

Giriş

Bu CASIO ürününü aldığınız için teşekkür ederiz. Yıllar boyunca düzgün çalışması ve beklendiği gibi servis verebilmesi için bu kullanım kılavuzunu dikkatlice okuyup buradaki yönergeleri dikkatle izleyin. Aşağıdaki Güvenlik Uyarılarını dikkatlice okuyun. Bu ürünü kullanmaya başlamadan önce Güvenlik Uyarılarını okumanız gerekir. Daha sonra tekrar bakmak için kullanım kılavuzunu saklayınız.

Güvenlik Uyarıları**⚠ Tehlike**

Kalp atışlarını düzenleyen bir aygıt takıyorsanız bu ürünü kullanmayın.

Etrafınızda kalp atışını düzenleyen aygıt kullanan (ya da buna benzer bir tıbbi alet) biri varsa bu ürünü kullanmayın.

Eğer bu ürünü kullanırken kendinizde herhangi bir rahatsızlık ya da gariplik hissederseniz, hemen aleti kullanmayı bırakınız ve doktorunuza başvurunuz.

Bu ürünü uçağın içinde kullanmayın.

⚠ Uyarı!

Tüplü dalışlarda yada diğer özel araç gerektiren dalışlarda bu ürünü kullanmayın.

• Bu ürün bir dalış saati değildir. Uygunsuz kullanımı sonucunda çok ciddi kazalar meydana gelebilir. Su altına daldığınızda göğüs kayışını kullanmayın.

Güvenli Kullanım İçin

Bu ürünü mikro dalga, TV, bilgisayar, yada cep telefonunun yanında ya da tren yada otomobil içinde kullanmayın. Bu ürün TV ya da radyo dalgalarının yakınında kullanıldığında doğru okumalar yapamayabilir.

Bu ürünü otomobilin gösterge tablosunun yanında ya da yüksek ısıya maruz kalan diğer yerlerde bırakmayın. Uzun süre sıcak bir yerde kalmış göğüs kayışını takmayın. Yanabilirsiniz.

Eğer uzun süre egzersiz yapacak dayanıklılıkta değilseniz, herhangi bir rahatsızlığınız varsa, ya da fiziksel kondisyonunuzdan emin değilseniz bu ürünü kullanmadan önce doktorunuza baş vurunuz. Eğer bu ürünü kullanırken herhangi bir rahatsızlık ya da anormallik hissederseniz hemen aleti kullanmayı bırakınız ve göğüs kayışını çıkartınız.

Bu ürün çalışırken yada bu ürünü kullanırken her zaman etrafınızdaki olaylara dikkat ediniz.

Göğüs kayışını çocuklardan uzak tutunuz.

Pilin Saklanması

Saatın yada algılayıcıların düğme tipi pillerini çıkarttığınızda kazayla yutulmasına dikkat ediniz. Küçük çocukların olduğu yerlerde özellikle dikkat edilmelidir.

Pilleri çocuklardan uzak tutunuz, yanlışlıkla pil yutarlarsa, hemen bir doktora müracaat ediniz.

⚠ Uyarı!**Ciltte Tahriş**

Göğüs kayışını takarken cildinizle tahriş ya da bir anormallik olursa hemen kayışı çıkartınız.

Saat ve göğüs kayışı cilde temas ediyorsa, aşağıdaki koşullarda cilt tahriş olabilir.

- Kullanıcının metale ya da deriye alerjisi varsa
- Saat ya da göğüs kayışı kirli, tozlu, vs. ise
- Kullanıcının fiziksel kondisyonu zayıfsa
- Göğüs kayışını çok sıkı takarsanız terlemenize sebep olur, kayışın altına hava geçmez bu da ciltte tahrişe sebep olur.
- Göğüs kayışını çok sıkı takarsanız terlemenize sebep olur.
- Herhangi bir anormallik hissederseniz hemen ürünü kullanmayı bırakıp bir doktora baş vurunuz.

Ürünün Bakımı

Bu ürünü temizlemek için yumuşak ve kuru bir bez kullanınız ya da su ile nemlendirilmiş ve hafif doğal deterjan kullanılmış bezle siliniz. Silmeden önce bezi iyice sıkıp tüm suyunu akıtınız. Bu ürünü temizlemek için asla tiner, benzin yada alkol gibi uçucu maddeler kullanmayınız.

Ürünün Kullanımı

Göğüs kayışını takarken ya da çıkartırken kayışı bükmezsiniz, eğmezsiniz yada çok germeyiniz.

Ürünü düşürmemeye ve ürününüzün sert bir darbe almamasına dikkat ediniz.

Beklenmeyen kazalardan korunmak için saat ekranına bakmadan önce etrafınıza bakarak güvenli bir yerde olup olmadığınızı kontrol ediniz. Açık yolda maraton ya da yavaş koşu yaparken, bisiklete binerken yada kaza yapabilecek herhangi bir motorlu araç kullanırken ekrana bakmayınız. Başkalarının üzerine koşmamaya dikkat ediniz.

Saatin çalışmadığı durumlarda olabildiğince çabuk pillerini çıkartınız.

Kayışı takarken ya da çıkartırken tırnaklarınızın kırılmamasına dikkat ediniz. Tırnakları uzun olanların daha da dikkatli olması gerekir.

Beklenmeyen yaralanma ya da alerjilere sebep olmaması ve cildin tahriş olmaması için uyurken saati takmayınız.

Bir çocuğu kucağınıza alacağınızda ya da bir çocuğa dokunacağınızda saati kolunuzdan çıkartarak çocuğun yaralanmasını ya da cildinin tahriş olmasını engelleyiniz.

Asla Saati Sökmeyiniz!

Asla saati parçalara ayırmayınız, aksi halde yaralanabilirsiniz ya da saatiniz arızalanabilir.

Pil Değişimi

Saatın pillerini değiştirirken yabancı maddelerin bağlantı yerlerine dokunmamasına dikkat ediniz, aksi halde su rezistansı zarar görür. Su rezistansının zarar görmemesini ve saatinizin gerektiği gibi çalışmasını garantiye almak için pil değişimini satıcınıza ya da CASIO distribütörüne yaptırınız.

Bilgilerinizin Bir Kopyası Olsun!

Kayıp yaşamamak için önemli bilgilerinizin her zaman başka bir yerde yazılı olmasına dikkat ediniz. Arıza, tamir ve pil değişiminde hafıza içeriği silinebilir.

Özellikler

■ Kalp Atışı Monitörü

Nabız atışlarınızı, egzersiz yoğunluğunuzu ve egzersiz sürenizi gösterir.

Ölçüm Sistemi:

Kayıp tipi elektrodların kullanımıyla elektrokardiyogram ekranda sürekli görülür.

İletim Metodu:

Kalp atışları göğüs kayışı yoluyla algılanır ve saate iletilir.



■ Kronometre

100 saat maksimum, 1/100 saniye, tur/ayrım zamanları

■ Tur/ayrım hafızası

• Tur sayısı/ayrım hafızası: 200 max.

Tur süresi, ayrım zamanları, tur başına ortalama kalp atışı, ortalama tur yoğunluğu

• Egzersiz Datası Hafızası:

Toplam egzersiz süresi, hedeflenen kalp atış oranında geçen egzersiz süresi, hedef kalp atışının üstünde geçen egzersiz süresi, hedef kalp atış altında geçen egzersiz süresi, en iyi tur süresi, ortalama nabız oranı, harcanan enerji, geçen egzersiz zamanı, sürekli hesaplanan enerji kaybı.

■ Sayaç

Sayaç sayısı: 2

Ölçüm birimi: 1/10 saniye

Ölçüm aralığı: 100 saat

Ayar birimi: 30 saniye

Tekrar sayısı: 1 ile 99, sonsuz

- Ayarlanabilir tekrar sayısı: tekli/çiftli değişim

■ Dünya Saatleri

31 şehir (29 zaman dilimi), yaz saati ON/OFF

■ Alarmlar

Üç alarm (saat ve dakika ayarlı, ON/OFF)

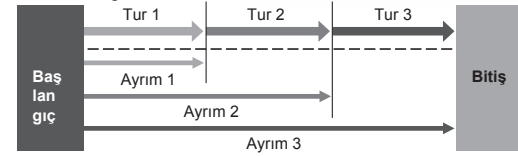
Saat Başı Sinyali (ON/OFF)

■ Ekran Aydınlatması

Ekranın okunmasını kolaylaştırır.

Tur Süresi ve Ayrım Zamanı

Bir tur süresi, yarışın belirli bir yerinin aşılması esnasında geçen süreyi gösterir, daire şeklindeki döngünün tamamlanması gibi. Ayrım zamanı ise yarışın başından sonuna dek ayrılan turların zamanlarını gösterir!



Tur Süresine Örnek

Yarış alanında tamamlanan tek kez dönüş, araba yarışı gibi.

Ayrım Zamanına Örnek

Bir maratonun 5. ve 10.km.lerinde yapılan ayrım

Önce Bunu Okuyunuz!

Bu ürün sadece egzersiz sporları amacıyla kullanılmalıdır. Bu ürün tıbbi bir alet değildir.

- Kalp atışını düzenleyen bir alet (yada buna benzer tıbbi bir alet) kullanıyorsanız asla bu ürünü kullanmayınız.
- Bu ürünü, kalp atışını düzenleyen aygıt (ya da buna benzer bir tıbbi alet) kullanan kişilerin yakınında kullanmayınız.
- Bu ürünü uçağın içinde kullanmayınız. Aksi halde uçağa ait aletlerin çalışması engellenebilir.
- Bu ürünü yüzerken takmayınız. Algılayıcıların su rezistansı su altında geçerli değildir. Algılayıcılar ile saat arasındaki iletişim su altında kurulamaz.
- Göğüs kayışı tahrişe ya da başka bir anormalliğe sebep oluyorsa bu ürünü kullanmayınız.
- Bu ürünü temizlemek için yumuşak ve kuru bez kullanınız. Yeterli gelmiyorsa hafif deterjanlı bezle siliniz. Temizliğe başlamadan önce bezi iyice sıkarak su kalmamasına dikkat ediniz. Bu ürünü temizlemek için asla tiner, benzin, alkol ya da buna benzer uçucu maddeler kullanmayınız.

Ekran Aydınlatması

Hangi moda olursanız olun, karanlık mekanlarda ekranın okunmasını kolaylaştırmak amacıyla (F)ye basarak ekranı aydınlatabilirsiniz.



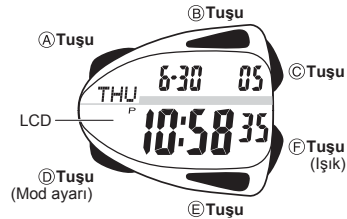
Ekranın aydınlatma süresini 1.5 saniye ya da 3 saniye olarak belirleyebilirsiniz.

Önemli!

- Arka ışık, direk güneş ışığı altında yakılırsa ekranın okunması zorlaşır.
- Herhangi bir sinyal işlemi gerçekleşmeye başlarsa (alarm ya da tuş sesi) aydınlatılmış ekranın ışığı sönebilir.
- Ekran aydınlatıldığında saatten kısık bir ses geliyor olabilir. Bu ses EL panelinin titreşiminden kaynaklanan bir sestir, saatte arıza olduğu anlamına gelmez.

Genel Rehber

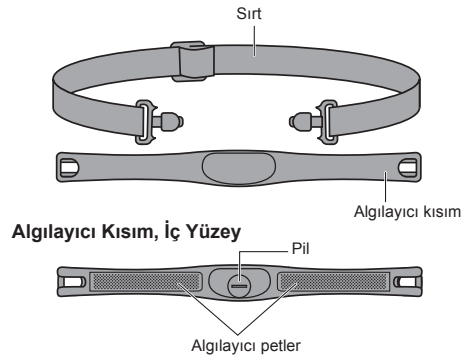
Saat



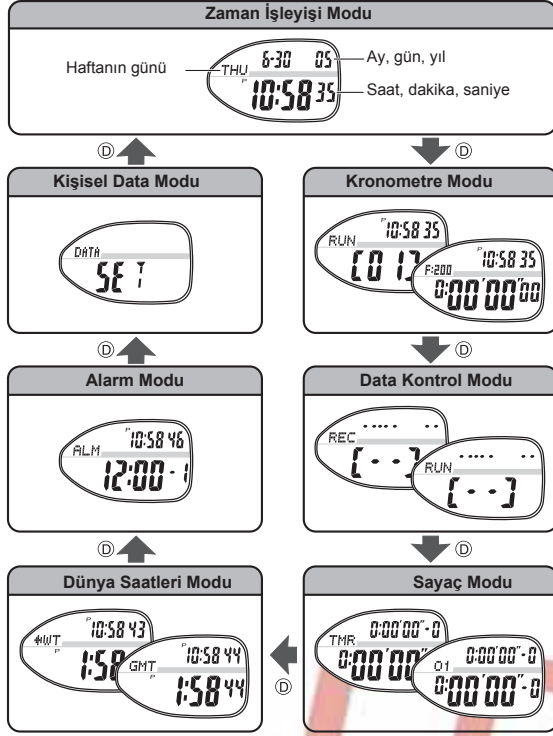
• 12 saatlik ya da 24 saatlik zaman işleyişinin seçilmesi

(B) ya da (E) tuşlarına her basışınızda saat 12 saat ya da 24 saat formatı arasında geçiş yapar.

Göğüs Kayışı



Modlar ve Görüntü Ekranları



Kronometrenin Kullanımı

Bu bölümde kronometre ile ilgili bilgiler bulunmaktadır. Ayrıca nabız oranı monitörüyle ilgili bazı temel bilgiler verilmektedir.

Kronometrenin Kullanılması

- Ölçüm Birimi: 1/100 saniye
- Ölçüm Kapasitesi: 99:59'59.99"
- Tur/Ayırım Sayım Sınırı: 999
- Toplam Egzersiz Süresi: 9,999 saat, 59 dakika
- Toplam Harcanan Enerji: 239,005 kcal (999,999 kJ)

Kronometreyi Kullanmak İçin

Nabız oranı ve egzersiz yoğunluğunu ölçmeye başlamadan önce, kişisel bilgilerinizi yüklemeyi ve göğüs kayışınızı takmayı unutmayınız.

Kronometre Moduna girmek için, Zaman İşleyişi Modundayken bir kez (D)ye basınız.



Geçen Zaman Ölçümü

- Durdur
- Sıfırla (Datayı hafızaya)

Başlat → Durdur → Sıfırla



•Başlat

(B) tuşuna bastığınızda kronometre tamamen sıfırlanır, son ölçümde alınan datalar hafızaya kaydedilir.

- Ölçülen Toplam Süre
(E) tuşuna basarak kronometreyi tekrar başlattığınızda, sıfırlama yapmadıysanız geçen zaman ölçümü kaldırdığı yerden devam eder.

Tur/Ayırım Zamanlarının Kaydedilmesi

- Durdur
- Sıfırla (Datayı hafızaya)

Başlat → Tur/Ayırım → Tur/Ayırım
... → Durdur → Sıfırla



- Başlat
- Tur/Ayırım

Yaklaşık 8 saniye sonra saat otomatik olarak tur/ayırım ekranından çıkar.

Kronometre Modu Ekranları

Sıfırlanmış Ekran

Halihazırdaki saat



Kalan tur sayısı

Geçen Zaman Ekranı

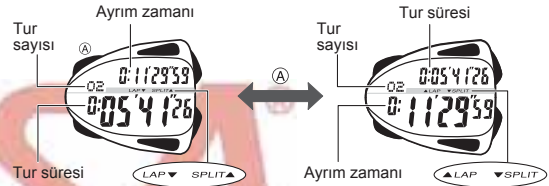
Ayırım zamanı
(Saat, Dakika, Saniye, 1/100 saniye)



Tur süresi
(Saat, Dakika, Saniye, 1/100 saniye)

Tur Süresi ile Ayırım Zamanı Arasında Geçiş Yapmak İçin

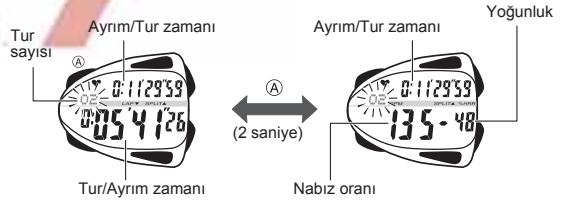
Her (A) tuşuna basışınızda, tur süresi ile ayırım zamanı arasında geçiş yapılır.



Nabız Oranı Ekranını Görüntülemek İçin

Tur Süresi yada ayırım zamanı ekranından nabız oranı ekranına geçiş yapmak için (A) tuşunu 2 saniye boyunca basılı tutunuz.

- Nabız oranı ekranı görüntüdeyken (A)ya basarsanız, tur süresi ve ayırım zamanı ekranları arasında geçiş yapılır.



Kişisel Bilgilerin Ayarlanması

Saatin sizin harcadığınız enerji miktarını ve egzersiz yoğunluğunuza hesaplayabilmesi için bazı kişisel bilgilerinizi ayarlamamız gerekir. Kişisel bilgilerinizi ayarlarken hedef aralığını da açık kapatabilirsiniz. Enerji için ve kilonuz için kullanılacak birimleri de ayarlayabilirsiniz.

Kişisel bilgi ayarları, Kişisel Data Modunda bulunur. Bu moda girmek için Zaman İşleyişi Modunda altı kez (D) tuşuna basmanız gerekir.



Kişisel Data Modu Ekranı

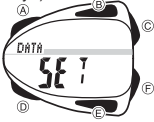


Önemli

- Kronometre tamamen sıfırlanmamışsa aşağıdaki prosedürü yapmanız mümkün olmaz. Aşağıdaki prosedürü işlerken problem yaşıyorsanız Kronometre Moduna girerek (B)ye basınız. Böylece kronometre tamamen sıfırlanır.

Kişisel Datalarınızı Şekillendirmek İçin

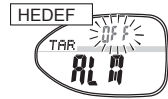
(2 saniye)



- Kişisel Data Modunda ALM ekranı görüntüye gelene dek yaklaşık 2 saniye (A)yı basılı tutunuz. ALM ekranının alt kısmında OFF ya da On göstergesi yanıyor.
- Kişisel data ayarlarınızı yapın.
 - Ayar ekranları arasında geçiş yapmak için (D)yi kullanınız.
 - Seçmiş olduğunuz ayar bölümünde (E) ve (B) ile ayarlama yapınız. Bu tuşlardan herhangi birini basılı tutarak yaptığı işlemi hızlandırabilirsiniz.
 - Her ayarla ilgili bilgi almak için "Kişisel Bilgi Ayarları" bölümüne bakınız.
- Tüm ayarlar istediğiniz gibi olunca (A) tuşuna basarak ayarlar ekranından çıkınız.
 - Eğer iki üç dakika boyunca hiçbir işlem yapmazsanız saat otomatik olarak ayarlar ekranından çıkar.

Kişisel Bilgi Ayarları

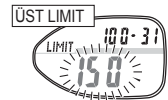
Hedef Alarmı On/Off



Hedef alarmını açık kapatmak için (E) tuşunu kullanınız.

- Hedef alarmını açtığınızda, nabız oranınız hedeflediğiniz oranı geçtiğinde hedef alarmı verir. Eğer nabız oranınız, hedef oran dışında kalmaya devam ederse, hedef alarmı her dakika başında tekrar alarm verir.

Hedef Alarmı Üst Limiti



E (+) ve B (-) tuşlarını kullanarak ekrandaki değeri 1 ile 220 arasında bir değere ayarlayınız.

Hedef Alarmı Alt Limiti



(E) (+) ve (B) (-) tuşlarını kullanarak ekrandaki değeri -dinlenme zamanındaki nabız oranı artı 1- ile -hedef aralığın üst limiti eksi 1- arasında bir değer olarak belirleyiniz.

Dinlenme Nabız Oranı



E (+) ve B (-) tuşlarını kullanarak ekrandaki değeri 30 (hedef aralık alt limiti eksi 1) ile (maximum 145) arasında bir değer olarak belirleyiniz.

- Sabah uykudan uyandığınızda kalkmadan önce nabızınızı ölçünüz. Bu dinlenme nabız oranınızdır.

Yaş



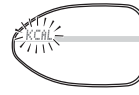
E (+) ve B (-) tuşlarını kullanarak ekrandaki değeri 15 ile 70 arasında bir değere ayarlayınız.

Cinsiyet



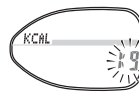
(E) ya da (B) yi kullanarak MALE (erkek) ya da FEMALE (kadın) seçiniz.

Yakılan Enerji Birimi



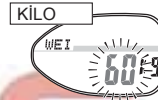
(E) ya da (B) yi kullanarak KCAL (kilokalori) ve KJ (kilojoul) arasında seçim yapınız.

Vücut Ağırlığı Birimi



(E) ya da (B) yi kullanarak kg (kilogram) ile lb (pound) arasında seçim yapınız.

Kilo



E (+) ve B (-) tuşlarını kullanarak ekrandaki değeri 20 ile 200 kilogram arasında ya da 45 ile 440 pound arasında ayarlayınız.

Egzersiz Sırasında Nabız Oranının İzlenmesi

Bu bölümde, egzersiz yaparken nabız oranınızı nasıl izleyebileceğiniz anlatılmaktadır. Prosedür, Kişisel bilgi ayarlarınızı yapmış olduğunuz farzedilerek anlatılmaktadır.

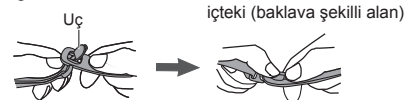
Hazırlanma

Egzersize başlamadan önce göğüs kayışını göğsünüze takmanız ve algılayıcı yer ile saatiniz arasındaki sinyali eşgüdümlü hale getirmeniz gerekir. Bazen birden fazla aletin bulunduğu yerlerde nabız oranı ekranlarında, algılayıcı yerden saate gönderilen sinyallerde engellenmeler olabilmektedir. Eğer bu tarz bir engel olduğunu farkederseniz diğer nabız oranı ekranından uzaklaşınız.

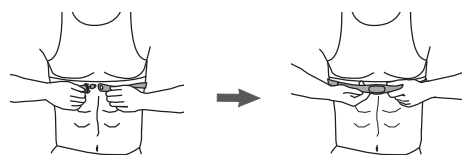
Göğüs Kayışını Göğsünüze Takmak İçin



- Algılayıcı pedinin iç yüzündeki iki algılayıcı pedini (baklava şeklindeki alan) hafifçe nemiştiriniz. Böylece algılayıcı pedlerin teması daha iyi olacaktır.



- Göğüs kayışını göğsünüzün etrafına dolayarak teninize temas eder hale getiriniz. Kayışın diğer ucunu algılayıcı bardaki diğer delikten geçirin. Egzersiz yaparken aşağı kaymayacak şekilde kayışı sıkılaştırınız.
- Algılayıcı pedlerin kaburga kemikleriniz üzerinde olmasına dikkat ediniz.
 - Kayışı çok sıkılamaya dikkat ediniz.



Nabız Oranı Ekranında Sorun Giderme İşlemi

Bu olursa:	Bunu kontrol ediniz:
Ekranında hiçbir nabız oranı görüntülenmiyorsa ya da aşırı yüksek ve değişen oranlar görülüyorsa	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Kayaş göğsünüzde olması gerektiği gibi takılı mı? <ul style="list-style-type: none"> • Kayaş göğsünüzde olması gerektiği gibi oturmamışsa nabız oranı algılanamaz. • "Egzersiz Boyunca Nabız Oranının İzlenmesi" bölümüne bakınız. <input type="checkbox"/> Algılayıcı barın algılayıcı pedleri (baklava şekilli alan) ıslak mı? <ul style="list-style-type: none"> • Teniniz kuruyorsa nabız oranınız algılanamaz. • Terlemeye başlayana kadar ısınınız yada algılayıcı pedleri suyla ıslatınız. <input type="checkbox"/> Algılayıcı barın algılayıcı pedleri kirlenmiş mi? <ul style="list-style-type: none"> • Kirlenmiş algılayıcı pedler nabızın düzenli olarak alınabilmesini engeller. • Algılayıcı pedleri temizleyiniz. Algılayıcı pedleri kuru ve yumuşak bir bezle yada hafif bir deterjan kullanılarak ıslatılmış bir bezle siliniz. Deterjanlı bezi iyice sıkarak hiç suyu kalmamasını sağlayınız. Algılayıcı pedleri temizlemek için asla tiner, benzin yada alkol gibi uçucu maddeler kullanmayınız. <input type="checkbox"/> Algılayıcı pedin pili mi bitmiş? <ul style="list-style-type: none"> • Bitmiş satıcınızla yada CASIO distribütörüyle irtibata geçerek pilleri değiştiriniz. <input type="checkbox"/> Yakınlarda elektromanyetik bir kaynak var mı? (yüksek voltajlı elektrik kablosu, TV, cep telefonu, vs.) <ul style="list-style-type: none"> • Elektromanyetik dalgalar normal nabız alımını ve bağlantıyı imkansız hale getirebilir. • Elektromanyetik dalgaların gelebileceği yerler: sinyal aletleri, aşırı ısınmış tren rayları, elektrikli metro kabloları, tramwaylar, otomobiller, motosikletler, bilgisayarlar, elektrikli fitness aletleri, tıbbi aletler, elektronik güvenlik kapıları, radyolar, tren geçitleri, TV vericileri, radar alanları vs. <input type="checkbox"/> Kalple ilgili bir rahatsızlığınız oldu mu? <ul style="list-style-type: none"> • Eğer kalbinizde bir anormallik varsa yada arrhythmia hastasıysanız elektrodigramın dalgalarında değişiklikler olabilir. <input type="checkbox"/> Saat, göğüs kayışından çok uzakta mı? <ul style="list-style-type: none"> • Kayaş ve saat arasında olabilecek maksimum mesafe 90 cm dir. (35.4 inç) Uzaklık daha da fazlaysa bağlantı imkansız olur. <input type="checkbox"/> Göğsünüz çok mu kıllı? <ul style="list-style-type: none"> • Çok kıllı göğüslerde, kalp atışlarının saptanması mümkün olmayabilir.
Nabız atışı ölçümü aniden otomatik olarak duruyor.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Saat, göğüs kayışından herhangi bir sinyal almayı 1 dakikayı geçti mi? <ul style="list-style-type: none"> • Bu, ölçümün otomatik olarak durmasına sebep olur. Ölçüm işlemini tekrar başlatınız. <input type="checkbox"/> Pilin yada algılayıcı barın pili, ölçüm sırasında bitmiş olabilir mi? <ul style="list-style-type: none"> • Pili zayıfladığında saat ekranında RECOV göstergesi görünür. Eğer RECOV göstergesi sık sık görüntüleniyorsa saatin pili hemen değiştirilmelidir. • Eğer bağlantı mümkün değilse ve RECOV göstergesi yoksa algılayıcının pili bitmiş olabilir ya da sistemde bir arıza olmuş olabilir. Saatinizi satıcınıza yada bir CASIO distribütörüne götürünüz. <p>Önemli!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pili değişimi yapıldığında saat hafızasındaki datalar silinir.
Göğüs kayışından gelen sinyallerin engellenmesi	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Bu saate benzer bir saat kullanan biri yakınlarınızda mı? <ul style="list-style-type: none"> • Diğer saatten uzaklaşın.
Saati yakılan enerji miktarını hesaplamıyor.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nabız atışınız 90 bpm üstünde mi? <ul style="list-style-type: none"> • Nabız oranınız 90 bpm yada üzerinde değilse saatiniz yakılan enerji miktarını hesaplamaz.
Yakılan enerji değerinde gariplik var.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Kişisel bilgilerinizi doğru kaydettiniz mi? <ul style="list-style-type: none"> • Bu saat yakılan enerji miktarını, nabız oranınıza ve kişisel bilgilerinize göre hesaplar. Kişisel bilgilerinizin doğru ve güncelleştirilmiş olduğundan emin olun.



Hafıza

Saatiniz, her çalışmanızla ilgili değerli bilgileri egzersiz kaydı olarak kaydeder. Bir egzersiz kaydı, son olarak kronometre ile belirlendiğiniz ve kronometreyi sıfırlayarak bilgilerinizi otomatik olarak kaydettiğiniz çalışmanızı gösterir. Hafızada tur/ayrım zamanları ile egzersiz kayıtları bulunur. Uzun dönem yapılan kayıtlarda toplam geçen süre hesabı da yapılarak kaydedilir.

Aşağıda, hafıza kapasitesi ile ilgili fikir sahibi olmanızı sağlayacak bazı bilgiler bulunmaktadır:

- Eğer hafızayı sadece tur/ayrım zamanlarını kaydetmek için kullanıyorsanız (egzersiz kaydı yok) tek bir çalışmanızda 200 kayıt yapabilirsiniz.
- Hafızayı sadece egzersiz kayıtları için kullanıyorsanız (Başlat → Durdur → Sıfırla), 42 kayda kadar kayıt yapabilirsiniz.

Hafıza Dataları

Aşağıda hafızaya kaydedilebilecek her çeşit kaydı içeriği ile ilgili detaylar bulunmaktadır.

■ Tur Kaydı Datası

- Tur/ayrım zamanları
- Her turdaki ortalama nabız ve egzersiz yoğunluğu

■ Egzersiz Kaydı Datası

- Tarih
- Egzersiz süresi
- Hedef nabız oranında geçen egzersiz süresi
- Hedeflenen nabız oranının üstünde geçen egzersiz süresi
- Hedeflenen nabız oranının altında geçen egzersiz süresi
- En iyi tur süresi
- Ortalama nabız oranı ve ortalama egzersiz yoğunluğu
- Egzersiz boyunca yakılan enerji miktarı

■ Toplam data

- Toplam egzersiz süresi: 9,999 saat, 59 dakika
- Toplam yakılan enerji miktarı: 239,005 kcal (999,999 kJ)
- Her çalışmadaki ortalama nabız oranı ve ortalama egzersiz yoğunluğu

Data Kayıt Süresi

Belirli bir Kronometre Modu işlemi gerçekleştirdiğinizde hangi dataların kaydedildiği aşağıda gösterilmektedir.

■ Geçen Zaman Ölçümü işlemine başladığınızda (sıfırdan)

- Tarih

■ Tur/Ayrım Zamanlarını kaydettiğinizde

- Tur süresi
- Ayrım zamanı
- Her turdaki nabız ortalaması ve egzersiz yoğunluğu

■ Kronometreyi tamamen sıfırladığınızda

- Egzersiz süresi
- Hedeflenen nabız oranında geçen egzersiz süresi
- Hedeflenen nabız oranının üstünde geçen egzersiz süresi
- Hedeflenen nabız oranının altında geçen egzersiz süresi
- En iyi tur süresi
- Ortalama nabız oranı ve ortalama egzersiz yoğunluğu
- Egzersiz boyunca yakılan enerji miktarı

Kronometreyi tamamen sıfırladığınızda aşağıdaki maddeler güncellenir:

- Toplam egzersiz süresi
- Toplam yakılan enerji miktarı
- Her çalışmadaki ortalama nabız ve ortalama egzersiz yoğunluğu

Hafıza Dolunca

Hafıza tamamen dolmuşken yeni bir kayıt eklediğinizde en eski kayıt otomatik olarak silinerek yeni kayda yer açılır.

Örnek 1: Yapılan egzersiz kaydı hafızada bulunan tek kayıt ise

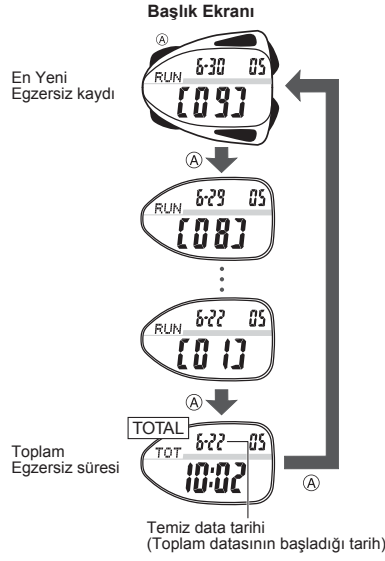
Hafıza doluyken yeni bir tur/ayrım zamanı eklendiğinde hafızadaki en eski tur/ayrım zamanı kaydı silinerek yeni kayıt için yer açılır.

Örnek 2: Hafızada zaten egzersiz kayıtları varsa

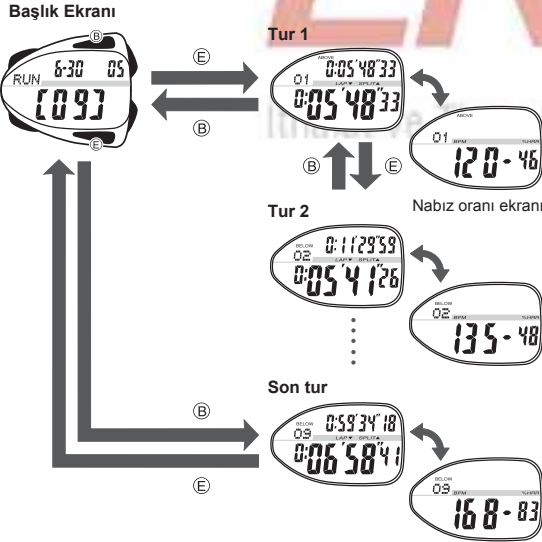
En eski egzersizin tüm dataları silinerek yeni datalara yer açılır.

Hafıza İçeriğine Bakabilmek İçin

1. Zaman İşleyişi modunda 2 kez (D)ye basarak Data Kontrol Moduna giriniz.
2. (A)yi kullanarak hafızadaki egzersiz kayıtları arasında dolaşabilirsiniz.

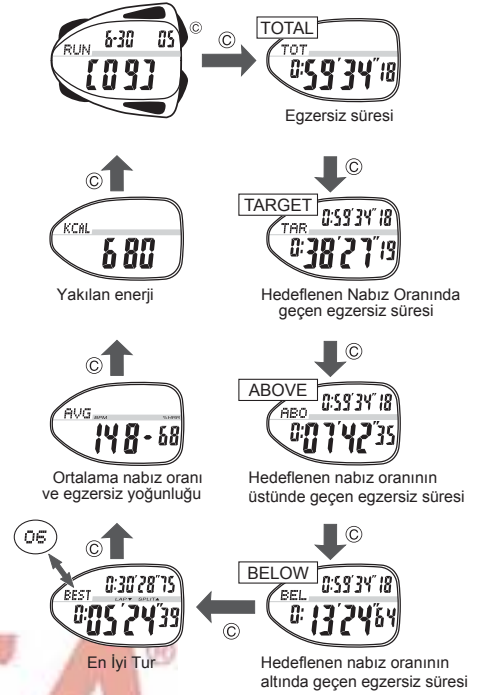


- Fabrika ayarlarında temiz data tarihi olara 1 Ocak 2000 ayarlanmıştır. Saatinizi kullanmaya başlamadan önce "Toplam Egzersiz Datalarını Silmek İçin" adlı bölümdeki prosedürü uygulayarak fabrika ayarlarındaki bu tarihi siliniz. Silmezseniz fabrika ayarlarındaki bu tarih toplam datasının başladığı tarih olarak kalır.
3. İçeriğini görüntülemek istediğiniz egzersiz kaydı görüntülediğinde (E) ve (B)yi kullanarak kaydın tur datalarını görebilirsiniz.



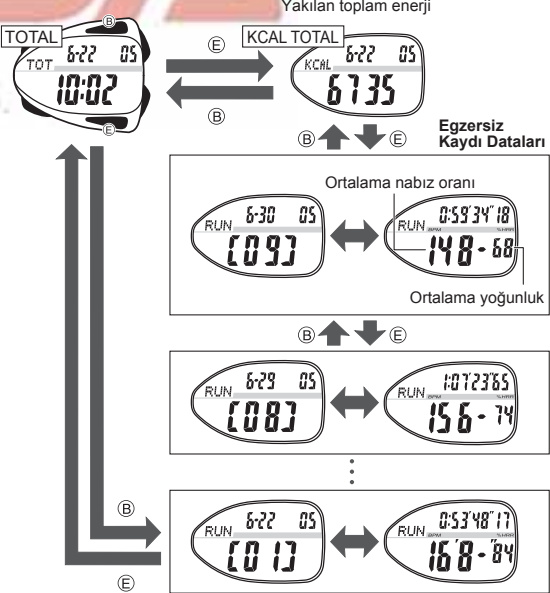
4. (C)yi kullanarak ekrandaki egzersiz kaydının datalarını arasında geçiş yapabilirsiniz.

Başlık Ekranı



5. Dördüncü basamakta Egzersiz süresini görüntüledikten sonra (TOT) (E) ve (B) tuşlarını kullanarak yakılan toplam enerji ve egzersiz yoğunluğunu görüntüleyebilirsiniz.

Toplam egzersiz süresi



6. İstediğiniz tüm dataları görüntüledikten sonra (D)ye 5 kez basarak Zaman İşleyişi Moduna dönebilirsiniz.

Hafızadaki Dataların Silinmesi

Belirli Bir Egzersiz Kaydını Silmek İçin



Bilgilendirme mesajı

1. Data Kontrol modunda datalarını silmek istediğiniz egzersiz kaydını görüntüleyiniz.
2. (B) tuşunu basılı tutarken (E) tuşuna da basınız.
3. Bilgilendirme mesajı geldiğinde de (E) ve (B)yi basılı tutunuz.
 - Eğer datayı silmek istemiyorsanız bilgilendirme mesajını görünce (E) ve (B)ye basmayı bırakınız.

Toplam Egzersiz Süresi Datalarının Silinmesi



1. Data Kontrol modunda toplam egzersiz süresi ekranını ya da toplam yakılan enerji ekranını görüntüleyiniz.
2. (B) tuşunu basılı tutarken (E) tuşuna da basınız.
3. Bilgilendirme mesajı geldiğinde de (E) ve (B)yi basılı tutmaya devam ediniz. Böylece kayıt silinir.

- Eğer datayı silmek istemiyorsanız bilgilendirme mesajını görünce (E) ve (B)ye basmayı bırakınız.
- Data silindiğinde silinen datanın tarihi ekranın alt kısmında belirir.
- Toplam egzersiz datalarının silinmesi kişisel egzersiz kayıtlarınızı silmez.

Sayaç Ayarlarının Yapılması

(2 saniye)



1. Sayaç modunda ekranı kontrol ederek sayacın durdurulmuş ve tamamen sıfırlanmış olduğundan emin olunuz.
 - Eğer sayaç halen çalışıyorsa (B)ye basarak sayacı durdurunuz. (B)ye tekrar basarak sayacı tamamen sıfırlayınız.
2. (A) tuşunu yaklaşık 2 saniye basılı tutarak tekrar sayısının ekranın üst kısmında yanıp sönmeye başlamasını sağlayınız.
 - Bu; ayarlar ekranıdır.
3. Aşağıda gösterildiği gibi sayaç ayarlarını yapınız:
 - Bir sonraki ayara geçmek için (D)yi kullanınız. (E) (+) ve (B) (-) tuşlarıyla seçili alarım ayarlarını yapınız.
 - (E) yada (B)yi basılı tutarak yapılan ayarın çok hızlı yapılmasını sağlayabilirsiniz.
 - Sayaçın 100. saatten sayım yapması için Osaat 00dakika 00saniye ayarı yapınız.
4. Bütün ayarları istediğiniz gibi yaptıktan sonra (A)ya basarak ayarlar ekranından çıkınız.
 - Eğer 2-3 dakika boyunca hiçbir işlem yapmazsanız saat ayarlar ekranından otomatik olarak çıkar.

Sayaçın Kullanımı

İkili sayaç sayesinde sayacın biri ile yüksek yoğunluktaki çalışma zamanınızı, diğeriyle ise tekrar çalışmaya hazır hale gelene dek olan süreyi ölçebilirsiniz.

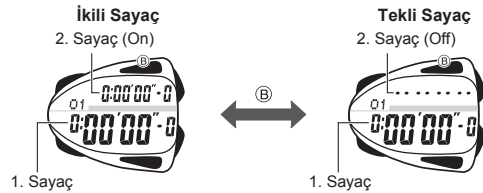
- Tekli yada ikili sayaç tipi seçimi yapabilirsiniz.

Sayaç Moduna girmek için Zaman İşleyişi Modundayken 3 kez (D)ye basınız.



Sayaç Tipinin Seçilmesi

1. Sayaç Modunda ekranı kontrol ederek sayacın durdurulmuş ve tamamen sıfırlanmış olduğundan emin olunuz.
 - Eğer sayaç halen çalışıyorsa (B)ye basarak sayacı durdurunuz. (B)ye tekrar basarak sayacı tamamen sıfırlayınız.
2. (B)yi kullanarak tekli sayaç ile ikili sayaç arasında seçim yapabilirsiniz.



- **Tekrar Sayısı**
Aralık: 1 ile 99 tekrar arası, yada sınırsız ("xx " ayarı yapıldıysa)
Tuşlar: E (+), B (-)



- **1. Sayaçın Saati**
Aralık: 0 ile 99
Tuşlar: E (+), B (-)



- **1. Sayaçın Dakikası**
Aralık: 0 ile 59
Tuşlar: E (+), B (-)



- **1. Sayaçın Saniyesi**
Ayar: 0 ya da 30
Tuşlar: E (+), B (-)



- **2. Sayaçın Saati**
Aralık: 0 ile 99
Tuşlar: E (+), B (-)



- **2. Sayaçın Dakikası**
Aralık: 0 ile 59
Tuşlar: E (+), B (-)



- **2. Sayaçın Saniyesi**
Ayar: 0 ya da 30
Tuşlar: E (+), B (-)

Sayaç Kullanmak İçin



- Durdur
- Sıfırla

Nabız oranınızı ve egzersiz yoğunluğunuzu ölçmeden önce kişisel bilgilerinizi yüklemiş olmanız ve göğüs kayışını takmış olmanız gerekir.

- Sayaç modunda ölçülen nabız oranı ve egzersiz yoğunluğu hafızaya kaydedilmez.

Sayaç Modunda (E)ye basarak geri sayımı başlatabilir ve (B)ye basarak sayımı durdurabilirsiniz.

Göğüs kayışından nabız oranının algılanmasını başlatmak için (C)ye basınız.

- Geri sayım durdurulmuşken (B)ye basarsanız ekran başlangıç zamanına geri döner.
- Geri sayım durdurulmuşken (E)ye basarsanız geri sayım tekrar başlar.

Sayaç Modu Ekranları

Geri Sayım Ekranı

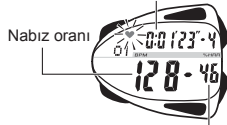
Kalan süre



Tekrar Sayısı

Nabız Oranı Monitörü Olan Geri sayım Ekranı

Otomatik başlata kadar olan süre



Yoğunluk

- 2. Sayaç geri sayım yapıyorsa tekrar sayısı ekranda yanıp söner.

Sayaç Alarmı

Her geri sayımın sonuna ulaşıldığında sayaç alarmı uyarı sesi verir. Son geri sayımın sonuna ulaşıldığında sayaç alarmı 10 saniye boyunca çalar.

Çalan Alarmı Susturmak İçin

Herhangi bir tuşa basınız. Herhangi bir tuşa bastığınızda sadece alarm durur o tuş kendi fonksiyonunu yerine getirmez.

Dünya Saatlerinin Kullanımı

Dünya saatleri sayesinde dünyadaki 31 şehrin (29 zaman dilimi) saatlerini görebilirsiniz.

- Dünya Saatleri moduna girdiğinizde karşınıza ilk çıkan şehir saati bu moda en son görüntülediğiniz şehirdir.
- Dünya saatleri modundaki saatlerin saniye sayımı ile Zaman İşleyişi modundaki saatlerin saniye sayımları birbirleriyle bağlantılıdır.
- Zaman İşleyişi modunda seçmiş olduğunuz 12 saat/24 saatlik format Dünya Saatleri Modundaki saatler için de geçerli olur.

Önemli!

- Dünya Saatlerinde gösterilen saatler yanlışsa, Zaman İşleyişi modunda gösterilen halihazırdaki saat yanlıştır.

Dünya Saatleri Moduna girmek için, Zaman İşleyişi modundayken 4 kez (D)ye basınız.



Bir Şehrin Kodunu Araştırmak İçin

Dünya Saatleri modunda (E) (batıya doğru) ve (B) (doğuya doğru) tuşlarını kullanarak ekrandaki şehir kodlarını tarayınız.

Halihazırdaki saat



Şehir kodu

GMT

LON

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

Dünya Saati

- Tuşlardan herhangi birini basılı tutarak işlemini hızlandırabilirsiniz.
- Dünya saatlerindeki şehir kodlarını kayıtlı oldukları sırada görmek ve her şehir kodunun anlamını öğrenmek için "Dünya Saatlerindeki Şehirlerin Kod Listesi"ne bakınız.

Yaz Saati Uygulamasının Açılıp Kapatılması



1. Dünya Saatleri Modunda (E) ve (B)yi kullanarak yaz saati uygulaması ayarlarını değiştirmek istediğiniz şehri bulunuz.
2. Seçtiğiniz şehrin yaz saati uygulaması ayarlarını açmak ya da kapatmak için (A)yi 2 saniye boyunca basılı tutunuz.

- Yaz saati uygulaması açıldığında ekranda "DST" göstergesi görünür ve seçili şehrin saati 1 saat ileriye alınır.
- Dünya saatleri modundaki her şehir için teker teker yaz saati uygulaması ayarı yapılabilir. Fakat "GMT" (Greenwich Ana Saati) zaman diliminde yaz saati uygulaması ayarı yapılamaz.
- Bulduğunuz Şehir olan şehrin yaz saati uygulamasını açarsanız Zaman İşleyişi Modunda da yaz saati uygulaması açılmış olur.

Yaz Saati Uygulaması (DST), bazı ülkelerde yaz aylarında saatin 1 saat ileriye alınarak yapıldığı bir uygulamadır. Fakat yaz saati uygulaması her ülke ve her bölgede uygulanmaz.

Dünya Saatlerindeki Şehirlerin Kod Listesi

Şehir Kodu	Şehir Adı	GMT Farklılığı	Şehir Kodu	Şehir Adı	GMT Farklılığı
GMT	Greenwich Ana Saati	±0	SEL	Seoul	+9
LON	London	±0	TYO	Tokyo	+9
PAR	Paris	+1	ADL	Adelaide	+9.5
BER	Berlin	+1	SYD	Sydney	+10
ATH	Athens	+2	NOU	Noumea	+11
CAI	Cairo	+2	WLG	Wellington	+12
JRS	Jerusalem	+2	---		-11
JED	Jeddah	+3	HNL	Honolulu	-10
THR	Teheran	+3.5	ANC	Anchorage	-9
DXB	Dubai	+4	LAX	Los Angeles	-8
KBL	Kabul	+4.5	DEN	Denver	-7
KHI	Karachi	+5	CHI	Chicago	-6
DEL	Delhi	+5.5	NYC	New York	-5
DAC	Dhaka	+6	CCS	Caracas	-4
RGN	Yangon	+6.5	RIO	Rio De Janeiro	-3
BKK	Bangkok	+7	---		-2
HKG	Hong Kong	+8	---		-1
BJS	Beijing	+8			

- Yukarıdaki tablodaki bilgiler Aralık 2004'te güncelleştirilmiştir.
- Yukarıdaki tablodaki saat farklılıkları Uluslararası Saat Koordinasyonu (UTC) bilgilerine göre hesaplanmıştır.

Alarmların ve Saat Başı Sinyalinin Kullanımı

Saatinizde 3 alarm ve bir tane saat başı sinyali bulunmaktadır.

Günlük Alarmlar (ALM 1, ALM 2, ALM 3)

Alarm zamanına ulaşıldığında saat yaklaşık 10 saniye alarm çalar.

Saat Başı Sinyali

Saat başı sinyali her saat başında sinyal sesi veren bir özelliktir.

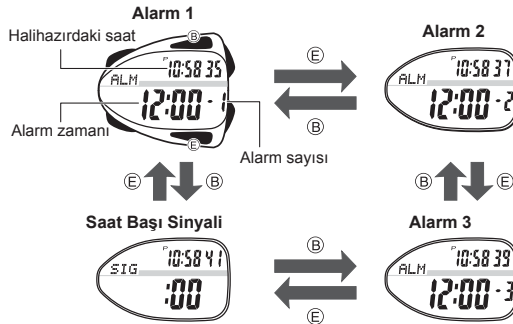
Alarm ve saat başı sinyali Alarm Modunda ayarlanır. Alarm Moduna girmek için Zaman İşleyişi Modundayken 5 kez (D)ye basmanız gerekir.



Bir Alarm Ekranını Görüntülemek İçin

Alarm Modunda (E) (+) ve (B) (-) tuşlarını kullanarak alarm ekranları arasında geçiş yapabilirsiniz.

- Bu tuşları basılı tutmak yapılan işlemi hızlandırır.



Bir Alarm Zamanını Ayarlamak İçin

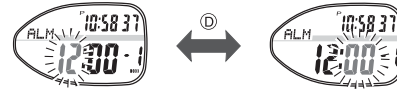
(2 saniye)



1. Alarm Modunda, alarm zamanını ayarlamak istediğiniz alarm ekranını seçiniz.
2. Ekrandaki alarm zamanının saat haneleri yanıp sönmeye başlayana dek yaklaşık 2 saniye boyunca (A)yı basılı tutunuz. Bu ayarlar ekranıdır.
 - Ayarlar ekranının görüntülenmesi alarmı otomatik olarak açar ve alarm açık göstergesinin ekranda görünmesine neden olur.

3. (E) (+) ve (B) (-) tuşlarını kullanarak saat hanesinin ayarını yapınız.
 - Tuşları basılı tutmanız yapılan işlemi çok hızlandıracaktır.
 - Saat ayarını yaparken, 12 saat formatı kullanılıyorsa AM ya da PM (P) ayarını doğru yapmaya, 24 saat formatı kullanılıyorsa saati doğru ayarlamaya dikkat ediniz. Zaman İşleyişi Modunda seçmiş olduğunuz 12 saat/24 saat formatı, Alarm modu için de geçerli olur.
 - Zaman işleyişi sistemi (12-24 saat) Zaman işleyişi moduyla aynıdır.

4. Dakika hanelerine geçiş yapabilmek için (D)yi kullanınız.



5. (E) (+) ve (B) (-) tuşlarını kullanarak dakika hanesini 0 ile 59 arasında bir dakikaya ayarlayınız.
 - Tuşları basılı tutmanız yapılan işlemi çok hızlandıracaktır.
6. Tüm ayarları istediğiniz gibi yaptıktan sonra (A)ya basarak ayarlar ekranından çıkınız.
 - 2 yada 3 dakika hiçbir işlem yapmazsanız saatiniz otomatik olarak ayarlar ekranından çıkacaktır.

Bir Alarmın ya da Saat Başı Sinyalinin Açılıp Kapatılması

Bir alarm ekranı ya da saat başı sinyali ekrandanayken (C)yi kullanarak onları açabilir (alarm açık göstergesi görünür) ya da kapatabilirsiniz (gösterge görünmez).

- Alarmlardan biri açıldığında, alarm açık göstergesi saatin bütün modlarında ekranda görünür.

Alarm



Alarm açık göstergesi

Saat Başı Sinyali



Saat Başı sinyali açık göstergesi

Çalan Alarmı Susturmak İçin

Herhangi bir tuşa basınız.

Alarmı Kontrol Etmek İçin

Alarm Modundayken (C)yi basılı tutarak alarmın sesini duyabilirsiniz.

Bulduğunuz Şehir Ayarlarının Yapılması

(2 saniye)



1. Zaman İşleyişi modunda halihazırdaki saatin saniye haneleri yanıp sönmeye başlayana dek yaklaşık 2 saniye (A)yı basılı tutunuz. Bu ayarlar ekranıdır.
2. Bulduğunuz şehir ayarlarını aşağıda gösterildiği gibi yapınız.
 - (D)yi kullanarak bir sonraki ayara geçebilirsiniz. (E) (+) ve (B) (-) yi kullanarak seçili olan ayarı şekillendirebilirsiniz.
 - (E) ya da (B) yi basılı tutmak yapılan işlemi çok hızlandıracaktır.

3 saniye



1.5 saniye

↓ D

3. Bütün ayarlar istediğiniz gibi olduktan sonra (A)ya basarak ayarlar ekranından çıkınız.
 - Eğer 2-3 dakika boyunca hiçbir işlem yapmazsanız saatiniz otomatik olarak ayarlar ekranından çıkar.

■ 00 Sıfırlama/Aydınlatma Süresi

- 00 Sıfırlama: (E) tuşuna basınız.
- 00 ile 29, arasında sıfırlama yapılıncaya kadar hanesinde değişim olmaz.
 - 30 ile 59, arasında dakika hanesine 1 dakika eklenir.

- Aydınlatma Süresi: (B) tuşuna basınız.
- 1.5 saniye ile 3 saniye arasında seçim yapınız.
 - Seçili süre ekranın üst kısmında görünür.

■ Yaz Saati (DST)

- Seçim yapmak için (E)yi kullanınız.
Ayar: On, OFF



↓ D



↓ D



↓ D



↓ D



↓ D



↓ D



■ Bulduğunuz Şehir

- (E) (batıya doğru) ve (B) (doğuya doğru) tuşlarıyla seçiniz.
Şehir kodları bilgileri için "Dünya Saatlerindeki Şehirlerin Kod Listesi"ne bakınız.

■ Saat

- (E) (+) ve (B) (-) ile ayarlama yapınız.

■ Minute

- (E) (+) ve (B) (-) ile ayarlama yapınız.
Aralık: 00 ile 59

■ Yıl

- (E) (+) ve (B) (-) ile ayarlama yapınız.
Aralık: 00 ile 99 (2000 ile 2099)

■ Ay

- (E) (+) ve (B) (-) ile ayarlama yapınız.
Aralık: 1 ile 12

■ Gün

- (E) (+) ve (B) (-) ile ayarlama yapınız.
Aralık: 1 ile 31 (otomatik ay uzunluğu ayarı)

- Saat ayarı yaparken 12 saat formatı kullanıyorsanız AM (gösterge yok) ya da PM (P) göstergesine, 24 saata ayarında ise ayarladığınız zamana dikkat ediniz.
- Tarih ayarını 1 Ocak 2000 ile 31 Aralık 2099 arasında yapabilirsiniz.
- Haftanın günü yaptığınız tarih ayarına göre otomatik olarak hesaplanır ve görüntülenir.
- Saatiniz eksik yıl ve farklı ay uzunluklarını otomatik olarak algılar.
- Yaz saati uygulaması, yaz mevsiminde saatlerin 1 saat ileriye alınmasıyla gerçekleştirilen bir uygulamadır. Fakat her bölgede ve her ülkede yaz saati uygulaması kullanılmaz.

ERSA®
İthalat ve Ticaret A.Ş.