Guía de operación 3099

CASIO

Para comenzar

Gracias por comprar este producto CASIO. Para asegurarse de que este producto le proporcione los años de servicio para los que ha sido diseñado, lea atentamente el presente manual y siga las instrucciones descritas en el mismo.

Advertencia de pila baja

Indicador de recuperación

Si utiliza la luz o las alarmas varias veces durante un tiempo breve, el indicador **RECOV** (recuperación) parpadea en la pantalla y las operaciones siguientes se desactivan mientras se está recuperando el nivel de la pila.

- Funciones del podómetro
- Alarma y señal horaria
- Iluminación

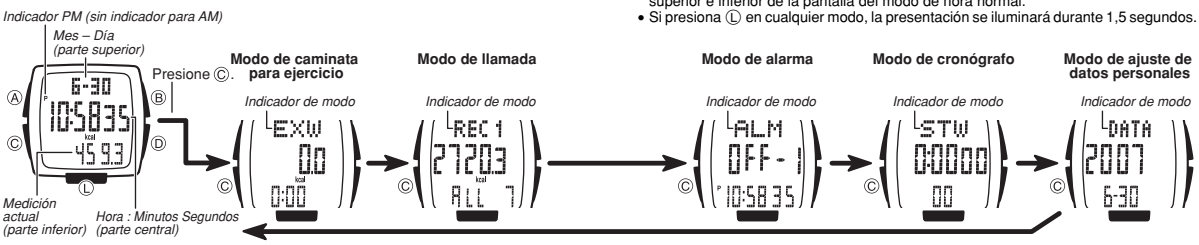
La operación normal se restablece en cuanto se recupere el nivel de la pila, pero si el indicador **RECOV** aparece con frecuencia, deberá cambiar la pila del reloj.

Acerca de este manual

- Las operaciones de los botones se indican usando las letras mostradas en la ilustración.
- Cada sección de este manual le proporciona la información necesaria para realizar las operaciones en cada modo. Los detalles adicionales y la información técnica pueden ser encontrados en la sección "Referencia".

Guía general

Modo de hora normal



- Utilice Ⓒ para desplazarse entre los modos.
- Consulte "Parte superior de la presentación" y "Parte inferior de la presentación" para obtener información acerca de cómo controlar lo que aparece en las partes superior e inferior de la pantalla del modo de hora normal.
- Si presiona Ⓛ en cualquier modo, la presentación se iluminará durante 1,5 segundos.

Parte superior de la presentación

La pulsación de Ⓑ le permite seleccionar qué datos desea visualizar en la parte superior de la pantalla del modo de hora normal. Cada pulsación permite pasar cíclicamente en la secuencia indicada a continuación.

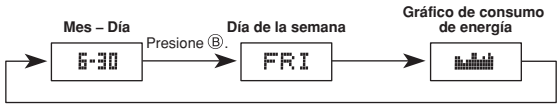
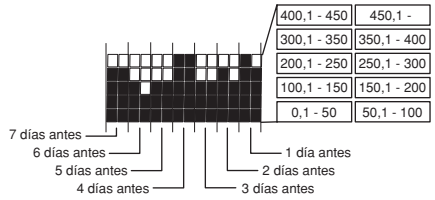


Gráfico de consumo de energía

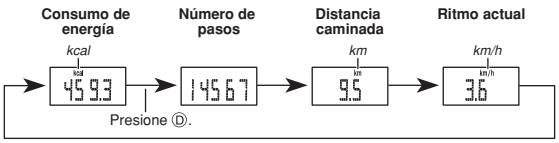
El gráfico de consumo de energía indica su consumo de energía (en base al número de pasos realizados) para un lapso de hasta siete días pasados.

- Unidad = kcal.
- Tenga en cuenta que la "barra" del gráfico está constituida por dos columnas de puntos de visualización. El día 6 en el ejemplo de abajo indica un consumo de energía de 200,1 a 250 kcal. El día 3 indica 250,1 a 300 kcal.



Parte inferior de la presentación

La pulsación de Ⓓ le permite seleccionar qué datos desea visualizar en la parte inferior de la pantalla del modo de hora normal. Cada valor corresponde al total acumulativo para la fecha actual. Cada pulsación permite pasar cíclicamente en la secuencia indicada a continuación.



- El valor de consumo de energía, la distancia caminada y el ritmo actual se visualizan en las unidades seleccionadas por usted en "Para configurar los ajustes de información personal".

Usando las funciones de podómetro del reloj

Su reloj dispone de un podómetro incorporado que cuenta el número de pasos que ha efectuado durante una caminata. Este cómputo se utiliza para calcular la distancia, el ritmo y otros datos. Algunos de los datos calculados se basan en la información personal que usted debe ingresar antes de usar el reloj. Los datos medidos y calculados se pueden almacenar en la memoria del reloj para llamarlos posteriormente cuando los necesite.

¡Importante!

- Antes de intentar usar las funciones de podómetro del reloj, primero deberá configurar los ajustes de información personal.

Caminata normal y caminata para ejercicio

Su reloj puede medir dos tipos de caminatas: *caminata normal y caminata para ejercicio*.

Nota

- Si se encuentran activadas tanto la caminata normal como la caminata para ejercicio, el reloj dará prioridad a la caminata para ejercicio.
- La caminata normal y la caminata para ejercicio continúan realizando el cómputo de sus pasos mientras permanezcan activadas, aunque usted cambie a otro modo. El cómputo de los pasos sólo se suspende cuando suena una alarma o mientras haya una pantalla de ajuste en la presentación (indicado por el parpadeo de un ajuste).

Medición de la caminata normal

Utilice la medición de la caminata normal cuando desee contar el número de pasos recorridos durante las actividades de su vida diaria normal. La medición de la caminata normal se puede activar en el modo de hora normal.

Medición de la caminata para ejercicio

Tal como lo sugiere su nombre, la medición de la caminata para ejercicio tiene por objeto contar los pasos recorridos durante una caminata vigorosa, como parte de un programa de ejercicio. Para activar la medición de la caminata para ejercicio, deberá ingresar al modo de caminata para ejercicio.

Configurando la información personal

Deberá definir de antemano la siguiente información personal para que el reloj pueda calcular su consumo de energía y otros datos en base al número de pasos realizados durante la caminata.

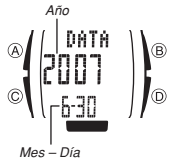
- Su peso actual
- La longitud de la zancada durante la caminata normal
- La longitud de la zancada durante la caminata para ejercicio
- Su edad
- Su género
- La unidad de consumo de energía que desea usar
- La unidad de peso que desea usar
- La unidad de longitud de zancada que desea usar
- El nivel de sensibilidad que desea usar

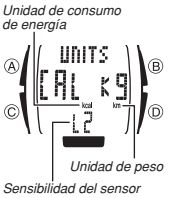
> Deberá ingresar al modo de ajuste de datos personales para configurar los ajustes de información personal. Mientras está en el modo de hora normal, presione Ⓒ cinco veces para ingresar al modo de ajuste de datos personales.

Guía de operación 3099

CASIO

Para configurar los ajustes de información personal





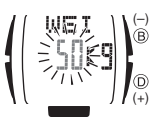
Nota

- A continuación se explica el procedimiento para configurar los ajustes de información personal. Para más detalles acerca de cada ajuste, vea “Ajustes de información personal”.
- Si está ingresando información personal por primera vez, asegúrese de configurar previamente los ajustes para la unidad de consumo de energía, la unidad de peso y la unidad de longitud de la zancada.

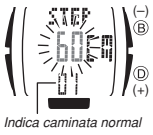
1. En el modo de hora normal, presione Ⓒ cinco veces para ingresar al modo de ajuste de datos personales.
   - La pantalla que aparece en primer lugar mostrará la fecha en que se modificaron los ajustes de datos personales actuales por última vez.
2. Presione Ⓓ.
   - Esto hace que se visualice una pantalla que muestra la unidad de medición y los ajustes de sensibilidad actuales.
3. Mantenga presionado Ⓐ por unos dos segundos hasta que aparezca el ajuste de peso, con el valor de peso parpadeando.
   - Esta es la pantalla de ajuste.
   - Utilice Ⓒ para desplazarse entre las pantallas para los diferentes ajustes.
   - Mientras se está visualizando una pantalla de ajuste, utilice Ⓓ y Ⓑ para cambiar el ajuste visualizado actualmente. La pulsación continua de uno u otro botón hace que el ajuste cambie a alta velocidad.
   - Si desea una información detallada acerca de los ajustes, vea “Ajustes de información personal”.
4. Tras realizar todos los ajustes deseados, presione Ⓐ para salir de la pantalla de ajuste.

- El reloj también sale automáticamente de la pantalla de ajuste tras un período de inactividad de aproximadamente dos o tres minutos.

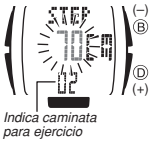
Ajustes de información personal



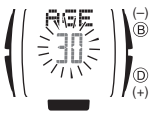
Su peso actual
Utilice Ⓓ (+) y Ⓑ (–) para cambiar el valor visualizado.
- Rango: 20 a 120 kg o 44 a 264 libras



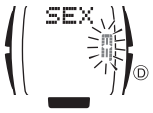
Longitud de su zancada en la caminata normal
Utilice Ⓓ (+) y Ⓑ (–) para cambiar el valor visualizado.
- Rango: 30 a 120 cm o 12 a 47 pulgadas
- Puede obtener una aproximación de este valor mediante el siguiente cálculo: [Su estatura (cm)] x 0,37
- Tenga en cuenta que este es sólo un cálculo aproximado. La longitud de la zancada actual depende de su género y de sus características personales.



Longitud de su zancada en la caminata para ejercicio
Utilice Ⓓ (+) y Ⓑ (–) para cambiar el valor visualizado.
- Rango: 30 a 120 cm o 12 a 47 pulgadas
- Puede obtener una aproximación de este valor mediante el siguiente cálculo: [Su estatura (cm)] x 0,45
- Tenga en cuenta que este es sólo un cálculo aproximado. La longitud de su zancada actual depende de su género y de sus características personales.

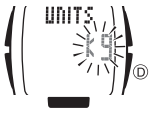


Su edad
Utilice Ⓓ (+) y Ⓑ (–) para cambiar el valor visualizado.
- Rango: 16 a 99

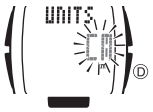


Su género
Presione Ⓓ para alternar entre **m** (masculino) y **F** (femenino).

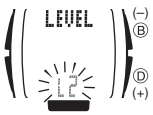
Unidad de consumo de energía
Presione Ⓓ para alternar entre **CAL** (kilocalorías) y **J** (kikojoules).
- 1 kcal = 4,184 kJ



Unidad de peso
Presione Ⓓ para alternar entre **kg** (kilogramos) y **lb** (libras).

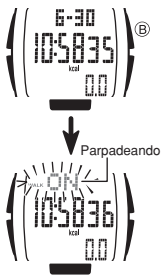


Unidad de longitud de zancada
Presione Ⓓ para alternar entre **cm** (centímetros) y **in** (pulgadas).



Nivel de sensibilidad
Utilice Ⓓ (+) y Ⓑ (–) para cambiar el valor visualizado.
- Rango: **L1** (más bajo) a **L4** (más alto)
- Si le parece que el cómputo de los pasos producido por el reloj es muy alto, intente disminuir el nivel de sensibilidad. Si le parece que el cómputo es muy bajo, intente aumentar el nivel de sensibilidad.

Medición de la caminata normal



Esta sección explica cómo llevar la cuenta del número de pasos realizados durante su vida diaria normal.

Para activar la medición de la caminata normal

1. En el modo de hora normal, mantenga presionado Ⓑ por unos dos segundos hasta que **ON** comience a parpadear en la parte superior de la pantalla.
2. Mantenga presionado Ⓑ hasta que el reloj emita pitidos y **ON** deje de parpadear.

- El indicador **WALK** aparecerá en la presentación para indicar que la medición de la caminata normal se encuentra activada.
- La medición de la caminata normal permanecerá activada aunque usted cambie a otro modo.

Medición activada

Para desactivar la medición de la caminata normal

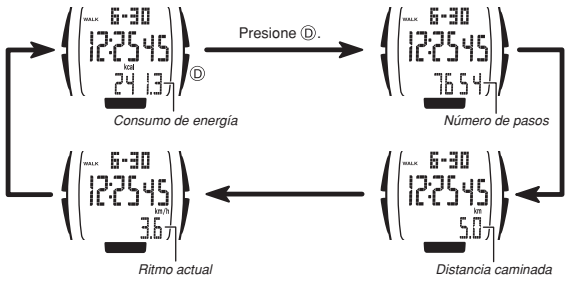
1. En el modo de hora normal, mantenga presionado Ⓑ por unos dos segundos hasta que **OFF** comience a parpadear en la parte superior de la pantalla.
2. Mantenga presionado Ⓑ hasta que el reloj emita pitidos y **OFF** deje de parpadear.

- El indicador **WALK** desaparecerá de la presentación para indicar que la medición de la caminata normal se encuentra desactivada.

Valores de visualización de la medición de caminata normal

Su presiona Ⓓ en el modo de hora normal, el valor de la parte inferior de la pantalla cambiará cíclicamente de la manera mostrada debajo.

- Los valores mostrados debajo se basan en el número total acumulativo para pasos contados durante la medición de la caminata normal y la medición de la caminata para ejercicio durante el día actual.



- El valor de consumo de energía, la distancia caminada y el ritmo actual se visualizan en las unidades seleccionadas bajo “Para configurar los ajustes de información personal”.

Almacenamiento de los datos de la caminata normal

Los resultados de los datos de la caminata normal (así como los datos de la caminata para ejercicio) se almacenan automáticamente a la medianoche de cada día. Tenga en cuenta que el reloj retiene solamente los datos para los últimos siete días; por lo tanto, los datos más antiguos se borrarán automáticamente cada vez que se almacenen los datos para un día nuevo.

Borrando los datos de la caminata normal del día actual

Puede usar el siguiente procedimiento para borrar los datos de la caminata normal del día actual.

Para borrar los datos de la caminata normal del día actual

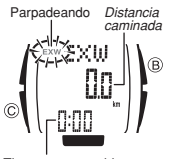
1. Mientras una operación de medición de la caminata normal esté en proceso o detenida, mantenga presionado Ⓓ por unos tres segundos hasta que **CLR** comience a parpadear en la parte superior de la pantalla.
   - El valor de medición actual también parpadeará en la parte inferior de la pantalla.
2. Mantenga presionado Ⓓ hasta que el reloj emita pitidos y vuelva a aparecer la pantalla de hora normal habitual.

Medición de la caminata para ejercicio

Esta sección explica cómo llevar la cuenta del número de pasos que ha efectuado durante una caminata vigorosa, como parte de un programa de ejercicios. Para iniciar la medición de la caminata para ejercicio, deberá ingresar en el modo de caminata para ejercicio.

- El tiempo transcurrido medido en el modo de caminata para ejercicio es el que transcurre mientras el reloj efectúa el cómputo de sus pasos. Si el reloj deja de contar sus pasos porque usted dejó de caminar, también cesará la medición del tiempo transcurrido del modo de caminata para ejercicio.

Para iniciar la medición de la caminata para ejercicio



1. En el modo de hora normal, presione Ⓒ una vez para ingresar en el modo de caminata para ejercicio.
2. Presione Ⓑ.

- El indicador **EXW** parpadea en la presentación para indicar que la medición de la caminata para ejercicio se encuentra activada.
- La medición de la caminata para ejercicio permanecerá activada aunque usted cambie a otro modo.
- La distancia caminada que se muestra aquí es sólo para fines de ejemplo. Puede seleccionar el valor que desea visualizar en la parte central de la pantalla utilizando el procedimiento descrito en “Valores de visualización de la medición de la caminata para ejercicio”.

Nota

- También puede iniciar la medición de la caminata para ejercicio presionando Ⓑ mientras la medición de la caminata normal está en proceso.

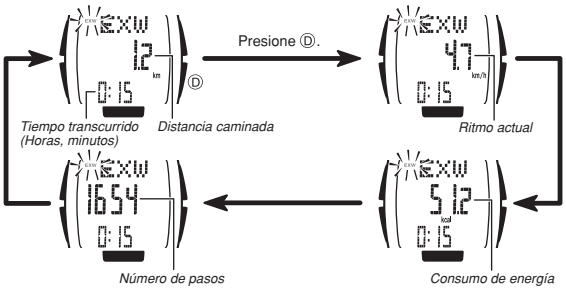
Para detener la medición de la caminata para ejercicio

Presione Ⓑ.

- Se visualizará el resultado de la medición actual.
- Si presiona Ⓑ de nuevo sin reposicionar los datos de medición a cero, se reanudará la medición desde el punto en que se detuvo por última vez.

Valores de visualización de la medición de la caminata para ejercicio

Si presiona Ⓓ en el modo de caminata para ejercicio, el valor de la parte central de la pantalla cambiará cíclicamente de la manera mostrada debajo.



- El valor de consumo de energía, la distancia caminada y el ritmo actual se visualizan en las unidades seleccionadas por usted en “Para configurar los ajustes de información personal”.

Almacenamiento de los datos de la caminata para ejercicio

Los datos de la caminata para ejercicio se almacenan automáticamente cada vez que pone los datos de la caminata para ejercicio a cero.

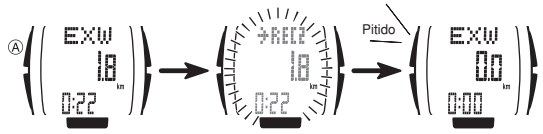
Almacenando los datos actuales de la caminata para ejercicio

Puede usar el siguiente procedimiento para poner todos los datos de la caminata para ejercicio a cero, con lo cual también se almacenan todos los datos actuales de la caminata para ejercicio.

Para almacenar los datos actuales de la caminata para ejercicio

1. En el modo de caminata para ejercicio, mantenga presionado Ⓐ por unos dos segundos hasta que los contenidos de la presentación comiencen a parpadear.
   - En este momento, **REC2** (que indica datos de la caminata para ejercicio) también parpadearán en la parte superior de la pantalla.
   - El paso anterior no será posible mientras se está ejecutando una operación de caminata para ejercicio. Si hay alguna operación de medición de caminata para ejercicio en proceso, deténgala y luego realice el paso 1.
2. Mantenga presionado Ⓐ hasta que el reloj emita pitidos y todos los valores visualizados se pongan a cero.

- Esto indica que los datos de la caminata para ejercicio han sido almacenados.
- Tenga en cuenta que el reloj retiene solamente diez registros de la caminata para ejercicio. Esto significa que el registro más antiguo se borrará automáticamente cuando se guarden datos nuevos.



Para borrar los datos actuales de la caminata para ejercicio sin almacenarlos

1. En el modo de caminata para ejercicio, mantenga presionado Ⓓ por unos tres segundos hasta que los datos visualizados comiencen a parpadear.
   - En este momento, **CLR** también parpadeará en la parte superior de la pantalla.
   - El paso anterior no se puede realizar mientras la operación de medición de la caminata para ejercicio está en proceso. Si lo está, deténgala y luego realice el paso 1.
2. Mantenga presionado Ⓓ hasta que el reloj emita pitidos y todos los valores visualizados se pongan a cero.

- Esto indica que los datos actuales de la caminata para ejercicio han sido eliminados.

Para ver los registros de las caminatas

Esta sección le explica cómo ver los registros de caminatas almacenados en la memoria del reloj, y cómo borrar tales registros.

Acerca de los registros de caminatas

Su reloj almacena los datos de las caminatas usando dos tipos de registros: *registros diarios y registros de las caminatas para ejercicios*.

Registros diarios

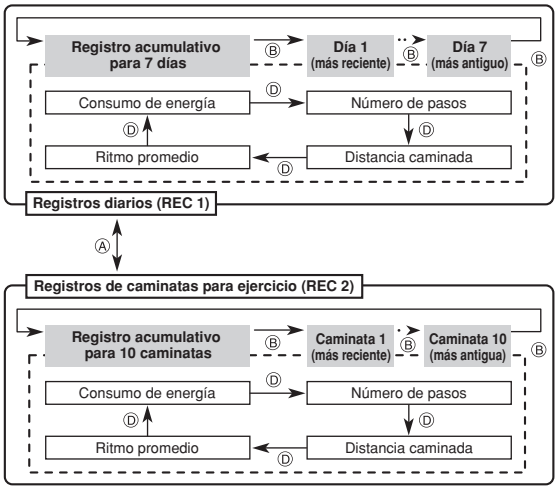
- Cada registro diario contiene el número de pasos, la distancia caminada, el ritmo promedio y el consumo de energía para un día determinado.
- El reloj mantiene un registro para cada uno de los siete últimos días durante los cuales se realizó la medición de datos de las caminatas (sea caminata normal o caminata para ejercicio).
- Asimismo, un octavo registro contiene los datos acumulativos para los siete registros almacenados actualmente en la memoria.
- En todas las pantallas de los registros diarios y la pantalla de registro acumulativo para 7 días se exhibe **REC 1** en la parte superior de las mismas.

Registros de las caminatas para ejercicio

- Cada registro de la caminata para ejercicio contiene el número de pasos, la distancia caminada, el ritmo promedio y el consumo de energía para un día determinado.
- El reloj mantiene un registro para cada una de las 10 últimas caminatas durante las cuales se realizó la medición de datos de las caminatas.
- Asimismo, el undécimo registro contiene los datos acumulativos para los diez registros almacenados actualmente en la memoria.
- En todas las pantallas de los registros de caminata para ejercicio y la pantalla de registro acumulativo para 10 caminatas se exhibe **REC 2** en la parte superior de las mismas.

Desplazándose entre los registros de las caminatas

El organigrama que aparece debajo muestra un esquema general sobre cómo desplazarse entre los registros de las caminatas. En las páginas siguientes podrá encontrar una información más detallada acerca de cómo visualizar determinados datos.



Para cambiar entre datos de registro diario y datos de registro de la caminata para ejercicio

En el modo de llamada, presione Ⓐ para alternar entre datos de registro diario (**REC 1**) y datos de registro de caminata para ejercicio (**REC 2**).

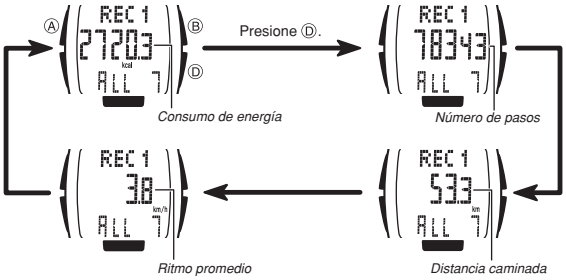
Guía de operación 3099

CASIO

Para ver los datos de registro acumulativo para 7 días

1. En el modo de llamada, utilice Ⓑ para visualizar el registro acumulativo para 7 días.
   • En la pantalla de registro acumulativo para 7 días aparece **REC 1** en la parte superior y **ALL 7** en la parte inferior.
2. Presione Ⓓ para pasar cíclicamente a través de los valores de consumo de energía, número de pasos, distancia caminada y ritmo promedio del registro acumulativo.

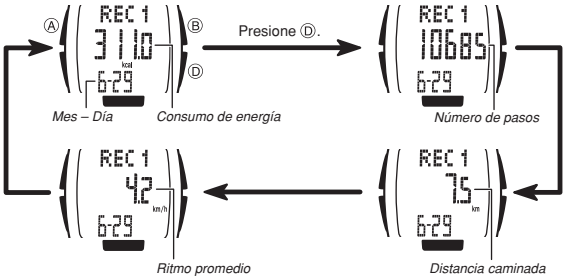
Registro acumulativo para 7 días



Para ver los datos de registro diario

1. En el modo de llamada, utilice Ⓑ para visualizar un registro diario.
   • En la pantalla de registro diario aparece **REC 1** en la parte superior y la fecha (mes y día) en la parte inferior.
2. Presione Ⓓ para pasar cíclicamente a través de los valores de consumo de energía, número de pasos, distancia caminada y ritmo promedio del registro diario.

Registro diario



Para ver los datos de registro acumulativo para 10 caminatas

1. En el modo de llamada, utilice Ⓑ para visualizar el registro acumulativo para 10 caminatas.
   • En la pantalla de registro acumulativo para 10 caminatas aparece **REC 2** en la parte superior y **ALL 10** en la parte inferior.
2. Presione Ⓓ para pasar cíclicamente a través de los valores de consumo de energía, número de pasos, distancia caminada y ritmo promedio del registro acumulativo.

Para ver los datos de registro de la caminata para ejercicio

Registro de caminata para ejercicio

1. En el modo de llamada, utilice Ⓑ para visualizar un registro de la caminata para ejercicio.
   • En la parte superior de la pantalla de registro de la caminata para ejercicio aparece **REC 2** y en la parte inferior, una fecha (mes y día) y un número de registro.
2. Presione Ⓓ para pasar cíclicamente a través de los valores de consumo de energía, número de pasos, distancia caminada y ritmo promedio del registro de la caminata para ejercicio.

Borrando los registros de la memoria

A continuación se indican los tipos de operaciones de borrado de registro que puede realizar el reloj.

- Borrado de registro diario
  Borra un registro diario específico.
- Borrado de registro de 7 días
  Borra los siete registros diarios existentes actualmente en la memoria.
- Borrado de registro de caminata para ejercicio
  Borra un registro específico de caminata para ejercicio.
- Borrado de registro de 10 caminatas
  Borra los diez registros para ejercicio existentes actualmente en la memoria.

Para borrar un registro específico diario o de caminata para ejercicio

1. En el modo de llamada, visualice el registro diario (**REC 1**) o el registro de caminata para ejercicio (**REC 2**) que desea borrar.
2. Mantenga presionado Ⓓ por unos tres segundos hasta que **CLR** parpadee en la presentación.
3. Mantenga presionado Ⓓ hasta que el reloj emita pitidos.

• Esto indica que los datos del registro seleccionado han sido borrados.

Para borrar los siete registros diarios o los diez registros de ejercicio

1. En el modo de llamada, visualice el registro acumulativo para 7 días (para borrar los siete registros diarios) o el registro acumulativo para 10 caminatas (para borrar los diez registros de caminatas).
2. Mantenga presionado Ⓓ por unos tres segundos hasta que **CLR** parpadee en la presentación.
3. Mantenga presionado Ⓓ hasta que el reloj emita pitidos.

• Esto indica que todos los registros seleccionados han sido borrados.
• El borrado de los registros también borrará los correspondientes datos de registro acumulativo.

Preguntas y respuestas sobre la función de podómetro

P1: ¿Por qué el reloj no efectúa el cómputo de los pasos?

- Su reloj ha sido diseñado para que el cómputo de los pasos se realice sólo mientras lo lleva puesto en la muñeca izquierda. El cómputo de los pasos no se podrá efectuar correctamente si lo lleva puesto en la muñeca derecha o en su cinturón, o dentro de su bolso.
- El reloj puede tardar un poco antes de empezar a detectar que usted está caminando. Durante este lapso, no se visualizará el cómputo de los pasos. Una vez que el reloj determine que está caminando, mostrará el total de los pasos realizados por usted, incluyendo los pasos realizados antes de que se visualizara inicialmente el cómputo de los pasos.
- El reloj ha sido diseñado para detectar una marcha “normal”. Por tal motivo, no podrá realizar correctamente el cómputo de los pasos si está usando un paraguas, está empujando o tirando de algo, o está usando sandalias, zapatillas (pantunflas), etc.
- Puede suceder que el reloj no pueda realizar correctamente el cómputo de los pasos mientras hace jogging o realiza ejercicios que incluyen corridas, practica alpinismo o sube una pendiente pronunciada, camina con un bastón o vara de caminante, sube escaleras, etc.

P2: ¿Por qué el cómputo de los pasos es demasiado alto?

- El reloj cuenta los pasos en base a los movimientos de la mano izquierda. Por tal motivo, podría contar movimientos de la mano izquierda que no correspondan a los realizados al caminar.
- El ajuste de sensibilidad del sensor del reloj podría estar definido a un nivel que no corresponde con el estilo de caminar.
- En el caso anterior, intente cambiar a otro ajuste de sensibilidad del sensor o desactive las funciones del podómetro mientras realiza otras actividades que no sea la de caminar.

P3: ¿Por qué el cómputo de los pasos es demasiado bajo?

- El ajuste de sensibilidad del sensor del reloj podría estar definido a un nivel que no corresponde con el estilo de caminar. Intente cambiar a un ajuste de sensibilidad más alto.

P4: ¿Por qué el cómputo de los pasos vuelve a cero?

- Su reloj almacena los datos actuales del podómetro todos los días, a medianoche. En este momento, el cómputo de los pasos se reposiciona a cero.
- En el caso de la caminata para ejercicio, el reloj continuará computando el tiempo transcurrido y los pasos, aunque la caminata para ejercicio se prolongue de un día a otro (pasada la medianoche).

P5: ¿Por qué el cómputo de los pasos salta súbitamente 10 a 15 pasos?

- El reloj supervisa sus movimientos y deja de contar automáticamente si detecta que usted no está caminando. El reloj tarda un tiempo para analizar sus movimientos y determinar que usted ha comenzado a caminar otra vez, pero al hacerlo, agregará los pasos realizados durante el lapso en que estaba analizando sus movimientos.

P6: ¿Por qué el reloj deja de contar súbitamente?

- Esto puede suceder cuando el indicador **RECOV** (recuperación) aparece en la presentación, indicando que la carga de la pila es muy baja. En tal caso, cambie la pila cuanto antes.

Guía de operación 3099

CASIO

Alarmas y señal horaria

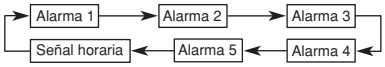
Su reloj cuenta con cinco alarmas y una señal horaria.

Alarmas diarias (ALM 1 a ALM 5)
El reloj emite pitidos por unos 10 segundos cuando se llega a una hora de alarma.

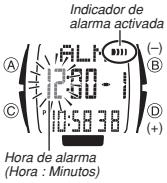
Señal horaria
La señal horaria hace que el reloj emita un pitido cada hora en punto.
- Los ajustes de las alarmas y de señal horaria se configuran en el modo de alarma, al cual puede ingresar presionando Ⓒ tres veces mientras está en el modo de hora normal.

Para visualizar una pantalla de alarma

En el modo de alarma, utilice Ⓓ para pasar cíclicamente a través de las pantallas de alarma.
- Mantenga presionado Ⓓ para desplazarse a alta velocidad.



Para ajustar una hora de alarma



1. En el modo de alarma, visualice la pantalla de la alarma cuyo ajuste desea cambiar.
2. Mantenga presionado Ⓐ por unos dos segundos hasta que los dígitos de hora de la hora de alarma actual comiencen a parpadear. Esta es la pantalla de ajuste.
   - Cuando se visualiza la pantalla de ajuste, la alarma también se activa automáticamente, y en la presentación aparece el indicador de alarma activada.
3. Utilice Ⓓ (+) y Ⓑ (–) para cambiar el ajuste de la hora.
   - La pulsación continua de uno u otro botón hace que el ajuste cambie a alta velocidad.
   - Al ajustar la hora, asegúrese de especificar correctamente AM o PM (**P**) cuando se utiliza la hora normal de 12 horas, o especifique correctamente el formato de 24 horas. El mismo formato de 12 horas/24 horas seleccionado por usted para el modo de hora normal se aplicará también en el modo de alarma.
4. Presione Ⓒ para mover el parpadeo a los minutos.
5. Utilice Ⓓ (+) y Ⓑ (–) para cambiar el ajuste de los minutos dentro del rango de 0 a 59.
   - La pulsación continua de uno u otro botón hace que el ajuste cambie a alta velocidad.
6. Tras realizar todos los ajustes deseados, presione Ⓐ para salir de la pantalla de ajuste.

- El reloj también sale automáticamente de la pantalla de ajuste tras un período de inactividad de aproximadamente dos o tres minutos.

Para activar o desactivar una alarma o la señal horaria

Mientras en la presentación se está visualizando la pantalla de una alarma o de señal horaria, presione el botón Ⓑ para cambiar entre activación (indicador de activación visualizado) y desactivación (indicador no visualizado).
- Cuando se activa alguna alarma o la señal horaria, aparecerá el indicador de activación correspondiente en todos los demás modos.

Para detener el avisador acústico de alarma
Presione cualquier botón.

Para probar la alarma
En el modo de alarma, mantenga presionado Ⓑ para que suene la alarma.

Cronógrafo

Puede usar el modo de cronógrafo para medir el tiempo transcurrido en unidades de 1/100 seg. hasta 23 horas, 59 minutos, 59,99 segundos.
- El cronógrafo continúa funcionando, reiniciándose desde cero después de alcanzar su límite, hasta que usted lo pare.
- La operación de medición del cronógrafo continúa incluso aún después de salir del modo de cronógrafo.
- Si sale del modo de cronógrafo mientras un tiempo fraccionado se encuentra "congelado" en la pantalla, se borrará el tiempo fraccionado y se volverá a la medición del tiempo transcurrido.

Para ingresar al modo de cronógrafo
Presione Ⓒ cuatro veces mientras está en el modo de hora normal.

Para realizar la medición del tiempo transcurrido

Ⓑ **Inicio** → Ⓑ **Parada** → Ⓓ **Reposición**

Para realizar la medición del tiempo acumulativo

Ⓑ **Inicio** → Ⓑ **Parada** → Ⓑ **Reinicio** → Ⓑ **Parada** → Ⓓ **Reposición**

- Si presiona Ⓑ para reiniciar el cronógrafo sin reposicionarlo a cero, la medición del tiempo transcurrido se reanudará desde el último punto de detención.

Para visualizar un tiempo de vuelta/fraccionado

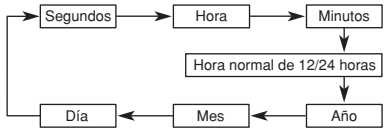
Ⓑ **Inicio** → Ⓓ **Fracción** → Ⓓ **Volver a tiempo transcurrido** → Ⓑ **Parada** → Ⓓ **Reposición**

Para registrar los tiempos de dos llegadas a meta

Ⓑ **Inicio** → Ⓓ **Visualiza el tiempo del primer corredor.** → Ⓑ **Segundo corredor** → Ⓓ **Visualiza el tiempo del segundo corredor.** → Ⓓ **Reposición**

Ajustando la hora y fecha

1. En el modo de hora normal, mantenga presionado Ⓐ por unos dos segundos hasta que los dígitos de los segundos de la hora actual comiencen a parpadear. Esta es la pantalla de ajuste.
2. Utilice Ⓒ para pasar cíclicamente a través de los ajustes en la secuencia mostrada debajo.



3. Utilice Ⓓ y Ⓑ para cambiar el ajuste de la manera descrita debajo.

Ajuste	Para hacer esto:	Haga esto:
Segundos	Reposicionar a **00**	Presione Ⓓ.
Hora, minutos	Cambiar el ajuste de hora o minutos	Utilice Ⓓ (+) y Ⓑ (–).
Hora normal de 12/24 horas	Alternar entre la hora normal de 12 horas y 24 horas	Presione Ⓓ.
Año, mes, día	Cambiar el ajuste de año, mes o día	Utilice Ⓓ (+) y Ⓑ (–).

4. Presione Ⓐ para salir de la pantalla de ajuste.

- El reloj también sale automáticamente de la pantalla de ajuste tras un período de inactividad de aproximadamente dos o tres minutos.
- Cuando ajuste la hora, asegúrese de especificar correctamente AM (ningún indicador) o PM (**P**), o de especificar el formato correcto de 24 horas.
- Puede ajustar una fecha comprendida en el rango del 1 de enero de 2000 al 31 de diciembre de 2099.
- El día de la semana se ajusta automáticamente de acuerdo con la fecha establecida por usted.
- El reloj realiza automáticamente los ajustes para los años bisiestos y las diferentes duraciones de los meses.

Referencia

Esta sección incluye información técnica y detallada acerca de este reloj y sus operaciones.

Rangos de medición de los datos de caminata
Consumo de energía: 0 a 23.900,5 kcal (99.999,9 kJ)
Pasos: 0 a 999.999
Distancia caminada: 0 a 999,9 km
Tiempo caminado: 0 a 99 horas 59 minutos (Caminata para ejercicio)
Ritmo actual: 0 a 99,9 km/h

Iluminación
- El panel electroluminiscente que proporciona iluminación pierde su poder de iluminación después de un tiempo de uso prolongado.
- La iluminación podría ser difícil de ver bajo la luz brillante del sol.
- La iluminación se desactivará automáticamente si se encuentra activada mientras está sonando la alarma u otro tono acústico.
- El reloj puede emitir un ligero sonido audible mientras está activada la iluminación. Esto se debe al sonido producido por la vibración del panel EL y no es ningún signo de anomalía.
- El uso frecuente de la iluminación provoca la descarga de la pila.