

Kullanım Kılavuzu 5540

CASIO®

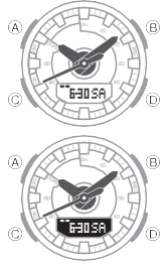
TÜRKÇE

Bu CASIO saati seçtiğiniz için sizi tebrik ederiz.

CASIO COMPUTER CO.LTD., saatinizin veya işlevinin yanlış çalışmasından kaynaklanan herhangi bir zararın veya kaybın veya herhangi bir üçüncü tarafın sorumluluğunu üstlenmez.

E-1

Bu Kılavuz Hakkında



E-2

- Saatinizin modeline bağlı olarak ekran, beyaz zemin üzerine karartılmış figürler yada karanlık zemin üzerine aydınlatılmış figürler olarak karşınıza çıkabilir. Bu kılavuzdaki tüm grafikler beyaz zemin üzerine karartılmış figürler ile gösterilmektedir.
- Tuş işlemleri grafikler üzerinde harfler kullanarak belirtilmiştir.
- Bu kılavuzdaki ürün grafikleri referans amaçlı kullanılmıştır. Bu sebeple elinizde saatiniz ile kılavuzdaki görseller farklılık gösterebilir.

Özellikler

Saatiniz, aşağıda açıklanan özellikleri ve fonksiyonları size sunar.

◆ Adım Sayar..... Sayfa E-23



Attığınız adım sayısını sayar.

◆ Aşırı Oturma Önleme.... Sayfa E-49

Adım Hatırlatıcısı belirli bir süre boyunca yürümediğinizi belirlediğinde ekranda uyarı ile beraber bir uyarı sesi çıkarır. Bu, düzenli olarak egzersiz yapmanıza yardımcı olur.



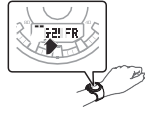
E-3

◆ Adım Sayar Veri Depolaması Sayfa E-35

- Bugünün ve geçen yedi günün verileri
- Bu haftanın ve geçen üç haftanın verileri
- Günlük hedef adım sayısına ulaşılan gün sayısı (GOAL)

◆ Adım Sayar Hedef Adım Sayısı

- Sayfa E-35
- Günlük hedeflenen adım sayısına ulaştığınızda GOAL göstergesi yanıp söner. Hedef adıma olan ilerlemeniz de gösterilir. (Hedef adım ilerlemesi)



E-4

◆ Kronometre..... Sayfa E-52

Geçen süreyi ve tur sürelerini ölçmek için kronometreyi kullanabilirsiniz. 30 tur zamanına kadar hafızaya kayıt yapılabilir.

Zamanlayıcı Sayfa E-58

Zamanlayıcı, önceden ayarlanmış bir başlangıç zamanından geriye doğru sayım yapar. Geri sayımın sonuna gelindiğinde alarm çalar.

◆ Alarm..... Sayfa E-61

Alarm zamanına ulaşıldığında, saatiniz sesli olarak uyarı verir.

◆ İkili Zaman..... Sayfa E-65

Bulunduğunuz bölgedeki şimdiki zamanı ve başka bir dilimdeki zamanı görebilirsiniz.

İçindekiler

Bu Kılavuz Hakkında	E-2
Özellikler	E-3
Mod Referans Rehberi	E-11
Zaman İşleyiş	E-17
Dijital Zaman ve Tarih Ayarlarının Yapılandırılması	E-18
Dijital Zaman ve Tarih Ayarlarının Yapmak İçin	E-18
Yaz Saati Uygulaması Ayarını Değiştirmek İçin	E-22
Adım Sayar	E-23
Adım Sayısını Görüntülemek İçin	E-28
Bugünün Adım Sayısını Sıfırlamak İçin	E-31

E-6

Günlük Hedef Adım Sayısı Belirlemek İçin	E-33
Adım Sayısı Geçmişinizi Görüntülemek İçin	E-36
Günlük Adım Hedefine Ulaşılan Gün Sayısını Sıfırlamak İçin	E-48
Adım Hatırlatıcısını Açıp Kapatmak İçin	E-50
"STEP!!" Bildirimini Kaldırmak İçin	E-51
Kronometrenin Kullanılması	E-52
Kronometre Moduna Girmek İçin	E-53
Bir Geçen Zaman Ölçümü Yapmak İçin	E-53
Tur Zamanı Ölçmek İçin	E-54
Tur Verisi Geri Çağırma	E-56
Geri Sayım Sayacı	E-58
Geri Sayım Sayacı Moduna Girmek İçin	E-58
Geri Sayım Ayarlamak İçin	E-59

E-7

Bir Geri Sayım Sayacı İşlemi Yapmak İçin	E-60
Alarmı Durdurmak İçin	E-60
Alarmın Kullanılması	E-61
Alarm Moduna Girmek İçin	E-61
Bir Alarm Zamanı Ayarlamak İçin	E-61
Alarmı Test Etmek İçin	E-62
Bir Alarmı ve Saat Başı Zaman Sinyalini Açıp Kapatmak İçin	E-63
Alarmı Durdurmak İçin	E-64
İkili Zaman Modu	E-65
İkili Zaman Moduna Girmek İçin	E-65
İkili Zaman Belirlemek İçin	E-65
Zaman İşleyiş Modu Zamanı ile İkili Zaman Modu Zamanını Değiştirmek İçin	E-67

E-8

Aydınlatma	E-69
Aydınlatmayı Açmak İçin	E-69
Aydınlatma Süresini Değiştirmek İçin	E-69
Akrep ve Yelkovan Ayarlanması	E-71
Akrep ve Yelkovana Ayarlamak İçin	E-72
Tuş Sesi	E-74
Tuş Sesini Açıp Kapatmak İçin	E-74
Sorun Giderme	E-75
Temel Göstergeler	E-78
Özellikler	E-79

E-9

Mod Referans Rehberi

Seçmeniz gereken mod yapmak istediğiniz değişikliğe bağlıdır.

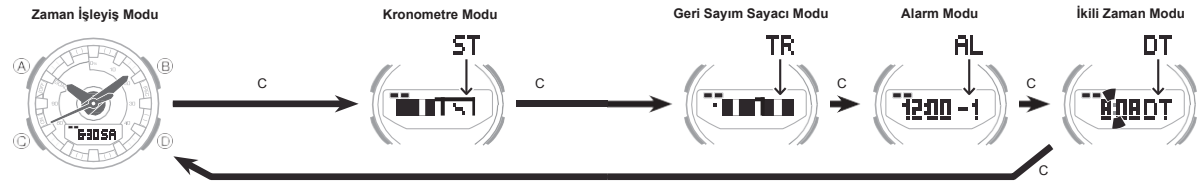
Bunu Yapmak İçin:	Bu Moda Giriniz:	Bknz:
• Şimdiki tarih ve saati görmek için • Yaz Saati Ayarını yapmak için • Saat ve tarih ayarlarını yapmak için • Adım Sayarı ile adım sayınızı kaydetmek ve görüntülemek için • Hedef adım sayısı ve adım hatırlatma ayarları için • Geçen zamanı ölçmek için • Tur zamanlarını kaydetmek için (30 veriye kadar)	Zaman İşleyiş Modu	E-17 E-23
• Geri sayım sayacı kullanmak için	Kronometre Modu	E-52
• Alarm zamanı belirlemek için • Bir Alarmı ve Saat Başı Zaman Sinyalini Açık Kapatmak İçin	Geri Sayım Sayacı Modu	E-58
• İkinci zamanı görüntülemek için • İkinci zaman saat ayarlarını yapmak için	Alarm Modu	E-61
	İkili Zaman Modu	E-65

E-10

E-11

Mod Seçimi

- C tuşuna basarak modlar arasında aşağıda gösterilen sırada geçiş yapabilirsiniz.
- Herhangi bir moda iken Zaman İşleyiş Moduna dönmek için C tuşuna 2 saniye kadar basılı tutunuz.
- Herhangi bir moda (ayar modu hariç) B tuşuna basarak ekranı aydınlatabilirsiniz.



E-12

E-13

Genel Fonksiyonlar (Tüm Modlarda)

Bu bölümde açıklanan fonksiyonlar ve işlemler tüm modlarda kullanılabilir.

Otomatik Geri Dönüş Özelliği

Saat ayarı veya diğer ayarları yapılandırırken (bir ayar yapıp sönerken) iki veya üç dakika boyunca herhangi bir işlem yapmazsanız, saat ayar modundan otomatik olarak çıkacaktır.

Aşağıda açıklandığı gibi belirli bir süre herhangi bir işlem yapmazsanız saatiniz Zaman İşleyiş Moduna otomatik olarak geri döner.

Mod	Ortalama Geçen Süre
Alarm	3 dakika
Adım Sayar Geçmiş	2 dakika

Geçiş

Ayar modunda B ve D düğmeleri, ekrandaki verileri kaydırmak için kullanılır. Çoğu durumda, bu düğmelere bir kaydırma işlemi sırasında basılı tutmak verilerde yüksek hızda geçişi sağlar.

E-14

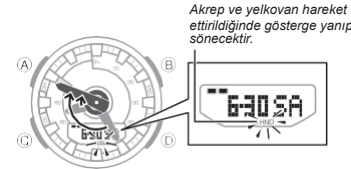
Dijital Bilgilerin Gözükmesi İçin Akrep ve Yelkovanın Hareket Ettirilmesi

Dijital bilginin rahat görülmesi için akrep ve yelkovanı aşağıdaki prosedürleri izleyerek oynatabilirsiniz.

1. B düğmesine basılı tutarken, C tuşuna basınız.

- Saatiniz iki kere sesli uyarı verecek, akrep ve yelkovanı dijital bilgiyi kapamadıkları bir pozisyona gelecektir.

Örnek: Şimdiki zaman 8:25' ken.



E-15

2. B tuşuna basarken C tuşuna tekrar basarsanız akrep ve yelkovan normal pozisyonlarına dönecektir (normal zaman işleyiş).

Not

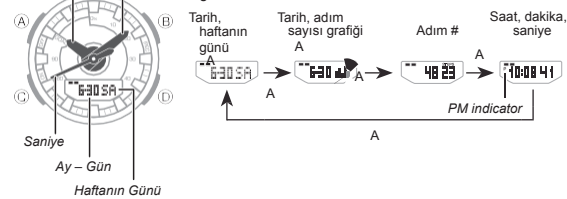
- Bu özellik tüm modlarda kullanılabilir. Ayar ekranındayken (ayar ekranı yapıp sönerken), akrep ve yelkovan ekrandan çekilecektir, yukarıdaki işlemleri yapmazsanız bile ikinci ibre otomatik olarak saat 12 pozisyonuna gelecektir.
- Saatiniz düğme fonksiyonları, akrep ve yelkovanın konumu normal veya ekranın dışında olmasından bağımsız olarak aynı olacaktır.
- Başka bir moda geçildiğinde akrep ve yelkovan otomatik olarak normal pozisyonlarına gelecektir.
- Bir saat boyunca işlem yapılmadığında akrep ve yelkovan normal pozisyonlarına geri dönecektir.

E-16

Zaman İşleyiş

Zaman İşleyiş Modunu halihazırdaki zaman ve tarihi ayarlamak ve görüntülemek için kullanabilirsiniz.

- A tuşuna her bastığınızda dijital içerik aşağıdaki şekilde görüntülenecektir.



E-17

Dijital Zamanın ve Tarih Ayarlarının Yapılandırılması

Aşağıdaki prosedürleri uygulayarak dijital zamanı ve tarihi ayarlayabilirsiniz.

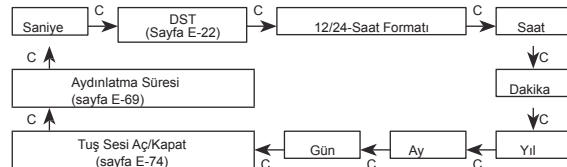
Dijital Zamanı ve Tarih Ayarlarını Yapılandırmak İçin

1. Zaman İşleyiş Modunda, saniye kısmı yapıp sönerken A tuşuna basılı tutunuz (2 saniye boyunca).
- Bu saniye ayar ekranıdır.



E-18

2. Aşağıdaki şekilde diğer ayarlara geçiş için C tuşuna basınız.



E-19

3. Değiştirmek istediğiniz ayar yapıp sönerken aşağıdaki işlemleri anlatılan şekilde uygulayabilirsiniz.

Ekran	Bunu Yapmak İçin:	Bunu Yapın:
41	Saniyeyi 00' a sıfırlamak için	D tuşuna basınız.
12H	12 ve 24 saatlik zaman işleyişi arasında geçiş yapmak için	D tuşuna basınız.
P 10:08	Saat yada dakikayı değiştirmek için	D (+) ve B (-) yi kullanarak bu ayarı değiştirebilirsiniz.
20 18	Yılı değiştirmek için	D (+) ve B (-) yi kullanarak bu ayarı değiştirebilirsiniz.
6:30	Ay veya günü değiştirmek için	D (+) ve B (-) yi kullanarak bu ayarı değiştirebilirsiniz.

4. Ayar ekranından çıkmak için A tuşuna basınız.

E-20

E-21

Yaz Saati Ayarlarını Değiştirmek İçin

1. Zaman İşleyiş Modunda, saniye kısmı yanıp sönmeye kadar A tuşuna basılı tutunuz. (2 saniye boyunca)
2. DST ayar modunu görüntülemek için C tuşuna basınız.
3. (D) ye basarak Yaz Saati (Açık) ve Standart Zaman (Kapalı) arasında geçiş yapabilirsiniz.
4. Ayarlar istediğiniz gibi olduğunda A tuşuna basarak Zaman İşleyiş Moduna geri dönebilirsiniz.

Not

- * Yaz Saati Uygulaması, zaman ayarını Standart Saatten bir saat ileri alır. Tüm ülkelerin ve hatta yerel bölgelerin Yaz Saati Uygulamasını kullanmadığını unutmayınız.

E-22

Not

- * Geçerli sayı 30 - 59 aralığındayken saniyeyi 00'a getirmek, dakikanın 1 artmasına neden olur.
- * Saat tam otomatik takvim özelliği ile farklı ay uzunlukları ve artık yılları hesaplayabilmektedir. Tarihi ayarladıktan sonra, saatin şarj edilebilir pilinin değiştirilmesinden haricinde tarihi değiştirmek için bir neden olmamalıdır.
- * Tarihi değiştirildiğinde haftanın günü otomatik olarak değişir.
- * Zaman işleyişi için 12 saatlik format seçildiğinde, öğleden sonra saat 23: 59'a kadar saatlerde PM göstergesi belircektir. Gece yarısından saat 11: 59'a kadar saatlerde hiçbir gösterge görünmez. 24 saatlik formatta, saat PM göstergesiz 00:00 ila 23:59 arasında görüntülenir.

Adım Sayar

Saat, attığınız adımları sayan yerleşik 3 eksenli bir ivmeölçere sahiptir. Günlük adım hedefi belirleyebilir ve adım hedefi ilerlemenizi takip edebilirsiniz. Adım Hatırlatma işlevi çok fazla oturma engel olur.

Adım Sayar Uyarıları

Saatizin bileğinizdeyken, adım sayar adım olmayan hareketleri tespit edebilir ve onları adım olarak sayar. Ayrıca, yürürken yapılan anormal kol hareketleri, atılan adımların sayısının azalmasına neden olabilir.

Saati Takarken



Doğru adım sayımı ölçümünü sağlamak için, saati yandaki şekilde gösterildiği şekilde takınız. Saatini bileğinize takın ve kordonu içine sıkınız.

E-23

Önemli!

- * Saatizin kordonu gevşerse, adım sayar adımlarınızı sayar ancak adım sayısı doğruluğu azalabilir.

Eğer doğru adım sayısı alma konusunda problem yaşıyorsanız

Aşağıdaki nedenlerden dolayı adım sayısı doğru olarak verilemez.

- * Terlik, sandalet ve benzeri ayakkabılar karışıklığa neden olabilir.
- * Fayans, halı, karla kaplı patikalara ve benzeri yüzeylerde yürümek karışıklık yaratabilir.
- * Düzensiz yürüme (tekrar ederek durmak, kalabalık alanda olmak veya sırada beklemek vb.)
- * Çok yavaş yürüme veya hızlı koşma
- * Alışveriş arabası veya bebek arabası itmek
- * Sıklıkla titreşim bulunan alanlar veya araba veya başka bir aracı kullanmak
- * Sürekli olarak el ve kol hareketleri bulunan aktiviteler (alkışlamak veya yelpaze sallamak)
- * Kol ve bacak hareketleri koordineli olmadığında, el ele tutuşarak yürümek veya elinde sopayla yürümek gibi...

E-24

- * Yürümek dışında günlük aktiviteler (temizlik, vb)
- * Saati çok kullandığınız kolunuza takıyorsanız.
- * 10 saniye veya daha az yürümek
- * Saatin takılı olduğu eliniz hareket

Güç Tasarrufu

Güç tüketimini azaltmak için, saatinizi kolunuzdan çıkardığınızda (saat tamamen hareketsiz kaldığında) ve 2-3 dakika boyunca kullanılmazsa, güç tasarrufu için sensörler kapanacaktır.

E-25

Adım Sayar Detayları

Adım Sayısı

- * Adım sayar 999.999 adıma kadar sayar. Milyonuncu ve devamında gelen adamlar 999.999 olarak gözükecektir.
- * Sayım hatalarını önlemek için, yürümeye başladıktan 10 saniye boyunca adımları saymaz. 10 saniyeden sonra yürümeye devam ederseniz ilk 10 saniyede atılan adımlar eklenerek hesaplanır.
- * Adım sayar her gece yarısı otomatik olarak sıfırlanır.
- * Zaman İşleyiş Modunda gözükten adım sayısı manuel olarak sıfırlanabilir. Bu sıfırlama geçmiş verilerde tutulan günlük adım sayısını sıfırlamaz. Bu, görüntülenen adım sayısını sıfırlar ve o andan itibaren tekrar saymaya başlar. Bu özellik ile 2 mesafe arasındaki adım sayınızı ölçmenize yardımcı olur. *Günlük Adım Sayısını Sıfırlamak İçin" Sayfa E-31'e bakınız.

- * Yürürken, ekranda bir saniye aralıklarla adım göstergeleri sırayla yanıp söner. Hareket etmediğiniz sürece her iki adım göstergesi de yanıp sönmeyen görüntülenir ve pil gücünü korumak için sensör dururken her iki gösterge ekranda gözükmez.



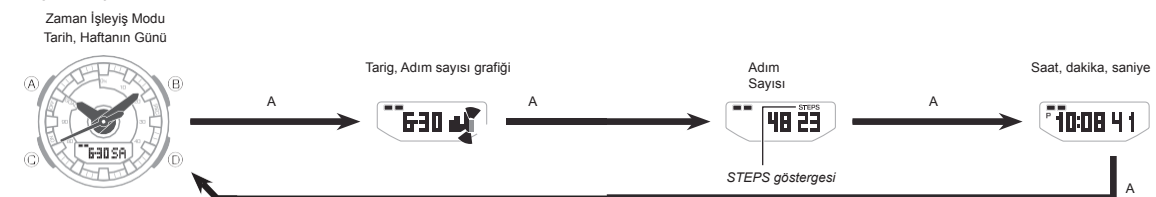
E-26

E-27

Adım Sayısı Kontrolü

Adım Sayısını Kontrol Etmek İçin

1. Zaman İşleyiş Modunda, A tuşuna basarak aşağıdaki şekilde adım sayısı bilgisine ulaşabilirsiniz.



E-28

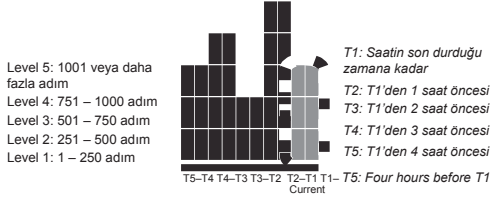
E-29

Adım Sayar Grafiği

Zaman İşleyiş Modu Adım Sayar Grafiği, her saat başı attığınız adım sayısını (1.000'e kadar) gösterir.

Bu özellik, son dört veya beş saatteki yürüme hızını kolayca kontrol etmenizi sağlar.

Interpreting the Step Count Graph

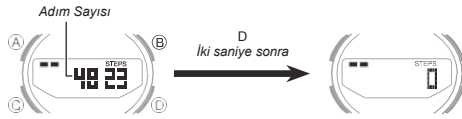


E-30

E-31

2. Sıfır yanıp sönmüş ardından durana kadar D tuşuna basılı tutunuz.

- Bu işlem sadece ekrandaki adım sayısını sıfırlamaktadır. Hafızada tutulan günlük toplam adım sayısını etkilememektedir. Günlük toplam adım sayısını görüntülemek için adım sayısı geçmişini görüntüleyebilirsiniz.



E-32

• Bir saatin adım sayısı sıfır olduğunda, grafikteki o bölüm karartılmaz.

Not

- Grafik içerikleri normalde her saatin başında güncellenir.
- Aşağıdaki koşullardan herhangi biri mevcut olduğunda grafik içeriği güncellenmeye devam eder.
 - Güç tasarrufu için sensör çalışması durduğunda
 - Sensör hatası veya yetersiz güç nedeniyle ölçüm yapılamadığında

Günlük Adım Sayısını Sıfırlamak İçin

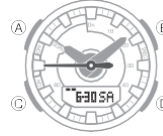
1. Zaman İşleyiş Modunda, A tuşuna basarak günlük adım sayısını görüntüleyiniz.

Hedef Adım Sayısı Ayarlama

Günlük hedef adım sayısı belirlediğinizde, ikinci ibre ve ekran hedefinizin ne kadarını tamamladığınızı yüzde(%) olarak göstermektedir.

Günlük adım hedefinizi olarak 1000 adımı artışıyla 1000 ila 50000 arasında bir sayı ayarlayabilirsiniz.

- Varsayılan ayar 10.000 adım olarak ayarlanmıştır.



Hedef Adım Sayısı Belirlemek İçin

1. Zaman İşleyiş Modunda D tuşuna basınız.

- Önce ekranda DATA yazısı ardından günlük veri geçmişiniz görüntülenecektir.



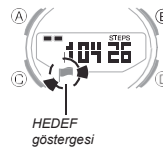
- "Hedef Adım Ayarı" ekranda yanıp söne kadar A tuşuna basılı tutunuz. (ortalama 2 saniye)
- D+ veya B- tuşlarına basarak hedef adım sayınızı belirleyebilirsiniz.
- A tuşuna basarak ayarlarınızı tamamlayabilirsiniz.

Not

- Günlük hedef adım sayınıza ulaştığınızda ekranda "GOAL" yazısı yanıp sönecektir.
- GOAL göstergesi, günlük adım sayısı hedefine veya haftalık adım sayısı hedefine ulaştığınızda ilgili geçmiş ekranında da gösterilir.

E-34

Günlük Hedef Adıma Ulaşma Bildirimi



Günlük hedef adım sayısına ulaştığınızda ekranda HEDEF göstergesi yanıp sönecektir.

- HEDEF göstergesi o günün gece yarısında ekrandan silinecektir. Aynı zamanda o gün içinde adım hedefinizi mevcut sayının üstünde ayarladığınızda da HEDEF göstergesi ekrandan silinecektir.

Adım Sayısı Kayıtlarını Görüntüleme (Geçmiş)

Bugün ve son 7 gün için Günlük Veri, bu hafta ve son 3 hafta için Haftalık Veri ve hedefinize ulaştığınız toplam gün sayısını görüntüleyebilirsiniz.

Uyarı!

- Pil değişimi, adım sayısı geçmiş verilerinin silinmesine neden olur.

Adım Sayısı Geçmişini Görüntülemek İçin

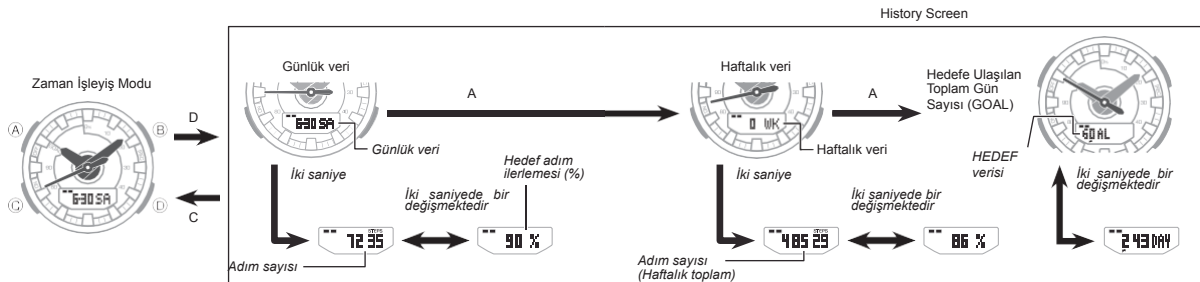
- Zaman İşleyiş Modunda D tuşuna basınız.
 - Önce ekranda DATA yazısı ardından günlük veri geçmişiniz görüntülenecektir.
- A tuşuna basarak istediğiniz veriyi seçebilirsiniz.
 - A düğmesine basarak "Günlük Veri(DAY)" → "Haftalık Veri (WK)" → "Hedefe Ulaşılan Toplam Gün Sayısı (GOAL)" → "Günlük Veri (DAY)" görüntüleyebilirsiniz.
 - Zaman İşleyiş Moduna dönmek için C tuşuna basınız.

Not

- Zaman İşleyiş Modunda D düğmesine 9 kere basarsanız, başarılı olunan günlerin verisi ekrana gelir (bugün ve geçmiş 7 gün) ve sonradan Zaman İşleyiş Moduna geri dönüş yapar.

E-36

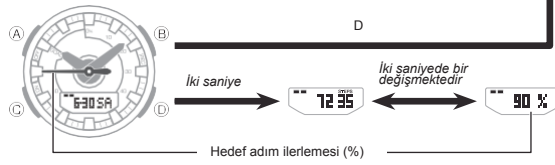
E-37



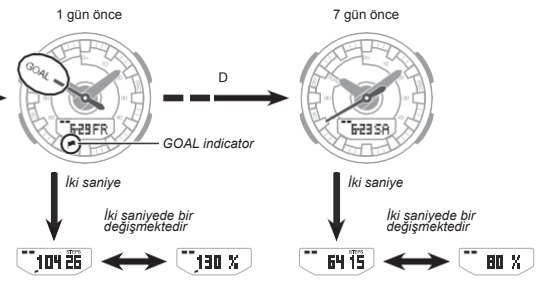
E-38

E-39

Geçmiş günlük ve haftalık veriyi görüntülemek için aşağıda gösterildiği şekilde D tuşuna basınız.
Günlük veri
Örnek: Bugünün verisi
Adım sayısı: 7,235; Günlük hedef adım: 8,000; Hedef adım ilerlemesi : 90%
Bugün



E-40



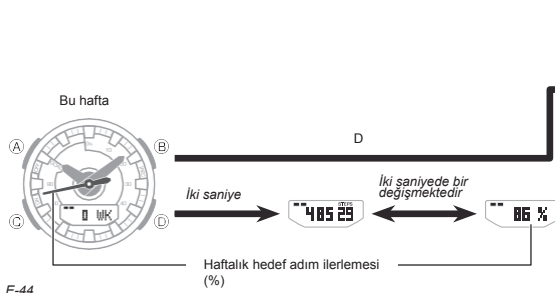
E-41

- Günlük hedef adım sayısı belirlendiğinizde, ikinci ibre ve ekran hedefinizin ne kadarını tamamladığınızı yüzde(%) olarak göstermektedir.
- Görüntülenen maksimum hedef adım ilerlemesi% 999'dur. Adım sayısı % 1,000 veya daha üstüne ulaşsa bile ekranda % 999 görüntülenmeye devam edecektir.
- İkinci ibre, % 2'lik birimlerle hedef adım ilerlemesini gösterir. Adımdaki ilerleme% 100 veya daha fazla olduğunda GOAL göstergesini işaret eder.
- Günlük hedef sayınıza ulaştığınızda ekranda GOAL göstergesi görünecektir.
- Zaman İşleyiş moduna dönmek için C tuşuna basınız. Eğer yedi gün öncenin verileri görüntüleniyorsa, D tuşuna basarak Zaman İşleyiş Moduna dönebilirsiniz.

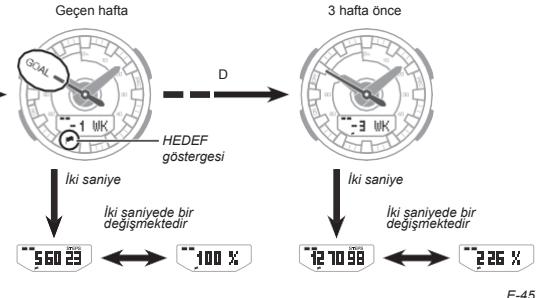
E-42

E-43

Haftalık Veri



E-44



E-45

- Pazartesi'den Pazar gününe kadar olan adımların toplamı haftalık veridir.
- Günlük hedef adım sayısı belirlendiğinizde, ikinci ibre ve ekran hedefinizin ne kadarını tamamladığınızı yüzde(%) olarak göstermektedir.
- Görüntülenen maksimum hedef adım ilerlemesi% 999'dur. Adım sayısı % 1,000 veya daha üstüne ulaşsa bile ekranda % 999 görüntülenmeye devam edecektir.
- İkinci ibre, % 2'lik birimlerle hedef adım ilerlemesini gösterir. Adımdaki ilerleme% 100 veya daha fazla olduğunda GOAL göstergesini işaret eder.
- Günlük hedef sayınıza ulaştığınızda ekranda GOAL göstergesi görünecektir.
- Zaman İşleyiş moduna dönmek için C tuşuna basınız. Eğer yedi gün öncenin verileri görüntüleniyorsa, D tuşuna basarak Zaman İşleyiş Moduna dönebilirsiniz.

Günlük Adım Sayısına Ulaşılan Gün Sayısı

- Siz her günlük hedef adım sayısına ulaştığınızda gün sayısı artacaktır. (HEDEF)
- Önceki günün hedefine ulaştıktan sonra günlük hedef adım sayınızı arttırırsanız, saatiniz önceki gün ayarlanan hedef adım sayısına göre sayım yapacaktır.
- Günlük adım hedefinize ulaşmadan önce, geçerli hedef değerinden daha düşük bir değere değiştirirseniz, gün adım adım hedefinize ulaşmada başarılı sayılır.
- Zaman İşleyiş Moduna dönmek için C tuşuna basınız.

E-46

E-47

Günlük Adım Sayısına Ulaşılan Gün Sayısını Sıfırlamak İçin

- Toplam gün sayısı ekranda görüntülenirken, sıfır yanıp sönene ve ardından ekranda kalana kadar D tuşuna basınız. (3 saniye boyunca)



E-48

Adım Hatırlatıcı

Adım göstergesi



Araştırmalar, çok fazla oturmanın insan sağlığı üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu göstermektedir. Adım hatırlatma, aktivite seviyelerinizi yukarıda tutmak için az adım attığınız zamanlarda ses ve mesaj ile sizi uyarır. Bu, düzenli olarak yeterince egzersiz yapmanıza yardımcı olur.

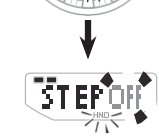
Adım Hatırlatıcısını etkinleştirdikten sonra en az beş dakika yürümeye devam ettiğinizden emin olun.

* Adım Hatırlatıcısı varsayılan ayarlarda KAPALI olarak ayarlanmıştır.

E-49

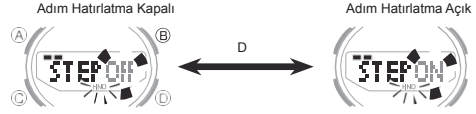
Adım Hatırlatmayı Açıp Kapamak İçin

1. Zaman İşleyiş Modunda D tuşuna basınız.
* . Ekranı önce DATA yazısı ardından günlük veri geçmişi gelecektir.
2. "Hedef Adım Ayanı" ekranda yanıp sönmeye kadar A tuşuna basılı tutunuz. (ortalama 2 saniye)
3. C tuşuna basarak Adım Hatırlatma Ayarına geçiniz.



E-50

D tuşuna basarak Adım Hatırlatma ayarını açıp kapatabilirsiniz.



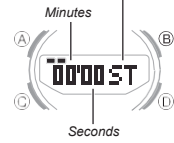
5. Ayar ekranından çıkmak için A tuşuna basınız.

Yanıp sönen "STEP!!" bildirimini kapamak için
1. A.C veya D tuşuna basarak yanıp sönen "STEP!!" bildirimini kapatabilirsiniz. **STEP!!** bildirim belirtilen adım sayısına ulaşana veya güç tasarrufu etkinleştirilinceye kadar yanıp söner. Etkinleştirmeden sonraki bir saat içinde güç tasarrufu kapatılırsa, bildirim tekrar yanıp sönmeye başlayacaktır.

E-51

Kronometrenin Kullanımı

Measurement in progress
1/100 seconds



Kronometre ile geçen zaman, tur zamanlarını ve geri çağırılan tur zamanlarını ölçebilirsiniz. Saatınız 30 tur zamanına kadar hafızasında tutabilmektedir.
* Geçen süre 1 saate ulaştığında ekrandaki birimler saat, dakika ve saniye olarak değişecektir. Zaman ölçümü de 1 saniye artışlarla devam edecektir.

E-52

Tur Zamanı Nedir?

Bir tur zamanı, bir yarışın belirli bir bölümünde geçen zamandır.

Örnek: Oval bir pistte araba yarışı



Kronometre Moduna Girmek İçin

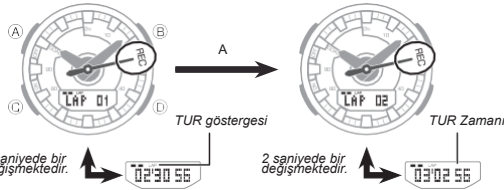
Sayfa E-12'de gösterildiği gibi C tuşuna basarak Kronometre moduna giriniz.

Geçen Zaman İşlemi Yapmak İçin



E-53

Tur Zamanı İşlemi Yapmak İçin



E-54

- * A tuşuna basıldıktan sonra hali hazırda tur zamanı ekranda 8 saniye boyunca gözükecektir. Bundan sonra ekran geçen zaman işlemine geçecektir.
- * A tuşuna her basıldığında hali hazırda tur zamanı kaydedilecektir. Hafıza 30 tur zamanına kadar kaydedilebilir.
- * 30 tur zamanı kayıtlı iken tur zamanı kaydetmeye çalışmak otomatik olarak en eski tur zamanını silecektir.
- * Kronometre sıfırlandığında son tur zamanı (geçen süre işlemi durdurulduğunda görünen zaman) hafızaya kaydedilecektir.
- * Kronometrenin sıfırlanması ve yeni bir geçen zaman ölçümünün başlatılması, mevcut tüm tur zamanı kayıtlarının silinmesine neden olur.

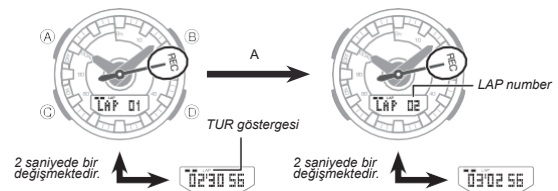
Not

- * Kronometre Modu geçen süreyi 23 saate, 59 dakika, 59 saniyeye kadar gösterebilir.
- * Başka bir moda geçiş yaparsanız bile, devam eden geçen süre işlemi arka planda devam edecektir. Ancak, tur zamanı görüntülenirken Kronometre Modundan çıkarsanız, Kronometre Moduna geri döndüğünüzde tur zamanı görüntülenmeyecektir.

E-55

Tur verilerini geri çağırma

1. Kronometre modunda ekrandaki tüm değerler sıfırlandığında A tuşuna basınız. Bu ekranda 1. Tur kayıtları görünecektir.
2. A tuşuna basarak görüntülemek istediğiniz tur zamanını görebilirsiniz.
* Ekranda tur kayıtlarını (LAP01 to LAP30) ve zamanlarını görüntüleyebilirsiniz.
* Tur zamanı kayıtları görüntülenirken ikinci ibre REC göstergesini göstermektedir.

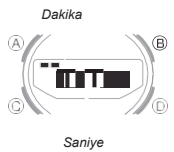


- * Hafızada 30 kayıt varken bir tur süresinin kaydedilmesi, en eski kayıdın (LAP01) yeni kayda yer açmak için otomatik olarak silinmesine neden olacaktır. Örneğin, 40 tur zamanı kaydederseniz, tur numaraları LAP11 ila LAP40 (30 kayıt) olarak gösterilir.

E-56

E-57

Geri Sayım Sayacı



Geri sayım sayacı 1 ile 100 dakika arasında ayarlanabilir. Geri sayım sıfır ulaştığında alarm çalar.

Geri Sayım Sayacı Moduna Girmek İçin

Sayfa E-13'de gösterildiği şekilde C tuşuna basarak Geri Sayım Sayacı Moduna girebilirsiniz.

E-58

Geri Sayım Sayacını Ayarlamak İçin

1. Başlangıç zamanının dakikası yanıp sönmeye kadar A tuşuna basılı tutunuz. (2 saniye boyunca)
* C tuşuna basarak yanıp sönmeye kadar saniye arasında değiştirebilirsiniz.
* Eğer geri sayım sayacı başlangıç zamanı görüntülenmezse Sayfa E-60'da "Geri Sayım Sayacı İşlemi Yapmak İçin" kısmına bakınız.
2. D ve B tuşuna basarak yanıp sönen kısmın ayarını değiştirebilirsiniz. (dakika veya saniye)
* Bir saniyelik artışlarla bir saniye ile 100 dakika arasında bir başlangıç zamanı ayarlayabilirsiniz.
* Geri sayım zamanının başlangıç değerini 100 dakikaya ayarlamak için '00:00'ı ayarlayın.
3. A tuşuna basarak ayar ekranından çıkabilirsiniz.

E-59

Bir Geri Sayım Sayacı İşlemi Yapmak İçin



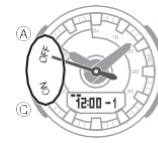
- * Bir geri sayım sayacı işlemine başlamadan önce, başka bir geri sayım işleminin devam etmediğinden emin olun (geri sayım saniye ile gösterilir). Eğer işlemde ise, durdurmak için D düğmesine, ardından geri sayım başlangıç zamanına sıfırlamak için A düğmesine basınız.

Alarmı Durdurmak İçin

Herhangi bir tuşa basınız.

E-60

Alarmın Kullanımı



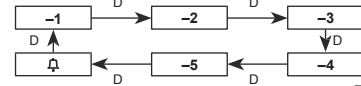
Birbirinden bağımsız 5 farklı alarm ayarlayabilirsiniz. Alarm saatine ulaşıldığında 10 saniyelik bir alarm çalar. Saat başı sinyali açık olduğunda her saat başında alarm çalacaktır.

Alarm Moduna Girmek İçin

C tuşuna basarak Alarm Modunu seçebilirsiniz. (sayfa E-13)

Alarm Zamanı Ayarlamak İçin

1. D tuşuna basarak istediğiniz ayarı (-1'den -5'e kadar) görüntüleyebilirsiniz.



E-61

2. Mevcut başlangıç alarm zamanının saat kısmı yanıp sönmeye kadar A tuşuna basınız. (2 saniye boyunca) Bu ayar ekranıdır.
- * Bu aynı zamanda alarm göstergesinin görünmesine ve alarm ayarının açılmasına neden olur.

Alarm Saati



3. C tuşuna basarak yanıp sönmeye kısmı saat ve dakika arasında değiştirebilirsiniz.

4. Değişiklik yapacağınız ayar kısmında D (+) ve B (-) tuşlarına basarak değişiklik yapabilirsiniz.

- * Zaman işleyiş modunda 12 saatlik format seçili olduğunda, öğleden 23:59'a kadar PM göstergesi görünür.

6. Press A to exit the setting mode.

Alarmı Test Etmek İçin

Alarm Modunda D tuşuna basılı tutarak alarm sesi çıkartabilirsiniz.

E-62

Bir Alarm ve Saat Başı Zaman Sinyalini Açıp Kapatmak İçin

1. Alarm Modunda, D tuşuna basarak bir alarm veya Saat Başı Zaman Sinyalini seçiniz.

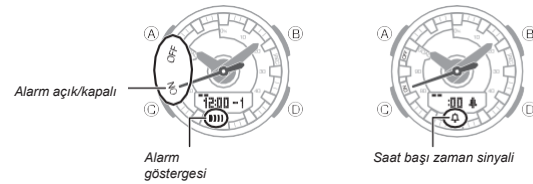
- * D tuşuna her basıldığında ekranda bir alarm zamanı veya saat başı sinyali ayarı görünecektir.

2. Görüntülenen ayarı (alarm veya saat başı zaman sinyali) açıp kapatmak için A tuşuna basınız.

- * Bunun sonucunda 2. ibre ON veya OFF konumuna gelecektir.

- * 5 alarmdan biri açık ise ekranda ON göstergesi görünecektir. Saat Başı Zaman Sinyali açık olduğunda göstergesi ekranda görünecektir.

E-63



Alarm açık/kapalı

Alarm göstergesi

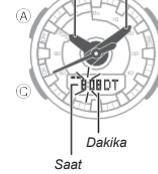
Alarmı Durdurmak İçin

Herhangi bir tuşa basınız.

E-64

İkili Zaman Modu

İkili Zaman Modunu, Zaman İşleyiş Modu zamanından farklı olan ikinci bir zaman ayarlamak için (15 dakikalık adımlarla) kullanabilirsiniz.



İkili Zaman Moduna Girmek İçin
C tuşuna basarak Sayfa E-13' de gösterildiği şekilde İkili Zaman Modunu seçiniz.

İkili Zaman Ayarlamak İçin

1. İkili Zaman Modunda A tuşuna basılı tutunuz. Saat ve dakika seçili olduğu için yanıp sönmeye başlayacaktır.

E-65

2. Seçimi aşağıdaki sırayla değiştirmek için C tuşuna basınız.



3. Seçilen basamakları arttırmak için D, azaltmak için B tuşuna basınız.

- * D tuşuna basarak Yaz Saati Uygulamasını açıp kapatabilirsiniz. Yaz Saati Uygulaması açık olduğunda, gösterge İkili Zaman Modu ekranında görünecektir.
- * Zaman İşleyiş Modunda 12 saatlik format seçili ise, öğleden 23:59'a kadar ekranda P (PM) göstergesi görünecektir.

4. Zamanı ayarladığınızda, A tuşuna basarak İkili Zaman Moduna dönebilirsiniz.
- * İkili Zaman Modunda, saniye sayısı Zaman İşleyiş Modunun saniye sayısı ile senkronizedir.

E-66

Not

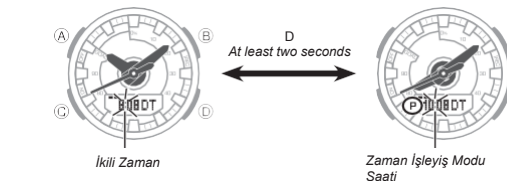
- * Yaz Saati Uygulaması (yaz saati), zaman ayarını Standart Saatten bir saat ileri alır. Tüm ülkelerin ve hatta yerel bölgelerin Yaz Saati Uygulamasını kullanmadığını unutmayınız.

Zaman İşleyiş Modu ve İkili Zaman Modu Saatlerini Değiştirmek İçin

1. İkili Zaman Modunda D tuşuna 2 saniye boyunca basınız.

Ekranda **HT** göstergesi yanıp sönmeye başladığında, Zaman İşleyiş Modu Saati ve İkili İşleyiş Modu Zamanı değişmiş olacaktır.

E-67



Not

- * Yukarıdaki işlem sadece saatleri değiştirir. Tarih bilgisi değiştirilmez.

E-68

Aydınlatma

Ekranınız karanlıkta görünmezken kolaylaştırmak için aydınlatma donanımına sahiptir.

Aydınlatmayı Manuel Olarak Açmak İçin

Herhangi bir modda (ayar modu hariç) B tuşuna basarak açabilirsiniz.

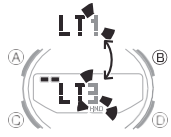
Aydınlatma Uyarıları

- * Doğrudan güneş ışığında bakıldığında aydınlatmayı görmek zor olabilir.
- * Illumination turns off automatically whenever an alarm sounds.
- * Sık sık aydınlatma kullanımı bataryayı azaltır.

Aydınlatma Süresini Değiştirmek İçin

1. Zaman İşleyiş Modunda, saniye basamakları yanıp sönmeye kadar A tuşuna basılı tutunuz. (2 saniye boyunca)
- * Bu saniyelerin ayar ekranıdır.

E-69



2. Aydınlatma süresi ayar ekranı için C tuşuna 9 kez basınız. (sayfa E-19)
Ekranda LT1 veya LT3 gözükecektir.
3. D tuşuna basarak aydınlatma süresini ayarını LT1 (1 saniye) veya LT3 (3 saniye) olarak değiştirebilirsiniz.
4. A tuşuna basarak ayar ekranından çıkabilirsiniz.

İbrelere (Akrep ve Yelkovan) Ayarlanması

Saatiniz, eğer güçlü bir manyetizma veya darbeye maruz kalırsa, dijital ekrandaki zamanla uyumsuz hale gelebilir. Bu durum olduğunda, saatinizin ibrelerini düzeltmeniz gerekmektedir.

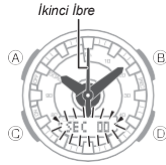
Not

- * Bu işlemleri dijital zaman ve analog zaman aynı iken uygulamanıza gerek yoktur.

E-70

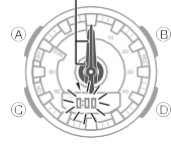
E-71

İbrelere Ayarlamak İçin



1. Zaman İşleyiş Modunda, SEC 00 yazısı gözüken kadar A düğmesine basınız. (5 saniye boyunca)
 - * Bu ibre ayar modunu gösterir.
 - * SET ve ardından H-S, A düğmesini basılı tutarken görünmesine rağmen, düğmeyi henüz bırakmayın.
 - * SEC 00 ekranda yanıp sönerken ikinci ibre 12 pozisyonuna gelecektir.
2. İkinci ibre 12 pozisyonunda değilse, D ve B tuşlarını kullanarak hareket ettiriniz.

Akrep ve Yelkovan



3. C tuşuna basınız.
 - * Akrep ve yelkovanı düzeltme moduna geçilir.
 - * C tuşuna tekrar basılırsa ikici ibre düzeltme moduna geçilir.
 - * İbrelere hareket ederken C tuşuna tekrar basarsanız bir işlem olmaz.
 - * Akrep ve yelkovan saat 12 yönüne geldiğinde, ekranda 0:00 yazısı yanıp sönecektir.
4. Akrep ve yelkovan 12 yönüne gelmediyse, D ve B tuşlarını kullanarak 12 pozisyonuna getirebilirsiniz.

5. Akrep ve Yelkovan ayarlarını tamamladıktan sonra A tuşuna basarak Zaman İşleyiş Modunda dijital ve analog zamanların aynı zamanı gösterdiğinden emin olunuz. Eğer göstermiyor ise ayarları tekrardan yapınız.

E-73

E-72

Tuş Sesleri



Tuş seslerini dilediğiniz gibi açıp kapatabilirsiniz.
* Tuş seslerini kapatsanız bile, belirlenen alarmlar, Saat Başı Zaman Sinyali ve diğer uyarılar normal şekilde işlemeye devam eder.

Tuş Seslerini Açıp Kapatmak İçin

1. Saniye kısmı yanıp söne kadar Zaman İşleyiş Modunda A tuşuna basınız. (2 saniye boyunca)
 - * Bu, saniyelerin ayarlanmasını sağlar.

2. C tuşuna 8 kere basarak Tuş Sesi Açıp Kapatma ekranına geçiniz. (Sayfa E-19)
Bu ekranda **BEEP ON** veya **BEEP OFF** ayarları gözükecektir.
3. **BEEP ON** ve **BEEP OFF** ayarlarından birini seçmek için D tuşuna basınız.
4. A tuşuna basarak ayar ekranından çıkabilirsiniz.

E-74

Sorun Giderme

Zaman Ayarı

■ Halihazırdaki zaman ayarı 1 saat yanlış,

Bulunduğunuz Şehrin standart zaman/yaz saati (DST) ayarlarını değiştirmeniz gerekir. Standart zaman ve yaz saati (DST) ayarlarını değiştirmek için "Dijital Zaman ve Tarih Ayarları" sayfa E-18' e bakınız.

Adım Sayar

■ Adım sayısı doğru değil.

Saat kayışı gevşerse, adım sayar adımları sayar, ancak adım sayısının doğruluğu azalabilir.

Detaylı bilgi için "Adım Sayar Uyarıları" bölümüne bakınız. (sayfa E-23)

E-75

■ Adım sayısı artmıyor.

Yürüme dışı hareketlerin yanlış sayılmasını önlemek için adım sayımı yürüyüşün başında görüntülenmez. 10 saniye kadar yürümeye devam ettikten sonra, o sırada attığınız adımların toplamı eklendikten sonra görünür.

■ Saati kullanırken ekranda "ERR" yazısı çıkıyor.

Saatin kuvvetli darbeye maruz kalması sensör arızasına veya dahili devrelerin yanlış temasına neden olabilir. Bu olduğunda, ekranda ERR (hata) belirecek ve sensör işlemleri devre dışı bırakılacaktır.

- * Mesaj yaklaşık üç dakika sonra kaybolmazsa veya görünmeye devam ederse, sensör arızası olduğunu gösterebilir. Orijinal satıcınıza veya CASIO servis merkezimize başvurunuz.

■ Geçmiş veriler silindi.

Pil değişimi, adım sayısı geçmiş verilerinin silinmesine neden olur.

Pil

■ Dijital ekranda "R" yazısı çıkıyor.

Aydınlatma veya başka bir işlev kısa bir süre boyunca art arda kullanıldığında gerçekleşir, bu durum geçici olarak pili zayıflatır. Zaman işleyiş dışındaki tüm fonksiyonlar ekranda R yanıp sönerken devre dışı bırakılır.

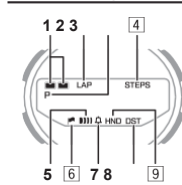
R uyarısı ekranda kalırsa veya görünmeye devam ederse, pilin değiştirilmesi gerektiğini gösterebilir.

Pilin değişimi için orijinal satıcı veya yetkili CASIO servisine başvurunuz.

E-77

E-76

Ana Göstergeler



Sayı	Gösterge	Bknz.
1	Adım göstergesi	E-27
2	TUR göstergesi	E-57
3	PM göstergesi	E-17
4	Adımlar İşareti	E-29
5	Alarm göstergesi	E-64
6	HEDEF göstergesi	E-41, E-45
7	Saat başı zaman sinyali göstergesi	E-64
8	Yaz Saati Uyg. göstergesi	E-22
9	İbre Göstergesi	E-15

Özellikler

Normal Isıda Güvenirlilik : Ayda ± 15 saniye

Dijital Zaman İşleyişi: Saat, dakika, saniye, p.m. (PM), yıl, ay, gün, haftanın günü, Zaman formatı: 12-saat ve 24-saat

Takvim Sistemi: 2000 ile 2099 yılları arasında ayarlanmış full otomatik takvim
Diğer: Standart Zaman / Yaz Saati Uygulaması

Analog Zaman İşleyişi: Saat, dakika (kollar her 10 saniyede 1 hareket eder), saniye

Adım Sayar:

3 eksenli bir imveölçer kullanarak adım sayısı

Adım sayısı görüntüleme aralığı: 0 - 999.999

Adım göstergeleri

Adım sayısı geçmiş ekranı

Günlük veriler, haftalık veriler, hedeflere ulaşma sayısı

Adım hedef ilerlemesi

Adım sayısı grafiği

E-79

E-78

Adım sayısı sıfırlama
Her gün gece yarısında otomatik sıfırlama
Manuel sıfırlama
Günlük adım hedefi belirleme
Adım sayısı ayar birimi: 1.000 adım
Adım sayısı ayar aralığı: 1.000 - 50.000
Hedef ulaşma bildirimi
Adım hatırlatma
Adım sayısı doğruluğu: $\pm 3\%$ (Titreşim testine göre)
Güç tasarrufu fonksiyonu

Stopwatch:

Ölçüm birimi: 1/100 saniye
Ölçüm kapasitesi: 23 saat, 59 dakika, 59 saniye
Ölçüm modları: Geçen zaman, Tur zamanı, Son ölçülen oturumun tur verisi(30 kayıta kadar)
Tur zamanı kayıtlarını görüntüleme

Geri Sayım Sayacı:

Ölçü Birimi: 1 saniye
Geri Sayım Aralığı: 100 dakika
Geri sayım başlatma ayar aralığı: 1 saniyeden 100 dakikaya
(1-saniyelik artışlarla)

Zamanlayıcı alarm süresi: 10 saniye

Alarmlar: 5 Günlük Alarm, Saat Başı Zaman Sinyali

İkili Zaman: Saat, dakika Ayar

Birimi: 15 dakika
Diğer: Yaz Saati Uygulaması /Standard Zaman, İkili zaman ve halihazırdaki zaman değişimi

Aydınlatma: LED (ışık yayan diyot); Seçilebilir aydınlatma süresi (yaklaşık 1,5 saniye veya 3 saniye); Otomatik ışık

Diğer: Alarm testi; Tuş Sesi Aç/Kapat; Dijital Ekranı Görmek İçin İbrelere Hareket Ettirilmesi

E-80

E-81

Güç Kaynağı: 1 Lityum batarya (Tip CR2016)
Bataryanın yaklaşık ömrü Aşağıdaki koşullarda 2 yıl:
• Günlük 1 aydınlatma işlemi (1.5 saniye).
• Alarm Günlük 10 saniye
• Adım Sayar: Günde 12 saat

Aydınlatmanın sık kullanılması pil gücünü düşürür.

Teknik özellikler haber verilmeksizin değiştirilebilir.

E-82