

Tebrik

Bu Casio saati seçtiğiniz için sizi tebrik ederiz. Ürününüzden en üst derecede faydalanmanız için, bu el kitapçığını dikkatle okuyup, gerektiğinde baş vurmak üzere el altında bulundurunuz.

Düşük Pil Gücü Uyarısı

Telaflı göstergesi

Işık ve alarmı çok kısa bir süre içinde birçok kez kullanırsanız ekranda RECOV (telaflı) göstergesi görünür ve pil kendini telaflı edene dek aşağıdaki işlemler çalışmaz:

- Pedometre fonksiyonları
- Alarm ve saat başı sinyali
- Aydınlatma

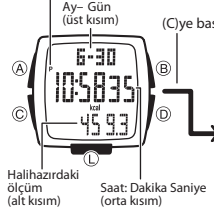
Pil gücü yerine geldiğinde saatiniz normal çalışmaya devam etmemlidir. Fakat RECOV göstergesi sık sık ekrana gelmeye başlamışsa saatin pilini değiştirmeniz gerekir.

Bu Kılavuz Hakkında

- Tuş kullanımları yandaki resimde de gösterildiği gibi harfler kullanılarak anlatılmıştır.
- Bu kılavuzun her bir bölümü saatin bir modunu kullanmanız için size gerekli olan bilgiyi sunmak üzere hazırlanmıştır. Daha fazla detay ya da teknik bilgi için "REFERANS" bölümüne bakınız.

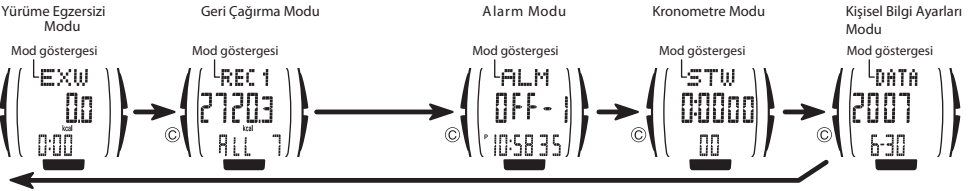
Genel Rehber**Zaman İşleyişi Modu**

PM göstergesi (AM için gösterge yok)



Halihazırdaki ölçüm (alt kısım)

Saat: Dakika Saniye (orta kısım)



- Bir moddan başka bir moda geçmek için (C)yi kullanabilirsiniz.
- Zaman İşleyişi Modu ekranında ekranın üst ve alt kısımlarında hangi bilginin görünmesini istiyorsanız onu ayarlamak için "Üst Ekran" ve "Alt Ekran" bölümlerine bakınız.
- Her türlü modda (L)ye basarak ekranı 1.5 saniyelikliğine aydınlatabilirsiniz.

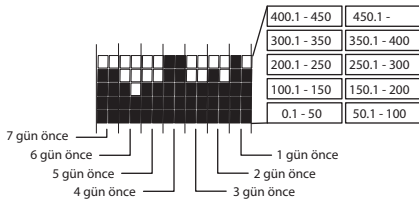
Üst Ekran

(B)ye basarak Zaman İşleyişi Modunda ekranın üst kısmında neyin görünmesini istediğinize karar verebilirsiniz. Her basışınızda aşağıdaki sırada dizili ayarlar görüntülenir.

**Enerji Tüketimi Grafiği**

Enerji tüketim grafiği son 7 güne göre enerji tüketiminizi (sayılan adım sayısına göre) gösterir.

- Birim = kcal.
- Grafiğin her bir "noktası" iki ekran noktasından oluşur. Aşağıdaki grafiğin 6. günündeki enerji tüketimi 200.1 ila 250 kcal/sir. 3. gün ise 250.1 ila 300 kcal/i gösterir.

**Alt Ekran**

(D)ye basarak Zaman İşleyişi Modunda ekranın alt kısmında neyin görünmesini istediğinize karar verebilirsiniz. Her değer e güne ait toplamı gösterir. (D)ye her basışınızda aşağıdaki sırada dizili ayarlar görüntülenir.



- Enerji tüketimi, yürünen mesafe ve halihazırdaki hız değerleri, "Kişisel Bilgi Ayarları" Şekillendirmek için" adlı bölümde seçtiğiniz birimle gösterilir.

Saatin Padometre Fonksiyonunun Kullanımı

Saatinizde, yürürken kaç adım attığınızı sayabilen bir padometre bulunmaktadır. Padometre adım sayısını sayarak mesafe, hız ve diğer datalarını hesaplar. Hesaplanan dataların bazılarını ise, saati kullanmaya başlamadan önce şekillendirmeniz gereken kişisel bilgilerinize dayanarak hesaplanır. Ölçülen ve hesaplanan datalar, daha sonra tekrar bakabilmeniz için hafızaya kaydedilebilir.

Önemli!

- Saatin padometre fonksiyonunu kullanmaya başlamadan önce kişisel bilgilerinizi şekillendirmeniz gerekir.

Normal Yürüme ve Yürüme Egzersizi

Bu saat iki farklı yürüme çeşidini ölçer: *normal yürüme* ve *yürüme egzersizi*.

Not

- Hem normal yürüme hem de yürüme egzersizi ölçümlerini açtıysanız, saatiniz yürüme egzersizine öncelik verecektir.
- Normal yürüme egzersiz yürümesi başka bir moda geçerseniz de adımlarınızı saymaya devam eder. Sadece alarm çalarken ve ayarlar ekranı görüntüdeyken (yanıp sönen haneler) adımlarınız sayılmaz.

Normal Yürüme Ölçümü

Normal günlük yaşamınızda yürüdüğünüz gibi yürürken normal yürüme ölçümünü kullanınız. Normal Yürüme Ölçümünü, Zaman İşleyişi Modundan açabilirsiniz.

Yürüme Egzersizi Ölçümü

İsminden de anlaşılacağı gibi yürüme egzersizinde, egzersiz programının bir parçası olarak sıkı yürüyüş yaparken adımlarınızı saymak için kullanılır. Egzersiz Yürüyüşü ölçümünü açmak için Egzersiz Yürüyüşü Moduna girmeniz gerekir.

Kişisel Bilgilerinizin Şekillendirilmesi

Saatinizin tükettiğiniz enerjiyi ve adım sayınıza bağlı olarak diğer bilgileri hesaplayabilmesi için aşağıdaki kişisel bilgilerinizi doğru şekilde saate yüklemeniz gerekir:

- Halihazırdaki kilonuz
- Normal yürümede adım uzunluğunuz
- Egzersiz yürüyüşünde adım uzunluğunuz
- Yaşınız
- Cinsiyetiniz
- Kullanmak istediğiniz enerji tüketimi birimi
- Kullanmak istediğiniz ağırlık birimi
- Kullanmak istediğiniz adım uzunluğu birimi
- Kullanmak istediğiniz hassasiyet seviyesi

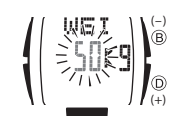
Kişisel bilgilerinizi ayarlamak için Kişisel Bilgi Ayarları Moduna girmeniz gerekir. Zaman İşleyişi Modunda (C)ye 5 kez basarak Kişisel Bilgi Ayarları Moduna giriniz.

Kişisel Bilgi Ayarlarını Şekillendirmek İçin

Not

- Aşağıda kişisel bilgilerinizi nasıl yükleyeceğinizi basit bir prosedürle anlatılmaktadır. Her bir ayarın detayı için "Kişisel Bilgi Ayarları"na bakınız.
 - Kişisel bilgilerinizi ilk kez saate yüklerken önce enerji tüketim birimi, ağırlık birimi ve adım uzunluğu birimi ayarlarını yapınız.
- Zaman İşleyişi Modunda 5 kez (C)ye basarak Kişisel Bilgi Ayarları Moduna giriniz.
 - Ekranda kişisel bilgilerinizi son kez kaydettiğiniz tarih görünecektir.
 - (D)ye basınız.
 - Böylece ekrana halihazırda ölçüm birimi ve hassasiyet ayarları gelecektir.
 - Ağırlık ekranı görünüp, ağırlık değeri ekranda yanıp sönmeye başlayana dek yaklaşık 2 saniye (A)ya basınız.
 - Bu ayarlar ekrandır.
 - Diğer ayarlara geçmek için (C)ye basarak ayarlar arasında dolaşınız.
 - Herhangi bir ayar ekranı görüntüdeyken (D) ve (B) ile ayarlama yapınız. Bu tuşları basılı tutmak yapılan işlemi hızlandıracaktır.
 - Her bir ayarın detayı için "Kişisel Bilgi Ayarları"na bakınız.
 - Tüm ayarları istediğiniz gibi yaptıktan sonra (A)ya basarak ayarlar ekranından çıkınız.
 - 2-3 dakika hiçbir işlem yapmazsanız saat otomatik olarak ayarlar ekranından çıkar.

Kişisel Bilgi Ayarları



Halihazırda Kilonuz
D (+) ve B (-) ile ayarlama yapınız.
• Aralık: 20 ila 120 kg ya da 44 ila 264 pounds



Normal Yürüyüşteki Adım Uzunluğunuz
D (+) ve B (-) ile ayarlama yapınız.
• Aralık: 30 ila 120 cm ya da 12 ila 47 inch
• Bu değeri aşağıdaki formülü kullanarak tahmin edebilirsiniz.
[Boyunuz (cm)] x 0.37
• Bu hesap sadece tahmini bir değer verir. Gerçek adım uzunluğunuzun cinsiyetiniz ve kişisel özelliklerinizle alakası vardır.



Egzersiz Yürüyüşündeki Adım Uzunluğunuz
D (+) ve B (-) ile ayarlama yapınız.
• Aralık: 30 ila 120 cm ya da 12 ila 47 inch
• Bu değeri aşağıdaki formülü kullanarak tahmin edebilirsiniz.
[Boyunuz (cm)] x 0.45
• Bu hesap sadece tahmini bir değer verir. Gerçek adım uzunluğunuzun cinsiyetiniz ve kişisel özelliklerinizle alakası vardır.



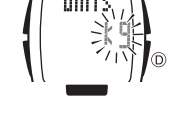
Yaşınız
D (+) ve B (-) ile ayarlama yapınız.
• Aralık: 16 ila 99



Cinsiyetiniz
(D)yi kullanarak m (erkek) f (kadın) seçimini yapınız.



Enerji Tüketim Birimi
(D)yi kullanarak CAL (kilokalori) ya da L (kilojoule) seçimini yapınız.
• 1 kcal = 4.184 kJ



Ağırlık Birimi
(D)yi kullanarak kg (kilogram) ve lb (pound) arasında seçim yapınız.



Adım Uzunluğu Birimi
(D)yi kullanarak cm (santimetre) ve in (inch) arasında seçim yapınız.



Hassasiyet Seviyesi
D (+) ve B (-) ile ayarlama yapınız.
• Aralık: L1 (en düşük) ile L4 (en yüksek)
• Eğer saatin saydığı adım sayısı çok fazla görünüyorsa hassasiyet seviyesini düşürünüz. Eğer sayılan adım çok az görünüyorsa hassasiyet seviyesini arttırınız.

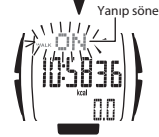
Normal Yürüyüş Ölçümü



Bu bölümde normal günlük yaşamdaki gibi bir yürüyüş yaparken adımlarınızı nasıl saydığınızı anlatılmaktadır.

Normal Yürüyüş Ölçümünü Açmak İçin

- Zaman İşleyişi Modunda (B)yi ekranın üst kısmında ON yanıp sönmeye başlayana dek yaklaşık 2 saniye basılı tutunuz.
- Saatten bip sesi gelene ve ON yazısının yanıp sönmeye durana dek (B)ye basmaya devam ediniz.
 - WALK yazısı ekrana gelecek saatinizin normal yürüyüş ölçümünü açtığını gösterir.
 - Başka bir moda geçerseniz de normal yürüyüş ölçümünü açık kalmaya devam eder.



Ölçüm açılmış

Normal yürüyüş göstergesi



Enerji tüketim değeri

Normal Yürüyüş Ölçümünü Kapatmak İçin

- Zaman İşleyişi Modunda OFF yazısı ekranın üst kısmında yanıp sönmeye başlayana dek yaklaşık 2 saniye (B)yi basılı tutunuz.
- Saatten bip sesi gelene ve OFF yazısının yanıp sönmeye durana dek (B)ye basmaya devam ediniz.
 - Normal yürüyüş ölçümünün kapatıldığını ifade etmek için WALK göstergesi ekrandan silinecektir.



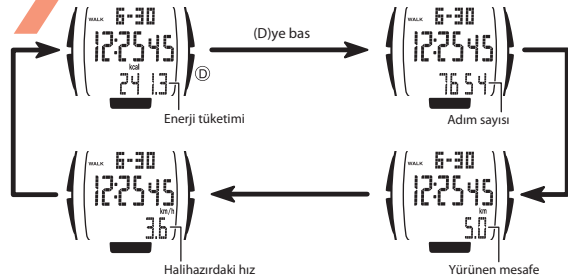
Yanıp söner

Ölçüm kapatılır

Normal Yürüyüş Ölçümünde Ekrandaki Değerler

Zaman İşleyişi Modunda (D)ye bastığınızda ekranın alt kısmındaki değerler aşağıda gösterildiği gibi değişir.

Aşağıda gösterilen değerler halihazırda günde normal yürüyüş ölçümü ve egzersiz yürüyüşü ölçümünde sayılan toplam değerleri gösterir.



• Enerji tüketim değeri, yürünen mesafe ve halihazırda hız birimleri "Kişisel Bilgi Ayarlarınızı Şekillendirmek İçin" adlı bölümde seçilen birimlerdir.

Normal Yürüyüş Bilgilerinin Kaydedilme Sayacı

Normal yürüyüş bilgilerinin sonuçları (egzersiz yürüyüşü bilgileri de) her gün gece yarısında otomatik olarak kaydedilir. Saatiniz son 7 günün bilgilerini hafızasında tutar ve, her yeni gün, yeni data kaydedilirken eski bilgiler silinerek yerine yenisi kaydedilir.

Halihazırda Günün Normal Yürüyüş Bilgilerinin Silinmesi

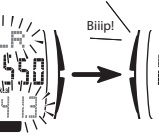
Aşağıdaki prosedürü kullanarak halihazırda günün normal yürüyüş bilgilerini silebilirsiniz.

Halihazırda Günün Bilgilerini Silmek İçin

- Normal yürüyüş ölçümü yapılırken ya da durdurulmuşken CLR ekranın üst kısmında yanıp sönmeye başlayana dek yaklaşık 3 saniye (D)yi basılı tutunuz.
 - Halihazırda ölçüm değeri de ekranın alt kısmında yanıp sönecektir.
- Saatten bip sesi gelip, normal zaman işleyişi ekrana gelene dek (D)yi basılı tutmaya devam ediniz.



Biiip!

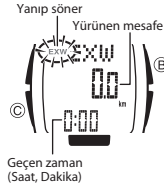


Egzersiz Yürüyüşü Ölçümü

Bu bölümde egzersiz programınızın bir parçası olarak sıkı yürüyüş yaparken adımlarınızı nasıl saydığınızı anlatılmaktadır. Egzersiz yürüyüşü ölçümünü başlatmak için Egzersiz Yürüyüşü Moduna girmeniz gerekir.

- Egzersiz Yürüyüşü Modunda ölçülen geçen zaman, saat adımlarınızı sayarken geçen zamandır. Saatiniz, yürümediğiniz zamanlarda adım ölçümünü durdurduğu gibi Egzersiz Yürüyüşü Modu geçen zaman ölçümünü de durdurur.

Egzersiz Yürüyüşü Ölçümünü Başlatmak İçin



- Zaman İşleyişi Modunda bir kez (C)ye basarak Egzersiz Yürüyüşü Moduna giriniz.
 - (B)ye basınız.
 - Egzersiz yürüyüşü ölçümünün açıldığını göstermek üzere EXW göstergesi ekrana gelir.
 - Başka bir moda geçerseniz de Egzersiz Yürüyüşü ölçümü devam eder.
 - Burada gösterilen yürünen mesafe sadece örnektir. Ekranın orta kısmında hangi değerin görüneceğini "Egzersiz Yürüyüşü Ölçümü Ekran Değerleri" bölümündeki prosedür ile ayarlayabilirsiniz.
- Not
- Normal yürüyüş ölçümü yapılırken (B)ye basarak da egzersiz yürüyüşü ölçümünü başlatabilirsiniz.

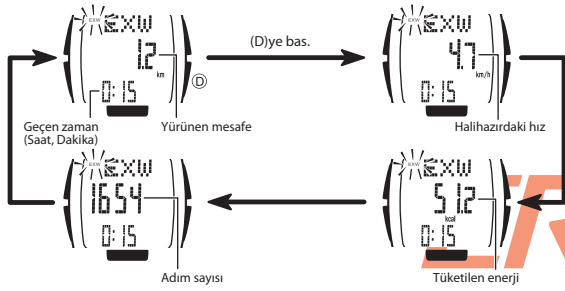
Egzersiz Yürüyüşü Ölçümünü Durdurmak İçin



- (B)ye basınız.
- Böylece halihazırdaki ölçüm sonucu görüntülenir.
- Ölçüm değerini tamamen sıfırlamadan tekrar (B)ye basarsanız ölçüm kaldığı yerden devam eder.

Egzersiz Yürüyüşü Ölçümü Ekran Değerleri

Egzersiz Yürüyüşü Modunda (D)ye basarak ekranın orta kısmında görünecek değerlerin aşağıda gösterildiği sırada değişmesini sağlayabilirsiniz.



- Enerji tüketimi, yürünen mesafe ve halihazırdaki hız değerlerinin birimleri "Kişisel Bilgi Ayarları" bölümünde yaptığınız ayarlara göre görüntülenir.

Egzersiz Yürüyüşü Bilgileri Kayıt Sayacı

Egzersiz Yürüyüşü bilgilerinizi tamamen sıfırladığınızda egzersiz yürüyüşü datalarını otomatik olarak kaydedilir.

Halihazırdaki Egzersiz Yürüyüşü Bilgilerinin Kaydedilmesi

Aşağıdaki prosedürü takip ederek egzersiz yürüyüşü datalarını tamamen sıfırlayarak halihazırdaki ölçümün kaydedilmesini sağlayabilirsiniz.

Halihazırdaki Egzersiz Yürüyüşü Bilgilerini Kaydetmek İçin

- Egzersiz Yürüyüşü Modunda ekran içeriği yanıp sönmeye başlayana dek yaklaşık 2 saniye (A)yı basılı tutunuz.
 - Böylece REC2 (egzersiz yürüyüşü bilgilerinizi gösterir) ekranın üst kısmında yanıp sönmeye başlayacaktır.
 - Egzersiz yürüyüşü ölçümü yapılmaya devam edilirken bu mümkün olmaz. Egzersiz yürüyüşü ölçümü yapılmaya devam ediliyorsa onu durdurduktan sonra 1. basamağı tekrarlayınız.
- Ekrandan bip sesi gelene ve ekrandaki tüm bilgiler sıfırlanana dek (A)yı basılı tutunuz.
- Bu, egzersiz yürüyüşü bilgilerinin kaydedildiğini gösterir.
- Saatinizin en fazla 10 egzersiz yürüyüşü kaydını hafızasında tutabilir. Yani 10 kayıt varken yeni bir kaydın yapılması en eski bilginin silinmesine neden olur.



Halihazırdaki Egzersiz Yürüyüşü Bilgilerini Kaydetmeden Silmek İçin

- Egzersiz Yürüyüşü Modunda ekran içeriği yanıp sönmeye başlayana dek yaklaşık 3 saniye (A)yı basılı tutunuz.
 - Böylece CLR ekranın üst kısmında yanıp sönmeye başlar.
 - Egzersiz yürüyüşü ölçümü yapılmaya devam edilirken bu mümkün olmaz. Egzersiz yürüyüşü ölçümü yapılmaya devam ediliyorsa onu durdurduktan sonra 1. basamağı tekrarlayınız.
- Saatinden bip sesi gelip ekrandaki tüm değerler sıfırlanana dek (D)ye basınız.
 - Böylece halihazırdaki egzersiz yürüyüşü bilgileri silinir.



Yürüyüş Kayıtlarının Görüntülenmesi

Bu bölümde saat hafızasında kayıtlı olan yürüyüş kayıtlarını nasıl görüntüleyeceğinizi ve sileceğinizi anlatılmaktadır.

Yürüyüş Kayıtları Hakkında

Saatinizin yürüyüş kayıtlarını iki şekilde kaydeder: *günlük kayıtlar* ve *egzersiz yürüyüşü kayıtlar*

Günlük Kayıtlar

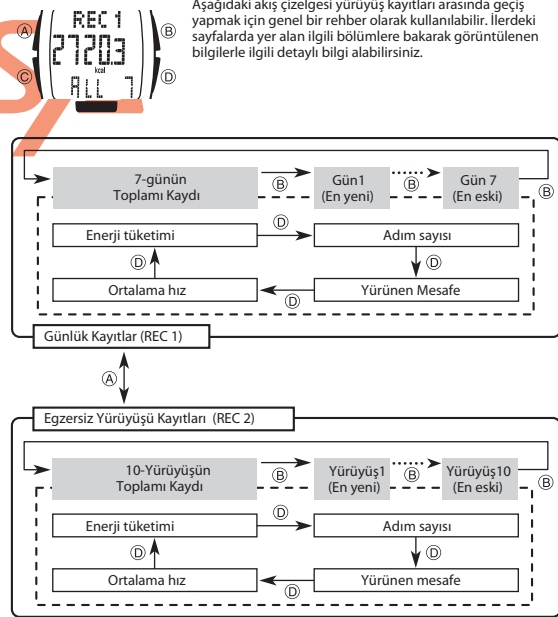
- Her günlük kayıta ilgili günün adım sayısı, yürünen mesafe, ortalama hız ve tüketilen enerji değeri bulunur.
- Saat, son 7 günün ölçülen yürüyüşlerinin her biri için bir kayıt oluşturur (normal yürüyüş ya da egzersiz yürüyüşü).
- Ayrıca, 8. bir kayıt olarak hafızadaki son 7 günün toplam bilgileri yer alır.
- Günlük kayıt ekranları ve 7-gün toplamı kayı ekranı ekranın üst kısmındaki REC 1 ile gösterilir.

Egzersiz Yürüyüşü Kayıtları

- Her egzersiz yürüyüşü kaydında ilgili yürüyüşün adım sayısı, yürünen mesafe, ortalama hız ve tüketilen enerji değeri bulunur.
- Saatinizin, egzersiz yürüyüşü ölçümü yapılan son 10 yürüyüşün her biri için ayrı kayıt oluşturur.
- Ayrıca, 11. bir kayıt olarak hafızadaki son 10 yürüyüşün toplam bilgileri yer alır.
- Egzersiz yürüyüşü ekranları ve 10 yürüyüşün toplamı ekranı ekranın üst kısmındaki REC 2 ile gösterilir.

Yürüyüş Kayıtları Arasında Dolaşmak İçin

Aşağıdaki akış çizelgesi yürüyüş kayıtları arasında geçiş yapmak için genel bir rehber olarak kullanılabilir. İlerdeki sayfalarda yer alan ilgili bölümlere bakarak görüntülenen bilgilerle ilgili detaylı bilgi alabilirsiniz.



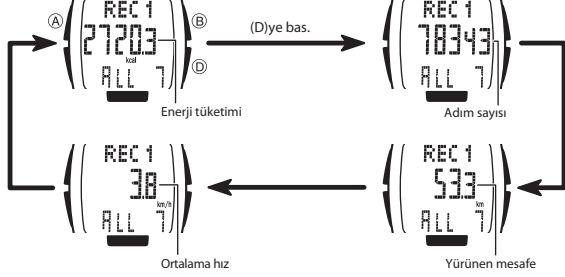
Günlük Kayıt ile Egzersiz Yürüyüşü Kaydı Arasında Geçiş Yapmak İçin

Gerçek Çağırma Modunda Günlük Kayıt (REC 1) ve Egzersiz Yürüyüşü Kaydı (REC 2) (A)ya basarak geçiş yapabilirsiniz.

7-Günün Toplamı Kaydını Görmek İçin

1. Geri Çağırma Modunda (B)yi kullanarak 7 günün toplamı kaydını görüntüleyiniz.
 - 7 günün toplamı ekranında ekranın üst kısmında REC1 ve ekranın alt kısmında ALL7 görünür.
2. 7 günün toplamı ekranındaki toplam enerji tüketimi, toplam adım sayısı, yürünen toplam mesafe ve ortalama hız bilgilerini görmek için (D)yi kullanınız.

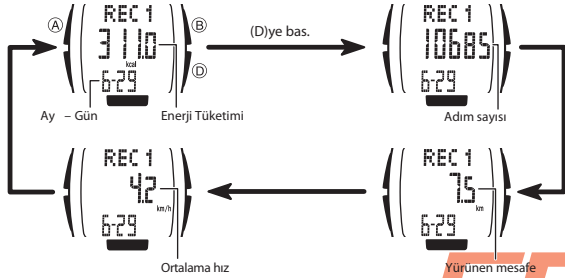
7-Günün Toplamı Kaydı



Günlük Kayıtlarını Görüntülemek İçin

1. Geri Çağırma Modunda (B)ye basarak bir günlük kayıt görüntüleyiniz.
 - Günlük kayıt ekranında ekranın üst kısmında REC1 ve ekranın alt kısmında tarih (ay,gün) görünür.
2. (D)yi kullanarak ilgili günlük kaydın enerji tüketimi, adım sayısı, yürünen mesafe ve ortalama hız değerini görebilirsiniz.

Günlük Kayıt



10-Günün Toplamı Bilgilerini Görmek İçin

1. Geri Çağırma Modunda (B)ye basarak 10 günün toplamı kaydını görüntüleyiniz.
 - 10 günün toplamı ekranında ekranın üst kısmında REC2 ve ekranın alt kısmında ALL 10 görünür.
2. (D)yi kullanarak toplam enerji tüketimi, toplam adım sayısı, toplam yürünen mesafe ve ortalama hız değerini görüntüleyebilirsiniz.

Egzersiz Yürüyüşü Kayıt Bilgilerini Görmek İçin

1. Geri Çağırma Modunda (B)ye basarak bir egzersiz yürüyüşü kaydını görüntüleyiniz.
 - Egzersiz yürüyüşü kaydı ekranının üst kısmında REC2 alt kısmında ise tarih (ay, gün) bilgisi görünür.
2. (D)yi kullanarak egzersiz yürüyüşü kaydının enerji tüketimi, adım sayısı, yürünen mesafe ve ortalama hız değerini görüntüleyiniz.



Egzersiz Yürüyüşü Kaydı

Hafıza Kayıtlarının Silinmesi

Aşağıda ne çeşit silme işlemlerini gerçekleştirebileceğiniz anlatılmaktadır.

- Günlük kaydın silinmesi
Belirli bir günlük kaydı siler.
- 7-günün kaydının silinmesi
Hafızadaki 7 günün de kayıtlarını siler.
- Egzersiz yürüyüşü kaydının silinmesi
Belirli bir egzersiz yürüyüşü kaydını siler.
- 10-günün kaydının silinmesi
Hafızadaki 10 yürüyüş kaydını da siler.

Belirli Bir Günlük Kaydın ya da Egzersiz Yürüyüşü Kaydının Silinmesi

1. Geri Çağırma modunda silmek istediğiniz günlük kaydı (REC1) ya da egzersiz yürüyüşü kaydını (REC2) görüntüleyiniz.
2. CLR ekranda yanıp sönmeye başlayana dek yaklaşık 3 saniye (D)ye basınız.
3. Saatten bip sesi gelene dek (D)ye basmaya devam ediniz.
- Bip sesi seçili kaydın silindiğini gösterir.

Tüm 7 Günün ya da Tüm 10 Kaydın Silinmesi

1. Geri Çağırma Modunda 7 günün toplamı kaydını (7 günlük kaydı silmek için) ya da 10 yürüyüşün toplamı kaydını (10 yürüyüşün bilgisini silmek için) görüntüleyiniz.
2. CLR ekranda yanıp sönmeye başlayana dek yaklaşık 3 saniye (D)ye basınız.
3. Saatten bip sesi gelene dek (D)ye basmaya devam ediniz.
- Bip sesi tüm seçili kaydın silindiğini gösterir.
- Kayıtların silinmesi ilgili kayıtların toplamı kaydının da silinmesine neden olur.

Pedometre Fonksiyonu S&C

S1: Saat neden adımlarını saymıyor?

- Saatiniz ancak sol kolunuza takıldığında adımlarınızı sayacak şekilde dizayn edilmiştir. Saati sağ kolunuza ya da belinize taktıysanız ya da saati çantınıza koyduysanız adım sayınız doğru şekilde sayılmaz.
- Saatinizin yürümeye başladığınız algılaması kısa bir zaman alabilir. Bu süre boyunca adım sayacı görüntülenmez. Saat yürümeye başladığınız belirledikten sonra saatiniz adım sayısını ekranda görüntüleyecektir (saatin yürümeye başladığı ama adım sayısını ilk anda görüntüleyemediği an dahil).
- Saatinizin normal bir yürüyüşü algılayacak şekilde üretilmiştir. Şemsiye taşıyorsanız, bir şeyi itiyor ya da çekiyorsanız, sandalet ya da flip flap giyiyorsanız adımlarınızı algılayamayabilir.
- Saatinizin koşu içeren ya da hızlı yürüyüşü gerektiren egzersizlerde, dağa ya da yokuşlara tırmanışta, bastonla yürüyüşte, merdiven çıkışınızda vs adımlarınızı sayamayabilir.

Çok Hızlı yürüyüş



Yokuş Tırmanışı



Merdiven Çıkış



S2: Adım sayısı neden çok düşük?

- Saatinizin sol kolunuzun hareketine bağlı olarak adım sayısını ölçer. Fakat yürümediğiniz zamanlarda da sol kolunuzun hareketini saymış olabilir.
- Saatinizin algılayıcısının hassasiyeti, yürüyüş tarzınıza uygun olarak seçilmemiştir.
- Yukarıdaki durumda başka bir algılayıcı hassasiyeti seviyesini ayarlayınız, ya da yürüyüş yapmadığınız zamanlarda pedometre fonksiyonunu kapatınız.



S3: Adım sayısı neden çok düşük?

- Saatinizin algılayıcısının hassasiyeti, yürüyüş tarzınıza uygun olarak seçilmemiştir.
- Daha yüksek bir algılayıcı hassasiyeti seviyesini deneyiniz.

S4: Adım sayısı neden sıfırlandı?

- Saatinizin her gece yarısında pedometre bilgilerini hafızasına kaydeder. Bu durumda ekrandaki adım sayısı da sıfırlanır.
- Egzersiz yürüyüşü durumunda ise saat bir günden diğerine geçtiğinde de (gece yarısı) geçen zamanı ve adım sayısını ölçmeye devam eder.

S5: Adım sayısı neden bir anda 10 ya da 15 oluyor?

- Saat hareketlerinizi algılar ve yürümediğiniz karar verdiğinde otomatik olarak sayımı durdurur. Saatin hareketlerinizi analiz etmesi kısa bir zaman alabilir ve tekrar yürümeye başladığınız algıladıysa, hareketinizi analiz ettiği zamanlardaki hareketlerinizi de adım sayacına ekler.

S6: Saat neden aniden sayımı durdurur?

- Bu saatin RECOV (telafi) göstergesini görüntüleyerek pil gücünün çok zayıf olduğunu belirttiğinde gerçekleşir. Bu durumda mümkün olan en kısa zamanda pil değişimi yapınız.



Telafi göstergesi

Alarmlar ve Saat Başı Sinyali

Saatinizde 5 alarm ve bir saat başı sinyali bulunmaktadır.

Günlük Alarmlar (ALM 1 ile ALM 5 arası)

Alarm zamanına ulaşıldığında saatizin 10 saniyelik bir alarm çalar.

Saat Başı Sinyali

Saat başı sinyali saatinizin her saat başında uyarı sesi vermesini sağlar.

- Alarmlar ve saat başı sinyali Zaman İşleyişi Modundayken 3 kez (C)ye basarak girebileceğiniz Alarm Modunda yer almaktadır.

Bir Alarm Ekranını Görüntülemek İçin

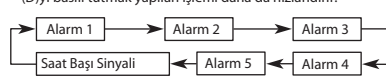
Alarm on/off ayarları



Alarm numarası

Alarm Modunda (D)yi kullanarak alarm ekranları arasında dolaşabilirsiniz.

- (D)yi basılı tutmak yapılan işlemi daha da hızlandırır.



Bir Alarm Zamanını Ayarlamak İçin

Alarm açık göstergesi



Alarm zamanı (Saat: Dakika)

1. Alarm Modunda ayarlamak istediğiniz alarmın ekranını görüntüleyiniz.
2. Alarm zamanının saat haneleri yanıp sönmeye başlayana dek (A)ya basınız. Bu ayarlar ekranıdır.
 - Ayarlar ekranının görüntülenmesi alarmın otomatik olarak açılmasına ve alarm açık göstergesinin ekrana gelmesine sebep olur.
3. D (+) ve B (-) ile ayarlamayı yapınız.
 - Bu tuşları basılı tutmak yapılan işlemi çok hızlandırır.
 - Saat ayarı yaparken 12 saat formatı kullanıyorsanız AM ya da PM (P) ayarına, 24 saat formatı kullanıyorsanız da doğru zamanı ayarlamaya dikkat ediniz. Zaman İşleyişinde seçmiş olduğunuz 12 saat/24 saat formatı Alarm Modu için de geçerli olur.

4. Yanıp sönen hane yi dakika bölümüne geçirmek için (C)yi kullanınız.
5. D (+) ve B (-) ile dakika ayarını 0 ila 59 arasında ayarlayınız.
 - Bu tuşları basılı tutmak yapılan işlemi çok hızlandırır.
6. İstediğiniz tüm ayarları yaptıktan sonra (A)ya basarak ayarlar ekranından çıkınız.
 - Ayarlar ekranında 2-3 dakika hiçbir işlem yapmazsanız yanıp sönen haneler durur ve saat otomatik olarak ayarlar ekranından çıkar.

Bir Alarmın ya da Saat Başı Sinyalinin Açılıp Kapatılması

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

- Alarm ve saat başı sinyali açıldığında ilgili alarm açık göstergesi saatin tüm modlarında ekranda görünür.



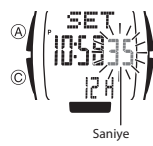
Saat başı sinyali açık



Alarm Sinyalini Susturmak İçin Herhangi bir tuşa basınız.

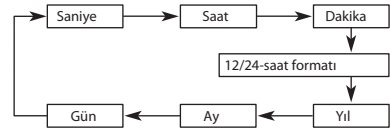
Alarmı Test Etmek İçin Alarm Modunda (B)yi basılı tutarak alarmın sesini duyabilirsiniz.

Saat ve Tarihin Ayarlanması



Saniye

1. Zaman İşleyişi Modunda halihazırdaki saatin saniye haneleri yanıp sönmeye başlayana dek (A)ya basınız. Bu ayarlar ekranıdır.
2. Aşağıdaki sırada dizili olan ayarlara geçmek için (C)yi kullanınız.



3. (D) ve (B)yi kullanarak aşağıda gösterildiği gibi ayarlamayı yapınız.

Ayar	Bunu yapmak için:	Bunu kullanın:
Saniyeler	00 Sıfırlamak için	D
Saat, Dakika	Saat ya da dakika ayarı için	D (+) B (-).
12/24-saat formatı	12 saat ve 24 saat formatı arasında seçim için	D
Yıl, Ay, Day	Yıl, ay ya da gün ayarı için	D (+) B (-).

4. (A)ya basarak ayarlar ekranından çıkınız.

- Ayarlar ekranında 2-3 dakika hiçbir işlem yapmazsanız yanıp sönen haneler durur ve saat otomatik olarak ayarlar ekranından çıkar.
- Saat ayarını yaparken AM (gösterge yok) ya da PM (P) ayarına, 24 saat formatında ise zaman ayarını doğru yapmaya dikkat ediniz.
- Tarih ayarını 1 Ocak 2000 ile 31 Aralık 2099 arasında yapabilirsiniz.
- Haftanın günü yaptığınız tarih ayarlarına göre otomatik görüntülenir.
- Saat eksik yılları ve farklı ay uzunluklarını otomatik ayarlar.

Referans

Bu bölümde saatizin ve kullanımı hakkında detaylı ve teknik bilgi bulabilirsiniz.

Yürüme Bilgileri Ölçüm Aralığı

Enerji tüketimi: 0 ila 23,900.5 kcal (99,999.9 kJ)

Adım: 0 ila 999,999

Yürünen mesafe: 0 ila 999.9 km

Yürüme süresi: 0 ila 99 saat ve 59 dakika (Egzersiz Yürüyüşü)

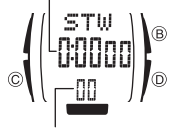
Halihazırdaki hız: 0 ila 99.9 km/h

Aydınlatma

- Elektrikle çalışan aydınlatma çok uzun kullanım sonucu eski gücünü kaybedebilir.
- Aydınlatma, direk güneş ışığı altında kullanıldığında eski gücünü yitirir.
- Alarm ya da sinyal çalarken aydınlatma otomatik olarak söner.
- Aydınlatma çalışırken saatten bir ses gelebilir. Bu EL panelinin titreşiminden kaynaklanan bir sesdir arıza anlamına gelmez.
- Aydınlatmanın çok sık kullanımı pili zayıflatır.

Kronometre

Saat, Dakika, Saniye



1/100 saniye

Kronometre Modu sayesinde geçen zamanı 1/100 saniye ile 23 saat, 59 dakika, 59.99 saniye aralığında ölçebilirsiniz.

- Kronometre siz onu durdurana dek limitine her ulaştığında sıfırdan başlayarak sayımına devam eder.
- Siz kronometre modundan çıkarsanız bile kronometre sayımına devam eder.
- Aynı zaman ölçümü ekrandayken Kronometre modundan çıkarsanız ayrı zaman ölçümü silinir ve saat geçen zaman ölçümüne döner.

Kronometre Moduna Girmek İçin

Zaman İşleyişi Modundayken 4 kez (C)ye basınız.

Geçen Zaman Ölçümü



Toplam Zaman Ölçümü



- Ekrandaki rakamları sıfırlamadan tekrar (B)ye basarsanız sayım kaldığı yerden devam eder.

Tur/Ayrı Zaman Ölçümü



İki Yarışmacılı Bir Yarışın Kaydı

