

Modello

GSW-H1000

Guida dell'utilizzatore



Prima dell'uso, accertarsi di leggere **“Avvertenze sulla sicurezza”**. Usare l'orologio correttamente.

Non è possibile usare questo prodotto all'interno della Cina se esso era stato venduto al di fuori della Cina.

Funzioni dell'orologio

Resistenza agli urti. Resistenza all'acqua fino a 20 BAR (200 metri)

La resistenza agli urti G-SHOCK fa sì che l'orologio resista alle difficili condizioni in cui ci si imbatte negli sport estremi. Questo orologio è anche il primo smartwatch CASIO resistente all'acqua fino a 200 metri. Ciò significa che è possibile indossare l'orologio mentre si praticano sport estremi, sport acquatici ed altri.

Molteplici sensori incorporati

Questo orologio dispone di GPS integrato e di un sensore di pressione, un accelerometro, un girometro, un sensore magnetico e un sensore ottico (frequenza cardiaca) incorporati. Vari differenti tipi di dati possono essere misurati da questo orologio. I dati misurati dipendono dall'attività per cui è in corso la misurazione.

Display a doppio strato per una migliorata leggibilità

Un display a doppio strato è in grado di produrre un feedback visivo sia a colori che in bianco e nero. Il display a colori ad alta risoluzione facilita la comprensione di dati complessi, mentre il display in bianco e nero offre il vantaggio di un minore consumo di corrente e una maggiore leggibilità in esterni.

Uso di questo orologio

Quadranti di orologio intercambiabili (Voci di visualizzazione, Design)

È possibile selezionare l'indicazione dell'ora digitale o l'indicazione dell'ora analogica, a seconda delle proprie esigenze o del proprio stile di vita. È possibile selezionare anche quali voci si desidera che vengano visualizzate sul quadrante di orologio.

➔ ["Uso di un differente quadrante di orologio"](#)

DIGITAL

Quadrante di orologio per la misurazione dei dati di fitness mentre si praticano attività, e per misurare le calorie bruciate, i passi ed altri dati durante la vita di tutti i giorni.

→ “Uso del quadrante di orologio
“DIGITAL””



ANALOG

Quadrante di orologio analogico per cui è possibile cambiarne il design secondo le proprie esigenze quotidiane.

→ “Uso del quadrante di orologio CASIO
“ANALOG””



2 livelli

Quadrante di orologio nitido e di facile lettura che consuma meno carica della pila.

→ “Uso del quadrante di orologio CASIO
“2 livelli””



Controllo dei risultati degli esercizi dopo aver praticato un'attività

I dati vengono misurati e registrati dai sensori dell'orologio mentre si praticano le attività. In seguito è possibile vedere, controllare e analizzare i dati usando l'app per telefono "G-SHOCK MOVE". Ciò vale per un'ampia gamma di attività, da attività all'aperto come corsa e bicicletta fino all'allenamento con pesi ed altro.

→ "Selezione di un'attività per la misurazione"

Riduzione del consumo della carica della pila

È possibile ridurre il consumo della carica della pila disattivando Wear OS by Google™.

→ "Riduzione del consumo di energia (Orologio)"

Indice




Funzioni dell'orologio	IT-1
Uso di questo orologio	IT-1
Avvertenze sulla sicurezza	IT-7
Introduzione	IT-20
Wear OS by Google incorporato	IT-21
Attenzione proprietari di iPhone!	IT-21
Contenuto della confezione	IT-22
Nomi dei componenti	IT-23
Preparativi per usare l'orologio per la prima volta	IT-24
PUNTO 1: Caricare l'orologio	IT-25
PUNTO 2: Associare l'orologio con il proprio smartphone	IT-28
PUNTO 3: Aggiornare le proprie app alle rispettive versioni più recenti	IT-31
PUNTO 4: Installare l'app "G-SHOCK MOVE" CASIO sul proprio telefono	IT-32
Accensione e spegnimento, e Riavvio	IT-33
Accensione e spegnimento	IT-33
Riavvio	IT-33
Impostazioni iniziali e Allacciatura dell'orologio al polso	IT-35
Configurazione delle impostazioni di default iniziali per la misurazione della frequenza cardiaca	IT-35
Allacciatura dell'orologio al polso	IT-36
Operazioni di base con i pulsanti e con il display (schermo a sfioramento)	IT-39
Ripristino della schermata sul display	IT-39
Operazioni di base con i pulsanti	IT-39

Operazioni di base con lo schermo (scorrimento del dito verso l'alto, verso il basso, a sinistra e a destra)	IT-41
Funzioni di base	IT-45
Regolazione dell'impostazione dell'ora attuale	IT-45
Suoneria, Timer, Cronometro, ecc.	IT-45
Aggiornamenti delle app	IT-45
Uso del quadrante di orologio "DIGITAL"	IT-46
Visualizzazione DIGITAL	IT-47
Cambiamento delle voci della schermata DIGITAL	IT-49
Uso del menu di selezione voci di visualizzazione	IT-50
Cambiamento dello sfondo di DIGITAL	IT-53
Esempio di voci della schermata DIGITAL	IT-54
Richiamo rapido delle funzioni principali (App CASIO)	IT-58
Richiamo delle funzioni con App CASIO	IT-58
Selezione di un'attività per la misurazione	IT-62
Misurazione di Attività (esclusa Esercizi)	IT-63
Misurazione di Attività (Esercizi)	IT-68
Menu di impostazione misurazione di Attività	IT-78
Cambiamento delle voci della schermata visualizzate durante la misurazione di Attività	IT-79
Download Cartina e Importa Percorso	IT-80
Download Cartina	IT-80
Importa Percorso	IT-83
Uso di un differente quadrante di orologio	IT-86
Passaggio ad un altro quadrante di orologio	IT-86
Uso del quadrante di orologio CASIO "ANALOG"	IT-87
Uso del quadrante di orologio CASIO "2 livelli"	IT-93

Riduzione del consumo di energia (Orologio)	IT-96
Voci della schermata Orologio	IT-97
Passaggio a Orologio	IT-98
Riduzione di errori di misurazione dell'altitudine e della pressione atmosferica di Orologio	IT-99
Cosa è possibile fare quando l'orologio non è connesso ad un telefono	IT-100
Soluzione di problemi	IT-101
Ripristino del funzionamento dell'orologio	IT-101
Se non è possibile associare dopo essere passati ad un altro modello di telefono	IT-101
Riporto dell'orologio ai suoi stati di default di fabbrica iniziali	IT-103
Lista dei codici di errore e dei messaggi di errore	IT-104
Avvertenze sull'uso	IT-106
Avvertenze sulla funzione di misurazione	IT-109
Altre avvertenze circa il prodotto	IT-113
Manutenzione	IT-120
Altre avvertenze	IT-122
Trattamento della pila ricaricabile (Si prega di riciclare!)	IT-122
Avvertenze sulla protezione delle informazioni personali	IT-122
Caratteristiche tecniche principali	IT-123
Informazioni supplementari	IT-127


Avvertenze sulla sicurezza

Prima dell'uso, accertarsi di leggere queste "Avvertenze sulla sicurezza".
Usare l'orologio correttamente.


 Pericolo	Indica informazioni che mettono in guardia contro gravi rischi di morte o gravi lesioni fisiche.
 Avvertenza	Indica informazioni che mettono in guardia contro rischi di morte o gravi lesioni fisiche.
 Attenzione	Indica informazioni che mettono in guardia contro rischi di lievi lesioni o danni materiali.

Esempi di icone




 indica una situazione nei confronti della quale è necessario esercitare cautela. L'esempio qui mostrato indica che si deve fare attenzione alle scosse elettriche.



 indica informazioni riguardanti un'azione che non deve essere eseguita. L'azione specifica è indicata dalla figura all'interno del cerchio. L'esempio qui mostrato significa che è proibito smontare.



 indica informazioni riguardanti un'azione che deve essere eseguita. L'azione specifica è indicata dalla figura all'interno del cerchio.

Pericolo

Uso dell'orologio



Accertarsi di osservare i punti descritti di seguito quando si usa questo orologio.

La mancata osservanza di queste avvertenze comporta il rischio di generazione di calore, incendi ed esplosioni.

- Non gettare l'orologio nel fuoco e non esporlo al calore.
- Non tentare di modificare l'orologio, non calpestarlo e non sottoporlo altrimenti a forti impatti.
- Non collocare l'orologio all'interno di un forno a microonde, di un asciugatore, di un contenitore pressurizzato, ecc.
- Non tentare di smontare l'orologio.



Non usare, non caricare o non riporre l'orologio nei pressi di un condizionatore d'aria, su un tappeto elettrico, in luoghi esposti a luce solare diretta, in un veicolo a motore parcheggiato al sole e in nessun altro luogo soggetto ad alte temperature.

La mancata osservanza di queste avvertenze comporta il rischio di generazione di calore, incendi ed esplosioni.

Pericolo

Carica



Per caricare, usare esclusivamente il metodo prescritto.

L'uso di un metodo di carica diverso dal metodo specificato per questo orologio comporta il rischio di generazione di calore, incendi ed esplosioni.

Pila ricaricabile



Non tentare di rimuovere la pila ricaricabile dall'orologio.

La mancata osservanza di queste avvertenze comporta il rischio di generazione di calore, incendi ed esplosioni. Se la pila ricaricabile dovesse essere accidentalmente rimossa dall'orologio, fare attenzione affinché essa non venga ingerita. Particolare attenzione è necessaria quando sono presenti bambini piccoli. Nel caso in cui una pila venisse ingerita, consultare immediatamente un medico. L'ingestione di una pila può causare rapidamente ustioni chimiche, penetrazione nei tessuti delle mucose ed altri gravi problemi che comportano il rischio di morte.



Richiedere sempre la sostituzione della pila ricaricabile ad un centro di assistenza CASIO o al rivenditore presso cui si è acquistato l'orologio.

L'uso di una pila di un tipo non specificato o la sostituzione impropria della pila comportano il rischio di surriscaldamento della pila, incendi e rotture.



Avvertenza

Uso dell'orologio



Non usare questo orologio durante immersioni subacquee con autorespiratore.

Questo orologio non è un orologio per immersioni. L'utilizzo improprio di questo orologio può essere causa di gravi incidenti.



Se interferenze di radioonde o altri problemi vengono generati in altri apparecchi durante l'uso di questo orologio, porre l'orologio nel modo aeroplano o spegnere l'orologio.

Questo orologio potrebbe influire sul funzionamento dell'altro apparecchio o causarvi problemi, condizione che comporta il rischio di incidenti.



In una struttura medica o in un aeroplano, accertarsi di attenersi alle istruzioni fornite dallo staff o dal personale di volo. Non usare questo orologio in alcuna area in cui il suo utilizzo è proibito.

Le onde elettromagnetiche ed altri segnali emessi da questo orologio possono influire sulla strumentazione, condizione che può comportare il rischio di incidenti.



Le persone che portano un pacemaker cardiaco o un qualsiasi altro dispositivo medico impiantabile devono tenere questo orologio e il cavo di ricarica lontano dal proprio corpo.

Le radioonde e il magnetismo possono influire sul funzionamento di pacemaker cardiaci e di altri dispositivi medici. Qualora voi o un'altra persona doveste iniziare ad avvertire una qualsiasi anomalia, allontanate immediatamente l'orologio e il cavo di ricarica e consultate un medico.



Avvertenza

Uso dell'orologio



Porre l'orologio nel modo aeroplano o spegnere l'orologio quando ci si trova in un treno affollato o in qualsiasi altro luogo affollato.

La mancata osservanza di questa avvertenza comporta il rischio di problemi di funzionamento di pacemaker cardiaci o di altri dispositivi medici che si trovano nei pressi a causa delle radiointerferenze.



L'utilizzo continuato dell'orologio mentre esso emette fumo, emette strani odori, genera calore o manifesta altrimenti sintomi anormali comporta il rischio di incendi e scosse elettriche. Prendere immediatamente i provvedimenti descritti di seguito.

1. Se una carica è in corso, scollegare il cavo USB dall'orologio.
2. Spegnere l'orologio.
3. Rivolgersi ad un centro di assistenza CASIO autorizzato.



A prescindere dalle informazioni visualizzate dall'orologio, accertarsi di tenersi consapevoli delle proprie condizioni fisiche e di mantenere il livello di sforzo entro i limiti delle proprie capacità.

Ogni volta che si fa esercizio fisico utilizzando l'orologio per monitorare la propria frequenza cardiaca o per eseguire la misurazione di un qualsiasi altro tipo di allenamento, fare attenzione a non fare sforzi eccessivi allo scopo di ottenere particolari valori o letture. Uno sforzo eccessivo comporta il rischio di incidenti imprevisti. Mantenere sempre l'esercizio entro i limiti delle proprie capacità fisiche.

Se ci si dovesse sentire male o se diversamente si dovesse avvertire una sensazione di cambiamento nel benessere fisico, consultare immediatamente un medico.



Avvertenza

Carica



Quando si esegue la carica con l'adattatore CA USB e il cavo di ricarica, accertarsi di osservare le avvertenze descritte di seguito per evitare il rischio di generazione di calore, incendi, esplosioni e scosse elettriche.

- Usare esclusivamente il cavo di ricarica che è fornito in dotazione all'orologio.
- Non tentare mai di usare il cavo di ricarica per caricare un altro dispositivo.
- Non usare mai un adattatore CA USB che non soddisfa le specifiche di adattatore specificate.
- Non usare una fonte di alimentazione che ha una tensione e/o una frequenza differente da quelle specificate per questo orologio.
- Non usare una presa di corrente che viene condivisa da più dispositivi.
- Non usare l'orologio mentre si è coperti da biancheria da letto o da una coperta, e non usarlo vicino ad un calorifero.
- Non collocare alcun oggetto pesante sull'adattatore CA USB e/o sul cavo di ricarica, e non eseguire la carica con il cavo di ricarica mentre esso è avvolto.
- Non esporre l'adattatore CA USB e/o il cavo di ricarica al calore, non tentare di apportarvi modifiche e non lasciare che vengano danneggiati.
- Non sottoporre l'adattatore CA USB e/o il cavo di ricarica a piegature, attorcigliamenti o tensioni eccessivi.
- Tenere sempre puliti il connettore del cavo di ricarica e/o la spina dell'adattatore CA USB. Eliminare l'eventuale polvere che si deposita su di essi.
- Servirsi di un panno asciutto per pulire l'adattatore CA USB e il cavo di ricarica. Non usare detergenti per la pulizia.

Avvertenza

Carica



- Non toccare l'adattatore CA USB e/o il cavo di ricarica con le mani bagnate.



- Accertarsi che nessun liquido (acqua, bevande sportive, acqua di mare, urina di animali, ecc.) vada a finire sull'adattatore CA USB e/o sul cavo di ricarica durante l'uso.
- Non caricare mentre l'orologio è bagnato.
- Non toccare mai l'orologio, l'adattatore CA USB o il cavo di ricarica durante una tempesta elettrica.



Se l'orologio, l'adattatore CA USB o il cavo di ricarica dovessero riportare danni, cessare immediatamente di usarli e scollegare l'adattatore CA USB dalla presa di corrente. Quindi, rivolgersi ad un centro di assistenza CASIO autorizzato.

L'utilizzo continuato di un elemento danneggiato comporta il rischio di incendi e scosse elettriche.



Non caricare l'orologio mentre lo si indossa sul polso.

Tale azione comporta il rischio di lesioni da ustioni da basse temperature.



Avvertenza

Display



Non premere sul display con forza eccessiva e non sottoporre il display a forti impatti.

Tali azioni potrebbero far rompere il vetro del display.



Se il vetro del display dovesse rompersi, non toccare direttamente il liquido contenuto al suo interno.

Il liquido del display può causare irritazioni cutanee.

- Se il liquido del display dovesse penetrare in bocca, consultare immediatamente un medico.
- Se il liquido del display dovesse penetrare negli occhi o venire a contatto con la pelle, sciacquare bene con acqua pulita e quindi consultare un medico.



Attenzione

Uso dell'orologio



Accertarsi di trovarsi in un luogo sicuro prima di guardare il display dell'orologio.

La mancata osservanza di questa avvertenza comporta il rischio di lesioni fisiche e incidenti. Guardare l'orologio mentre si corre o si fa jogging su una strada aperta, mentre si è in sella ad una bicicletta o mentre si è alla guida di un veicolo a motore può essere causa di incidenti. Fare attenzione a non andare a sbattere contro gli altri.



Fare attenzione ad evitare condizioni che causano eruzioni cutanee.

L'orologio e il cinturino vengono a contatto diretto con la pelle, perciò le condizioni sotto elencate potrebbero causare eruzioni cutanee.

- Allergie ai metalli o alla pelle
- Sporco, ruggine o sudore sull'orologio o sul cinturino
- Cattive condizioni fisiche, ecc.
 - Un cinturino allacciato troppo strettamente per il monitoraggio della frequenza cardiaca può causare sudorazione e può rendere difficile il passaggio dell'aria sotto di esso, condizioni che provocano irritazioni cutanee. Durante l'uso normale dell'orologio, quando non è necessario monitorare la frequenza cardiaca, accertarsi che il cinturino sia allentato a sufficienza in maniera che sia possibile inserire un dito tra esso e il polso.
 - Se si nota una qualsiasi anomalia, cessare immediatamente di usare l'orologio e consultare un medico.



Attenzione

Uso dell'orologio



Togliersi l'orologio dal polso prima di andare a letto.

La mancata osservanza di questa avvertenza comporta il rischio di lesioni fisiche impreviste e/o eruzioni cutanee allergiche.



Accertarsi di tenere sempre puliti la cassa e il cinturino.

- Lavare la cassa e il cinturino con acqua corrente o altra acqua pulita per rimuovere sudore e sporco, e quindi asciugarli passandoli con un panno morbido.
- Sudore e/o sporco sulla cassa o sul cinturino dell'orologio possono causare irritazioni cutanee o altri problemi. Se si nota una qualsiasi anomalia della pelle, cessare immediatamente di usare l'orologio e consultare un medico.



Prima di prendere in braccio un bambino o prima di venire in altro modo a contatto con dei bambini, togliersi l'orologio dal polso.

La mancata osservanza di questa avvertenza comporta il rischio di lesioni fisiche ai bambini e/o eruzioni cutanee allergiche.



A bambini e ragazzi l'uso di questo orologio deve essere permesso soltanto sotto la supervisione e la guida di un adulto. Riporre l'orologio al di fuori della portata di bambini piccoli.

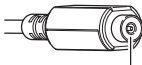
Attenzione

Uso dell'orologio



Tenere il cavo di ricarica lontano da tessere magnetiche (carte di credito, carte bancarie per prelievi di contante da distributori automatici, carte prepagate, biglietti con retro magnetico, ecc.)

L'estremità della spina magnetica del cavo di ricarica potrebbe rendere inutilizzabili una tessera o un supporto di registrazione magnetici se tali oggetti vengono a trovarsi troppo vicini alla spina.



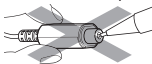
Parte magnetica



Accertarsi di osservare le avvertenze descritte di seguito quando si usa il cavo di ricarica.

La mancata osservanza di queste avvertenze comporta il rischio di guasti.

- Non esercitare una forza eccessiva sulla spina, non introdurre oggetti nella spina e non inserire la spina a forza nella presa.



Non lasciare chiavi, collane, graffette o altri oggetti di metallo molto vicino alla spina del cavo di ricarica.

Il magnete incorporato nella spina potrebbe attrarre l'oggetto di metallo e tale contatto potrebbe provocare un cortocircuito.



Quando non si usa il cavo di ricarica, scollegare l'adattatore CA dalla presa di corrente.



Il sensore al centro del coperchio posteriore emette una luce a LED. Evitare di guardare direttamente la luce.



Attenzione

Carica



Quando si esegue la carica con l'adattatore CA USB e il cavo di ricarica, accertarsi di osservare le avvertenze descritte di seguito per evitare il rischio di generazione di calore, incendi, esplosioni e scosse elettriche.

- Inserire la spina dell'adattatore CA USB nella presa di corrente fino in fondo.
- Scollegare l'adattatore CA USB dalla presa di corrente prima di lasciarlo incustodito per lunghi periodi, come quando si parte per un viaggio, ecc.
- Almeno una volta all'anno, servirsi di un panno asciutto per eliminare la polvere che si è accumulata attorno ai poli della spina dell'adattatore CA USB.
- Non usare e non riporre l'adattatore CA USB e/o il cavo di ricarica in aree esposte ad elevata umidità e a notevoli quantità di polvere, in aree per la preparazione di cibi o altre aree soggette ad esalazioni oleose, o in aree soggette a temperature molto elevate.



Se l'orologio non si carica entro il normale lasso di tempo di carica, interrompere la carica.

Una carica continuata comporta il rischio di generazione di calore, incendi ed esplosione della pila incorporata.

- Per i dettagli sul tempo di carica, vedere ["Caratteristiche tecniche principali"](#).



Attenzione

Manutenzione



Accertarsi di tenere sempre puliti la cassa e il cinturino.

Una cassa o un cinturino sporchi o arrugginiti potrebbero sporcare la manica degli abiti. La ruggine tende a formarsi facilmente dopo che l'orologio è stato esposto ad acqua di mare ed è poi stato riposto senza essere pulito.

Introduzione

- Il contenuto del presente manuale è soggetto a modifiche senza obbligo di preavviso.
- La copia del presente manuale, sia in parte che per intero, è proibita. È consentito utilizzare il presente manuale per l'uso personale. Qualsiasi altro utilizzo senza l'autorizzazione della CASIO COMPUTER CO., LTD. è proibito dalle leggi sul diritto d'autore.
- La CASIO COMPUTER CO., LTD. non potrà essere ritenuta responsabile per eventuali profitti perduti o ricorsi da parte di terzi derivanti dall'uso di questo prodotto o del presente manuale.
- La CASIO COMPUTER CO., LTD. non potrà essere ritenuta responsabile per eventuali perdite o profitti perduti dovuti alla perdita di dati causata da problemi di funzionamento o interventi di manutenzione di questo prodotto, o qualsiasi altra ragione.
- L'orologio e le schermate di esempio rappresentati nelle illustrazioni del presente manuale potrebbero differire dall'aspetto vero e proprio dell'orologio.

Wear OS by Google incorporato

Questo orologio può essere usato mentre è associato ad un telefono Android™ o iOS. Esso possiede anche un'ampia gamma di funzioni indipendenti che possono essere utilizzate quando l'orologio non è associato ad un telefono. Le funzioni supportate dipendono dalla piattaforma utilizzata e dal Paese in cui ci si trova. Per informazioni sui telefoni supportati, visitare il sito di supporto della CASIO riportato di seguito.

<https://support.casio.com/gsw/it/GSW-H1000/>



Funzioni di Wear OS by Google

Con Wear OS by Google incorporata, questo smartwatch ha le seguenti funzionalità:

- Dettatura
- Notifiche di messaggi e di telefonate in ingresso
- Suonerie, cronometro, timer, agenda e traduzione
- Google Fit™ e altre applicazioni di Google
- Download di app e quadranti di orologio mediante Google Play
- Impostazioni regolabili

Questa guida dell'utilizzatore non contiene alcuna informazione sulle funzioni sopra menzionate.

Per i dettagli su queste funzioni, visitare il sito web riportato di seguito.

<https://support.google.com/wearos/>

Attenzione proprietari di iPhone!

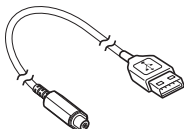
Quando si usa questo orologio mentre esso è associato ad un iPhone, accertarsi di avere l'app Wear OS by Google aperta e in esecuzione in background. Se l'app Wear OS by Google non è in esecuzione quando si usa il dispositivo, le funzioni che richiedono la comunicazione con l'iPhone non si azionano.

Contenuto della confezione

Orologio



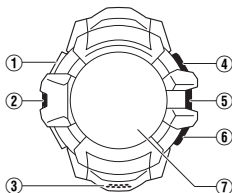
Cavo di ricarica



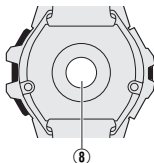
“Leggere prima questo”

Garanzia

Nomi dei componenti



- ① Terminale per caricatore
- ② Sensore di pressione
- ③ Microfono
- ④ Pulsante di avvio (START) (pulsante superiore)



- ⑤ Pulsante di alimentazione
- ⑥ Pulsante applicazione (APP) (pulsante inferiore)
- ⑦ Schermo a sfioramento (display)
- ⑧ Sensore ottico (Frequenza cardiaca tramite PPG)

Preparativi per usare l'orologio per la prima volta

Prima di usare questo orologio per la prima volta, eseguire i punti elencati di seguito nell'ordine per caricare l'orologio e per configurare le sue impostazioni.

“PUNTO 1: Caricare l'orologio”



“PUNTO 2: Associare l'orologio con il proprio smartphone”



“PUNTO 3: Aggiornare le proprie app alle rispettive versioni più recenti”



“PUNTO 4: Installare l'app “G-SHOCK MOVE” CASIO sul proprio telefono”

PUNTO 1: Caricare l'orologio

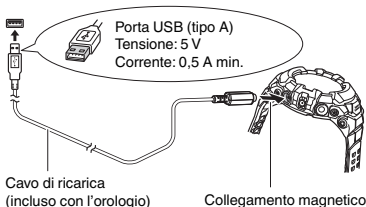
Accertarsi di caricare l'orologio prima di usarlo.

Usare il cavo di ricarica fornito in dotazione all'orologio per effettuare la carica usando un adattatore CA USB, o mediante il collegamento ad un computer o ad un altro dispositivo.

- Notare che a seconda della sua configurazione, un computer potrebbe non supportare la carica dalla sua porta USB.

Collegare ad una porta USB (tipo A)

- Accertarsi che il connettore del cavo di ricarica sia orientato correttamente quando lo si inserisce in una porta USB.



Importante!

- L'adattatore CA USB o un altro dispositivo di alimentazione USB utilizzato deve soddisfare determinate specifiche. Non usare un dispositivo inferiore o un dispositivo che non soddisfa le specifiche richieste. La mancata osservanza di questa avvertenza può causare problemi di funzionamento o guasti a questo orologio e al dispositivo di alimentazione USB. Notare inoltre che l'uso di un adattatore CA USB può essere soggetto a standard locali imposti dal Paese in cui ci si trova. La CASIO COMPUTER CO., LTD. non potrà essere ritenuta responsabile di eventuali problemi di funzionamento o guasti dell'orologio e/o del dispositivo di alimentazione USB causati dall'uso di un adattatore inferiore o di un dispositivo che non soddisfa le specifiche richieste.

Avvertenze sulla carica

- Accertarsi che il connettore del cavo di ricarica sia orientato correttamente quando lo si collega ad una porta USB.
- Quando si usa un computer per effettuare la carica, è supportato soltanto il collegamento ad una porta USB (tipo A) USB2.0 o superiore. A seconda del modello di computer, dell'ambiente di collegamento e di altri fattori, la carica potrebbe richiedere molto tempo o potrebbe non essere possibile. La carica non viene eseguita mentre un computer è in ibernazione.
- Il funzionamento su un computer personalizzato o su un computer che è stato modificato rispetto alla sua configurazione originale non è garantito. Anche nel caso di un computer disponibile in commercio non modificato, la carica potrebbe non essere possibile a causa delle specifiche di porta USB.
- Un messaggio di errore potrebbe apparire quando si collega l'orologio ad un computer con il cavo di ricarica.
Se ciò dovesse accadere, scollegare il cavo di ricarica dal computer e quindi ricollegarlo.
- Se non si riesce a caricare eseguendo il procedimento sopra descritto, provare una porta USB differente o usare un adattatore CA USB.

Adattatore CA USB CASIO originale

Per ottenere un adattatore CA USB CASIO originale, accedere all'URL riportato di seguito e quindi contattare un centro di assistenza CASIO nel Paese in cui si vive.

<https://s.casio.jp/w/10061en/>



Indicazione di livello di carica durante la carica

- L'indicatore di livello di carica apparirà dopo che la carica dell'orologio è iniziata.
- Se la pila è completamente esaurita quando si avvia la carica, l'indicatore di livello di carica non apparirà se non dopo che la carica ha raggiunto un livello prefissato.
- Tenere premuto il pulsante di alimentazione per almeno due secondi per accendere l'orologio.

Altre avvertenze sulla carica

- Il tempo di carica dipende dal livello di carica rimanente della pila e dall'ambiente di utilizzo.
- Nel caso in cui dell'acqua dovesse versarsi sull'orologio, sul cavo di ricarica o sul dispositivo di alimentazione USB durante la carica, scollegare immediatamente il cavo di ricarica ed interrompere la carica.
- Se un'operazione di carica in corso si interrompe, scollegare l'orologio dal cavo di ricarica. Dopo aver controllato ed eliminato eventuali problemi, provare a caricare di nuovo.
- In un'area in cui fa eccessivamente freddo o caldo, potrebbe non essere possibile caricare l'orologio o l'orologio potrebbe non caricarsi completamente. Caricare l'orologio in un'area in cui la temperatura ambiente è compresa tra 10°C e 35°C (tra 50°F e 95°F).
- La carica potrebbe causare interferenze radio e/o televisive. Se ciò dovesse accadere, per la carica usare una presa di corrente situata più lontano rispetto al televisore o alla radio.
- Per favorire una maggiore durata della pila, si consiglia una carica regolare dell'orologio (circa una volta al mese) anche se non si utilizza l'orologio per un lungo periodo.
- La carica potrebbe impiegare più tempo o potrebbe non essere possibile affatto se sul terminale per caricatore o sul connettore del cavo di ricarica sono presenti sporco o altre materie estranee. Usare un panno pulito e asciutto o un bastoncino di cotone per pulire di tanto in tanto il terminale per caricatore e il connettore del cavo di ricarica.

PUNTO 2: Associare l'orologio con il proprio smartphone

- Questo procedimento è vigente al novembre 2025.

1. Usare le impostazioni del telefono per attivare Bluetooth®.

2. Sul telefono, installare l'app Wear OS by Google.

Utenti di telefoni Android

Accedere al sito dei download sotto indicato sul proprio smartphone Android e installare l'app Wear OS by Google.

<https://support.casio.com/gsw/it/GSW-H1000/download/>

Importante!

- Maggiori informazioni sul procedimento di installazione sono disponibili sul sito dei download.

Utenti di iPhone

Sull'iPhone, aprire l'App Store e installare l'app Wear OS by Google.

3. Se non se ne ha già uno, creare un proprio account Google.

Un account Google dà accesso ad una varietà di differenti servizi Google. Accertarsi di creare un account Google prima di usare questo orologio.

- Se si ha già un account Google, tenere sotto mano la sua email e la sua password.
- Se si sta usando un iPhone e non si ha un account Google, seguire le istruzioni che appaiono sullo schermo del telefono durante il punto 4 descritto di seguito per acquisire un account.

4. Associare l'orologio al proprio telefono.

Importante!

- Il procedimento di associazione che bisogna seguire dipende dalla versione di Wear OS by Google in esecuzione sul proprio orologio e sul proprio telefono. Per informazioni più recenti sui procedimenti, visitare il sito web riportato di seguito.

<https://support.casio.com/gsw/it/GSW-H1000/>

- Quando si configurano le impostazioni di associazione, si consiglia di avere il telefono e l'orologio entro un metro di distanza l'uno dall'altro.
 - Per poter usare un iPhone è richiesto un ambiente Wi-Fi.
1. Se l'orologio è spento, tenere premuto il pulsante di alimentazione per almeno due secondi per accendere l'orologio.
 2. Toccare il display dell'orologio. Sulla schermata che appare, selezionare una lingua.
 3. Scorrere la schermata verso l'alto per visualizzare il nome di orologio (GSW-H1000).
 4. Sul proprio telefono, avviare l'app Wear OS by Google.

Il termine "orologio" nel testo che segue si riferisce ad uno smartwatch in cui è incorporata Wear OS by Google.

5. Se questa è la prima volta che si associano il proprio telefono e il proprio orologio, avviare l'app Wear OS by Google sul telefono. Quindi, toccare "Avvia configurazione".
 - Adesso, seguire le istruzioni che appaiono sullo schermo del telefono per completare il procedimento di associazione.

Se si sta usando un telefono esistente che è associato ad un orologio, è necessario eseguire uno dei procedimenti descritti di seguito al posto del punto 5 sopra. Il procedimento da eseguire dipende dal tipo di telefono.

Utenti di telefoni Android

È possibile avere molteplici orologi associati ad un telefono Android contemporaneamente.

Nell'angolo in alto a sinistra della schermata dell'app Wear OS by Google, toccare il nome di orologio. Sul menu che appare, toccare "Aggiungi un nuovo orologio".

- Adesso, seguire le istruzioni che appaiono sullo schermo del telefono per completare il procedimento di associazione.

Utenti di iPhone

Con un iPhone, è possibile avere un solo orologio associato per telefono. Eseguire il procedimento descritto di seguito per dissociare l'orologio attualmente associato dall'iPhone in modo da poter associare questo orologio.

1. Sulla schermata iniziale dell'iPhone, toccare le seguenti voci nell'ordine: "Impostazioni" > "Bluetooth".
2. Nella lista "I MIEI DISPOSITIVI", toccare il simbolo ⓘ alla destra del nome dell'orologio con Wear OS by Google attualmente connesso.
3. Toccare "Dissocia questo dispositivo".
4. Avviare l'app Wear OS by Google.
5. Toccare l'icona di menu (≡) nell'angolo in alto a sinistra della schermata. Sul menu che appare, toccare "Configura un nuovo orologio".
 - Adesso, seguire le istruzioni che appaiono sullo schermo del telefono per completare il procedimento di associazione.

Cambiamento del modello di telefono associato a questo orologio

(Le informazioni riportate di seguito valgono anche quando si passa da un modello di telefono associato ad un altro.)

All'orologio può essere associato un solo telefono alla volta. Se si desidera associare l'orologio ad un diverso telefono, si deve prima dissociarlo dal telefono esistente.

Per dissociare da un telefono, eseguire il procedimento descritto in ["Riporto dell'orologio ai suoi stati di default di fabbrica iniziali"](#).

PUNTO 3: Aggiornare le proprie app alle rispettive versioni più recenti

Per poter utilizzare tutte le funzionalità fornite da questo orologio, accertarsi di aggiornare tutte le proprie app alle rispettive versioni più recenti prima di usare l'orologio.

- Questo procedimento è vigente all'aprile 2021.
- Per poter usare un iPhone è richiesto un ambiente Wi-Fi.

- 1. Mentre l'orologio visualizza un quadrante di orologio (schermata della normale indicazione dell'ora, non una schermata di app o una schermata di impostazione), premere brevemente il pulsante di alimentazione per visualizzare la lista delle app.**
- 2. Scorrere la lista di app verso l'alto o verso il basso finché viene visualizzata "Play Store", e quindi toccarla.**
- 3. Far scorrere il dito sullo schermo a sfioramento dall'alto verso il basso per visualizzare il menu Play Store e quindi toccare l'icona "Le mie app" (📱).**
 - Se l'operazione sopra descritta non ha effetto, far scorrere il dito sullo schermo a sfioramento dal basso verso l'alto e quindi toccare "Le mie app".
- 4. Se vi è un'eventuale app per cui è disponibile un aggiornamento, il suo nome verrà mostrato in "Aggiornamenti disponibili". Toccare "Aggiorna tutto".**

PUNTO 4: Installare l'app "G-SHOCK MOVE" CASIO sul proprio telefono

È possibile usare l'app CASIO per vedere le registrazioni di allenamento.

- Per poter usare un'app CASIO, è necessario registrare un ID CASIO. La registrazione di un ID CASIO consentirà anche di usare altri servizi online forniti dal Gruppo CASIO.

1. Installare l'app "G-SHOCK MOVE" sul proprio smartphone.

Utenti di telefoni Android

Sul proprio smartphone Android, avviare Google Play Store, cercare l'app "G-SHOCK MOVE" e quindi installarla.

Utenti di iPhone

Sul proprio iPhone, avviare App Store, cercare l'app "G-SHOCK MOVE" e quindi installarla.

Dopo che il procedimento di "Preparativi per usare l'orologio per la prima volta" sarà stato completato, il quadrante di orologio "DIGITAL" apparirà sul display. Per i dettagli su DIGITAL, vedere ["Uso del quadrante di orologio DIGITAL"](#).



Accensione e spegnimento, e Riavvio

Accensione e spegnimento

Per accendere

1. Tenere premuto il pulsante di alimentazione per almeno due secondi.



Per spegnere

1. Mentre è visualizzato un quadrante di orologio, far scorrere il dito sullo schermo a sfioramento dall'alto verso il basso.
2. Toccare le seguenti voci nell'ordine:  > “Sistema” > “Spegni”. Sulla schermata di conferma che appare, toccare .

Riavvio

È possibile riavviare l'orologio usando Wear OS by Google o mediante un'operazione di pulsante sull'orologio.

Per riavviare l'orologio usando Wear OS by Google

1. Mentre è visualizzato un quadrante di orologio, far scorrere il dito sullo schermo a sfioramento dall'alto verso il basso.
2. Toccare le seguenti voci nell'ordine:  > “Sistema” > “Riavvia”. Sulla schermata di conferma che appare, toccare .

Importante!

- Provare ad eseguire il procedimento descritto di seguito soltanto nel caso di problemi di funzionamento, come il blocco dello schermo dell'orologio. In altri casi, consigliamo di eseguire il procedimento descritto in ["Per riavviare l'orologio usando Wear OS by Google"](#).

1. Tenere premuto il pulsante di alimentazione finché la visualizzazione diventa bianca.



- Sono necessari fino a 12 secondi affinché la visualizzazione diventi bianca. La schermata che diventa bianca indica che il sistema si sta riavviando, pertanto è possibile rimuovere il dito dal pulsante di alimentazione.

Impostazioni iniziali e Allacciatura dell'orologio al polso

Questa sezione spiega come configurare le impostazioni iniziali dell'orologio, che sono necessarie per la misurazione di attività. Essa spiega anche come allacciare l'orologio al polso per una misurazione più accurata.

Configurazione delle impostazioni di default iniziali per la misurazione della frequenza cardiaca

Questa impostazione è essenziale per calcolare la prestazione, compresi la zona di frequenza cardiaca e il massimo assorbimento di ossigeno (VO₂Max).

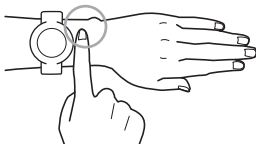
- 1. Mentre è visualizzato il quadrante di orologio “DIGITAL”, tenere premuto il dito al centro dello schermo a sfioramento per due secondi circa.**
 - Questa operazione fa restringere il quadrante di orologio e visualizza  sotto di esso.
- 2. Toccare le seguenti voci nell'ordine:  > “Impostazione della frequenza cardiaca”.**
 - Questa operazione visualizza il menu “Impostazione della frequenza cardiaca”.
- 3. Introdurre le seguenti voci nell'ordine: “Giorno di nascita”, “Frequenza cardiaca a riposo”, “Genere”, “Altezza” e quindi “Peso”.**
- 4. Per lasciare il procedimento di impostazione e ritornare alla visualizzazione del quadrante di orologio, premere il pulsante di alimentazione.**

Allacciatura dell'orologio al polso

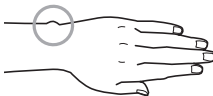
Il modo in cui si indossa l'orologio sul polso influisce sull'accuratezza dei valori di monitoraggio della frequenza cardiaca. Posizionare l'orologio come descritto di seguito.

1. Con l'orologio allacciato lento sul polso, porre almeno un dito alla destra del pulsante di alimentazione.*

- * Se si indossa l'orologio sul polso destro, porre il dito (le dita) alla sinistra del sensore di pressione (lato sinistro dell'orologio).

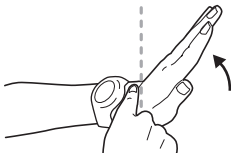


- Se l'orologio copre l'osso sporgente del polso (l'ulna, cerchiata nella figura sottostante), continuare ad aggiungere dita finché l'orologio non copre più l'osso.



- La posizione e la forma di questo osso differiscono da persona a persona.

- 2. Posizionare l'orologio in modo da lasciare uno spazio pari almeno alla larghezza di un dito tra il lato dell'orologio e l'articolazione del polso quando si piega la mano all'indietro.**




- 3. Dopo aver determinato la posizione ottimale sul polso, stringere il cinturino strettamente in modo che l'orologio non scivoli sul polso.**

Importante!

- Un cinturino allacciato troppo strettamente per il monitoraggio della frequenza cardiaca può rendere difficile il passaggio dell'aria sotto di esso e può causare sudorazione, condizioni che provocano irritazioni cutanee. Durante l'uso normale dell'orologio, quando non è necessario monitorare la frequenza cardiaca, accertarsi di mantenere il cinturino sufficientemente allentato in maniera che sia possibile inserire un dito tra esso e il polso.
- Evitare di usare creme solari, creme per mani, cosmetici ed altri prodotti per l'applicazione sulla pelle sul polso su cui si indosserà l'orologio per la misurazione della frequenza cardiaca. Tali creme e gel possono sporcare la finestrella del sensore dell'orologio e ridurre l'accuratezza della misurazione della frequenza cardiaca. Evitare di usare tali agenti sul polso su cui si indosserà l'orologio.

Attenzione

I dati da ciascun sensore servono per stimare se l'orologio è indossato sul polso, e la frequenza cardiaca viene misurata quando viene rilevata la presenza dell'orologio sul polso. Se non si desidera misurare la frequenza cardiaca mentre si indossa l'orologio, selezionare "NON ATTIVA" per l'impostazione "Rileva allacciatura al polso"*. Notare, tuttavia, che se si sta eseguendo un'operazione di misurazione mediante un'app di attività CASIO, la misurazione viene eseguita a prescindere da questa impostazione.

* Per visualizzare l'impostazione "Rileva allacciatura al polso", far scorrere il dito sulla schermata del quadrante di orologio verso il basso. Sulla schermata che appare, toccare le seguenti voci nell'ordine:  > "Accessibilità" > "Misurazione della frequenza cardiaca".

Operazioni di base con i pulsanti e con il display (schermo a sfioramento)

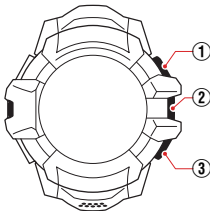
Le operazioni di questo orologio vanno eseguite usando i tre pulsanti laterali e lo schermo (schermo a sfioramento).

Ripristino della schermata sul display

Se lo schermo di questo orologio è scuro, toccare lo schermo o premere il pulsante di alimentazione. Attendere fino a quando lo schermo si illumina prima di eseguire le operazioni.

Operazioni di base con i pulsanti

Questa sezione descrive le operazioni di pulsante che è possibile eseguire mentre è visualizzato un quadrante di orologio.



- ① Pulsante di avvio (START) (pulsante superiore)
- ② Pulsante di alimentazione
- ③ Pulsante applicazione (APP) (pulsante inferiore)

① Pulsante di avvio (START) (pulsante superiore)

La pressione di questo pulsante mentre è visualizzato un quadrante di orologio avvia la misurazione di attività e/o visualizza la schermata START per la selezione delle voci di misurazione.

Per i dettagli, vedere [“Selezione di un’attività per la misurazione”](#).

② Pulsante di alimentazione

La pressione di questo pulsante mentre è visualizzato un quadrante di orologio visualizzerà la lista delle app Wear OS by Google. È possibile far scorrere il dito sulla lista delle app verso l'alto o verso il basso per sfogliare la lista. Toccare un'app per selezionarla ed avviarla.

Se è visualizzata una schermata di app, una schermata di impostazione o una qualsiasi altra schermata diversa da un quadrante di orologio, premendo il pulsante di alimentazione la visualizzazione tornerà al quadrante di orologio.

③ Pulsante applicazione (APP) (pulsante inferiore)

La pressione di questo pulsante mentre è visualizzato un quadrante di orologio visualizza la schermata App CASIO, che è possibile usare per richiamare rapidamente varie funzioni originali CASIO.

Per i dettagli, vedere [“Richiamo rapido delle funzioni principali \(App CASIO\)”](#).

Importante!

- È possibile usare Wear OS by Google per cambiare le funzioni dei pulsanti START e APP. Tuttavia, quando si usa il quadrante di orologio “DIGITAL”, usare le operazioni di pulsante di default senza cambiarle. In questa guida dell'utilizzatore, le operazioni vengono spiegate supponendo che si stiano usando le impostazioni di default.

Operazioni di base con lo schermo (scorrimento del dito verso l'alto, verso il basso, a sinistra e a destra)

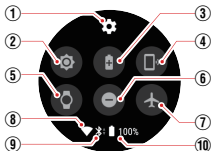
Mentre è visualizzato un quadrante di orologio, è possibile accedere a varie funzioni di Wear OS by Google facendo scorrere il dito sullo schermo verso l'alto, verso il basso, verso sinistra e verso destra.

Nota

- Il procedimento descritto di seguito è vigente all'aprile 2021. Notare che le operazioni qui descritte sono soggette a cambiamenti dovuti ad aggiornamenti di Wear OS by Google ed altri fattori. Per i dettagli circa le operazioni di Wear OS by Google, visitare il sito web riportato di seguito.

<https://support.google.com/wearos/>

Scorrimento del dito dall'alto verso il basso



Questa operazione visualizza la schermata di impostazione di Wear OS by Google.

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ① Impostazioni | ⑧  Visualizzato mentre c'è una connessione Wi-Fi. |
| ② Luminosità | |
| ③ funzionalità Risparmio energetico | ⑨  Visualizzato mentre c'è una connessione Bluetooth tra l'orologio e un telefono. |
| ④ Trova telefono | |
| ⑤ Modalità Cinema | |
| ⑥ Non disturbare | |
| ⑦ Modalità aereo | ⑩  Carica rimanente della pila |
-

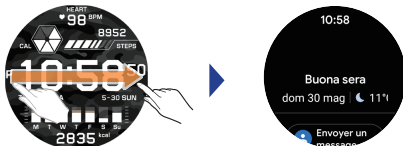
Scorrimento del dito dal basso verso l'alto



Questa operazione visualizza le notifiche.

- È possibile visualizzare altre notifiche facendo scorrere il dito sulla schermata delle notifiche dal basso verso l'alto.
- Se si fa scorrere il dito su una notifica verso destra o sinistra, quella notifica scomparirà.

Scorrimento del dito da sinistra verso destra



Questa operazione visualizza la data attuale e altre informazioni.

- Se si fa scorrere il dito su questa schermata dal basso verso l'alto, vengono visualizzati vari tipi di informazioni.

Scorrimento del dito da destra verso sinistra



Ogni scorrimento del dito visualizza la scheda successiva di Tiles (Schede)*.

- * Tiles (Schede) facilita l'esecuzione di azioni rapide e l'accesso ad informazioni importanti con una sola occhiata. Le schede di Tiles includono previsioni del tempo, notizie, tracciamento dell'attività fisica, respirazione guidata ed altro. Selezionare ed editare le schede di Tiles che si desidera avere sull'orologio.
-

Funzioni di base

Regolazione dell'impostazione dell'ora attuale

Mentre c'è una connessione Bluetooth tra l'orologio e un telefono associato, l'ora attuale dell'orologio sarà sincronizzata con l'ora del telefono. È anche possibile regolare manualmente l'impostazione dell'ora attuale dell'orologio.

Suoneria, Timer, Cronometro, ecc.

Queste funzioni possono essere utilizzate con le app Wear OS by Google fornite di serie.

Mentre è visualizzato un quadrante di orologio, premere brevemente il pulsante di alimentazione. Sulla lista delle app che appare, toccare l'app desiderata.

Per i dettagli sulle impostazioni sopra menzionate e su come utilizzarle, visitare il sito web riportato di seguito.

<https://support.google.com/wearos/>

Aggiornamenti delle app

Importante!

Per assicurare che il proprio orologio possa funzionare all'elevato livello per cui esso è stato progettato, accertarsi di tenere aggiornate tutte le app. Si consiglia di accendere l'orologio e di tenerlo connesso al telefono e al Wi-Fi quando si effettua la carica in modo che l'aggiornamento delle app possa essere eseguito automaticamente. Inoltre, se vi sono eventuali app CASIO che possono essere aggiornate in Le mie app in Google Play, accertarsi di aggiornarle. Per i dettagli, visitare il sito di supporto riportato di seguito.

<https://support.casio.com/gsw/it/GSW-H1000/>

Uso del quadrante di orologio

“DIGITAL”

“DIGITAL” è il quadrante di orologio di default iniziale di questo orologio. Oltre che ad essere utile per le misurazioni di attività, esso è anche un importante ed essenziale quadrante di orologio.

Vi sono due principali formati di visualizzazione: “quotidiano” e “attività”. Quando si avvia un’operazione di misurazione per corsa, sci, allenamento di forza o qualche altra attività, la visualizzazione passa dal quadrante di orologio quotidiano ad un design che mostra le funzioni ottimali per l’attività per la quale si sta eseguendo la misurazione. È anche possibile cambiare le funzioni delle aree di visualizzazione superiore, centrale e inferiore del quadrante di orologio. Oltre alle funzioni, è possibile selezionare anche uno qualsiasi dei design di quadrante dall’ampia gamma disponibile.

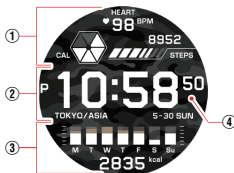
Le spiegazioni di questo capitolo utilizzano fondamentalmente la schermata quotidiana.

Importante!

- “DIGITAL” è un importante quadrante di orologio che funziona come punto di partenza per ogni operazione di questo orologio. Anche se l’orologio dispone di vari differenti quadranti di orologio incorporati, normalmente si deve usare questo quadrante di orologio, particolarmente quando si eseguono misurazioni di attività.

Schermata quotidiana

Questa è la normale schermata per l'uso quotidiano quando non si stanno eseguendo misurazioni di attività.



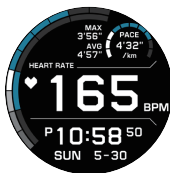
- ① Area di visualizzazione superiore: Calorie / Passi / Frequenza cardiaca
 - ② Area di visualizzazione centrale: Orologio
 - ③ Area di visualizzazione inferiore: Calorie bruciate / Statistiche settimanali
 - ④ Sfondo
- È possibile scegliere fra svariate differenti varianti per le aree di visualizzazione superiore, centrale e inferiore del quadrante di orologio. È possibile scegliere fra svariati differenti sfondi, o è possibile usare la cartina del luogo in cui ci si trova attualmente come sfondo.
 - Anche se si sta utilizzando un altro quadrante di orologio, l'orologio passa automaticamente al quadrante di orologio "DIGITAL" quando si avvia un'operazione di misurazione di attività, e quel quadrante rimane visualizzato fino a quando l'operazione di misurazione di attività è terminata. Le voci che vengono visualizzate dipendono dall'operazione di misurazione di attività eseguita.
Per i dettagli, vedere ["Selezione di un'attività per la misurazione"](#).

Schermata di misurazione di Attività in corso

Questa è la schermata di quando si sta eseguendo una misurazione di attività.* L'orologio supporta la misurazione dei tempi di decine di tipi di attività ed esercizi, e consente di passare alla visualizzazione delle informazioni appropriata per ciascuna fase.

Per le attività sportive "Corsa" e "Ciclismo su strada", è possibile scegliere fra svariate differenti voci di visualizzazione (aree di visualizzazione superiore, centrale, inferiore) e varianti di sfondi che sono disponibili per ciascuna di queste attività sportive.

* Per i dettagli sulle misurazioni di attività, vedere ["Selezione di un'attività per la misurazione"](#).

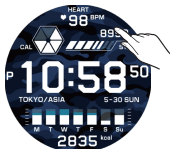


Schermata di esempio quando è selezionata "Corsa"

Cambiamento delle voci della schermata DIGITAL

1. Sul quadrante di orologio DIGITAL, toccare l'area di visualizzazione (superiore, centrale e inferiore) la cui voce di visualizzazione si desidera cambiare.

- Questa operazione visualizza una schermata per il cambiamento del contenuto dell'area di visualizzazione toccata.



Schermata quotidiana di DIGITAL



Schermata di selezione voci di visualizzazione

2. Toccare ◀ o ▶ per cambiare le voci di visualizzazione.

- Non è possibile cambiare le voci di visualizzazione facendo scorrere il dito verso sinistra o verso destra.
- Per visualizzare un menu delle voci di visualizzazione selezionate, toccare . È possibile usare il menu per cambiare le impostazioni relative al contenuto della visualizzazione ed altre impostazioni. Per i dettagli, vedere ["Uso del menu di selezione voci di visualizzazione"](#).

Uso del menu di selezione voci di visualizzazione

Sulla schermata di commutazione visualizzazione, è possibile visualizzare un menu del contenuto della visualizzazione selezionato. Da lì è possibile usare le funzioni relative al contenuto della visualizzazione e cambiare le impostazioni.

1. Sul quadrante di orologio DIGITAL, toccare una delle aree di visualizzazione (superiore, centrale o inferiore).

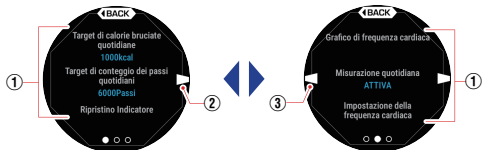
- Questa operazione visualizza una schermata per la selezione delle voci di visualizzazione dell'area toccata.



Esempio: Quando “Calorie / Passi / Frequenza cardiaca” è selezionata per l'area di visualizzazione superiore

2. Toccare .

- Questa operazione visualizza un menu.



- ① Voci di menu
- ② Toccare (o far scorrere il dito sullo schermo da destra verso sinistra) per visualizzare la pagina successiva del menu.
- ③ Toccare (o far scorrere il dito sullo schermo da sinistra verso destra) per visualizzare la pagina precedente del menu.

3. Toccare una voce del menu.

- Per esempio, le voci del menu sottostanti sono disponibili sul menu “Calorie / Passi / Frequenza cardiaca”.

Voci di menu	Descrizione
Target di calorie bruciate quotidiane	Specifica un target quotidiano di calorie bruciate.
Target di conteggio dei passi quotidiani	Specifica un target quotidiano di conteggio dei passi.
Ripristino Indicatore	Ripristina il valore massimo del misuratore di conteggio dei passi o di calorie bruciate attualmente visualizzato.
Grafico di frequenza cardiaca	Visualizza un grafico di frequenza cardiaca quotidiana.
Misurazione quotidiana	Specifica la registrazione di misurazioni di frequenza cardiaca quotidiana di quando non si praticano attività.
Impostazione della frequenza cardiaca	Per la configurazione di impostazioni richieste per la zona di frequenza cardiaca e il massimo assorbimento di ossigeno (VO ₂ Max). (Vedere “Configurazione delle impostazioni di default iniziali per la misurazione della frequenza cardiaca” .)
Monitoraggio accurato della frequenza cardiaca	Visualizza suggerimenti su come allacciare l'orologio al polso durante le misurazioni della frequenza cardiaca.
Unità di consumo di energia	Specifica l'unità di calorie bruciate.

4. Per ritornare alla visualizzazione del quadrante di orologio, premere il pulsante di alimentazione.

Cambiamento dello sfondo di DIGITAL

1. Premere il pulsante APP (pulsante inferiore).

- Questa operazione visualizza un menu di funzioni principali (schermata App CASIO).

2. Passare il dito attorno al perimetro esterno della visualizzazione per far ruotare le icone finché l'icona "Sfondo Quadrante di orologio" viene visualizzata al centro dello schermo.



3. Toccare l'icona al centro dello schermo.

- Questa operazione visualizza la schermata di selezione sfondo per quadrante di orologio.

4. Far scorrere il dito sullo schermo verso sinistra o verso destra e selezionare uno sfondo.

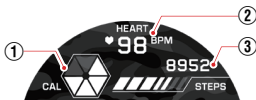
Esempio di voci della schermata DIGITAL

Questa sezione spiega alcune delle voci di visualizzazione che è possibile selezionare per la schermata quotidiana di DIGITAL.

Esempio di area di visualizzazione superiore

Questa sezione spiega “Calorie / Passi / Frequenza cardiaca”. Inoltre, è anche possibile selezionare “Frequenza cardiaca”, “Barometro / Tempo di pesca” e “Barometro / Grafico di barometro”.

Calorie / Passi / Frequenza cardiaca (Default iniziale)



- ① I sei segmenti di questo indicatore rappresentano il 100% del valore massimo di calorie bruciate quotidiane (a partire da mezzanotte fino all'ora attuale) che è stato specificato sull'orologio. Nessuno dei segmenti dell'indicatore viene visualizzato se il valore di calorie bruciate quotidiane è inferiore ad un sesto del massimo preimpostato, mentre tutti e sei i segmenti vengono visualizzati quando il valore è superiore al massimo preimpostato.*
- ② Mostra la frequenza cardiaca attuale tra 40 e 220 BPM.
- ③ Mostra il conteggio dei passi quotidiani (da mezzanotte fino all'ora attuale). “----” viene visualizzato al posto di un valore quando la misurazione fallisce.*

* Durante un'attività, questo valore mostra le calorie bruciate o il conteggio dei passi attuali a partire dall'inizio dell'attività.

Esempio di area di visualizzazione centrale

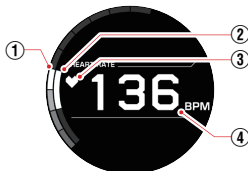
Questa sezione spiega “Orologio” e “Frequenza cardiaca”.

Orologio (Default iniziale)



- ① Ora attuale
- ② Luogo attuale (nome del fuso orario)
- ③ Giorno del mese, giorno della settimana

Frequenza cardiaca



- ① 10 segmenti che indicano le zone di frequenza cardiaca. Il segmento visualizzato mostra la zona di frequenza cardiaca che corrisponde al valore mostrato da ④.
 - ② Mostra la propria Zona di frequenza cardiaca target*.
 - ③ Questa icona del cuore lampeggia mentre è in corso un'operazione di misurazione della frequenza cardiaca. Essa non lampeggia quando non è in corso di esecuzione alcuna misurazione della frequenza cardiaca. Mentre questa icona lampeggia, ④ mostra la frequenza cardiaca attuale. Quando l'icona non lampeggia, ④ mostra il valore della frequenza cardiaca misurata per ultima.
 - ④ Le frequenze cardiache (attuale e misurata per ultima) vengono visualizzate all'interno della gamma compresa tra 40 e 220 BPM. "---" viene visualizzato al posto di un valore se la misurazione è al di fuori della gamma o se la misurazione non è possibile.
- * Le impostazioni di "Zona di frequenza cardiaca target" possono essere configurate mediante l'app "G-SHOCK MOVE" CASIO.

Esempio di area di visualizzazione inferiore

Questa sezione spiega “Calorie bruciate / Statistiche settimanali”. Oltre a questo tipo di visualizzazione, è possibile selezionare anche “Frequenza cardiaca”, “Programma”, “Altitudine / Bussola” e “Altitudine / Grafico di altitudine”.


Calorie bruciate / Statistiche settimanali (Default iniziale)



- ① Le lettere indicano i giorni della settimana. Questo grafico mostra il consumo di energia quotidiano per la settimana che include la giornata odierna. La barra sulla destra mostra le calorie bruciate della giornata odierna. L'altezza di ciascuna barra del grafico indica la percentuale del valore di calorie bruciate massimo preimpostato che si è ottenuto ogni giorno. Il valore di energia massimo preimpostato è 100%.

Se si è impostato un “Target di calorie bruciate quotidiane*1”, la parte che supera il target viene visualizzata nel Colore del tema*2.

- ② Mostra quante calorie si sono bruciate nella giornata odierna (da mezzanotte). “----” viene visualizzato al posto di un valore quando la misurazione fallisce.

*1 È possibile cambiare le voci di visualizzazione che appaiono qui toccando l'area di visualizzazione inferiore. Poi, toccare  e quindi selezionare le voci desiderate dal menu che appare.

*2 “Colore del tema” è una delle voci di impostazione di questo orologio. Essa specifica il colore di specifici caratteri e il design della visualizzazione.

Richiamo rapido delle funzioni principali (App CASIO)

Dal menu delle icone che appare quando si preme il pulsante APP (pulsante inferiore), è possibile accedere rapidamente alle principali funzioni originali CASIO installate su questo orologio.



Richiamo delle funzioni con App CASIO





- 1. Mentre è visualizzato un quadrante di orologio, premere il pulsante APP (pulsante inferiore).**
 - Questa operazione visualizza la schermata App CASIO.
- 2. Passare il dito attorno al perimetro esterno della visualizzazione per far ruotare le icone finché l'icona che si desidera richiamare viene visualizzata al centro dello schermo.**







3. Toccare l'icona al centro dello schermo.

- La tabella riportata di seguito mostra le funzioni che è possibile richiamare.

Funzione	Descrizione
 Attività	Visualizza la schermata START per avviare la misurazione di Attività. Se una misurazione di Attività è già in corso, l'orologio ritornerà alla schermata di misurazione che era visualizzata prima del punto 1 di questo procedimento.
 Cronologia	Visualizza una lista di cronologia dei risultati della misurazione di Attività.
 Sfondo Quadrante di orologio	Seleziona l'immagine di sfondo del quadrante di orologio "DIGITAL".
 Colore del tema	Toccare per selezionare un colore del tema uniforme per la schermata dell'orologio. Il colore selezionato viene usato per le icone e i cursori (soltanto app CASIO).
 Map	Visualizza una cartina usando l'intera area di visualizzazione dell'orologio.

Funzione	Descrizione
 <p data-bbox="83 292 322 350">Grafico di frequenza cardiaca</p>	<p data-bbox="353 139 891 234">Visualizza la lettura di frequenza cardiaca più recente insieme ad un Grafico di frequenza cardiaca delle precedenti 24 ore.</p> <p data-bbox="353 241 943 336">Se è in corso una Attività, la visualizzazione mostrerà la frequenza cardiaca attuale e il grafico delle letture durante la Attività attuale.</p>
 <p data-bbox="83 525 322 554">Sovrapp. info sensori</p>	<p data-bbox="353 365 954 460">Misura i dati durante una Attività per sovrapporli su un filmato o su un'immagine ferma ripresi durante la Attività.</p> <ul data-bbox="353 467 954 562" style="list-style-type: none"> • Per poter sovrapporre i dati di misurazione su un filmato o su un'immagine ferma è richiesta l'app per telefono "G-SHOCK MOVE".
 <p data-bbox="151 736 254 765">Orologio</p>	<p data-bbox="353 576 938 634">Transizione da Wear OS by Google alla modalità Orologio.</p> <p data-bbox="353 642 954 773">Orologio disabilita la funzionalità smart e visualizza invece in bianco e nero soltanto le informazioni di tempo e dei sensori allo scopo di ottimizzare la durata della pila dell'orologio.</p>
 <p data-bbox="120 1027 285 1086">Diagramma di marea</p>	<p data-bbox="353 787 954 940">Visualizza il livello di marea attuale e un Diagramma di marea delle precedenti 12 ore e delle successive 12 ore. Il livello di marea attuale e i livelli di alta e bassa marea delle successive 12 ore vengono visualizzati insieme ai loro orari.</p> <ul data-bbox="353 947 954 1173" style="list-style-type: none"> • È possibile selezionare il porto le cui informazioni si desidera visualizzare usando il menu del Diagramma di marea sulla schermata di commutazione visualizzazione inferiore del quadrante di orologio "DIGITAL". Per informazioni sul procedimento, vedere "Cambiamento delle voci della schermata DIGITAL".

Funzione	Descrizione
 <p>Altimetro</p>	<p>Visualizza l'altitudine attuale e un Grafico dell'altitudine delle precedenti 24 ore.</p> <p>Se è in corso una Attività, la visualizzazione mostrerà l'altitudine attuale e un Grafico dell'altitudine durante la Attività attuale.</p>
 <p>Barometro</p>	<p>Visualizza la pressione atmosferica attuale e un Grafico della pressione atmosferica delle precedenti 24 ore.</p> <p>Se è in corso una Attività, la visualizzazione mostrerà la pressione atmosferica attuale e un Grafico della pressione atmosferica delle letture durante la Attività.</p>
 <p>Bussola</p>	<p>Visualizza la bussola (indicatore di rilevamento).</p>
 <p>G-SHOCK MOVE</p>	<p>Connette alla o disconnette dalla app per telefono "G-SHOCK MOVE".</p> <p>Mentre si è connessi a "G-SHOCK MOVE", è possibile usare il telefono per vedere le registrazioni della Attività e per configurare le impostazioni del telefono.</p>

Selezione di un'attività per la misurazione

L'orologio supporta la misurazione e la registrazione di decine di differenti attività. La tabella riportata di seguito mostra una lista parziale delle attività supportate.

Camminata	Arm curl*
Ciclismo	Crunch addominali*
Sci	Distensioni per le spalle*
Boardsailing	Squat*
Corsa su sentiero	Tappeto scorrevole*
Trekking	Push-up*
Pesca	Plank*
Nuoto in piscina	Distensioni su panca piana*
Mountain biking	Distensioni delle gambe*
Corsa	Muscoli lombari*, ecc.
Ciclismo su strada, ecc.	

* Attività incluse nella voce "Esercizi" della schermata di selezione attività dell'orologio. Le operazioni per queste attività sono leggermente diverse dalle operazioni per altre attività.

Importante!

- Osservare le avvertenze qui sotto per assicurare una corretta misurazione della frequenza cardiaca con l'orologio.
 - Prima di avviare la misurazione, eseguire il procedimento descritto in ["Configurazione delle impostazioni di default iniziali per la misurazione della frequenza cardiaca"](#) per introdurre la data di nascita, il genere ed altre informazioni di profilo.
 - Accertarsi di allacciare correttamente l'orologio al polso. (Vedere ["Allacciatura dell'orologio al polso"](#).)
- Quando si avvia la misurazione di un'attività all'aperto come la corsa, andare all'esterno in uno spazio aperto in cui il cielo risulti visibile.

Nota

- Mentre l'orologio è connesso all'app per telefono "G-SHOCK MOVE", è possibile usare il telefono per vedere le registrazioni della Attività.
 - Per connettersi a "G-SHOCK MOVE", premere il pulsante APP sul quadrante di orologio (pulsante inferiore). Sulla schermata che appare, toccare l'icona "G-SHOCK MOVE" al centro dello schermo. Per i dettagli, vedere "[Richiamo rapido delle funzioni principali \(App CASIO\)](#)".

Misurazione di Attività (esclusa Esercizi)

Questa sezione descrive le operazioni di misurazione per la corsa ed altre attività che vengono eseguite prevalentemente all'aperto.

Per i dettagli sulla misurazione di Esercizi, vedere "[Misurazione di Attività \(Esercizi\)](#)".

Avvio, messa in pausa e interruzione definitiva di una misurazione di Attività

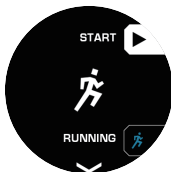
Avvio di un'operazione di misurazione di Attività

Nota

- Si consiglia di visualizzare il quadrante di orologio "DIGITAL" quando si esegue il punto 1 del procedimento descritto di seguito.
- A prescindere dal tipo di quadrante di orologio che è visualizzato, l'avvio di un'operazione di misurazione di attività fa passare la visualizzazione alla schermata di misurazione di Attività in corso di "DIGITAL".

1. Mentre è visualizzato un quadrante di orologio, premere il pulsante START (pulsante superiore).

- Questa operazione visualizza la schermata START della misurazione di attività, che mostra l'attività attualmente selezionata.



- Per cambiare l'attività sportiva, andare al punto 2. Per avviare la misurazione usando l'attività sportiva attualmente selezionata, avanzare al punto 4 di questo procedimento.

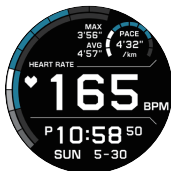
2. Premere il pulsante APP (pulsante inferiore) per visualizzare la schermata di selezione attività.



3. Far scorrere il dito sullo schermo verso l'alto o verso il basso finché si trova l'attività desiderata, e quindi toccarla.

4. Per avviare la misurazione, premere il pulsante START.

- Se si sta usando un'attività che registra informazioni di posizione, a questo punto appare il messaggio "Informazioni di posizione in corso di acquisizione...". Spostarsi all'esterno in un luogo in cui la vista del cielo non sia ostruita e attendere lì senza muoversi fino a quando si riesce ad acquisire le informazioni di posizione.
- Se appare un conto alla rovescia, iniziare l'esercizio quando il conto alla rovescia giunge a zero. Se si desidera iniziare senza attendere che il conto alla rovescia giunga a zero, premere il pulsante START.
- Per alcune attività (come Sci), il seguente messaggio appare sul display: "In attesa. Per riavviare la registrazione, premere il pulsante VIA.". In questo caso, è possibile avviare la misurazione premendo il pulsante START.
- Quando la misurazione inizia, l'orologio passa alla schermata di misurazione di Attività in corso del quadrante di orologio "DIGITAL".



Schermata di esempio quando è selezionata "Corsa"

Per informazioni sulle voci della schermata, vedere ["Schermata di misurazione di Attività in corso"](#).

Per mettere in pausa o interrompere definitivamente una misurazione di Attività

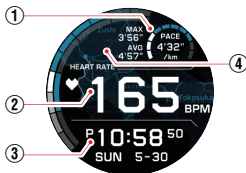
- 1. Per mettere in pausa un'operazione di misurazione, visualizzare la schermata di misurazione di Attività in corso e quindi premere il pulsante START (pulsante superiore).**
 - Questa operazione mette in pausa la misurazione e visualizza la schermata di misurazione messa in pausa.
 - Per riavviare la misurazione, premere il pulsante START.
- 2. Per interrompere definitivamente la misurazione, tenere premuto il pulsante APP (pulsante inferiore) per due secondi circa.**
- 3. Questa operazione visualizza il messaggio “Salvi la cronologia?”. Toccare “Salva (pulsante superiore)” o premere il pulsante START.**
 - Per eliminare la cronologia della misurazione, toccare “Elimina (pulsante inferiore)” o premere il pulsante APP.
 - Se si tocca “Salva (pulsante superiore)”, viene eseguita l'operazione di salvataggio e quindi viene visualizzata la schermata delle statistiche. È possibile scorrere il contenuto della schermata delle statistiche facendo scorrere il dito sullo schermo verso l'alto o verso il basso.
 - Per vedere in seguito i dati statistici salvati, selezionare l'opzione “Cronologia” con App CASIO.

Nota

- Il cambiamento dell'impostazione “Frequenza della registrazione della posizione” da “MASSIMA (Ogni secondo)” (default iniziale) in “MEDIA (Ogni 5 secondi)” o “BASSA (Ogni 120 secondi)” riduce il consumo della carica della pila, ma riduce anche l'accuratezza di varie misurazioni e disabilita Pausa automatica ed altre funzioni.

Schermata di misurazione di Attività in corso

Questa sezione spiega come interpretare il contenuto della schermata di misurazione di Attività. La schermata di “Corsa” viene utilizzata come esempio per questa spiegazione.



Schermata di esempio quando è selezionata “Corsa”

- ① I 10 segmenti di questa circonferenza rappresentano il 100% della migliore andatura personale basata sulla propria cronologia di corse passate (10% ciascuno). L'impostazione di default iniziale per la migliore andatura personale è 4:00 minuti a chilometro. Mentre si corre, i segmenti vengono visualizzati per mostrare la percentuale della migliore andatura personale corrispondente all'andatura attuale.

Le voci elencate di seguito vengono visualizzate vicino alla circonferenza.

- PACE: Propria andatura attuale
 - MAX: Propria andatura massima misurata finora
 - AVG: Propria andatura media attuale
- ② Mostra la propria Frequenza cardiaca. Vedere “Frequenza cardiaca” in [“Esempio di area di visualizzazione centrale”](#).
 - ③ Mostra l'ora, il giorno della settimana e il giorno del mese attuali.
 - ④ Una cartina dei dintorni del luogo in cui ci si trova attualmente e un tracciamento dei propri movimenti vengono visualizzati come sfondo.

Misurazione di Attività (Esercizi)

Per assicurare l'acquisizione di misurazioni e dati registrati di Esercizi efficaci, determinare l'entità del proprio allenamento e gli obiettivi per ciascuna attività sportiva, e introdurre le informazioni sull'orologio.

Esempio:

Push-up

Rip: 20 Set: 3

Intervallo tra i set: 1 minuto



Sit-up

Rip: 40 Set: 3

Intervallo tra i set: 1 minuto



Plank

Tempo di tenuta: 30 secondi Set: 3

Intervallo tra i set: 30 secondi

Introduzione sull'orologio delle entità, degli obiettivi e di altri dati di allenamento

Nota

- Si consiglia di visualizzare il quadrante di orologio “DIGITAL” quando si esegue il punto 1 del procedimento descritto di seguito.
- A prescindere dal tipo di quadrante di orologio che è visualizzato, l'avvio di un'operazione di misurazione di attività fa passare la visualizzazione alla schermata di misurazione di Attività in corso di “DIGITAL”.

1. Mentre è visualizzato un quadrante di orologio, premere il pulsante START (pulsante superiore).

- Questa operazione visualizza la schermata START della misurazione di attività, che mostra l'attività attualmente selezionata.

2. Premere il pulsante APP (pulsante inferiore) per visualizzare la schermata di selezione attività, e quindi toccare “Esercizi”.

3. Sulla schermata di selezione attività di esercizio, toccare la voce per cui si desidera introdurre il volume, l'obiettivo ed altre informazioni dell'allenamento.

- Questa operazione riporta la visualizzazione alla schermata START della misurazione di attività, che mostra l'attività che è stata toccata.
- Se si fa scorrere il dito sullo schermo dal basso verso l'alto qui, apparirà il menu delle impostazioni per le attività sportive visualizzate. Per i dettagli sui menu, vedere [“Menu di impostazione misurazione di Attività”](#).

**4. Far scorrere il dito sullo schermo dal basso verso l'alto.
Sul menu che appare, toccare "Impostazioni".**

- Questa operazione visualizza un menu delle impostazioni secondo l'attività di esercizio selezionata al punto 3.

5. Introdurre ciascuna delle voci di impostazione come richiesto dall'attività di esercizio.

- Le voci di impostazione che devono essere introdotte dipendono dall'attività di esercizio selezionata.

6. Dopo aver introdotto tutte le voci richieste, eseguire i punti descritti di seguito per ritornare alla schermata START.

1. Far scorrere il dito sulla schermata del menu delle impostazioni da sinistra verso destra per ritornare alla schermata del menu visualizzata al punto 4 di questo procedimento.
2. Far scorrere il dito sullo schermo dall'alto verso il basso.

7. Se si desidera introdurre le informazioni per un'altra attività di esercizio, ripetere i punti da 2 a 6 di questo procedimento.

Esecuzione delle misurazioni secondo il tipo di Esercizi

Le operazioni che è necessario eseguire quando si effettuano le misurazioni di Esercizi differiscono leggermente a seconda di se si sta eseguendo l'allenamento di forza, l'allenamento Combustione dei grassi o l'allenamento Tronco. Per i dettagli sulla categoria di Esercizi, vedere ["Introduzione sull'orologio delle entità, degli obiettivi e di altri dati di allenamento"](#).

Per avviare la misurazione per l'allenamento di forza

Nota

- Le impostazioni Rip, Set, Intervallo influiscono sulle misurazioni per l'allenamento di forza (Push-up, sit-up, Distensioni su panca piana, ecc.).

1. Mentre è visualizzato un quadrante di orologio, premere il pulsante START (pulsante superiore).

2. Premere il pulsante APP (pulsante inferiore) per visualizzare la schermata di selezione attività, e quindi toccare "Esercizi".

- Questa operazione visualizza la schermata di selezione esercizio per Esercizi.

3. Toccare la voce per cui si desidera avviare la misurazione.

- Questa operazione riporta la visualizzazione alla schermata START della voce toccata.

4. Per avviare la misurazione, premere il pulsante START.

- Se si è selezionata la prima voce per l'avvio di un esercizio al chiuso, appare il messaggio "Ottenimento informazioni sensore in corso". Rimanere fermi, con l'orologio a stretto contatto con la pelle per 15 secondi circa.
- Lo schermo dell'orologio mostra le impostazioni Set, Rip e Peso (quando l'esercizio include tali impostazioni) per alcuni secondi.

- Immediatamente dopo, lo schermo passa alla schermata di misurazione di Attività in corso del quadrante di orologio "DIGITAL", e la misurazione del primo set ha inizio. Avviare Esercizi.

5. Dopo aver completato l'impostazione Rip, premere il pulsante START.

- Questa operazione visualizza una schermata di conferma.

6. Sulla schermata di conferma, selezionare una delle operazioni descritte di seguito.

Per salvare i dati di misurazione di questo set e passare al set successivo:

Toccare "Salva Set". Andare al punto 7.

Per eliminare i dati di misurazione di questo set e passare al set successivo:

Toccare "Elimina Set". Sulla schermata di conferma che appare, toccare l'icona del cestino e avanzare al punto 7.

Per salvare i dati di misurazione di questo set e uscire da Esercizi:

Toccare "Salvataggio terminato.". Andare a ["Dopo il completamento di uno degli Esercizi, selezione di continuazione con gli Esercizi o di uscita"](#).

Per eliminare i dati di misurazione di questo set e chiudere Esercizi:

Toccare "Elimina e interrompe la misurazione". Andare a ["Dopo il completamento di uno degli Esercizi, selezione di continuazione con gli Esercizi o di uscita"](#).

- Se si preme il pulsante START dopo aver completato il set finale, le sole opzioni che appaiono sono "Salvataggio terminato." e "Elimina Set e Chiudi".

7. Sulla schermata di intervallo che appare sul display, attendere finché il tempo del conto alla rovescia giunge a zero.

- Per esempio, se l'impostazione Intervallo è 30 secondi, il tempo del conto alla rovescia è 30 secondi. Fare una pausa fino all'inizio del set successivo.
- Per riprendere gli Esercizi senza attendere che il tempo del conto alla rovescia giunga a zero, premere il pulsante START.
- Se il tempo del conto alla rovescia giunge a zero o se si preme il pulsante START, inizierà la misurazione del set successivo. Riavviare Esercizi e ritornare al punto 5 di questo procedimento.

Per avviare la misurazione per l'allenamento Tronco

Nota

- Con la misurazione per l'allenamento Tronco (Plank, ecc.), le impostazioni Tempo di tenuta, Set e Intervallo influiscono sull'operazione quando la misurazione viene eseguita.

1. Mentre è visualizzato un quadrante di orologio, premere il pulsante START (pulsante superiore).

2. Premere il pulsante APP (pulsante inferiore) per visualizzare la schermata di selezione attività, e quindi toccare "Esercizi".

- Questa operazione visualizza la schermata di selezione esercizio per Esercizi.

3. Toccare la voce per cui si desidera avviare la misurazione.

- Questa operazione riporta la visualizzazione alla schermata START della voce toccata.

4. Per avviare la misurazione, premere il pulsante START.

- Se si è selezionata la prima voce per l'avvio di un esercizio al chiuso, appare il messaggio "Ottenimento informazioni sensore in corso". Rimanere fermi, con l'orologio a stretto contatto con la pelle per 15 secondi circa.
- Lo schermo dell'orologio mostra le impostazioni Set e Tempo di tenuta per alcuni secondi.
- Immediatamente dopo, lo schermo passa alla schermata di misurazione di Attività in corso del quadrante di orologio "DIGITAL", e la misurazione del primo set ha inizio. A questo punto, il display mostra il tempo del conto alla rovescia fino al Tempo di tenuta impostato. Avviare Esercizi.

5. Dopo che il Tempo di tenuta è trascorso e il tempo del conto alla rovescia è giunto a zero, premere il pulsante START.

- Questa operazione visualizza una schermata di conferma.

6. Sulla schermata di conferma, selezionare una delle operazioni descritte di seguito.

Per salvare i dati di misurazione di questo set e passare al set successivo:

Toccare "Salva Set". Andare al punto 7.

Per eliminare i dati di misurazione di questo set e passare al set successivo:

Toccare "Elimina Set". Sulla schermata di conferma che appare, toccare l'icona del cestino e avanzare al punto 7.

Per salvare i dati di misurazione di questo set e chiudere Esercizi:

Toccare "Salvataggio terminato.". Andare a ["Dopo il completamento di uno degli Esercizi, selezione di continuazione con gli Esercizi o di uscita"](#).

Per eliminare i dati di misurazione di questo set e chiudere Esercizi:

Toccare "Elimina e interrompe la misurazione". Andare a ["Dopo il completamento di uno degli Esercizi, selezione di continuazione con gli Esercizi o di uscita"](#).

- Se si preme il pulsante START dopo aver completato il set finale, le sole opzioni che appaiono sono “Salvataggio terminato.” e “Elimina Set e Chiudi”.

7. Sulla schermata di intervallo che appare sul display, attendere finché il tempo del conto alla rovescia giunge a zero.

- Fare una pausa fino all'inizio del set successivo.
- Per riprendere gli Esercizi senza attendere che il tempo del conto alla rovescia giunga a zero, premere il pulsante START.
- Se il tempo del conto alla rovescia giunge a zero o se si preme il pulsante START, inizierà la misurazione del set successivo. Riavviare Esercizi e ritornare al punto 5 di questo procedimento.

Per avviare la misurazione per l'allenamento Combustione dei grassi

1. Mentre è visualizzato un quadrante di orologio, premere il pulsante START (pulsante superiore).

2. Premere il pulsante APP (pulsante inferiore) per visualizzare la schermata di selezione attività, e quindi toccare “Esercizi”.

- Questa operazione visualizza la schermata di selezione esercizio per Esercizi.

3. Toccare la voce per cui si desidera avviare la misurazione.

- Questa operazione riporta la visualizzazione alla schermata START della voce toccata.

4. Per avviare la misurazione, premere il pulsante START.

- Se si è selezionata la prima voce per l'avvio di un esercizio al chiuso, appare il messaggio “Ottenimento informazioni sensore in corso”. Rimanere fermi, con l'orologio a stretto contatto con la pelle per 15 secondi circa.
- Lo schermo dell'orologio mostra le impostazioni Tempo target e Calorie target per alcuni secondi.

- Immediatamente dopo, lo schermo passa alla schermata di misurazione di Attività in corso del quadrante di orologio "DIGITAL", e la misurazione del primo set ha inizio. A questo punto, lo schermo mostra il tempo trascorso dall'inizio della misurazione. Avviare Esercizi.

5. Per mettere in pausa un'operazione di misurazione, visualizzare la schermata di misurazione di Attività in corso e quindi premere il pulsante START.

- Questa operazione mette in pausa la misurazione e visualizza la schermata di misurazione messa in pausa.
- Per riavviare la misurazione, premere il pulsante START.

6. Per interrompere definitivamente la misurazione, tenere premuto il pulsante APP per due secondi circa.

- Questa operazione visualizza la schermata di introduzione distanza di corsa.

7. Sulla schermata di introduzione distanza di corsa, selezionare una delle operazioni descritte di seguito.

Per salvare la distanza di corsa e chiudere:

Introdurre la distanza di corsa e quindi toccare "Salva la distanza e chiudi".

Per chiudere senza salvare la distanza di corsa:

Toccare "Chiudi senza salvare la distanza".

- Questa operazione salva i dati di misurazione diversi dalla distanza di corsa.

Per eliminare i dati di misurazione attuali e chiudere:

Toccare "Elimina la registrazione e chiudi". Sulla schermata di conferma che appare, toccare l'icona del cestino.

8. Andare a "Dopo il completamento di uno degli Esercizi, selezione di continuazione con gli Esercizi o di uscita".

Dopo il completamento di uno degli Esercizi, selezione di continuazione con gli Esercizi o di uscita

Il procedimento descritto di seguito deve essere eseguito dopo aver completato uno degli Esercizi eseguendo l'operazione descritta in **“Per avviare la misurazione per l'allenamento di forza”**, **“Per avviare la misurazione per l'allenamento Tronco”** o **“Per avviare la misurazione per l'allenamento Combustione dei grassi”**. Esso non può essere eseguito come operazione indipendente.

1. Quando appare il messaggio “Bene!! Continui con un altro esercizio?”, eseguire una delle operazioni descritte di seguito.

Per continuare con un'altra attività Esercizi:

Toccare “Sì. Continuo.”.

- Questa operazione riporta la visualizzazione alla schermata di selezione attività di Esercizi.
- Quindi, selezionare l'attività di esercizio che si desidera iniziare al punto 3 di **“Per avviare la misurazione per l'allenamento di forza”**, **“Per avviare la misurazione per l'allenamento Tronco”** o **“Per avviare la misurazione per l'allenamento Combustione dei grassi”**.

Per uscire da Esercizi:

Toccare “No. Annulla.”.

- Questa operazione visualizza la schermata di conferma salvataggio cronologia. Toccare “Salva (pulsante superiore)” o “Elimina (pulsante inferiore)”.
- Questa operazione visualizza una schermata di statistiche per tutti gli Esercizi che sono stati completati. È possibile scorrere il contenuto della schermata delle statistiche facendo scorrere il dito sullo schermo verso l'alto o verso il basso.
- Per ritornare alla visualizzazione del quadrante di orologio che era visualizzato prima che si avviasse Esercizi, premere il pulsante di alimentazione.
- Per vedere in seguito i dati statistici salvati, selezionare l'opzione “Cronologia” con App CASIO.

Menu di impostazione misurazione di Attività

Se si fa scorrere il dito sulla schermata START della misurazione di attività dal basso verso l'alto, verrà visualizzato un menu di impostazione per l'attività attualmente visualizzata.


Voce di menu	Descrizione
Cronologia	Visualizza una lista di cronologia dei risultati della misurazione di attività. Il registro fornisce una vista dettagliata e ottimizzata di ciascuna attività di esercizio.
Visualizzazione Informazioni	Usando il menu secondario che appare quando si tocca questa voce, è possibile personalizzare la visualizzazione di misurazione in corso per l'attività di esercizio attualmente selezionata. "Voce di visualizzazione"... Seleziona le voci di visualizzazione per le aree di visualizzazione superiore, centrale e inferiore. "Immagine di sfondo"... Seleziona uno sfondo.
Download Cartina	Scaricare le cartine in anticipo mentre si ha una connessione ad Internet per assicurarsi l'accessibilità per quando non è disponibile la connessione alla Rete. L'orologio può avere nella sua memoria dati per un massimo di cinque cartine Mapbox* alla volta.
Mostra cartina	Visualizza una cartina usando l'intera area di visualizzazione dell'orologio.
Importa Percorso	Questa voce consente di importare come cronologia della misurazione di attività dati di percorso salvati nella memoria dell'orologio o dati di percorso esterni (file GPX o KML) salvati su Google Drive, e visualizzarli come percorso di riferimento.
Impostazioni	Visualizza un menu secondario che include varie voci di impostazione che sono in comune per tutti i tipi di attività sportive.
Annulla	Annulla la misurazione di attività e riporta la visualizzazione al quadrante di orologio precedente alla schermata START.

* L'orologio supporta l'utilizzo di due tipi di cartine: "Google Maps" e "Mapbox". Per l'utilizzo possono essere scaricati soltanto i dati di cartina Mapbox. In luoghi in cui è possibile la comunicazione di rete, eseguire le seguenti operazioni nell'ordine: "Impostazioni" (sopra)> "App Cartina"> "Tipo di Cartina". Quindi selezionare "Google Maps" o "Mapbox".

Cambiamento delle voci della schermata visualizzate durante la misurazione di Attività

Poiché la schermata di misurazione di attività in corso è uno dei formati di visualizzazione del quadrante di orologio "DIGITAL", è possibile usare le stesse operazioni utilizzate per la schermata quotidiana di DIGITAL per cambiare le voci di visualizzazione per le aree di visualizzazione superiore, centrale e inferiore. Per informazioni sul procedimento, vedere ["Cambiamento delle voci della schermata DIGITAL"](#).

Nota

- La schermata di selezione voci di visualizzazione che appare quando si tocca la schermata di misurazione di attività in corso ha un pulsante di pausa su schermo (). Questa differisce dalla schermata che appare quando si tocca la schermata quotidiana. Toccare questo pulsante per mettere in pausa la misurazione.

Download Cartina e Importa Percorso

Questa sezione spiega le operazioni elencate di seguito.

- Come scaricare le cartine in anticipo in modo da poterle visualizzare anche quando l'orologio è offline
- Come importare i dati di percorso per la visualizzazione su una cartina durante un'operazione di misurazione di attività

Nota

- L'orologio supporta l'utilizzo di due tipi di cartine: "Google Maps" e "Mapbox". Per l'utilizzo possono essere scaricati soltanto i dati di cartina Mapbox.

Download Cartina

Se si sta programmando di andare in un luogo in cui non c'è accesso alla Rete ma si desidera comunque usare le cartine, è possibile scaricare le cartine Mapbox in anticipo mentre si ha ancora accesso alla Rete.

Importante!

- Tranne quando si desidera annullare un'operazione di download, non eseguire alcuna operazione sull'orologio fino a quando il download della cartina non è terminato. L'esecuzione di un'operazione potrebbe interrompere il download.
- I dati di cartina sono voluminosi, perciò si consiglia di usare una connessione Wi-Fi.
- I livelli di zoom sono limitati mentre è visualizzata una cartina scaricata. Più piccola è l'area della cartina che è stata visualizzata al punto 4 del procedimento descritto di seguito, più grande sarà il dettaglio che verrà mostrato quando si ingrandisce la cartina. Al punto 4, si consiglia di specificare l'area della cartina più piccola di cui si potrebbe avere bisogno.
- L'orologio può avere nella sua memoria un massimo di cinque cartine Mapbox alla volta. Se si tenta di scaricare ulteriori dati di cartina mentre nella memoria sono già presenti cinque cartine, un messaggio apparirà suggerendo di eliminare i dati di cartina scaricati esistenti. Eliminare i dati di cartina non più necessari e provare a scaricare di nuovo i nuovi dati.

- 1. Sulla schermata App CASIO, toccare “Map” per visualizzare una cartina.**
- 2. Toccare il fondo della schermata. Sul menu che appare, toccare “Download Cartina”.**
 - Questa operazione visualizza una cartina con la propria posizione attuale al centro.
- 3. Scorrere la cartina in modo che la posizione che si desidera venga a trovarsi al centro della cartina scaricata sia al centro della schermata dell'orologio.**
 - È possibile usare il pulsante APP (pulsante inferiore) per ridurre le dimensioni della cartina e aumentare l'area di visualizzazione, e quindi scorrere la cartina sul display. L'area nella circonferenza al centro della schermata in questo momento mostra l'area scaricabile massima.

4. Usare il pulsante START (pulsante superiore) e il pulsante APP (pulsante inferiore) per zoomare sulla cartina in avvicinamento e in allontanamento in modo che l'area che si desidera scaricare riempia la schermata.

- L'area che viene visualizzata a questo punto è l'area approssimativa che verrà scaricata.

5. Toccare “Fissare”.

- Questa operazione avvia il download della cartina, con lo stato di avanzamento del download mostrato sul display. Per annullare il download, toccare ✕.
- La cartina scaricata apparirà sul display dopo che il download è terminato.

Cambiamento del tipo di cartina

In un ambiente in cui è disponibile la comunicazione di rete, è possibile eseguire i procedimenti descritti in questa sezione per scaricare le cartine.

1. Sulla schermata App CASIO, toccare “Map” e visualizzare una cartina.

2. Toccare il fondo della schermata. Sul menu che appare, toccare le seguenti voci nell'ordine: “App Cartina” > “Tipo di Cartina”.

- Ogni tocco di “Tipo di Cartina” fa passare da “Google Maps” a “Mapbox” e viceversa.

Nota

- Le cartine visualizzate mentre è selezionata “Mapbox” utilizzano informazioni geografiche da OpenStreetMap. Le informazioni geografiche da OpenStreetMap possono essere modificate liberamente da chiunque, il che significa che le informazioni visualizzate su una cartina potrebbero non essere corrette.
- Immediatamente dopo l'esecuzione di un'operazione Download Cartina, l'orologio passerà automaticamente a “Mapbox”.

Importa Percorso

Usare le operazioni descritte in questa sezione per importare dati di percorso salvati nella memoria dell'orologio o dati di percorso esterni* salvati su Google Drive, e visualizzarli come percorso di riferimento durante un'operazione di misurazione di attività. I percorsi importati vengono visualizzati come linee grigie sulla cartina durante le operazioni di misurazione di Attività.

* I file di formato KML e GPX sono supportati. Tuttavia, a seconda di come è stato creato un file, potrebbero verificarsi incompatibilità di formato e errori di importazione.

Nota

- L'orologio ha una memoria sufficiente per memorizzare un solo file di dati di percorso per la visualizzazione su una cartina. I dati di percorso importati attualmente presenti nella memoria vengono sovrascritti se si importano nuovi dati di percorso.

Per importare dati di percorso dalla cronologia dell'attività e visualizzarli su una cartina

- 1. Sulla schermata App CASIO, toccare “Map” per visualizzare una cartina.**
- 2. Toccare il fondo della schermata. Sul menu che appare, toccare le seguenti voci nell'ordine: “Importa Percorso” > “Cronologia”.**
 - Questa operazione visualizza la lista di cronologia della misurazione di attività costituita da date, ore e tipi di attività.
- 3. Toccare la registrazione di cronologia i cui dati di percorso si desidera importare.**
 - Questa operazione visualizza la schermata di cartina per la registrazione di cronologia toccata, con il percorso visualizzato sulla cartina.
 - Per importare i dati di percorso per questa registrazione di cronologia, andare al punto 4 di questo procedimento. Se si desidera vedere i dati per una differente registrazione di cronologia, far scorrere il dito sullo schermo dal basso verso l'alto. Sul menu che appare, toccare “Ritorna a Selezione Data”.

4. Far scorrere il dito sullo schermo dal basso verso l'alto. Sul menu che appare, toccare “Importa Percorso”> “Importazione” nell’ordine.

- Questa operazione avvia l'operazione di importazione. Lo stato di avanzamento dell'operazione verrà mostrato sul display. Per annullare l'operazione di importazione, toccare ✕.
- Dopo che l'importazione è stata completata, l'orologio visualizzerà una schermata di cartina con i dati di percorso importati.

5. Per ritornare dalla cartina alla visualizzazione del quadrante di orologio, premere il pulsante di alimentazione.

Per importare dati di percorso in una cartina da Google Drive

1. Sulla schermata App CASIO, toccare “Map” per visualizzare una cartina.

2. Toccare il fondo della schermata. Sul menu che appare, toccare le seguenti voci nell’ordine: “Importa Percorso”> “Google Drive”.

- Questa operazione visualizza la schermata di selezione account Google.

3. Toccare il nome dell’account che si desidera usare.

- Questa operazione visualizzerà la schermata di selezione file, che elenca i file e le cartelle memorizzati su Google Drive.

4. Toccare il file KML o il file GPX che si desidera importare.

- Questa operazione visualizza il seguente messaggio di conferma: “Sfogli questi dati?”. Per ritornare alla schermata di selezione file qui, toccare “Annulla”.

5. Per importare il file toccato, toccare “Importazione”.

- Questa operazione avvia l'operazione di importazione. Lo stato di avanzamento dell'operazione verrà mostrato sul display. Per annullare l'operazione di importazione, toccare ✕.
- Dopo che l'importazione è stata completata, l'orologio visualizzerà una schermata di cartina con i dati di percorso importati.

6. Per ritornare dalla cartina alla visualizzazione del quadrante di orologio, premere il pulsante di alimentazione.

Per mostrare o nascondere i dati di percorso

Nota

- Per default, i dati di percorso importati vengono visualizzati sulla cartina. È anche possibile nascondere i dati di percorso, se lo si desidera. Usare “Visualizza Vedi Percorsi” per passare da mostrare a nascondere e viceversa.

1. Sulla schermata App CASIO, toccare “Map” per visualizzare una cartina.

2. Toccare il fondo della schermata. Sul menu che appare, toccare le seguenti voci nell'ordine: “Impostazioni” > “App Cartina” > “Visualizza Vedi Percorsi”.

- Ogni tocco di “Visualizza Vedi Percorsi” fa passare da “NON ATTIVA” (nascondere i dati di percorso) a “ATTIVA” (mostrare i dati di percorso) e viceversa.
- Anche se si seleziona “NON ATTIVA”, i dati di percorso importati rimarranno nella memoria dell'orologio.

Uso di un differente quadrante di orologio

Oltre al quadrante di orologio di default iniziale “DIGITAL” dell'orologio, la funzione Wear OS by Google può essere utilizzata per selezionare uno qualsiasi di vari altri differenti quadranti di orologio. È possibile aggiungere quadranti di orologio CASIO, Google e di terze parti.

Importante!

- Se si sta usando un quadrante di orologio non CASIO, non è possibile ritornare ad esso dopo un'operazione di misurazione di attività. Se si desidera ritornare ad quadrante di orologio non CASIO, premere a lungo lo schermo e quindi selezionare di nuovo il quadrante di orologio.
- Anche se si passa ad un altro quadrante di orologio, il quadrante di orologio cambia automaticamente in “DIGITAL” durante le operazioni di misurazione di attività.

Passaggio ad un altro quadrante di orologio

- 1. Mentre è visualizzato un quadrante di orologio, tenere il dito premuto al centro dello schermo per due secondi circa.**
 - Questa operazione visualizza la lista dei quadranti di orologio.
- 2. Far scorrere il dito sullo schermo a sfioramento verso sinistra o verso destra per scorrere i quadranti di orologio disponibili. Quando viene visualizzato quello desiderato, toccarlo.**
 - Per esempio, toccare il quadrante di orologio CASIO “2 livelli”. Per i dettagli su “2 livelli”, vedere [“Uso del quadrante di orologio CASIO “2 livelli””](#).

Nota

- È possibile toccare “Scopri altri quadranti” sulla lista dei quadranti di orologio che appare al punto 1 sopra e installare altri quadranti di orologio.

Uso del quadrante di orologio CASIO “ANALOG”

Il quadrante di orologio CASIO ANALOG è un quadrante analogico che dà priorità alla leggibilità.

Le informazioni visualizzate da questo quadrante di orologio cambiano automaticamente a seconda del luogo in cui ci si trova attualmente e dell'attività eseguita.

Voci della schermata ANALOG

Questa schermata migliora la visione dell'ora attuale, con le informazioni che cambiano automaticamente sullo sfondo.

Se si tocca lo schermo, la visione dello sfondo viene migliorata per 5 secondi circa.



Ora attuale



Informazioni sullo sfondo

Informazioni sullo sfondo

Dopo aver specificato il Fuso orario di casa e “Ambito delle attività quotidiane*”, le informazioni sullo sfondo della schermata cambiano automaticamente a seconda del luogo in cui ci si trova attualmente e dell'attività eseguita.

* “Ambito delle attività quotidiane” è l'area in cui si conduce la propria vita quotidiana. Si specifica una gamma impostando un punto centrale, ad esempio la propria casa, e il raggio di un cerchio su una cartina visualizzata dall'orologio.

Quando si è all'interno
della gamma di attività
quotidiana

(A)



Mentre non si pratica
esercizio

(B)



Mentre si pratica esercizio

Quando si è al di fuori della
gamma di attività
quotidiana

(C)



Mentre non si pratica
esercizio

(D)



Mentre si pratica esercizio

Dettagli sulle informazioni sullo sfondo

Questa sezione spiega le informazioni sullo sfondo che cambiano automaticamente.

Le schermate di esempio mostrate in questa sezione sono quelle che appaiono quando si tocca la visualizzazione per migliorare la visione delle informazioni sullo sfondo.

Schermata (A)

Questa schermata appare quando non si sta praticando un esercizio e si è all'interno della propria area di Ambito delle attività quotidiane. È possibile usarla per controllare la frequenza cardiaca, il conteggio dei passi quotidiani, ecc.



Esempio di informazioni sullo sfondo

Schermata (B)

Mentre è visualizzata la schermata (A), se si continua a camminare, correre, andare in bicicletta o eseguire qualche altra attività per un determinato lasso di tempo, appare questa schermata. Con questa schermata, le zone di frequenza cardiaca e il conteggio dei passi sono ingranditi, risultando di più facile visione.



Esempio di informazioni sullo sfondo

Schermata (C)

Questa schermata appare quando non si sta praticando un esercizio e si è al di fuori dell'area di Ambito delle attività quotidiane. Lo sfondo del quadrante di orologio cambia in una cartina.

- Se ci si sposta al di fuori del proprio Fuso orario di casa, l'indicazione di orologio passa all'ora attuale del luogo in cui ci si trova attualmente, e l'ora attuale del proprio Fuso orario di casa viene mostrata nell'area di visualizzazione inferiore.



All'interno del Fuso orario di casa
Esempio di informazioni sullo sfondo



Al di fuori del Fuso orario di casa
Esempio di informazioni sullo sfondo

- Se l'ora non cambia nell'ora del luogo in cui ci si trova attualmente, far scorrere il dito sulla schermata del quadrante di orologio verso il basso. Sulla schermata di impostazione che appare, eseguire le seguenti operazioni: ⚙️ > "Sistema" > "Data e ora". Quindi, accertarsi che "ATTIVA" sia selezionata per l'impostazione "Fuso orario automatico".

Schermata (D)

Mentre è visualizzata la schermata (C), se si continua a camminare, correre, andare in bicicletta o eseguire qualche altra attività per un determinato lasso di tempo, appare questa schermata. Lo sfondo del quadrante di orologio cambia in una cartina che mostra ulteriori dettagli del luogo in cui ci si trova attualmente.



All'interno del Fuso orario di casa
Esempio di informazioni sullo sfondo



Al di fuori del Fuso orario di casa
Esempio di informazioni sullo sfondo

Uso del quadrante di orologio CASIO “2 livelli”

Quadrante di orologio digitale che combina un display a cristalli liquidi monocromatico di facile lettura e un display a cristalli liquidi a colori. È possibile personalizzare le informazioni che appaiono nelle aree di visualizzazione superiore e inferiore del display. Mentre questo quadrante di orologio è visualizzato, il tocco dello schermo avvierà un'operazione manuale di misurazione della frequenza cardiaca.

Voci della schermata 2 livelli

Con il quadrante di orologio 2 livelli, è possibile combinare le informazioni di visualizzazione sotto elencate come richiesto.

Area di visualizzazione superiore: Data, pressione atmosferica, frequenza cardiaca

Area di visualizzazione inferiore: Conteggio dei passi, livello di carica della pila, altitudine, Calorie bruciate





Esempio di visualizzazione

(Area di visualizzazione superiore: frequenza cardiaca,
Area di visualizzazione inferiore: Calorie bruciate)

L'area di visualizzazione centrale normalmente mostra il giorno della settimana e l'ora attuale, mentre la circonferenza esterna mostra il livello di carica rimanente della pila. Per informazioni sulla visualizzazione durante la misurazione della frequenza cardiaca, vedere [“Per misurare la frequenza cardiaca manualmente”](#).

Per cambiare le voci di visualizzazione del quadrante di orologio 2 livelli

- 1. Mentre è visualizzato il quadrante di orologio “2 livelli”, tenere il dito premuto al centro dello schermo a sfioramento per due secondi circa.**
 - Questa operazione fa restringere il quadrante di orologio e visualizza  sotto di esso.
- 2. Toccare le seguenti voci nell'ordine:  > “Schermo”.**
- 3. Toccare “Cima”. Sul menu che appare, toccare la voce (Data, Barometro o Frequenza cardiaca) che si desidera visualizzare nell'area di visualizzazione superiore.**
- 4. Toccare “Fondo”. Sul menu che appare, toccare la voce (Passi, Livello pila, Altimetro o Calorie bruciate) che si desidera visualizzare nell'area di visualizzazione inferiore.**
- 5. Per lasciare il procedimento di impostazione e ritornare alla visualizzazione del quadrante di orologio, premere il pulsante di alimentazione.**

Per misurare la frequenza cardiaca manualmente

1. Mentre è visualizzato il quadrante di orologio “2 livelli”, toccare lo schermo.
2. Questa operazione visualizza il messaggio “Avvia la misurazione della frequenza cardiaca.”. Toccare ✓.

- Questa operazione avvia un'operazione di misurazione della frequenza cardiaca. Ciò riporta l'orologio alla visualizzazione del quadrante di orologio, con la frequenza cardiaca mostrata nell'area di visualizzazione centrale. La circonferenza esterna della visualizzazione mostra la zona di frequenza cardiaca.*1



- La misurazione manuale della frequenza cardiaca si ferma automaticamente dopo che è trascorso il tempo impostato per “Tempo di frequenza cardiaca misurata manualmente*2” (da 1 a 3 minuti). Per interrompere manualmente la misurazione della frequenza cardiaca in un punto intermedio, toccare di nuovo lo schermo. Se appare il messaggio “Termina la misurazione della frequenza cardiaca.”, toccare ✓.

*1 Per questa misurazione, è necessario eseguire il procedimento descritto in [“Configurazione delle impostazioni di default iniziali per la misurazione della frequenza cardiaca”](#) per introdurre la data di nascita, il genere ed altre informazioni di profilo.

*2 È possibile cambiare questa impostazione al punto 2 del procedimento descritto in [“Per cambiare le voci di visualizzazione del quadrante di orologio 2 livelli”](#), toccando le seguenti voci: ⚙ > “Tempo di frequenza cardiaca misurata manualmente”.

Riduzione del consumo di energia (Orologio)

Orologio è una modalità dell'orologio che disabilita la funzionalità smart e visualizza invece soltanto informazioni minime allo scopo di ottimizzare la durata della pila dell'orologio. Vengono eseguite soltanto le operazioni di orologio e dei sensori.

Usare Orologio per risparmiare la carica della pila mentre si dorme, evitando la connessione alla Rete, ecc.

Importante!

- Con Orologio, le app, le informazioni di posizione, il Wi-Fi e la connessione al telefono (ricevimento delle notifiche, ecc.) sono tutti disabilitati.
- Con Orologio, non sarà possibile cambiare alcuna delle impostazioni relative all'ora e alla data attuali (cambiamento automatico del fuso orario, sincronizzazione di data e ora con il telefono, compresa la regolazione dell'ora estiva, ecc.). Per aggiornare l'impostazione dell'ora, ogni paio di giorni si deve chiudere Orologio e stabilire una connessione con un telefono.

Voci della schermata Orologio

Con il quadrante di orologio Orologio, è possibile combinare le informazioni di visualizzazione sotto elencate come richiesto.

Area di visualizzazione superiore: Data, pressione atmosferica

Area di visualizzazione inferiore: Conteggio dei passi, livello di carica della pila, altitudine



Esempio di visualizzazione

(Area di visualizzazione superiore: Pressione atmosferica,
Area di visualizzazione inferiore: Altitudine)

- L'area di visualizzazione centrale mostra sempre l'ora attuale e il giorno della settimana. La circonferenza esterna mostra sempre il livello di carica rimanente della pila.
- L'assegnazione del conteggio dei passi all'area di visualizzazione inferiore abbrevia il tempo di funzionamento della pila.

Passaggio a Orologio

1. Sulla schermata App CASIO, toccare “Orologio”.

- Questa operazione visualizza la schermata di avvio di Orologio.

2. Toccare “Impostazioni” e quindi configurare le impostazioni elencate di seguito come necessario.

Visualizzazione in bianco e nero	Seleziona “Chiaro” (testo nero su uno sfondo bianco) o “Scuro” (testo bianco su uno sfondo nero).
Voci di visualizzazione	Toccare per visualizzare un menu secondario. Il menu secondario può essere utilizzato per selezionare le voci di visualizzazione per le aree di visualizzazione superiore e inferiore della schermata Orologio.
Unità	Selezionare “Metrico” o “Imperiale”. <ul style="list-style-type: none">• Questa impostazione non appare quando TYO (Tokyo) è selezionata come proprio fuso orario.

- Dopo che le impostazioni sono come desiderato, far scorrere il dito sullo schermo da sinistra verso destra per ritornare alla schermata di avvio di Orologio.

3. Toccare “Avvio”.

- Questa operazione chiude Wear OS by Google e fa passare l'orologio a Orologio.

Per chiudere Orologio e ritornare alla funzione normale (avviare Wear OS by Google)

Tenere premuto il pulsante di alimentazione per almeno due secondi. Questa operazione avvia Wear OS by Google e riporta l'orologio al normale funzionamento.

Riduzione di errori di misurazione dell'altitudine e della pressione atmosferica di Orologio

È necessario correggere manualmente i valori di altitudine e pressione atmosferica visualizzati dal quadrante di orologio Orologio dell'orologio in valori accurati di altezza e pressione atmosferica allo scopo di ridurre gli errori di lettura. Eseguire l'operazione descritta di seguito per introdurre i valori di altitudine basati sui valori di altezza da altre fonti, e/o i valori di pressione atmosferica misurati mediante un barometro accurato.

Il procedimento descritto di seguito è valido quando i valori di pressione atmosferica e di altitudine sono entrambi visualizzati sulla schermata Orologio. Quando è visualizzato solo uno di questi due valori, questo procedimento ha effetto soltanto sul valore visualizzato.

1. Mentre è visualizzato Orologio, tenere premuto il pulsante START (pulsante superiore) per almeno due secondi.

- Questa operazione farà lampeggiare il valore "ALTI" (altitudine) nell'area di visualizzazione inferiore.

2. Usare il pulsante START e il pulsante APP per far aumentare o diminuire il valore come desiderato.

3. Tenere premuto il pulsante START per almeno due secondi.

- Questa operazione farà lampeggiare il valore "BARO" (pressione atmosferica) nell'area di visualizzazione superiore.

4. Usare il pulsante START e il pulsante APP per far aumentare o diminuire il valore come desiderato.

5. Tenere premuto il pulsante START per almeno due secondi.

- Questa operazione fa uscire l'orologio dalla modalità di calibrazione e lo riporta al normale funzionamento.

Cosa è possibile fare quando l'orologio non è connesso ad un telefono

Se l'orologio è associato ad un telefono, sarà possibile utilizzare la maggior parte delle sue funzioni anche se esso non è collegato al telefono. Di seguito sono elencate alcune delle cose che sarà possibile fare in questo caso.

- Misurazione di Attività
- Quasi tutte le funzioni che possono essere richiamate da App CASIO
- Cambiamento delle voci di visualizzazione del quadrante di orologio "DIGITAL" e uso dei menu
- Controllo dell'ora e della data attuali
- Suoneria, cronometro, timer
- Cambiamento del quadrante di orologio
- Commutazione della Modalità aeroplano

Alcune app, alcuni servizi ed altre funzioni che richiedono la connessione al telefono non saranno disponibili quando l'orologio non è collegato ad un telefono. Per i dettagli, visitare il sito web riportato di seguito.

<https://support.google.com/wearos/>

È possibile anche visitare il sito web riportato di seguito, introdurre "Quali operazioni si possono svolgere con l'orologio quando non è connesso a un telefono?", e quindi toccare il pulsante [Cerca].

<https://s.casio.jp/w/10016it/>

Soluzione di problemi

Fare riferimento a questa sezione ogni volta che ci si imbatte in problemi di funzionamento dell'orologio.

Se non si trova la soluzione al proprio problema qui, visitare il sito web riportato di seguito.

<https://s.casio.jp/w/10016it/>

Ripristino del funzionamento dell'orologio

Se ci si ritrova impossibilitati ad ottenere un funzionamento corretto dall'orologio per qualche motivo, riavviare l'orologio e provare ad eseguire di nuovo l'operazione. Per informazioni sul procedimento di riavvio, vedere ["Riavvio"](#).

Se non è possibile associare dopo essere passati ad un altro modello di telefono

Le informazioni riportate di seguito valgono anche quando si passa da un modello di telefono associato ad un altro.

Utenti di telefoni Android e di telefoni iPhone

All'orologio può essere associato un solo telefono alla volta. Se si desidera associare l'orologio ad un diverso telefono, si deve prima dissociarlo dal telefono esistente.

Per dissociare da un telefono, eseguire il procedimento descritto in ["Riporto dell'orologio ai suoi stati di default di fabbrica iniziali"](#).




Utenti di iPhone

Con un iPhone, è possibile avere un solo orologio associato per telefono. Se si desidera riassociare questo orologio ad un telefono o associare questo orologio ad un iPhone che è già associato ad un altro orologio, eseguire prima il procedimento descritto di seguito sul telefono per eliminare le informazioni di associazione dell'orologio attuale dal telefono, e poi associare il telefono a questo orologio.


- 1. Sulla schermata iniziale dell'iPhone, toccare le seguenti voci nell'ordine: "Impostazioni" > "Bluetooth".**
- 2. Nella lista "I MIEI DISPOSITIVI", toccare il simbolo ⓘ alla destra del nome di un orologio con Wear OS by Google connesso.**
- 3. Toccare "Dissocia questo dispositivo".**
- 4. Avviare l'app Wear OS by Google.**
- 5. Toccare l'icona di menu (≡) nell'angolo in alto a sinistra della schermata. Sul menu che appare, toccare "Configura un nuovo orologio".**
 - Adesso, seguire le istruzioni che appaiono sullo schermo del telefono per completare il procedimento di associazione.

Riporto dell'orologio ai suoi stati di default di fabbrica iniziali

Il riporto dell'orologio ai suoi stati di default di fabbrica iniziali lo dissocia dal telefono attualmente associato ad esso. Questa operazione inoltre inizializza (cancella) tutti i dati (registrazioni di cronologia della misurazione di attività, app installate, ecc.) che l'utilizzatore ha memorizzato nella memoria dell'orologio, ed azzerava eventuali impostazioni configurate dall'utilizzatore.

- 1. Mentre è visualizzato un quadrante di orologio, far scorrere il dito sullo schermo dall'alto verso il basso.**
- 2. Toccare le seguenti voci nell'ordine:  > “Sistema”.**
- 3. Toccare “Disconnetti e reimposta”.**
 - Quando appare una schermata di conferma, scorrere la schermata verso il basso per leggerne il contenuto.
- 4. Toccare .**
 - Per annullare l'operazione, toccare .

Lista dei codici di errore e dei messaggi di errore

Codice di errore Messaggio di errore	Azione richiesta
1001, 1009 La carica normale non è possibile per qualche motivo. Se questo messaggio continua ad apparire, richiedere assistenza.	Rimuovere il cavo di ricarica dall'orologio, spegnere l'orologio e quindi provare a caricare di nuovo. Accertarsi di usare il cavo di ricarica fornito in dotazione all'orologio per caricare questo come descritto in "PUNTO 1: Caricare l'orologio" . Se questo messaggio/codice di errore continua ad apparire, potrebbe significare che la pila ricaricabile si è deteriorata. Richiedere assistenza da parte del rivenditore presso cui si è acquistato l'orologio o di un centro di assistenza CASIO autorizzato.
1003 Troppo freddo per caricare.	Caricare l'orologio in un'area in cui la temperatura ambiente è compresa tra 10°C e 35°C (tra 50°F e 95°F).
1004, 1007 Troppo caldo per caricare.	
1021 L'acquisizione dei dati dal sensore potrebbe essere fallita. Usare la schermata Impostazioni per eseguire un'operazione Riavvia Sistema.	L'acquisizione dei dati da uno dei seguenti sensori potrebbe essere fallita per qualche ragione: sensore di pressione, accelerometro, girometro, sensore magnetico, sensore ottico (Frequenza cardiaca tramite PPG). Riavviare l'orologio eseguendo le seguenti operazioni: Per riavviare, far scorrere il dito sul quadrante di orologio dall'alto verso il basso. Sulla schermata che appare, toccare  , "Sistema" e quindi "Riavvia". Se questo messaggio/codice di errore continua ad apparire dopo il riavvio, richiedere assistenza da parte del rivenditore presso cui si è acquistato l'orologio o di un centro di assistenza CASIO autorizzato.

Codice di errore Messaggio di errore	Azione richiesta
9000 Si è verificato qualche problema con l'orologio. L'alimentazione si disattiverà tra poco.	Per riavviare l'orologio, caricarlo prima per almeno un'ora. Quindi, tenere premuto il pulsante di alimentazione per 12 secondi circa finché la visualizzazione diventa bianca.
9001, 9002, 9003 Si è verificato qualche problema con l'orologio. L'alimentazione si disattiverà tra poco.	Per il controllo e la riparazione, portare l'orologio ad un centro di assistenza CASIO autorizzato o al rivenditore presso cui si è acquistato l'orologio.
9010 La temperatura dell'orologio è alta. Per protezione, l'alimentazione si disattiverà.	Rimuovere l'orologio dal polso e lasciarlo in un luogo che non è esposto alla luce solare diretta, in cui la temperatura è compresa tra 10°C e 30°C (tra 50°F e 86°F) per consentire all'orologio di raffreddarsi. Sarà possibile accendere di nuovo l'orologio dopo che esso ha raggiunto una temperatura più bassa.

Avvertenze sull'uso

Accuratezza delle informazioni sul display

Avvertenze sul diagramma di marea

Per i mari dell'area del Giappone, le ore di marea e i cambiamenti di livello delle maree sono calcolati predittivamente usando i dati di costanti armoniche ottenuti dalle Tavole delle Costanti armoniche di marea - Bibliografia 742, Costa giapponese (Febbraio 1992), pubblicate dal Dipartimento Idrografico della Guardia Costiera del Giappone, e dall'Elenco delle Stazioni di marea (2015), pubblicato dall'Agenzia Meteorologica del Giappone. Per i mari delle altre aree, le ore di marea e i cambiamenti di livello delle maree sono calcolati predittivamente usando i dati di costanti armoniche ottenuti dai siti web di UKHO ADMIRALTY TIDE TABLES NP 201-05, UKHO ADMIRALTY TIDE TABLES NP 201-208, NOAA, NOAA CO-OPS e NOAA Tides & Currents, e dal Coast and Geodetic Survey January 1942 TH-1 (Rilievo topografico delle coste e geodetico - Gennaio 1942 - TH-1) del Ministero del Commercio degli Stati Uniti d'America.

I fenomeni di marea veri e propri sono condizionati dal tempo, dalle stagioni e da vari altri fattori, e possono dar luogo ad irregolarità non in conformità con i valori calcolati. Alcune condizioni possono avere per risultato un qualche allontanamento dalle maree effettive. Per questo motivo, le informazioni prodotte dalla funzione di Diagramma di marea di questa app e di questo orologio devono essere considerate esclusivamente come informazioni di riferimento approssimative. Non usarle mai per la navigazione o per eventuali altre decisioni concernenti le maree che possano mettere a rischio la sicurezza.

Avvertenze su alba/tramonto

I calcoli relativi all'alba e al tramonto vengono eseguiti usando i seguenti azimut: Nord: 0 gradi, Est: 90 gradi, Sud: 180 gradi, Ovest: 270 gradi. I risultati dei calcoli includono errori di molteplici secondi, e gli errori diventano maggiori a latitudini più alte. I calcoli presumono un orizzonte piatto, e la topografia locale non viene presa in considerazione.

Avvertenze sull'età della Luna

Le età della Luna visualizzate da questo orologio sono basate sul calcolo descritto di seguito.

(1) L'elongazione viene calcolata utilizzando le coordinate solari e lunari prodotte da un calcolo funzionale.

(2) L'età della Luna viene calcolata sulla base della correlazione tra l'elongazione e l'età della Luna media.

Anche se il mese lunare dura in media 29,53 giorni, esso in realtà fluttua di ± 1 giorno, pertanto questo calcolo produce un errore di fino a ± 1 giorno.

Resistenza all'acqua

Questo orologio è resistente all'acqua fino a 20 BAR, il che significa che esso può essere indossato mentre si lavora nei pressi di acqua, mentre si pratica surf, mentre si praticano immersioni in apnea, ecc. Tuttavia, tenere presenti le informazioni riportate di seguito.

- Anche se un orologio è resistente all'acqua, osservare le avvertenze sull'uso descritte di seguito.
 - Evitare di usare questo orologio mentre si praticano immersioni con respiratore (con bombola d'aria).
 - Non azionare i pulsanti mentre l'orologio è immerso in acqua o è bagnato.
 - Non caricare l'orologio mentre esso si trova nell'acqua o è bagnato.
 - Evitare di indossare l'orologio quando ci si lava.
 - Non indossare l'orologio quando ci si trova in una sauna o in un qualsiasi altro ambiente con alta temperatura/alta umidità.
 - Non indossare questo orologio quando ci si lava le mani o il viso, o quando si svolge qualsiasi altra incombenza che comporta l'impiego di saponi o detergenti.
- Lo schermo a sfioramento non funziona mentre l'orologio è immerso in acqua.
- L'accuratezza della frequenza cardiaca può ridursi mentre si effettuano lavaggi, si nuota o si eseguono altre attività implicanti acqua.
- Alcune condizioni mentre si effettuano lavaggi o mentre si nuota possono rendere impossibile l'acquisizione di informazioni di posizione o possono ridurre l'accuratezza delle informazioni.

- Dopo aver usato l'orologio in situazioni che hanno comportato l'immersione in acqua di mare o in acqua dolce, o in luoghi in cui esso si è sporcato di sabbia o fango, sciacquare l'orologio con acqua pulita come descritto di seguito e quindi asciugarlo completamente.
 1. Riempire un secchio o un altro contenitore con acqua del rubinetto o altra acqua pulita.
 2. Mettere l'orologio nell'acqua.
 3. Muovere delicatamente l'orologio avanti e indietro nell'acqua per rimuovere qualsiasi traccia di sale, sporco, fango, sabbia, ecc.
 - Se lo schermo a sfioramento dovesse sporcarsi, sciacquarlo con acqua dolce. Se lo sporco rimane, eliminarlo con un panno morbido.
 - Se il terminale per caricatore dovesse sporcarsi, sciacquarlo con acqua dolce. Se lo sporco rimane, eliminarlo con la punta di un bastoncino di cotone sottile, ecc.
 - Dopo aver lavato l'orologio, servirsi di un panno pulito, morbido e asciutto per eliminare eventuali residui di acqua. Quindi, lasciare l'orologio in un luogo ben ventilato e all'ombra per farlo asciugare completamente.
 - Per pulire la superficie del sensore al centro del coperchio posteriore, passarla con un panno morbido, facendo attenzione a non danneggiare la superficie.
- Per mantenere la resistenza all'acqua, far sostituire le guarnizioni dell'orologio periodicamente (circa una volta ogni due o tre anni). Se dovesse rendersi necessaria la sostituzione della guarnizione, accertarsi di richiederla ad un centro di assistenza CASIO o al rivenditore presso cui si è acquistato l'orologio.
- Richiedere la sostituzione della pila ad un centro di assistenza CASIO autorizzato o al rivenditore presso cui si è acquistato l'orologio. Una sostituzione della pila non autorizzata potrebbe causare problemi con le prestazioni di resistenza all'acqua dell'orologio.
- La superficie interna del vetro dell'orologio potrebbe appannarsi quando l'orologio viene esposto ad un brusco calo di temperatura. Nessun problema si verifica se l'appannamento si dirada relativamente presto. Improvvisi ed estremi cambiamenti di temperatura (come quando si entra in una stanza in cui è in funzione l'aria condizionata in estate e si rimane vicino alla bocchetta di uscita dell'aria di un condizionatore d'aria, o come quando si esce da una stanza riscaldata in inverno e si lascia venire l'orologio a contatto con la neve) possono far sì che l'appannamento del vetro impieghi più tempo per diradarsi. Se l'appannamento del vetro non si dirada o se si nota umidità all'interno del vetro, smettere immediatamente di usare l'orologio e portarlo ad un centro di assistenza CASIO autorizzato o al rivenditore presso cui lo si è acquistato.

Avvertenze sulla funzione di misurazione

Questo orologio è in grado di misurare e visualizzare informazioni di posizione, la pressione atmosferica, l'altitudine, il rilevamento, la frequenza cardiaca ed altri dati. Notare che questo orologio non è uno strumento di misurazione per scopi specifici. Le letture prodotte dalle funzioni di misurazione vanno intese esclusivamente come informazioni di riferimento generali.

Uso del GPS

Questo orologio può utilizzare i segnali radio dai satelliti del Sistema di posizionamento globale (GPS) per determinare la posizione attuale dell'utilizzatore in qualsiasi parte del globo. Questa funzione GPS può essere utilizzata per ricevere radioonde da satelliti GPS e per calcolare la posizione attuale dell'utilizzatore e l'ora attuale. Il processo per la determinazione della posizione attuale è detto "posizionamento".

Luogo appropriato e non appropriato per la ricezione del segnale

- Un buon luogo per la ricezione del segnale è all'esterno dove il cielo risulti visibile e la sua vista non sia ostruita da edifici, alberi o altri oggetti.
- Si potrebbero incontrare problemi nella ricezione del segnale GPS nelle aree descritte di seguito.
 - In luoghi in cui la vista del cielo soprastante è ristretta
 - Nei pressi di alberi o edifici
 - Nei pressi di una stazione ferroviaria, di un aeroporto o di altre aree congestionate, o dove c'è molto traffico veicolare
 - Nei pressi di cavi elettrici ferroviari, fili dell'alta tensione, torri TV, ecc.
- La ricezione del segnale GPS non è possibile nelle aree descritte di seguito.
 - In luoghi in cui il cielo non è visibile
 - Sottoterra, all'interno di una galleria, sott'acqua
 - In interni (La ricezione potrebbe essere possibile nei pressi di una finestra.)
 - Nei pressi di apparecchi per la comunicazione wireless o altri dispositivi che generano elettromagnetismo.
- I satelliti GPS sono in costante movimento, pertanto la posizione dell'utilizzatore, l'ora del giorno o altri fattori potrebbero causare un ritardo nell'operazione di posizionamento o potrebbero persino rendere il posizionamento impossibile.

GPS incorporato

Questo orologio dispone di GPS*¹ incorporato, ed è possibile acquisire le informazioni di posizione senza bisogno di connetterlo ad un telefono.

L'orologio da solo può visualizzare una cartina*² del luogo in cui ci si trova attualmente, misurare e registrare dati per una grande varietà di attività di allenamento, ed altro.

*¹ Oltre al GPS (Stati Uniti), l'orologio supporta anche il posizionamento GLONASS (Russia) e QZSS (Giappone). Il presente manuale utilizza "GPS" per riferirsi a tutti questi sistemi di posizionamento.

*² Per visualizzare una cartina quando non si dispone di un telefono, è necessario aver scaricato in anticipo i dati di cartina o l'orologio deve essere connesso ad una rete Wi-Fi.

Uso del GPS al di fuori del proprio Paese


Alcuni Paesi o alcune aree geografiche pongono restrizioni legali sull'uso del GPS, sulla raccolta e sulla registrazione di informazioni di posizione, ecc.

L'orologio dispone di una funzionalità GPS incorporata, pertanto, prima di intraprendere un viaggio internazionale in un Paese o in un'area al di fuori del Paese in cui si è acquistato l'orologio, si deve verificare presso l'ambasciata dei Paesi che si intende visitare, presso la propria agenzia viaggi o presso qualche altra fonte di informazioni affidabile per scoprire se ci siano divieti o restrizioni sull'introduzione in tali luoghi di dispositivi con funzionalità GPS, sulla registrazione di informazioni di posizione, ecc.

Lunghi periodi di non utilizzo

Se si lascia che l'orologio rimanga scarico e inutilizzato per un lungo periodo, sarà necessario un lungo lasso di tempo per acquisire i segnali GPS e per eseguire il posizionamento immediatamente dopo aver caricato l'orologio e aver iniziato ad usarlo di nuovo.

Avvertenze sulla funzione GPS

- Ogni volta che ci si trova in un'area in cui la ricezione delle radioonde è proibita o ristretta, eseguire l'operazione descritta di seguito per disattivare l'impostazione "Geolocalizzazione".
 1. Mentre è visualizzato un quadrante di orologio, far scorrere il dito sullo schermo a sfioramento dall'alto verso il basso e quindi toccare .
 2. Scorrere verso il basso e toccare "Connettività" e quindi "Geolocalizzazione".
 3. Sulla schermata che appare, disabilitare "Geolocalizzazione".
- I dati di cartina potrebbero includere informazioni che sono errate. Inoltre, non tutti i Paesi e non tutte le aree geografiche potrebbero essere forniti nei dati di cartina.
- Alcuni nomi di luoghi e di indirizzi potrebbero non essere visualizzati correttamente a causa delle leggi e delle restrizioni in vigore in alcuni Paesi e in alcune aree geografiche.
- Le informazioni di posizione fornite dalla funzione GPS di questo orologio sono intese esclusivamente per scopi di riferimento e i luoghi mostrati potrebbero non essere accessibili o essere di difficile accesso. Inoltre, le informazioni di cartina potrebbero mostrare montagne, giungle, deserti e altri luoghi pericolosi o senza legge. Prima di recarsi in un luogo sconosciuto, accertarsi di controllare le più recenti informazioni disponibili sulle leggi e sulla sicurezza.
- L'uso di questo orologio nelle vicinanze di un telefono cellulare o di un altro dispositivo che utilizza radioonde della banda a 1,5 GHz potrebbe rendere la ricezione del segnale impossibile.
- A seconda delle condizioni di ricezione, le informazioni di posizionamento GPS potrebbero includere errori fino a diverse centinaia di metri.
- Le informazioni di posizione non vengono acquisite mentre si vola su un aereo o mentre ci si muove in altro modo a velocità molto elevata.
- Non usare mai la funzione GPS di questo orologio per rilevamenti topografici o qualsiasi altra misurazione che richiede un'elevata accuratezza.
- Non usare mai la funzione GPS di questo orologio per la navigazione di barche, aerei, veicoli a motore, persone, ecc.
- Le misurazioni di posizione vengono eseguite utilizzando dei satelliti che sono stati messi in funzione e vengono gestiti dagli Stati Uniti (GPS), dalla Russia (GLONASS) e dal Giappone (QZSS). Per questo motivo, c'è sempre la possibilità che l'accesso alle loro informazioni possa essere disabilitato a discrezione di questi Paesi.

Bussola (Misurazione del rilevamento)

Per scalate in montagna o altre attività impegnative che richiedono accurate letture del rilevamento, portare con sé una bussola altamente affidabile da usare in combinazione con la bussola dell'orologio.

Importante!

- Notare che letture accurate e/o una correzione accurata della bussola non saranno possibili nelle aree descritte di seguito.
 - Nelle vicinanze di un magnete permanente (accessori magnetici, ecc.), oggetti di metallo, fili dell'alta tensione, fili di antenne o elettrodomestici (televisori, computer, telefoni cellulari, ecc.).
 - Su treni, su barche, in un aereo, ecc.
 - In interni, in particolare all'interno di strutture in cemento armato.

Altimetro, Barometro

L'Altimetro dell'orologio utilizza un sensore di pressione per misurare la pressione atmosferica, e quindi calcola e visualizza l'altitudine relativa basata sul valore misurato. Per questo motivo, letture ottenute ad ore differenti nello stesso luogo possono produrre valori di altitudine differenti a causa delle variazioni di temperatura, umidità, pressione atmosferica ed altri fattori. Notare inoltre che i valori visualizzati dall'orologio possono risultare differenti rispetto alle altezze indicate per le aree in cui ci si trova. Quando si usa l'altimetro dell'orologio durante una scalata in montagna, si consiglia di eseguire una regolare correzione secondo le indicazioni dell'altitudine (altezza) locali.

Diagramma di marea (Indicazione grafica delle informazioni di marea)

La funzione di Diagramma di marea dell'orologio è intesa per fornire un'immagine approssimativa delle condizioni di marea attuali. Non usare le sue informazioni di marea per scopi di navigazione. Per scopi di navigazione, accertarsi di utilizzare le tavole di marea ufficiali emesse da un'agenzia affidabile o dall'autorità per l'area in cui si naviga. I livelli di marea visualizzati sono approssimazioni intese esclusivamente per scopi di riferimento. Le caratteristiche geografiche e le condizioni atmosferiche del luogo in cui ci si trova attualmente possono causare errori nelle letture.

Monitoraggio della frequenza cardiaca

- Nel coperchio posteriore dell'orologio è incorporato un fotosensore che rileva il battito cardiaco sul polso. Questo viene utilizzato per calcolare e visualizzare un valore di frequenza cardiaca approssimativo. I fattori elencati di seguito possono causare errori nel valore di frequenza cardiaca visualizzato.
 - La maniera in cui l'orologio è allacciato sul polso
 - Caratteristiche e condizioni del polso individuali
 - Tipo e/o intensità dell'allenamento
 - Sudore, sporco e/o altre materie estranee nei pressi del sensore
 - Immersione in acqua mentre si nuota, ecc.
- Tutto ciò significa che i valori di frequenza cardiaca visualizzati dall'orologio sono approssimativi, e nessuna garanzia viene fatta riguardo alla loro accuratezza.
- La funzione di monitoraggio della frequenza cardiaca di questo orologio è destinata a scopi ricreativi, e non deve essere usata in alcun modo per scopi medici.

Altre avvertenze circa il prodotto

Connettività Wi-Fi

Notare che quando si usa una connessione Wi-Fi è necessario rendersi conto del livello di carica della pila dell'orologio e dell'ambiente circostante. Un basso livello di carica della pila o freddo eccessivo possono far interrompere automaticamente il funzionamento del Wi-Fi per proteggere il sistema dell'orologio.

Adesivi di protezione

- Accertarsi di rimuovere tutti gli adesivi e/o le targhette di carta di protezione che potrebbero essere affissi all'orologio (compreso il suo coperchio posteriore) e/o al suo cinturino al momento dell'acquisto. L'uso dell'orologio senza rimuovere da esso gli adesivi e/o le targhette di carta di protezione potrebbe avere come conseguenza l'accumulo di sporco tra l'orologio/il cinturino e l'adesivo/la targhetta di carta, che comporta il rischio di ruggine e di irritazioni cutanee.

Carica

- L'orologio e l'adattatore CA possono risultare caldi al tatto durante la carica. Ciò è normale e non è indice di problemi di funzionamento.
- Non caricare l'orologio mentre il suo livello di carica è sufficientemente alto per il funzionamento dell'orologio. Attendere fino a quando il livello di carica è basso prima di effettuare la carica aiuterà a prolungare la durata della pila. Si consiglia di scollegare il cavo di ricarica dall'orologio dopo che questo ha raggiunto la carica completa. Una qualsiasi delle seguenti azioni può accelerare il deterioramento della pila e deve essere evitata.
 - Carica frequente mentre la pila è completamente carica o quasi completamente carica
 - Continuare a caricare per un periodo prolungato (più giorni)
 - Collegare e scollegare il cavo di ricarica più volte durante una sola giornata anche se la pila è completamente carica
- Non caricare l'orologio se l'orologio o il cavo di ricarica sono bagnati. Eliminare completamente l'umidità ed accertarsi che l'orologio e il cavo di ricarica siano asciutti prima di eseguire la carica.
- Non caricare l'orologio in luoghi in cui sono presenti grandi quantità di umidità, polvere o particelle metalliche fini, in luoghi soggetti a vibrazioni, o vicino ad un telefono fisso, ad un televisore, ad una radio, ecc.
- Il cavo di ricarica di questo orologio è magnetico. Il contatto con sabbia contenente particelle di ferro potrebbe renderlo inutilizzabile per la carica. Se il terminale per caricatore o il cavo di ricarica si sporcano con fango o sabbia, pulirli bene eliminando da essi qualsiasi corpo estraneo prima di eseguire la carica.
- In un'area in cui fa eccessivamente freddo o caldo, potrebbe non essere possibile caricare l'orologio o l'orologio potrebbe non caricarsi completamente. Caricare l'orologio in un'area in cui la temperatura ambiente è compresa tra 10°C e 35°C (tra 50°F e 95°F).

Misurazione della frequenza cardiaca al polso

- Nel coperchio posteriore dell'orologio è incorporato un sensore che rileva il battito cardiaco sul polso. Questo viene utilizzato per calcolare e visualizzare un valore di frequenza cardiaca approssimativo. I fattori elencati di seguito possono causare errori nel valore di frequenza cardiaca visualizzato.
 - La maniera in cui l'orologio è allacciato sul polso
 - Caratteristiche e condizioni del polso individuali
 - Tipo e/o intensità dell'allenamento
 - Sudore, sporco e/o altre materie estranee nei pressi del sensoreTutto ciò significa che i valori di frequenza cardiaca visualizzati dall'orologio sono approssimativi, e nessuna garanzia viene fatta riguardo alla loro accuratezza.
- Le condizioni elencate di seguito possono rendere impossibile un accurato rilevamento del battito cardiaco sul polso.
 - Esecuzione di esercizio fisico in un ambiente con bassa temperatura o in altre condizioni che riducono il flusso sanguigno alle braccia
 - Tatuaggi sul braccio
 - Uso di creme o lozioni solari, repellenti per insetti o altri prodotti per l'applicazione sulla pelle
- La funzione di monitoraggio della frequenza cardiaca di questo orologio è destinata a scopi ricreativi, e non deve essere usata in alcun modo per scopi medici.

Cinturino

- Un cinturino allacciato troppo strettamente per il monitoraggio della frequenza cardiaca può causare sudorazione e può rendere difficile il passaggio dell'aria sotto di esso, condizioni che provocano irritazioni cutanee. Durante l'uso normale dell'orologio, quando non è necessario monitorare la frequenza cardiaca, accertarsi che il cinturino sia allentato a sufficienza in maniera che sia possibile inserire un dito tra esso e il polso.
- Deterioramento, ruggine ed altre condizioni possono far spezzare il cinturino o farlo staccare dall'orologio, conseguenze che a loro volta possono provocare la fuoriuscita dei perni del cinturino dalle rispettive posizioni o la loro caduta. Tali condizioni comportano il rischio che l'orologio cada dal polso e vada perduto, e comportano anche il rischio di lesioni fisiche. Avere sempre molta cura del cinturino e tenerlo pulito.
- Smettere immediatamente di usare un cinturino se si nota una qualsiasi delle seguenti condizioni: perdita della flessibilità del cinturino, incrinature sul cinturino, scolorimento del cinturino, allentamento del cinturino, perni di collegamento del cinturino fuoriusciti o caduti, o qualsiasi altra anomalia. Portare l'orologio ad un centro di assistenza CASIO autorizzato o al rivenditore presso cui si è acquistato l'orologio per il controllo e la riparazione (interventi a pagamento) o per far sostituire il cinturino (intervento a pagamento).

Temperatura

- Non lasciare mai l'orologio sul cruscotto di un'automobile, nei pressi di caloriferi o in qualsiasi altro luogo soggetto a temperature molto alte. Non lasciare l'orologio in luoghi in cui esso potrebbe trovarsi esposto a temperature molto basse. Tali azioni potrebbero essere causa di problemi di funzionamento.
- Se si lascia l'orologio in un luogo con una temperatura superiore a +60°C (140°F) per lunghi periodi, potrebbero verificarsi problemi con il pannello del display. Il pannello del display può risultare di difficile lettura a temperature inferiori a 0°C (32°F) e superiori a +40°C (104°F). Il funzionamento dell'orologio che si è interrotto a causa di temperature elevate non riprenderà fino a quando l'orologio non si è sufficientemente raffreddato. Attendere un po' per consentire all'orologio di raffreddarsi.

Utilizzo in ambienti freddi

- In condizioni di freddo, la durata di funzionamento fornita da una pila è più breve del normale, anche se la pila è completamente carica.
- Un freddo eccessivo può far interrompere automaticamente il funzionamento del Wi-Fi per proteggere il sistema dell'orologio.

Magnetismo

- Alcune funzioni dell'orologio potrebbero non azionarsi normalmente in luoghi in cui è presente magnetismo. È necessario evitare un magnetismo molto forte (da apparecchiature mediche, ecc.) perché esso potrebbe provocare problemi di funzionamento dell'orologio e danneggiare i componenti elettronici.

Sostanze chimiche

- Evitare che l'orologio venga a contatto con acqua, benzina, solventi, oli o grassi, o con prodotti per la pulizia, adesivi, vernici, medicine o cosmetici contenenti tali sostanze. Il contatto con tali sostanze potrebbe far scolorire o danneggiare la cassa in resina, il cinturino in resina e altre parti.
- Creme solari, creme per le mani, cosmetici ed altri prodotti per l'applicazione sulla pelle che vengono a contatto con il coperchio posteriore dell'orologio possono sporcare la finestrina del sensore, condizione che può ridurre l'accuratezza della misurazione della frequenza cardiaca. Evitare di usare tali prodotti per l'applicazione sulla pelle quando si esegue la misurazione della frequenza cardiaca.

Deposito

- Se non si intende usare l'orologio per un lungo periodo di tempo, eliminare da esso qualsiasi traccia di sporco, sudore e umidità, e riporlo in un luogo fresco e asciutto.
- Scollegare il cavo di ricarica dall'adattatore CA e scollegare l'adattatore CA dalla presa di corrente quando non si effettua la carica. Riporlo in un luogo sicuro per l'uso in seguito. Il cavo di ricarica è magnetico, pertanto tenerlo lontano da tessere magnetiche, apparecchi di precisione e orologi analogici.

Parti in resina

- Se si lascia l'orologio a contatto con altri oggetti o se lo si ripone insieme ad altri oggetti per lunghi periodi mentre è bagnato, gli altri oggetti potrebbero macchiarsi con il colore delle parti in resina, oppure le parti in resina dell'orologio potrebbero macchiarsi con il colore degli altri oggetti. Accertarsi di asciugare bene l'orologio prima di riporlo e accertarsi che non sia a contatto con altri oggetti.
- Se si lascia l'orologio in luoghi in cui esso potrebbe essere esposto a luce solare diretta (raggi ultravioletti) per lunghi periodi o se si lascia sporco l'orologio per lunghi periodi, l'orologio potrebbe scolorirsi.
- La frizione causata da alcune condizioni (potente forza esterna, forti strofinamenti, impatti, ecc.) possono causare lo scolorimento delle parti colorate.
- Se sul cinturino sono presenti figure stampate, un forte strofinamento dell'area stampata può causare scolorimento.
- L'utilizzo quotidiano e il deposito per lunghi periodi dell'orologio possono portare a deterioramento, rottura o piegatura delle parti in resina. L'entità di tali danni dipende dalle condizioni di utilizzo e dalle condizioni di deposito.

Sensori dell'orologio

- Un sensore dell'orologio è uno strumento di precisione. Non tentare mai di smontarlo. Non tentare mai di inserire oggetti nelle aperture di un sensore, e fare attenzione affinché sporco, polvere o altri corpi estranei non penetrino nel sensore. Dopo aver usato l'orologio in situazioni che hanno comportato l'immersione in acqua salata, sciacquare bene l'orologio con acqua dolce.

Parti di metallo

- Se si lasciano sporche le parti di metallo, ciò può causare la formazione di ruggine, anche se le parti sono in acciaio inossidabile o placcate. Quando le parti di metallo sono rimaste esposte a sudore o acqua, passarle bene con un panno morbido e assorbente e quindi riporre l'orologio in un luogo ben ventilato per farlo asciugare.
- Servirsi di uno spazzolino da denti morbido o di un oggetto simile per sfregare le parti di metallo con una blanda soluzione di acqua e detergente neutro, o con acqua saponata. Poi risciacquare con acqua per eliminare tutti i residui di detergente e quindi asciugare con un panno morbido e assorbente. Quando si lava il cinturino, avvolgere la cassa dell'orologio con della pellicola trasparente da cucina in modo che la cassa non venga a contatto con il detergente o il sapone.

Pannello del display

- Le indicazioni sul display potrebbero risultare di difficile visione se si guarda il display obliquamente.
- Il pannello del display di questo orologio utilizza una tecnologia di alta precisione che offre una resa dei pixel in eccesso del 99,99%. Ciò significa che un numero molto basso di pixel potrebbe non illuminarsi o rimanere costantemente illuminato. Questo fenomeno è dovuto alle caratteristiche del pannello del display e non è indice di problemi di funzionamento.

Visione del display

Accertarsi di trovarsi in un luogo sicuro prima di guardare il display dell'orologio.

Notare che la mancata osservanza di questa avvertenza comporta il rischio di cadute, lesioni fisiche e incidenti. Inoltre, prestare sufficiente attenzione per evitare di andare a sbattere contro gli altri.

Irritazioni cutanee

Fare attenzione ad evitare condizioni che causano eruzioni cutanee.

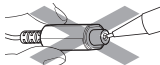
L'orologio e il cinturino vengono a contatto diretto con la pelle, perciò le condizioni sotto elencate potrebbero causare eruzioni cutanee.

- Allergie ai metalli o alla pelle
- Sporco, ruggine o sudore sull'orologio o sul cinturino
- Cattive condizioni fisiche, ecc.
 - Quando si allaccia il cinturino al polso, accertarsi che il cinturino sia allentato a sufficienza in modo che sia possibile inserire un dito tra l'orologio e il polso.
 - Se si nota una qualsiasi anomalia, cessare immediatamente di usare l'orologio e consultare un medico.

Cavo di ricarica

Accertarsi di osservare le avvertenze descritte di seguito quando si usa il cavo di ricarica. La mancata osservanza di queste avvertenze comporta il rischio di guasti.

- Non esercitare una forza eccessiva sulla spina del cavo di ricarica, non introdurre oggetti nella spina e non inserire la spina a forza nel connettore.



- Non lasciare chiavi, collane, graffette o altri oggetti di metallo molto vicino alla spina del cavo di ricarica. Il magnete incorporato nella spina potrebbe attrarre l'oggetto di metallo e tale contatto potrebbe provocare un cortocircuito.
- Quando non si usa il cavo di ricarica, scollegare l'adattatore CA USB dalla presa di corrente e scollegare il cavo.

Manutenzione

Cura dell'orologio

Ricordare che l'orologio viene portato a contatto con la pelle, proprio come la parte di un abito. Per assicurare che l'orologio fornisca le prestazioni al livello per cui è stato progettato, mantenerlo pulito passandolo frequentemente con un panno morbido in modo da tenerlo libero da sporco, sudore, acqua e altri corpi estranei.

- Ogni volta che l'orologio è rimasto esposto ad acqua di mare o fango, sciacquarlo con acqua dolce pulita.
- Per un cinturino in resina, lavare con acqua e quindi asciugare con un panno morbido. Notare che talvolta sulla superficie di un cinturino in resina potrebbero apparire degli aloni. Ciò non avrà alcuna conseguenza sulla pelle o sugli abiti. Eliminare l'alone passando il cinturino con un panno.
- Per pulire le parti di metallo su un cinturino in resina, servirsi di uno spazzolino da denti morbido o di un oggetto simile per sfregare il cinturino con una blanda soluzione di acqua e detergente neutro, o con acqua saponata. Poi risciacquare con acqua per eliminare tutti i residui di detergente e quindi asciugare con un panno morbido e assorbente. Quando si lava il cinturino, avvolgere la cassa dell'orologio con della pellicola trasparente da cucina in modo che la cassa non venga a contatto con il detergente o il sapone.
- Il mancato azionamento dei pulsanti per lunghi periodi può essere causa di problemi di funzionamento. Premere i pulsanti di tanto in tanto per mantenere un funzionamento appropriato.
- La carica potrebbe impiegare più tempo o potrebbe non essere possibile affatto se sul terminale per caricatore o sul connettore del cavo di ricarica sono presenti sporco o altre materie estranee. Usare un panno pulito e asciutto o un bastoncino di cotone per pulire di tanto in tanto il terminale per caricatore e il connettore del cavo di ricarica.

Pericoli derivanti da una scarsa cura dell'orologio

Ruggine

- Nonostante il metallo impiegato per l'orologio sia altamente resistente alla ruggine, la ruggine può formarsi se l'orologio non viene pulito dopo che si è sporcato.
 - La presenza di sporco sull'orologio può impedire all'ossigeno di venire a contatto con il metallo, condizione che può portare alla rottura dello strato passivante di ossido sulla superficie del metallo e alla formazione di ruggine.
- La ruggine può causare aree appuntite sulle parti di metallo e può far fuoriuscire i perni del cinturino dalle rispettive posizioni o farli cadere. Qualora si notino eventuali anomalie, smettere immediatamente di usare l'orologio e portarlo ad un centro di assistenza CASIO autorizzato o al rivenditore presso cui si è acquistato l'orologio.
- Anche se la superficie del metallo appare pulita, il sudore e la ruggine negli interstizi possono sporcare le maniche degli abiti, provocare irritazioni cutanee, e persino interferire con il funzionamento dell'orologio.

Usura precoce

- Sudore o acqua lasciati su un cinturino in resina o sulla lunetta, oppure il riponimento dell'orologio in un luogo soggetto ad elevata umidità possono causare un'usura precoce, tagli e incrinature.

Irritazioni cutanee

- Persone con una pelle sensibile o in cattive condizioni fisiche possono riportare irritazioni cutanee quando indossano un orologio. Tali persone devono tenere particolarmente puliti i cinturini in pelle o i cinturini in resina dei loro orologi. In caso di bollicine o altre irritazioni cutanee, togliersi immediatamente l'orologio e rivolgersi ad un dermatologo.

Altre avvertenze

Trattamento della pila ricaricabile (Si prega di riciclare!)

La pila a ioni di litio incorporata contiene preziose risorse. Quando si è pronti a smaltire l'orologio, seguire le procedure appropriate per riciclare le risorse. Per informazioni circa la procedura appropriata da seguire per lo smaltimento dell'orologio, rivolgersi ad un centro di assistenza CASIO autorizzato o al rivenditore presso cui si è acquistato l'orologio.

Avvertenze sulla protezione delle informazioni personali

Per proteggere le proprie informazioni personali, accertarsi di annullare l'associazione dell'orologio con lo smartphone prima di trasferire la proprietà dell'orologio ad un'altra parte o prima di smaltire l'orologio. Per dissociare da un telefono, eseguire il procedimento descritto in ["Riporto dell'orologio ai suoi stati di default di fabbrica iniziali"](#).

Caratteristiche tecniche principali

Display:

3,05 cm (1,2 pollici), Display a cristalli liquidi a doppio strato, Display a cristalli liquidi a colori TFT (360 × 360 pixel) + Display a cristalli liquidi in bianco e nero

Pannello a sfioramento:

Pannello a sfioramento capacitivo

Altro:

Microfono, Vibrazione

Pila:

Tipo: Pila a ioni di litio

Tempo di carica:

Circa 3 ore a temperatura ambiente (Accertarsi di usare il cavo di ricarica apposito.)

Bluetooth:

Bluetooth® V4.1 (supporto Low Energy)

Wi-Fi (LAN senza fili):

IEEE802.11b/g/n

Memoria:

Immagazzinamento interno di 4 GB, RAM di 768 MB

Metodo di carica:

Terminale di carica crimpato magnetico

Pulsanti:

Pulsante START, pulsante di alimentazione, pulsante APP

Resistenza all'acqua:

Resistente all'acqua fino a 20 BAR (200 metri)*1

Sensori:

GPS, Sensore di pressione, Accelerometro, Girometro, Sensore magnetico, Sensore ottico (Frequenza cardiaca tramite PPG)

Orologio:

Correzione automatica dell'ora:

Mediante comunicazione con smartphone (L'ora può essere regolata manualmente.)

Mediante informazioni GPS (È possibile correggere manualmente.)

Fusi orari (funzione di ora internazionale):

Supporta molteplici fusi orari del mondo. (I tipi dipendono dai fusi orari del sistema.)

Indicazione dell'ora di 12/24 ore

Calendario completamente automatico:

Cambiamento automatico mediante collegamento con smartphone

Ora estiva:

Cambiamento automatico mediante collegamento con smartphone

Tipi di quadranti di orologio:

Tre quadranti di orologio CASIO: DIGITAL, ANALOG, 2 livelli

È possibile aggiungere quadranti di orologio supplementari.

Funzione di cartina:

Schermata di cartina, schermata di percorso, map skin selezionabile, scaricamento di cartina (cartine offline), appunto vocale, punto di riferimento, schermata di cronologia

Bussola:

Gamma di misurazione: Da 0° a 359°

Unità di misurazione: 1°

Durata della misurazione continua: 1 minuto

Lancetta dell'indicazione di nord, Calibrazione della declinazione magnetica, Memoria di rilevamento, Calibrazione gradiente

Altimetro:

Gamma di misurazione: Da -700 a 10.000 m (da -2.300 a 32.800 ft)

Unità di misurazione: 1 m (5 ft)

Accuratezza della misurazione: Entro ± 75 m (entro ± 250 ft) (Quando viene eseguita una frequente calibrazione manuale)

Intervallo di misurazione più breve: 1 minuto

Grafico dell'altitudine: Ultime 24 ore

Calibrazione manuale dell'altitudine, Calibrazione automatica dell'altitudine mediante l'uso di informazioni di posizione*²

Barometro:

Gamma di misurazione: Da 260 a 1.100 hPa (da 7,6 a 32,5 inHg)
Unità di misurazione: 1 hPa (0,1 inHg)
Accuratezza della misurazione: Entro ± 3 hPa (entro $\pm 0,1$ inHg)
Grafico dell'andamento della pressione atmosferica: Ultime 24 ore
Intervallo di misurazione della pressione atmosferica: 1 minuto
Calibrazione manuale della pressione atmosferica

Marea e Pesca:

Diagramma di marea: Ultime 12 ore + Prossime 12 ore
Tempo di pesca (Calcolato secondo il luogo attuale, e l'angolo orario e l'età della Luna.)

Alba/Tramonto:

Ore di alba/tramonto (Alba/tramonto nel luogo attuale)

Tipi di attività:

Corsa, Corsa su sentiero, Ciclismo su strada, Ciclismo,
Mountain Biking, Esercizi al chiuso, Nuoto in piscina, Surf,
Boardsailing, Kayak, SUP, Sci,
Snowboard, Trekking, Pesca, Camminata

Impostazione della luminosità dello schermo:

Cinque livelli

Indicazione di livello di carica della pila:

Valori interi da 0 a 100%

Cavo di ricarica:

Lunghezza: Circa 0,75 m (2,46 ft)
Tipo: USB tipo A per Adattatore CA

Tempo di funzionamento con una carica completa*1:

Uso normale: Circa 1,5 giorni o più
Modalità Orologio: Un mese circa*3

Temperatura di impiego:

Da -10°C a 40°C (da 14°F a 104°F)

Cristallo:

Vetro minerale (rivestimento resistente allo sporco)

Dimensioni (A x L x P corpo):

Circa 65,6 x 56,3 x 19,5 mm (2,58" x 2,22" x 0,77")

Spessore quando è inclusa l'area del sensore: Circa 21,3 mm (0,84")

Peso (incluso il cinturino):

Circa 103 g (3,6 oz)

Accessori in dotazione:

Cavo di ricarica apposito

*1 Condizioni di prova CASIO

*2 Vengono utilizzate informazioni di altitudine dal GPS, pertanto l'altitudine indicata può non corrispondere esattamente all'altezza o all'altitudine sopra il livello del mare effettiva.

*3 La visualizzazione del conteggio dei passi riduce il tempo di funzionamento della pila.

*4 Funzionalità limitata quando connesso ad un dispositivo iOS.

Informazioni supplementari

Informazioni sull'Open Source


La CASIO utilizza GPL, LGPL e un altro codice sorgente che viene fornito con licenza open source in questo prodotto. La CASIO rivela il codice sorgente conformemente a ciascuna licenza open source. Per codici sorgente e dettagli su ciascuna licenza open source, visitare il sito web della CASIO. Il codice sorgente è fornito "così com'è" senza alcuna garanzia. Tuttavia, ciò non influisce sulle condizioni di garanzia della CASIO concernenti i difetti del prodotto (inclusi i difetti nel codice sorgente).

Copyright

- Il marchio della parola Bluetooth® e i relativi loghi sono marchi di fabbrica registrati di proprietà della Bluetooth SIG, Inc. e qualsiasi utilizzo di tali marchi da parte della CASIO COMPUTER CO., LTD. è concesso dietro licenza. Altri marchi di fabbrica e nomi commerciali sono quelli dei rispettivi proprietari.
- Wi-Fi è un marchio di fabbrica registrato della Wi-Fi Alliance.
- Google, Google Play, Wear OS by Google, Google Fit ed altri marchi sono marchi di fabbrica della Google LLC.
- iPhone è un marchio di fabbrica o un marchio di fabbrica registrato della Apple Inc. registrato negli Stati Uniti e in altri Paesi.
- App Store è un marchio di servizio della Apple Inc., registrato negli Stati Uniti e in altri Paesi.
- Anche altri nomi di aziende, di prodotti e di servizi utilizzati nel presente manuale possono essere marchi di fabbrica o marchi di fabbrica registrati di altri.

Normative

L'orologio è un dispositivo che supporta una maniera di visualizzazione elettronica. Per visualizzare Normative, eseguire i punti descritti di seguito.

- 1. Mentre è visualizzato il quadrante di orologio, far scorrere il dito sullo schermo a sfioramento dall'alto verso il basso e quindi toccare .**
- 2. Scorrere la schermata verso il basso. Toccare “Sistema” e quindi “Normative” in sequenza.**

Questo orologio è conforme alla normativa sulle onde radio o ha ricevuto approvazione ai sensi della suddetta normativa in vari Paesi e aree geografiche.

L'utilizzo di questo orologio in un'area in cui esso non è conforme alla pertinente normativa sulle onde radio o non è stato approvato ai sensi della suddetta normativa può essere punito secondo le leggi locali.

Per i dettagli, visitare il sito web riportato di seguito.

<https://s.casio.jp/w/10122en/>

Dichiarazione di conformità alle direttive UE



Manufacturer:
CASIO COMPUTER CO., LTD.

6-2, Hon-machi 1-chome
Shibuya-ku, Tokyo 151-8543, Japan

Responsible within the European Union:
Casio Europe GmbH
Casio-Platz 1, 22848 Norderstedt, Germany
www.casio-europe.com

La copia della Dichiarazione di Conformità può essere trovata su
<http://doc.casio.com>.

Per essere conforme ai pertinenti requisiti di conformità europei sull'esposizione alle radiofrequenze, il GSW-H1000 non deve essere posizionato insieme o utilizzato congiuntamente ad altri trasmettitori.

Nota: Questo apparecchio è stato concepito per essere utilizzato in tutti i Paesi dell'UE e dell'AEELS (EFTA).

L'impiego all'aperto potrebbe essere limitato a certe frequenze e/o potrebbe richiedere una licenza per l'utilizzo.

Per ulteriori dettagli, rivolgersi al responsabile del servizio clienti.

Con la presente Casio Europe GmbH, Casio-Platz 1, 22848 Norderstedt, Germania, dichiara che questo modello GSW-H1000 è conforme ai requisiti essenziali e alle altre disposizioni pertinenti della Direttiva 1999/5/CE o 2014/53/UE.

Questo prodotto è soggetto alle Export Administration Regulations (EAR) (Norme sull'amministrazione delle esportazioni) degli Stati Uniti, e pertanto esso non può essere esportato o portato in paesi sottoposti ad embargo ed altri controlli speciali da parte degli Stati Uniti.

Banda di frequenza e potenza di uscita massima

• GSW-H1000

IEEE802.11b/g/n: 2.4GHz band \leq 19dBm

Bluetooth(2.4GHz) \leq 10.5dBm

ATTENZIONE

- Rischio di esplosione se la pila viene sostituita con un'altra di tipo errato. Smaltire le pile usate secondo le istruzioni.
- Non lasciare la pila e il GSW-H1000 in un ambiente con alta o bassa temperatura durante l'utilizzo, il deposito o il trasporto della pila. Potrebbero verificarsi esplosioni e perdite di liquido o gas infiammabile.
- Se la pila e il GSW-H1000 vengono sottoposti ad una pressione dell'aria estremamente bassa, ciò potrebbe causare esplosioni o perdite di liquido o gas infiammabile.
- Accertarsi di osservare i punti descritti di seguito quando si usa questo orologio.
La mancata osservanza di queste avvertenze comporta il rischio di generazione di calore, incendi ed esplosioni.
 - Non gettare l'orologio nel fuoco e non esporlo al calore.
 - Non tentare di smontare l'orologio, non apportarvi modifiche, non calpestarlo e non sottoporlo altrimenti a forti impatti.
 - Non collocare l'orologio all'interno di un forno a microonde, di un asciugatore, di un contenitore pressurizzato, ecc.

Informazioni sulla qualità del prodotto

La CASIO raccoglie informazioni sull'utilizzo dell'orologio in maniera tale che gli utilizzatori vengono mantenuti anonimi. Queste informazioni vengono immagazzinate in modo sicuro sui server CASIO e non sono accessibili da parte di terzi. Esse vengono utilizzate per migliorare la qualità e le funzionalità del prodotto.



CASIO COMPUTER CO., LTD.

6-2, Hon-machi 1-chome
Shibuya-ku, Tokyo 151-8543, Japan

MA2511-E