

Lea Primero Esta Información Importante

Pila

- La pila cargada en la fábrica se descarga durante el embarque y el almacenamiento, etc., etc. Al primer signo de baja potencia (pantalla oscura) haga reemplazar la pila en una tienda del ramo o en un distribuidor CASIO.

Resistencia al agua

- Los relojes están clasificados de I a V de acuerdo con su resistencia al agua. Verifique la clasificación de su reloj en la tabla siguiente para determinar la utilización apropiada.

Clasificación	Designación de la caja	Salpicaduras, lluvia, etc.	Natación, lavado de automóvil, etc.	Buceo con esnórquel, zambullidas, etc.	Buceo con oxígeno
I	—	No	No	No	No
II	WATER RESISTANT	Si	No	No	No
III	50M WATER RESISTANT	Si	Si	No	No
IV	100M WATER RESISTANT	Si	Si	Si	No
V	200M WATER RESISTANT 300M WATER RESISTANT	Si	Si	Si	Si

S-2

*Notas

- I No es resistente al agua. Evite todo tipo de humedad.
- III No opere los botones bajo el agua.
- IV Se permite la operación de los botones bajo el agua, pero no opere los botones embudidos. Si el reloj se expone al agua salada, lávelo perfectamente y séquelo.
- V Utilizable para buceo (excepto a las profundidades que requieran helio).

- Algunos relojes resistentes al agua vienen con pulseras de cuero. Tales modelos no se deben utilizar para la natación u otras actividades en las cuales las pulseras se sumerjan en el agua.

Cuidado de su reloj

- Nunca trate de abrir la caja ni de sacar su tapa posterior.
- Ud. deberá hacer reemplazar cada 2 ó 3 años el sello de goma que evita la entrada de agua o polvo.
- Si dentro del reloj apareciera humedad, hágalo revisar inmediatamente en una tienda del ramo o en un distribuidor CASIO.
- Evite exponer el reloj a temperaturas extremas.
- Aunque el reloj ha sido diseñado para soportar un uso normal, Ud. debería evitar el uso rudo o el dejarlo caer.
- No ajuste la pulsera demasiado fuerte. Ud. debería poder introducir un dedo entre la pulsera y la muñeca.

S-3

- Para limpiar el reloj y la pulsera, utilice un paño seco y suave, o un paño suave humedecido en una solución de agua y un detergente neutro suave. Nunca utilice agentes volátiles (tales como bencina, diluyentes, limpiadores en aerosol, etc).
- Cuando no utilice el reloj guárdelo en un lugar seco.
- Evite exponer el reloj a la gasolina, solventes limpiadores, pulverizadores, agentes adhesivos, pintura, etc. Las reacciones químicas con tales agentes destruirían los sellos, la caja y el acabado.
- Algunos modelos vienen con patrones impresos mediante estarcido de seda en sus pulseras. Tenga cuidado al limpiar tales pulseras de modo de no frotar demasiado sobre los diseños impresos.
- Para los relojes equipados con correas de resina...
Sobre la correa podrá observarse una sustancia blanquecina en polvo. Esta sustancia no daña su piel ni su ropa, y puede ser quitada limpiando con un paño.

Para los relojes equipados con cajas y correas fluorescentes...

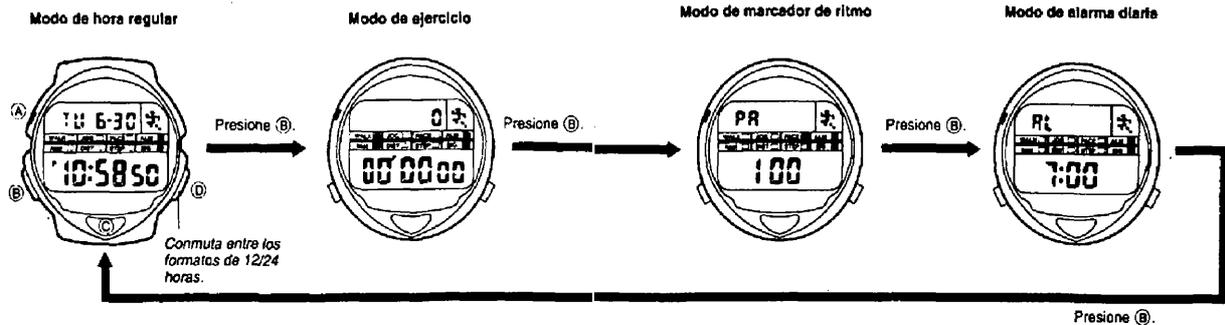
- La exposición por un periodo largo a la luz directa, puede ocasionar que la coloración fluorescente disminuya.
- El contacto por un periodo largo con la humedad, puede ocasionar que la coloración fluorescente disminuya. Cerciórese de limpiar tan pronto como sea posible, todo vestigio de humedad desde la superficie del reloj.

S-4

- El contacto por un periodo largo con cualquier otra superficie, mientras está mojado, puede ocasionar la descoloración de los colores fluorescentes. Cerciórese de mantener las superficies fluorescentes libres de toda humedad, y evite el contacto con otras superficies.
- Frotando fuertemente una superficie fluorescente impresa con otra superficie, puede ocasionar que el color de la impresión sea transferido a la otra superficie.

S-5

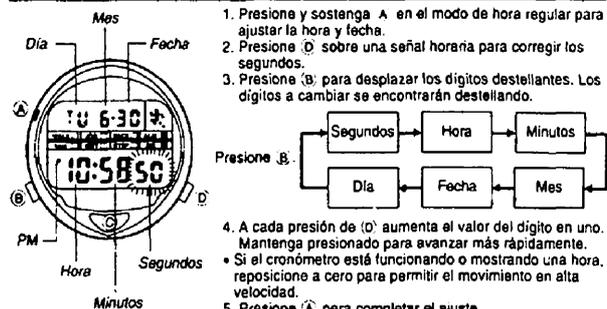
Lectura de la pantalla



S-6

S-7

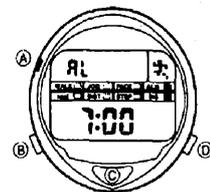
Ajuste de la hora y fecha



S-8

Ajuste de la alarma diaria

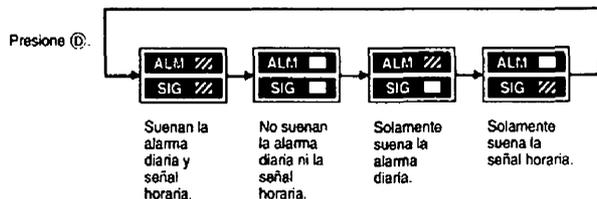
El zumbador sonará durante 20 segundos a la hora programada hasta que se la borra cuando se ajusta la alarma diaria. Presione cualquier botón para detener el zumbador. La señal suena a cada hora sobre la hora ajustada si la señal horaria se encuentra ajustada.



1. Presione y sostenga A en el modo de alarma diaria para ajustar una nueva hora de alarma.
2. Presione B para desplazar los dígitos destellantes. Los dígitos a cambiar se encontrarán destellando.
3. A cada presión de D aumenta el valor del dígito en uno. Mantenga presionado para avanzar más rápidamente.
- Si el cronómetro está funcionando o mostrando una hora, reposicione a cero para permitir el movimiento en alta velocidad.
4. Presione A para completar el ajuste.
- Si se deja sin usar durante unos minutos, la presentación retorna automáticamente al modo de alarma diaria inicial.

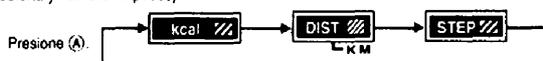
S-9

ACTIVACION o DESACTIVACION de ajuste de la alarma diaria y señal horaria



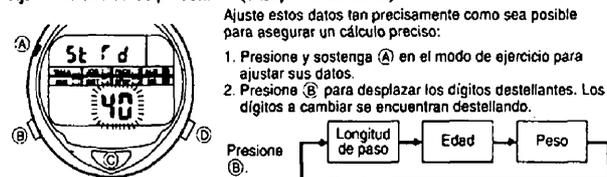
S-10

3. Presione (A) para seleccionar entre los tres modos (consumo de caloría, distancia cubierta y número de pasos).



4. Presione y sostenga (A) para ajustar sus datos personales.
 • Para más detalles, vea "Ajuste de sus datos personales".
 5. Presione (A) para completar el ajuste.

Ajuste de sus datos personales (excepto de su ritmo)



S-12

- La velocidad de las señales puede ajustarse desde 100 a 200 pasos por minuto en unidades de 5.
- Si no se puede cambiar el ritmo, se debe retornar al modo de ejercicio y repositonar la presentación.
- 4. Presione (A) para detener las señales del marcador.
- Nótese que el uso prolongado de las señales del marcador acortará la vida útil de la batería.

Cálculo de su longitud de paso

Se puede calcular la longitud del paso caminando o corriendo una distancia predeterminada, y luego dividiendo esa distancia por el número de pasos correspondiente a esa distancia. Luego de eso, ingrese su longitud de paso para una caminata (WALK) o trote (JOG).

- Para conseguir la longitud de paso para caminata: Camine 25 metros. Divida 25 por el número de pasos tomados.
- Para conseguir la longitud de paso para trote: Corra 300 metros. Divida 300 por el número de pasos tomados.

Ejemplo Usted ha corrido 300 metros en 239 pasos:
 $300/239 \times 100 \approx 125.5$ centímetros.
 Ingrese 125 centímetros como su longitud de paso.

S-14

Especificaciones

Precisión a temperatura normal: ± 15 segundos por mes

Capacidad de presentación:

Modo de hora regular: hora, minutos, segundos, pm, mes, fecha, día
 Sistema horario: Conmuta entre los formatos de 12 y 24 horas
 Sistema calendario: Calendario automático programado con 28 días para febrero

Modo de ejercicio

Modo de medición: Caminata/Trote
 Datos ingresados: Distinción de longitud de paso, edad y peso
 Datos generados: Tiempo transcurrido (hasta 9:59:59.99")
 Caloría consumida (hasta 9999 kcal)
 Distancia cubierta (hasta 99.9 kilómetros)
 Número de pasos (hasta 99999)

Función de señal de marcación de ritmo

Gama de entrada: 100 a 200 pasos por minuto, unidad: 5 pasos

Alarma diaria

Señales horarias

Pila: Una pila de litio (Tipo: CR-1616)

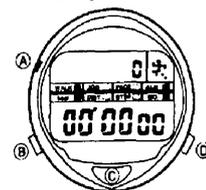
Aproximadamente 2 años con la tipo CR-1616 (bajo las siguientes condiciones:
 zumbador – 20 segundos/día, ejercicio – 5 x 20 minutos de ejercicio en ritmo 120/ semana)

S-16

Uso de la función de ejercicio

La función ejercicio mide el consumo de caloría, distancia cubierta, número de pasos y tiempo de ejercicio durante una caminata o trote a las señales del marcador de ritmo, una vez que tiene ajustado sus datos personales (ritmo, longitud de paso, edad y peso).

Antes del ejercicio



1. Presione (B) en la presentación de hora regular para cambiar al modo de ejercicio
 2. Presione (B) para seleccionar el modo WALK (caminata) o JOG (trote).
- Si aparece un resultado de la medición, presione (B) para repositonar la presentación.

Presione (B).



S-11

3. A cada presión de (C) aumentan los dígitos de a uno. Mantenga presionado para avanzar más rápidamente.

- La longitud del paso puede ajustarse de 40 a 190 centímetros en unidades de cinco.
 - La edad puede ajustarse entre 13 y 19 años en unidades de a uno, y desde los 20 a 70 años en unidades de 10 (la presentación muestra "20-, 30-..... 70-").
 - El peso puede ajustarse de 40 a 159 kilogramos en unidades de uno.
4. Presione (A) para completar el ajuste.
 • Si se deja sin usar durante unos minutos, la presentación retorna automáticamente al modo de ejercicio inicial.

Señales del marcador en el indicador

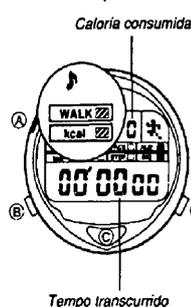


Ajuste de su ritmo

1. Presione (B) dos veces en el modo de hora regular para cambiar al modo de marcador de ritmo.
2. Presione (A) para escuchar las señales del marcador de ritmo.
3. Ajuste su ritmo de acuerdo a las señales (las señales del marcador de ritmo). Presione (B) para acelerar la velocidad de las señales, y presione (C) para disminuirías.

S-13

Mientras se ejercita



Presione (C) en el modo de ejercicio para iniciar/parar la medición de tiempo, consumo de caloría, distancia cubierta o número de pasos durante el ejercicio.
 Presione (B) para detener temporalmente la presentación durante la medición, o para repositonar la presentación después de la medición. Presione (A) para visualizar los dígitos de hora durante y después del cronometraje.

- Inicie la medición y el ejercicio simultáneamente, y detenga la medición tan pronto como el ejercicio se termina, para asegurar cálculos precisos y prolongar la duración de las pilas.

Gama de operación

La presentación de tiempo transcurrido total en el modo de ejercicio se limita a 9 horas 59 minutos 59.99 segundos.

S-15