria passi è OFF (disattivazione).

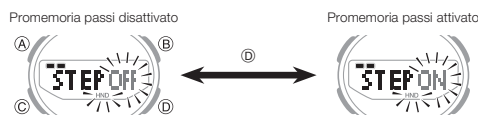
I-49

Per attivare o disattivare il promemoria passi



1. Nel modo di indicazione dell'ora, premere **D**.
 - Questa operazione visualizza **DATA** e quindi la schermata di cronologia dei dati quotidiani.
2. Tenere premuto **A** finché l'impostazione attuale dell'obiettivo di passi quotidiani inizia a lampeggiare (due secondi circa).
3. Usare **C** per spostare il lampeggiamento sull'impostazione di promemoria passi.

4. Premere **D** per far passare il promemoria passi da attivato a disattivato e viceversa.



5. Premere **A** per uscire dall'operazione di impostazione.

Per far scomparire la notifica "STEP!!" lampeggiante

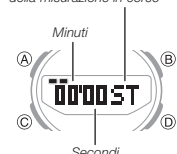
1. È possibile far scomparire la notifica **STEP!!** lampeggiante premendo **A**, **C** o **D**. La notifica **STEP!!** lampeggerà fino a quando si raggiunge il conteggio dei passi prescritto o fino a quando si attiva il risparmio energetico. Se il risparmio energetico si disattiva entro un'ora dopo essersi attivato, la notifica inizierà a lampeggiare di nuovo.

I-50

I-51

Uso del cronometro

Centesimi di secondo della misurazione in corso



Il cronometro misura il tempo trascorso e i tempi di giro, e richiama i tempi di giro. Nella memoria è possibile memorizzare un massimo di 30 tempi di giro.

- Dopo che il tempo trascorso raggiunge un'ora, le unità di indicazione cambiano in ore, minuti e secondi, e il tempo viene misurato in incrementi di un secondo.

Che cos'è un tempo di giro?

Un tempo di giro è il tempo trascorso per un tratto specifico di una corsa.

Esempio: Corsa di automobili su una pista ovale



Per entrare nel modo di cronometro

Usare **C** per selezionare il modo di cronometro come mostrato a pagina I-12.

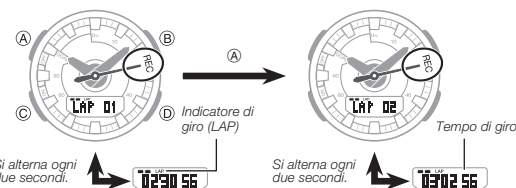
I-52

I-53

Per eseguire un'operazione di misurazione del tempo trascorso



Per eseguire la misurazione dei tempi di giro



- Il tempo di giro attuale rimarrà visualizzato per otto secondi circa dopo che **A** è stato premuto. Dopodiché, la visualizzazione ritorna al tempo trascorso.
- Ciascuna pressione di **A** registra il tempo di giro attuale. La memoria può contenere un massimo di 30 registrazioni di tempi di giro.

I-54

I-55

- Se si registra un tempo di giro mentre nella memoria sono presenti 30 registrazioni, la registrazione più vecchia verrà cancellata automaticamente per fare spazio alla nuova.
- Il tempo di giro finale (il tempo visualizzato quando l'operazione di misurazione del tempo trascorso viene interrotta) viene registrato nella memoria quando il cronometro viene riportato a tutti zeri.
- Se si riporta il cronometro a tutti zeri e si avvia una nuova operazione di misurazione del tempo trascorso, tutte le registrazioni di tempi di giro attuali verranno cancellate.

Nota

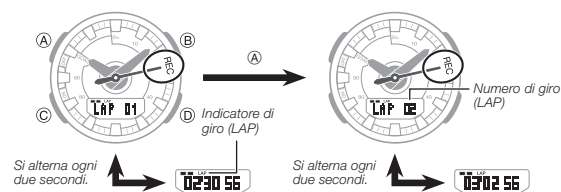
- Il modo di cronometro può indicare il tempo trascorso fino ad un massimo di 23 ore, 59 minuti e 59 secondi.
- Un'operazione di misurazione del tempo trascorso in corso continuerà internamente anche se si passa ad un altro modo di funzionamento. Tuttavia, se si esce dal modo di cronometro mentre un tempo di giro è visualizzato, il tempo di giro non verrà visualizzato quando si ritorna al modo di cronometro.

Per richiamare i dati di tempo di giro

1. Mentre la schermata del modo di cronometro è riportata a tutti zeri, premere **A**. Questa operazione visualizza la registrazione di tempo di giro per il Giro 1.
2. Usare **A** per scorrere le registrazioni di tempi di giro e trovare quella desiderata.
 - La visualizzazione si alterna tra un numero di registrazione di giro (da **LAP01** a **LAP30**) e il relativo tempo di giro.
 - La lancetta dei secondi indica **REC** mentre le registrazioni di tempi di giro vengono richiamate.

I-56

I-57



- Se si registra un tempo di giro mentre nella memoria sono presenti già 30 registrazioni, la registrazione più vecchia (**LAP01**) verrà cancellata automaticamente per fare spazio alla nuova. Per esempio, se si registrano 40 tempi di giro, i numeri di giro che verranno visualizzati saranno da **LAP11** a **LAP40** (30 registrazioni).

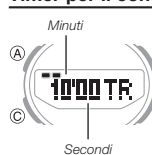
I-58

I-59

Timer per il conto alla rovescia

È possibile impostare il timer per il conto alla rovescia nella gamma compresa fra 1 secondo e 100 minuti. Quando il conto alla rovescia giunge a zero, una suoneria suona.

Per entrare nel modo di timer per il conto alla rovescia
Usare **C** per selezionare il modo di timer per il conto alla rovescia come mostrato a pagina I-13.



Per configurare il timer per il conto alla rovescia

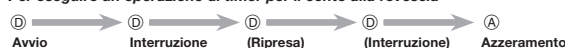


- Tenere premuto **(A)** per due secondi circa finché le cifre dei minuti del tempo di inizio iniziano a lampeggiare.
 - Premere **(C)** per far lampeggiare alternatamente i minuti e i secondi.
 - Se il tempo di inizio del conto alla rovescia non è visualizzato, usare il procedimento descritto in "Per eseguire un'operazione di timer per il conto alla rovescia" (pagina I-61) per visualizzarlo.

- Usare **(D)** o **(B)** per cambiare l'impostazione delle cifre lampeggianti (minuti o secondi).
 - È possibile impostare un tempo di inizio nella gamma compresa tra 1 secondo e 100 minuti in incrementi di 1 secondo.
 - Per impostare il valore iniziale del tempo del conto alla rovescia su 100 minuti, impostare 00'00.
- Premere **(A)** per lasciare il modo di impostazione.

I-60

Per eseguire un'operazione di timer per il conto alla rovescia



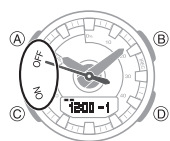
- Prima di avviare un'operazione di timer per il conto alla rovescia, accertarsi che un'operazione di conto alla rovescia non sia in corso (condizione indicata dai secondi che vengono conteggiati alla rovescia). Se lo è, premere **(D)** per interromperla e quindi premere **(A)** per ritornare al tempo di inizio del conto alla rovescia.

Per silenziare la suoneria

Premere un pulsante qualsiasi.

I-61

Uso della suoneria



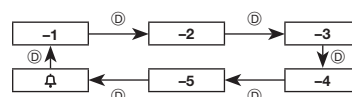
È possibile impostare fino a cinque suonerie differenti. L'orologio emette un segnale acustico per 10 secondi circa quando viene raggiunta l'ora per la suoneria. Il segnale orario di ora esatta fa sì che l'orologio emetta un segnale acustico ogni ora allo scoccare dell'ora.

Per entrare nel modo di suoneria

Usare **(C)** per selezionare il modo di suoneria come illustrato a pagina I-13.

Per impostare un'ora per la suoneria

- Premere **(D)** per visualizzare l'impostazione (da -1 a -5, o **(A)**) che si desidera cambiare.



- Tenere premuto **(A)** finché le cifre delle ore dell'ora per la suoneria attuale iniziano a lampeggiare (due secondi circa). Questa condizione indica il modo di impostazione.

- Questa condizione fa anche apparire l'indicatore di suoneria ed attiva l'impostazione della suoneria.

I-62

I-63

Ore dell'ora per la suoneria



- Premere **(C)** per spostare il lampeggiamento tra l'impostazione delle ore e quella dei minuti.
- Mentre un'impostazione lampeggia, usare **(D)** (+) o **(B)** (-) per farla cambiare.
 - Quando il formato di indicazione dell'ora di 12 ore è selezionato per l'indicazione dell'ora, l'indicatore **P** (pomeridiane) apparirà sul display per le ore comprese fra mezzogiorno e le 11:59 pm.
- Premere **(A)** per lasciare il modo di impostazione.

Per provare il suono della suoneria

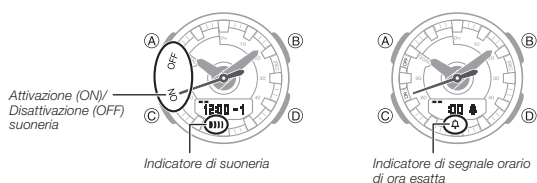
Nel modo di suoneria, tenere premuto **(D)** per far suonare la suoneria.

Per attivare e disattivare una suoneria e il segnale orario di ora esatta

- Nel modo di suoneria, usare **(D)** per selezionare una suoneria o il segnale orario di ora esatta.
 - Ogni pressione di **(D)** alterna ciclicamente la schermata dell'ora per la suoneria e la schermata di impostazione del segnale orario di ora esatta.
- Premere **(A)** per attivare o disattivare l'impostazione visualizzata (suoneria o segnale orario di ora esatta).
 - Questa operazione farà spostare la lancetta dei secondi su **ON** o su **OFF**.
 - Un indicatore di suoneria attivata sarà visualizzato sul display ogni volta che è attivata una qualsiasi delle cinque suonerie. L'attivazione del segnale orario di ora esatta fa apparire sulla schermata il relativo indicatore.

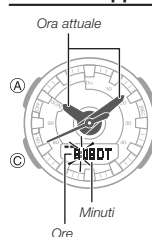
I-64

I-65



Per silenziare la suoneria
Premere un pulsante qualsiasi.

Modo di doppia indicazione dell'ora



È possibile usare il modo di doppia indicazione dell'ora per impostare una seconda ora (in scatti di 15 minuti) che differisce dall'ora del modo di indicazione dell'ora.

Per entrare nel modo di doppia indicazione dell'ora
Usare **(C)** per selezionare il modo di doppia indicazione dell'ora come mostrato a pagina I-13.

Per impostare la doppia indicazione dell'ora

- Tenere premuto **(A)** mentre ci si trova nel modo di doppia indicazione dell'ora. Le cifre delle ore e dei minuti lampeggiano sul display perché esse sono **selezionate**.

I-66

I-67

- Premere **(C)** per cambiare la selezione nell'ordine seguente.



- Premere **(D)** per far aumentare le cifre selezionate o **(B)** per farle diminuire.
 - Ogni pressione di **(D)** fa passare l'ora estiva da attivata (ON) a disattivata (OFF) e viceversa. Quando l'ora estiva è attivata, l'indicatore DST viene visualizzato sulla schermata del modo di doppia indicazione dell'ora.
 - Quando il formato di indicazione dell'ora di 12 ore è selezionato per l'indicazione dell'ora, l'indicatore **P** (pomeridiane) apparirà sul display per le ore comprese fra mezzogiorno e le 11:59 pm.
- Dopo aver impostato l'ora, premere **(A)** per ritornare al modo di doppia indicazione dell'ora.
 - Nel modo di doppia indicazione dell'ora, il conteggio dei secondi è sincronizzato con il conteggio dei secondi del modo di indicazione dell'ora.

I-68

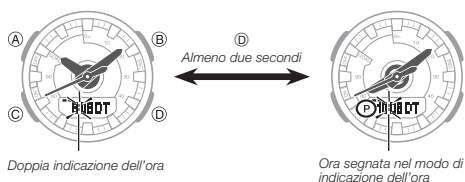
Nota

- L'ora legale (ora estiva) fa avanzare l'impostazione dell'ora di un'ora rispetto all'ora solare. Ricordare che non tutti i paesi e non tutte le aree locali adottano l'ora legale.

Per scambiare l'ora del modo di indicazione dell'ora con quella del modo di doppia indicazione dell'ora

- Nel modo di doppia indicazione dell'ora, tenere premuto **(D)** per due secondi circa. Dopo che **HT** inizia a lampeggiare, l'ora del modo di indicazione dell'ora e l'ora del modo di doppia indicazione dell'ora verranno scambiate l'una con l'altra.

I-69



Doppia indicazione dell'ora

Ora segnata nel modo di indicazione dell'ora

Nota

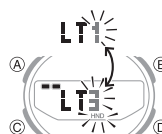
- L'operazione sopra descritta scambia soltanto le ore. Le date non vengono scambiate.

I-70

I-71

Per cambiare la durata di illuminazione

1. Nel modo di indicazione dell'ora, tenere premuto (A) finché le cifre dei secondi iniziano a lampeggiare (due secondi circa).
 - Questa operazione consente l'impostazione dei secondi.



2. Premere (C) nove volte per visualizzare la schermata di impostazione durata di illuminazione (pagina I-19). La schermata mostrerà **LT1** o **LT3**.
3. Premere (D) per far passare l'impostazione di durata illuminazione da **LT1** (1,5 secondi) a **LT3** (3 secondi) e viceversa.
4. Dopo che tutte le impostazioni sono come desiderato, premere (A) per lasciare la schermata di impostazione.

I-72

I-73

Per regolare l'allineamento delle lancette

Lancetta dei secondi



1. Nel modo di indicazione dell'ora, tenere premuto (A) per cinque secondi circa finché appare **SEC 00**.
 - Questa condizione indica il modo di regolazione della lancetta dei secondi.
 - Anche se **SET** e quindi **H-S** appariranno quando si tiene premuto (A), non rilasciare ancora il pulsante.
 - **SEC 00** lampeggia sul display mentre la lancetta dei secondi si sposta nella posizione iniziale (indicazione delle 12).
2. Se la lancetta dei secondi non si trova in corrispondenza dell'indicazione delle 12, usare (D) o (B) per spostarla lì.

I-74

Illuminazione

Il quadrante dell'orologio viene illuminato per una facile visione delle indicazioni al buio.

Per far illuminare il quadrante

In un modo di funzionamento qualsiasi (ad eccezione di un modo di impostazione), premere (B) per far illuminare il quadrante.

Avvertenze sull'illuminazione

- L'illuminazione può essere difficile da vedere sotto la luce solare diretta.
- L'illuminazione si spegne automaticamente ogni volta che suona una suoneria.
- Un uso frequente dell'illuminazione fa scaricare la pila.

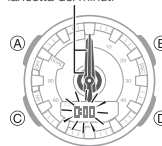
Regolazione delle posizioni delle lancette

Le lancette dell'orologio possono andare fuori allineamento rispetto all'ora sull'indicazione digitale se l'orologio viene esposto a forte magnetismo o forti impatti. Se ciò dovesse accadere, è necessario regolare le posizioni delle lancette.

Nota

- Non è necessario eseguire l'operazione descritta di seguito se le lancette analogiche indicano la stessa ora dell'indicazione digitale.

Lancetta delle ore e lancetta dei minuti



3. Premere (C).
 - Questa operazione fa entrare l'orologio nel modo di regolazione delle lancette delle ore e dei minuti.
 - Premere di nuovo (C)* per ritornare al modo di regolazione della lancetta dei secondi.
 - * Nulla accadrà se si preme (C) mentre le lancette si stanno spostando.
 - 0:00 lampeggia sul display mentre le lancette delle ore e dei minuti si spostano nella posizione iniziale (indicazione delle 12).

4. Se le lancette delle ore e dei minuti non si trovano in corrispondenza dell'indicazione delle 12, usare (D) o (B) per regolare le lancette fino a quando esse raggiungono tale posizione.
5. Premere (A) per ritornare al modo di indicazione dell'ora. Accertarsi che l'ora indicata dalle lancette corrisponda all'ora sull'indicazione digitale. Se le ore non corrispondono, eseguire di nuovo il procedimento di correzione sopra descritto.

I-75

Segnale acustico di pressione pulsanti



È possibile attivare e disattivare il segnale acustico di pressione pulsanti come desiderato.

- Anche se si disattiva il segnale acustico di pressione pulsanti, le suonerie, il segnale orario di ora esatta e gli altri segnalatori acustici funzioneranno tutti normalmente.

Per attivare e disattivare il segnale acustico di pressione pulsanti

1. Nel modo di indicazione dell'ora, tenere premuto (A) finché le cifre dei secondi iniziano a lampeggiare (due secondi circa).
 - Questa operazione consente l'impostazione dei secondi.

2. Premere (C) otto volte per visualizzare la schermata di attivazione/disattivazione segnale acustico di pressione pulsanti (pagina I-19). La schermata mostrerà **BEEP ON** o **BEEP OFF**.
3. Premere (D) per far passare l'impostazione da **BEEP ON** a **BEEP OFF** e viceversa.
4. Dopo che tutte le impostazioni sono come desiderato, premere (A) per lasciare la schermata di impostazione.

I-76

I-77

Soluzione di problemi

Impostazione dell'ora

■ L'impostazione dell'ora attuale differisce di un'ora.

Potrebbe rendersi necessario cambiare l'impostazione di ora solare/ora legale (DST). Usare il procedimento descritto in "Regolazione delle impostazioni di ora e data digitali" (pagina I-18) per cambiare l'impostazione di ora solare/ora legale (DST).

Pedometro

■ Il conteggio dei passi non è corretto.

Se il cinturino è allentato, il pedometro conteggerà i passi, ma l'accuratezza del conteggio dei passi potrebbe risultare ridotta. Per i dettagli, vedere "Avvertenze sul pedometro" (pagina I-23).

■ Il conteggio dei passi non aumenta.

Il conteggio dei passi non viene visualizzato all'inizio di una camminata allo scopo di evitare un conteggio errato dei movimenti diversi dal camminare. Esso appare soltanto dopo che si è continuato a camminare per 10 secondi circa, con il numero di passi fatti durante quel lasso di tempo aggiunto al totale.

■ "ERR" appare sul display durante l'uso dell'orologio.

Se si sottopone l'orologio a forti impatti, come conseguenza possono verificarsi problemi di funzionamento del sensore o un contatto improprio dei circuiti interni. Quando si verifica ciò, **ERR** (errore) apparirà sul display e le operazioni del sensore verranno disabilitate.

- Se il messaggio non scompare dopo tre minuti circa o se continua ad apparire, ciò potrebbe essere indice di problemi di funzionamento del sensore. Contattare il rivenditore presso cui si è acquistato l'orologio o un centro di assistenza CASIO autorizzato.

■ I dati di cronologia sono stati cancellati.

La sostituzione della pila causerà la cancellazione dei dati di cronologia del conteggio dei passi.

I-78

I-79

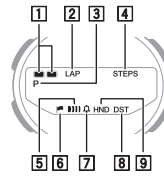
Pila

■ "R" lampeggia sull'indicazione digitale.

Questo accade quando il livello di carica della pila è basso o dopo che la luce o qualche altra funzione è stata attivata ripetutamente in un breve arco di tempo, azione che fa scaricare temporaneamente la pila. Tutte le funzioni diverse dall'indicazione dell'ora sono disabilitate mentre **R** lampeggia sul display. Se **R** rimane sul display o se continua ad apparire, ciò potrebbe significare che è necessario sostituire la pila. Richiedere la sostituzione della pila al rivenditore presso cui si è acquistato l'orologio o ad un centro di assistenza CASIO autorizzato.

I-80

Indicatori principali



| Numero | Nome | Vedere |
|--------|--|------------|
| 1 | Indicatori di passi | I-27 |
| 2 | Indicatore di giro (LAP) | I-58 |
| 3 | Indicatore di pomeriggio (P) | I-17 |
| 4 | Indicazione di passi (STEPS) | I-29 |
| 5 | Indicatore di suoneria | I-66 |
| 6 | Indicatore di obiettivo (GOAL) | I-41, I-45 |
| 7 | Indicatore di segnale orario di ora esatta | I-66 |
| 8 | Indicatore di ora legale (DST) | I-22 |
| 9 | Indicatore di lancette spostate | I-15 |

I-81

Caratteristiche tecniche

Accuratezza a temperatura normale: ±15 secondi al mese

Indicazione dell'ora digitale: Ore, minuti, secondi, pomeriggio (P), mese, giorno del mese, giorno della settimana

Formati di indicazione dell'ora: 12 ore e 24 ore

Sistema di calendario: Calendario automatico completo preprogrammato dal 2000 al 2099

Altre funzioni: Ora solare/Ora legale (ora estiva)

Indicazione dell'ora analogica: Ore, minuti (la lancetta si muove ogni 10 secondi), secondi

Pedometro:

Conteggio dei passi mediante un accelerometro a 3 assi

Gamma di indicazione del conteggio dei passi: Da 0 a 999.999

Indicatori di passi

Schermata di cronologia del conteggio dei passi

Dati quotidiani, dati settimanali, conteggio di raggiungimento obiettivo

Avanzamento verso l'obiettivo di passi

Grafico di conteggio dei passi

Azzeramento del conteggio dei passi

Azzeramento automatico ogni giorno a mezzanotte

Azzeramento manuale

Impostazione dell'obiettivo di passi quotidiani

Unità di impostazione del conteggio dei passi: 1.000 passi

Gamma di impostazione del conteggio dei passi: Da 1.000 a 50.000

Notifica di raggiungimento obiettivo

Promemoria passi

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

Funzione di risparmio energetico

I-82

I-83

Cronometro:

Unità di misurazione: Un centesimo di secondo (1 secondo dopo 1 ora)

Capacità di misurazione: 23 ore, 59 minuti e 59 secondi

Modi di misurazione: Tempo trascorso, Tempo di giro, Dati di giro delle ultime sessioni di misurazione (fino a 30 registrazioni)

Richiamo delle registrazioni di tempi di giro

Timer per il conto alla rovescia:

Unità di misurazione: 1 secondo

Gamma del conto alla rovescia: 100 minuti

Gamma di impostazione del tempo di inizio del conto alla rovescia:

Da 1 secondo a 100 minuti (incrementi di 1 secondo)

Tempo di avviso timer: 10 secondi

Suonerie: 5 suonerie quotidiane; Segnale orario di ora esatta

Doppia indicazione dell'ora: Ore, minuti

Unità di impostazione: 15 minuti

Altre funzioni: Ora legale (ora estiva)/Ora solare, Scambio doppia indicazione dell'ora/ora del proprio fuso orario

I-84

Illuminazione: LED (diodo a emissione luminosa); Durata di illuminazione selezionabile (1,5 secondi o 3 secondi circa)

Altre funzioni: Prova suoneria; Attivazione/disattivazione segnale acustico di pressione pulsanti; Spostamento delle lancette per la visione dell'indicazione digitale

Alimentazione: Una pila al litio (tipo: CR2016)

Tempo di funzionamento approssimativo della pila: 2 anni alle seguenti condizioni:

- Uso dell'illuminazione per 1 volta (1,5 secondi) al giorno
- Suoneria: 10 secondi al giorno
- Pedometro: 12 ore al giorno

Un uso frequente dell'illuminazione fa scaricare la pila.

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

I-85