

Reloj Guía de operación 5737

CASIO®

Contenido

Acerca de este reloj

Creación del perfil

Guía general

Esfera del reloj e indicadores de la pantalla

Área de visualización del gráfico

Navegación entre modos

Descripción general de los modos

Cambio de las manecillas para visualizar la pantalla digital

Visualización de la pantalla en la oscuridad

Funciones útiles

Enlaces con un teléfono

Primeros pasos

Ajuste de hora automático

Visualización de los datos del registro de estilo de vida

Configuración de objetivos

Activación de la vinculación de notificaciones

Visualización de datos de registro de entrenamiento

Configuración de temporizadores programables

Configuración de los ajustes de hora mundial

Ajuste de la alineación de las manecillas

Activación de recepción de notificaciones del teléfono

Buscador de teléfono

Configuración de los ajustes del reloj

Cambio de los ajustes del horario de verano de la ciudad local

Conexión

Conexión con un teléfono

Desemparejamiento

Si compra otro teléfono

Recepción de notificaciones del teléfono

Corrección de hora

Uso de las operaciones del reloj para corregir la configuración de la hora

Uso del reloj en un centro médico o un avión

Hora dual

Uso de CASIO WATCHES para configurar los ajustes de la hora mundial

Configuración de los ajustes de hora dual

Cambio entre la hora de la ubicación actual y la hora dual

Traslado a otra zona horaria

Alarma

Uso de CASIO WATCHES para configurar los ajustes de alarma

Configuración de los ajustes de alarma

Activación de la señal de hora

Desactivación de una alarma o de la señal de hora

Medición del registro del estilo de vida

Medición de los datos del registro del estilo de vida

Desplazamiento entre las pantallas del registro de estilo de vida

Restablecimiento de mediciones del registro del estilo de vida

Especificación de objetivos diarios

Causas de un recuento de pasos incorrecto

Cronómetro

Fracciones de tiempo y tiempos de vuelta

Medición de tiempo transcurrido

Medición de fracciones de tiempo

Medición de tiempos de vuelta

Cambio de la distancia y el ritmo medidos

Uso de la notificación de vuelta automática

Especificación de la distancia de una vuelta automática

Temporización de vuelta automática

Comprobación de los datos del registro de entrenamiento

Visualización de los datos guardados

Temporizador

Uso de CASIO WATCHES para configurar los ajustes de temporizador

Establecimiento de una hora de inicio

Uso del temporizador

Medición del tiempo transcurrido con inicio automático

Uso de temporizadores programables para entrenamiento por intervalos

Descripción general

Configuración de temporizadores programables

Medición con temporizadores programables

Comprobación del estado de encendido/apagado de los temporizadores programables

Ajuste de la alineación de las manecillas

Uso de CASIO WATCHES para ajustar la alineación de las manecillas

Ajuste de la alineación de las manecillas

Otros ajustes

Activación del tono de operación de los botones

Comprobación de la intensidad del ejercicio

Restablecimiento de los ajustes del reloj

Especificaciones

Otra información

Teléfonos compatibles

Copyright y copyright registrado

Solución de problemas

Precauciones

Precauciones de funcionamiento

Mantenimiento por el usuario

Reemplazo de la pila

Precauciones de Mobile Link

Acerca de este reloj

En esta sección se proporciona una descripción general del reloj y se presentan formas prácticas de usarlo.

Funciones del reloj

• Vinculación con el teléfono

El reloj es capaz de conectarse y comunicarse con un teléfono móvil que admita Bluetooth.

• Registro de estilo de vida

Puede utilizar el registro de estilo de vida para medir la distancia recorrida, las calorías quemadas y el recuento de pasos. Una vez que se establece un objetivo diario, tanto el progreso realizado como el restante se muestra de forma aproximada en una representación gráfica.

• Hora dual

La función de hora dual le permite realizar un seguimiento de una segunda hora, como la de otra zona horaria.

• Alarma

Sonará una alarma cuando se llegue a una hora que haya especificado.

• Cronómetro

Utilice el modo de cronómetro para medir el tiempo transcurrido.

La memoria del reloj puede guardar hasta 45 registros de tiempos de vuelta/ fracciones de tiempo.

• Temporizador

El temporizador realiza una cuenta atrás a partir de una hora de inicio especificada. Un pitido acompaña a cada uno de los últimos cinco segundos. Puede configurar varios intervalos de tiempo para realizar cuentas atrás consecutivas, lo que resulta muy útil para el entrenamiento de series.

Nota

- Las ilustraciones incluidas en esta guía de operación se han creado con el fin de facilitar la explicación. Las ilustraciones pueden diferir ligeramente del elemento que representan.
- Configurar los ajustes del perfil antes de medir los datos relacionados con el registro del estilo de vida le ayudará a obtener valores más precisos.

🔗 [Creación del perfil](#)

Creación del perfil

Puede configurar los ajustes de los elementos de perfil que se indican a continuación en el reloj.

- Altura
- Peso
- Sexo
- Fecha de nacimiento
- Unidad de altura
- Unidad de peso

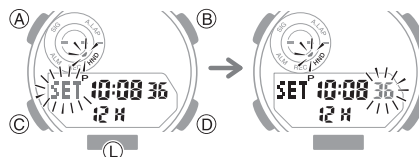
¡Importante!

- Si utilizó CASIO WATCHES para configurar Tokio (TOKYO) como su ciudad de origen, la unidad de altura se fijará en centímetros (cm) y la unidad de peso se fijará en kilogramos (kg). Estos ajustes no se pueden cambiar. La pantalla de selección de la unidad de medida no aparecerá en este caso.

1. Acceda al Modo de indicación de la hora.
🔗 [Navegación entre modos](#)

2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Suelte el botón cuando [SET] deje de parpadear.



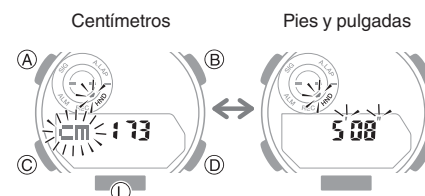
3. Pulse (A).

Se muestra la pantalla de configuración de la unidad objetivo de distancia.

4. Pulse (C) cinco veces.

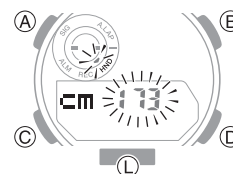
Puede utilizar la pantalla que aparece para especificar la unidad de altura.

5. Pulse (D) para seleccionar [cm] (centímetros) o pies y pulgadas.



6. Pulse (C).

En la pantalla que aparece, puede registrar su altura.



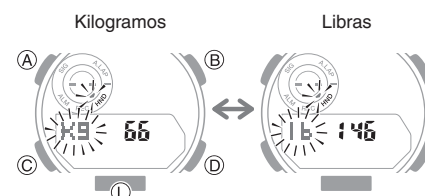
7. Utilice (B) y (D) para introducir su altura.

- Si seleccionó pies y pulgadas como unidad de altura, también debe especificar un valor en pulgadas. Para volver al ajuste de pies, pulse (C).

8. Pulse (C).

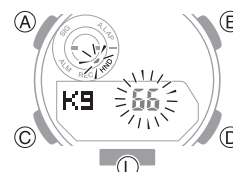
En la pantalla que aparece, puede especificar la unidad de peso.

9. Pulse (D) para seleccionar [kg] (kilogramos) o [lb] (libras).



10. Pulse (C).

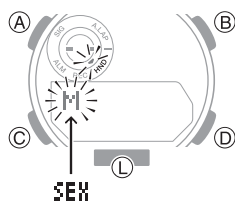
En la pantalla que aparece, puede registrar su peso.



11. Utilice (B) y (D) para introducir su peso.

12. Pulse (C).

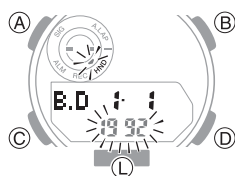
En la pantalla que aparece, puede registrar su sexo.



13. Pulse (D) para seleccionar [M] (hombre) o [F] (mujer).

14. Pulse (C).

En la pantalla que aparece, puede registrar su año de nacimiento.



15. Utilice (B) y (D) para especificar su año de nacimiento.

16. Pulse (C).

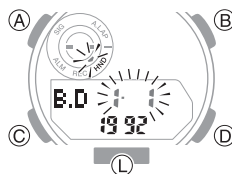
En la pantalla que aparece, puede registrar su mes de nacimiento.



17. Utilice (B) y (D) para especificar su mes de nacimiento.

18. Pulse (C).

En la pantalla que aparece, puede registrar su día de nacimiento.



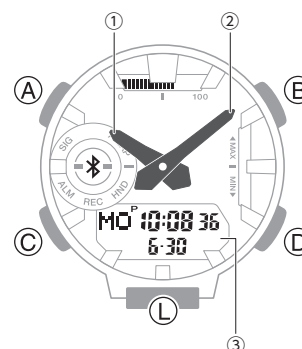
19. Utilice (B) y (D) para especificar su día de nacimiento.

20. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.

Nota

- No puede cambiar los ajustes del perfil cuando haya en curso una operación de medición del cronómetro.
- Mientras se configura el ajuste, el reloj saldrá automáticamente de la operación de ajuste después de aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.

Guía general



① Manecilla de hora

② Manecilla de minutos

③ LCD

Botón A

Al pulsar este botón, la pantalla del Modo de indicación de la hora irá cambiando.

Botón B

Si pulsa este botón mientras aparece cualquier pantalla de ajustes, se cambiará el ajuste.

Botón C

Cada pulsación alterna entre los modos del reloj.

En cualquier modo, mantenga pulsado este botón durante al menos dos segundos para volver al Modo de indicación de la hora.

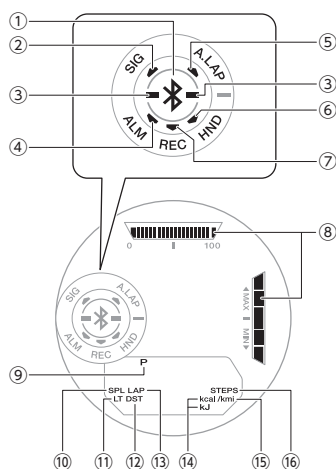
Botón D

Si pulsa este botón mientras aparece cualquier pantalla de ajustes, se cambiará el ajuste.

Botón L

Púlselo para activar la iluminación.

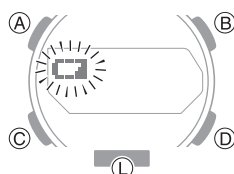
Esfera del reloj e indicadores de la pantalla



- ① Aparece cuando hay una conexión entre el reloj y el teléfono.
- ② Se muestra cuando está activada la señal de hora.
- ③ Indica si el recuento de pasos se incrementa.
- ④ Se muestra cuando hay una alarma activada.
- ⑤ Se muestra cuando está habilitada la opción de Vuelta automática.
- ⑥ Parpadea cuando se apartan las manecillas del reloj para facilitar la lectura.
- ⑦ Se muestra cuando el reloj está en modo de recuperación.
- ⑧ El funcionamiento del área de visualización del gráfico depende de las operaciones de cada modo de reloj.
- ⑨ Se muestra durante las horas p.m. mientras se utiliza el Modo de indicación de la hora de 12 horas.
- ⑩ Se muestra cuando se visualiza una fracción de tiempo.
- ⑪ Se muestra cuando está habilitada la Luz automática.
- ⑫ Se muestra mientras el reloj indica el horario de verano.
- ⑬ Se muestra cuando se visualiza un tiempo de segmento.
- ⑭ Aparece cuando se muestra un valor de calorías.
- ⑮ Aparece cuando se muestra un valor de distancia.
- ⑯ Se muestra cuando se visualiza el recuento de pasos.

● Sustitución de la pila

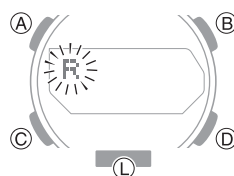
Cuando el nivel de carga de la pila sea bajo, comenzará a parpadear y algunas de las funciones se desactivarán. Si sigue parpadear, cambie la pila. Solicite la sustitución de la pila en un centro de servicio técnico de CASIO o al distribuidor original.



● Si [R] parpadea en la pantalla

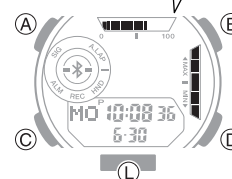
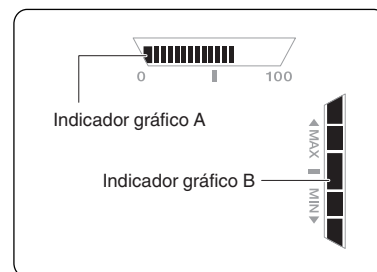
Si [R] parpadea, significa que todas las funciones, a excepción de la de indicación de la hora, se encuentran deshabilitadas debido a un elevado consumo de batería momentáneo.

[R] está parpadeando en la pantalla.



Área de visualización del gráfico

El funcionamiento del área de visualización del gráfico depende de las operaciones de cada modo de reloj.



● Indicador gráfico A

Modo de indicación de la hora

Si se muestran los datos del registro del estilo de vida, también aparecerá un valor de progreso. En otros tipos de visualización, muestra los segundos de la hora actual.

Modo de cronómetro

Cuando la opción de Vuelta automática está activada, el indicador gráfico A muestra el progreso de cada vuelta en términos de distancia.

Cuando la opción de Vuelta automática está desactivada, el indicador gráfico A muestra los segundos del tiempo transcurrido medidos por el cronómetro.

Modo de temporizador

El indicador gráfico A muestra el porcentaje de cuenta atrás que queda.

Hora dual

El movimiento se sincroniza con los segundos de la hora dual.

● Indicador gráfico B

Modo de indicación de la hora, modo de cronómetro, hora dual

Indica uno de los cinco niveles de intensidad del ejercicio.

Modo de alarma

Al activar una alarma (1 a 5), se mostrará el segmento del indicador gráfico B que corresponde al número de la alarma.

Modo de temporizador

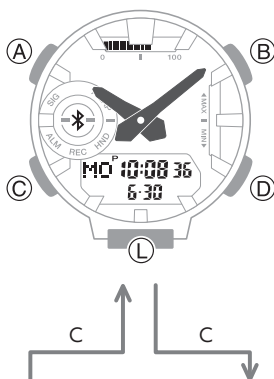
Cuando el temporizador programable está activado, parpadea el segmento del indicador gráfico B que corresponde al número que está actualmente en funcionamiento. Los segmentos de los otros temporizadores se mostrarán sin parpadear.

Navegación entre modos

Cada pulsación de (C) alterna entre los modos del reloj.

- Para pasar al modo de indicación de la hora desde cualquier otro modo, mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.

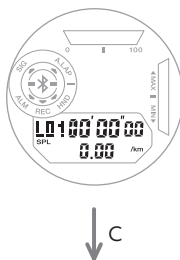
Modo de indicación de la hora



Modo de alarma



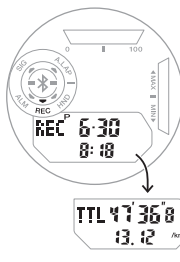
Modo de cronómetro



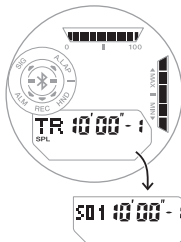
Modo de hora dual



Modo de recuperación



Modo de temporizador



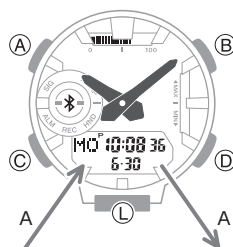
Descripción general de los modos

• Modo de indicación de la hora

En este modo, su reloj muestra el día actual de la semana, las horas, los minutos, los segundos, el mes y el día. También puede utilizar (A) para mostrar los elementos del registro del estilo de vida a continuación.

- Distancia
- Calorías
- Recuento de pasos

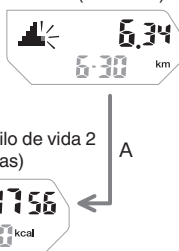
Día de la semana, horas, minutos, segundos, mes, día



Registro del estilo de vida 3 (Recuento de pasos)



Registro del estilo de vida 1 (Distancia)



Registro del estilo de vida 2 (Calorías)



Conexión con un teléfono emparejado para corregir la hora del reloj

Mantenga pulsado (D) durante al menos dos segundos.

- [Activación de la corrección de hora inmediata](#)

Búsqueda de un teléfono emparejado

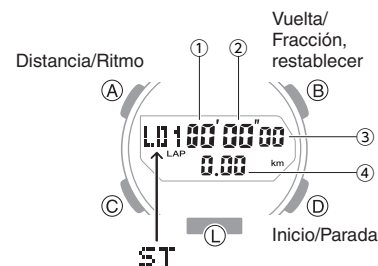
Mantenga pulsado (D) durante al menos cinco segundos.

- [Buscador de teléfono](#)

• Modo de cronómetro

Utilice este modo para medir el tiempo transcurrido.

- [Cronómetro](#)



- ① Minutos de cronómetro

- ② Segundos de cronómetro

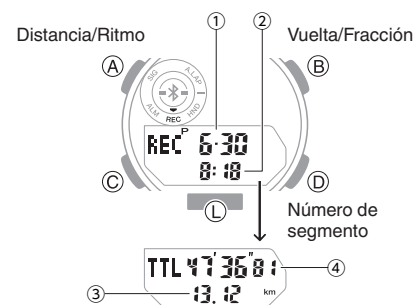
- ③ Cronómetro: 1/100 seg.

- ④ Distancia medida

• Modo de recuperación

Puede utilizar este modo para ver los registros de tiempo de las fracciones y las vueltas.

- [Visualización de datos de registro de entrenamiento](#)



- ① Mes y día de la medición

- ② Hora de inicio de la medición

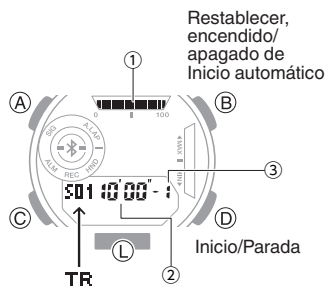
- ③ Distancia total

- ④ Tiempo total

● Modo de temporizador

Utilice este modo para realizar una cuenta atrás desde una hora de inicio concreta.

🔍 Temporizador

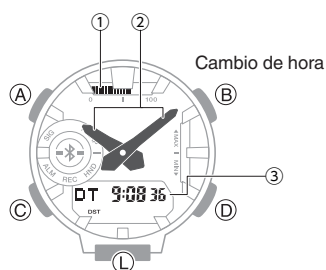


- ① Tiempo restante del temporizador
- ② Minutos y segundos del temporizador
- ③ Número del temporizador

● Modo de hora dual

La hora dual le permite realizar un seguimiento de otra hora además de la de su ubicación actual.

🔍 Hora dual

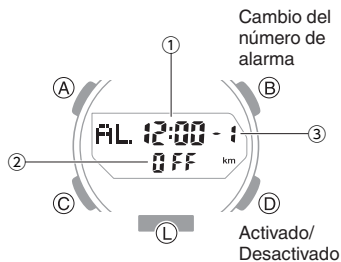


- ① Segundos de la hora actual
- ② Hora en ubicación actual
- ③ Hora dual

● Modo de alarma

El reloj emitirá un sonido cuando llegue la hora de la alarma.

🔍 Alarma

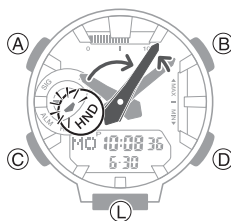


- ① Hora/minuto de la alarma
- ② Alarma o estado de señal de hora (activado/desactivado)
- ③ Número de alarma

Cambio de las manecillas para visualizar la pantalla digital

El cambio de manecilla desplaza las manecillas para facilitar la visualización de la información de la pantalla.

1. Mientras mantiene pulsado (L), pulse (C).
 - Las manecillas analógicas se apartan para facilitar la visualización de la información que se muestra en la pantalla.



2. Para volver a poner las manecillas en la posición de indicación de la hora normal, mantenga pulsado (L) mientras pulsa (C) de nuevo, o bien pulse (C) para cambiar a otro modo.

Nota

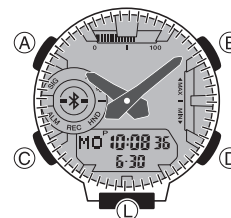
- Si deja el reloj con las manecillas cambiadas y no realiza ninguna operación durante una hora aproximadamente, las manecillas vuelven a la indicación de hora normal automáticamente.

Visualización de la pantalla en la oscuridad

El reloj tiene una luz LED que puede apagar o encender para leer en la oscuridad.

● Iluminación de la esfera manualmente

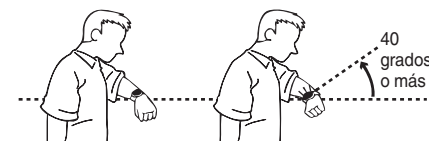
Pulse (L) para encender la iluminación.



- Si la iluminación está encendida, se apagará automáticamente si una de las siguientes notificaciones comienza a sonar.
 - Alarmas
 - Alarma del temporizador
 - Notificación de vuelta automática

● Iluminación de la esfera cuando está habilitado el modo de luz automática

Si se ha activado la luz automática, la iluminación de la pantalla se encenderá automáticamente cada vez que el reloj se incline en un ángulo de 40 grados o más.



¡Importante!

- Es posible que la luz automática no funcione correctamente cuando el reloj esté en un ángulo horizontal de 15 grados o superior, tal como se muestra en la siguiente ilustración.



- La carga electrostática o el magnetismo pueden interferir en el funcionamiento adecuado de la luz automática. Si esto sucede, pruebe a bajar el brazo e inclínelo hacia su rostro de nuevo.
- Cuando mueva el reloj es posible que perciba un ligero sonido metálico. Esto es debido al funcionamiento del encendido de luz automático, que determina la orientación actual del reloj. Esto no indica un funcionamiento incorrecto.

Nota

- La luz automática se desactiva si se da alguna de estas condiciones.
 - Cuando suena una alarma, una alerta de temporizador u otra señal acústica
 - Cuando hay una operación de movimiento de las manecillas en curso

● Configuración de los ajustes de luz automática

Al mantener pulsado (L) durante al menos tres segundos en el modo de indicación de la hora, se activa y desactiva la función de luz automática.

- Se muestra [LT] cuando la luz automática está habilitada.
- Si no desactiva manualmente la función de luz automática, permanecerá activada durante aproximadamente seis horas. Después, se deshabilitará automáticamente.



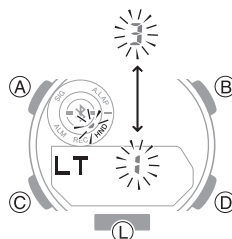
● Especificación de la duración de la iluminación

Puede especificar 1,5 o 3 segundos como duración de la iluminación.

- Acceda al Modo de indicación de la hora.
🔗 [Navegación entre modos](#)
- Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
Suelte el botón cuando [SET] deje de parpadear.



- Pulse (C) nueve veces para mostrar [LT].
- Pulse (D) para seleccionar la duración de la iluminación.
[1]: iluminación durante 1,5 segundos
[3]: iluminación durante 3 segundos



- Pulse (A) dos veces para completar la operación de ajuste.

Nota

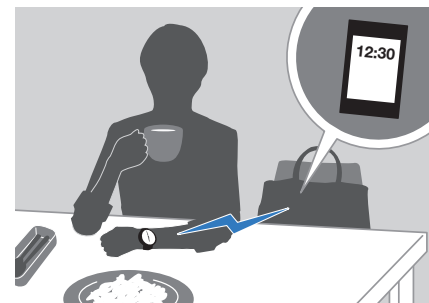
- Mientras se configura el ajuste, el reloj saldrá automáticamente de la operación de ajuste después de aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.

Funciones útiles

El emparejamiento del reloj con el teléfono facilita el uso de varias de las funciones del reloj.

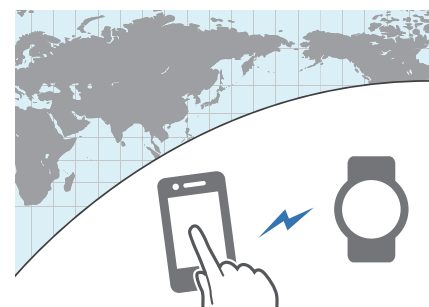
Corrección de hora automática

🔗 [Ajuste de hora automático](#)



Selección de más de 300 horas mundiales en función de la ciudad

🔗 [Configuración de los ajustes de hora mundial](#)



Transferencia de datos a un teléfono

🔗 [Visualización de los datos del registro de estilo de vida](#)

🔗 [Visualización de datos de registro de entrenamiento](#)



Además, se pueden configurar varios ajustes del reloj mediante el teléfono.

Para transferir datos a un reloj y configurar los ajustes, primero debe emparejar el reloj con el teléfono.

🔗 [Primeros pasos](#)

- El teléfono debe tener instalada la aplicación móvil "CASIO WATCHES" para poder emparejarlo con el reloj.

Enlaces con un teléfono

Mientras exista una conexión Bluetooth entre el reloj y el teléfono (Mobile Link), el ajuste de hora actual del reloj se corregirá automáticamente. También puede cambiar el resto de ajustes del reloj.

Nota

- Esta función solo está disponible mientras se esté ejecutando la aplicación móvil CASIO WATCHES en el teléfono.
 - En esta sección se describen las operaciones del reloj y el teléfono.
- 🕒 : operación del reloj
📱 : operación del teléfono

Primeros pasos

Para utilizar el reloj junto con un teléfono, primero debe emparejarlos. Complete los pasos siguientes para emparejar el reloj con un teléfono.

1. Instale la aplicación en el teléfono.
2. Configure los ajustes de Bluetooth.
3. Empareje el reloj con un teléfono.

● ① Instale la aplicación en el teléfono.

En Google Play o App Store, busque la aplicación "CASIO WATCHES" e instálela en el teléfono.

● ② Configure los ajustes de Bluetooth.

Activar el Bluetooth del teléfono.

Nota

- Para obtener información detallada sobre los procedimientos de ajuste, consulte la documentación del teléfono.

● ③ Empareje el reloj con un teléfono.

1. Ponga el teléfono con el que se va a emparejar cerca del reloj (aproximadamente a una distancia de un metro).
2. 🕒 Toque el icono "CASIO WATCHES".
3. 🕒 Pulse **+** en la pestaña "Mi reloj".

4. 📱 Realice la operación que aparece en la pantalla del teléfono para registrar el reloj en la aplicación CASIO WATCHES del teléfono.

5. 🕒 Mantenga pulsado (D) durante al menos dos segundos.

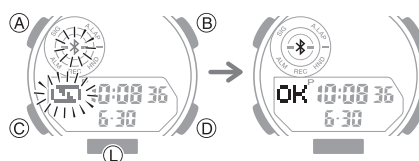
[OK] se muestra en la pantalla mientras el reloj y el teléfono están conectados.

En este momento, la configuración de hora de su teléfono y la de su reloj se sincronizarán entre sí.

- Si el emparejamiento no puede llevarse a cabo por algún motivo, [ERR] aparece en la pantalla brevemente y el reloj vuelve al Modo de indicación de la hora. Realice el procedimiento de emparejamiento de nuevo desde el principio.

Emparejamiento iniciado

Emparejamiento finalizado



De este modo, finaliza la operación de emparejamiento.

Una vez emparejados, el smartphone y el reloj se conectarán automáticamente para sincronizar los ajustes de la hora del reloj con los del teléfono.

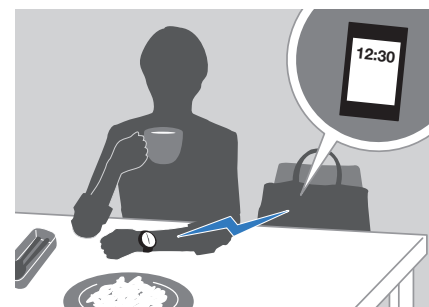
Nota

- La primera vez que inicie la aplicación de teléfono CASIO WATCHES, aparecerá un mensaje en el teléfono para preguntarle si desea activar la obtención de información de ubicación. Configure los ajustes para permitir el uso de la información de ubicación en segundo plano.

Ajuste de hora automático

El reloj puede conectarse al teléfono para ajustar la hora del reloj.

Si deja el reloj en el Modo de indicación de la hora, este efectuará la operación de ajuste automáticamente mientras usted sigue con su vida diaria, sin necesidad de realizar ninguna acción.



¡Importante!

- Es posible que el reloj no pueda realizar el ajuste automático de la hora en las condiciones descritas a continuación.
 - Cuando el reloj está demasiado lejos del teléfono emparejado
 - Cuando la comunicación no sea posible debido a interferencias de radio, etc.
 - Mientras el sistema del teléfono se esté actualizando
 - Mientras no se ejecuta la aplicación de teléfono CASIO WATCHES en el teléfono

Nota

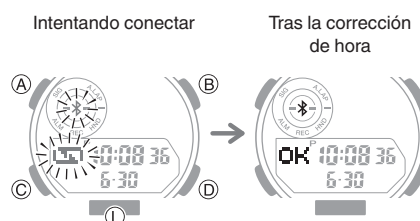
- Si el reloj no indica la hora correcta, aunque sea capaz de conectarse con un teléfono, ajuste las posiciones de las manecillas.
[🔗 Ajuste de la alineación de las manecillas](#)
- Si se ha especificado una hora mundial en función de la ciudad con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES, la corrección de hora también se realiza de forma automática.
- La corrección de hora automática se realiza en los momentos que se describen a continuación.
 - Después de que cambie la zona horaria o el ajuste de horario de verano del teléfono
 - Después de transcurridas 24 horas o más desde el último ajuste de hora mediante conexión Bluetooth
 - Después de transcurridas 24 horas o más desde el cambio de ciudad utilizando CASIO WATCHES o la operación del reloj
 - Después de transcurridas 24 horas o más desde el último cambio de Ciudad local o el ajuste de hora mediante la operación del reloj
- La operación del reloj se puede realizar incluso cuando está conectado al teléfono.

● Activación de la corrección de hora inmediata

El ajuste de hora del reloj se realiza automáticamente siempre que lo empareja con un teléfono. Cuando desee configurar el ajuste de hora del reloj en función de la hora del teléfono, realice el procedimiento siguiente para conectarse a un teléfono.

1. Acceda al Modo de indicación de la hora.
[🔗 Navegación entre modos](#)
2. Ponga el teléfono cerca del reloj (aproximadamente a una distancia de un metro).
3. Mantenga pulsado (D) durante al menos dos segundos.

✳️ parpadea y se muestra una animación de conexión para indicar que el reloj ha comenzado la operación para conectarse con el teléfono. Una vez conectados el reloj y el teléfono, aparece [OK] y, a continuación, el reloj modifica el ajuste de hora en función de la información del teléfono.



Nota

- No es posible establecer la conexión con el teléfono mientras el modo avión del reloj esté habilitado. Para conectarse al teléfono, deshabilite el modo avión.
[🔗 Uso del reloj en un centro médico o un avión](#)
- El reloj permanece conectado al teléfono incluso después de que se haya completado el ajuste de hora.
- Si, por algún motivo, se produce un error al ajustar la hora, aparece [ERR].

Visualización de los datos del registro de estilo de vida

La aplicación de teléfono CASIO WATCHES se puede utilizar para ver los datos medidos por el reloj que aparecen a continuación.

- Número diario, semanal o mensual de pasos y calorías quemadas

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo ✳️ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ✳️, consulte la información del enlace siguiente.
[🔗 Conexión con un teléfono](#)

1. Toque el icono "CASIO WATCHES".
2. Toque la pestaña "Mi página".
3. Toque el widget "LIFE LOG".
 Abra la página LIFE LOG y compruebe los detalles.

Nota

- También puede utilizar CASIO WATCHES para especificar los objetivos diarios.
[🔗 Configuración de objetivos](#)
- Aunque los valores de los datos relacionados con el registro del estilo de vida que se muestran en el reloj cambian en tiempo real, CASIO WATCHES muestra los datos cuando se establece una conexión entre el reloj y el teléfono. Por este motivo, los valores que muestra la aplicación pueden ser distintos a los del reloj.

Configuración de objetivos

Puede utilizar CASIO WATCHES para especificar los objetivos diarios.

Puede especificar los valores objetivo para los siguientes elementos.

- Calorías diarias
- Pasos diarios

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo  se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra , consulte la información del enlace siguiente.

[Conexión con un teléfono](#)

1.  Toque el icono "CASIO WATCHES".
2.  En la esquina superior izquierda de la pantalla, toque .
3.  Toque "Perfil de usuario".
4.  Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

Activación de la vinculación de notificaciones

Puede utilizar CASIO WATCHES para configurar que las notificaciones suenen en el teléfono con los eventos de notificación del reloj que se indican a continuación.

- Cuando se alcanza una distancia de vuelta preestablecida
- Cuando se completa cualquier programa del temporizador programable
- Cuando llega la hora de la alarma

¡Importante!

- Tenga en cuenta que no puede configurar este ajuste con las operaciones del reloj. Utilice CASIO WATCHES para configurar los ajustes.
- No sonará ninguna notificación en el teléfono si no hay conexión Bluetooth entre el teléfono y el reloj.

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo  se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra , consulte la información del enlace siguiente.

[Conexión con un teléfono](#)

1.  Toque el icono "CASIO WATCHES".
2.  Toque la pestaña "Mi reloj".
3.  Seleccione "GBA-950" y tóquelo.
4.  Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

Visualización de datos de registro de entrenamiento

CASIO WATCHES se puede utilizar para ver la siguiente información, que forma parte de los datos de las vueltas medidos por el modo de cronómetro del reloj.

- Tiempo de vuelta
- Ritmo medio de vuelta
- Distancia de vuelta
- Total de calorías quemadas por una sola actividad

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo  se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra , consulte la información del enlace siguiente.

[Conexión con un teléfono](#)

1.  Toque el icono "CASIO WATCHES".
2.  Toque la pestaña "Mi página".
3.  Desplácese por la pantalla y, a continuación, toque el historial de la actividad cuyos datos desea ver.

Configuración de temporizadores programables

Puede utilizar CASIO WATCHES para configurar ajustes programables del temporizador y crear un grupo de varios temporizadores.

- Para obtener más información acerca de los temporizadores programables, consulte la información del enlace siguiente.

[Descripción general](#)

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo  se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra , consulte la información del enlace siguiente.

[Conexión con un teléfono](#)

1.  Toque el icono "CASIO WATCHES".
2.  Toque la pestaña "Mi reloj".
3.  Seleccione "GBA-950" y tóquelo.
4.  Seleccione "Temporizador" y, a continuación, realice la operación que aparece en la pantalla.

Configuración de los ajustes de hora mundial

La especificación de una hora mundial en función de la ciudad con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES hace que el reloj cambie su hora en consecuencia. Los ajustes se pueden configurar para realizar el cambio de horario de verano automático para la hora mundial en función de la ciudad.

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo  se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra , consulte la información del enlace siguiente.

 [Conexión con un teléfono](#)



Nota

- La función Hora mundial de la aplicación de teléfono CASIO WATCHES le permite seleccionar entre unas 300 ciudades como hora mundial en función de la ciudad.

● Para seleccionar una hora mundial en función de la ciudad

1.  Toque el icono "CASIO WATCHES".
2.  Toque la pestaña "Mi reloj".
3.  Seleccione "GBA-950" y tóquelo.
4.  Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

Nota

- Puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para configurar los ajustes de ciudades de usuario que no estén incluidas en la lista de ciudades para hora mundial. Debe utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para seleccionar una ciudad de usuario para la hora mundial en función de la ciudad.

● Configuración del ajuste de horario de verano

1.  Toque el icono "CASIO WATCHES".
2.  Toque la pestaña "Mi reloj".
3.  Seleccione "GBA-950" y tóquelo.
4.  Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.
 - "Auto"
El reloj cambia entre la hora estándar y el horario de verano automáticamente.
 - "OFF"
El reloj siempre indica la hora estándar.
 - "ON"
El reloj siempre indica el horario de verano.

Nota

- Mientras el ajuste del horario de verano esté configurado como "Auto", el reloj cambia entre la hora estándar y el horario de verano automáticamente. No es necesario que cambie manualmente entre la hora estándar y el horario de verano. Incluso si se encuentra en una zona que no contempla el horario de verano, puede dejar el ajuste de horario de verano del reloj en "Auto".

● Cambio entre la hora mundial y la hora local

1.  Toque el icono "CASIO WATCHES".
2.  Toque la pestaña "Mi reloj".
3.  Seleccione "GBA-950" y tóquelo.
4.  Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

Nota

- La corrección de hora automática no funciona durante las 24 horas siguientes al cambio entre la hora local y la hora mundial.

Ajuste de la alineación de las manecillas

Si las manecillas no están alineadas incluso si el reloj está conectado al teléfono, utilice CASIO WATCHES para ajustarlas.

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo  se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra , consulte la información del enlace siguiente.

 [Conexión con un teléfono](#)

1.  Toque el icono "CASIO WATCHES".
2.  Toque la pestaña "Mi reloj".
3.  Seleccione "GBA-950" y tóquelo.
4.  Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

Activación de recepción de notificaciones del teléfono

Use CASIO WATCHES para configurar los ajustes con el fin de que el reloj reciba las notificaciones del teléfono (llamadas entrantes, correo, redes sociales, etc.).

¡Importante!

- Tenga en cuenta que no puede configurar este ajuste con las operaciones del reloj. Utilice CASIO WATCHES para configurar los ajustes.

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo  se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra , consulte la información del enlace siguiente.

 [Conexión con un teléfono](#)

1.  Toque el icono "CASIO WATCHES".
2.  Toque la pestaña "Mi reloj".
3.  Seleccione "GBA-950" y tóquelo.
4.  Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

Buscador de teléfono

Puede utilizar el buscador del teléfono para emitir un tono en el teléfono y que sea más fácil localizarlo. Esta función obliga al teléfono a emitir un tono incluso si está en modo vibración.

¡Importante!

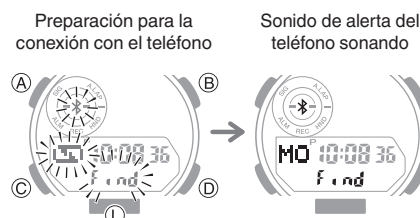
- El buscador de teléfono no emitirá el tono a menos que la aplicación CASIO WATCHES se esté ejecutando en el teléfono.
- No utilice esta función en zonas en las que no se permitan tonos para llamadas telefónicas.
- El tono suena a un volumen muy alto. No utilice esta función si está utilizando el teléfono con auriculares.

1.  Si el reloj se encuentra en cualquier modo diferente al de indicación de la hora, mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos para acceder al Modo de indicación de la hora.

2.  Mantenga pulsado (D) durante al menos cinco segundos.

El teléfono emite un tono cuando se conecta con el reloj.

- El teléfono tarda algunos segundos en sonar.



3.  Pulse cualquier botón para detener el tono.
 - Puede pulsar cualquier botón del reloj para detener el tono solo durante los primeros 30 segundos después de que empiece a sonar.

Nota

- No es posible establecer la conexión con el teléfono mientras el modo avión del reloj esté habilitado. Para conectarse al teléfono, deshabilite el modo avión.
-  [Uso del reloj en un centro médico o un avión](#)

Configuración de los ajustes del reloj

Puede utilizar CASIO WATCHES a fin de especificar el intervalo para adquirir la programación más reciente de su teléfono, habilitar o deshabilitar el tono de operación del reloj y configurar otros ajustes.

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo  se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra , consulte la información del enlace siguiente.

 [Conexión con un teléfono](#)

1.  Toque el icono "CASIO WATCHES".
2.  Toque la pestaña "Mi reloj".
3.  Seleccione "GBA-950" y tóquelo.
4.  Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

Cambio de los ajustes del horario de verano de la ciudad local

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo  se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra , consulte la información del enlace siguiente.

 [Conexión con un teléfono](#)

1.  Toque el icono "CASIO WATCHES".
2.  Toque la pestaña "Mi reloj".
3.  Seleccione "GBA-950" y tóquelo.
4.  Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

Conexión

Conexión con un teléfono

El reloj puede conectarse a un teléfono que esté emparejado con él.

- Si el reloj no está emparejado con el teléfono al que desea conectarse, consulte la información que aparece a continuación para emparejarlos.

🔗 ③ [Empareje el reloj con un teléfono.](#)

● Conexión con un teléfono

Si  no aparece en la pantalla del reloj aunque esté sincronizado con el teléfono, mantenga pulsado (D) durante al menos dos segundos para conectarse al teléfono.

- Una vez que el reloj y el teléfono están conectados, la conexión se mantiene.



¡Importante!

- Si tiene problemas para establecer una conexión, podría significar que CASIO WATCHES no se está ejecutando en el teléfono. En la pantalla de inicio del teléfono, toque el icono "CASIO WATCHES". Una vez iniciada la aplicación, mantenga pulsado el botón (D) del reloj durante al menos dos segundos.

Desemparejamiento

Para desemparejar el reloj de un teléfono, es necesario realizar las operaciones de la aplicación de teléfono CASIO WATCHES y del reloj.

Nota

- Si está utilizando un iPhone, elimine también la información de emparejamiento almacenada en el teléfono.

● Borrado de la información de emparejamiento de la aplicación de teléfono CASIO WATCHES

1. 📱 Toque el icono "CASIO WATCHES".
2. 📱 Toque la pestaña "Mi reloj".
3. 📱 Toque el reloj que desea desemparejar.
4. 📱 Toque "●●●".
5. 📱 Realice la operación que aparece en la pantalla del teléfono para que se produzca el desemparejamiento.

Nota

- Al eliminar la información de emparejamiento de la aplicación móvil CASIO WATCHES, no se eliminan los datos transferidos previamente desde el reloj a la aplicación.

● Borrado de la información de emparejamiento del reloj

1. 🕒 Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos para acceder al Modo de indicación de la hora.

2. 🕒 Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Suelte el botón cuando [SET] deje de parpadear.



3. 🕒 Mantenga pulsado (B) durante al menos dos segundos. Suéltelo cuando [CLR] deje de parpadear.

Esta acción borra la información de emparejamiento del reloj.



4. 🕒 Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos para volver al modo de indicación de la hora.

Nota

- Mientras se configura el ajuste, el reloj saldrá automáticamente de la operación de ajuste después de aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.

● Solo iPhone

Borrado de la información de emparejamiento del teléfono

Para obtener información detallada sobre los procedimientos de ajuste, consulte la documentación del teléfono.

"Ajustes" → "Bluetooth" → Cancelar el registro del dispositivo del reloj.

Si compra otro teléfono

Deberá realizar la operación de emparejamiento siempre que desee establecer una conexión Bluetooth con un teléfono por primera vez.

🔗 [Borrado de la información de emparejamiento del reloj](#)

🔗 ③ [Empareje el reloj con un teléfono.](#)

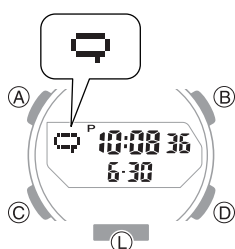
Recepción de notificaciones del teléfono

Puede usar su reloj para recibir notificaciones de llamadas entrantes, correo entrante, eventos de redes sociales y otros eventos desde un teléfono conectado al reloj a través de Bluetooth.

- Para recibir notificaciones del teléfono, debe emparejarlo con el reloj.

🔗 [Primeros pasos](#)

La información de la última notificación se muestra en el modo de indicación de la hora.



Este indicador:	Significa lo siguiente:
	Correo
	SNS
	Llamadas entrantes, llamadas perdidas
	Programación
	Otros

Nota

- Las operaciones de cambio de manecillas y de cambio de hora doble en la ciudad no se pueden realizar mientras el reloj está recibiendo una notificación.
- Puede utilizar CASIO WATCHES para activar o desactivar la recepción de notificaciones. Tenga en cuenta que no puede configurar este ajuste con las operaciones del reloj.
 - 🔗 [Activación de recepción de notificaciones del teléfono](#)

● Borrar notificaciones mostradas

Al presionar cualquier botón se borran las notificaciones mostradas. También se borrarán automáticamente si no realiza ninguna operación en el reloj durante 30 segundos.

Corrección de hora

El reloj puede conectarse con un teléfono para obtener la información que se utiliza para corregir la configuración de fecha y hora.

¡Importante!

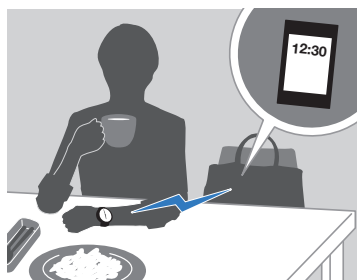
- Cuando se encuentre en un avión o en cualquier otra ubicación en la que las señales de radio puedan causar problemas, active el modo avión del reloj para desactivar la conexión con el teléfono.
 - 🔗 [Uso del reloj en un centro médico o un avión](#)

Consulte la información que aparece a continuación y configure el ajuste de hora de acuerdo con el método que se adapte a usted.

¿Utiliza un teléfono?

Se recomienda corregir la hora mediante la conexión con el teléfono.

- 🔗 [Primeros pasos](#)
- 🔗 [Ajuste de hora automático](#)



Si el teléfono no se puede conectar con el reloj

Puede corregir los ajustes de hora mediante operaciones en el reloj.

- 🔗 [Uso de las operaciones del reloj para corregir la configuración de la hora](#)



Uso de las operaciones del reloj para corregir la configuración de la hora

Si el reloj no puede conectarse con un teléfono por algún motivo, puede utilizar las operaciones del reloj para ajustar la configuración de fecha y hora.

● Ajuste de la hora y la fecha

1. Acceda al Modo de indicación de la hora.
 - 🔗 [Navegación entre modos](#)

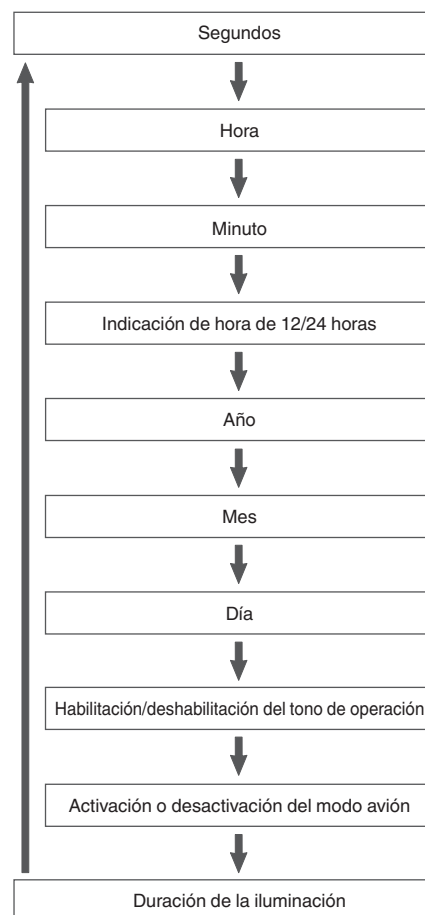
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Suelte el botón cuando [SET] deje de parpadear.



3. Utilice (C) para mostrar el ajuste que desea cambiar.

- Cada vez que pulse (C) se cambiarán los ajustes en la siguiente secuencia.



4. Configure los ajustes de fecha y hora.
 - Al pulsar (D) mientras los segundos parpadean, se restablecerán a 00. Cuando el recuento de segundos actual está comprendido entre 30 y 59 segundos, se añade 1 a los minutos.
 - Para configurar otros ajustes que no sean los segundos, utilice (B) y (D).
5. Repita los pasos 3 y 4 para seleccionar los ajustes de fecha y hora.
6. Pulse (A) dos veces para completar la operación de ajuste.

● Cambio de indicación de hora entre 12 y 24 horas

Puede especificar un formato de 12 o 24 horas para la visualización de la hora.

1. Acceda al Modo de indicación de la hora.
🔗 [Navegación entre modos](#)
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
Suelte el botón cuando [SET] deje de parpadear.



3. Pulse (C) tres veces hasta que [12H] o [24H] parpadee en la pantalla.



4. Pulse (D) para seleccionar [12H] (indicación de 12 horas) o [24H] (indicación de hora de 24 horas).
5. Pulse (A) dos veces para completar la operación de ajuste.

Nota

- Mientras esté seleccionada la indicación de 12 horas, se mostrará [P] para las horas p.m.



- Mientras se configura el ajuste, el reloj saldrá automáticamente de la operación de ajuste después de aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.

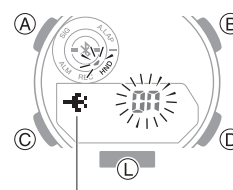
Uso del reloj en un centro médico o un avión

Cuando se encuentre en un hospital, un avión o cualquier otro lugar en el que las señales de radio puedan causar problemas, realice el siguiente procedimiento para desconectar el reloj del teléfono de modo que no puedan comunicarse entre sí (modo avión). Utilice el mismo procedimiento cuando desee deshabilitar el modo avión.

1. Acceda al Modo de indicación de la hora.
🔗 [Navegación entre modos](#)
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
Suelte el botón cuando [SET] deje de parpadear.



3. Pulse (C) ocho veces.
Se muestra el icono Modo avión.



Icono de modo avión

4. Pulse (D) para cambiar el ajuste del modo avión.
[On]: modo avión habilitado.
[Off]: modo avión deshabilitado.
5. Pulse (A) dos veces para completar la operación de ajuste.

Nota

- Mientras se configura el ajuste, el reloj saldrá automáticamente de la operación de ajuste después de aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.

Hora dual

La hora dual le permite buscar la hora actual en varias zonas horarias de todo el mundo.



Uso de CASIO WATCHES para configurar los ajustes de la hora mundial

Si el reloj está emparejado con un teléfono, puede utilizar la aplicación móvil CASIO WATCHES para establecer la ciudad de la hora mundial.

🔗 [Configuración de los ajustes de hora mundial](#)

Nota

- La ciudad de la hora mundial que solo se pueden seleccionar mediante la aplicación móvil CASIO WATCHES no se puede elegir con las operaciones del reloj.

Configuración de los ajustes de hora dual

La hora dual le permite establecer la hora actual de otra zona horaria, además de la hora de la ubicación actual.

1. Acceda al modo de hora dual.

🔗 [Navegación entre modos](#)

2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

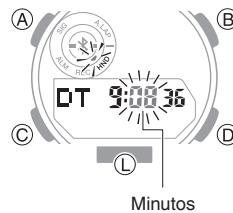
Esto hace que los dígitos de las horas parpadeen.



3. Utilice (B) y (D) para cambiar el ajuste de hora.

4. Pulse (C).

Esto hace que los dígitos de los minutos parpadeen.



5. Utilice (B) y (D) para ajustar los minutos.

- Puede cambiar el valor en incrementos de 15 minutos.

6. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.

Nota

- Mientras se configura el ajuste, el reloj saldrá automáticamente de la operación de ajuste después de aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.

Cambio entre la hora de la ubicación actual y la hora dual

1. Acceda al modo de hora dual.

🔗 [Navegación entre modos](#)

2. Mantenga pulsado (B) durante al menos dos segundos.

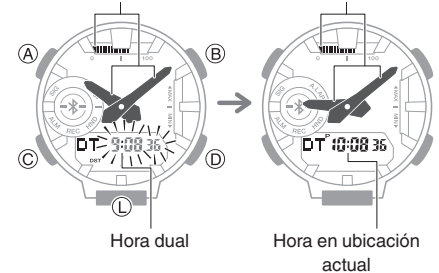
Esto cambia la hora de su ubicación actual por su hora dual.

Antes de cambiar

Después de cambiar

Hora en ubicación actual

Hora dual



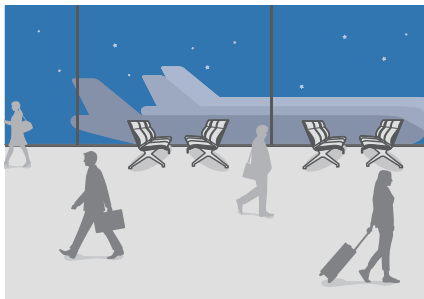
Nota

- Esta función es útil cuando es necesario desplazarse a otra zona horaria. Para obtener información sobre cómo utilizarla, consulte la sección siguiente.

🔗 [Traslado a otra zona horaria](#)

Traslado a otra zona horaria

Cuando introduzca otra zona horaria, el reloj ajustará la hora a su ubicación actual de acuerdo con la zona horaria del teléfono. Cuando llegue a su destino, desactive el modo avión del reloj.



1. Cuando llegue a su destino, establezca una conexión entre el reloj y el teléfono.
[Uso del reloj en un centro médico o un avión](#)

Después de que desactive el modo avión del reloj, se ajustará la hora en la ubicación actual.

- Si desea activar el ajuste de hora inmediato, consulte la información del siguiente enlace.
[Activación de la corrección de hora inmediata](#)

Alarma

El reloj emite un sonido cuando llega la hora de la alarma. Puede configurar hasta cinco alarmas diferentes. La señal de hora provoca que el reloj emita una señal acústica cada hora.

- La señal acústica no sonará si el nivel de la pila es bajo.



Uso de CASIO WATCHES para configurar los ajustes de alarma

Si el reloj está emparejado con un teléfono, puede utilizar la aplicación móvil CASIO WATCHES para establecer alarmas.

- [Configuración de los ajustes del reloj](#)

Configuración de los ajustes de alarma

1. Acceda al Modo de alarma.
[Navegación entre modos](#)
2. Pulse (B) para desplazarse por los números de alarma ([-1] a [-5]) hasta que aparezca la alarma que desea configurar.



3. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos. Suelte el botón cuando las horas empiecen a parpadear.
 - Este es el modo de configuración. Las manecillas se desplazan automáticamente para una fácil visualización de la pantalla y de otros indicadores.
 - Mientras se configura el ajuste, el reloj saldrá automáticamente de la operación de ajuste después de aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.



4. Utilice (B) y (D) para cambiar el ajuste de hora.
 - Si mantiene pulsado (B) o (D), se desplazará por los ajustes rápidamente.
 - Si está utilizando la indicación de 12 horas, [P] indica p.m.



5. Pulse (C).

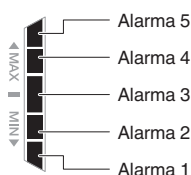
Esto hace que los dígitos de los minutos parpadeen.



6. Utilice (B) y (D) para ajustar los minutos.

7. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.

- Esto hace que el segmento correspondiente a la alarma que ha encendido aparezca en el indicador gráfico B.



Nota

- Se emite una señal acústica durante 10 segundos cuando llega la hora de la alarma.
- El reloj vuelve automáticamente al Modo de indicación de la hora desde el Modo de alarma si no realiza ninguna operación durante aproximadamente dos o tres minutos.

● Prueba de la alarma

En el Modo de alarma, mantenga pulsado (D) para hacer sonar la alarma.

● Para detener la alarma

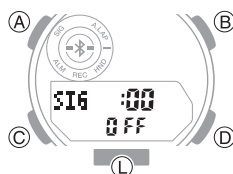
Pulsar cualquier botón mientras la señal acústica suena hará que se detenga.

Activación de la señal de hora

1. Acceda al Modo de alarma.

🔍 Navegación entre modos

2. Pulse (B) para mostrar la pantalla de señal de hora ([SIG]).



3. Pulse (D) para cambiar la señal de hora entre activado (ON) y desactivado (OFF).

- Se muestra [SIG] cuando está activada la señal de hora.



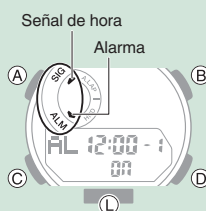
Desactivación de una alarma o de la señal de hora

Para detener el sonido de la alarma o de la señal de hora, realice los siguientes pasos para deshabilitar la función.

- Para que la alarma o la señal de hora vuelvan a sonar, habilite de nuevo la función.

Nota

- Se muestran indicadores cuando cualquiera de las alarmas o la señal de hora están habilitadas.
- No se mostrarán los indicadores aplicables cuando todas las alarmas y/o la señal de hora estén deshabilitadas.



1. Acceda al Modo de alarma.

🔍 Navegación entre modos

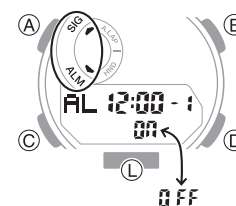
2. Pulse (B) para desplazarse por las pantallas de alarma (de [-1] a [-5]) y de señal de hora ([SIG]) hasta que aparezca la pantalla que desea desactivar.

[AL] o [SIG]



3. Pulse (D) para apagar la alarma o la señal de hora mostrada.

- Cada vez que pulsa (D), se cambia entre ON y OFF.
- Si apaga todas las alarmas y la señal de hora, [ALM] y [SIG] desaparecen de la pantalla.



Nota

- Si [ALM] permanece en la pantalla, significa que al menos una alarma sigue activada. Para desactivar todas las alarmas, compruebe en el indicador gráfico B qué alarmas están activadas y, a continuación, repita los pasos 2 y 3 hasta que dejen de mostrarse todos los segmentos del Indicador gráfico B y el indicador [ALM].

Medición del registro del estilo de vida

El reloj hace un seguimiento de los pasos que da mientras camina o se desplaza en su vida diaria, y luego usa esa cifra para calcular la distancia que ha recorrido y las calorías quemadas.



Medición de los datos del registro del estilo de vida

Si lleva el reloj puesto correctamente, la medición del registro del estilo de vida se realizará al caminar o realizar sus actividades diarias.

¡Importante!

- Dado que este reloj es un dispositivo de registro del estilo de vida que se lleva en la muñeca, podría detectar movimientos que no sean pasos e incluirlos en los valores de pasos y de distancia. Asimismo, los movimientos anómalos del brazo al caminar pueden generar un recuento de pasos incorrecto.

● Antes de empezar

Para que las mediciones del registro del estilo de vida se realicen con mayor exactitud, oriente la pantalla del reloj hacia la parte exterior de la muñeca y ajuste bien la correa. Si la correa está suelta, será imposible obtener una medición exacta.

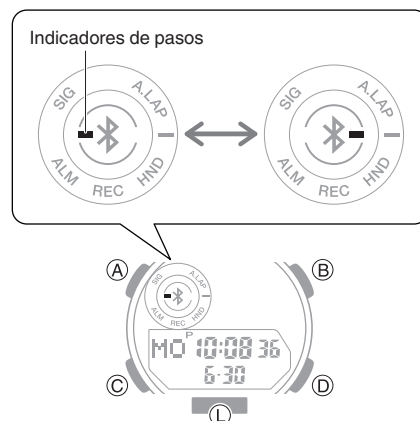


● Recuento de pasos

Las operaciones de recuento de pasos y medición de distancia comenzarán automáticamente cuando comience a caminar. Los indicadores de pasos muestran si el recuento de pasos se incrementa.

Si se alternan en intervalos de un segundo, significa que está andando y se está aumentando el recuento.

Si se muestran los dos al mismo tiempo, significa que no está andando y no se está incrementando el recuento.



Nota

- Incluso mientras se realiza una operación de medición del tiempo transcurrido en el modo de cronómetro, se mostrará el indicador de pasos para mostrar que la medición está en curso. Los resultados de las mediciones se reflejan en los resultados de distancia y ritmo.

● Visualización de los datos relacionados con el registro del estilo de vida

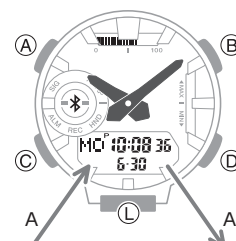
➤ [Desplazamiento entre las pantallas del registro de estilo de vida](#)

Desplazamiento entre las pantallas del registro de estilo de vida

- Acceda al Modo de indicación de la hora.
➤ [Navegación entre modos](#)

- Pulse (A) para mostrar la pantalla del registro del estilo de vida.

Día de la semana, horas, minutos, segundos, mes, día



Registro del estilo de vida 3 (Recuento de pasos)

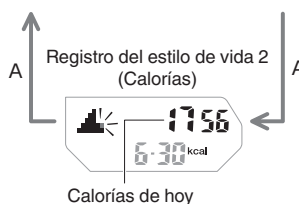


Recuento de pasos diario

Registro del estilo de vida 1 (Distancia)



Distancia de hoy

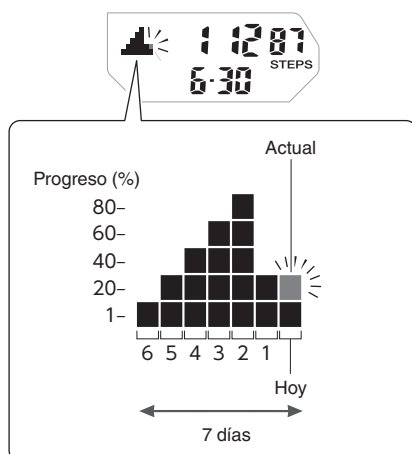


Calorías de hoy

● Interpretación del gráfico de progreso

El gráfico de progreso muestra el progreso que ha realizado para alcanzar los objetivos de distancia diaria, calorías y número de pasos que especificó. Puede ver su progreso diario de hasta siete días.

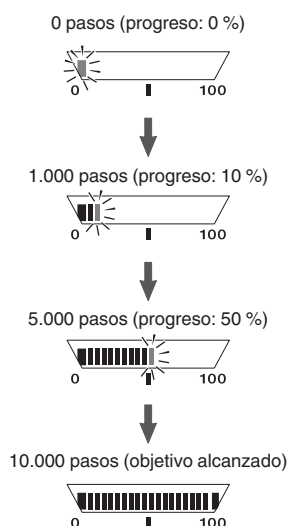
- El contenido del gráfico se actualiza normalmente cada minuto.



● Consulta de su progreso respecto al objetivo de pasos diarios

El indicador gráfico A muestra el porcentaje actual (%) del valor objetivo predeterminado que se ha alcanzado.

Ejemplo: objetivo diario de 10.000 pasos

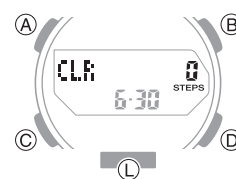


Nota

- La distancia se puede medir hasta 9.999,99 km. La pantalla del reloj continuará mostrando 9.999,99 km, aunque la distancia real sea de 10.000 km o más.
- Las calorías se pueden medir hasta 999.999kcal. La pantalla del reloj continuará mostrando 999.999kcal aunque las calorías quemadas sean 1.000.000kcal o más.
- El recuento de pasos puede mostrar un valor máximo de 99.999 pasos. Si el recuento de pasos supera los 99.999, se seguirá mostrando el valor máximo (99.999).
- Para evitar contar como pasos movimientos que no lo sean, el contador de pasos no empezará contar hasta que lleve caminando unos 20 segundos. El número de pasos dados en los primeros 20 segundos se incluirá en el total.
- El recuento de pasos se restablece a 0 a las 00:00 h. cada día.
- Para ahorrar energía, el recuento de pasos se detiene automáticamente cuando se quita el reloj (cuando este no detecta movimiento) y no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos.
- El contenido del gráfico también se actualiza cuando tiene lugar alguna de las siguientes situaciones.
 - Cuando se detiene el recuento de pasos para ahorrar energía
 - Cuando el recuento no es posible debido a un error del acelerómetro o a un nivel bajo de la pila.

Restablecimiento de mediciones del registro del estilo de vida

- Acceda al Modo de indicación de la hora.
[Navegación entre modos](#)
- Use (A) para mostrar el elemento de configuración del registro del estilo de vida que desea restablecer.
Esto restablece el valor de la medición.
Ejemplo: Para restablecer el recuento de pasos
- Mantenga pulsados (B) y (D) durante al menos dos segundos.



Especificación de objetivos diarios

Puede utilizar el procedimiento de esta sección para especificar los objetivos diarios de distancia, calorías y número de pasos.

Los rangos de ajuste de cada elemento se muestran a continuación.

- Distancia: hasta 199,0 km en unidades de 1,0 km
- Calorías: 60.000 kcal en unidades de 10 kcal
- Pasos: 99.900 pasos en unidades de 100 pasos

Puede seleccionar las unidades de distancia y calorías que desea usar.

¡Importante!

- Si utilizó CASIO WATCHES para establecer Tokio (TOKYO) como su ciudad de origen, la unidad de distancia se fijará en kilómetros (km) y no se podrá cambiar. La pantalla de selección de la unidad de medida no aparecerá en este caso.

1. Acceda al Modo de indicación de la hora.
🔍 [Navegación entre modos](#)

2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

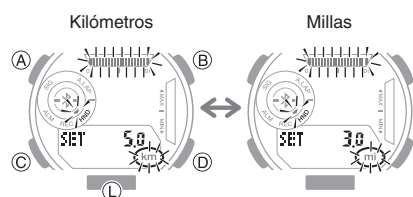
Suelte el botón cuando [SET] deje de parpadear.



3. Pulse (A).

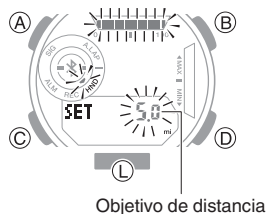
Puede utilizar la pantalla que aparece para especificar la unidad de distancia.

4. Pulse (D) para seleccionar [km] (kilómetros) o [mi] (millas).



5. Pulse (C).

Puede utilizar la pantalla que aparece para especificar un objetivo de distancia.

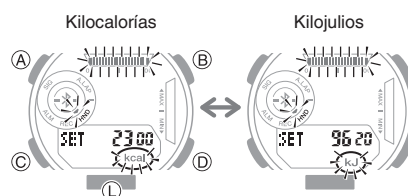


6. Utilice (B) y (D) para especificar un objetivo de distancia.

7. Pulse (C).

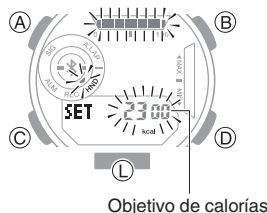
Puede utilizar la pantalla que aparece para especificar la unidad de las calorías.

8. Use (D) para seleccionar [kcal] (kilocalorías) o [kJ] (kilojulios).



9. Pulse (C).

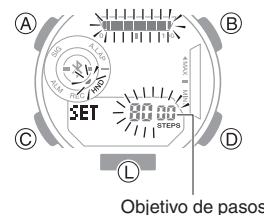
Puede usar la pantalla que aparece para especificar un objetivo diario de calorías.



10. Utilice (B) y (D) para especificar un objetivo de calorías.

11. Pulse (C).

Puede utilizar la pantalla que aparece para especificar un objetivo de pasos diarios.



12. Utilice (B) y (D) para especificar un objetivo de pasos diario.

13. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.

Nota

- Puede salir de la operación de configuración en cualquier momento presionando (A).
- No puede cambiar la configuración de un objetivo con el reloj u operaciones CASIO WATCHES mientras haya una operación de medición de tiempo del cronómetro en curso.
- Mientras se configura el ajuste, el reloj saldrá automáticamente de la operación de ajuste después de aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.

Causas de un recuento de pasos incorrecto

Cualquiera de las siguientes condiciones puede impedir que se realice un recuento de pasos correcto.

- Caminar con zapatillas de casa, sandalias o cualquier otro calzado con el que se arrastren los pies
- Caminar sobre un suelo de azulejos, una alfombra, una carretera nevada o cualquier otra superficie que requiera arrastrar los pies
- Caminar de forma irregular (en un lugar abarrotado, en un sitio estrecho que implique caminar y detenerse a intervalos cortos, etc.)
- Andar muy lentamente o correr muy rápidamente
- Llevar un carro de compra o un carrito de bebé
- Caminar por una zona con muchas vibraciones, montar en bicicleta o conducir un vehículo
- Realizar movimientos frecuentes con la mano o el brazo (aplaudir, abanicar, etc.)
- Caminar cogidos de la mano, caminar con bastón o realizar cualquier otra acción en la que los movimientos de la mano y las piernas no estén sincronizados
- Realizar actividades diarias en las que no se camina (limpieza, etc.)
- Llevar el reloj puesto en la mano dominante
- Caminar durante 20 segundos o menos
- Realizar movimientos con la mano del reloj (para la función de cambio de manecilla, etc.)
- Realizar una operación de reloj

Cronómetro

El cronómetro mide el tiempo transcurrido en unidades de 1/100 segundos durante la primera hora y, a continuación, en unidades de 1 segundo hasta 24 horas.

Además de las mediciones normales de tiempo transcurrido, el cronómetro también le permite tomar lecturas de fracción de tiempo y tiempo de segmento.

También puede medir la distancia y el ritmo.



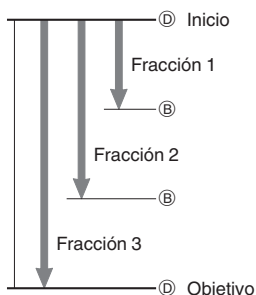
Nota

- Si una medición no se ha detenido tras 36 horas, se detendrá automáticamente y [F] parpadeará en la pantalla.
- Siempre que registre un tiempo de una vuelta o fracción, el reloj creará un registro. El registro incluirá la siguiente información: fecha y hora de inicio de la medición, el tiempo y el ritmo de cada vuelta o fracción, y la distancia total y las calorías totales quemadas.
- La memoria del reloj puede almacenar hasta 45 registros de fracciones de tiempo y tiempos de segmento. Cuando los datos almacenados de una operación de medición exceden los 44 registros, no se pueden guardar datos adicionales de tiempo de fracción o tiempo de vuelta. El registro 45.º se guarda cuando el cronómetro se restablece a todos los ceros tras detener la operación de medición.
- Puede utilizar el Modo de llamada de datos para visualizar los datos de medición más recientes.
[Visualización de los datos guardados](#)
- Puede utilizar CASIO WATCHES para visualizar los datos de mediciones anteriores.
- Si el reloj está conectado con el teléfono, finalizar una medición y realizar un restablecimiento provocará que los datos medidos se envíen automáticamente a CASIO WATCHES.
 No podrá iniciar la siguiente medición hasta que haya terminado la transferencia.
- No puede utilizar las operaciones CASIO WATCHES para actualizar o enviar todas las configuraciones mientras haya una medición en modo de cronómetro en curso.

Fracciones de tiempo y tiempos de vuelta

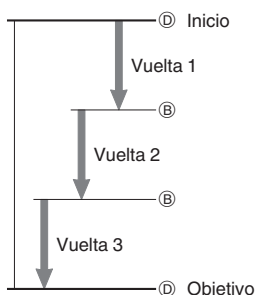
● Fracción de tiempo

Una fracción de tiempo es el tiempo que transcurre desde el comienzo hasta cualquier punto a lo largo de la duración de un evento.



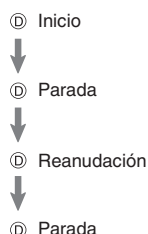
● Tiempos de vuelta

Un tiempos de vuelta muestra el tiempo transcurrido durante una vuelta específico, como una vuelta alrededor de una pista.

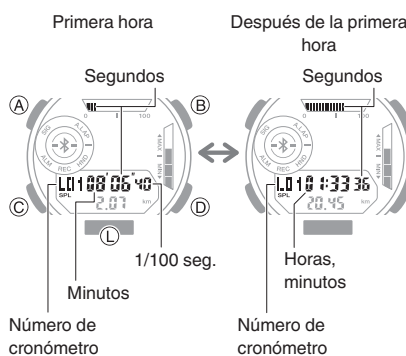


Medición de tiempo transcurrido

1. Acceda al Modo de cronómetro.
🔗 [Navegación entre modos](#)
2. Utilice las funciones indicadas a continuación para medir el tiempo transcurrido.



- El tiempo transcurrido se muestra en unidades de 1/100 segundos durante la primera hora de medición. Tras la primera hora de medición, el tiempo transcurrido se mide en unidades de un segundo.



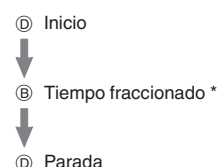
3. Pulse (B) para restablecer el cronómetro a todo ceros.

Medición de fracciones de tiempo

1. Acceda al Modo de cronómetro.
🔗 [Navegación entre modos](#)
2. Pulse (B) para mostrar [SPL].

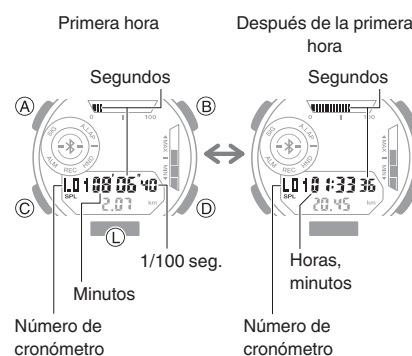


3. Utilice las funciones indicadas a continuación para medir el tiempo transcurrido.



* Cada vez que pulse (B), se indicará el tiempo transcurrido hasta ese momento (fracción de tiempo). La fracción de tiempo se muestra durante unos ocho segundos, seguida de la operación de tiempo transcurrido actualmente.

- El tiempo transcurrido se muestra en unidades de 1/100 segundos durante la primera hora de medición. Tras la primera hora de medición, el tiempo transcurrido se mide en unidades de un segundo.



4. Pulse (B) para restablecer el cronómetro a todo ceros.

Medición de tiempos de vuelta

1. Acceda al Modo de cronómetro.

🔍 [Navegación entre modos](#)

2. Pulse (B) para mostrar [LAP].

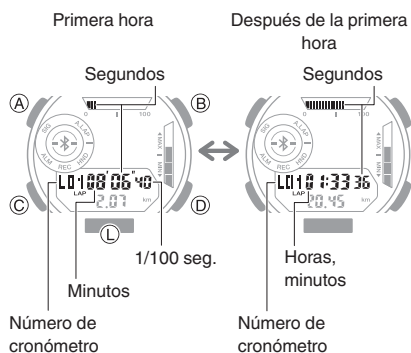


3. Utilice las operaciones indicadas a continuación para medir el tiempo transcurrido.



* Cada vez que pulse (B), se indicará el tiempo transcurrido (tiempo de vuelta) desde la última operación de tiempo de vuelta. El tiempo de vuelta se muestra durante unos ocho segundos, seguido de la nueva operación de tiempo de vuelta transcurrido.

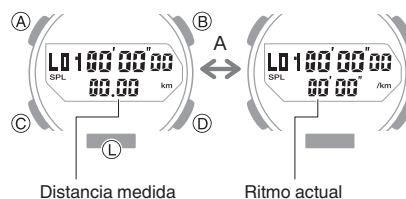
- El tiempo transcurrido se muestra en unidades de 1/100 segundos durante la primera hora de medición. Tras la primera hora de medición, el tiempo transcurrido se mide en unidades de un segundo.



4. Pulse (B) para restablecer el cronómetro a todo ceros.

Cambio de la distancia y el ritmo medidos

Al presionar (A) se alterna la pantalla entre la distancia medida y el ritmo.

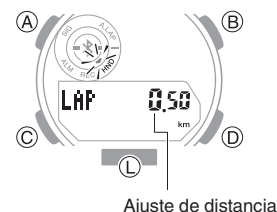


Uso de la notificación de vuelta automática

Con la opción de Vuelta automática, puede especificar una distancia de vuelta objetivo y, a continuación, medir los tiempos de vuelta y fracción. Un tono audible y un indicador en la pantalla le permiten saber cuándo se alcanza la distancia preestablecida.

Especificación de la distancia de una vuelta automática

1. Acceda al Modo de cronómetro.
🔍 [Navegación entre modos](#)
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
3. Utilice (D) para especificar el valor de distancia.
 - Al presionar (D) se cambia el ajuste de distancia en unidades de 0,5 km. Puede seleccionar una configuración desde OFF de 10 km. Al presionar (D) siendo el ajuste en ese momento de 10 km, el ajuste volverá a OFF.



- Al especificar un valor de distancia, se mostrará [A.LAP] en el modo de cronómetro.
4. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.

Nota

- Mientras se configura el ajuste, el reloj saldrá automáticamente de la operación de ajuste después de aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.

Temporización de vuelta automática

Puede realizar las mismas operaciones de tiempo transcurrido descritas en las siguientes secciones.

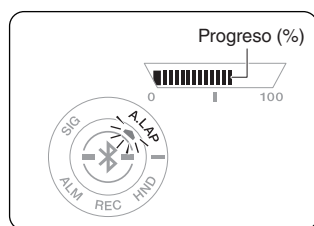
- Medición de tiempo transcurrido
- Medición de fracciones de tiempo
- Medición de tiempos de vuelta

Al iniciar una operación de tiempo transcurrido, parpadeará [A.LAP] en la pantalla.

Cada vez que alcance la distancia especificada, se producirán los siguientes eventos.

- Registro automático de los tiempos de vuelta y fracciones de tiempo
- Sonará una alarma.
- Se mostrará una pantalla de confirmación durante aproximadamente ocho segundos.

Además, el Indicador gráfico A muestra su progreso (%) a la distancia que estableció para la vuelta.



Reposición



Inicio



Distancia de vuelta alcanzada



Parada

Comprobación de los datos del registro de entrenamiento

Visualización de los datos guardados

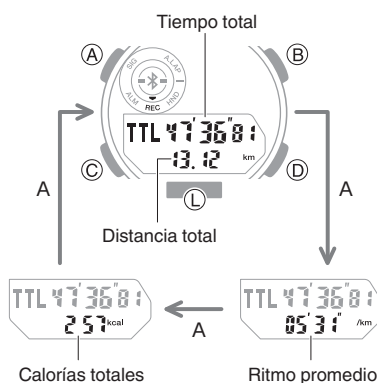
Puede utilizar la siguiente operación para ver los tiempos de fracción y los tiempos de vuelta.

- Acceda al Modo de llamada de datos.

Navegación entre modos

Junto con el tiempo total, el reloj también puede mostrar la distancia total, el ritmo promedio o las calorías totales.

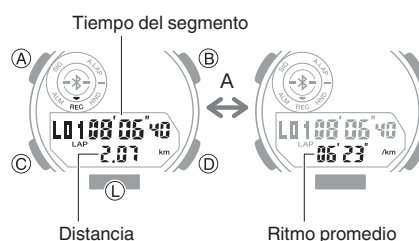
- Puede navegar entre las pantallas de visualización pulsando (A).



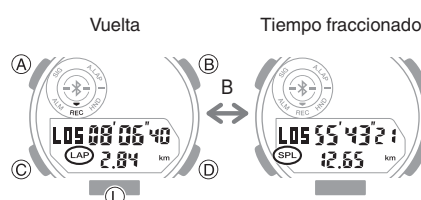
- Pulse (D).

Se muestran los detalles de los datos del último entrenamiento.

- Puede navegar entre las pantallas de visualización pulsando (A).

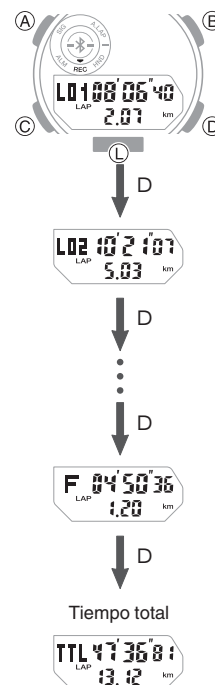


- Pulse (B) para cambiar el valor de medición que se muestra entre el tiempo de vuelta y el de fracción.



- Presione (D) para desplazarse por los números de medición.

- Cada pulsación de (D) permite avanzar de [L01] al siguiente número de medición.



- Si se presiona (D) mientras se muestra el registro final, aparecerá la pantalla de tiempo total.

Nota

- Se crea un registro del tiempo medido y se asigna un número para cada operación de medición (desde el inicio hasta el fin).
- Si el registro del entrenamiento mostrado actualmente no se ha transferido aún a CASIO WATCHES, el indicador gráfico A parpadeará.
- Cambiar entre la visualización del tiempo de vuelta y el tiempo de fracción en el modo de recuperación también cambiará la visualización del tiempo de vuelta y el tiempo de fracción en el modo de cronómetro.

Temporizador

El temporizador realiza la cuenta regresiva desde el tiempo de inicio que haya especificado. El reloj emite una señal acústica cada segundo durante los últimos cinco segundos de la cuenta atrás.

- La señal acústica no sonará si el nivel de la pila es bajo.



Uso de CASIO WATCHES para configurar los ajustes de temporizador

Si el reloj está emparejado con un teléfono, puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para establecer el tiempo de inicio del temporizador.

🔗 [Configuración de los ajustes del reloj](#)

Establecimiento de una hora de inicio

El tiempo de inicio se puede ajustar en unidades de 1 segundo, hasta 60 minutos.

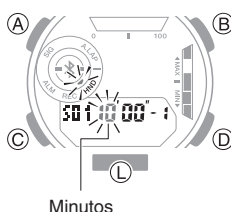
1. Acceda al Modo de temporizador.
🔗 [Navegación entre modos](#)
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
3. Utilice (B) y (D) para especificar el número de repeticiones del temporizador.



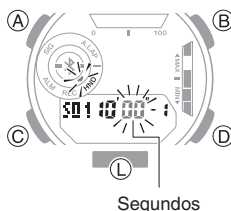
4. Pulse (C).
5. Utilice (B) y (D) para mostrar [1].



6. Pulse (C).
Esto hace que los dígitos de los minutos parpadeen.
7. Utilice (B) y (D) para establecer el ajuste de minutos del temporizador.



8. Pulse (C).
Esto hace que los dígitos de los segundos parpadeen.
9. Utilice (B) y (D) para cambiar el ajuste de segundos del temporizador.



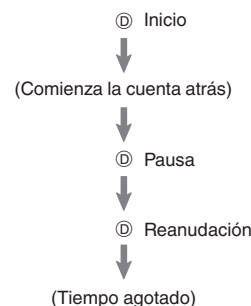
10. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.

Nota

- Mientras se configura el ajuste, el reloj saldrá automáticamente de la operación de ajuste después de aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.

Uso del temporizador

1. Acceda al Modo de temporizador.
🔗 [Navegación entre modos](#)
2. A continuación se muestra una operación normal.

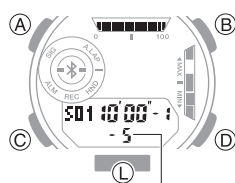


- El reloj emite una señal acústica cada segundo durante los últimos cinco segundos de la cuenta atrás.
- Para detener una operación de cuenta atrás en curso, con la cuenta atrás en pausa, pulse (B). Esta operación restablecerá el temporizador a la hora de inicio.

Medición del tiempo transcurrido con inicio automático

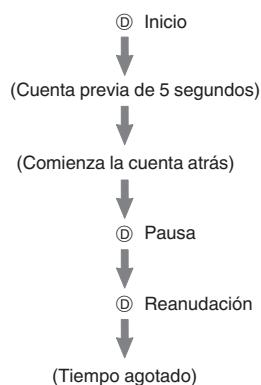
Puede seguir el procedimiento que se indica a continuación para que el temporizador inicie automáticamente una cuenta atrás tras una cuenta previa de cinco segundos.

1. Acceda al Modo de temporizador.
[Navegación entre modos](#)
2. Pulse (B) para seleccionar Inicio automático.



Segundos restantes de la cuenta previa de cinco segundos

3. A continuación se muestra una operación normal.



- Para detener una operación de cuenta atrás en curso, con la cuenta atrás en pausa, pulse (B). Esta operación restablecerá el temporizador a la hora de inicio.

Uso de temporizadores programables para entrenamiento por intervalos

Descripción general

Puede configurar los ajustes para que varios temporizadores realicen diferentes cuentas atrás consecutivas para crear un temporizador de intervalos. Puede utilizar un temporizador de intervalos para controlar cuánto tiempo tarda en hacer flexiones, sentadillas u otros ejercicios físicos.

Por ejemplo, puede configurar el temporizador de intervalos como se muestra a continuación para que los intervalos de ① a ④ se repitan 10 veces.

Ajustes del temporizador

- Intervalo 1: 30 segundos
- Intervalo 2: 20 segundos
- Intervalo 3: 30 segundos
- Intervalo 4: 25 segundos
- Repeticiones: 10

Entrenamiento con intervalos

- ① Flexiones: 30 segundos
- ② Descanso: 20 segundos
- ③ Sentadillas: 30 segundos
- ④ Descanso: 25 segundos

Nota

- Puede configurar hasta cinco temporizadores diferentes con 20 repeticiones.

Configuración de temporizadores programables

- Si hay una operación de cuenta atrás del temporizador en curso, restablézcalo en la hora de inicio actual antes de realizar la operación.

Uso del temporizador

1. Acceda al Modo de temporizador.
[Navegación entre modos](#)
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

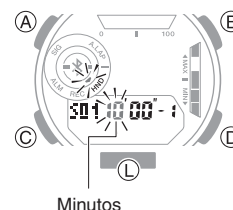


3. Utilice (B) y (D) para especificar el número de repeticiones del temporizador.
4. Pulse (C).
5. Utilice (B) y (D) para especificar la posición del temporizador en la secuencia.

- Para establecer la primera posición, asigne [1].

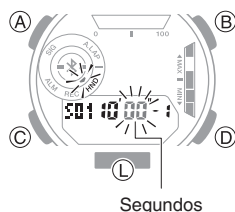


6. Pulse (C).
Esto hace que los dígitos de los minutos del Temporizador 1 parpadeen.
7. Utilice (B) y (D) para establecer el ajuste de minutos del temporizador.



8. Pulse (C).
Esto hace que los dígitos de los segundos del Temporizador 1 parpadeen.

9. Utilice (B) y (D) para cambiar el ajuste de segundos del temporizador.



10. Pulse (C) dos veces.

Esta acción vuelve a mostrar la pantalla del paso 5.

11. Repita los pasos del 5 al 10 tantas veces como sea necesario para configurar los otros temporizadores.

12. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.

Nota

- Asimismo, puede utilizar CASIO WATCHES para configurar los ajustes del temporizador programables.
- Mientras se configura el ajuste, el reloj saldrá automáticamente de la operación de ajuste después de aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.

Medición con temporizadores programables

- Acceda al Modo de temporizador.
[Navegación entre modos](#)
- Pulse (D) para iniciar la cuenta atrás del temporizador.



El reloj emite una señal acústica cada segundo durante los últimos cinco segundos de la cuenta atrás actual y, cuando esta finaliza, inicia la cuenta atrás del siguiente temporizador.

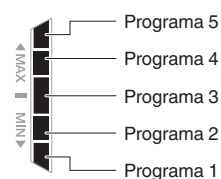
- Para pausar la cuenta atrás en curso del temporizador, pulse (D). Puede restablecer una cuenta atrás pausada a la hora inicial pulsando (B).
- Mientras se realizan operaciones de cuenta atrás de varios temporizadores, puede pulsar (B) durante al menos 0,5 segundos para finalizar la cuenta atrás en curso e iniciar la siguiente.

Comprobación del estado de encendido/apagado de los temporizadores programables

En el modo de temporizador, puede averiguar si cada uno de los temporizadores programables está encendido o apagado en el indicador gráfico B.

El estado actual de un temporizador programable se indica si el segmento del indicador del número de programa está fijo, parpadeando o ausente.

Indicador gráfico B



Estado del temporizador programable	Gráfico
No programado	No mostrado
Programado	Mostrado
Operación en curso/Inicio automático	Parpadeando *
Pausado	Parpadeando
Se están configurando los ajustes del temporizador	

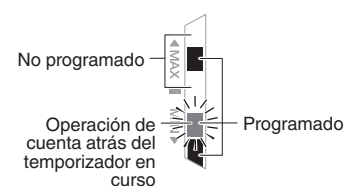
* El segmento desaparece cuando se completa el programa.

Pantalla de ejemplo

Programa 1, 2, 4: programado

Programa 3, 5: no programado

Programa 2: operación de cuenta atrás del temporizador en curso



Ajuste de la alineación de las manecillas

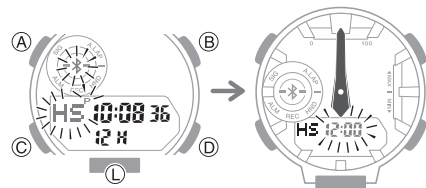
Un fuerte magnetismo o impacto puede hacer que la hora indicada por las manecillas analógicas difiera de la hora de la pantalla digital. Si esto sucede, ajuste la alineación de la manecilla.

Uso de CASIO WATCHES para ajustar la alineación de las manecillas

Si el reloj está emparejado con un teléfono, también puede utilizar CASIO WATCHES para ajustar la alineación de las manecillas.
[🔗 Ajuste de la alineación de las manecillas](#)

Ajuste de la alineación de las manecillas

1. Acceda al Modo de indicación de la hora.
[🔗 Navegación entre modos](#)
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos cinco segundos. Suelte el botón cuando [12:00] empiece a parpadear.
 Esto permite ajustar las manecillas de la hora y de los minutos.
 Tras 3,5 segundos Cinco segundos después
3. Si las manecillas de hora y minutos no están en la posición de las 12, utilice (B) y (D) para alinearlas.
4. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.



Nota

- Durante el ajuste de la alineación de las manecillas, el reloj vuelve automáticamente al Modo de indicación de la hora después de dos o tres minutos de inactividad.

Otros ajustes

En esta sección se explican otros ajustes del reloj que puede configurar.

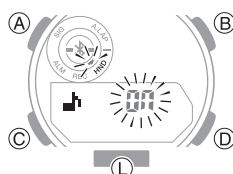
Activación del tono de operación de los botones

Utilice el procedimiento siguiente para activar o desactivar el tono que suena cuando se pulsa un botón.

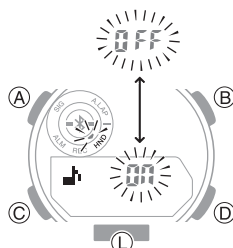
1. Acceda al Modo de indicación de la hora.
[🔗 Navegación entre modos](#)
2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.
 Suelte el botón cuando [SET] deje de parpadear.



3. Pulse (C) siete veces para mostrar [.] .



4. Pulse (D) para habilitar y deshabilitar el tono de operación de los botones.
 [On]: tono de operación habilitado.
 [OFF]: tono de operación deshabilitado.



5. Pulse (A) dos veces para completar la operación de ajuste.

Nota

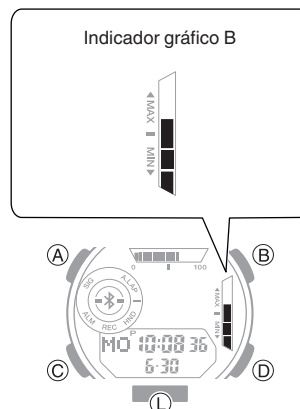
- Mientras se configura el ajuste, el reloj saldrá automáticamente de la operación de ajuste después de aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.

Comprobación de la intensidad del ejercicio

Su reloj calcula la intensidad del ejercicio según su recuento de pasos y su altura, según lo que haya registrado en su perfil de usuario. El indicador gráfico B muestra la intensidad calculada del ejercicio como uno de cinco niveles.

Puede comprobar la intensidad de ejercicio en los modos que se indican a continuación.

- Modo de indicación de la hora
- Modo de cronómetro
- Modo de hora dual



Cinco indicaciones del nivel de intensidad del ejercicio

Intensidad del ejercicio	Indicador gráfico B
1	
2	
3	
4	
5	

Cinco significados del nivel de intensidad del ejercicio

Intensidad del ejercicio	Descripción	Velocidad aproximada
1	Caminata lenta	Caminar a menos de 4,5 km/h
2	Caminata normal/rápida	Caminar de 4,5 a 6 km/h
3	Caminata rápida o carrera lenta	Caminar al menos a 6 km/h o correr de 5,1 a 7,7 km/h
4	Carrera normal/rápida	Correr de 7,7 a 11,0 km/h
5	Carrera rápida	Correr a más de 11 km/h

Restablecimiento de los ajustes del reloj

En esta sección se explica cómo restablecer los siguientes ajustes del reloj a la configuración predeterminada de fábrica.

- Tenga en cuenta que los ajustes de hora de su ubicación actual y de hora dual no se restablecen.

1. Acceda al Modo de indicación de la hora.
[Navegación entre modos](#)

2. Mantenga pulsado (A) durante al menos dos segundos.

Suelte el botón cuando [SET] deje de parpadear.



3. Mantenga pulsado (B) durante al menos cinco segundos. Suelte el botón cuando [CLR ALL] deje de parpadear.



Nota

- Al restablecer el reloj, se elimina la información de vinculación con un teléfono y se desvinculan los dos dispositivos.
- Mientras se configura el ajuste, el reloj saldrá automáticamente de la operación de ajuste después de aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.
- Al restablecer el reloj, se elimina la información de vinculación con un teléfono y se desvinculan los dos dispositivos.

Especificaciones

Precisión con temperatura normal :

±15 segundos al mes cuando la corrección de hora por comunicación con un teléfono no es posible.

Indicación de la hora :

Analógico

Hora, minuto (se mueve cada 20 segundos)

Digital

Hora, minuto, segundo, mes, día, día de la semana, formato a.m./p.m. (P) o de 24 horas, calendario automático completo (de 2000 a 2099)

Horario de verano

Funciones de medición del registro del estilo de vida :

Distancia

Rango de medición: 0,00 a 9999,99 km

Ajuste de objetivo de distancia

Unidad de ajuste de distancia: 1 km

Rango de ajuste de distancia: 1 a 199 km

Calorías

Rango de medición: 0 a 999.999 kcal

Ajuste de objetivo de calorías

Unidad de ajuste de calorías: 10 kcal

Rango de ajuste de calorías: 10 a 60.000 kcal

Podómetro

Medición del recuento de pasos

mediante un acelerómetro de tres ejes

Rango del recuento de pasos: de 0 a 99.999 pasos

Indicador de pasos

Ajuste del objetivo de pasos diarios

Unidad de ajuste del recuento de pasos: 100 pasos

Rango de ajuste del recuento de pasos: de 1.000 a 99.900 pasos

Precisión del recuento de pasos

±3 % (según prueba de vibración)

Ahorro de energía

Restablecimiento del registro del estilo de vida

Reinicio automático a medianoche cada día

Reinicio manual

Gráfico de registro del estilo de vida

Pantalla de intensidad del ejercicio

Cronómetro/recuperación de datos :

Unidad de medición

1/100 segundos (primera hora);

1 segundo (tras la primera hora)

Rango de medición: 23 horas, 59 minutos y 59 segundos

Funciones de medición:

Tiempo normal transcurrido, medición de tiempos de vuelta/fracciones de tiempo, cambio de presentación de distancia/ritmo, medición de vuelta automática/manual, alerta de vuelta automática, memoria de datos de 45 registros

Temporizador :

Unidad de medición: 1 segundo
 Rango de medición: 60 minutos
 Número de intervalos: de 1 a 5
 Número de repeticiones automáticas: de 1 a 20
 Unidad de configuración: 1 segundo
 Cuenta atrás de los últimos 5 segundos,
 señal acústica de finalización
 Inicio automático

Hora dual :

Hora, minuto, segundo
 Cambio de hora local

Alarma :

Alarmas
 Número de alarmas: 5
 Selección de unidades: Horas, minutos
 Duración del tono de alarma: 10 segundos
 Señal de hora: emite una señal acústica cada hora en punto

Mobile Link :

Vinculación de funciones mediante conexión inalámbrica con dispositivos compatibles con Bluetooth®*
 * Funcionamiento mejorado con Mobile Link
 Ajuste de hora automático
 Ajuste de hora sencillo
 Hora mundial: hora actual en 300 ciudades (38 zonas horarias, cambio a horario de verano automático) y hora UTC (hora universal coordinada)
 Ajustes del reloj
 Buscador de teléfono
 Calibración de distancia
 Gestión de datos relacionados con el registro del estilo de vida
 Datos de gestión (calorías, pasos)
 Gestión de los datos de registro de entrenamiento
 Datos de gestión (tiempo, distancia, ritmo de cada vuelta; calorías totales quemadas)
 Notificación simple (solo tono de alerta)
 • El nombre de la notificación u otro texto no aparece en la pantalla del reloj.
 Enlace a la notificación
 Cambio automático del horario de verano
 Cambio automático entre la hora estándar y el horario de verano
 Ajustes del temporizador
 Ajustes de alarma
 Corrección de la alineación de las manecillas
 Especificaciones de la comunicación de datos
 Bluetooth®
 Banda de frecuencia: de 2400 MHz a 2480 MHz
 Transmisión máxima: 0 dBm (1 mW)
 Alcance de la comunicación: hasta 2 metros (en función del entorno)

Otros :

Luz de fondo LED (luz automática, súper iluminador, luminosidad, duración de iluminación con selección de 1,5 o 3 segundos), activación y desactivación del tono de funcionamiento, modo avión, perfil de usuario, cambio de manecillas, alerta de batería baja

Fuente de alimentación :

CR2025 x 1
 Voltaje nominal de la pila: 3 V
 Vida útil: aproximadamente 2 años
 Condiciones
 Tiempo de conexión de Bluetooth:
 10 horas/día
 Alarma: una vez (10 segundos)/día
 Iluminación: una vez (1,5 segundos)/día
 Pantalla: 24 horas/día
 Medición del registro del estilo de vida:
 12 horas/día
 Medición del cronómetro: 3 horas/semana (1 hora/día, 3 veces/semana)
 Notificación: 20 veces/día

Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso.

Otra información

Esta sección proporciona información adicional que también necesita conocer. Consulte esta información según sea necesario.

Teléfonos compatibles

Para obtener más información sobre teléfonos que pueden conectarse con el reloj, visite el sitio web de CASIO.

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

Copyright y copyright registrado

- La palabra Bluetooth® y sus logotipos son marcas registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y cualquier uso de estas marcas por parte de CASIO Computer Co., Ltd. se efectúa bajo licencia.
- iPhone y App Store son marcas registradas de Apple Inc. en Estados Unidos y otros países.
- IOS es una marca comercial o marca comercial registrada de Cisco Systems, Inc.
- Android y Google Play™ son marcas comerciales o marcas comerciales registradas de Google LLC.
- Otros nombres de empresas y de productos que aparecen en este documento son marcas comerciales o marcas comerciales registradas de sus respectivas empresas.

Solución de problemas

No puedo emparejar el reloj con un teléfono.

Q1 No he podido establecer una conexión (emparejamiento) entre el reloj y el teléfono.

¿Está utilizando un modelo de teléfono compatible?

Compruebe si el modelo de teléfono y su sistema operativo son compatibles con el reloj.

Para obtener más información sobre los modelos de teléfono compatibles, visite el sitio web de CASIO.

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

¿Ha instalado la aplicación CASIO WATCHES en el teléfono?

La aplicación CASIO WATCHES debe estar instalada en el teléfono para poder conectarse con el reloj.

↓ ❶ [Instale la aplicación en el teléfono.](#)

¿Están los ajustes Bluetooth del teléfono configurados correctamente?

Configure los ajustes Bluetooth del teléfono. Para obtener información detallada sobre los procedimientos de ajuste, consulte la documentación del teléfono.

Usuarios de iPhone

- “Ajustes” → “Bluetooth” → Activado
- “Ajustes” → “Privacidad” → “Bluetooth” → “CASIO WATCHES” → Activado

Usuarios de Android

- Active Bluetooth.

Un caso distinto a los anteriores.

En algunos teléfonos es necesario haber desactivado BT Smart para utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES. Para obtener información detallada sobre los procedimientos de ajuste, consulte la documentación del teléfono.

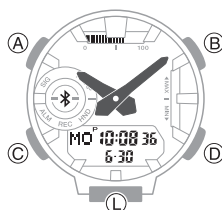
En la pantalla de inicio, toque: “Menú” → “Ajustes” → “Bluetooth” → “Menú” → “Ajustes de BT Smart” → “Deshabilitar”.

No puedo volver a conectar el reloj y el teléfono.

Q1 El reloj no se volverá a conectar con el teléfono después de que estén desconectados.

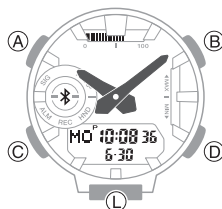
¿Se está ejecutando la aplicación de teléfono CASIO WATCHES?

El reloj no puede volver a conectarse al teléfono a menos que CASIO WATCHES se esté ejecutando en el teléfono. En la pantalla de inicio del teléfono, toque el icono “CASIO WATCHES”. A continuación, en el reloj, mantenga pulsado (D) durante al menos dos segundos.



¿Ha probado a apagar el teléfono y, a continuación, volver a encenderlo?

Apague el teléfono y vuelva a encenderlo; a continuación, toque el icono “CASIO WATCHES”. A continuación, en el reloj, mantenga pulsado (D) durante al menos dos segundos.



Q2 No puedo conectarme mientras mi teléfono está en modo avión.

La conexión con el reloj no se puede realizar mientras el teléfono está en modo avión. Después de deshabilitar el modo avión del teléfono, vaya a la pantalla de inicio y toque el icono “CASIO WATCHES”. A continuación, en el reloj, mantenga pulsado (D) durante al menos dos segundos.



Q3 He cambiado la conexión Bluetooth del teléfono de activada a desactivada y ahora ya no me puedo conectar.

En el teléfono, habilite Bluetooth y, a continuación, vaya a la pantalla de inicio y toque el icono “CASIO WATCHES”. A continuación, en el reloj, mantenga pulsado (D) durante al menos dos segundos.



Q4 No puedo conectarme después de apagar el teléfono.

Apague el teléfono y vuelva a encenderlo; a continuación, toque el icono “CASIO WATCHES”. A continuación, en el reloj, mantenga pulsado (D) durante al menos dos segundos.



Q5 ✖ no se muestra y el reloj no está conectado a mi teléfono.

¿Hay alguna operación de ajuste en curso?

La conexión Bluetooth se desactiva temporalmente durante cualquier operación de ajuste (ajuste de la hora, ajuste de alarma, etc.) en curso. Salga de la operación de ajuste para volver a conectarse.

¿Ha realizado alguna operación del reloj en la última hora?

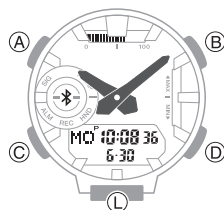
Para conservar la energía de la batería, el reloj interrumpirá automáticamente la conexión Bluetooth con el teléfono temporalmente si detecta que la conexión no se ha utilizado durante aproximadamente una hora. La corrección de hora automática se desactiva mientras no hay conexión. Para volver a conectarse, pulse cualquier botón del reloj o incline el reloj hacia el rostro.

Conexión teléfono-reloj

Q1 No puedo establecer una conexión entre el teléfono y el reloj.

¿Ha probado a apagar el teléfono y, a continuación, volver a encenderlo?

Apague el teléfono y vuelva a encenderlo; a continuación, toque el icono "CASIO WATCHES". A continuación, en el reloj, mantenga pulsado (D) durante al menos dos segundos.



¿Está habilitado el modo avión del reloj?

No es posible establecer la conexión con el teléfono mientras el modo avión del reloj esté habilitado. Para conectarse al teléfono, deshabilite el modo avión.

🔗 [Uso del reloj en un centro médico o un avión](#)

¿Ha vuelto a emparejar el reloj con el teléfono?

Elimine la información de emparejamiento de la aplicación de teléfono CASIO WATCHES y del teléfono (solo iPhone) y, a continuación, vuelva a emparejarlos.

🔗 [Borrado de la información de emparejamiento de la aplicación de teléfono CASIO WATCHES](#)

🔗 [Solo iPhone Borrado de la información de emparejamiento del teléfono](#)

🔗 ③ [Empareje el reloj con un teléfono.](#)

Si no se puede establecer una conexión...

Después de eliminar la información de emparejamiento del reloj, vuelva a emparejarlo con el teléfono.

🔗 [Borrado de la información de emparejamiento del reloj](#)

🔗 ③ [Empareje el reloj con un teléfono.](#)

Cambiar a otro modelo de teléfono

Q1 Conexión del reloj actual con otro teléfono.

Elimine la información de emparejamiento del reloj y, a continuación, emparejelo con el teléfono con el que desea conectarse.

🔗 [Si compra otro teléfono](#)

Corrección de hora automática por conexión Bluetooth (corrección de hora)

Q1 ¿Cuándo corrige el reloj la hora?

El reloj puede conectarse con un teléfono emparejado para ajustar la hora. La corrección de hora automática se realiza en los momentos que se describen a continuación.

- Después de que cambie la zona horaria o el ajuste de horario de verano del teléfono
- Después de transcurridas 24 horas o más desde el último ajuste de hora mediante conexión Bluetooth
- Después de transcurridas 24 horas o más desde el cambio de ciudad utilizando CASIO WATCHES o la operación del reloj
- Después de transcurridas 24 horas o más desde que se ajustó la hora actual del reloj,

Q2 El ajuste del horario de verano no es correcto.

¿Se muestra el símbolo ⌚?

Para conservar la energía de la batería, el reloj interrumpirá automáticamente la conexión Bluetooth con el teléfono temporalmente si detecta que la conexión no se ha utilizado durante aproximadamente una hora. La corrección de hora automática se desactiva mientras no hay conexión. Para volver a conectarse, pulse cualquier botón del reloj o incline el reloj hacia el rostro.

¿Han pasado 24 horas o más desde el último ajuste de hora mediante conexión Bluetooth?

El ajuste de hora mediante conexión Bluetooth se realiza una vez cada 24 horas. La corrección de hora automática se realizará cuando hayan transcurrido 24 horas o más desde la última operación de ajuste de hora.

¿Han pasado 24 horas más desde la última operación manual de ajuste de hora, cambio de ciudad o cambio de ciudad local?

La corrección de hora automática no se realiza hasta que pasen 24 horas después de una operación manual de ajuste de hora, cambio de ciudad o cambio de ciudad local. La corrección de hora automática se reanudará cuando hayan transcurrido 24 horas o más tras cualquiera de las operaciones anteriores.

¿Está habilitado el modo avión del reloj?

No es posible establecer la conexión con el teléfono mientras el modo avión del reloj esté habilitado. Para conectarse al teléfono, deshabilite el modo avión.

🔗 [Uso del reloj en un centro médico o un avión](#)

Q3 El reloj no sincroniza el ajuste de hora con el teléfono cuando mantengo pulsado (D) durante al menos dos segundos.

No es posible establecer la conexión con el teléfono mientras el modo avión del reloj esté habilitado. Para conectarse al teléfono, deshabilite el modo avión.

🔗 [Uso del reloj en un centro médico o un avión](#)

Q4 La hora no se muestra correctamente.

Los ajustes de la hora del teléfono podrían no ser correctos porque es incapaz de conectarse con su red debido a que está fuera de rango, etc. Si esto sucede, conecte el teléfono a la red y, a continuación, configure los ajustes de la hora.

Medición del registro del estilo de vida

Q1 La información del registro del estilo de vida no se muestra correctamente.

Dado que este reloj es un dispositivo de registro del estilo de vida que se lleva en la muñeca, podría detectar movimientos que no sean pasos e incluirlos en los valores de pasos y de distancia.

🔗 [Medición del registro del estilo de vida](#)

Otros factores que pueden causar incorrecciones en el recuento de pasos son la forma de llevar puesto el reloj o los movimientos anormales del brazo al caminar.

🔗 [Medición de los datos del registro del estilo de vida](#)

Q2 La distancia y el recuento de pasos no cambian.

Para evitar incorrecciones en el recuento por movimientos anómalos del brazo, al empezar a andar no se muestra el recuento de pasos ni la distancia.

Solo aparece cuando lleva 20 segundos caminando, y el total incluye los pasos dados y la distancia durante esos 20 primeros segundos.

Q3 [ERR] aparece al contar pasos.

[ERR] (error) indica que el funcionamiento del sensor está deshabilitado debido a un fallo en el funcionamiento del sensor o el circuito interno.

Si el indicador se muestra en la pantalla durante más de tres minutos o si aparece con frecuencia, podría significar un fallo en el sensor.

Señal de alarma y de hora

Q1 Una alarma no suena.

Puede que los ajustes de la alarma no estén configurados. Configure los ajustes de la alarma.

🔗 [Configuración de los ajustes de alarma](#)

Q2 No suena la señal de hora.

Puede que la señal de hora esté desactivada. Active la señal de hora.

🔗 [Activación de la señal de hora](#)

Pila

Q1  está destellando en la pantalla digital.

 parpadea en la pantalla cuando el nivel de energía de la batería es bajo. Solicite la sustitución de la batería.

Solicite la sustitución de la batería en un centro de servicio técnico de CASIO o al distribuidor original.

🔗 [Sustitución de la pila](#)

Q2 [R] está parpadeando en la pantalla.

[R] podría aparecer en la pantalla si el nivel de carga de la pila es bajo, o si usa la luz u otra función varias veces durante un breve periodo, lo que causará que el nivel de carga de la pila baje momentáneamente. Si esto ocurre, todas las funciones de reloj, excepto la de indicación de la hora, se deshabilitarán. Si [R] permanece en la pantalla o sigue apareciendo, podría significar que es necesario sustituir la pila.

Solicite la sustitución de la batería en un centro de servicio técnico de CASIO o al distribuidor original.

Movimiento e indicaciones de la manecilla

Q1 No sé en qué modo se encuentra el reloj.

Para determinar el modo actual, compruebe la pantalla del reloj. Utilice (C) para navegar por los distintos modos.

🔗 [Navegación entre modos](#)



Q2 Todas las manecillas se detienen y los botones no funcionan.

La batería está agotada. Solicite la sustitución de la batería en un centro de servicio técnico de CASIO o al distribuidor original.

🔗 [Sustitución de la pila](#)

Q3 De repente las manecillas se empiezan a mover a gran velocidad.

Esto se debe a uno o a varios de los motivos que se mencionan a continuación y no indica un funcionamiento incorrecto. Basta con esperar a que se reanude el movimiento normal de las manecillas.

- El reloj está conectado con un teléfono para corregir el ajuste de la hora.

🔗 [Ajuste de hora automático](#)

Q4 La hora actual que indica el reloj está retrasada una hora o 30 minutos.

El ajuste del horario de verano es erróneo. Seleccione el ajuste correcto.

🔗 [Cambio de los ajustes del horario de verano de la ciudad local](#)

Q5 La hora indicada por las manecillas es diferente de la hora digital.

Un fuerte magnetismo o un gran impacto pueden provocar que las manecillas dejen de estar alineadas. Ajuste la alineación de las manecillas.

🔗 [Ajuste de la alineación de las manecillas](#)

- Consulte la siguiente información para descubrir cómo alinear las manecillas manualmente.

🔗 [Ajuste de la alineación de las manecillas](#)

Otros

Q1 No consigo encontrar la información que necesito aquí.

Visite el siguiente sitio web.

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

Precauciones

Precauciones de funcionamiento

● Resistencia al agua

- La siguiente información se aplica a los relojes que llevan la inscripción WATER RESIST o WATER RESISTANT (resistente al agua) en la cubierta posterior.

Resistencia al agua en condiciones de uso diario

Marcación en el frente del reloj o en la cubierta posterior	No marca BAR
---	--------------

Ejemplo de uso diario

Lavado de manos, lluvia	Sí
Trabajo relacionado con agua, natación	No
Práctica de windsurf	No
Buceo de superficie	No

Resistencia al agua mejorada en condiciones de uso diario 5 atmósferas

Marcación en el frente del reloj o en la cubierta posterior	5BAR
---	------

Ejemplo de uso diario

Lavado de manos, lluvia	Sí
Trabajo relacionado con agua, natación	Sí
Práctica de windsurf	No
Buceo de superficie	No

10 atmósferas

Marcación en el frente del reloj o en la cubierta posterior	10BAR
---	-------

Ejemplo de uso diario

Lavado de manos, lluvia	Sí
Trabajo relacionado con agua, natación	Sí
Práctica de windsurf	Sí
Buceo de superficie	Sí

20 atmósferas

Marcación en el frente del reloj o en la cubierta posterior	20BAR
---	-------

Ejemplo de uso diario

Lavado de manos, lluvia	Sí
Trabajo relacionado con agua, natación	Sí
Práctica de windsurf	Sí
Buceo de superficie	Sí

- No utilice el reloj durante la práctica de buceo de profundidad u otro tipo de buceo que requiera botellas de aire.

- Los relojes que no llevan la inscripción WATER RESIST o WATER RESISTANT en la cubierta posterior no están protegidos contra los efectos del sudor. Evite utilizarlos en circunstancias donde queden expuestos a condiciones de sudor intenso o alta humedad, o a salpicaduras de agua.

- Aunque el reloj sea resistente al agua, tenga en cuenta las precauciones de uso descritas a continuación. Tales tipos de usos pueden reducir la resistencia al agua y causar el empañado del cristal.
 - No accione la corona ni los botones mientras el reloj está sumergido en el agua o está mojado.
 - No utilice el reloj mientras se está duchando.
 - No utilice el reloj en una pileta de natación climatizada, un sauna u otros entornos de temperaturas y humedad elevadas.
 - No utilice el reloj mientras se lava las manos o la cara, realiza quehaceres domésticos, o mientras realiza otras tareas que impliquen el uso de jabones o detergentes.

- Después de sumergirlo en agua de mar, utilice agua dulce para eliminar toda la sal y suciedad del reloj.

- Para mantener la resistencia al agua, haga reemplazar las juntas del reloj periódicamente (aproximadamente una vez cada dos o tres años).

- Siempre que haga reemplazar la pila, un técnico capacitado inspeccionará su reloj para mantener su correcta estanqueidad. Para reemplazar la pila es necesario utilizar herramientas especiales. Siempre solicite el reemplazo de la pila al comerciante minorista original o un centro de servicio autorizado CASIO.

- Algunos relojes resistentes al agua poseen correas de cuero decorativos. Evite nadar, lavar o realizar cualquier otra actividad en que la correa de cuero entre en contacto directo con el agua.

- La superficie interior del cristal del reloj puede empañarse cuando quede expuesto a una caída brusca de la temperatura. Si la humedad desaparece relativamente rápido no existirá ningún problema. Los cambios extremos y repentinos de temperatura (como cuando entra a una habitación con aire acondicionado en verano y permanece cerca de una salida de aire del acondicionador, o cuando sale de una habitación con calefacción en invierno y deja que su reloj entre en contacto con la nieve), pueden hacer que el empañado del cristal tarde más tiempo en despejarse. Si el empañado del cristal no desaparece o si advierte que hay humedad debajo del cristal, deje de usar el reloj inmediatamente y llévelo a su comerciante minorista original o a un centro de servicio autorizado CASIO.
- Su reloj resistente al agua ha sido probado de acuerdo con las normas de la Organización Internacional de Normalización.

● Correa

- Una correa demasiado ceñida puede provocar sudor y dificultar la circulación de aire por debajo de la correa, ocasionando irritación de la piel. No lleve la correa demasiado ceñida. Entre la correa y su muñeca debe haber espacio suficiente como para que pueda introducir un dedo.
- El deterioro, el óxido y otras condiciones pueden hacer que la correa se quiebre o se separe del reloj y que los pasadores de la correa se salgan de su posición o se desprendan y caigan. Esto supone el riesgo de que el reloj se suelte de su muñeca y lo pierda, además de suponer el riesgo de que le cause lesiones personales. Siempre asegúrese de cuidar bien la correa y de mantenerla limpia.
- Deje de usar la correa de inmediato si advierte cualquiera de las siguientes condiciones: pérdida de flexibilidad, rajaduras, decoloración, flojedad, desprendimiento o caída de los pasadores de enganche de la correa, o cualquier otra anomalía. Lleve su reloj a su comerciante minorista original o a un centro de servicio autorizado CASIO para su inspección y reparación (se le cobrarán cargos por esto) o para que le cambien la correa por otra nueva (se le cobrarán cargos por esto).

● Temperatura

- Nunca deje su reloj sobre el tablero de un automóvil, cerca de un calefactor ni en cualquier otro lugar donde quede expuesto a temperaturas muy altas. Tampoco deje su reloj donde quede expuesto a temperaturas muy bajas. Las temperaturas extremas pueden provocar que el reloj se atrase o se adelante, se detenga o presente alguna otra falla.
- Si deja el reloj en una zona con temperaturas superiores a +60 °C (140 °F) durante períodos prolongados pueden producirse problemas en su LCD. La pantalla LCD puede ser difícil de leer a temperaturas inferiores a 0 °C (32 °F) y superiores a +40 °C (104 °F).

● Impacto

- Su reloj está diseñado para soportar los impactos producidos durante el uso diario normal y actividades ligeras tales como tirar y atrapar una pelota, jugar al tenis, etc. Sin embargo, si deja caer el reloj o lo somete a un fuerte impacto, podría sufrir una avería. Tenga en cuenta que los diseños resistentes a los golpes (G-SHOCK, BABY-G, G-MS) pueden utilizarse mientras maneja una sierra de cadena o realiza otras actividades que generan una intensa vibración, o practica actividades deportivas extenuantes (motocross, etc.).

● Magnetismo

- Un motor que utiliza fuerza magnética mueve las manecillas de los relojes analógicos y combinados (analógico-digital). Cuando el reloj se encuentre cerca de algún dispositivo (altavoces de audio, collar magnético, teléfono celular, etc.) que emita ondas magnéticas potentes, dicho magnetismo puede provocar que el reloj se atrase, se adelante o se detenga, mostrando una hora incorrecta.
- Evite exponer el reloj a intenso magnetismo (tal como un equipo médico, etc.) debido a que puede producirse un mal funcionamiento o daños en los componentes electrónicos.

● Carga electrostática

- La exposición a una carga electrostática muy potente puede hacer que el reloj muestre una hora incorrecta. La carga electrostática muy potente también puede dañar los componentes electrónicos.
- La carga electrostática puede causar manchas temporales en zonas en blanco de la pantalla LCD.

● Productos químicos

- No deje que el reloj entre en contacto con diluyentes, gasolina, solventes, aceites o grasas, ni con limpiadores, adhesivos, pinturas, medicinas o cosméticos que contengan tales ingredientes. Esto puede provocar decoloración o daños en la caja de resina, correa de resina, cuero y otras piezas.

● Almacenamiento

- Si no va a utilizar el reloj durante un período prolongado, límpiolo para eliminar toda la suciedad, sudor y humedad y guárdelo en un lugar seco y fresco.

● Componentes de resina

- Si estando aún húmedo, permite que el reloj permanezca en contacto con otros elementos, o lo guarda junto con otros elementos durante un tiempo prolongado, el color de los componentes de resina podrá transferirse a otros elementos, o el color de éstos podrá transferirse a los componentes de resina de su reloj. Asegúrese de secar completamente el reloj antes de guardarlo y compruebe, también, que no quede en contacto con otros elementos.
- Si deja el reloj en un lugar expuesto a la luz directa del sol (rayos ultravioletas), o si no limpia la suciedad del reloj durante períodos prolongados puede provocar su decoloración.
- La fricción causada por ciertas condiciones (fuerza externa frecuente, roce sostenido, impacto, etc.) puede provocar la decoloración de los componentes pintados.
- Si existieran cifras impresas en la correa, el roce intenso del área pintada puede provocar decoloración.
- Si deja el reloj mojado por un tiempo prolongado se podrán desvanecer los colores fluorescentes. Si se moja el reloj, séquelo completamente lo más pronto posible.
- Las piezas de resina semitransparentes pueden decolorarse debido al sudor y a la suciedad, y también si se las expone a altas temperaturas o humedad por lapsos de tiempo prolongados.
- El uso diario y el almacenamiento de larga duración de su reloj puede producir el deterioro, la rotura o la dobladura de los componentes de resina. La extensión de tales daños depende de las condiciones de uso y de almacenamiento.

● Correa de cuero

- Si deja el reloj en contacto con otros elementos, o lo guarda junto con otros elementos durante lapsos de tiempo prolongados cuando está mojado puede provocar que el color de la correa de cuero se transfiera a tales elementos o que el color de éstos se transfiera a la correa de cuero. Antes de almacenar el reloj, asegúrese de secarlo por completo con un paño suave y compruebe que no quede en contacto con otros elementos.
- Si deja la correa de cuero donde quede expuesta a la luz directa del sol (rayos ultravioletas), o si no limpia la suciedad de la correa de cuero durante períodos prolongados puede provocar su decoloración.

PRECAUCIÓN:

Si expone una correa de cuero al roce o la suciedad podrá causar transferencia de color o cambio de color.

● Componentes metálicos

- Si no limpia la suciedad de los componentes metálicos puede provocar la formación de óxido, aunque dichos componentes sean de acero inoxidable o enchapado. Si los componentes metálicos quedan expuestos al sudor o al agua, séquelos completamente con un paño suave y absorbente y después déjelos en un lugar bien ventilado hasta que se sequen.
- Utilice un cepillo de dientes suave o similar para restregar el metal con una solución débil de agua y detergente suave neutro, o agua jabonosa. A continuación, enjuague con agua para eliminar por completo el detergente remanente y séquelo con un paño absorbente suave. Cuando lave los componentes de metal, envuelva la caja del reloj con un plástico transparente de cocina para que no entre en contacto con el detergente o jabón.

● Correa resistente a las bacterias y al olor

- La correa resistente a las bacterias y al olor protege contra el olor producido por la formación de bacterias debido al sudor, asegurándole higiene y comodidad. Para asegurar la máxima resistencia a las bacterias y al olor, mantenga limpia la correa. Utilice un paño suave y absorbente para eliminar por completo la suciedad, sudor y humedad de la correa. La correa resistente a las bacterias y al olor suprime la formación de microorganismos y bacterias. No protege contra el sarpullido por reacción alérgica, etc.

● Pantalla de cristal líquido

- La lectura de las cifras en la pantalla del reloj puede resultar difícil cuando se miran desde un ángulo.

● Reloj con memoria de datos

- Todos los datos de la memoria del reloj pueden perderse si se agota la pila, se la reemplaza o se realizan reparaciones en el reloj. Tenga presente que CASIO Computer Co., Ltd. no será de ninguna forma responsable por ningún daño o pérdida que sea el resultado de la pérdida de datos debida al mal funcionamiento o reparación de su reloj, reemplazo de la pila, etc. Siempre realice copias por separado de todos los datos importantes.

● Sensores del reloj

- El sensor del reloj es un instrumento de precisión. Nunca intente desarmarlo. Nunca intente insertar ningún objeto en las aberturas de un sensor; preste atención para impedir que entre suciedad, polvo o material extraño en el sensor. Después de utilizar el reloj sumergido en agua salada, lávelo con abundante agua dulce.

Tenga presente que CASIO Computer Co., Ltd. no será de ninguna forma responsable por ningún daño o pérdida, sufridas por usted o terceros, provocadas por el uso de su reloj o su mal funcionamiento.

Mantenimiento por el usuario

● Cuidado de su reloj

Recuerde que el reloj se lleva puesto en contacto directo con la piel, como si fuera una prenda de vestir. Para optimizar el funcionamiento del reloj y obtener el nivel para el que ha sido diseñado, límpielo frecuentemente con un paño suave y manténgalo libre de suciedad, sudor, agua y otros cuerpos extraños.

- Cada vez que el reloj sea expuesto al agua de mar o al barro, enjuague con agua dulce y limpie.
- En el caso de una correa de metal o de resina con piezas de metal, utilice un cepillo de dientes suave o similar para restregar la banda con una solución débil de agua y detergente suave neutro, o agua jabonosa. A continuación, enjuague con agua para eliminar por completo el detergente remanente y séquelo con un paño absorbente suave. Cuando lave la banda, envuelva la caja del reloj con un plástico transparente de cocina para evitar que entre en contacto con el detergente o jabón.
- En el caso de una correa de resina, lave con agua y luego seque con un paño suave. Tenga en cuenta que algunas veces pueden aparecer manchas en la superficie de la correa de resina. Esto no tendrá ningún efecto en su piel ni en su ropa. Limpie con un paño hasta eliminar las manchas.
- Elimine el agua y el sudor de la correa de cuero con un paño suave.
- Si no acciona la corona, los botones o el bisel rotatorio se podrían producir posteriormente, problemas de funcionamiento. Para mantener un buen funcionamiento, gire periódicamente la corona y el bisel rotatorio, y presione los botones.

● Peligros acerca del cuidado negligente del reloj

Óxido

- Aunque el acero utilizado en la fabricación del reloj es altamente resistente al óxido, podrá oxidarse si no se limpia el reloj cuando está sucio.
 - La suciedad del reloj puede hacer imposible que el oxígeno entre en contacto con el metal, lo cual puede resultar en la formación de una capa de oxidación en la superficie de metal y la consiguiente formación de óxido.
- El óxido puede dar lugar a partes filosas en los componentes metálicos como también puede hacer que los pasadores de la correa se salgan de su posición o se desprendan y caigan. Si advierte alguna anomalía, deje de usar el reloj inmediatamente y llévelo a su comerciante minorista original o a un centro de servicio autorizado CASIO.
- Aunque la superficie del metal parezca limpia, el sudor y el óxido en las grietas pueden manchar las mangas de la ropa, provocar irritación de la piel e interferir en el desempeño del reloj.

Desgaste prematuro

- Si deja sudor o agua sobre la correa de resina o bisel, o guarda el reloj en un lugar expuesto a alta humedad puede provocar cortes, roturas o desgaste prematuro.

Irritación de la piel

- Las personas con piel sensible o condición física débil pueden sufrir irritación de la piel cuando usan el reloj. Tales personas deben prestar especial atención para mantener siempre limpia la correa de cuero o de resina. Si en algún momento sufriera sarpullido o irritación de la piel, quítese el reloj inmediatamente y consulte con un dermatólogo.

Reemplazo de la pila

- Deje que su comerciante minorista original o el Centro de servicio autorizado CASIO le reemplace la pila.
- Asegúrese de que le reemplacen la pila por una del tipo especificado en “Especificaciones”. El uso de una pila de diferente tipo puede ocasionar un mal funcionamiento.
- Cuando reemplace la pila, solicite que se realicen las comprobaciones de estanqueidad del reloj.
- Con el transcurso del tiempo, los componentes de resina decorativos pueden desgastarse, agrietarse o doblarse debido al uso diario normal. Tenga en cuenta que cuando se observen rajaduras u otras anomalías que puedan ser indicios de posibles daños en un reloj que haya sido entregado para el cambio de la pila, el reloj le será devuelto con una explicación acerca de la anomalía, sin haberse realizado el servicio solicitado.

● Pila original

- La pila instalada en su reloj cuando lo compra se utiliza para pruebas de funcionamiento y rendimiento en la fábrica.
- La pila de prueba puede agotarse antes de que se cumpla la vida útil nominal indicada en “Especificaciones”. Tenga presente que se le cobrará por el reemplazo de la pila, aunque sea necesario reemplazarla dentro del período de garantía del reloj.

● Carga baja de la pila

- La carga baja de la pila se indica mediante un error considerable en la indicación de la hora, la atenuación de los datos visualizados en la pantalla o una pantalla en blanco.
- La operación del reloj con la carga baja de la pila puede provocar un mal funcionamiento. Reemplace la pila tan pronto como sea posible.

Precauciones de Mobile Link

● Precauciones legales

- Este reloj cumple con las leyes sobre radios de diversos países y zonas geográficas o ha recibido aprobación de las mismas. El uso de este reloj en una zona donde no se cumplan o no se haya recibido la aprobación de las leyes aplicables puede ser un delito penal. Para obtener más información, visite el sitio web de CASIO.
<https://world.casio.com/ce/BLE/>
- El uso de este reloj en aviones está restringido por las leyes de aviación de cada país. Asegúrese de seguir las instrucciones del personal de la línea aérea.

● Precauciones al utilizar Mobile Link

- Cuando se utiliza este reloj en combinación con un teléfono, mantenga el reloj y el teléfono cerca el uno del otro. Se recomienda un alcance de dos metros como referencia, pero el entorno local (paredes, muebles, etc.), la estructura del edificio, así como otros factores pueden requerir un alcance mucho más cercano.
- Este reloj puede verse afectado por otros dispositivos (dispositivos eléctricos, equipo audiovisual, equipo de oficina, etc.) En concreto, puede verse afectado por el funcionamiento de un horno microondas. Es posible que el reloj no pueda comunicarse normalmente con un teléfono si hay un horno microondas funcionando cerca. Inversamente, este reloj puede provocar ruido en la recepción de radio y la imagen de vídeo de un televisor.
- La conexión Bluetooth de este reloj utiliza la misma banda de frecuencia (2,4 GHz) que los dispositivos de una LAN inalámbrica. Además, el uso de dispositivos de este tipo en las proximidades de este reloj puede provocar interferencias de radio, velocidades de comunicación más bajas y el ruido del reloj y el dispositivo de LAN inalámbrica, o incluso el fallo de la comunicación.

● Detención de la emisión de ondas de radio de este reloj

El  en la pantalla indica que el reloj está emitiendo ondas de radio.

Cuando esté en un hospital, un avión o cualquier otra zona donde el uso de las ondas de radio no esté permitido, utilice la operación indicada a continuación para detener la generación de ondas de radio.

- Ponga el reloj en modo avión
 [Uso del reloj en un centro médico o un avión](#)