

Tebrik

Bu CASIO saati seçtiğiniz için öncelikle sizi tebrik ederiz. Üründen en üst düzeyde yararlanmanız için bu kullanım kılavuzunu dikkatlice okuyup, gerekli olduğunda tekrar bakmak için el altında bulundurunuz. Güvenlik Uyarıları bölümüne özellikle dikkat ediniz. Bu ürünü ilk kez kullanmadan önce mutlaka Güvenlik Uyarıları'nı okuyunuz.

Güvenlik Uyarıları**⚠ Tehlike**

Kalp pili kullanıyorsanız asla bu ürünü kullanmayınız.

Kalp pili ya da buna benzer bir alet kullanan birinin yakınında bu ürünü kullanmayınız.

Bu ürünü kullanırken bir rahatsızlık ya da herhangi bir anormallik hissederseniz hemen ürünün kullanımını bırakıp bir doktora baş vurunuz.

Bu ürünü uçak içinde kullanmayınız.

⚠ Uyarı!

Bu ürünü özel malzeme gerektiren tüplü dalış ya da diğer araçlı dalışlarda kullanmayınız.

- Bu ürün, bir dalış aracı değildir. Uygunsuz kullanımı ciddi kazalara neden olabilir. Su altına girdiğinizde göğüs kayışını takmayınız.

Güvenli Bir Kullanım İçin

Bu ürünü, mikro dalga fırın, TV, bilgisayar ya da cep telefonunun yakınında ya da bir tren ya da otomobil içindeyken kullanmayınız. Bu ürün TV ya da radyo dalgalarının yakınında kullanıldığında doğru sonuçlar vermeyebilir.

Bu ürünü, otomobilin ön camının altı gibi yüksek ısıya maruz kalan yerlerde bırakmayınız. Göğüs kayışı uzun zaman sıcak bir mekanda kaldıysa hemen üzerinize takmayınız. Aksi halde yanma tehlikesi oluşabilir.

Uzun süre boyunca açık havada durmaya gücünüz yoksa, herhangi bir hastalıktan şikayetçiyse, ya da fiziksel durumunuzdan emin değilseniz bu ürünü kullanmadan önce doktorunuza baş vurunuz. Bu ürünü kullanırken bir rahatsızlık ya da herhangi bir anormallik hissederseniz hemen ürünün kullanımını bırakınız, göğüs kayışını çıkartınız ve bir doktora baş vurunuz.

Bu ürün çalışırken ya da siz ürünü kullanırken çevrenizde olup bitenlere dikkat ediniz.

Göğüs kayışını küçük çocukların ulaşamayacağı yerlerde saklayınız

Pillerin Kullanımı

Saati ve algılayıcıları çalıştıran düğme tipi pili çıkartırken, pillerin yanlışlıkla yutulmamasına dikkat ediniz. Özellikle etrafınızda küçük çocuklar varsa çok dikkatli olunuz.

Pilleri küçük çocukların ulaşamayacakları yerlerde tutunuz. Yanlışlıkla yutulmuşsa hemen doktora baş vurunuz.

⚠ İkaz!**Ciltte Tahriş**

Göğüs kayışını kullanırken cildinizde bir tahriş ya da herhangi bir anormallik görürseniz hemen göğüs kayışını çıkartınız.

Saat ve kayışı deri ile direk temasta olduğundan aşağıdaki koşullar cildinizin tahriş olmasına neden olabilir.

- Kullanıcının deriye yada metale alerjisi varsa
- Saat ya da kayış kirlî, paslı ya da terli ise
- Kullanıcının fiziksel durumu iyi değilse
- Kayışın çok sıkı takılması kolun terlemesine neden olabilir. Kayışın altına havanın girmesi engellendiğinden derinin tahriş olmasına neden olabilir. Kayışı çok sıkı takmayınız.
- Herhangi bir anormallik hissederseniz hemen ürünü kullanmayı bırakıp bir doktora baş vurunuz.

Bu Ürünün Bakımı

Ürününüzü temizlemek için yumuşak, kuru bir bez ya da doğal bir deterjan sürülmüş nemli bir bez kullanınız. Ürünü silmeden önce bezi iyice sıkarak su damlası kalmamasını sağlayınız. Ürünü temizlemek için tiner, benzin, alkol ya da bunlar gibi bir uçucu madde kullanmayınız.

Ürünün Kullanımı

Göğüs kayışını takarken çok germeyiniz, bükmeyiniz ve kıvrımayınız.

Ürünü düşürmemeye ve ürünün ciddi bir darbe almamasına dikkat ediniz.

Beklenmeyen kazaları önlemek için saat ekranına bakmadan önce etrafınıza bakarak güvenli bir yerde olduğunuzdan emin olunuz. Açık yolda maratondayken ya da koşudayken veya bisiklet ya da motorlu bir araç kullanırken dikkatsiz olmanız kazalara neden olabilir. Başkalarının üzerine koşmamaya dikkat ediniz.

Saatinizin işleyişi durursa mümkün olduğunca çabuk bir şekilde pilleri değiştiriniz.

Kayışı takarken ve çıkartırken tırnaklarınızın kırılmamasına dikkat ediniz. Tırnakları uzun olan kişilerin özellikle dikkat etmesi gerekmektedir.

Cildinizin tahriş olmaması ve alerji olmaması için uyurken saatinizi takmayınız.

Bir çocuğu kucacıınıza aldığınızda ya da başka bir şekilde bir çocuğa dokunduğunuzda çocuğa zarar vermemek için ya da çocuğun cildinin tahriş olmaması için saati kolunuzdan çıkartınız.

Saatinizi Asla Parçalara Ayırmayınız!

Saatinizi asla parçalara ayırmayınız. Aksi halde kişisel olarak yaralanabilirsiniz ya da saatiniz arızalanabilir.

Pil Değişimi

Saatin pilleri değiştirilirken pilin temas yerlerine yabancı bir madde kaçarsa, saatin su geçirmezliği tehlikeye girer. Su rezistansının çalıştığından emin olmak ve saatin dizayn edildiği şekilde derinliğe kadar su geçirmezliğini muhafaza etmesi için pil değişimini satıcınıza ya da bir CASIO distribütörüne yaptırınız.

Bilgilerinizin Bir Kopyasını Bulundurunuz!

Önemli bilgilerinizin kaybolmaması için her zaman bir kopyasını alınız. Arıza, tamirat vs sebeplerden hafıza içeriği silinebilir.

Özellikler

■ Kalp Atışı Ekranı

Kalp atışınızı, çalışma yoğunluğunuzu ve çalışma sürenizi gösterir.

Ölçüm Sistemi:

Kayıp tipi elektro kodlarla elektrto kardiogramı görüntüler.

İletim Metodu:

Kalp atışı kayış tarafından algılanır ve saate gönderilir.



■ Kronometre

Maximum 100 saat, 1/100 saniye,
Tüketilen enerji hesabı

■ Hafıza

● Çalışma Dataları: 100 kayıt

Çalışma tarihi, çalışırken geçen zaman, hedeflenen kalp atış oranında geçen çalışma süresi, çalışmadaki ortalama kalp atışı, enerji tüketimi, yakılan kilo miktarı

● Günlük Data: 30 kayıt

Çalışma zamanı, toplam çalışma süresi, toplam enerji tüketimi

● Haftalık Data: 31 kayıt

Tüketilen toplam enerji miktarı

■ Sayaç

Sayaç sayısı: 2

Geri Sayım birimi: 1 saniye

Ayarlama aralığı: 100 saat

Ayarlama birimi: 30 saniye

Tekrar sayısı: 1'den 99'a, sonsuz

● Ayarlanabilir tekrar sayısı; teklil/ikili atlama

■ Alarmlar

Üç tane (saat ve dakika ayarı, ON/OFF)

Saat başı sinyali (ON/OFF)

■ Ekran Aydınlatması

Karanlık mekanlarda ekranın kolay okunması

Ekran Aydınlatması

Her türlü moda (C)ye basarak ekranı 1.5 saniyelik aydınlatılabilir ve karanlık mekanlarda saat ekranını okumayı kolaylaştırabilirsiniz.

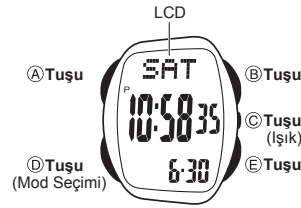


Önemli!

- Arka ışık direk güneş ışığı altında kullanıldığında ekranın okunmasını zorlaştırır.
- Herhangi bir sinyal sesi çalıştığında (alarm ya da tuş sesi) arka ışık yanarsa sönecektir.
- Saat ekranı aydınlatıldığında saatinizden bir ses gelebilir. Bu, EL panelinin titreşiminden kaynaklanan bir sestir, arıza göstergesi değildir.

Genel Rehber

Saat



● Kalp atışı ölçümü

Zaman İşleyişi, Kronometre ya da Sayaç Modunda (B)ye basarak algılayıcı ile eşleme sağlanır. Daha fazla bilgi için "Saat ile Algılayıcının Eşleşmesi" bölümünü bakınız.

● 12 Saat- 24 Saat Formatının Seçimi

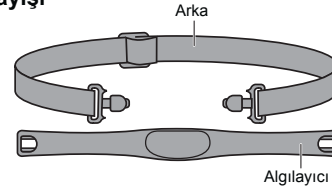
Her (E)ye basışınızda 12 saat ve 24 saat formatı arasında geçiş yapabilirsiniz.

Önce Bunu Okuyunuz!

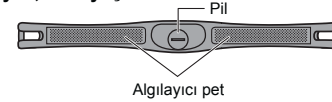
Bu ürün sadece spor amaçlı kullanılır. Tıbbi bir alet değildir.

- Kalp pili ya da buna benzer tıbbi bir alet kullanıyorsanız bu ürünü asla kullanmayınız.
- Kalp pili ya da buna benzer bir tıbbi alet kullanan birinin yakınında bu ürünü kullanmayınız.
- Bu ürünü uçak içinde kullanmayınız. Bu, uçaktaki aletlerin çalışmasını engelleyebilir.
- Bu ürünü yüzerken takmayınız. Bu saatin su rezistansı su altında geçerli değildir. Su altında algılayıcı ile saatin iletişim kurması mümkün olmaz.
- Göğüs kayışı cildinizde tahrişe ya da başka bir anormalliğe sebep olduysa bu ürünü kullanmayınız.
- Ürününüzü temizlemek için yumuşak, kuru bir bez ya da doğal bir deterjan sürülmüş nemli bir bez kullanınız. Ürünü silmeden önce bezi iyice sıkarak su damlası kalmamasını sağlayınız. Ürünü temizlemek için tiner, benzin, alkol ya da bunlar gibi bir uçucu madde kullanmayınız.
- Göğüs kayışının lastik bantı cildinize direk temas etmemelidir. Su, gerilme ya da kıvrılma lastiği bozabilir. Uygun aralıklarla bu lastik bantın değiştirilmesi tavsiye edilir.

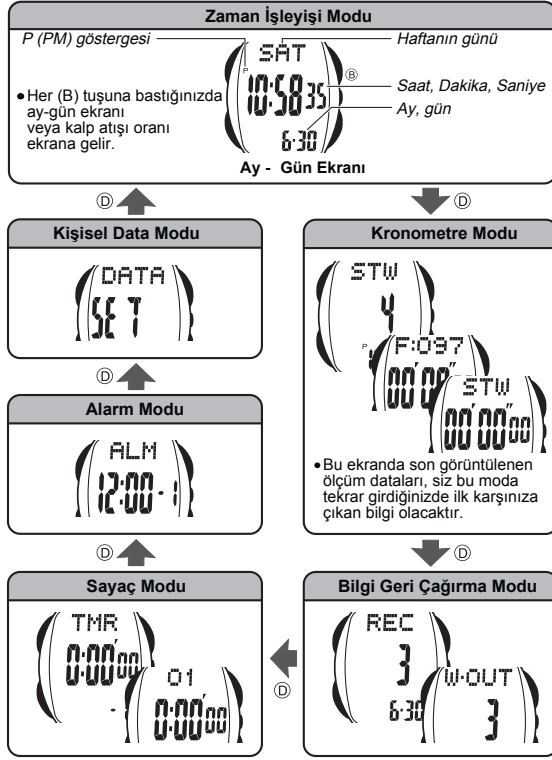
Göğüs Kayışı



Algılayıcı, Yüzey içi



Modlar ve Görüntülenen Ekranlar



Kronometrenin Kullanımı

Kronometre modunu geçen zamanı ölçmenin yanı sıra, çalışma anınızda kalp atış oranınızı görmek için de kullanabilirsiniz. Kronometre modu ekranları yoğunluk ve enerji tüketim miktarını da gösterir.

- Kalp atış oranınızı, çalışma yoğunluğunuzu ve enerji tüketiminizi görmek için Kişisel Data Modunda, kişisel bilgilerinizi ayarlamamız gerekir. Öte yandan çalışmaya başlarken göğüs kayışını da takmanız gerekir.

Kronometrenin Kullanımı

- Ölçüm Birimi: 1/100 saniye
- Ölçüm Kapasitesi: 99:59'59.99"
- Kalp atışı oranı: 30 ila 220 bpm
- Yoğunluk: 0 ila 99%
- Enerji Tüketim Değeri: 0 ila 2,389 kcal (9,999 kJ)
- Hedeflenen Kalp Atış Oranı Alarmı, Hedeflenen Enerji Tüketimi Alarmı

Kronometreyi Kullanmak İçin

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



Geçen Zaman Ölçümü

- Sıfırlama (Datayı hafızaya)



- Başlat
- Durdur

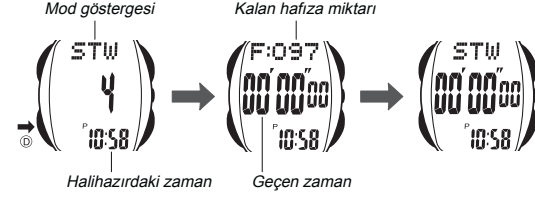
(E) → (E) → (B) (Yaklaş. 2 saniye)
Başlat Durdur Sıfırla
Kronometre durmuşken (B) tuşuna 2 saniye boyunca basılı tutarsanız ekran tamamen sıfırlanır ve son ölçüm dataları hafızaya gönderilir.

- **Toplam Zaman Ölçümü**
Kronometreyi sıfırlamadan (E) tuşuna basarak sayımı tekrar başlatırsanız geçen zaman ölçümü kaldığı yerden devam eder.

(E) → (E) → (E) → (E) → (B) (Yaklaş. 2 saniye)
Başlat Durdur Başlat Durdur Sıfırla

Kronometre Modu Ekranları

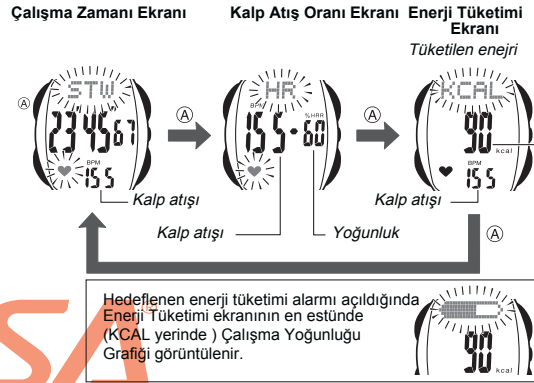
- **Kronometre Modu Ekran Formatlarının Anlaşılması**
Zaman İşleyişi Modundayken (D)ye basarak Kronometre Moduna girebilirsiniz. Kronometre Moduna girdiğinizde aşağıdaki 3 ekran sırasıyla görüntüye gelecektir. Aşağıdaki örnek ekranlarda geçen zaman sıfırlandığında ekranın nasıl olduğu gösterilmektedir.



Bir Ölçüm Ekranının Seçilmesi

Kronometre Modunda her (A)ya basışınızda aşağıdaki ekran içerikleri görüntüye gelir. Aşağıdaki örnek ekranlarda, kalp atışı oranı ölçümü yapılırken görünen ekran gösterilmektedir.

- Kronometre Modunda girdiğinizde, bu modda görüntülediğiniz son ölçümün detayları ekranda görünecektir.



Hedeflenen Kalp Atış Oranı Alarmı

Aşağıda gösterilen kalp işaretlerinden herhangi biri Kronometre Modu ekranında görünürse, bunun anlamı saat tarafından ölçülen kalp atış oranının daha önce ayarlanmış hedeflenen kalp atış oranının dışında olduğudur. Saat Kronometre Modundayken ve Hedeflenen Kalp Atış Oranı Alarmı da ayarlanmışsa bir de alarm çalar.

Hedef Oranın Altı

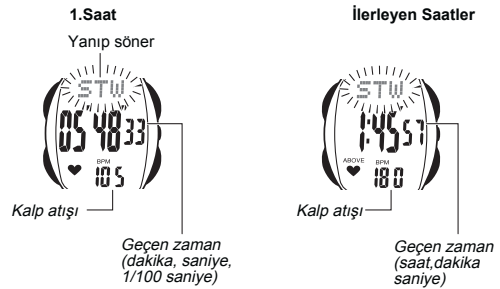


Hedef Oranın Üstü



Kronometre Zamanı Ekranları

Kronometre zaman ölçümünün 1. saati boyunca ekranda dakika, saniye ve 1/100-saniye değerleri görünür. 1saatin sonuna ulaşıldığında ise ekrana saat, dakika ve saniye değerleri gelir.



■ Hafıza

Ölçüm sonuçları siz kronometreyi tamamen sıfırladığınızda hafızaya kaydedilir.



- Eğer hafıza doluysa, kronometreyi tamamen sıfırladığınızda hafızadaki eski data silinir ve otomatik olarak yeni kayda yer açılmış olur.

Kişisel Bilgilerinizin Şekillendirilmesi

Saatiniz, enerji tüketimini, çalışma yoğunluğunuzu ve yakılan kilo miktarınızı ölçmeden önce kişisel bilgilerinizi saate yüklemeniz gerekir. Yapmanız gereken ayarlar şunlardır:

- Hedeflenen Kalp Atış Oranı Alarmı on/off
- Hedeflenen Kalp Atış Oranı Üst Limit
- Hedeflenen Kalp Atış Oranı Alt Limit
- Enerji Tüketim Birimi: kcal (kilokalori) ya da kJ (kilojoule)
- Hedeflenen Enerji Tüketimi Alarmı on/off
- Hedeflenen Enerji Tüketimi Değeri
- Dinlenme Zamanı Kalp Atışı: Sabah uyanıldığınızda yatağınızdan kalkmadan sahip olduğunuz atış miktarı
- Yaş
- Cinsiyet
- Kilo
- Kilo birimi

Kişisel bilgi ayarlarınız Zaman İşleyişi Modundayken 5 kez (D)ye basarak girebileceğiniz Kişisel Data Modunda yapılmaktadır.



Kişisel Data Modu Ekranı



Önemli!

- Kronometre tamamen sıfırlanmadan aşağıdaki işlemleri yapamazsınız. Bu prosedürü yerine getirirken problem yaşıyorsanız, Kronometre Moduna girip 2 saniye boyunca (B)yi basılı tutarak kronometrenizi sıfırlayınız.

Kişisel Data Ayarlarınızı Şekillendirmek İçin

(2 saniye)



1. Kişisel Data Modunda, Hedeflenen Kalp Atış Oranı Alarmı (HR TARGET) On/Off ayarları yanıp sönmeye başlayana dek (A)yi basılı tutunuz.
 2. Kişisel data ayarlarınızı şekillendiriniz.
 - Ayar ekranları arasında geçiş yapmak için (D)yi kullanınız.
- Halihazırda seçili olan ayarı değiştirmek için (E) ve (B)yi kullanınız. Bu tuşları basılı tutmanız yapılan işlemi çok hızlandıracaktır.
 - Her ayarla ilgili detaylı bilgi için "Kişisel Bilgi Ayarları"na bakınız.
3. Tüm ayarlar istediğiniz gibi olduğunda (A)ya basarak ayarlar ekranından çıkınız.
- 2-3 dakika boyunca hiçbir işlem yapmazsanız saatiniz otomatik olarak ayarlar ekranından çıkacaktır.

Kişisel Bilgi Ayarları

■ Hedeflenen Kalp Atış Oranı Alarmı on/off



Hedeflenen Kalp Atış oranı on/off seçimini ayarlamak için (E)yi kullanınız.

- Alarm açıldığında, Kronometre tarafından ölçülen kalp atış oranı hedefin altına ya da üstüne çıktığında alarm çalar.
- Eğer kalp atış oranınız halen hedef aralık dışında kalmaya devam ederse, alarm 1 dakikalık aralarla çalmaya devam eder.

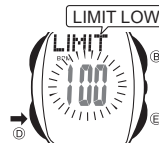
■ Hedeflenen Kalp Atış Oranı Üst Limit



(E) (+) ve (B) (-) ile görüntülenen değeri 1 ila 220 arasında ayarlayınız.

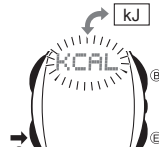
- Hedeflenen kalp atışı oranı üst ve alt limitinizi, hedeflenen kalp atış oranınıza bağlı olarak hesaplamamız önerilir. Daha fazla bilgi için "Hedeflenen Kalp Atış Oranı Rehberi" bölümüne bakınız.

■ Hedeflenen Kalp Atış Oranı Alt Limit



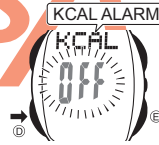
(E) (+) ve (B) (-) ile görüntülenen değeri dinlenme zamanı kalp atışı ayarı +1 ve hedeflenen aralık üst limiti -1 arasında ayarlayınız.

■ Enerji Tüketim Birimi



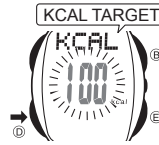
(E) ya da (B) tuşunu kullanarak KCAL (kilokalori) ve KJ (kilojoule) arasında seçim yapınız.

■ Hedeflenen Enerji Tüketimi Alarmı on/off



(E) tuşu ile Hedeflenen enerji tüketimi alarmını açınız ya da kapatınız.

■ Hedeflenen Enerji Tüketimi Değeri



(E) (+) ve (B) (-) ile görüntülenen değeri 1 kcal (ya da kJ) lık basamakla 10 ila 2,000 kcal (42 ila 8,370 kJ) arasında ayarlayınız.

■ Dinlenme Zamanı Kalp Atışı



(E) ya da (B)yi kullanarak ekrandaki değeri 30 (hedef oran alt limitinden 1 eksik) ila 145 (maximum) arasında ayarlayınız.

- Sabah uyanıldığınız zaman yataktan kalkmadan kalp atış oranınızı ölçünüz. Bu sizin dinlenme zamanı kalp atışı oranınızdır.

■ Yaş



(E) ya da (B)yi kullanarak ekrandaki değeri 15 ila 70 arasında ayarlayınız.

■ Cinsiyet



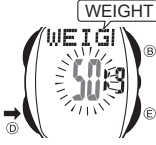
(E) ya da (B)yi kullanarak erkek (m) ve kadın (f) arasında seçim yapınız.

■ Kilo Birimi



(E) ya da (B)yi kullanarak kilo birimini kg (kilogram) ya da lb (pound)olarak ayarlayınız .

■ Kilo



(E) (+) ve (B) (-) yi kullanarak görüntülenen değeri 20 ila 200 kilogram arasında ya da 44 ila 440 pound arasında ayarlayınız.

■ Ağırlık Birimi



(E) (+) ve (B) (-) yi kullanarak görüntülenen birimi g (gram) ya da oz (ounce) olarak belirleyiniz.

■ Hedeflenen Kalp Atış Oranı Rehberi

1. Uyumadan hemen önce ya da uyandıktan hemen sonra kalp atış oranınızı ölçünüz (dinlenme zamanı kalp atışı).
2. Halihazırda ki yaşınızı 220 sayısından çıkartarak maksimum kalp atış oranınızı hesaplayınız.
3. Aşağıdaki Yaş, Dinlenme Zamanı Kalp Atış Oranı, Çalışma Yoğunluğu (%HRR) Tablosu sizin arzu edilen çalışma yoğunluğunuzu gösterir.

Koşu antrenmanı ►►► Yüksek (80%+)

Kilo kaybı ve dayanıklılık için ►►► Orta ila yüksek (60% ila 80%)

Yeni başlayanlar ve yavaş hız için ►►► Düşük (40% ila 50%)

4. Hedef kalp atış oranınızı hesaplamak için bu formülü kullanınız.

Egzersiz Yaparkenki kalp atışı (Hedeflenen kalp atış oranı) =
(Maximum Kalp atışı- Dinlenme Kalp Atışı) X
Çalışma Yoğunluğu + Dinlenme Kalp Atışı

Yaş, Dinlenme Kalp Atışı, Çalışma Yoğunluğu (%HRR) Tablosu

Yaş	Dinlenme Kalp Atışı 60bpm				Dinlenme Kalp Atışı 70bpm				Dinlenme Kalp Atışı 80bpm			
	Çalışma Yoğunluğu (%HRR)				Çalışma Yoğunluğu (%HRR)				Çalışma Yoğunluğu (%HRR)			
	40%	50%	60%	80%	40%	50%	60%	80%	40%	50%	60%	80%
20	116	130	144	172	122	135	148	174	128	140	152	176
30	112	125	138	164	118	130	142	166	124	135	146	168
40	108	120	132	156	114	125	136	158	120	130	140	160
50	104	115	126	148	110	120	130	150	116	125	134	152
60	100	110	120	140	106	115	124	142	112	120	128	144
70	96	105	114	132	102	110	118	134	108	115	122	136
80	92	100	108	124	98	105	112	126	104	110	116	128

• Değerler CASIO tarafından hesaplanmış ve genel kabullere göre sunulmuştur. Gerçek ihtiyaçlar kişiden kişiye değişebilir.

Kalp Atışınız Hakkında

Kalp atışınız, kalbinizin dakikada kaç kez attığını gösterir. Çalışma esnasında ise kalp atışınız, kaslara daha çok oksijen taşımak amacıyla artar.

Formunuz arttıkça, kaslarınıza gönderilen kan oksijen açısından daha da zenginleşir bu yüzden de aynı antrenman etkisini yakalamak için bir öncekinden daha yoğun çalışmanız gerekir. Bu "Kalp ve Damar Zindeliği" olarak bilinir. Kalp ve damar sisteminiz geliştikçe, her atışta kalbiniz daha fazla kan gönderir bu da eskisi kadar sık çalışmak zorunda olmadığı anlamına gelir. Bu yüzden kalp atış oranı çalışma hedeflerinizi ayarlarken temel etkindir.

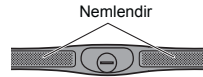
Bir Çalışma Sırasında Kalp Atışlarının İzlenmesi

Bu bölümde egzersiz yaparken kalp atış oranınızı kontrol etmek için neler yapmanız gerektiği anlatılmaktadır. Bu bölümde kişisel bilgi ayarlarınızı yapmış olduğunuz farz edilmektedir.

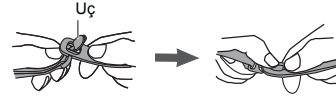
Hazırlanma

Egzersize başlamadan önce, göğüs kayışını göğsünüze takınız ve algılayıcıdaki sinyal ile saatinizi eşleştiriniz. Bir takım kalp atışı monitörleri, algılayıcının saate gönderdiği sinyali engler. Böyle bir durum olduğunu düşünüyorsanız diğer kalp atışı monitörlerinden uzaklaşınız.

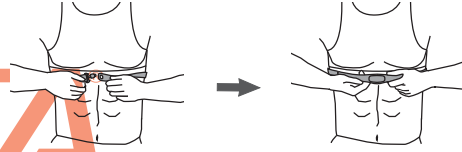
Göğüs Kayışını Göğsünüze Takmak İçin



1. Hafifçe, algılayıcının iç tarafındaki iki algılayıcıyı (baklava şeklinde) nemlendiriniz. Böylece algılayıcılar daha iyi bağlantı kurarlar.
2. Her iki uçtan birini, diğer algılayıcının deliğinden geçiriniz. Resimde görüldüğü gibi iki ucun yatay olarak güvenle bağlandığından emin olun.



3. Göğüs kayışınız göğsünüzün etrafına dolayınız ve cildiniz ile direk temas etmesini sağlayınız. Algılayıcının bir ucunu diğer kayıştaki delikten geçirecek şekilde sizi sarmalamasına dikkat ediniz. Egzersiz sırasında kayıp düşmeyecek şekilde sizi sarmalamasına dikkat ediniz.
4. Algılayıcıların kaburga kemiğinizin üzerinde olduğundan emin olunuz.
 - Kayışı çok sıkı takmaktan kaçınınız.



Saat ile Algılayıcının Eşleştirilmesi

Göğüs kayışı üzerinizdeyken, ve saat Zaman İşleyişi Modu, Kronometre Modu ya da Savaş Modundayken (B)ye basarak eşleştirme işlemine başlayınız.

- Eşleştirme işlemi tamamlandıktan sonra saat algılayıcınızdan gelen sinyali alacak ve ekrana kalp atışınız gelecektir.
- Kalp atışınız algılandığında kalp işareti yanıp söner halde ekranda görünecektir.
 - Kronometre Modunda, Kalp Atışı ekranı kalp atışı süresince çalışma yoğunluğunu da gösterir.
 - Savaş Modunda, sayaç işlemi yapılırken kalp atışınız da görüntülenir. Sayaç başlangıç zamanına sıfırlandığında kalp atışınız görünmez.
 - Saat kalp atışınız görüntülenirken (B)ye basarsanız saat tekrar eşleştirme işlemi yapacaktır.
 - Saatınız algılayıcıdan 60 saniye içeriğinde herhangi bir sinyal alamazsa eşleştirme işlemi otomatik olarak iptal edilecektir.

Zaman İşleyişi Modu
(Kalp atışı ekranı)


Kalp işareti

Kronometre Modu



Kalp işareti

Kalp Atışı Ekranında Sorun Giderme

<p>Bu durumda:</p> <p>Ekranında hiçbir kalp atışı oranı görünmez ya da görüntülenen değerler aşırı değerlerdir.</p>	<p>Bunu kontrol ediniz:</p> <p>Kayış göğsünüzde gerektiği gibi oturdu mu?</p> <ul style="list-style-type: none"> Eğer kayış göğsünüze doğru yerden bağlanmamışsa kalp atışı ölçülemez. Göğüs Kayışınızı Göğsünüze Takmak için " bölümüne bakınız. <p>Algılayıcılar (balklava şeklindeki bölüm) iletildi mi?</p> <ul style="list-style-type: none"> Cildiniz kuruysa kalp atışınız ölçülemez. Terleyene dek iletiniz ya da algılayıcıları su ile iletiniz. <p>Algılayıcılar kirlili mi?</p> <ul style="list-style-type: none"> Kirli algılayıcı kayışı kalp atışının algılanmasını engeller. Algılayıcı pedleri gerektiği gibi temizleyiniz. Algılayıcıları temizlemek için yumuşak, kuru bir bez ya da doğal deterjan sıkılmış nemli bir bez kullanınız. Bu bezi kullanmadan önce iyice sıkınız. Temizlik için asla tiner, benzin, alkol ya da bunlar gibi uçucu bir madde kullanmayınız. <p>Algılayıcıların pili bitmiş mi?</p> <ul style="list-style-type: none"> Bitmişse, satıcınıza ya da CASIO distribütörüne baş vurarak pilleri değiştiriniz. <p>Bir elektro manyetik dalga yakınında mısınız? (Yüksek gerilim hattı TV, cep telefonu gibi)</p> <ul style="list-style-type: none"> Elektromanyetik dalgalar normal kalp atışının algılanmasını ve saatin bununla bağlantı kurmasını engelleyebilir. Muhtemelen elektro manyetik dalga veren aletler şunlardır: sinyal araçları, çok sıcak tren kabloları, tramwaylar, metrolar, otomobiller, motorsikletler, bilgisayarlar, elektrikli spor aletleri, elektronik güvenlikli kapılar, tıbbi aletler, radyolar, tren rayları, TV antenleri radar alanları gibi... <p>Kalbinizde bir sorun mu var?</p> <ul style="list-style-type: none"> Birelektro diyagram dalgası nedeniyle kalp atışınızda bir anormallik olmuşsa, ya da ritim bozukluğu şikayetiniz varsa normal okumalar mümkün olmayabilir. <p>Saatiniz, göğüs kayışından çok mu uzakta?</p> <ul style="list-style-type: none"> Saat ile kayış arasındaki uzaklık en fazla 90 cm (35.4 inch) olabilir. Daha da uzaklarsa bağlantı kurmaları mümkün olmaz. <p>Kıllı bir göğsünüz mü var?</p> <ul style="list-style-type: none"> Kıllı göğüs yapısı, kalp atışının algılanmasını engelleyebilir.
<p>Kalp atışı ölçümü otomatik olarak aniden durursa</p> 	<p>Saatin göğüs kayışından sinyal algılamaya çalışması 1 dakikadan uzun mu sürdü?</p> <ul style="list-style-type: none"> Bu ölçümün otomatik olarak durmasına neden olur. Ölçüm işlemini tekrar başlatınız. <p>Saatini ya da algılayıcıların pili ölçüm esnasında mı bitti?</p> <ul style="list-style-type: none"> Saatini pili zayıfladığında RECOV (telafi) göstergesi ekrana gelir. RECOV (telafi) göstergesi sık sık ekrana geliyorsa saatini pili değiştirilmelidir. Algılayıcı ile bağlantı mümkün değilse ve RECOV yazısı ekranda yanıp sönmüyorsa algılayıcının pili bitmiş ya da sistem arızalanmış olabilir. Saatini satıcınıza ya da bir CASIO distribütörüne götürünüz. <p>Önemli!</p> <ul style="list-style-type: none"> Pil değişimi yaptığınızda saatini hafızasındaki bilgiler silinir.
<p>Kayıştan gelen sinyalin engellenmesi</p>	<p>Yakınlarınızda bu saatin aynısından kullanılan birisi mi var?</p> <ul style="list-style-type: none"> Diğer saatten uzaklaşınız.

<p>Bu durumda:</p> <p>Saat enerji tüketimini hesaplamıyorsa</p>	<p>Bunu kontrol ediniz:</p> <p>Kalp atışınız 90 bpm'in üstünde mi?</p> <ul style="list-style-type: none"> Kalp atışınız 90 bpm ve üstü ise saat enerji tüketimini hesaplamaz.
<p>Enerji Tüketim değeri garipse</p>	<p>Kişisel bilgi ayarlarınız doğru mu?</p> <ul style="list-style-type: none"> Saatini enerji tüketimini, kişisel bilgilerinizi ve kalp atış oranınızı kullanarak hesaplar. Kişisel bilgi ayarlarınızı güncellemiş olduğunuzdan emin olunuz.
<p>Kronometre ya da sayaç sıfırlandığında bir kalp işareti ekrana geliyorsa</p>	<p>Kalp atışı ölçümü yapmadığınız bir işlemin ardından kronometre ya da sayaç sıfırlamak için (B)ye mi bastınız?</p> <ul style="list-style-type: none"> Kronometre ve sayaç sıfırlamak için basılan (B) tuşu aynı zamanda kalp atışı ölçümünü de başlatır. Sayaç ya da kronometreyi sıfırlamak için (B)yi basılı tutarsanız kalp işareti yok olacaktır.

Hafıza

Saatini her çalışmanızla ilgili olarak değerli bilgileri içeren dataları kaydeder. Bir çalışmanın kayıtları, kronometre modunda yapmış olduğunuz son çalışmaya göre, kronometre sıfırlandığında kaydedilir.

Hafızanız, tur/ayrım zamanı kayıtları ve çalışma kayıtlarınız tarafından paylaşılar. Uzun dönem çalışma toplamlarınızı gösteren toplam kayıt bilgileri de mevcuttur.

Aşağıdaki bilgiler ne kadar hafıza kapasitesini oluşu hakkında bir fikir verecektir.

- Sadece tur/ayrım zamanı kayıtlarınız varsa (çalışma kaydı yok) tek bir çalışmanızda 200 kayıt yapabilirsiniz.
- Hafızayı sadece çalışma kayıtları için kullanırsanız (Başla → Dur → Sıfırla), 42 kayıt yapabilirsiniz.

Hafıza Bilgileri

Aşağıda hafızaya kaydedilebilecek olan her çeşit bilginin detayları verilmektedir.

■ Çalışma Bilgileri: 100 kayıt

- Çalışma tarihi: ay,gün
- Çalışma zamanı: 99 saat, 59 dakika, 59 saniye
- Hedeflenen kalp atışı oranında geçen çalışma zamanı
- Ortalama kalp atışı ve Çalışma yoğunluğu
- Çalışmada tüketilen enerji miktarı
- Çalışmada yakılan kilo miktarı: 0 ila 2,834 gram (99.99 ounce)

■ Günlük Bilgi: 30 kayıt

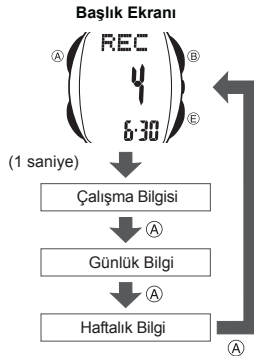
- Çalışma tarihi: ay,gün
- Toplam Çalışma zamanı: 99 saat, 59 dakika, 59 saniye
- Çalışmada tüketilen toplam enerji miktarı: 0 ila 2,389 kcal (9,999 kJ)
- Çalışma sırasında 90 bpm ve üstü olan kalp atış hızında her 30 saniyede bir hesaplanan enerji tüketimi hesaba eklenir.
- Ölçüm yapılırken tarih değişirse, ölçüm sonuçları o noktadan sonra yeni bir kayıt olarak kaydedilir.

■ Haftalık Bilgi: 31 Kayıt

- Çalışmada tüketilen toplam enerji miktarı: 0 ila 2,389 kcal (9,999 kJ)
- Çalışma sırasında 90 bpm ve üstü olan kalp atış hızında her 30 saniyede bir hesaplanan enerji tüketimi hesaba eklenir.
- Saat haftayı pazardan pazartesiyeye kadar kullanır.

Hafıza İçeriğini Geri Çağırma İçin

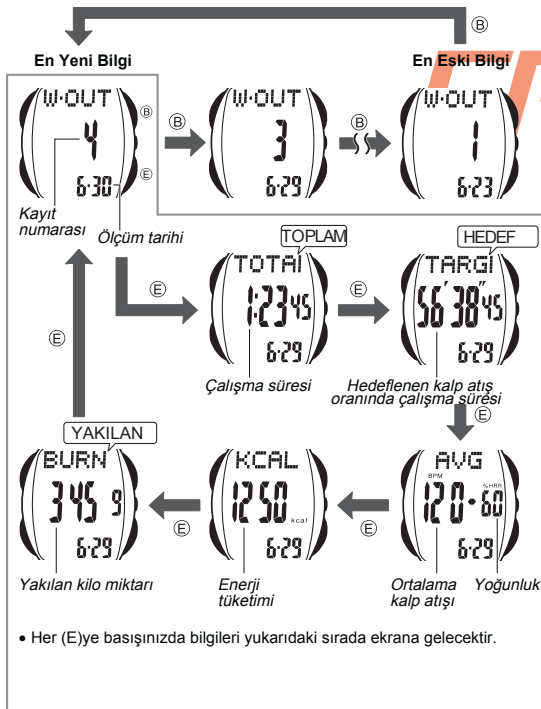
1. Zaman İşleyişi Modunda 2 kez (D)ye basarak Bilgi Geri Çağırma Moduna giriniz.
2. (A)yı kullanarak istediğiniz bilgi çeşidini ayarlayınız (Çalışma bilgisi, Günlük bilgi, Haftalık bilgi)



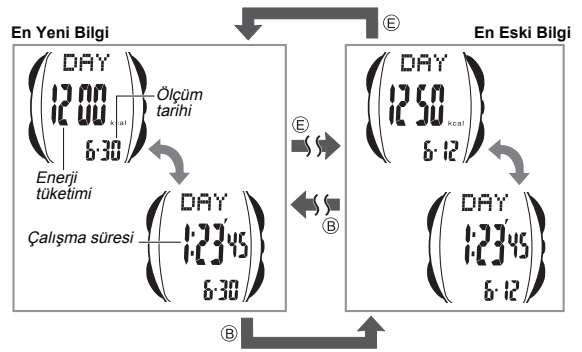
3. İsteddiğiniz bilgi çeşidi (Çalışma bilgisi, Günlük bilgi, Haftalık bilgi) ekrana geldiğinde (E) ve (B) tuşlarını kullanarak o bölüme ait kaydedilmiş ölçüm değerlerini ve hesap sonuçlarını görüntüleyiniz.
 - Görüntülenen ölçüm değerleri ve hesap sonuçları aşağıda da gösterildiği gibi halihazırda seçmiş olduğunuz bilgi çeşidine bağlıdır.

• Bir Çalışmanın Bilgilerinin Görülmesi

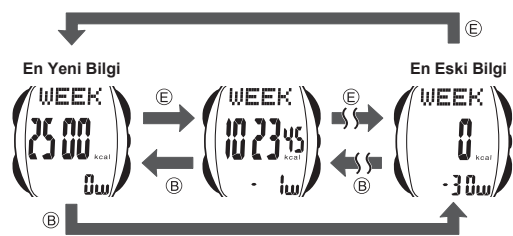
(B)ye basarak çalışma bilgilerinin en düşük hafıza numarasına sahip bilgisinden, en yüksek hafıza numarasına sahip bilgisine doğru geçiş yapabilirsiniz.

**• Günlük Bilgilerin Görüntülenmesi**

(E)ye bastığınızda en yenisinden en eskiye doğru, (B)ye bastığınızda en eskiden en yeniye doğru bilgileri görürsünüz.

**• Haftalık Bilgilerin Görüntülenmesi**

(E)ye bastığınızda en yenisinden en eskiye doğru, (B)ye bastığınızda en eskiden en yeniye doğru bilgileri görürsünüz.



4. İsteddiğiniz tüm bilgileri gördükten sonra 4 kez (D)ye basarak Zaman İşleyişi Moduna dönebilirsiniz.

Hafızadaki Bilgilerin Silinmesi**Belirli Bir Çalışma Bilgisinin Silinmesi**

1. Geri Çağırma Modunda bilgilerini silmek istediğiniz çalışma kaydını görüntüleyiniz.
2. (B) tuşunu basılı tutarken (E) tuşunu da basılı tutunuz.
3. Bilgilendirme mesajı görüldüğünde kaydı silmek için (B) ve (E)yi basılı tutmaya devam ediniz.
 - Kaydı silmekten vaz geçerseniz, bilgilendirme mesajı görüldüğünde (B) ve (E) tuşlarını basmayı bırakınız.

Günlük ya da Haftalık Bilgileri Silmek İçin**Uyarı !**

- Aşağıda günlük bilgileri silmek için yapılan işlemle tüm günlük bilgiler silinir. Haftalık bilgilerin silinmesi de tüm haftanın bilgilerinin silinmesi demektir.
- Günlük bilgilerin silinmesi çalışma bilgilerinin ya da haftalık bilgilerin silinmesi anlamına gelmez.
- Haftalık bilgilerin silinmesi her bir çalışma bilgisinin ve günlük bilgilerin silinmesi anlamına gelmez.



1. Bilgi Geri Çağırma modunda silmek istediğiniz bilgi çeşidini görüntüleyiniz.
 - Günlük bilgi silmek için günlük bilgi görüntüleyiniz. Haftalık bilgi silmek için haftalık bilgilerden birini görüntüleyiniz.
2. (B) tuşunu basılı tutarken (E) tuşunu da basılı tutunuz.
3. Bilgilendirme mesajı görüldüğünde kaydı silmek için (B) ve (E)yi basılı tutmaya devam ediniz.
 - Kaydı silmekten vaz geçerseniz, bilgilendirmemesajı görüldüğünde (B) ve (E) tuşlarını basmayı bırakınız.

Sayaçın Kullanımı

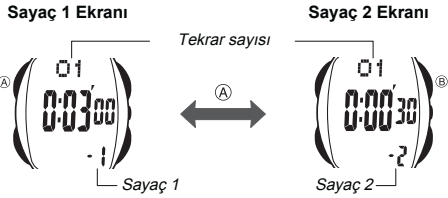
İkili geri sayım sayacı, aralıklı çalışma düzenini kullanabilmenizi sağlar. Bir sayaç yüksek yoğunluktaki çalışma evresini ölçerken, diğeri çalışmanın dinlenme zamanını ölçer.

- Ya tekli sayacı ya da ikili sayacı seçebilirsiniz.

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

**Sayaç Tipini Seçmek İçin**

1. Sayaç Modunda, sayaçın durdurulmuş ve başlangıç zamanına döndürülmüş olup olmadığını ekrandan kontrol ediniz.
 - Sayaç çalışıyorsa (E)ye basarak onu durdurunuz. Başlangıç zamanına döndürmek için yaklaşık 2 saniye (B)yi basılı tutunuz.
2. Sayaç Modunda (A)ya basarak Sayaç 1 ve Sayaç 2 arasında seçim yapınız.
 - Sadece Sayaç 1 i kullanmak isterseniz, Sayaç 2 'yi kapatınız. Sayaç 2'yi açıp kapatmak için Sayaç 2 ekranını görüntüleyip yaklaşık 2 saniye boyunca (B)yi basılı tutunuz.
 - Sayaç 1 her zaman açıktır ve kapatılamaz.

**Sayaç Ayarlarını Şekillendirmek İçin**

(2 saniye)



1. Sayaç Modunda, sayaçın durdurulmuş ve başlangıç zamanına döndürülmüş olup olmadığını ekrandan kontrol ediniz.
 - Sayaç çalışıyorsa (E)ye basarak onu durdurunuz. Başlangıç zamanına döndürmek için yaklaşık 2 saniye (B)yi basılı tutunuz.
2. (A) tuşunu yaklaşık 2 saniye basılı tutarak ekranın üst kısmındaki tekrar sayısının yanıp sönmeye başlamasını sağlayınız.
 - Bu, ayarlar ekranıdır.
3. Sayaç ayarlarını aşağıda gösterildiği gibi şekillendiriniz.
 - (D) ile bir sonraki ayara geçiniz. Seçtiğiniz ayar üzerinde (E) (+) ve (B) (-) ile ayarlama yapınız.
 - (E) ya da (B)yi basılı tutmak yapmakta olduğunuz işlemi çok hızlandıracaktır.
 - Başlangıç zamanını 100 saat yapmak için, set 0 saat 00 dakika 00 saniye ayarı yapınız.
4. Tüm ayarlar istediğiniz gibi olduğunda (A)ya basarak ayarlar ekranından çıkınız.
 - 2-3 dakika boyunca hiçbir işlem yapmazsanız saatiniz otomatik olarak ayarlar ekranından çıkacaktır.

**Sayaçı Kullanmak İçin****■ Tekrar Sayısı**

Aralık: 1 ila 99 rarası tekrar, ya da sınırsız (Tekrar sayısı yerinde "xx" görüldüğünde)
Tuşlar: (E) (+), (B) (-)

■ Sayaç 1 Saat

Aralık: 0 ila 99
Tuşlar: (E) (+), (B) (-)

■ Sayaç 1 Dakika

Aralık: 0 ila 59
Tuşlar: (E) (+), (B) (-)

■ Sayaç 1 Saniye

Ayar: 0 ya da 30
Tuşlar: (E) (+), (B) (-)

■ Sayaç 2 Saat

Aralık: 0 ila 99
Tuşlar: (E) (+), (B) (-)

■ Sayaç 2 Dakika

Aralık: 0 ila 59
Tuşlar: (E) (+), (B) (-)

■ Sayaç 2 Saniye

Ayar: 0 ya da 30
Tuşlar: (E) (+), (B) (-)

Kalp atışını ve çalışma yoğunluğunu ölçmeden önce kişisel bilgilerinizi kaydediniz ve göğüs kayışını takınız.

- Sayaç Modunda ölçülen kalp atışı ve çalışma yoğunluğu bilgileri kaydedilmez.

Sayaç Modunda geri sayımı başlatmak için (E)ye basınız, sayımı durdurmak için tekrar (E)ye basınız.

Göğüs kayışından kalp atışı bilgilerinin alımını başlatmak için (B)ye basınız.

- Sayaç Modunda, kalp atışı, sayaç çalışırken görüntülenir. Sayaç başlangıç zamanına sıfırlandığında kalp atışı görüntülenmez.

- Geri sayım durduğunda (B)yi 2 saniye basılı tutarsanız sayaç sıfırlanır.
- Sayaç durduğunda (E)ye basarsanız sayım tekrar başlar.

Sayaç Modu Ekranları**Geri Sayım Ekranı**

Tekrar sayısı



Kalan zaman

Kalp Atışı Monitörü Olan Geri Sayım Ekranı

Otomatik başlatıya kadar kalan süre



Kalp atışı

- Sayaç 2 geri sayım yaparken tekrar sayısı yanıp söner.

Sayaç Alarmı

Geri sayımın sonuna ulaşıldığında 5 saniyelik bir alarm çalar. Son geri sayımın sonuna ulaşıldığında ise 10 saniyelik bir alarm çalar.

Alarmı Susturmak İçin

Herhangi bir tuşa basınız. Herhangi bir tuşa basmak sadece alarmı susturur o tuşa ait olan işlemi yapmaz.

Alarmların ve Saat Başı Sinyalinin Kullanımı

Saatinizde 3 alarm ayarı ve bir de saat başı sinyali bulunmaktadır.

Günlük Alarmlar (ALM 1, ALM 2, ALM 3)

Alarm zamanına ulaşıldığında saat yaklaşık 10 saniye boyunca alarm çalar.

Saat Başı Sinyali

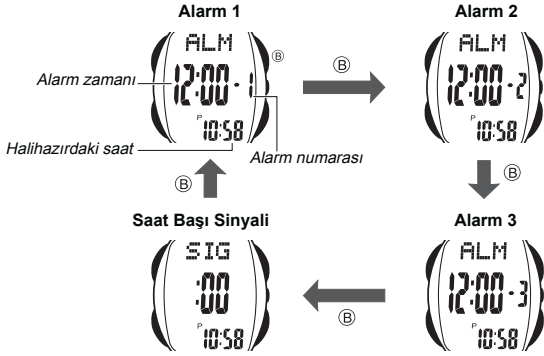
Saat başı sinyali her saat başında saatin sinyal vermesini sağlar.

Alarm ve Saat başı sinyali ayarları Zaman İşleyişi Modundayken 4 kez (D)ye basarak girilen Alarm Modunda yapılmaktadır.

**Bir Alarm Ekranını Görüntülemek İçin**

Alarm Modunda (B)yi kullanarak ekranlar arasında dolaşabilirsiniz.

- (B)yi basılı tutarsanız bu işlem daha hızlı yapılır.

**Bir Alarm Zamanını Ayarlamak İçin**

(2 saniye)



1. Alarm Modunda ayarlamak istediğiniz alarm ekranını görüntüleyiniz.
2. Halihazırdaki alarm zamanının saat haneleri yanıp sönmeye başlayana dek yaklaşık 2 saniye boyunca (A)yi basılı tutunuz. Bu ayarlar ekranıdır.
 - Ayarlar ekranının görüntülenmesi alarmı otomatik olarak açar ve alarm açık göstergesinin ekrana gelmesini sağlar.

3. Saat ayarını yapmak için (E) (+) ve (B) (-) tuşlarını kullanınız.
 - Bu tuşları basılı tutmak yapılan işlemi çok hızlandırır.
 - Saat ayarını yaparken 12 saat formatını kullanıyorsanız AM ya da PM (P) zamanını, 24 saat formatını kullanıyorsanız doğru zamanı belirleyiniz. Zaman İşleyişi Modunda seçmiş olduğunuz 12/24 saat formatı Alarm Modu için de geçerli olacaktır.

4. Yanıp sönen haneyle dakika bölümüne geçirmek için (D)yi kullanınız.



5. (E) (+) ve (B) (-)yi kullanarak dakika ayarını 0 ila 59 arasında yapınız.
 - Bu tuşları basılı tutmak yapılan işlemi çok hızlandırır.
6. Tüm ayarları istediğiniz gibi yaptıktan sonra (A)ya basarak ayarlar ekranından çıkınız.
 - 2-3 dakika hiçbir işlem yapmazsanız saat otomatik olarak ayarlar ekranından çıkacaktır.

Bir Alarmın ya da Saat Başı Sinyalinin Açılıp Kapatılması

Bir alarm ekranı ya da saat başı sinyali ekranı görüntüdeyken (E)ye basarak onu açabilir (alarm açık/saat başı sinyali açık göstergesi) ya da kapatabilirsiniz (gösterge yok).

- Herhangi bir alarm açıldığında alarm açık göstergesi saatin tüm modlarında ekranda görünür.

Alarm

Alarm açık göstergesi

**Saat Başı Sinyali**

Saat başı sinyali açık göstergesi

**Alarmı Susturmak İçin**

Herhangi bir tuşa basınız.

Alarmı Test Etmek İçin

Alarm Modunda (E)yi basılı tutarak alarmın sesini duyabilirsiniz.

Bulduğunuz Şehir Saatinin Ayarlanması

(2 saniye)



1. Zaman İşleyişi Modunda halihazırdaki zamanın saniye haneleri yanıp sönmeye başlayana dek yaklaşık 2 saniye (A)ya basınız. Bu, ayarlar ekranıdır.
2. Bulduğunuz şehrin saatinin aşağıda gösterildiği gibi ayarlayınız.
 - (D)yi kullanarak bir sonraki ayara geçebilirsiniz. (E) (+) ve (B) (-) ile seçmiş olduğunuz bölümün ayarını yapınız.
 - (E) ya da (B) tuşunu basılı tutmak ilgili ayarın en yüksek hızda yapılmasını sağlar.
3. Tüm ayarlar istediğiniz gibi olduğunda (A)ya basarak ayarlar ekranından çıkınız.
 - 2-3 dakika hiçbir işlem yapmazsanız saatiniz otomatik olarak ayarlar ekranından çıkar.

■ Saniyeleri Sıfırlamak İçin

(E) tuşuna basınız.

- 00 ila 29, dakikada değişme olmaz.
- 30 ila 59, dakikalara +1 ekleme olur.





■ **Saat**
(E) (+) ve (B) (-) tuşları ile ayarlama yapınız.



■ **Dakika**
(E) (+) ve (B) (-) tuşları ile ayarlama yapınız.
Aralık: 00 ila 59



■ **Yıl**
(E) (+) ve (B) (-) tuşları ile ayarlama yapınız.
Aralık: 2000 - 2099



■ **Ay**
(E) (+) ve (B) (-) tuşları ile ayarlama yapınız.
Aralık: 1 - 12



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

- Saat ayarı yaparken AM (gösterge yok) ya da PM (P) zamanını veya 24 saat formatındaki zamanı doğru ayarlayınız.
- 1 Ocak 2000 ile 31 Aralık 2099 arasındaki bir tarihi ayarlayabilirsiniz.
- Haftanın günü yapılan tarih ayarlarına bağlı olarak otomatik görüntülenir.
- Saatiniz eksik yıl ve farklı ay uzunlukları ayarlarını otomatik olarak yapar.