 © 2025 CASIO COMPUTER CO., LTD. Выпуск: 08/2025

Руководство по эксплуатации 3577

CASIO

Модели часов

- GM-H5600

Содержание

Быстрый старт

- Измерение параметров активности с помощью часов
- Просмотр результатов в приложении
- Восстановление и контроль состояния

Перед использованием часов

- Возможности часов
- Зарядка
  - Зарядка часов
  - Вспомогательная солнечная зарядка
  - Проверка уровня заряда
  - Ориентировочное время зарядки
  - Энергосбережение
- Подключение к телефону
  - Сопряжение часов с телефоном
  - Подключение к сопряжённому телефону
  - Отмена сопряжения
  - При замене телефона
- Создание профиля
- Обзор режимов
  - Режим часов
  - Режим активности
  - Режим управления

Измерение параметров активности

- Обзор видов активности
- Измерение параметров активности
- Таймер для интервальных тренировок
  - Общие сведения
  - Измерение интервальными таймерами
  - Приостановка и сброс таймера
- Тренировки по пульсовым зонам
- Меры предосторожности при измерении

Просмотр журнала тренировок

- Данные в журнале тренировок
- Просмотр записей о тренировках
- Удаление записей о тренировках
  - Удаление отдельной записи
  - Удаление всех записей о тренировках

Оценка тренировочной нагрузки

- Просмотр статуса кардионагрузки

Оценка восстановления с Nightly Recharge™

- Просмотр статуса Nightly Recharge™

Дыхательные упражнения

- Длительность дыхательного упражнения
- Выполнение дыхательного упражнения

Умный будильник

- Настройка умного будильника
- Отключение умного будильника

Измерение частоты сердечных сокращений

- Просмотр текущей ЧСС
- Использование измерения ЧСС
- Меры предосторожности при измерении ЧСС

Измерение уровня кислорода в крови

- Измерение уровня кислорода в крови

Подсчёт шагов

- Подсчёт шагов
- Причины ошибок подсчёта шагов

Просмотр журнала повседневной активности

- Просмотр журнала повседневной активности

Альманах: восход, закат и возраст Луны

- Просмотр времени восхода, заката и возраста Луны

Настройка времени

- Автоматическое подключение к телефону для синхронизации времени
  - Автоматическая коррекция времени
  - Ручное подключение для синхронизации времени
- Настройка времени кнопками часов

Мировое время

- Настройка мирового времени

Руководство по эксплуатации 3577

CASIO

Будильник

- Настройка будильника
- Включение ежечасного сигнала
- Отключение будильника

Секундомер

- Измерение прошедшего времени
- Измерение промежуточного времени

Таймер

- Установка времени обратного отсчёта
- Использование таймера

Уведомления с телефона

- Включение и отключение уведомлений о входящих вызовах
- Просмотр содержимого уведомлений
- Переключение всплывающих уведомлений
- Удаление уведомления
  - Удаление выбранного уведомления
  - Удаление всех уведомлений

Поиск телефона

Настройки измерения активности

- Автоматическая фиксация кругов
- Автоматическая пауза
- Настройка тренировочных оповещений
- Индикаторы тренировочных оповещений
- Переключение экрана оповещений
- Настройка интервального таймера

Настройки через приложение

- Выбор циферблата
- Настройка функций режимов часов и активности
- Настройка экранов измерения активности
- Использование GPS телефона
- Включение датчика ношения
- Установка времени отхода ко сну и пробуждения
- Установка цели по шагам на день
- Настройка часов

Другие настройки

- Изменение циферблата
- Включение беззвучного режима
- Напоминание о движении
- Установка ночного периода
- Настройка звука и вибрации
  - Звук и вибрация при нажатии кнопок
  - Звук и вибрация уведомлений
- Настройка автоподсветки
- Длительность подсветки
- Включение энергосбережения
  - Отключение энергосбережения
- Единицы длины и массы
- Единицы расхода энергии

Основные сведения

- Общее описание
- Индикаторы
- Подсветка экрана
- Как надевать часы
- Обновление ПО часов
- Сброс настроек часов
- Режим полёта

Технические характеристики

Дополнительные сведения

- Таблица городов
- Таблица летнего времени
- Уровни физической подготовленности
- Совместимые телефоны
- Сообщения на экране
- Сведения о соответствии нормам радиосвязи
- Авторские права и товарные знаки
- Программное обеспечение

Устранение неисправностей

Меры предосторожности

- Меры предосторожности при эксплуатации
- Уход за часами
- Аккумулятор
- Меры предосторожности для Mobile Link

Быстрый старт

Измерение активности с помощью часов

Часы позволяют просматривать данные активности, измеренные во время ношения. Порядок действий приведён ниже.

● Порядок измерения (на примере бега)

1. Наденьте часы на запястье.

См. «Как надевать часы»



2. Выберите вид активности для измерения.





A



A

Готовность к измерению



3. Начните измерение активности.

● Во время измерения переключайте экраны данных кнопкой (C).



Начало измерения



A

Измерение выполняется



A

Остановка измерения



4. Сохраните данные и просмотрите итоговый экран.



Меню паузы



C → A

Итоговый экран



● Переключайте итоговые экраны кнопкой (C). Через заданное время или при нажатии (D) снова отобразится текущее время.

Примечание

● Сохранённые данные можно просмотреть позже.

См. «Просмотр журнала тренировок»

● Полезные функции

Для более эффективного измерения можно изменить следующие настройки активности.

- Автофиксация кругов и длина круга
- Автоматическая пауза
- Пульсовая зона

Можно изменить и другие настройки. Подробнее см. ниже.

См. «Измерение параметров активности»
См. «Настройки измерения активности»
См. «Тренировки по пульсовым зонам»

Просмотр результатов в приложении

В приложении CASIO WATCHES можно просматривать данные активности, измеренные часами. Порядок действий приведён ниже.

● Подготовка

Установите на телефон приложение CASIO WATCHES и выполните сопряжение с часами.

См. «Сопряжение часов с телефоном»

● Просмотр результатов в CASIO WATCHES

1. Начните измерение активности.

См. «Измерение активности с помощью часов»

2. Передайте данные измерения на телефон.

Если часы подключены к телефону, данные передаются автоматически сразу после завершения измерения.



Примечание

● Если часы не подключены к телефону или передать данные не удалось, перезапустите CASIO WATCHES и повторно подключите часы.

См. «Подключение к сопряжённому телефону»

3. Просмотрите результаты в CASIO WATCHES.

См. «Просмотр журнала тренировок»



● Полезные функции

Для более эффективного измерения можно изменить следующие настройки активности.

- Экран измерения активности
- Автофиксация кругов и длина круга
- Автоматическая пауза
- Тренировочное оповещение
- Пульсовая зона

При подключении к CASIO WATCHES часы могут показывать дистанцию и темп бега на основе данных о местоположении телефона.

Можно изменить и другие настройки. Подробнее см. ниже.

См. «Измерение параметров активности»
См. «Настройки измерения активности»
См. «Тренировки по пульсовым зонам»
См. «Использование GPS телефона»

Восстановление и контроль состояния

В этом разделе описано использование функций контроля состояния организма.

● Мониторинг сна (Nightly Recharge™)

* На основе технологии Polar

Если спать в часах, можно отслеживать состояние организма во время сна и качество сна. Результаты доступны на часах и в приложении.

Подготовка

● Установите CASIO WATCHES на телефон и выполните сопряжение с часами.

См. «Сопряжение часов с телефоном»

● Перед мониторингом сна задайте следующие настройки.

— Ночной период
— Время отхода ко сну и пробуждения
— Измерение ЧСС: [ON] или [ACTIVITY & NIGHT TIME ON]

Выполнение измерения

1. Наденьте часы на запястье.

См. «Как надевать часы»



2. Спите как обычно.

Часы автоматически начнут измерение, когда определят, что вы заснули, и завершат его после определения пробуждения.



3. Результаты мониторинга сна доступны после записи не менее трёх измерений сна.

● Для отображения результатов нужны как минимум три записи сна за последние 28 дней, включая предыдущую ночь.

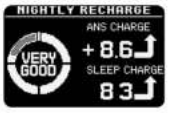
См. «Оценка восстановления с Nightly Recharge™»





A

Итоговый экран



● Переключайте итоговые экраны кнопкой (C).

Примечание

● На часах можно просматривать результаты измерений сна, но не результаты его анализа. Для анализа сна используйте CASIO WATCHES.

● Дыхательное упражнение

* На основе технологии Polar

Режим помогает снизить стресс, задавая медленный и равномерный ритм дыхания. Результаты можно просматривать на часах.

1. Наденьте часы на запястье.

См. «Как надевать часы»



2. Начните дыхательное упражнение.



A



A

Сядьте или лягте. Расслабьте руку и примите положение, в котором кисть остаётся неподвижной.



A

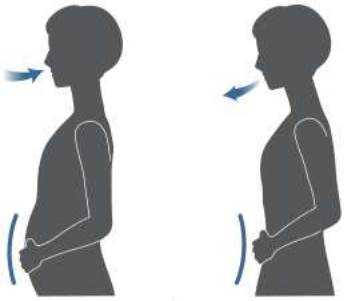
После короткой паузы начнут отображаться подсказки.



Дышите медленно, следуя анимации на экране. Ритмично вдыхайте и выдыхайте по подсказкам. Часы показывают состояние организма в реальном времени.

Текущая зона спокойствия





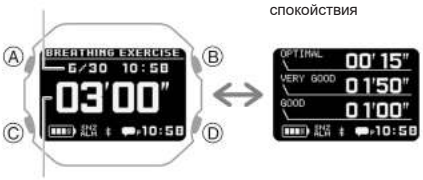
После завершения упражнения отобразятся результаты.

Результат 1

Дата и время начала

Результат 2

Время в каждой зоне спокойствия



Прошедшее время

● Переключайте экраны результатов кнопкой (C).

Примечание

● Для достижения зоны [OPTIMAL] дышите с частотой шесть полных дыхательных циклов (вдох и выдох) в минуту.

● Полезные функции

В часах есть и другие функции для поддержки физического и эмоционального состояния. Подробнее см. ниже.

● Уровень кислорода в крови

Функция измеряет уровень кислорода в крови. Результаты можно просматривать на часах.

● Напоминание о движении

Если за определённое время вы сделали мало шагов, часы напомнят о необходимости двигаться. При таком напоминании попробуйте походить около пяти минут.

Перед использованием часов

Возможности часов

● Связь с телефоном

Данные активности можно передавать на телефон с Bluetooth® и обрабатывать в приложениях.

● Измерение активности

Измерение и запись дистанции, прошедшего времени, темпа и других данных активности.

● Журнал тренировок

Журнал вмещает до 100 записей с данными измерений активности.

● Журнал повседневной активности

Позволяет просматривать число шагов, расход калорий, время активности и другие данные.

● Измерение ЧСС

Функция определяет приблизительную частоту сердечных сокращений.

● Уровень кислорода в крови

Функция измеряет уровень кислорода в крови.

● Дыхательное упражнение

Функция помогает выполнять дыхательные упражнения.

● Nightly Recharge™

Функция анализирует сон и оценивает восстановление организма.

Важно!

● Часы не являются специализированным измерительным прибором. Показания функций измерения предназначены только для справки.

● Точность числовых данных, рассчитанных по показаниям датчиков, не гарантируется. Используйте эти данные как ориентировочные.

Примечание

● Иллюстрации в руководстве служат для пояснения и могут несколько отличаться от фактического вида элементов.

● Для более точных показаний создайте профиль до измерения ЧСС или параметров активности.

См. «Создание профиля»

● В зависимости от версии ПО работа часов и содержимое экранов могут отличаться от описанных в руководстве.

● Для использования описанных функций и экранов может потребоваться обновление ПО часов. Рекомендуется последняя версия ПО.

См. «Обновление ПО часов»

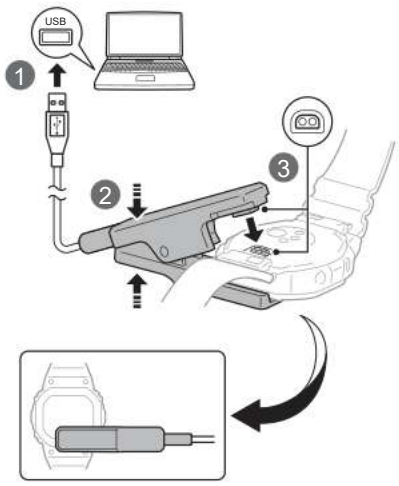
Зарядка

Заряжайте часы прилагаемым кабелем. При низком заряде солнечная батарея поддерживает отображение текущего времени.

Зарядка часов

Важно!

- Для зарядки используйте только прилагаемый кабель.
- Для зарядки подходит устройство с портом USB Type-A.
- Пригодность всех типов USB-портов для зарядки не гарантируется. Если зарядка невозможна, рекомендуется отсоединить кабель от порта.
- Размещайте зарядное устройство на столе или другой устойчивой поверхности, оставляя вокруг свободное место. Зарядка в сумке или замкнутом пространстве может вызвать перегрев часов.
- Если при зарядке на часы или кабель попала вода либо другая жидкость, немедленно отсоедините кабель от источника питания.
- Заряжайте при температуре окружающей среды от 5 до 35 °C (от 41 до 95 °F).
- Не допускайте защемления кисти или пальцев зажимом зарядного кабеля.



1. Включите компьютер или другое устройство с USB-портом и подключите к нему зарядный кабель.
2. Раскройте зажим зарядного кабеля.
3. Совместите электроды зажима с зарядными контактами часов и закрепите зажим.
   - В начале зарядки мигает значок молнии.



   - При полном заряде появляется HIGH, значок молнии исчезает, и зарядка прекращается.



● Зарядка от USB-порта другого устройства

Подойдёт порт USB Type-A, соответствующий стандартам USB.

- Напряжение: 5 В
- Сила тока: не менее 0,5 А

● Меры предосторожности при зарядке

- При HIGH зарядка не начинается. Для продления срока службы аккумулятора заряжайте часы, когда индикатор показывает уровень 3 или ниже.
- Не заряжайте при температуре 35 °C (95 °F) и выше. При зарядке часы нагреваются, поэтому зарядка может автоматически прекратиться. При высокой температуре полный заряд может быть недостижим.
- Работа с самостоятельно собранным компьютером или компьютером с изменённой исходной конфигурацией не гарантируется.
- Нагрев часов при зарядке допустим и не является неисправностью.

Примечание

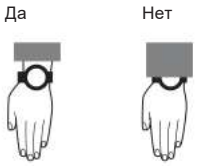
- После полного разряда (пустого экрана) полная зарядка занимает около 3,2 часа.
- Время зарядки зависит от температуры и других факторов.

Вспомогательная солнечная зарядка

Даже при уровне LOW солнечная зарядка поддерживает текущее время, секундомер, таймер, мировое время и будильник. Солнечная панель встроена в ЖК-экран и вырабатывает энергию для аккумулятора при освещении циферблата.



При ношении не закрывайте ЖК-экран (солнечную панель) рукавом. Даже частичное затенение снижает эффективность выработки энергии.



Важно!

● Солнечная зарядка — вспомогательная функция: она поддерживает отображение времени при низком заряде. При LOW как можно скорее подключите кабель и зарядите часы.

● В некоторых условиях часы могут сильно нагреться, что грозит ожогами и повреждением внутренних деталей. Не оставляйте часы надолго в местах, где температура может превысить 60 °C (140 °F), например:

— на приборной панели автомобиля, стоящего на солнце;
— рядом с лампами накаливания, осветителями для съёмки, галогенными лампами и другими источниками тепла;
— под длительным воздействием прямых солнечных лучей и в других жарких местах.

Проверка уровня заряда

Текущий уровень заряда можно определить по индикатору аккумулятора.

Уровень	Индикатор	Доступные функции
HIGH		Все
4		
3		
2		
1		
LOW		Текущее время, секундомер, таймер, мировое время, будильник
CHG	● Сегменты не отображаются. ● При зарядке через USB отображается [CHARGING BATTERY] (зарядка аккумулятора).	

● При полном разряде экран гаснет.

Важно!

● При LOW функции часов ограничены. Как можно скорее подключите кабель и зарядите часы.

● Несколько месяцев без зарядки могут привести к глубокому разряду, после которого зарядка станет невозможной. В этом случае обратитесь к продавцу.

● При LOW доступны только текущее время, секундомер, таймер, мировое время и будильники.

● Даже при LOW отображение текущего времени может поддерживаться солнечной зарядкой.

● Если аккумулятор разряжен и экран пуст, зарядите часы кабелем.

● Для продления срока службы заряжайте аккумулятор не реже раза в месяц, даже если не пользуетесь часами.

Примечание

● Солнечная зарядка не позволяет достичь уровня HIGH.

Ориентировочное время зарядки

Ежедневная зарядка в течение указанного ниже времени поддерживает уровень 1 или выше.

См. «Проверка уровня заряда»

Примечание

● Фактическое время зависит от условий зарядки, настроек часов и других факторов.

● Зарядка кабелем

Время восстановления заряда

Пустой экран → HIGH (полный заряд)	Около 3,2 ч *
CHG → LOW	Около 12 мин
LOW → уровень 1	Около 20 мин
Уровень 1 → HIGH (полный заряд)	Около 2,9 ч

* Около 6 ч при температуре от 5 до 10 °C (от 41 до 50 °F)

● Солнечная зарядка

Время солнечной зарядки для поддержания отображения времени даже при заряде LOW

Освещённость (лк) зарядки	Примерное время
50 000 лк (на улице в солнечный день и т. п.)	9 мин
10 000 лк (у окна в солнечный день и т. п.)	42 мин
5 000 лк (у окна в пасмурный день и т. п.)	83 мин
500 лк (люминесцентное освещение в помещении и т. п.)	14 ч

Примечание

● Зарядка идёт и от люминесцентного света (500 лк). Уровень 1 или выше поддерживается при таком освещении 8 часов в день и дополнительно у окна в солнечный день (10 000 лк) 2 часа в неделю.

Энергосбережение

Если часы некоторое время неподвижны, они отключаются от телефона и переходят в спящий режим.

● Энергосбережение можно включить вручную.

См. «Включение энергосбережения»

Отключение экрана

Если между 22:00 и 5:50 часы находятся в темноте около часа, экран гаснет.

Приостановка функций

Если экран отключён семь дней, измерения датчиков и другие функции приостанавливаются.

● Выход из энергосбережения

Нажмите любую кнопку или выполните любую операцию на часах для выхода из спящего режима.

Подключение к телефону

Для совместной работы часов и телефона сначала выполните сопряжение. Подключение телефона позволяет использовать возможности часов наиболее полно.

Сопряжение часов с телефоном

Для совместной работы часов и телефона сначала выполните сопряжение в следующем порядке.

● ① Установите приложение на телефон.

Найдите CASIO WATCHES в Google Play или App Store и установите на телефон.

Важно!

● Для сопряжения сначала установите CASIO WATCHES и войдите с CASIO ID. Используйте существующий CASIO ID или создайте новый по подсказкам на экране и войдите с ним.

● ② Включите геолокацию

Включите геолокацию телефона.

Примечание

● Порядок настройки см. в документации телефона.

● ③ Настройте Bluetooth

Включите Bluetooth на телефоне.

Примечание

● Порядок настройки см. в документации телефона.

● ④ Выполните сопряжение

Для первого сопряжения часов с телефоном выполните следующие действия.

1. Поднесите телефон к часам на расстояние не более 1 м.

2. На телефоне нажмите значок CASIO WATCHES.

3. На вкладке My Watch нажмите «+».

4. Следуя подсказкам телефона, зарегистрируйте часы в CASIO WATCHES.

5. На часах откройте экран текущего времени.

См. «Режим часов»

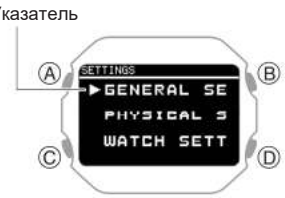
6. На часах удерживайте (C) не менее 2 секунд.

Откроется экран [SETTING] (настройки).



7. На часах нажмите (A).

Откроется меню настроек.



8. Кнопкой (C) выберите [GENERAL SETTINGS].

9. Нажмите (A).

10. Кнопкой (C) выберите [PAIRING].

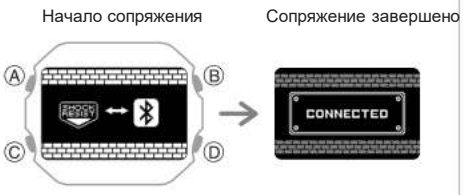
11. Нажмите (A).

12. Кнопкой (C) выберите [PAIRING].

13. Нажмите (A).

14. Когда на телефоне появятся нужные часы, выполните сопряжение по подсказкам на экране.

- При запросе на сопряжение выполните действия, указанные на экране телефона.
- При неудаче часы вернутся к состоянию шага 10. Повторите сопряжение с начала.



- После сопряжения задайте начальные настройки и профиль в CASIO WATCHES. Профиль также можно настроить на часах.

См. «Создание профиля»

Примечание

- При первом запуске CASIO WATCHES телефон запросит разрешение на получение геоданных. Разрешите доступ к местоположению в фоновом режиме.
- Если сопряжение не удаётся, см. раздел ниже.

См. «Не удаётся выполнить сопряжение»

- Если часы уже сопряжены с другим телефоном, выбрать [PAIRING] на шаге 12 нельзя. Сначала отмените прежнее сопряжение.

См. «Отмена сопряжения»

- Если часы уже зарегистрированы в CASIO WATCHES, на шаге 3 выберите их на вкладке My Watch и выполните сопряжение.

Подключение к сопряжённому телефону

Часы автоматически подключаются к сопряжённому телефону.

При подключении к телефону внизу экрана часов отображается значок Bluetooth.

Если соединения нет, значок Bluetooth мигает.

- Если часы ещё не сопряжены с нужным телефоном, выполните сопряжение по инструкции ниже.

См. «④ Выполните сопряжение»

Важно!

- Если соединение не устанавливается, возможно, CASIO WATCHES не запущено. Нажмите значок приложения на главном экране телефона и выполните подключение по подсказкам.

Если часы не подключаются к сопряжённому телефону и данные активности не передаются, восстановите соединение следующим образом.

1. Откройте экран текущего времени.

См. «Режим часов»

2. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.

Откроется режим управления.

3. Кнопкой (C) выберите [CONNECT] (подключение).



4. Нажмите (A).

Установится соединение Bluetooth.

● При подключении появится [CONNECTED], а через несколько секунд — [CONNECT]. Данные передаются на телефон.

● Если соединение не удалось, появится [FAILED].

Примечание

● Часы хранят данные повседневной активности за три дня. Подключайте их к телефону не реже одного раза в три дня для передачи данных в CASIO WATCHES.

Отмена сопряжения

Для отмены сопряжения нужны действия и в CASIO WATCHES, и на часах.

Примечание

● Если данные сопряжения остались в телефоне, удалите и их.

● Отменить сопряжение в режиме полёта нельзя. Сначала отключите этот режим на часах.

См. «Режим полёта»

● Удаление сопряжения в CASIO WATCHES

1. На телефоне нажмите значок CASIO WATCHES.

2. Откройте вкладку My Watch («Мои часы»).

3. Выберите часы для отмены сопряжения.

4. Нажмите значок меню «…».

5. Отмените сопряжение по подсказкам телефона.

Примечание

● Удаление сопряжения из CASIO WATCHES не удаляет данные, ранее переданные с часов в приложение.

● Удаление сопряжения на часах

1. На часах откройте текущее время.

См. «Режим часов»

2. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.

Откроется режим управления.

3. Кнопкой (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).

Откроется меню настроек.

Указатель



5. Кнопкой (C) выберите [GENERAL SETTINGS].

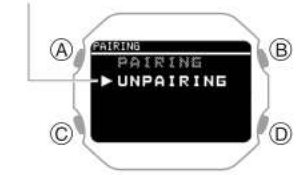
6. Нажмите (A).

7. Кнопкой (C) выберите [PAIRING].

8. Нажмите (A).

9. Кнопкой (C) выберите [UNPAIRING].

Указатель



10. Нажмите (A).

11. Кнопкой (C) выберите, удалять ли данные сопряжения.

[YES]	Удалить данные сопряжения.
[NO]	Не удалять данные сопряжения.

12. Нажмите (A).

После удаления на несколько секунд появится [UNPAIRED], затем снова откроется экран шага 9.



13. Откройте экран текущего времени.

См. «Режим часов»

● Удаление сопряжения в телефоне

Порядок настройки см. в документации телефона.

«Настройки» → Bluetooth → отмена регистрации часов.

При замене телефона

Сопряжение необходимо при первом подключении часов к каждому новому телефону по Bluetooth.

См. «Удаление сопряжения на часах»

См. «④ Выполните сопряжение»

Создание профиля

Перед просмотром журнала тренировок и точным расчётом пульсовых зон задайте профиль: массу тела, рост, дату рождения, пол и другие данные.

1. Откройте экран текущего времени.

   См. «Режим часов»

2. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.

   Откроется режим управления.

3. Кнопкой (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).

   Откроется меню настроек.

Указатель



5. Кнопкой (C) выберите [PHYSICAL SETTINGS].

6. Нажмите (A).

   Откроется список параметров профиля.



[WEIGHT]	Масса тела
[HEIGHT]	Рост
[DATE OF BIRTH]	Дата рождения
[SEX]	Пол
[WRIST]	Запястье
[STRIDE RESET]	Сброс длины шага
[TRAINING BACKGROUND]	Объём тренировок
[MAXIMUM HEART RATE]	Максимальная ЧСС
[RESTING HEART RATE]	ЧСС в покое
[VO2MAX]	Максимальное потребление кислорода

7. Кнопкой (C) выберите нужный параметр.

8. Нажмите (A).

9. Укажите массу тела.

   ● В списке параметров выберите [WEIGHT].

   ① Кнопкой (C) задайте массу тела.

   ② Нажмите (A) для сохранения.
   После сохранения на несколько секунд появится галочка, затем снова откроется список параметров профиля.

10. Укажите рост.

    ● В списке параметров выберите [HEIGHT].

    ① Кнопкой (C) задайте рост.

    ② Нажмите (A) для сохранения роста.
    После сохранения на несколько секунд появится галочка, затем снова откроется список параметров профиля.

11. Укажите дату рождения.

    ● В списке параметров выберите [DATE OF BIRTH].

    ① Кнопкой (C) задайте год рождения.

    ② Нажмите (A).

    ③ Кнопкой (C) задайте месяц рождения.

    ④ Нажмите (A).

    ⑤ Кнопкой (C) задайте день рождения.

    ⑥ Нажмите (A) для сохранения даты.
    После сохранения на несколько секунд появится галочка, затем снова откроется список параметров профиля.

12. Укажите пол.

    ● В списке параметров выберите [SEX].

    ① Кнопкой (C) выберите [MALE] (мужской) или [FEMALE] (женский).

    ② Нажмите (A) для сохранения.
    После сохранения на несколько секунд появится галочка, затем снова откроется список параметров профиля.

13. Укажите запястье, на котором носите часы.

    ● В списке параметров выберите [WRIST].

    ① Кнопкой (C) выберите [LEFT] (левое) или [RIGHT] (правое).

    ② Нажмите (A) для сохранения.
    После сохранения на несколько секунд появится галочка, затем снова откроется список параметров профиля.

14. Сбросьте длину шага.

● Длина шага будет рассчитана заново на основе роста.

● В списке параметров выберите [STRIDE RESET].

① Нажмите (A) для сброса длины шага.
После сброса на несколько секунд появится галочка, затем снова откроется список параметров профиля.

15. Укажите объём тренировок.

● В списке параметров выберите [TRAINING BACKGROUND].

① Кнопкой (C) выберите объём тренировок. Это оценка вашей длительной физической активности. Выберите вариант, наиболее точно отражающий объём и интенсивность нагрузок за последние три месяца.

[OCCASIONAL]	● Нерегулярно (0–1 ч/нед.). Нагрузки, вызывающие учащённое дыхание или потоотделение, редки.
[REGULAR]	● Регулярно (1–3 ч/нед.). Бег 5–10 км (3–6 миль) в неделю или сопоставимая нагрузка 1–3 часа в неделю, в том числе работа с умеренной физической нагрузкой.
[FREQUENT]	● Часто (3–5 ч/нед.). Бег 20–50 км (12–31 миля) в неделю, интенсивные занятия не реже 3 раз в неделю либо сопоставимая нагрузка 3–5 часов в неделю.
[HEAVY]	● Интенсивно (5–8 ч/нед.). Интенсивные занятия не реже 5 раз в неделю или тренировки для улучшения соревновательных результатов.
[SEMI-PRO]	● Полупрофессионально (8–12 ч/нед.). Почти ежедневные интенсивные занятия и тренировки для улучшения спортивных результатов.
[PRO]	● Профессионально (от 12 ч/нед.). Интенсивные тренировки спортсмена на выносливость для улучшения соревновательных результатов.

② Нажмите (A) для сохранения объёма тренировок. На несколько секунд появится галочка, затем снова откроется список параметров профиля.

16. Укажите максимальную ЧСС.

● В списке параметров выберите [MAXIMUM HEART RATE].

① Кнопкой (C) выберите способ задания максимальной ЧСС.

[AUTO]	Автоматический расчёт максимальной ЧСС по дате рождения
[MANUAL]	Вручную

● Текущая настройка отмечена галочкой ✔ слева.

② При выборе [MANUAL] задайте максимальную ЧСС кнопкой (C).

● При выборе [AUTO] перейдите к шагу ③.

③ Нажмите (A) для сохранения максимальной ЧСС. На несколько секунд появится галочка, затем снова откроется список параметров профиля.

17. Укажите ЧСС в покое.

● В списке параметров выберите [RESTING HEART RATE].

① Кнопкой (C) выберите способ задания ЧСС в покое.

[AUTO]	Автообновление
[MANUAL]	Вручную

● Текущая настройка отмечена галочкой ✔ слева.

② При выборе [MANUAL] задайте ЧСС в покое кнопкой (C).

● При выборе [AUTO] перейдите к шагу ③.

③ Нажмите (A) для сохранения ЧСС в покое. На несколько секунд появится галочка, затем снова откроется список параметров профиля.

18. Укажите VO_2max.

● В списке параметров выберите [VO2MAX].

① Кнопкой (C) выберите способ задания VO_2max.

[AUTO]	Автообновление
[MANUAL]	Вручную

● Текущая настройка отмечена галочкой ☑ слева.

Примечание

● При [AUTO] VO_2max рассчитывается по данным профиля.

● Если VO_2max известен по измерению газоанализатором или другим прибором, выберите [MANUAL] и введите значение.

② При выборе [MANUAL] задайте VO_2max кнопкой (C).

● При выборе [AUTO] перейдите к шагу ③.

③ Нажмите (A) для сохранения VO_2max.

После сохранения на несколько секунд появится галочка, затем снова откроется список параметров профиля.

19. Дважды нажмите (D), чтобы закрыть настройки.

Обзор режимов

В часах предусмотрены режимы часов, активности и управления.

В каждом режиме доступны измерения, просмотр результатов и соответствующие настройки.

Режим часов

Режим часов предоставляет доступ к основным функциям, оценке восстановления и другим повседневным возможностям.

Для перехода из другого режима в режим часов удерживайте (D) не менее 1 секунды.

● Если идёт измерение активности, сначала сбросьте измерение, затем удерживайте (D) не менее 1 секунды.



● Выбирайте функцию в режиме кнопкой (C).

● Экран текущего времени

Показывает текущие дату и время.



● Просмотр уведомлений

Просмотр вызовов, электронной почты, уведомлений соцсетей и других сообщений телефона.

См. «Уведомления с телефона»



● Измерение ЧСС

Режим показывает текущую ЧСС.

См. «Измерение частоты сердечных сокращений»



● Уровень кислорода в крови

Функция измеряет уровень кислорода в крови.

См. «Измерение уровня кислорода в крови»



● Дыхательное упражнение

* На основе технологии Polar

Режим помогает снизить стресс, задавая медленный и равномерный ритм дыхания.

См. «Дыхательные упражнения»



● Секундомер

Измерение прошедшего времени.

См. «Секундомер»



● Таймер

Таймер отсчитывает время от заданного значения до нуля. По окончании часы подают звуковой и/или вибросигнал.

См. «Таймер»



● Мировое время

Отображение времени в 38 городах мира и UTC (всемирного координированного времени).

См. «Мировое время»



● Альманах: восход, закат и возраст Луны

Просмотр времени восхода и заката Солнца, а также возраста Луны.

См. «Альманах: восход, закат и возраст Луны»



● Статус кардионагрузки (Cardio Load Status)

* На основе технологии Polar

Отслеживание состояния тренировочной нагрузки.

См. «Просмотр статуса кардионагрузки»



● Журнал повседневной активности

Просмотр повседневной активности: числа шагов, расхода калорий и других данных.

См. «Просмотр журнала повседневной активности»



● Nightly Recharge™

* На основе технологии Polar

Оценка восстановления во время сна.

См. «Оценка восстановления с Nightly Recharge™»



● Журнал тренировок

Просмотр сохранённых измерений активности.

См. «Просмотр журнала тренировок»



Режим активности

В режиме активности можно измерять параметры выбранной тренировки и просматривать результаты. Для входа нажмите (A) на экране текущего времени.



● Выбирайте функцию в режиме кнопкой (C).

Подробнее о видах активности см. ниже.

См. «Обзор видов активности»

Режим управления

Режим управления позволяет менять настройки и управлять связью с телефоном. Для входа удерживайте (C) не менее 2 секунд на экране текущего времени.



● Выбирайте функцию в режиме кнопкой (C).

● SETTING (настройки)

Настройка параметров часов.



● На экране [SETTING] нажмите (A), чтобы открыть меню настроек. Подробнее см. инструкции к соответствующим функциям.

● Подключение

Ручное восстановление связи с сопряжённым телефоном.

См. «Подключение к сопряжённому телефону»



● Поиск телефона

Включает звуковой сигнал на сопряжённом телефоне, помогая найти его.

См. «Поиск телефона»



● Настройка времени

Получение данных времени с сопряжённого телефона и синхронизация часов нажатием кнопки.

См. «Ручное подключение для синхронизации времени»



● Режим полёта

Включение и отключение режима полёта.

См. «Режим полёта»



Измерение параметров активности

Акселерометр измеряет дистанцию, число шагов, прошедшее время, темп и другие параметры при беге, ходьбе и иных видах активности.

Сохранённые данные доступны на часах и в CASIO WATCHES.

См. «Просмотр журнала тренировок»

Перед измерением активности рекомендуется задать необходимые параметры.

См. «Настройки измерения активности»



Обзор видов активности

В режиме активности предусмотрены четыре функции (вида активности).

● В CASIO WATCHES можно добавлять, удалять и переставлять функции режима активности.

См. «Настройка функций режимов часов и активности»

	RUNNING (бег). Измерение параметров бега.
	WALKING (ходьба). Измерение параметров ходьбы.
	GYM WORKOUT (тренировка в зале и др.). Измерение параметров тренировки.
	INTERVAL TIMER (интервальный таймер). Таймер для тренировок.

Измерение параметров активности

Выберите активность и выполните измерение в следующем порядке.

● Выбор активности

1. Откройте экран текущего времени.

См. «Режим часов»

2. Нажмите (A).

Откроется режим активности.

Пример:



3. Кнопкой (C) выберите вид активности.

● Подробнее о видах активности см. ниже.

См. «Обзор видов активности»

● Начало измерения

1. Нажмите (A).

Начнётся измерение активности.



● Откроется экран измерения, заданный для этой активности в CASIO WATCHES. Во время измерения переключайте экраны кнопкой (C).

См. «Настройка экранов измерения активности»

Приостановка измерения активности

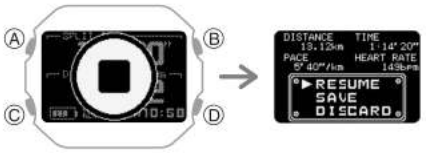
Нажмите (A). Для продолжения нажмите (A) ещё раз.

● Завершение измерения

1. Во время измерения нажмите (A).

Измерение приостановится, откроется меню паузы.

Пауза Меню паузы



● В меню паузы нажмите (D), чтобы открыть экран измерения. Переключайте экраны кнопкой (C). Для возврата в меню паузы нажмите (D).

[RESUME]	Продолжить измерение.
[SAVE]	Сохранить данные и завершить измерение.
[DISCARD]	Завершить без сохранения данных.

2. Кнопкой (C) выберите [SAVE].

3. Нажмите (A).

● Отобразятся результаты измерения активности.

● Переключайте итоговые экраны кнопкой (C). Через заданное время или при нажатии (D) снова отобразится текущее время.

● При завершении без сохранения снова откроется экран выбранной активности.

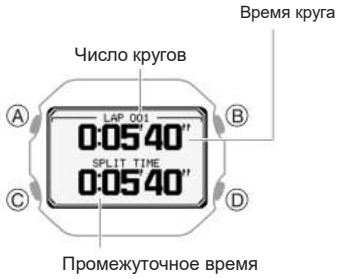
● Измерение времени круга

1. Начните измерение активности.

См. «Начало измерения»

2. Нажмите (D).

При каждом нажатии (D) отображается время текущего отрезка (время круга).



3. Нажмите (A) для приостановки измерения.

См. «Завершение измерения»

Таймер для интервальных тренировок

Общие сведения

Несколько таймеров могут последовательно отсчитывать отрезки тренировки. Интервальный таймер позволяет задавать время отжиманий, приседаний и других упражнений.

Например, настройте интервальный таймер, как показано ниже, чтобы интервалы ① –④ автоматически повторились 10 раз.

Настройки таймеров

- [TIMER1]: 30 секунд
- [TIMER2]: 20 секунд
- [TIMER3]: 30 секунд
- [TIMER4]: 25 секунд
- Повторений: 10

Интервальная тренировка

① Отжимания: 30 секунд

② Отдых: 20 секунд

③ Приседания: 30 секунд

④ Отдых: 25 секунд

Примечание

- Можно задать до пяти таймеров с повторением последовательности до 10 раз.
- Порядок настройки интервального таймера см. ниже.

См. «Настройка интервального таймера»

Измерение интервальными таймерами

1. Откройте экран текущего времени.

См. «Режим часов»

2. Нажмите (A).

Откроется режим активности.

3. Кнопкой (C) выберите [INTERVAL TIMER].



4. Нажмите (A).

Откроется экран готовности к измерению.



5. Нажмите (A) для запуска обратного отсчёта.



- По окончании интервального таймера подаётся звуковой или вибросигнал длительностью 10 секунд.

6. Нажмите любую кнопку для отключения сигнала.

Откроется итоговый экран с результатами.

- После сигнала окончания часы автоматически сохранят данные и покажут итоговый экран.

Примечание

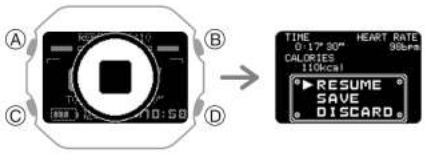
- Последние 5 секунд интервала сопровождаются звуком или вибрацией.
- Если во время отсчёта удерживать (D) не менее 1 секунды, текущий таймер остановится и начнётся следующий.

Приостановка и сброс таймера

1. Во время работы таймера нажмите (A).

   Отсчёт приостановится. Через несколько секунд откроется меню паузы.

Пауза Меню паузы



2. Кнопкой (C) выберите действие с данными интервальной тренировки.

[RESUME]	Продолжить отсчёт.
[SAVE]	Сохранить данные и завершить отсчёт.
[DISCARD]	Сбросить таймер.

3. Нажмите (A).

   - При выборе [SAVE] появятся результаты интервальной тренировки. Переключайте итоговые экраны кнопкой (C). Нажмите (D) для возврата к текущему времени.

Тренировки по пульсовым зонам

При тренировках по пульсовым зонам ЧСС служит ориентиром для выбора нагрузки. Контроль ЧСС позволяет согласовать интенсивность с целью тренировки, повышая её эффективность, улучшая работу сердца и лёгких и общее состояние здоровья.

* Пульсовые зоны (HR zones), технология Polar

● Выбор целевой пульсовой зоны

Выберите целевую зону в соответствии с задачами тренировки.

Диапазон 50–100 % максимальной ЧСС разделён на пять зон. Поддерживая ЧСС в выбранной зоне, можно регулировать интенсивность нагрузки. Каждая зона имеет свой основной эффект; понимание этих эффектов помогает тренироваться эффективнее.

- Зона 1 (50–60 % максимальной ЧСС): очень лёгкая нагрузка. Улучшает общее состояние и помогает восстановиться после интенсивных тренировок. В этой зоне можно заниматься длительное время.

- Зона 2 (60–70 % максимальной ЧСС): лёгкая нагрузка. Повышает общую выносливость. В качестве источника энергии используется жир, что улучшает способность организма его окислять. Заниматься в этой зоне можно долго и комфортно.

- Зона 3 (70–80 % максимальной ЧСС): умеренная нагрузка. Улучшает аэробную подготовленность. В крови начинает накапливаться лактат, но организм может использовать его для получения энергии, поэтому работоспособность не снижается. Дыхание становится глубже; усилие ощущается как умеренное.

- Зона 4 (80–90 % максимальной ЧСС): высокая нагрузка. Развивает скоростную выносливость и способность использовать углеводы (сахара) для получения энергии. Повышает переносимость высокого уровня лактата в крови. Вызывает мышечное утомление и тяжёлое дыхание.

- Зона 5 (90–100 % максимальной ЧСС): очень высокая нагрузка. Повышает максимальную работоспособность. Из-за значительного накопления лактата длительная работа невозможна. Дыхание затрудняется, мышцы утомляются.

1. В CASIO WATCHES добавьте экран ЧСС к экранам измерения активности.

   См. «Настройка экранов измерения активности»

2. Откройте экран текущего времени.

   См. «Режим часов»

3. Нажмите (A).

   Откроется режим активности.

   Пример:



4. Кнопкой (C) выберите активность.

5. Нажмите (A).

6. Кнопкой (C) выберите экран ЧСС.



7. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.

Откроются настройки HEART RATE (измерение ЧСС).



8. Кнопкой (C) выберите [HR TARGET ZONE] (целевая зона).

9. Нажмите (A).

10. Кнопкой (C) выберите целевую пульсовую зону.

11. Нажмите (A) для сохранения.

На несколько секунд появится галочка, затем снова откроются настройки HEART RATE.

12. Нажмите (D) для выхода из настроек.

● Оповещение о выходе из зоны

При включённом оповещении часы подают звуковой и/или вибросигнал, если текущая ЧСС выходит за пределы целевой зоны. Пока ЧСС не вернётся в зону, оповещение повторяется раз в минуту.

Оповещение работает только при отображении экрана ЧСС.

1. В CASIO WATCHES добавьте экран ЧСС к экранам измерения активности.

См. «Настройка экранов измерения активности»

2. Откройте экран текущего времени.

См. «Режим часов»

3. Нажмите (A).

Откроется режим активности.

Пример:



4. Кнопкой (C) выберите активность.

5. Нажмите (A).

6. Кнопкой (C) выберите экран ЧСС.



7. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.

Откроются настройки HEART RATE (измерение ЧСС).



8. Кнопкой (C) выберите [HR ZONE ALERT].

9. Нажмите (A).

10. Кнопкой (C) выберите [ON] (вкл.) или [OFF] (выкл.).

11. Нажмите (A) для сохранения.

На несколько секунд появится галочка, затем снова откроются настройки HEART RATE.

12. Нажмите (D) для выхода из настроек.

Меры предосторожности при измерении

● После использования функции активности зарядите часы кабелем.

См. «Зарядка часов»

● Измерение активности невозможно, если индикатор заряда показывает LOW или ниже.

Перед измерением рекомендуется зарядить часы.

См. «Зарядка»

● При появлении [MEMORY FULL] измерение активности прекращается. Оно также автоматически прекращается, если длится более 80 часов.



● Если свободного места в журнале мало, сохранить результаты может быть невозможно. Удалите ненужные записи.

См. «Удаление записей о тренировках»



● Подробнее об итоговом экране, появляющемся после измерения, см. ниже.

См. «Данные в журнале тренировок»

Просмотр журнала тренировок

После измерения активности отображаются итоговые результаты, которые сохраняются в журнале часов.

Память вмещает до 100 записей.

Точность данных

● По данным датчиков часы рассчитывают число шагов, расход калорий, ЧСС, беговой индекс (при использовании GPS телефона) и другие показатели. Их точность не гарантируется; используйте их только как ориентировочные данные.

Данные в журнале тренировок

Приведённые в таблице итоговые данные доступны после измерения или через журнал тренировок.

Набор итоговых экранов зависит от вида активности.

Активность	Итоговый экран
RUNNING (бег)	Результаты; ЧСС; расход калорий; частота шагов; темп; круги
WALKING (ходьба)	Результаты; ЧСС; расход калорий; частота шагов; скорость; круги
GYM WORKOUT	Результаты; ЧСС; расход калорий; интервалы
INTERVAL TIMER	

● Содержание итоговых экранов
Сводные результаты измерения



① Название активности

② Промежуточное время

③ Дистанция бега

④ Дата и время начала активности

⑤ Темп

Итоговые данные ЧСС



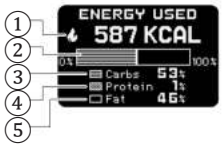
① Максимальная ЧСС

② Средняя ЧСС

③ Кардионагрузка *1

*1 Кардионагрузка (CARDIO LOAD), технология Polar. Показывает нагрузку тренировки на сердечно-сосудистую систему. На часах отображаются значения до 999; более высокие значения доступны в CASIO WATCHES.

Итоговый расход калорий



① Калории за время измерения

② График

③ Доля углеводов

④ Доля белков

⑤ Доля жиров

* Анализ расхода энергии по трём основным питательным веществам. Использованные источники энергии (Energy Used), технология Polar. Показывает вклад жиров, углеводов и белков в затраты энергии за тренировку в процентах от общего расхода калорий. Без датчика ЧСС отображается только расход калорий, без разбивки по источникам.

Итоговая частота шагов



① Максимальная частота шагов

② Средняя частота шагов

③ Средняя длина шага

Итоговые данные темпа



① Лучший темп

② Средний темп

③ Беговой индекс *2

④ Оценка *3

*2 Беговой индекс (RUNNING INDEX), технология Polar. Оценивает максимальную аэробную подготовленность при беге. Рассчитывается для каждой пробежки по ЧСС и скорости. Доступен только для RUNNING при использовании GPS телефона.

*3 Уровни оценки: VERY LOW (очень низкий), LOW (низкий), FAIR (удовлетворительный), MODERATE (средний), GOOD (хороший), VERY GOOD (очень хороший), ELITE (элитный).

Можно также посмотреть возрастные ориентиры.

См. «Уровни физической подготовленности»

Итоговые данные скорости



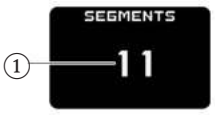
① Средняя скорость

Итоговые данные кругов



① Число кругов

Итоговые данные интервалов



① Повторения интервалов

Просмотр записей о тренировках

Записи журнала тренировок доступны на часах и в CASIO WATCHES.

● Просмотр записей в CASIO WATCHES

Проверка соединения

● Перед выполнением действий убедитесь, что на экране есть значок Bluetooth. Если его нет, см. раздел ниже.

См. «Подключение к сопряжённому телефону»

1. На телефоне нажмите значок CASIO WATCHES.
2. Откройте вкладку My Page («Моя страница»).
3. Прокрутите экран и выберите запись нужной активности.

● Просмотр записей на часах

1. Откройте экран текущего времени.

См. «Режим часов»

2. Кнопкой (C) выберите [ACTIVITY LOG].



3. Нажмите (A).

Откроется список записей журнала.



4. Кнопкой (C) выберите нужную запись.

5. Нажмите (A).

Откроются подробные итоговые экраны выбранной записи.



6. Кнопкой (C) выберите нужный итоговый экран.

● Подробнее об итоговых экранах см. ниже.

См. «Данные в журнале тренировок»

● Для просмотра отдельных кругов нажмите (A) на итоговом экране кругов или интервалов.

7. Нажмите (D) для возврата к списку записей.

Примечание

● Нажатие (D) возвращает к предыдущему экрану.

Удаление записей о тренировках

Удаление отдельной записи

1. Откройте экран текущего времени.

См. «Режим часов»

2. Кнопкой (C) выберите [ACTIVITY LOG].



3. Нажмите (A).

Откроется список записей журнала.



4. Кнопкой (C) выберите запись для удаления.

5. Нажмите (A).

Откроется подробный итоговый экран выбранной записи.

6. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.

Откроется меню удаления.

7. Кнопкой (C) выберите [YES].

Для отмены удаления выберите [NO].

8. Нажмите (A).

После удаления на несколько секунд появится галочка, затем снова откроется список записей журнала.

9. Дважды нажмите (D) для возврата к текущему времени.

Удаление всех записей о тренировках

1. Откройте экран текущего времени.
   См. «Режим часов»
2. Кнопкой (C) выберите [ACTIVITY LOG].



3. Нажмите (A).
   Откроется список записей журнала.

Указатель



4. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.
   Откроется меню удаления.
5. Кнопкой (C) выберите [YES].
   Для отмены удаления выберите [NO].
6. Нажмите (A).
   После удаления на несколько секунд появится галочка, затем — [NO DATA] (нет данных).
7. Дважды нажмите (D) для возврата к текущему времени.

Оценка тренировочной нагрузки

Часы измеряют ЧСС и скорость бега и показывают статус кардионагрузки.

Важно!

- Для оценки кардионагрузки необходимо измерять ЧСС и настроить профиль.

См. «Использование измерения ЧСС»
См. «Создание профиля»

Просмотр статуса кардионагрузки

Статус кардионагрузки сопоставляет нагрузку (STRAIN) с переносимостью (TOLERANCE), оценивая влияние тренировок на организм. Это помогает контролировать общий объём нагрузок в краткосрочной и долгосрочной перспективе.
* Статус кардионагрузки (Cardio Load Status), технология Polar

1. Откройте экран текущего времени.
   См. «Режим часов»
2. Кнопкой (C) выберите [CARDIO STATUS].



3. Нажмите (A).
   Откроется экран статуса кардионагрузки.
   - При отсутствии данных отображается [NO DATA].



① Статус кардионагрузки

[DETRAINING]	● < 0,8. Снижение тренированности. Нагрузка ниже рекомендуемой не менее недели, что ухудшает физическую форму. Для коррекции увеличьте нагрузку.
[MAINTAINING]	● 0,8–1,0. Поддержание формы. Для улучшения результатов попробуйте другие виды тренировок или увеличьте их объём.
[PRODUCTIVE]	● 1,0–1,3. Продуктивная нагрузка. Поддерживайте этот уровень: он создаёт основу или улучшает физическую форму. Планируйте восстановление между тренировками.
[OVERREACHING]	● > 1,3. Чрезмерная нагрузка. Такая нагрузка непродуктивна; требуется отдых. Выделите время на восстановление, включив лёгкие тренировки.

- Показатель равен отношению нагрузки к переносимости.

② Нагрузка (Strain)

Показывает нагрузку недавних тренировок.

Средняя суточная нагрузка за последние 7 дней.

③ Переносимость (Tolerance)

Показывает готовность переносить кардионагрузку.

Средняя суточная нагрузка за последние 28 дней.

4. Дважды нажмите (D) для возврата к текущему времени.

Примечание

- Для отображения статуса нужны измерения активности как минимум за 3 дня из последних 28.
- Статус обновляется после измерения активности с включённым измерением ЧСС, а также ежедневно в полночь.

Оценка восстановления с Nightly Recharge™

Nightly Recharge™ оценивает восстановление после дневной нагрузки по двум составляющим: Sleep Charge (качество сна) и ANS Charge (восстановление вегетативной нервной системы в первые часы сна).

* Nightly Recharge™, технология Polar



Важно!

- Длительное ношение, пот и некоторые условия использования могут вызвать раздражение кожи. Регулярно снимайте часы, чтобы кожа отдыхала.

Просмотр статуса Nightly Recharge™

1. Откройте экран текущего времени.

См. «Режим часов»

2. Кнопкой (C) выберите [NIGHTLY RECHARGE].



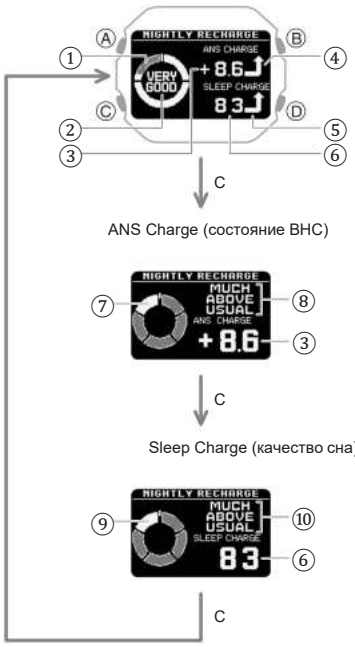
3. Нажмите (A).

Откроется итоговый экран Nightly Recharge™.

- При отсутствии данных отображается [NO DATA].

Кнопка (C) переключает экраны в указанном ниже порядке.

Статус Nightly Recharge™



① Уровень индикатора

② Статус Nightly Recharge™

③ Балл ANS Charge

④ Значки состояния ANS Charge

⑤ Значки состояния Sleep Charge

⑥ Балл Sleep Charge

⑦ Состояние вегетативной нервной системы

⑧ Статус ANS Charge

⑨ Состояние сна

⑩ Статус Sleep Charge

Примечание

● В следующих случаях данные сна могут не регистрироваться (появится [NO DATA]) либо точность анализа снижается.

— Сон от засыпания до пробуждения короче 4 часов.

— Постоянные движения или почти полная неподвижность во сне.

— Часы надевают только на время сна и снимают сразу после пробуждения.

● Nightly Recharge™ работает при следующих условиях.

— Для измерения ЧСС выбрано [ON] или [ACTIVITY & NIGHT TIME ON], что обеспечивает непрерывное измерение.

См. «Использование измерения ЧСС»

При [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] мониторинг сна начинается с заданного времени NIGHT TIME. Укажите обычный период сна — время отхода ко сну и пробуждения.

— Перед сном часы плотно закреплены на запястье.

— За последние 28 дней есть не менее трёх измерений сна, одно из них — за предыдущую ночь.

● Для повышения точности анализа результаты могут появиться на часах через 1–2 часа после пробуждения.

● Значения статуса

Статус Nightly Recharge™

[VERY GOOD]	Очень хорошо
[GOOD]	Хорошо
[OK]	Нормально
[COMPROMISED]	Снижено
[POOR]	Плохо
[VERY POOR]	Очень плохо

ANS Charge (состояние ВНС)

Количественная оценка того, насколько вегетативная нервная система успокоилась за ночь.

Диапазон баллов: от −10 до 10

Баллы	Статус
−6 и ниже	[MUCH BELOW USUAL] Значительно ниже обычного
От −6 до −2	[BELOW USUAL] Ниже обычного
От −2 до 2	[USUAL] Как обычно
От 2 до 6	[ABOVE USUAL] Выше обычного
6 и выше	[MUCH ABOVE USUAL] Значительно выше обычного

Sleep Charge (качество сна)

Оценка продолжительности и качества сна в баллах.

Балл и статус определяются сравнением прошедшей ночи со средним значением за предыдущие 28 дней.

Диапазон баллов: 1–100

Баллы	Статус
На 10 и более ниже среднего	[MUCH BELOW USUAL] Значительно ниже обычного
На 3,33–10 ниже среднего	[BELOW USUAL] Ниже обычного
В пределах ±3,33 от среднего	[USUAL] Как обычно
На 3,33–10 выше среднего	[ABOVE USUAL] Выше обычного
На 10 и более выше среднего	[MUCH ABOVE USUAL] Значительно выше обычного

Дыхательные упражнения

Функция дыхательных упражнений помогает дышать глубоко, медленно и равномерно, следуя подсказкам.

Упражнения помогают расслабить тело и ум и справляться со стрессом.

* Дыхательные упражнения, технология Polar



Длительность дыхательного упражнения

Задайте длительность дыхательного упражнения в минутах.

Диапазон: от 02’00” до 20’00”

1. Откройте экран текущего времени.

См. «Режим часов»

2. Кнопкой (C) выберите [BREATHING EXERCISE].



3. Нажмите (A).

Откроется исходный экран дыхательного упражнения.



4. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.

Откроется настройка длительности упражнения.



5. Кнопкой (C) измените длительность в минутах.

● От 2 до 20 минут с шагом 1 минута.

6. Нажмите (A) для сохранения.

На несколько секунд появится галочка, затем снова откроется исходный экран упражнения.

Примечание

● При отсутствии действий около 2–3 минут часы автоматически выйдут из настройки.

Выполнение дыхательного упражнения

Во время упражнения часы измеряют время в зоне спокойствия — при медленном дыхании, когда дыхательный и сердечный ритмы согласованы.

Во время измерения держите руки неподвижно.

1. Откройте экран текущего времени.

См. «Режим часов»

2. Кнопкой (C) выберите [BREATHING EXERCISE].



3. Нажмите (A).

Откроется исходный экран дыхательного упражнения.



4. Сядьте или лягте.

Расслабьте руку и примите положение, в котором кисть неподвижна.

5. Нажмите (A).

Откроется экран подготовки к упражнению.



После подготовки часы начнут измерение.

6. Медленно вдыхайте и выдыхайте, следуя анимации.



Зона спокойствия	Значение
(Нет индикации)	Хорошая зона не достигнута.
[GOOD]	Хорошо
[VERY GOOD]	Очень хорошо
[OPTIMAL]	Оптимально

После измерения часы покажут результат.

● Кнопка (C) переключает на следующий экран.



Примечание

● Для достижения зоны [OPTIMAL] дышите с частотой шесть полных дыхательных циклов (вдох и выдох) в минуту.

● Если снять часы во время подготовки или не удаётся получить устойчивый сигнал, появится [ERROR].

Умный будильник

Умный будильник оценивает фазу сна по акселерометру и датчику ЧСС и подаёт 10-секундный звуковой или вибросигнал в период лёгкого сна в заданном временном окне.

Например, при времени будильника 7:30 и окне 60 минут сигнал прозвучит в подходящий момент между 6:30 и 7:30.

Важно!

● Для умного будильника оставляйте часы на запястье.



Примечание

● Выберите [ON] или [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] для непрерывного измерения ЧСС. При [OFF] умный будильник работает как обычный.

См. «Использование измерения ЧСС»

● Самочувствие после пробуждения не гарантируется. Индивидуальные особенности и состояние организма могут мешать точному определению фазы сна.

● Умный будильник помогает проснуться, но не улучшает качество сна. Для этого необходимы подходящий режим дня и достаточная продолжительность сна.

● При коротком сне точность определения его состояния может снижаться.

● Если продолжительность сна до сигнала менее 2 часов, определить фазу сна нельзя. Сигнал прозвучит в заданное время будильника.

● Звук и вибрацию можно включать и отключать по необходимости.

См. «Настройка звука и вибрации»

● При уровне заряда CHG и ниже звук и вибрация не работают.

● Об использовании будильника для других целей см. ниже.

См. «Будильник»

Настройка умного будильника

Настройте умный будильник через CASIO WATCHES или кнопками часов.

● **Настройка через CASIO WATCHES**

Проверка соединения

● Перед выполнением действий убедитесь, что на экране есть значок Bluetooth. Если его нет, см. раздел ниже.

См. «Подключение к сопряжённому телефону»

1. На телефоне нажмите значок CASIO WATCHES.
2. Откройте вкладку My Watch («Мои часы»).
3. Выберите GM-H5600 и нажмите на него.
4. Выберите нужный параметр и следуйте подсказкам на экране.

● Настройка на часах

1. Откройте экран текущего времени.
   См. «Режим часов»
2. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.
   Откроется режим управления.
3. Кнопкой (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).
   Откроется меню настроек.

Указатель

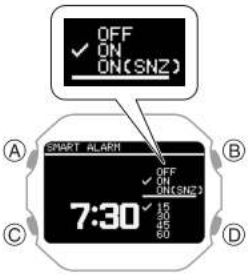


5. Кнопкой (C) выберите [WATCH SETTINGS].
6. Нажмите (A).
   Откроются настройки часов.
7. Кнопкой (C) выберите [SMART ALARM].
8. Нажмите (A).
9. Кнопкой (C) задайте работу умного будильника и повторного сигнала.

[OFF]	Будильник и повтор выключены
[ON]	Будильник включён, повтор выключен
[ON (SNZ)]	Будильник и повтор включены

● Настройка повтора относится только к умному будильнику.

● Текущая настройка отмечена галочкой ☑ слева.



10. Нажмите (A).
11. Кнопкой (C) задайте часы срабатывания.



12. Нажмите (A).
    Курсор перейдёт к минутам.
13. Кнопкой (C) задайте минуты срабатывания.



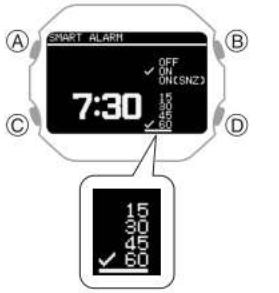
14. Нажмите (A).
    Курсор перейдёт к окну пробуждения.

● В пределах этого окна сигнал подаётся, когда часы определят лёгкий сон.

15. Кнопкой (C) задайте окно пробуждения.

[15]	За 15 минут до заданного времени и до него
[30]	За 30 минут до заданного времени и до него
[45]	За 45 минут до заданного времени и до него
[60]	За 60 минут до заданного времени и до него

● Текущая настройка отмечена галочкой ☑ слева.



Примечание

● Чем короче окно, тем выше вероятность сигнала точно в заданное время.

16. Нажмите (A) для сохранения.

На несколько секунд появится галочка, затем снова откроются настройки часов.

● Можно проверить время умного будильника и состояние его включения и повторного сигнала.

17. Удерживайте (D) не менее 1 секунды для возврата к текущему времени.

Примечание

● При отсутствии действий 2–3 минуты на экране настройки будильника часы автоматически вернутся к текущему времени.

Отключение умного будильника

1. Откройте экран текущего времени.

См. «Режим часов»

2. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.

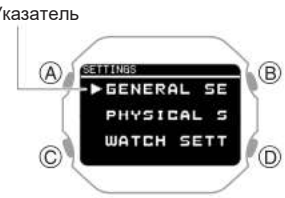
Откроется режим управления.

3. Кнопкой (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).

Откроется меню настроек.



5. Кнопкой (C) выберите [WATCH SETTINGS].

6. Нажмите (A).

Откроются настройки часов.

7. Кнопкой (C) выберите [SMART ALARM].

8. Нажмите (A).

9. Кнопкой (C) выберите [OFF].

10. Нажмите (A) для сохранения.

На несколько секунд появится галочка, затем снова откроются настройки часов.

11. Удерживайте (D) не менее 1 секунды для возврата к текущему времени.

Примечание

● При отсутствии действий 2–3 минуты на экране настройки будильника часы автоматически вернутся к текущему времени.

Измерение частоты сердечных сокращений

Часы на запястье позволяют приблизительно измерять частоту сердечных сокращений.

Измерение ЧСС помогает следить за повседневным состоянием и повышать эффективность тренировок.



Важно!

● Для более точных результатов сначала настройте профиль.

См. «Создание профиля»

● Наденьте часы до начала измерения ЧСС. Если надеть их после запуска, корректное измерение может быть невозможно.

Просмотр текущей ЧСС

Функция HEART RATE позволяет проверить текущую ЧСС.

1. Откройте экран текущего времени.
   См. «Режим часов»
2. Кнопкой (C) выберите [HEART RATE].



3. Нажмите (A).
   Откроется экран текущей ЧСС.

   ● Кнопка (C) переключает между числовым экраном и графиком.

Числовые значения

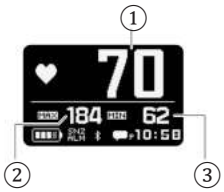
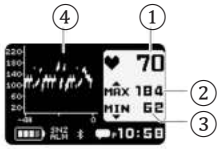


График ЧСС



① Текущая ЧСС

② Максимальная ЧСС
Наибольшая ЧСС за текущий день

③ Минимальная ЧСС
Наименьшая ЧСС за текущий день

④ График ЧСС
● График охватывает до 8 часов.

● Один элемент графика показывает диапазон минимальной и максимальной ЧСС за 4 минуты.

Примечание

● Если около часа не выполнять действий в HEART RATE, часы вернутся к текущему времени.

Использование измерения ЧСС

При измерении текущая ЧСС отображается не только в HEART RATE, но и на других экранах.

● Для более точных показаний сначала создайте профиль.

См. «Создание профиля»

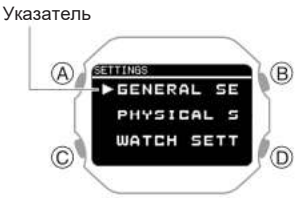
● Включение и отключение измерения ЧСС

При включённом измерении часы показывают текущую ЧСС.

1. Откройте экран текущего времени.
   См. «Режим часов»
2. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.
   Откроется режим управления.
3. Кнопкой (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).
   Откроется меню настроек.



5. Кнопкой (C) выберите [GENERAL SETTINGS].
6. Нажмите (A).
7. Кнопкой (C) выберите [HR TRACKING].
8. Нажмите (A).
   Откроется настройка включения измерения ЧСС.



9. Кнопкой (C) выберите режим работы.

[ON]	Измерение ЧСС включено
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON]	Измерение ЧСС только во время активности и в заданный ночной период
[OFF]	Измерение ЧСС выключено

10. Нажмите (A) для сохранения.

На несколько секунд появится галочка, затем снова откроется GENERAL SETTINGS.

11. Удерживайте (D) не менее 1 секунды для возврата к текущему времени.

Примечание

● Даже при [OFF] ЧСС отображается при использовании функции HEART RATE.

● Доступные функции и расход заряда зависят от режима измерения ЧСС. Выберите подходящую настройку.

— [ON]: все функции доступны, включая дневное измерение ЧСС, точный расчёт калорий и ночной мониторинг сна. Высокий расход заряда.

— [ACTIVITY & NIGHT TIME ON]: измерение только во время активности и ночью (мониторинг сна). Дневное измерение ЧСС и ряд функций ограничены. Умеренный расход заряда. Настройку ночного периода см. ниже.

См. «Установка ночного периода»

— [OFF]: измерение ЧСС выключено. Точный расчёт калорий, мониторинг сна, беговой индекс, кардионагрузка и другие функции ограничены. Низкий расход заряда.

Меры предосторожности при измерении ЧСС

Функция измерения ЧСС

● Датчик на задней крышке регистрирует пульс, по которому рассчитывается приблизительная ЧСС. На погрешность влияют:

— посадка часов на запястье;
— индивидуальные особенности и состояние запястья;
— вид и интенсивность тренировки;
— пот, грязь и посторонние вещества у датчика.

Таким образом, показания ЧСС приблизительны, их точность не гарантируется.

● Точному определению пульса могут мешать:

— занятия на холоде и другие условия снижения кровотока;

— татуировки на руке;
— солнцезащитные средства, лосьоны, репелленты и т. п.

● Функция ЧСС предназначена для любительского использования и не должна применяться в медицинских целях.

● Измерение ЧСС автоматически отключается, когда индикатор заряда показывает LOW или ниже.

Движения, влияющие на измерение ЧСС

● Активные движения только руками и некоторые другие движения* могут искажать измерение ЧСС.

* Резкие движения и вращения запястья, например при игре на ударных инструментах или в теннис.

Разминка перед тренировкой

● Слабое кровообращение из-за холода или холодные кисти могут влиять на измерение ЧСС.

● Перед тренировкой с измерением ЧСС обязательно выполните подходящую разминку.

Измерение ЧСС при настройке [ON]

При [ON] ЧСС измеряется периодически, каждые 2 минуты. Если акселерометр определяет активность, измерение становится непрерывным — каждую секунду.

Измерение уровня кислорода в крови

Часы могут измерять уровень кислорода в крови.

Нормальным считается уровень 95–100 %, но он зависит от активности и состояния организма.

Примечание

● Показания предназначены только для справки. При необычном самочувствии немедленно обратитесь к врачу.

Важно!

● Наденьте часы до запуска измерения кислорода. Если надеть их после запуска, корректное измерение может быть невозможно.

● Функция не является медицинским средством диагностики заболеваний и предназначена лишь для общего контроля состояния.

Измерение уровня кислорода в крови

Важно!

● На холоде или при холодном запястье результат может быть недоступен. Сначала согрейте запястье.

● Если измерение в одном месте постоянно не удаётся или показания сильно колеблются, сместите часы. Можно попробовать другое запястье.

● Выполните несколько измерений в одинаковых условиях, меняя положение часов. Найдите место с наиболее стабильными показаниями.

● Не измеряйте сразу после нагрузки. Дождитесь нормализации дыхания.

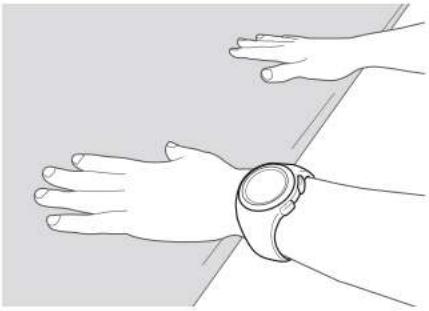
● Во время измерения не двигайте рукой.

● Не разговаривайте и не задерживайте дыхание.

1. Сядьте и положите руку на стол или другую ровную поверхность.

2. По возможности выпрямите локоть и запястье.

3. Ремешок не должен касаться поверхности под рукой и сдавливать запястье.



4. Откройте экран текущего времени.

● Нажимайте кнопки свободной рукой.

См. «Режим часов»

5. Кнопкой (C) выберите [BLOOD OXYGEN].



6. Нажмите (A).

Откроется экран измерения кислорода в крови.



7. Нажмите (A).

Начнётся измерение кислорода в крови.



После завершения отобразится результат.



8. Удерживайте (D) не менее 1 секунды для возврата к текущему времени.

Примечание

● При ошибке измерения кислорода появляется [ERROR].

● Если результат вне допустимого диапазона, появляется [- - -%].

● Если около часа не выполнять действий в функции измерения кислорода, часы вернутся к текущему времени.

Подсчёт шагов

Шагомер позволяет отслеживать шаги при ходьбе, беге и обычной повседневной активности.



Подсчёт шагов

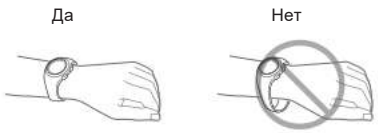
При правильном ношении часы считают шаги во время ходьбы, бега и обычных повседневных действий.

Важно!

● Часы носят на запястье, поэтому некоторые движения могут ошибочно считаться шагами. Необычные движения рук при ходьбе также вызывают ошибки.

● Подготовка

Для точного подсчёта носите часы экраном наружу и надёжно застегните ремешок. Слишком свободная посадка может мешать измерению.



● Выполнение измерения

Шагомер начинает считать шаги с началом ходьбы.

● Просмотр числа шагов

Число шагов доступно на экране времени, в журнале повседневной активности и в CASIO WATCHES.

См. «Выбор циферблата»
См. «Просмотр журнала повседневной активности»

Примечание

● Максимальное отображаемое значение — 99 999 шагов. При превышении появляется [- - - - -].

● Чтобы не принять другие движения за ходьбу, число шагов отображается не сразу после начала движения.

● Счётчик обнуляется ежедневно в полночь.

● Часы хранят данные шагов за три дня.

● Результаты передаются в CASIO WATCHES при подключении часов к приложению или при его запуске.

● В CASIO WATCHES можно задать дневную цель по шагам.

См. «Установка цели по шагам на день»

Причины ошибок подсчёта шагов

В некоторых условиях правильный подсчёт шагов невозможен.

Важно!

К ошибкам могут приводить следующие условия.

- Тапочки, сандалии и другая обувь, способствующая шаркающей походке.
- Ходьба по плитке, ковру, снегу и другим поверхностям, вызывающим шарканье.
- Нерегулярная ходьба: в толпе, очереди с частыми остановками и т. п.
- Очень медленная ходьба или очень быстрый бег.
- Движение с тележкой или детской коляской.
- Сильная вибрация или поездка в транспортном средстве.
- Частые движения кистью или рукой: хлопки, обмахивание и т. п.
- Ходьба за руку, с тростью или палкой и другие действия без согласованных движений рук и ног.
- Повседневные действия без ходьбы, например уборка.
- Ношение на запястье, отличном от указанного в параметре WRIST профиля.

См. «Создание профиля»

- Ходьба длительностью не более 20 секунд.

Просмотр журнала повседневной активности

В журнале повседневной активности доступны:

- цель по шагам и процент её выполнения за день;
- число шагов.

Просмотр журнала повседневной активности

● Просмотр повседневной активности в CASIO WATCHES

В CASIO WATCHES можно просматривать данные измерений часов.

Проверка соединения

- Перед выполнением действий убедитесь, что на экране есть значок Bluetooth. Если его нет, см. раздел ниже.

См. «Подключение к сопряжённому телефону»

1. На телефоне нажмите значок CASIO WATCHES.
2. Откройте вкладку My Page («Моя страница»).
3. Нажмите виджет LIFE LOG.

   Откройте страницу LIFE LOG и просмотрите данные.

Примечание

- В CASIO WATCHES можно задать дневную цель по шагам.

См. «Установка цели по шагам на день»

● Просмотр повседневной активности на часах

1. Откройте экран текущего времени.

   См. «Режим часов»

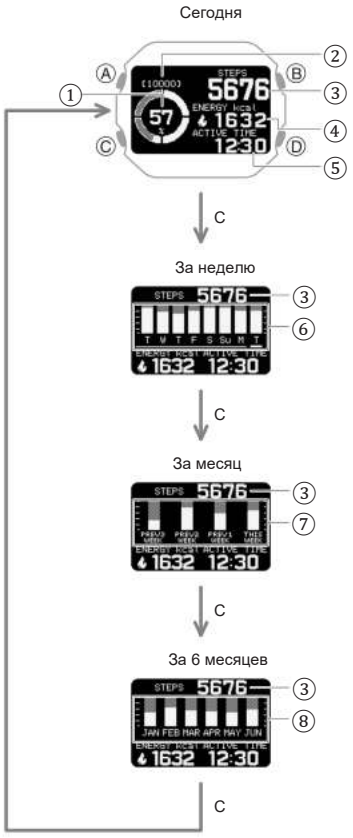
2. Кнопкой (C) выберите [LIFE LOG].



3. Нажмите (A).

   Откроется сводный экран журнала повседневной активности.

4. Кнопкой (C) выберите нужный экран.



① Выполнение цели по шагам

② Целевое значение

③ Шаги за сегодня

④ Калории за сегодня

⑤ Время активности за сегодня

⑥ Выполнение цели по шагам за день

⑦ Выполнение цели по шагам за неделю

⑧ Выполнение цели по шагам за месяц

5. Дважды нажмите (D) для возврата к текущему времени.

Примечание

● При отсутствии действий 2–3 минуты на экране Life Log часы вернутся к текущему времени.

Время активности

По данным акселерометра часы определяют ходьбу, бег, езду на велосипеде, другую активность или неподвижность. Время активности — суммарное время таких занятий за день. Если ЧСС не измеряется, расход калорий также рассчитывается по анализу движений.

Альманах: восход, закат и возраст Луны

Можно посмотреть время восхода и заката Солнца и возраст Луны для домашнего города, выбранного вручную, или местоположения, полученного с телефона.



Просмотр восхода, заката и возраста Луны

1. Откройте экран текущего времени.
   См. «Режим часов»
2. Кнопкой (C) выберите [ALMANAC].



3. Нажмите (A).
4. Кнопкой (C) выберите день.

   Отобразятся время восхода, заката и возраст Луны.



① Изображение и возраст Луны
См. «Индикация фазы и возраста Луны»

② День

③ Время восхода Солнца

④ Время заката Солнца

Примечание

● Часы рассчитывают время восхода и заката самостоятельно. Возможны погрешности, особенно в высоких широтах.

● Если расчёт невозможен или широта находится за пределами 65,0° ю. ш. — 65,0° с. ш., отображается [--:--].

● При отсутствии действий 2–3 минуты на экране восхода и заката часы вернутся к текущему времени.

Индикация фазы и возраста Луны

Фаза Луны	Возраст Луны	Индикатор
Новолуние	0,0–0,9; 28,7–29,8	
	1.0 to 2.7	
	2.8 to 4.6	
	4.7 to 6.4	
Первая четверть	6,5–8,3	
	8.4 to 10.1	
	10.2 to 12.0	
	12.1 to 13.8	
Полнолуние	13,9–15,7	
	15.8 to 17.5	
	17.6 to 19.4	
	19.5 to 21.2	
Последняя четверть	21,3–23,1	
	23.2 to 24.9	
	25.0 to 26.8	
	26.9 to 28.6	

● Таблица приблизительно показывает вид Луны при наблюдении на юг в Северном полушарии. Индикатор лишь обозначает тёмную сторону — левую или правую; реальный вид может отличаться. В Южном полушарии и у экватора Луна видна на севере, поэтому светлая и тёмная стороны будут обратными показанны.

Настройка времени

Часы могут получать с телефона данные для коррекции даты и времени.

Важно!

● В самолёте и там, где использование телефона запрещено или ограничено, включите режим полёта и настройте время кнопками часов.

См. «Режим полёта»
См. «Настройка времени кнопками часов»

Автоматическая синхронизация времени с телефоном

Автоматическая коррекция времени

Часы могут подключаться к телефону для коррекции времени.

Если оставить открытым экран текущего времени, коррекция выполняется автоматически в повседневном режиме, без ваших действий.



Важно!

● Автокоррекция может не сработать:

— если часы слишком далеко от сопряжённого телефона;
— при радиопомехах и других препятствиях связи;
— во время обновления системы телефона;
— если CASIO WATCHES не запущено.

Примечание

● Время города, выбранного в CASIO WATCHES для мирового времени, также корректируется автоматически.

● Автокоррекция выполняется:

— после изменения часового пояса или настройки летнего времени телефона;
— через 24 часа и более после последней коррекции по Bluetooth;
— через 24 часа и более после смены домашнего города или ручной настройки времени на часах.

● После коррекции часы остаются подключёнными к телефону.

● Если коррекция не удалась, появится [FAILED].

● Во время подключения к телефону можно пользоваться часами.

● В режиме полёта подключение к телефону невозможно. Для подключения отключите этот режим.

См. «Режим полёта»

Ручное подключение для синхронизации времени

Для ручного подключения к уже сопряжённому телефону выполните следующие действия.

1. Откройте экран текущего времени.
   См. «Режим часов»
2. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.
   Откроется режим управления.
3. Кнопкой (C) выберите [TIME ADJUSTMENT].



4. Нажмите (A).
   Начнётся подключение по Bluetooth.
   ● При успешном получении данных они отобразятся на часах.



   ● При неудаче появится [FAILED].
5. Нажмите любую кнопку для возврата к TIME ADJUSTMENT.
6. Нажмите (D) для завершения.

Настройка времени кнопками часов

Если связь с телефоном невозможна, дату и время можно настроить кнопками часов.

● Выбор домашнего города

Выберите город, время которого будет основным, в следующем порядке.

1. Откройте экран текущего времени.
   См. «Режим часов»
2. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.
   Откроется режим управления.
3. Кнопкой (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).
   Откроется меню настроек.

Указатель



5. Кнопкой (C) выберите [WATCH SETTINGS].
6. Нажмите (A).
7. Кнопкой (C) выберите [HOME TIME].
8. Нажмите (A).
9. Кнопкой (C) выберите [HOME TIME CITY].
10. Нажмите (A).
11. Кнопкой (C) выберите домашний город.
12. Нажмите (A) для сохранения.
    На несколько секунд появится галочка, затем снова откроются настройки домашнего времени.
13. Удерживайте (D) не менее 1 секунды для возврата к текущему времени.

● Настройка летнего времени

В регионе с переходом на летнее время эту настройку можно включать и отключать.

Примечание

● Заводская настройка для всех городов — [AUTO]. Обычно она позволяет не переключать стандартное и летнее время вручную.

1. Откройте экран текущего времени.
   См. «Режим часов»
2. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.
   Откроется режим управления.
3. Кнопкой (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).

Откроется меню настроек.



5. Кнопкой (C) выберите [WATCH SETTINGS].

6. Нажмите (A).

7. Кнопкой (C) выберите [HOME TIME].

8. Нажмите (A).

9. Кнопкой (C) выберите [DST].

10. Нажмите (A).

11. Кнопкой (C) выберите настройку летнего времени.

[AUTO]	Автопереход между стандартным и летним временем
[OFF]	Всегда стандартное время
[ON]	Всегда летнее время

12. Нажмите (A) для сохранения.

На несколько секунд появится галочка, затем снова откроются настройки домашнего времени.

13. Удерживайте (D) не менее 1 секунды для возврата к текущему времени.

● Ручная настройка даты

1. Откройте экран текущего времени.

См. «Режим часов»

2. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.

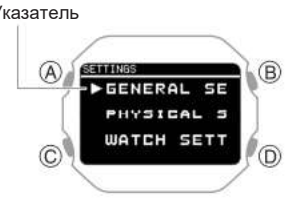
Откроется режим управления.

3. Кнопкой (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).

Откроется меню настроек.



5. Кнопкой (C) выберите [WATCH SETTINGS].

6. Нажмите (A).

7. Кнопкой (C) выберите [DATE & TIME].

8. Нажмите (A).

9. Кнопкой (C) выберите [DATE SETTING].

10. Нажмите (A).

Курсор появится под годом.

11. Кнопкой (C) измените год.

12. Нажмите (A).

Курсор перейдёт к месяцу.

13. Кнопкой (C) измените месяц.

14. Нажмите (A).

Курсор перейдёт к дню.

15. Кнопкой (C) измените день.

16. Нажмите (A) для сохранения.

На несколько секунд появится галочка, затем снова откроются настройки текущего времени.

17. Удерживайте (D) не менее 1 секунды для возврата к текущему времени.

Примечание

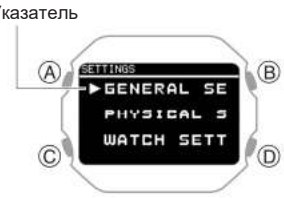
● Нажатие (D) возвращает к предыдущему экрану.

● Ручная настройка времени

1. Откройте экран текущего времени.
   См. «Режим часов»
2. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.
   Откроется режим управления.
3. Кнопкой (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).
   Откроется меню настроек.



5. Кнопкой (C) выберите [WATCH SETTINGS].
6. Нажмите (A).
7. Кнопкой (C) выберите [DATE & TIME].
8. Нажмите (A).
9. Кнопкой (C) выберите [TIME SETTING].
10. Нажмите (A).
    Курсор появится под часами.
11. Кнопкой (C) измените часы.
12. Нажмите (A).
    Курсор перейдёт к минутам.
13. Кнопкой (C) измените минуты.
14. Нажмите (A) для сохранения.

    На несколько секунд появится галочка, затем снова откроются настройки текущего времени.

15. Удерживайте (D) не менее 1 секунды для возврата к текущему времени.

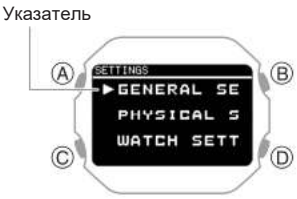
● Формат времени: 12 или 24 часа

Можно выбрать 12- или 24-часовой формат отображения.

1. Откройте экран текущего времени.
   См. «Режим часов»
2. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.
   Откроется режим управления.
3. Кнопкой (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).
   Откроется меню настроек.



5. Кнопкой (C) выберите [WATCH SETTINGS].
6. Нажмите (A).
7. Кнопкой (C) выберите [DATE & TIME].
8. Нажмите (A).
9. Кнопкой (C) выберите [TIME FORMAT].
10. Нажмите (A).
11. Кнопкой (C) выберите [12H] или [24H].
12. Нажмите (A) для сохранения.

    На несколько секунд появится галочка, затем снова откроются настройки текущего времени.

13. Удерживайте (D) не менее 1 секунды для возврата к текущему времени.
    ● В 12-часовом формате после полудня отображается [P].

Мировое время

Мировое время позволяет узнать текущее время в 38 городах мира и UTC (всемирное координированное время).



Настройка мирового времени

Настройте мировое время через CASIO WATCHES или кнопками часов.

● Настройка мирового времени в CASIO WATCHES

Выбор города в приложении изменяет город мирового времени на часах. Для него можно настроить автоматический переход на летнее время.

Проверка соединения

● Перед выполнением действий убедитесь, что на экране есть значок Bluetooth. Если его нет, см. раздел ниже.

См. «Подключение к сопряжённому телефону»

Примечание

● В приложении для мирового времени доступно около 300 городов.

● Выбор города мирового времени

1. На телефоне нажмите значок CASIO WATCHES.

2. Откройте вкладку My Watch («Мои часы»).

3. Выберите GM-H5600 и нажмите на него.

4. Выберите нужный параметр и следуйте подсказкам на экране.

Примечание

● В CASIO WATCHES можно задать пользовательские города, отсутствующие в часах. Выбрать такой город для мирового времени можно только в приложении.

● Настройка летнего времени

1. На телефоне нажмите значок CASIO WATCHES.

2. Откройте вкладку My Watch («Мои часы»).

3. Выберите GM-H5600 и нажмите на него.

4. Выберите нужный параметр и следуйте подсказкам на экране.

● AUTO: автоматический переход между стандартным и летним временем.

● OFF: всегда стандартное время.

● ON: всегда летнее время.

Примечание

● При AUTO переход происходит автоматически, ручное переключение не требуется. Эту настройку можно оставить и в регионе без летнего времени.

● Периоды летнего времени см. в соответствующей таблице.

См. «Таблица летнего времени»

● Настройка мирового времени на часах

Выберите город и настройте для него летнее время кнопками часов.

● Выбор города мирового времени

1. Откройте экран текущего времени.

См. «Режим часов»

2. Кнопкой (C) выберите [WORLD TIME].



3. Нажмите (A).

Отобразятся выбранный город и время в нём.



4. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.

Откроются настройки мирового времени.

● При отсутствии действий около 2–3 минут часы автоматически выйдут из настройки.



5. Кнопкой (C) выберите [WORLD TIME CITY].

6. Нажмите (A).

Откроется список городов.



7. Кнопкой (C) выберите нужный город.

8. Нажмите (A) для сохранения.

На несколько секунд появится галочка, затем снова откроются настройки мирового времени.

9. Нажмите (D) для выхода из настроек.

Отобразятся дата и время выбранного города.



Примечание

● Если после выбора города в приложении сменить его кнопками часов, сведения о городе из CASIO WATCHES будут удалены с часов.

См. «Настройка мирового времени в CASIO WATCHES»

● Настройка летнего времени

1. Откройте экран текущего времени.

См. «Режим часов»

2. Кнопкой (C) выберите [WORLD TIME].



3. Нажмите (A).

Отобразятся выбранный город и время в нём.

4. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.

Откроются настройки мирового времени.

● При отсутствии действий около 2–3 минут часы автоматически выйдут из настройки.

Указатель



5. Кнопкой (C) выберите [DST].

6. Нажмите (A).

7. Кнопкой (C) выберите настройку летнего времени.

[AUTO]	Автоматический переход между стандартным и летним временем.
[OFF]	Всегда стандартное время.
[ON]	Всегда летнее время.

8. Нажмите (A) для сохранения.

На несколько секунд появится галочка, затем снова откроются настройки мирового времени.

9. Нажмите (D) для выхода из настроек.

Примечание

● Заводская настройка для всех городов — [AUTO]. Обычно она позволяет не переключать стандартное и летнее время вручную.

● При выборе [UTC] проверить или изменить настройку летнего времени нельзя.

Будильник

В заданное время часы подают звуковой или вибросигнал. Можно настроить до четырёх будильников. Ежечасный сигнал звучит в начале каждого часа.

● Звук и вибрацию можно включить по необходимости.

См. «Настройка звука и вибрации»

● Вибрация не работает, когда индикатор заряда показывает LOW. Звуковой сигнал не работает при уровне CHG и ниже.

● При включённом повторе сигнал повторяется каждые 5 минут, до 7 раз.

● Об умном будильнике, срабатывающем в фазе лёгкого сна, см. ниже.

См. «Умный будильник»



Настройка будильника

Настройте будильник через CASIO WATCHES или кнопками часов.

● Настройка будильника в CASIO WATCHES

Проверка соединения

● Перед выполнением действий убедитесь, что на экране есть значок Bluetooth. Если его нет, см. раздел ниже.

См. «Подключение к сопряжённому телефону»

1. На телефоне нажмите значок CASIO WATCHES.
2. Откройте вкладку My Watch («Мои часы»).
3. Выберите GM-H5600 и нажмите на него.
4. Выберите нужный параметр и следуйте подсказкам на экране.

● Настройка будильника на часах

1. Откройте экран текущего времени.

См. «Режим часов»

2. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.

Откроется режим управления.

3. Кнопкой (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).

Откроется меню настроек.



5. Кнопкой (C) выберите [WATCH SETTINGS].
6. Нажмите (A).

Откроются настройки часов.

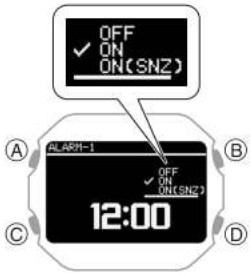
7. Кнопкой (C) выберите [ALARM].
8. Нажмите (A).
9. Кнопкой (C) выберите нужный будильник.



10. Нажмите (A).
11. Кнопкой (C) задайте работу будильника и повторного сигнала.

[OFF]	Будильник и повтор выключены
[ON]	Будильник включён, повтор выключен
[ON (SNZ)]	Будильник и повтор включены

● Текущая настройка отмечена галочкой ✓ слева.



12. Нажмите (A).
13. Кнопкой (C) задайте часы будильника.
14. Нажмите (A).
15. Кнопкой (C) задайте минуты будильника.
16. Нажмите (A) для сохранения.

На несколько секунд появится галочка, затем снова откроется выбор будильника.

● Можно проверить время будильника и состояние его включения и повторного сигнала.

17. Удерживайте (D) не менее 1 секунды для возврата к текущему времени.

Примечание

● Для выхода из настройки в любой момент несколько раз нажмите (D), чтобы вернуться к настройкам часов.

● Остановка сигнала будильника

Во время звука или вибрации нажмите любую кнопку для остановки сигнала.

Примечание

● В заданное время подаётся сигнал длительностью 10 секунд.

● При включённом повторе сигнал звучит каждые 5 минут, до 7 раз. Чтобы прекратить повторы, отключите будильник.

● При отсутствии действий 2–3 минуты на экране настройки часы вернутся к текущему времени.

Включение ежечасного сигнала

Включайте и отключайте ежечасный сигнал через CASIO WATCHES.

Важно!

- Изменить ежечасный сигнал кнопками часов нельзя. Используйте приложение.

Проверка соединения

- Перед выполнением действий убедитесь, что на экране есть значок Bluetooth. Если его нет, см. раздел ниже.

См. «Подключение к сопряжённому телефону»

1. На телефоне нажмите значок CASIO WATCHES.
2. Откройте вкладку My Watch («Мои часы»).
3. Выберите GM-H5600 и нажмите на него.
4. Выберите нужный параметр и следуйте подсказкам на экране.

Примечание

- В период NIGHT TIME ежечасный сигнал отключён.

Отключение будильника

Для отключения звука и вибрации будильника выполните следующие действия.

- Будильники также можно отключать в CASIO WATCHES.

См. «Настройка будильника в CASIO WATCHES»

- Чтобы вернуть сигналы, снова включите будильник.

Примечание

- Если включён хотя бы один будильник, отображается индикатор.
- Когда все будильники отключены, индикатор не отображается.



1. Откройте экран текущего времени.

См. «Режим часов»

2. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.

   Откроется режим управления.

3. Кнопкой (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).

   Откроется меню настроек.

Указатель



5. Кнопкой (C) выберите [WATCH SETTINGS].
6. Нажмите (A).

   Откроются настройки часов.

7. Кнопкой (C) выберите [ALARM].
8. Нажмите (A).
9. Кнопкой (C) выберите будильник для отключения.



10. Нажмите (A).
11. Кнопкой (C) выберите [OFF].
12. Нажмите (A) для сохранения.

    На несколько секунд появится галочка, затем снова откроется выбор будильника.

13. Удерживайте (D) не менее 1 секунды для возврата к текущему времени.
    - После отключения всех будильников [ALM] исчезает.



Примечание

- Если [ALM] остаётся, включён хотя бы один другой будильник. Повторяйте шаги 8–11, пока индикатор не исчезнет.
- Если все обычные будильники отключены, но [ALM] остаётся, включён умный будильник. Отключите его.

См. «Отключение умного будильника»

Секундомер

Секундомер измеряет время с шагом 1 секунда до 99 часов 59 минут 59 секунд.

Можно также фиксировать промежуточное время.



Измерение прошедшего времени

1. Откройте экран текущего времени.
   См. «Режим часов»
2. Кнопкой (C) выберите [STOPWATCH].



3. Нажмите (A).
   Откроется секундомер.
4. Измерьте время в следующем порядке.

A Пуск
↓
A Стоп
↓
A Продолжить
↓
(A) Стоп



5. Нажмите (D) для обнуления секундомера.

Измерение промежуточного времени

1. Откройте экран текущего времени.
   См. «Режим часов»
2. Кнопкой (C) выберите [STOPWATCH].



3. Нажмите (A).
   Откроется секундомер.
4. Измерьте время в следующем порядке.

A Пуск
↓
D Промежуточное время
↓
(A) Стоп



5. Нажмите (D) для обнуления секундомера.

Таймер

Таймер отсчитывает время от заданного значения до нуля. По окончании часы подают звуковой и/или вибросигнал.

- Вибрация не работает, когда индикатор заряда показывает LOW. Звуковой сигнал не работает при уровне CHG и ниже.
- Звук и вибрацию можно включить по необходимости.
  См. «Настройка звука и вибрации»



Установка времени обратного отсчёта

Начальное время задаётся с шагом 1 секунда, до 60 минут.

● Настройка таймера в CASIO WATCHES

После сопряжения начальное время таймера можно задавать и в CASIO WATCHES.

См. «Настройка часов»

● Настройка таймера на часах

Быстрая настройка (EZ)

Изменение начального времени с шагом 30 секунд.

1. Откройте экран текущего времени.
   См. «Режим часов»
2. Кнопкой (C) выберите [TIMER].



3. Нажмите (A).
   Откроется экран TIMER.
4. Нажмите (C).
   Откроется экран быстрой настройки EZ.



5. Кнопкой (C) задайте время таймера.
   ● Каждое нажатие (C) добавляет 30 секунд.
6. Нажмите (A).
   Начнётся отсчёт таймера.

Настройка минут и секунд

Можно задать начальное время до 60 минут с шагом 1 секунда.

1. Откройте экран текущего времени.
   См. «Режим часов»
2. Кнопкой (C) выберите [TIMER].



3. Нажмите (A).
   Откроется экран TIMER.
4. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.
   Курсор появится под минутами.
5. Кнопкой (C) измените минуты таймера.



6. Нажмите (A).
   Курсор перейдёт к секундам.
7. Кнопкой (C) измените секунды таймера.



   ● Нажмите (D) для возврата к минутам.
8. Нажмите (A) для сохранения.
   На несколько секунд появится галочка, затем снова откроется TIMER.

Примечание

● Нажмите (D) для выхода из настройки в любой момент.

● При отсутствии действий около 2–3 минут часы автоматически выйдут из настройки.

Использование таймера

1. Откройте экран текущего времени.
   См. «Режим часов»
2. Кнопкой (C) выберите [TIMER].



3. Нажмите (A).
   Откроется экран TIMER.
4. Используйте таймер в следующем порядке.



   ● По окончании отсчёта подаётся звуковой и/или вибросигнал на 10 секунд.

   ● На паузе нажмите (D), чтобы вернуть начальное время.
5. Нажмите любую кнопку для остановки сигнала.

Уведомления с телефона

На часах можно просматривать входящие и пропущенные вызовы, почту, сообщения соцсетей и другие уведомления телефона, подключённого по Bluetooth. В памяти хранится до 10 уведомлений.

● Для получения уведомлений выполните сопряжение с телефоном.

См. «Сопряжение часов с телефоном»

Новые уведомления видны на экране времени и в режиме активности.



Новое уведомление

Список показывает тип уведомления, дату и время получения.

Индикатор	Значение
	Почта
	Соцсети
	Входящие и пропущенные вызовы
	Календарь
	Другое

● Если новых сообщений нет, появляется [NO DATA].

● При разрешённых уведомлениях их содержимое появляется поверх текущего экрана независимо от режима.

См. «Включение и отключение уведомлений о вызовах»

● Получение уведомления сопровождается звуком и/или вибрацией. Их можно включать и отключать.

См. «Настройка звука и вибрации»

● Сигнал входящего вызова длится до 20 секунд, остальные сигналы — 1 секунду.

Важно!

● Для получения уведомлений настройте телефон следующим образом.

iPhone: выполните все настройки ниже.
— Разрешите уведомления CASIO WATCHES.
— Включите «Настройки» → Bluetooth → CASIO GM-H5600 → «Делиться системными уведомлениями».
— Разрешите уведомления нужных приложений и выберите все места показа: экран блокировки, центр уведомлений и баннеры.

Пример для почты: «Настройки» → «Почта» → «Уведомления».

Android: разрешите доступ к:
— уведомлениям;
— контактам;
— журналу вызовов.

● Через 1 минуту всплывающее уведомление закрывается, возвращая прежний экран. Пока оно открыто, нажмите (C) для просмотра содержимого.

● Уведомления не принимаются на экранах:

— подготовки к дыхательному упражнению;
— измерения дыхательного упражнения;
— достижения цели по шагам.

Включение и отключение уведомлений о вызовах

Приём уведомлений можно включать и отключать.

1. Откройте экран текущего времени.
См. «Режим часов»
2. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.
Откроется режим управления.
3. Кнопкой (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).
Откроется меню настроек.

Указатель



5. Кнопкой (C) выберите [GENERAL SETTINGS].
6. Нажмите (A).
7. Кнопкой (C) выберите [NOTIFICATIONS].
8. Нажмите (A).

9. Кнопкой (C) выберите режим приёма уведомлений.

[OFF]	Приём выключен, всплывающие уведомления не появляются.
[ACTIVITY OFF]	Уведомления отключены только во время измерения активности.
[NIGHT TIME OFF]	Уведомления отключены в заданный ночной период.
[ACTIVITY & NIGHT TIME OFF]	Уведомления отключены во время измерения активности и в ночной период.
[ON]	Приём и всплывающие уведомления включены.

- Всплывающее уведомление показывает сведения о полученном сообщении.
- Примерно через минуту возвращается предыдущий экран.

10. Нажмите (A) для сохранения.

На несколько секунд появится галочка, затем снова откроется GENERAL SETTINGS.

11. Удерживайте (D) не менее 1 секунды для возврата к текущему времени.

Примечание

- При отсутствии действий 2–3 минуты на экране настройки часы вернутся к текущему времени.

Просмотр содержимого уведомлений

1. Откройте экран текущего времени.

См. «Режим часов»

2. Кнопкой (C) выберите [NOTIFICATION].



3. Нажмите (A).

Откроется список уведомлений.

- В списке помещается до 10 уведомлений.
- Если в списке уже 10 уведомлений, новое заменяет самое старое.

4. Кнопкой (C) выберите заголовок нужного уведомления.

5. Нажмите (A).

Откроется содержимое уведомления.

- Прокручивайте кнопкой (C).
- Нажмите (D) для возврата к списку.
- Для возврата к текущему времени удерживайте (D) не менее 1 секунды.

Переключение всплывающих уведомлений

Можно выбрать краткий или полный вид всплывающего уведомления.

1. Откройте экран текущего времени.

См. «Режим часов»

2. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.

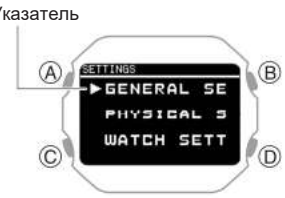
Откроется режим управления.

3. Кнопкой (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).

Откроется меню настроек.



5. Кнопкой (C) выберите [GENERAL SETTINGS].

6. Нажмите (A).

Откроется GENERAL SETTINGS.



7. Кнопкой (C) выберите [NOTIFICATION PATTERN].

8. Нажмите (A).

9. Кнопкой (C) выберите вид отображения.

[SIMPLE]	Краткий вид
[FULL]	Полный вид

10. Нажмите (A) для сохранения.

На несколько секунд появится галочка, затем снова откроется GENERAL SETTINGS.

11. Удерживайте (D) не менее 1 секунды для возврата к текущему времени.

Примечание

- При отсутствии действий 2–3 минуты на экране настройки часы вернутся к текущему времени.

Удаление уведомления

Удаление выбранного уведомления

1. Откройте экран текущего времени.
См. «Режим часов»
2. Кнопкой (C) выберите [NOTIFICATION].



3. Нажмите (A).

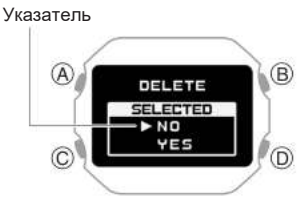
Откроется список уведомлений.

4. Кнопкой (C) выберите заголовок уведомления для удаления.
5. Нажмите (A).

Откроется содержимое уведомления.

6. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.

Откроется экран удаления данных.



7. Кнопкой (C) выберите [YES].
   - Для отмены выберите [NO].
8. Нажмите (A).

После удаления на несколько секунд появится галочка, затем снова откроется список уведомлений.

Удаление всех уведомлений

1. Откройте экран текущего времени.
См. «Режим часов»
2. Кнопкой (C) выберите [NOTIFICATION].

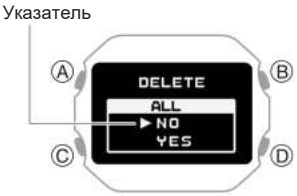


3. Нажмите (A).

Откроется список уведомлений.

4. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.

Откроется экран удаления данных.



5. Кнопкой (C) выберите [YES].
   - Для отмены выберите [NO].
6. Нажмите (A).

После удаления на несколько секунд появится галочка, затем — [NO DATA] (нет данных).

Поиск телефона

Функция поиска включает звук на сопряжённом телефоне, даже если он в режиме вибрации.

Важно!

- Для сигнала поиска на телефоне должно быть запущено CASIO WATCHES.
- Не используйте поиск там, где звуковые сигналы телефона запрещены.
- Сигнал очень громкий. Не используйте поиск при прослушивании телефона через наушники.

1. Откройте экран текущего времени.
   См. «Режим часов»
2. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.
   Откроется режим управления.
3. Кнопкой (C) выберите [PHONE FINDER].



4. Нажмите (A).
   Часы подключатся к телефону, и на нём прозвучит сигнал.
   - Сигнал начинается через несколько секунд.
   - При неудаче поиска появится [FAILED].
5. Нажмите любую кнопку для остановки звука.
   - Остановить сигнал кнопкой часов можно только в первые 30 секунд его звучания.

Примечание

- В режиме полёта подключение к телефону невозможно. Для подключения отключите этот режим.

См. «Режим полёта»

Настройки измерения активности

В этом разделе описаны настройки измерения активности. Состав меню зависит от её вида.

● Меню настроек по видам активности

Активность	Меню настроек
GYM WORKOUT	TRAINING ALERT
INTERVAL TIMER	TRAINING ALERT INTERVAL TIMER
RUNNING WALKING	AUTO LAP AUTO PAUSE TRAINING ALERT

Автоматическая фиксация кругов

При автофиксации новый круг записывается после каждого прохождения заданной дистанции.

Настройте автофиксацию кругов через CASIO WATCHES или на часах.

Длина круга задаётся до 10,0 км с шагом 0,1 км.

● Настройка автокругов в CASIO WATCHES

Перед использованием автофиксации задайте длину круга в CASIO WATCHES.

Проверка соединения

- Перед выполнением действий убедитесь, что на экране есть значок Bluetooth. Если его нет, см. раздел ниже.

См. «Подключение к сопряжённому телефону»

1. На телефоне нажмите значок CASIO WATCHES.
2. Откройте вкладку My Watch («Мои часы»).
3. Выберите GM-H5600 и нажмите на него.
4. Выберите нужный параметр и следуйте подсказкам на экране.

● Настройка автокругов на часах

1. Откройте экран текущего времени.
   См. «Режим часов»
2. Нажмите (A).
   Откроется режим активности.
   Пример:



3. Кнопкой (C) выберите вид активности.
4. Нажмите (A).
   Откроется экран готовности к измерению.
5. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.
   Откроются настройки измерения активности.

Указатель



6. Кнопкой (C) выберите [AUTO LAP].
7. Нажмите (A).
8. Кнопкой (C) выберите [ON].
   - Для отключения выберите [OFF].
   - Текущая настройка отмечена галочкой ☑ слева.
9. Нажмите (A).
   Появится курсор для задания длины автокруга.

10. Кнопкой (C) задайте целую часть дистанции.



11. Нажмите (A).

    Курсор перейдёт к дробной части дистанции.

12. Кнопкой (C) задайте дробную часть.



13. Нажмите (A) для сохранения.

    На несколько секунд появится галочка, затем снова откроются настройки активности.

14. Нажмите (D) для выхода.

Примечание

- При отсутствии действий около 2–3 минут часы автоматически выйдут из настройки.

Автоматическая пауза

При включённой автопаузе отсчёт приостанавливается, когда вы прекращаете бег.

Примечание

- При продолжении после автопаузы экран обновляется с задержкой, но это не влияет на измеренные время и дистанцию.
- Если автопауза не срабатывает или измерение не возобновляется, приостанавливайте и продолжайте его вручную.

1. Откройте экран текущего времени.

   См. «Режим часов»

2. Нажмите (A).

   Откроется режим активности.

   Пример:



3. Кнопкой (C) выберите вид активности.

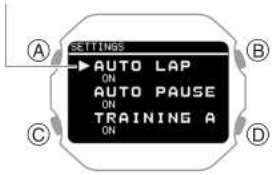
4. Нажмите (A).

   Откроется экран готовности к измерению.

5. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.

   Откроются настройки измерения активности.

Указатель



6. Кнопкой (C) выберите [AUTO PAUSE].

7. Нажмите (A).

8. Кнопкой (C) выберите [ON] (вкл.) или [OFF] (выкл.).

9. Нажмите (A) для сохранения.

   На несколько секунд появится галочка, затем снова откроются настройки активности.

10. Нажмите (D) для выхода.

Примечание

- При отсутствии действий около 2–3 минут часы автоматически выйдут из настройки.
- Автопаузу также можно включать и отключать в CASIO WATCHES.

Настройка тренировочных оповещений

В CASIO WATCHES можно задать интервалы оповещений по расходу калорий, прошедшему времени и дистанции. При достижении очередного значения часы подают звук или вибрацию и показывают экран оповещения. Все заданные оповещения можно вместе включить или отключить на часах.

● Целевые значения оповещений в приложении

Важно!

● Задать целевые значения кнопками часов нельзя. Используйте CASIO WATCHES.

Проверка соединения

● Перед выполнением действий убедитесь, что на экране есть значок Bluetooth. Если его нет, см. раздел ниже.

См. «Подключение к сопряжённому телефону»

1. На телефоне нажмите значок CASIO WATCHES.
2. Откройте вкладку My Watch («Мои часы»).
3. Выберите GM-H5600 и нажмите на него.
4. Выберите нужный параметр и следуйте подсказкам на экране.

● Включение оповещений на часах

1. Откройте экран текущего времени.

См. «Режим часов»

2. Нажмите (A).

Откроется режим активности.

Пример:



3. Кнопкой (C) выберите вид активности.
4. Нажмите (A).

Откроется экран готовности к измерению.

5. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.

Откроются настройки измерения активности.

Указатель



6. Кнопкой (C) выберите [TRAINING ALERT].
7. Нажмите (A).
8. Кнопкой (C) выберите [ON].

● Для отключения оповещений выберите [OFF].

9. Нажмите (A) для сохранения.

На несколько секунд появится галочка, затем снова откроются настройки активности.

10. Нажмите (D) для выхода.

Важно!

● Задайте целевое значение для каждого показателя в CASIO WATCHES. На часах изменить эти значения нельзя.

Примечание

● При отсутствии действий около 2–3 минут часы автоматически выйдут из настройки.

Индикаторы тренировочных оповещений

При достижении заданного значения во время измерения появляется экран тренировочного оповещения.

Индикатор	Значение
	Достигнута цель по расходу калорий.
	Достигнута цель по времени.
	Достигнута цель по дистанции.

Примечание

- Доступные оповещения зависят от вида активности.

Переключение экрана оповещений

При достижении заданного значения появляется экран тренировочного оповещения.

Пример:



- Нажмите (A) или подождите около 9 секунд для возврата к текущему измерению.

Настройка интервального таймера

● Настройка интервального таймера в приложении

В CASIO WATCHES можно составить интервальный таймер из нескольких таймеров.

- Подробнее об интервальных таймерах см. ниже.

См. «Общие сведения»

Проверка соединения

- Перед выполнением действий убедитесь, что на экране есть значок Bluetooth. Если его нет, см. раздел ниже.

См. «Подключение к сопряжённому телефону»

1. На телефоне нажмите значок CASIO WATCHES.
2. Откройте вкладку My Watch («Мои часы»).
3. Выберите GM-H5600 и нажмите на него.
4. Выберите нужный параметр и следуйте подсказкам на экране.

● Настройка интервального таймера на часах

- Если идёт обратный отсчёт, сначала сбросьте таймер к начальному времени.

См. «Использование таймера»

1. Откройте экран текущего времени.

См. «Режим часов»

2. Нажмите (A).

   Откроется режим активности.

3. Кнопкой (C) выберите [INTERVAL TIMER].



4. Нажмите (A).
5. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.

   Откроются настройки интервальной тренировки.

Указатель



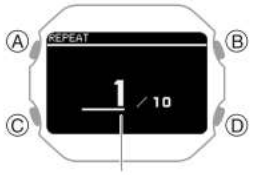
6. Кнопкой (C) выберите [INTERVAL TIMER].
7. Нажмите (A).

   Откроются настройки интервального таймера.



8. Кнопкой (C) выберите [REPEAT].
9. Нажмите (A).

   Откроется настройка числа повторений: от 1 до 10.



Число повторений

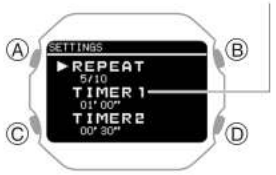
10. Кнопкой (C) задайте число автоповторов.
11. Нажмите (A).

    На несколько секунд появится галочка, затем снова откроются настройки интервального таймера.

12. Кнопкой (C) выберите таймер в последовательности.

    - Первый таймер — [TIMER1].

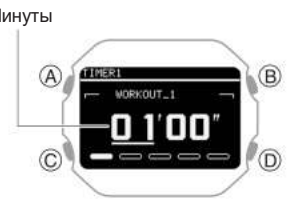
Порядок таймеров



13. Нажмите (A).

    Курсор появится на минутах первого таймера.

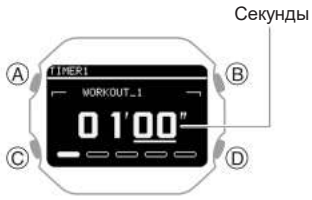
14. Кнопкой (C) задайте минуты.



15. Нажмите (A).

    Курсор перейдёт к секундам первого таймера.

16. Кнопкой (C) задайте секунды.



17. Нажмите (A) для сохранения.

    На несколько секунд появится галочка, затем снова откроются настройки интервального таймера.

18. Повторите шаги 11–16 для настройки остальных таймеров.

Примечание

- Нажатие (D) возвращает к предыдущему экрану.
- В CASIO WATCHES можно изменить названия таймеров: до 14 символов из букв A–Z, цифр 0–9 и знаков / + - _ ? &.

Настройки через приложение

Здесь описаны основные настройки, доступные только в приложении CASIO WATCHES.

Для этих настроек установите CASIO WATCHES на телефон.

См. «① Установите приложение на телефон»

Выбор циферблата

Для экрана текущего времени доступны три циферблата. Выберите подходящий для вашего образа жизни.

Содержимое циферблата 2 можно настраивать.

Важно!

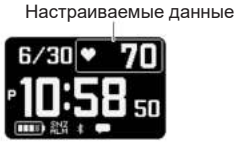
- Изменить элементы циферблата 2 кнопками часов нельзя. Используйте CASIO WATCHES.
- Сам циферблат можно выбрать на часах.

См. «Изменение циферблата»

Циферблат 1



Циферблат 2



Для циферблата 2 доступны следующие элементы.

Название и значение

[STEPS]	Шаги за сегодня
[STATUS]	Статус кардионагрузки
[DISTANCE]	Дистанция за месяц ● RUN — бег ● WALK — ходьба
[HR]	ЧСС
[MAX MIN]	Максимальная и минимальная ЧСС
[SLEEP]	● Балл и уровень сна ● Продолжительность сна ● Оценка сна
[CALORIES]	Расход калорий
[ACTIVE]	Время активности за день
Время восхода и заката Солнца	
Возраст Луны	

Циферблат 3



* Показывает процент выполнения цели за последние 8 дней, включая сегодня.

Настройка

В CASIO WATCHES выберите вид экрана текущего времени. Для настраиваемого циферблата задайте нужные элементы.

Важно!

● Изменить элементы циферблата 2 кнопками часов нельзя. Используйте CASIO WATCHES.

Проверка соединения

● Перед выполнением действий убедитесь, что на экране есть значок Bluetooth. Если его нет, см. раздел ниже.

См. «Подключение к сопряжённому телефону»

1. На телефоне нажмите значок CASIO WATCHES.
2. Откройте вкладку My Watch («Мои часы»).
3. Выберите GM-H5600 и нажмите на него.
4. Выберите нужный параметр и следуйте подсказкам на экране.

Настройка функций режимов часов и активности

В CASIO WATCHES можно менять порядок функций в режимах часов и активности, добавлять и удалять их.

Важно!

● Настраивать состав функций на часах нельзя. Используйте приложение.

Какие функции можно переставлять и удалять, см. ниже.

См. «Режим часов»
См. «Обзор видов активности»

Проверка соединения

● Перед выполнением действий убедитесь, что на экране есть значок Bluetooth. Если его нет, см. раздел ниже.

См. «Подключение к сопряжённому телефону»

1. На телефоне нажмите значок CASIO WATCHES.
2. Откройте вкладку My Watch («Мои часы»).
3. Выберите GM-H5600 и нажмите на него.
4. Выберите нужный параметр и следуйте подсказкам на экране.

Примечание

● Добавление и удаление функций может изменить настройки.

● Даже после удаления альманаха время восхода и заката можно показывать на экране текущего времени.

Настройка экранов измерения активности

Для каждого вида активности можно зарегистрировать до 7 экранов измерения.

Из зарегистрированных экранов можно выбрать отображаемые во время измерения.

Важно!

● Экраны измерения настраиваются только через CASIO WATCHES, не кнопками часов.

● Первым всегда служит «Экран измерения 1». Для позиций 2–7 выберите другие экраны.

Экран измерения 1



Выберите экраны для позиций 2–7 из перечисленных ниже.

Экран измерения 2



Экран измерения 3



● Можно настроить элементы

① верхней и ② нижней частей экранов измерения 1–3. Настройка также доступна с телефона в CASIO WATCHES.

Экран измерения ЧСС



① Значение целевой пульсовой зоны

② Текущая ЧСС

Экран текущего времени



① Текущее время

② Время движения с начала измерения

Экран альманаха



① Дата измерения

② Возраст Луны в день измерения

③ Восход Солнца в день измерения

④ Закат Солнца в день измерения

⑤ Время движения с начала измерения

Экран интервального таймера



① Значение интервального таймера

② Число повторений

③ Общее время измерения

Примечание

● Для INTERVAL TIMER первым отображается экран интервального таймера.

Настройка

Проверка соединения

● Перед выполнением действий убедитесь, что на экране есть значок Bluetooth. Если его нет, см. раздел ниже.

См. «Подключение к сопряжённому телефону»

1. На телефоне нажмите значок CASIO WATCHES.

2. Откройте вкладку My Watch («Мои часы»).

3. Выберите GM-H5600 и нажмите на него.

4. Выберите нужный параметр и следуйте подсказкам на экране.

Использование GPS телефона

При RUNNING/WALKING GPS телефона может корректировать дистанцию, рассчитанную встроенным акселерометром часов, повышая точность.

Включайте и отключайте использование GPS телефона через CASIO WATCHES.

Проверка соединения

● Перед выполнением действий убедитесь, что на экране есть значок Bluetooth. Если его нет, см. раздел ниже.

См. «Подключение к сопряжённому телефону»

1. На телефоне нажмите значок CASIO WATCHES.

2. Откройте вкладку My Watch («Мои часы»).

3. Выберите GM-H5600 и нажмите на него.

4. Выберите нужный параметр и следуйте подсказкам на экране.

Включение датчика ношения

В CASIO WATCHES можно включить датчик ношения, определяющий, находятся ли часы на запястье.

● По умолчанию датчик ношения включён.

Важно!

● Настройка датчика недоступна на часах. Используйте CASIO WATCHES.

Проверка соединения

● Перед выполнением действий убедитесь, что на экране есть значок Bluetooth. Если его нет, см. раздел ниже.

См. «Подключение к сопряжённому телефону»

1. На телефоне нажмите значок CASIO WATCHES.
2. Откройте вкладку My Watch («Мои часы»).
3. Выберите GM-H5600 и нажмите на него.
4. Нажмите Watch Settings («Настройки часов»).
5. Нажмите Find Worn Watch (определение ношения).
6. Выберите On («Вкл.»).

Время отхода ко сну и пробуждения

В CASIO WATCHES можно задать время отхода ко сну и пробуждения.

Важно!

● Эти настройки недоступны на часах. Используйте приложение.

Проверка соединения

● Перед выполнением действий убедитесь, что на экране есть значок Bluetooth. Если его нет, см. раздел ниже.

См. «Подключение к сопряжённому телефону»

1. На телефоне нажмите значок CASIO WATCHES.
2. Откройте вкладку My Watch («Мои часы»).
3. Выберите GM-H5600 и нажмите на него.
4. Нажмите LIFE LOG.
5. Нажмите Sleep («Сон»).
6. Задайте Sleeping Time (время сна) и Waking Time (время пробуждения).

Установка цели по шагам на день

В CASIO WATCHES можно задать дневную цель по шагам.

Важно!

● Задать цель кнопками часов нельзя. Используйте приложение.

Проверка соединения

● Перед выполнением действий убедитесь, что на экране есть значок Bluetooth. Если его нет, см. раздел ниже.

См. «Подключение к сопряжённому телефону»

1. На телефоне нажмите значок CASIO WATCHES.
2. В правом верхнем углу экрана нажмите значок меню.
3. Нажмите User Profile («Профиль пользователя»).
4. Выберите нужный параметр и следуйте подсказкам на экране.

Примечание

● Помимо цели можно задать оповещение о её достижении.

Настройка часов

После подключения часов к CASIO WATCHES можно настраивать их функции и просматривать полученные данные в приложении.

Проверка соединения

● Перед выполнением действий убедитесь, что на экране есть значок Bluetooth. Если его нет, см. раздел ниже.

См. «Подключение к сопряжённому телефону»

1. На телефоне нажмите значок CASIO WATCHES.

2. Откройте вкладку My Watch («Мои часы»).

3. Выберите GM-H5600 и нажмите на него.

4. Выберите нужный параметр и следуйте подсказкам на экране.

Другие настройки

Здесь описаны остальные доступные настройки часов.

Изменение циферблата

Для экрана текущего времени доступны три циферблата. Выберите подходящий для вашего образа жизни.

Подробнее о трёх циферблатах см. по ссылке.

См. «Выбор циферблата»

1. Откройте экран текущего времени.

См. «Режим часов»

2. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.

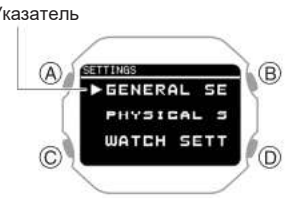
Откроется режим управления.

3. Кнопкой (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).

Откроется меню настроек.



5. Кнопкой (C) выберите [WATCH SETTINGS].

6. Нажмите (A).

7. Кнопкой (C) выберите [WATCH FACE].

8. Нажмите (A).

9. Кнопкой (C) выберите нужный циферблат.



● Отображение и настройку циферблатов см. ниже.

См. «Выбор циферблата»

10. Нажмите (A) для сохранения.

На несколько секунд появится галочка, затем снова откроются настройки циферблата.

11. Удерживайте (D) не менее 1 секунды для возврата к текущему времени.

Включение беззвучного режима

В беззвучном режиме уведомления сопровождаются только вибрацией независимо от настроек звука и вибрации. Подсветка при уведомлениях и нажатиях кнопок не включается.

1. Откройте экран текущего времени.

См. «Режим часов»

2. Удерживайте (D) не менее 3 секунд для включения или отключения беззвучного режима.

- При включении появляется значок на экране.



Включено

Примечание

- Если звук и вибрация отключены, то при включении беззвучного режима не работают ни звук, ни вибрация, ни световые уведомления.

Напоминание о движении

Напоминание о движении показывает значок и подаёт звук или вибрацию, если за определённое время вы ходили недостаточно. Это помогает достигать целей активности.

При таком напоминании попробуйте походить около 5 минут.

1. Откройте экран текущего времени.

См. «Режим часов»

2. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.

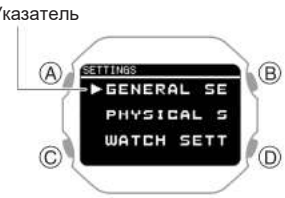
Откроется режим управления.

3. Кнопкой (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).

Откроется меню настроек.



5. Кнопкой (C) выберите [GENERAL SETTINGS].

6. Нажмите (A).

Откроется GENERAL SETTINGS.



7. Кнопкой (C) выберите [STEP REMINDER].

8. Нажмите (A).

9. Кнопкой (C) включите или отключите напоминание.

[OFF]	Напоминание выключено
[ON]	Напоминание включено

10. Нажмите (A) для сохранения.

На несколько секунд появится галочка, затем снова откроется настройка напоминания.

11. Удерживайте (D) не менее 1 секунды для возврата к текущему времени.

Примечание

- При отсутствии действий 2–3 минуты на экране настройки часы вернутся к текущему времени.

- Даже при включённой функции напоминания не подаются:

— если часы определяют, что их не носят;

— в период между заданными временем отхода ко сну и пробуждения;

— во время измерения активности;

— при показании индикатора заряда LOW или ниже;

— при ошибке датчика.

- Если анализ движений не распознаёт ходьбу или бег, часы могут сообщить о недостаточном числе шагов.

• Закрытие напоминания

Нажмите любую кнопку, чтобы закрыть текущее напоминание о движении.

Установка ночного периода

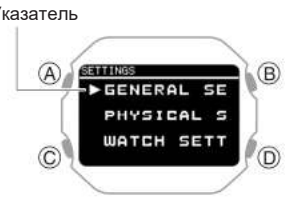
Задайте ночной период.

С ним можно связать приём уведомлений и измерение ЧСС, используя настройки NIGHT TIME.

1. Откройте экран текущего времени.
   См. «Режим часов»
2. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.
   Откроется режим управления.
3. Кнопкой (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).
   Откроется меню настроек.



5. Кнопкой (C) выберите [GENERAL SETTINGS].
6. Нажмите (A).
   Откроется GENERAL SETTINGS.



7. Кнопкой (C) выберите [NIGHT TIME].
8. Нажмите (A).
   Курсор появится на часах начала ночного периода.
9. Кнопкой (C) задайте часы начала.



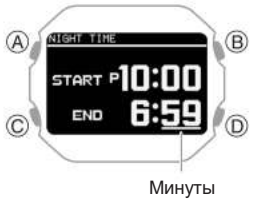
10. Нажмите (A).
    Курсор перейдёт к минутам начала.
11. Кнопкой (C) задайте минуты начала.



12. Нажмите (A).
    Курсор перейдёт к часам окончания.
13. Кнопкой (C) задайте часы окончания.



14. Нажмите (A).
    Курсор перейдёт к минутам окончания.
15. Кнопкой (C) задайте минуты окончания.



16. Нажмите (A) для сохранения.
    На несколько секунд появится галочка, затем снова откроется настройка ночного периода.
17. Удерживайте (D) не менее 1 секунды для возврата к текущему времени.

Примечание

- Допустимая длительность ночного периода — от 6 до 12 часов. При выходе за пределы время окончания корректируется автоматически.
- При отсутствии действий 2–3 минуты на экране настройки часы вернутся к текущему времени.
- При измерении ЧСС в режиме [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] мониторинг сна начинается с NIGHT TIME. Задайте обычное время сна и пробуждения.

Настройка звука и вибрации

Часы используют звук и вибрацию при нажатии кнопок, уведомлениях и оповещениях. Их можно включать и отключать следующим образом.

Примечание

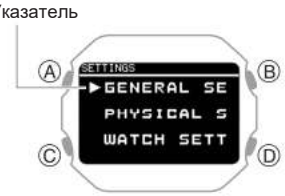
- Рисунок и длительность звука или вибрации не изменяются.
- Независимо от настроек звука и вибрации при нажатиях и оповещениях включается подсветка. Отдельно отключить такую подсветку нельзя.

Звук и вибрация при нажатии кнопок

1. Откройте экран текущего времени.
   См. «Режим часов»
2. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.
   Откроется режим управления.
3. Кнопкой (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).
   Откроется меню настроек.



5. Кнопкой (C) выберите [GENERAL SETTINGS].
6. Нажмите (A).
   Откроется GENERAL SETTINGS.



7. Кнопкой (C) выберите [BEEP/VIBE].
8. Нажмите (A).
9. Кнопкой (C) выберите [BUTTON OPERATION].
10. Нажмите (A).
11. Кнопкой (C) задайте звук и вибрацию кнопок.

	Звук кнопок	Вибрация кнопок
[BEEP+VIBE]	Вкл.	Вкл.
[BEEP]	Вкл.	Выкл.
[VIBE]	Выкл.	Вкл.
[OFF]	Выкл.	Выкл.

12. Нажмите (A) для сохранения.
    На несколько секунд появится галочка, затем снова откроется настройка звука и вибрации.
13. Удерживайте (D) не менее 1 секунды для возврата к текущему времени.

Примечание

- При отсутствии действий 2–3 минуты на экране настройки часы вернутся к текущему времени.

Звук и вибрация уведомлений

1. Откройте экран текущего времени.
   См. «Режим часов»
2. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.
   Откроется режим управления.
3. Кнопкой (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).
   Откроется меню настроек.



5. Кнопкой (C) выберите [GENERAL SETTINGS].
6. Нажмите (A).
   Откроется GENERAL SETTINGS.



7. Кнопкой (C) выберите [BEEP/VIBE].
8. Нажмите (A).
9. Кнопкой (C) выберите [NOTIFICATIONS].
10. Нажмите (A).

11. Кнопкой (C) задайте звук и вибрацию уведомлений.

	Звук уведомлений	Вибрация уведомлений
[BEEP+VIBE]	Вкл.	Вкл.
[BEEP]	Вкл.	Выкл.
[VIBE]	Выкл.	Вкл.
[USER]	Только для выбранных пользователем событий	
[OFF]	Выкл.	Выкл.

● Параметры [USER] изменяются в CASIO WATCHES.

12. Нажмите (A) для сохранения.

На несколько секунд появится галочка, затем снова откроется настройка звука и вибрации.

13. Удерживайте (D) не менее 1 секунды для возврата к текущему времени.

Примечание

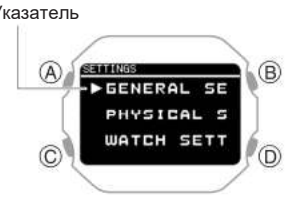
● При отсутствии действий 2–3 минуты на экране настройки часы вернутся к текущему времени.

Настройка автоподсветки

1. Откройте экран текущего времени.
См. «Режим часов»
2. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.
Откроется режим управления.
3. Кнопкой (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).
Откроется меню настроек.



5. Кнопкой (C) выберите [GENERAL SETTINGS].
6. Нажмите (A).
Откроется GENERAL SETTINGS.
7. Кнопкой (C) выберите [LIGHT].
8. Нажмите (A).
9. Кнопкой (C) выберите [AUTO LIGHT].
10. Нажмите (A).
11. Кнопкой (C) выберите [OFF] (выкл.) или [ON] (вкл.).
12. Нажмите (A) для сохранения.

На несколько секунд появится галочка, затем снова откроется настройка автоподсветки.

13. Удерживайте (D) не менее 1 секунды для возврата к текущему времени.

Длительность подсветки

Длительность подсветки: 1,5 или 5 секунд.

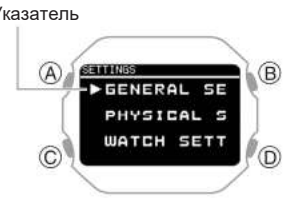
Эта настройка применяется к подсветке:

● при нажатии кнопки;
● при срабатывании автоподсветки;
● при автокруге, уведомлении, будильнике и других оповещениях.

1. Откройте экран текущего времени.
См. «Режим часов»
2. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.
Откроется режим управления.
3. Кнопкой (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).
Откроется меню настроек.



5. Кнопкой (C) выберите [GENERAL SETTINGS].

6. Нажмите (A).

Откроется GENERAL SETTINGS.

7. Кнопкой (C) выберите [LIGHT].

8. Нажмите (A).

9. Кнопкой (C) выберите [DURATION].

10. Нажмите (A).

11. Кнопкой (C) выберите длительность.

[1.5s]	1,5 секунды
[5.0s]	5 секунд

12. Нажмите (A) для сохранения.

На несколько секунд появится галочка, затем снова откроется настройка длительности подсветки.

13. Удерживайте (D) не менее 1 секунды для возврата к текущему времени.

Примечание

- При отсутствии действий 2–3 минуты на экране настройки часы вернутся к текущему времени.

Включение энергосбережения

Если долго не планируете пользоваться часами, включите энергосбережение для экономии заряда.

1. Откройте экран текущего времени.

См. «Режим часов»

2. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.

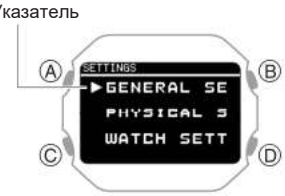
Откроется режим управления.

3. Кнопкой (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).

Откроется меню настроек.



5. Кнопкой (C) выберите [GENERAL SETTINGS].

6. Нажмите (A).

Откроется GENERAL SETTINGS.



7. Кнопкой (C) выберите [POWER SAVING].

8. Нажмите (A).

Включится энергосбережение. Внизу появится [HOLD DOWN THIS BUTTON].



Примечание

- При отсутствии действий 2–3 минуты на экране настройки часы вернутся к текущему времени.

- В энергосбережении будильники и ежечасный сигнал не работают.

Отключение энергосбережения

Для выхода удерживайте (D) не менее 2 секунд.

- Надпись [HOLD DOWN THIS BUTTON] внизу исчезнет.

Единицы длины и массы

Можно выбрать метрические (км, м, см, кг) или британские единицы (миля, ярд, фут, фунт) для роста, дистанции и массы тела.

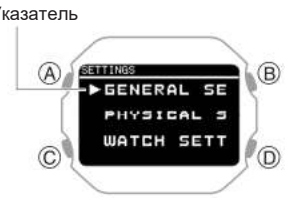
Важно!

● При домашнем городе TOKYO единицы фиксированы: км, м, см, кг. Изменить их нельзя.

1. Откройте экран текущего времени.
   См. «Режим часов»
2. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.
   Откроется режим управления.
3. Кнопкой (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).
   Откроется меню настроек.



5. Кнопкой (C) выберите [GENERAL SETTINGS].
6. Нажмите (A).
   Откроется GENERAL SETTINGS.



7. Кнопкой (C) выберите [UNITS].
8. Нажмите (A).
9. Кнопкой (C) выберите [LENGTH & WEIGHT].
10. Нажмите (A).
11. Кнопкой (C) выберите единицы длины и массы.

[km/m/cm & kg]	Метрическая система
[mile/yd/ft & lb]	Британская система

12. Нажмите (A) для сохранения.
    На несколько секунд появится галочка, затем снова откроется настройка единиц.
13. Удерживайте (D) не менее 1 секунды для возврата к текущему времени.

Примечание

● При отсутствии действий 2–3 минуты на экране настройки часы вернутся к текущему времени.

● Единицы длины также меняются в CASIO WATCHES.

Единицы расхода энергии

Выберите единицы расхода энергии: килокалории (ккал) или килоджоули (кДж).

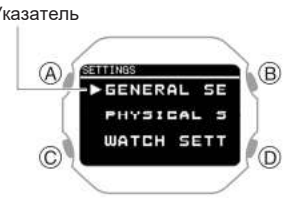
Важно!

● При домашнем городе TOKYO единицы фиксированы: килокалории (kcal). Изменить их нельзя.

1. Откройте экран текущего времени.
   См. «Режим часов»
2. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.
   Откроется режим управления.
3. Кнопкой (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).
   Откроется меню настроек.



5. Кнопкой (C) выберите [GENERAL SETTINGS].
6. Нажмите (A).
   Откроется GENERAL SETTINGS.



7. Кнопкой (C) выберите [UNITS].

8. Нажмите (A).

9. Кнопкой (C) выберите [ENERGY].

10. Нажмите (A).

11. Кнопкой (C) выберите единицы расхода энергии.

[kcal]	Килокалории
[kJ]	Килоджоули

12. Нажмите (A) для сохранения.

На несколько секунд появится галочка, затем снова откроется настройка единиц.

13. Удерживайте (D) не менее 1 секунды для возврата к текущему времени.

Примечание

- При отсутствии действий 2–3 минуты на экране настройки часы вернутся к текущему времени.
- Единицы расхода энергии также меняются в CASIO WATCHES.

Основные сведения

Здесь приведены названия частей часов и основные сведения об управлении.

Общее описание



Кнопка (A)

На экране текущего времени открывает режим активности.

На экране настроек подтверждает выбранные значения и изменения.

Кнопка (B)

Включает подсветку.

Кнопка (C)

На экране времени удержание не менее 2 секунд открывает режим управления.

В настройках перемещает выбор вниз по меню.

Кнопка (D)

Удержание не менее 1 секунды возвращает к текущему времени.

В настройках возвращает к предыдущему экрану.

① Оптический датчик ЧСС

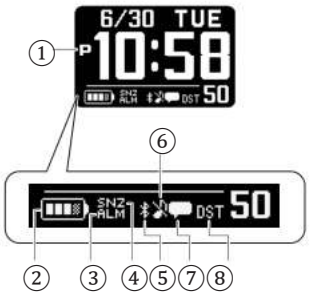
Регистрирует пульс для измерения ЧСС.

② Зарядные контакты

Сюда подключается кабель для зарядки от устройства с USB-портом.

См. «Зарядка часов»

Индикаторы



① После полудня в 12-часовом формате.

② Текущий уровень заряда.

③ Включён обычный или умный будильник.

④ Включён повтор обычного или умного будильника.

⑤ Значок режима полёта / Bluetooth

Самолёт: режим полёта включён.

Bluetooth: установлено соединение с телефоном.

- При попытке восстановления связи после разрыва мигает раз в секунду.
- Если после разрыва попытка восстановления не выполняется, мигает раз в 2 секунды.

⑥ Беззвучный режим.

⑦ Новые уведомления телефона.

⑧ Отображается летнее время.

Подсветка экрана

Подсветка позволяет читать экран в темноте.

● Она включается при каждом нажатии кнопки.

● Подсветка включается вместе со звуком или вибрацией при автокруге, уведомлениях, будильнике и т. п. Отключить подсветку, вызванную уведомлением, нельзя.

● Ручное включение подсветки

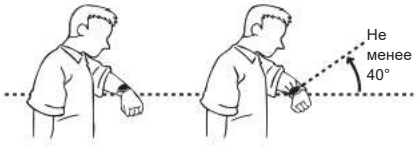
Нажмите (B) для включения подсветки.

● При начале звукового сигнала будильника подсветка автоматически гаснет.



● Автоматическая подсветка

При включённой автоподсветке экран освещается при повороте часов к себе под углом не менее 40°.



Порядок включения автоподсветки см. ниже.

См. «Настройка автоподсветки»

Важно!

● Автоподсветка может работать некорректно, если часы отклонены от горизонтали вбок на 15° и более, как показано ниже.



● Статическое электричество и магнитное поле могут мешать автоподсветке. Опустите руку и снова поверните часы к лицу.

● При движении может быть слышно лёгкое дребезжание переключателя автоподсветки, определяющего положение часов. Это не неисправность.

Как надевать часы

Правильная посадка важна для точного измерения ЧСС, дыхательных упражнений и сна. Особенно при беге и интенсивных нагрузках закрепляйте часы так, чтобы они не дрожали и не смещались.

1. Свободно застегните часы на запястье.

2. Между выступающей косточкой запястья (локтевой костью) и краем часов оставьте расстояние не менее ширины пальца.

● Расположение и форма косточки индивидуальны.

● На правом запястье расположите палец слева от часов.



3. Найдя подходящее положение, затяните ремешок так, чтобы часы не скользили по запястью.

Важно!

● Плотный ремешок при измерениях затрудняет вентиляцию, способствует потению и раздражению кожи. После измерения ЧСС ослабьте его так, чтобы между ремешком и запястьем проходил палец.

● Длительное ношение, пот и некоторые условия использования могут вызвать раздражение кожи. Регулярно снимайте часы, чтобы кожа отдыхала.

● Если из-под часов виден зелёный свет, они закреплены неправильно.

● Во время дыхательного упражнения держите руки неподвижно.

● Посадку часов при измерении кислорода см. ниже.

См. «Измерение уровня кислорода в крови»

Обновление ПО часов

Обновление ПО улучшает функции и работу часов. Поддерживайте актуальную версию.

● Обновление ПО часов

Обновляйте ПО часов через CASIO WATCHES.

О доступном обновлении сообщит уведомление в приложении. Следуйте подсказкам на экране.

Проверка соединения

● Перед выполнением действий убедитесь, что на экране есть значок Bluetooth. Если его нет, см. раздел ниже.

См. «Подключение к сопряжённому телефону»

1. На телефоне нажмите значок CASIO WATCHES.
2. Откройте вкладку My Watch («Мои часы»).
3. Выберите GM-H5600 и нажмите на него.
4. Выполните действия на экране телефона для обновления ПО часов.

Важно!

● Во время обновления на часах должен быть открыт экран текущего времени режима часов.

● Обновление может занять до 30 минут.

● До начала обновления рекомендуется подключить зарядный кабель и заряжать часы.

Сброс настроек часов

Здесь описан возврат времени, даты, других настроек и журнала к заводскому состоянию.

Важно!

● После сброса восстановить прежние настройки нельзя.

● Сброс невозможен при следующих условиях.

— при показании индикатора заряда LOW или ниже;

1. Откройте экран текущего времени.

См. «Режим часов»

2. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.

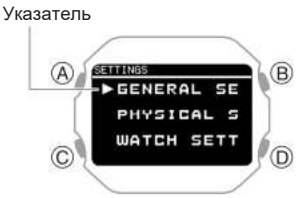
Откроется режим управления.

3. Кнопкой (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).

Откроется меню настроек.



5. Кнопкой (C) выберите [GENERAL SETTINGS].

6. Нажмите (A).

Откроется GENERAL SETTINGS.

7. Кнопкой (C) выберите [RESET].

8. Нажмите (A).

9. Кнопкой (C) выберите [YES].
   ● Для отмены сброса выберите [NO].

10. Нажмите (A).

    После сброса появится экран времени. Сброс завершён, когда в правом нижнем углу отображается [AC].

11. Нажмите (A), чтобы убрать [AC].

Примечание

● Сброс также удаляет данные сопряжения и отменяет связь с телефоном.

Режим полёта

В больнице, самолёте и других местах, где связь с телефоном может создавать помехи, включите режим полёта. Для отключения повторите те же действия.

1. Откройте экран текущего времени.
   См. «Режим часов»
2. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.
   Откроется режим управления.
3. Кнопкой (C) выберите [AIRPLANE MODE].



4. Нажмите (A).
5. Кнопкой (C) задайте режим полёта.

[OFF]	Режим полёта выключен.
[ON]	Режим полёта включён.

6. Нажмите (A) для сохранения.

   На несколько секунд появится галочка, затем снова откроется экран режима полёта.

7. Нажмите (D) для выхода.
   • отображается, когда на часах включён режим полёта.

Технические характеристики

Точность хода:

±15 секунд в месяц без коррекции времени через телефон.

Основные функции:

Часы, минуты, секунды, месяц, число, день недели. Индикация до/после полудня (P), 24-часовой формат. Полностью автоматический календарь 2000–2099 гг.

Mobile Link:

Беспроводная связь с устройствами, совместимыми с Bluetooth®*.
* Дополнительные возможности Mobile Link: автокоррекция и простая настройка времени; выбор порядка и количества функций; мировое время — 300 городов (38 часовых поясов, автопереход на летнее время) и UTC; настройки часов; обновление данных часовых поясов и правил летнего времени; настройка активности, её порядка и количества видов; настройка экранов; цели оповещений (время, дистанция, калории); управление журналом тренировок и данными кругов; результаты анализа тренировок; уведомления; поиск телефона.
Параметры связи

Bluetooth®
Частоты: 2400–2480 МГц. Мощность передачи: 1,6 мВт (2 дБм).
Дальность: до 2 м, в зависимости от условий.

Функция активности:

Несколько видов спорта: бег, ходьба и др. Дистанция, скорость, темп и другие данные по акселерометру.
Автоматические/ручные круги.
Автопауза.

Анализ тренировок:

Статус кардионагрузки

Журнал тренировок:

До 100 тренировок, до 200 кругов в каждой. Время, дистанция, темп, беговой индекс (с GPS телефона), калории, источники энергии, ЧСС, максимальная ЧСС, кардионагрузка, частота и максимальная частота шагов, длина шага.

Измерение ЧСС на запястье:

Диапазон: 30–220 уд/мин. Целевая ЧСС. Графическая индикация пульсовых зон. График ЧСС. Максимальная/минимальная ЧСС.

Подсчёт шагов:

Трёхосевой акселерометр. Диапазон: 0–99 999 шагов. Автоматический сброс ежедневно в полночь.

Уровень кислорода в крови*:

Диапазон: 80–100 %. Шаг: 1 %.
* Функция не является медицинским средством диагностики заболеваний. Она предназначена только для общего контроля состояния.

Мониторинг сна:

Восстановление во сне: 6 уровней, индикация уровня. Качество сна: 5 уровней. Балл сна: 1–100, шаг 1. Состояние ВНС: 5 уровней. Балл ANS: от −10 до +10, шаг 0,1.

Дыхательное упражнение:

Длительность: 2–20 минут, шаг 1 минута. Биологическая обратная связь. Сводка времени в каждой зоне.

Повседневная активность:

Подсчёт шагов. График шагов за неделю, месяц, 6 месяцев. Расход калорий. Время активности.

Альманах:

Восход и закат Солнца. Если расчёт невозможен или широта вне диапазона 65,0° ю. ш. — 65,0° с. ш., показано [--:--]. Возраст Луны.

Секундомер:

Шаг: 1 секунда. Предел: 99:59’59” (100 часов). Промежуточное время.

Таймер:

Шаг настройки и измерения: 1 секунда. Максимум: 60 минут.

Мировое время:

Время 38 городов (38 часовых поясов)* и UTC, автопереход на летнее время.
* Данные обновляются при подключении к телефону.

Прочее:

Энергосбережение. Светодиодная подсветка: полная автоподсветка, Super Illuminator, послесвечение, длительность 1,5 или 5 с. Индикатор заряда. Включение/отключение звука кнопок. Вибрация. Режим полёта. 4 будильника с повтором. Умный будильник с повтором. Напоминание о движении.

Комплектация:

Зарядный кабель. При распаковке проверьте комплектность. Если чего-то не хватает, обратитесь к продавцу.

Питание:

Литийионный аккумулятор

Потребляемая мощность:

0,1 Вт*.
* В режиме ожидания, измерено по требованиям (EU) 2023/826.

Время работы аккумулятора:

Значения ниже ориентировочные. Время работы зависит от длительности отображения и условий использования.

Режим часов

Настройка	Время работы (примерно)
ЧСС *1 + Сон	
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] + сон в часах (8 ч)	6 дней
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] + без часов во сне	1 месяц
[ON] + сон в часах (8 ч)	3 дня
[ON] + без часов во сне	4 дня
[OFF]	1 месяц

Режим активности

Настройка	Время работы (примерно)
ЧСС *1	
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] или [ON]	35 часов

*1 Настройки измерения ЧСС

- [ACTIVITY & NIGHT TIME ON]: только при активности и ночью.
- [ON]: постоянно включено.
- [OFF]: выключено, в том числе во сне.

Характеристики могут изменяться без уведомления.

Дополнительные сведения

Здесь приведены дополнительные сведения, к которым можно обращаться по необходимости.

Таблица городов

Город		UTC
UTC	Всемирное координированное время	0
LONDON	Лондон	0
PARIS	Париж	+1
ATHENS	Афины	+2
JEDDAH	Джидда	+3
TEHRAN	Тегеран	+3,5
DUBAI	Дубай	+4
KABUL	Кабул	+4,5
KARACHI	Карачи	+5
DELHI	Дели	+5,5
KATHMANDU	Катманду	+5,75
DHAKA	Дакка	+6
YANGON	Янгон	+6,5
BANGKOK	Бангкок	+7
HONG KONG	Гонконг	+8
EUCLA	Юкла	+8,75
TOKYO	Токио	+9
ADELAIDE	Аделаида	+9,5
SYDNEY	Сидней	+10
LORD HOWE ISLAND	Остров Лорд-Хау	+10,5
NOUMEA	Нумеа	+11
WELLINGTON	Веллингтон	+12
CHATHAM ISLAND	Острова Чатем	+12,75
NUKU'ALOFA	Нукуалофа	+13
KIRITIMATI	Киритимати	+14
BAKER ISLAND	Остров Бейкер	−12
PAGO PAGO	Паго-Паго	−11
HONOLULU	Гонолулу	−10
MARQUESAS ISLANDS	Маркизские острова	−9,5
ANCHORAGE	Анкоридж	−9
LOS ANGELES	Лос-Анджелес	−8
DENVER	Денвер	−7
CHICAGO	Чикаго	−6
NEW YORK	Нью-Йорк	−5
HALIFAX	Галифакс	−4
ST. JOHN'S	Сент-Джонс	−3,5
RIO DE JANEIRO	Рио-де-Жанейро	−3
FERNANDO DE NORONHA	Фернанду-ди-Норонья	−2
PRAIA	Прая	−1

● Данные таблицы приведены по состоянию на январь 2025 года.

● Часовые пояса и смещения UTC могут изменяться. Подключите часы к телефону для обновления данных.

Таблица летнего времени

При [AUTO] для города с летним временем переходы выполняются по таблице ниже.

Примечание

● Фактические даты переходов могут отличаться. Подключите телефон для обновления данных домашнего города и города мирового времени. Без телефона настройку можно изменить вручную.

Город	Начало летнего времени	Окончание летнего времени
Лондон	01:00, последнее воскресенье марта	02:00, последнее воскресенье октября
Париж	02:00, последнее воскресенье марта	03:00, последнее воскресенье октября
Афины	03:00, последнее воскресенье марта	04:00, последнее воскресенье октября
Тегеран	00:00, 22 или 21 марта	00:00, 22 или 21 сентября
Сидней, Аделаида	02:00, первое воскресенье октября	03:00, первое воскресенье апреля
Остров Лорд-Хау	02:00, первое воскресенье октября	02:00, первое воскресенье апреля
Веллингтон	02:00, последнее воскресенье сентября	03:00, первое воскресенье апреля
Острова Чатем	02:45, последнее воскресенье сентября	03:45, первое воскресенье апреля
Анкоридж	02:00, второе воскресенье марта	02:00, первое воскресенье ноября
Лос-Анджелес	02:00, второе воскресенье марта	02:00, первое воскресенье ноября
Денвер	02:00, второе воскресенье марта	02:00, первое воскресенье ноября
Чикаго	02:00, второе воскресенье марта	02:00, первое воскресенье ноября
Нью-Йорк	02:00, второе воскресенье марта	02:00, первое воскресенье ноября
Галифакс	02:00, второе воскресенье марта	02:00, первое воскресенье ноября
Сент-Джонс	02:00, второе воскресенье марта	02:00, первое воскресенье ноября

● Данные таблицы приведены по состоянию на январь 2025 года.

Уровни физической подготовленности

Мужчины

Возраст	Оценка	Значение
24 и младше	Очень низкий	<32
	Низкий	32-37
	Удовлетв.	38-43
	Средний	44-50
	Хороший	51-56
	Очень хороший	57-62
	Элитный	>62
25-29	Очень низкий	<31
	Низкий	31-35
	Удовлетв.	36-42
	Средний	43-48
	Хороший	49-53
	Очень хороший	54-59
	Элитный	>59
30-34	Очень низкий	<29
	Низкий	29-34
	Удовлетв.	35-40
	Средний	41-45
	Хороший	46-51
	Очень хороший	52-56
	Элитный	>56
35-39	Очень низкий	<28
	Низкий	28-32
	Удовлетв.	33-38
	Средний	39-43
	Хороший	44-48
	Очень хороший	49-54
	Элитный	>54
40-44	Очень низкий	<26
	Низкий	26-31
	Удовлетв.	32-35
	Средний	36-41
	Хороший	42-46
	Очень хороший	47-51
	Элитный	>51
45-49	Очень низкий	<25
	Низкий	25-29
	Удовлетв.	30-34
	Средний	35-39
	Хороший	40-43
	Очень хороший	44-48
	Элитный	>48
50-54	Очень низкий	<24
	Низкий	24-27
	Удовлетв.	28-32
	Средний	33-36
	Хороший	37-41
	Очень хороший	42-46
	Элитный	>46
55-59	Очень низкий	<22
	Низкий	22-26
	Удовлетв.	27-30
	Средний	31-34
	Хороший	35-39
	Очень хороший	40-43
	Элитный	>43
60 и старше	Очень низкий	<21
	Низкий	21-24
	Удовлетв.	25-28
	Средний	29-32
	Хороший	33-36
	Очень хороший	37-40
	Элитный	>40

Женщины

Возраст	Оценка	Значение
24 и младше	Очень низкий	<27
	Низкий	27-31
	Удовлетв.	32-36
	Средний	37-41
	Хороший	42-46
	Очень хороший	47-51
	Элитный	>51
25-29	Очень низкий	<26
	Низкий	26-30
	Удовлетв.	31-35
	Средний	36-40
	Хороший	41-44
	Очень хороший	45-49
	Элитный	>49
30-34	Очень низкий	<25
	Низкий	25-29
	Удовлетв.	30-33
	Средний	34-37
	Хороший	38-42
	Очень хороший	43-46
	Элитный	>46
35-39	Очень низкий	<24
	Низкий	24-27
	Удовлетв.	28-31
	Средний	32-35
	Хороший	36-40
	Очень хороший	41-44
	Элитный	>44
40-44	Очень низкий	<22
	Низкий	22-25
	Удовлетв.	26-29
	Средний	30-33
	Хороший	34-37
	Очень хороший	38-41
	Элитный	>41
45-49	Очень низкий	<21
	Низкий	21-23
	Удовлетв.	24-27
	Средний	28-31
	Хороший	32-35
	Очень хороший	36-38
	Элитный	>38
50-54	Очень низкий	<19
	Низкий	19-22
	Удовлетв.	23-25
	Средний	26-29
	Хороший	30-32
	Очень хороший	33-36
	Элитный	>36
55-59	Очень низкий	<18
	Низкий	18-20
	Удовлетв.	21-23
	Средний	24-27
	Хороший	28-30
	Очень хороший	31-33
	Элитный	>33
60 и старше	Очень низкий	<16
	Низкий	16-18
	Удовлетв.	19-21
	Средний	22-24
	Хороший	25-27
	Очень хороший	28-30
	Элитный	>30

Источник:

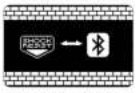
Shvartz E., Reibold R. C. Нормативы аэробной подготовленности мужчин и женщин 6–75 лет: обзор. Aviat Space Environ Med. 1990; 61:3–11.

Совместимые телефоны

Сведения о совместимых телефонах см. на сайте CASIO.

https://world.casio.com/os_mobile/wat/

Сообщения на экране

Индикатор	Значение
	Низкий заряд аккумулятора. Зарядите часы.
	
	Недостаточно свободной памяти.
	Память заполнена.
	Приём данных по Bluetooth.
	Подключение к телефону установлено.
	Подключение/сопряжение не удалось. Повторите попытку.
	Не двигайте часы во время измерения. Для запуска нажмите (A).
	Идёт измерение. Подождите.
	Подождите.
	Нет данных.
	Ошибка часов. Возможно, неисправен датчик. Повторите измерение или калибровку.
	Выполняется сброс настроек часов.

Сведения о соответствии нормам радиосвязи

1. Откройте экран текущего времени.
   См. «Режим часов»
2. Удерживайте (C) не менее 2 секунд.
   Откроется режим управления.
3. Кнопкой (C) выберите [SETTING].



4. Нажмите (A).
   Откроется меню настроек.

Указатель



5. Кнопкой (C) выберите [REGULATORY].
6. Нажмите (A).
7. Кнопкой (C) выберите нужные сведения.
8. Удерживайте (D) не менее 1 секунды для возврата к текущему времени.

Авторские права и товарные знаки

● Название и логотипы Bluetooth® — зарегистрированные товарные знаки Bluetooth SIG, Inc. CASIO Computer Co., Ltd. использует их по лицензии.

● iPhone и App Store — товарные знаки Apple Inc. в США и других странах.

● IOS — товарный знак или зарегистрированный товарный знак Cisco Systems, Inc.

● Android и Google Play™ — товарные знаки или зарегистрированные товарные знаки Google LLC.

● Nightly Recharge™ и
Sleep Plus Stages™ — зарегистрированные товарные знаки Polar Electro Oy.

● Прочие названия компаний и продуктов принадлежат соответствующим владельцам товарных знаков.

Программное обеспечение

Информация о ПО доступна по адресу ниже.

https://s.casio.jp/w/10382en/

Устранение неисправностей

Зарядка кабелем

B1. Часы не заряжаются кабелем.

Надёжно ли совмещён специальный разъём кабеля с зарядными контактами часов?

Зазор между контактами может мешать зарядке.

См. «Меры предосторожности при зарядке»

Кабель остался подключён после полной зарядки?

При полном заряде зарядка автоматически прекращается. Для повторной зарядки отсоедините кабель от часов и подключите снова.

После этих проверок зарядка всё ещё невозможна?

Проверьте исправность USB-устройства или источника питания.

B2. Зарядка прекращается до завершения.

Причиной может быть временный сбой. Отсоедините кабель и проверьте часы. Если отклонений нет, повторите зарядку. Если проблема остаётся, обратитесь к продавцу или в сервисный центр CASIO.

Не удаётся выполнить сопряжение.

B1. Ни разу не удалось выполнить сопряжение часов с телефоном.

Телефон совместим с часами?

Проверьте совместимость модели телефона и ОС на сайте CASIO.

https://world.casio.com/os_mobile/wat/

На телефоне установлено CASIO WATCHES?

Для подключения к часам необходимо установить CASIO WATCHES.

См. «① Установите приложение на телефон».

Геолокация включена?

Задайте следующие настройки телефона. Подробнее см. его документацию.

- Включите службы местоположения.
- Разрешите приложению доступ к геоданным.

Bluetooth телефона настроен правильно?

Настройте Bluetooth согласно документации телефона.

Для iPhone

- «Настройки» → Bluetooth → «Вкл.»
- «Настройки» → «Конфиденциальность» → Bluetooth→ CASIO WATCHES → «Вкл.»

Для Android

- Включите Bluetooth.

Другие причины

На некоторых телефонах для CASIO WATCHES нужно отключить BT Smart. Порядок см. в документации телефона.

На главном экране: «Меню» → «Настройки» → Bluetooth → «Меню» → «Настройки BT Smart» → «Отключить».

Не удаётся восстановить соединение.

B1. После разрыва связи часы не подключаются снова.

CASIO WATCHES запущено?

Без работающего CASIO WATCHES повторное подключение невозможно. Нажмите значок приложения на главном экране телефона и выполните сопряжение по подсказкам.

См. «④ Выполните сопряжение»

Пробовали выключить и снова включить телефон?

Перезапустите телефон, откройте CASIO WATCHES и выполните сопряжение по подсказкам.

См. «④ Выполните сопряжение»

B2. Не удаётся подключиться, когда телефон в режиме полёта.

В режиме полёта телефона подключение невозможно. Отключите режим, откройте CASIO WATCHES и выполните сопряжение по подсказкам.

См. «④ Выполните сопряжение»

B3. Не удаётся подключиться, когда часы в режиме полёта.

Отключите режим полёта на часах.

См. «Режим полёта»

B4. После отключения Bluetooth телефона соединение не восстанавливается.

Включите Bluetooth на телефоне, откройте CASIO WATCHES и выполните сопряжение по подсказкам.

См. «④ Выполните сопряжение»

B5. Не удаётся подключиться после выключения телефона.

Включите телефон, откройте CASIO WATCHES на главном экране и выполните сопряжение по подсказкам.

См. «④ Выполните сопряжение»

Соединение не устанавливается или нестабильно.

B1. Не удаётся соединить телефон и часы.

Пробовали выключить и снова включить телефон?

Перезапустите телефон, откройте CASIO WATCHES и выполните сопряжение по подсказкам.

См. «④ Выполните сопряжение»

Часы в режиме полёта?

В режиме полёта часов подключение невозможно. Отключите его.

См. «Режим полёта»

Повторное сопряжение выполнено?

Удалите данные сопряжения из CASIO WATCHES и телефона, затем выполните сопряжение заново.

См. «Отмена сопряжения»
См. «④ Выполните сопряжение»

Если соединение всё ещё не устанавливается…

Удалите данные сопряжения с часов и повторите сопряжение с телефоном.

См. «Удаление сопряжения на часах»

См. «④ Выполните сопряжение»

Замена телефона

B1. Как подключить часы к другому телефону?

Выполните сопряжение часов с новым телефоном.

См. «При замене телефона»

Автокоррекция времени по Bluetooth

B1. Когда часы корректируют время?

Часы получают время с сопряжённого телефона. Автокоррекция выполняется:

- после смены часового пояса или настройки летнего времени телефона;
- через 24 часа и более после последней коррекции по Bluetooth;
- через 24 часа и более после смены домашнего города или ручной настройки времени.

B2. Автоматическая настройка времени неверна.

Есть значок Bluetooth?

Для экономии заряда часы временно разрывают Bluetooth-соединение, если оно не используется около часа. Без связи автокоррекция не работает. Для подключения нажмите любую кнопку или поверните часы к лицу.

Прошло 24 часа после последней коррекции по Bluetooth?

После ручной настройки на часах автокоррекция не выполняется 24 часа, затем возобновляется.

Прошло 24 часа после ручной настройки времени или смены города?

После ручной настройки или смены города автокоррекция не выполняется 24 часа. Она возобновится по истечении этого срока.

На часах включён режим полёта?

В режиме полёта часов подключение невозможно. Отключите его.

См. «Режим полёта»

B3. Время отображается неверно.

Время телефона может быть неверным из-за отсутствия связи с сетью. Подключите телефон к сети и настройте время.

Руководство по эксплуатации 3577

CASIO

Журналы тренировок и повседневной активности

B1. Сколько данных хранят часы?

Объём памяти:

- журнал тренировок — 100 записей;
- повседневная активность — 3 дня.

Большой объём данных передаётся в CASIO WATCHES дольше. Рекомендуется регулярно подключаться и передавать данные.

Nightly Recharge™

B1. Результаты Nightly Recharge™ не отображаются.

Данные сна не регистрируются, если:

- фактический сон не соответствует заданному времени сна и пробуждения;
- сон длится менее 4 часов;
- часы надевают только на сон и снимают сразу после пробуждения;
- для ЧСС выбрано не [ON] и не [ACTIVITY & NIGHT TIME ON];
- часы неплотно закреплены на запястье во сне;
- за последние 28 дней нет минимум трёх измерений сна, включая предыдущую ночь.

Измерение ЧСС

B1. При измерении появляется [ERROR].

Возможна проблема датчика. Повторите измерение. Если после нескольких попыток [ERROR] остаётся, обратитесь к продавцу или в сервисный центр CASIO.

Подсчёт шагов

B1. Число шагов неверно.

Часы на запястье могут считать шагами другие движения.

См. «Подсчёт шагов»

На подсчёт также влияют посадка часов и необычные движения рук при ходьбе.

См. «Причины ошибок подсчёта шагов»

B2. Число шагов не увеличивается.

Для исключения ложного подсчёта показания увеличиваются не сразу после начала ходьбы.

B3. При работе шагомера появляется [ERROR].

[ERROR] означает, что датчик отключён из-за неисправности датчика или внутренних цепей. Если сообщение держится более 3 минут или появляется часто, возможна неисправность датчика.

Обратитесь к продавцу или в сервисный центр CASIO.

Будильник

B1. Будильник не подаёт звук или вибрацию.

Аккумулятор заряжен?

↓ Зарядите часы до достаточного уровня.

См. «Зарядка»

Звук и/или вибрация будильника включены?

Включите будильник.

См. «Отключение будильника»

Другое

B1. Здесь нет нужной информации.

Посетите сайт ниже.

https://world.casio.com/support/

Меры предосторожности

Меры предосторожности при эксплуатации

● **Водонепроницаемость**

● Следующие сведения относятся к часам с маркировкой WATER RESIST или WATER RESISTANT на задней крышке.

Водонепроницаемость для повседневного использования

Маркировка на циферблате или задней крышке	Без обозначения BAR

Примеры использования

Мытьё рук, дождь	Да
Работа с водой, плавание	Нет
Виндсёрфинг	Нет
Ныряние без акваланга	Нет

Повышенная водонепроницаемость: 5 атмосфер

Маркировка на циферблате или крышке	5BAR

Примеры использования

Мытьё рук, дождь	Да
Работа с водой, плавание	Да
Виндсёрфинг	Нет
Ныряние без акваланга	Нет

10 атмосфер

Маркировка на циферблате или крышке	10BAR

Примеры использования

Мытьё рук, дождь	Да
Работа с водой, плавание	Да
Виндсёрфинг	Да
Ныряние без акваланга	Да

20 атмосфер

Маркировка на циферблате или крышке	20BAR

Примеры использования

Мытьё рук, дождь	Да
Работа с водой, плавание	Да
Виндсёрфинг	Да
Ныряние без акваланга	Да

● Не используйте часы для погружений с аквалангом и иных погружений с дыхательными баллонами.

● Часы без маркировки WATER RESIST/WATER RESISTANT на крышке не защищены от пота. Не подвергайте их обильному поту, влаге и прямым брызгам воды.

● Даже для водонепроницаемых часов соблюдайте ограничения ниже. Нарушение может снизить водонепроницаемость и вызвать запотевание стекла.

— Не пользуйтесь головкой и кнопками под водой или когда часы мокрые.

— Не носите часы в ванне.

— Не носите их в подогреваемом бассейне, сауне и при высокой температуре или влажности.

— Не носите часы при мытье рук и лица, домашних работах и других действиях с мылом или моющими средствами.

● После морской воды смойте соль и грязь пресной водой.

● Для сохранения водонепроницаемости меняйте уплотнения примерно раз в 2–3 года.

● При замене элемента питания специалист должен проверить водонепроницаемость. Для замены нужны специальные инструменты. Обращайтесь к продавцу или в авторизованный сервис CASIO.

● Некоторые водонепроницаемые часы оснащены кожаным ремешком. Избегайте плавания, мытья и любого прямого контакта такого ремешка с водой.

● При резком охлаждении внутренняя сторона стекла может запотеть. Если запотевание быстро исчезает, это допустимо. При сильных перепадах — например, рядом с кондиционером летом или при контакте со снегом после тёплого помещения зимой — оно может сохраняться дольше. Если запотевание не проходит или внутри видна влага, немедленно прекратите использование и обратитесь к продавцу или в авторизованный сервис CASIO.

● Водонепроницаемость часов испытана по нормам Международной организации по стандартизации (ISO).

● **Ремешок или браслет**

● Слишком тугая застёжка ухудшает вентиляцию, вызывает потение и раздражение. Между ремешком и запястьем должно оставаться место для пальца.

● Износ, коррозия и другие повреждения могут привести к разрыву ремешка/браслета или выпадению крепёжных штифтов. Часы могут упасть и потеряться; возможна травма. Следите за состоянием крепления и чистотой.

● Немедленно прекратите использование при потере гибкости, трещинах, изменении цвета, ослаблении, выпадении штифта или других отклонениях. Обратитесь к продавцу или в сервис CASIO для платной проверки, ремонта либо замены ремешка/браслета.

● Температура

● Не оставляйте часы на приборной панели, у нагревателя и в других очень горячих или холодных местах. Крайние температуры вызывают отставание, спешку, остановку и другие неисправности.

● Длительное воздействие температуры выше +60 °C (140 °F) может повредить ЖК-экран. При температуре ниже 0 °C (32 °F) или выше +40 °C (104 °F) показания могут хуже читаться.

● Удары

● Часы рассчитаны на удары при повседневном использовании и умеренной активности, например игре в мяч или теннисе. Падение и сильные удары могут вызвать неисправность. Ударостойкие модели G-SHOCK, BABY-G, G-MS допускают работу с бензопилой, сильную вибрацию и интенсивный спорт, например мотокросс.

● Магнитное поле

● Обычно цифровые часы не чувствительны к магнитному полю, но очень сильных полей, например от медоборудования, следует избегать: они могут вызвать сбои и повредить электронику.

● Статическое электричество

● Сильный электростатический разряд может сбить показания времени и даже повредить электронные компоненты.

● На свободных участках ЖК-экрана могут временно появиться пятна.

● Химические вещества

● Не допускайте контакта с разбавителями, бензином, растворителями, маслами, жирами и содержащими их чистящими средствами, клеями, красками, лекарствами и косметикой. Это может изменить цвет и повредить полимер, кожу и другие детали.

● Хранение

● Перед длительным хранением тщательно удалите грязь, пот и влагу. Храните часы в прохладном сухом месте.

● Полимерные детали

● Длительный контакт мокрых часов с другими предметами может вызвать взаимное окрашивание. Перед хранением полностью высушите часы и не допускайте контакта с другими вещами.

● Длительное воздействие солнца (ультрафиолета) и долго не удаляемая грязь могут изменить цвет.

● Сильное воздействие, длительное трение, удары и т. п. могут повредить окраску деталей.

● Сильное трение участков ремешка с печатью может стереть рисунок.

● Длительное намокание может обесцветить флуоресцентные элементы. Вытирайте часы насухо как можно быстрее.

● Полупрозрачные полимерные детали могут менять цвет от пота, грязи, длительной жары и влажности.

● Повседневное использование и долгое хранение могут вызывать износ, поломку и деформацию полимерных деталей. Степень зависит от условий эксплуатации и хранения.

● Кожаный ремешок

● При длительном контакте мокрого ремешка с другими предметами возможно взаимное окрашивание. Перед хранением тщательно высушите часы мягкой тканью и отделите от других вещей.

● Длительное воздействие солнца (ультрафиолета) и не удаляемая грязь могут изменить цвет кожи.

ВНИМАНИЕ! Трение и загрязнение кожаного ремешка могут вызвать перенос краски и изменение цвета.

● Металлические детали

● Если не удалять грязь, даже нержавеющая сталь и детали с покрытием могут ржаветь. После пота или воды тщательно вытрите мягкой впитывающей тканью и просушите в проветриваемом месте.

● Очищайте металл мягкой зубной щёткой со слабым раствором нейтрального моющего средства или мыльной водой. Смойте остатки водой и вытрите мягкой впитывающей тканью. При мытье оберните корпус пищевой плёнкой, чтобы защитить его от мыла и средства.

● Ремешок с защитой от бактерий и запаха

● Такой ремешок подавляет запах, возникающий из-за бактерий в поте, обеспечивая комфорт и гигиену. Для лучшего эффекта поддерживайте чистоту: удаляйте грязь, пот и влагу мягкой впитывающей тканью. Покрытие подавляет рост микроорганизмов, но не защищает от аллергической сыпи и подобных реакций.

● Жидкокристаллический экран

● Под углом показания могут читаться хуже.

● Часы с памятью данных

● Полный разряд, замена аккумулятора и ремонт могут привести к потере всей памяти. CASIO Computer Co., Ltd. не отвечает за ущерб и убытки из-за потери данных при сбоях, ремонте, замене питания и т. п. Храните отдельные письменные копии важных данных.

● Датчики часов

● Датчик — точный прибор. Не разбирайте его, не вставляйте предметы в отверстия, защищайте от грязи, пыли и посторонних веществ. После солёной воды тщательно промойте пресной.

● Функции измерения ЧСС

● Датчик на задней крышке регистрирует пульс, по которому рассчитывается приблизительная ЧСС. На погрешность влияют:

— посадка часов на запястье;
— индивидуальные особенности и состояние запястья;
— вид и интенсивность тренировки;
— пот, грязь и посторонние вещества у датчика.

Таким образом, показания ЧСС приблизительны, их точность не гарантируется.

● Измерение ЧСС предназначено для любительского использования и не должно применяться в медицинских целях.

● Утилизация аккумулятора

Встроенный литийионный аккумулятор содержит ценные материалы. Утилизируйте часы надлежащим образом для их переработки. Порядок уточняйте у продавца или в авторизованном сервисе CASIO.

Важно!

● Не заменяйте аккумулятор самостоятельно. Обратитесь к продавцу или в авторизованный сервис CASIO.

● Защита персональных данных

Перед передачей часов другому владельцу или утилизацией выполните действия раздела «Сброс настроек часов», чтобы защитить личные данные.

CASIO Computer Co., Ltd. не отвечает за ущерб или убытки владельца и третьих лиц, возникшие вследствие использования часов или их неисправности.

Уход за часами

● Уход за часами

Часы, как одежда, соприкасаются с кожей. Для надлежащей работы регулярно протирайте корпус и ремешок мягкой тканью, удаляя грязь, пот, воду и другие загрязнения.

● После морской воды или грязи промойте чистой пресной водой.

● Металлический браслет или полимерный ремешок с металлическими деталями очищайте мягкой щёткой со слабым раствором нейтрального средства либо мыльной водой. Смойте остатки и вытрите мягкой впитывающей тканью. При мытье защитите корпус пищевой плёнкой от мыла и моющего средства.

● Полимерный ремешок промойте водой и вытрите мягкой тканью. Иногда на поверхности появляется похожий на разводы налёт: он не влияет на кожу и одежду и удаляется тканью.

● Воду и пот с кожаного ремешка удаляйте мягкой тканью.

● Долгое неиспользование головки, кнопок и вращающегося безеля может затруднить их работу. Периодически вращайте головку и безель и нажимайте кнопки.

● **Последствия недостаточного ухода**

Коррозия

● Хотя сталь часов устойчива к коррозии, неудалённая грязь может привести к ржавчине.

— Грязь перекрывает доступ кислорода к металлу, разрушая защитный оксидный слой и вызывая коррозию.

● Ржавчина может образовать острые края и привести к выпадению штифтов браслета. При любых отклонениях немедленно прекратите использование и обратитесь к продавцу или в авторизованный сервис CASIO.

● Даже при чистой поверхности пот и ржавчина в щелях могут пачкать рукава, раздражать кожу и мешать работе часов.

Преждевременный износ

● Пот и вода на полимерном ремешке или безеле, а также хранение во влажном месте могут вызвать ранний износ, трещины и разрывы.

Раздражение кожи

● При чувствительной коже или плохом самочувствии часы могут вызывать раздражение. Особенно тщательно очищайте кожаный и полимерный ремешок. При сыпи или раздражении немедленно снимите часы и обратитесь к дерматологу.

Аккумулятор

● Специальный аккумулятор часов не предназначен для самостоятельного снятия или замены. Другой тип аккумулятора может повредить часы.

● Аккумулятор заряжается кабелем от USB-устройства и, в отличие от одноразового элемента питания, не требует регулярной замены. Однако длительное использование и условия эксплуатации снижают ёмкость и эффективность зарядки. Если после заряда часы работают слишком мало, обратитесь к продавцу или в сервис CASIO.

● Для продления срока службы рекомендуется зарядка раз в месяц.

Меры предосторожности для Mobile Link

● **Правовые ограничения**

● Часы соответствуют требованиям радиосвязи или сертифицированы в ряде стран и регионов. Использование там, где соответствия или разрешения нет, может быть уголовно наказуемым. Подробнее: https://world.casio.com/ce/BLE/

● Использование в самолёте ограничивается авиационными правилами страны. Следуйте указаниям экипажа.

● **Использование Mobile Link**

● Держите часы и телефон рядом. Ориентир — не более 2 м, но стены, мебель, конструкция здания и другие условия могут требовать меньшего расстояния.

● Электроприборы, аудио- и видеотехника, офисное оборудование могут создавать помехи. Особенно мешает работающая рядом микроволновая печь. Часы, в свою очередь, могут создавать шум в радио и помехи телевизионному изображению.

● Bluetooth часов использует диапазон 2,4 ГГц, как и беспроводные сети LAN. Близость таких устройств может вызывать помехи, снижение скорости, шум и даже потерю связи.

● **Прекращение радиоизлучения часов**

Значок Bluetooth на экране означает, что часы излучают радиосигнал.

В больнице, самолёте и других местах, где радиоизлучение запрещено, включите режим полёта.

См. «Режим полёта»