

הוראות הפעלה לשעון BGS-100 מספר מנגנון 5520

אנו מברכים אוצר על רכישת שעון CASIO

הוראות תפעול השעון יוסברו ע"י האותיות המופיעות בצירוף :

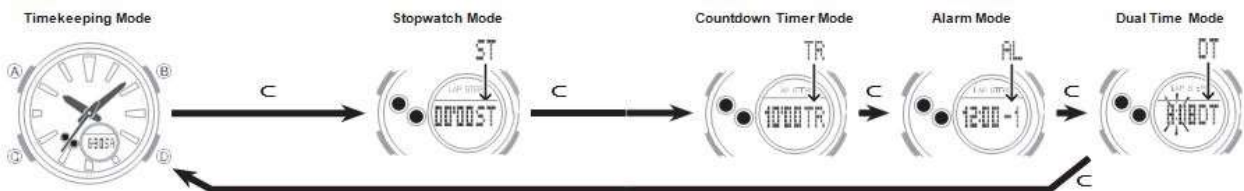


מאפיינים

- פדומטר
- תזכורת פעילות
- איחסון מידע של מספר הצעדים
- הודעת הגעה ליעד
- סטופר
- טיימר
- שעון מעורר
- זמן כפול

הוראות כלליות

לחיצה על כפתור C מעבירה את צג השעון ממצב למצב עפ"י האיור הבא , לחיצה על כפתור B מדליקה את התאורה של השעון.



פונקציות כלליות הפועלות בכל המצבים

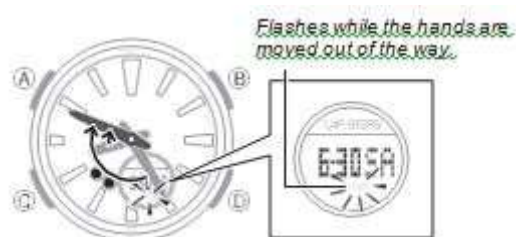
- תכונות החזרה אוטומטית אם תשאיר מסך עם ספרות מהבהבות בתצוגה למשך שתיים או שלוש דקות ללא ביצוע פעולה כלשהי, השעון ייסגר באופן אוטומטי ממסך ההגדרות. השעון יחזור באופן אוטומטי למצב שמירת זמן אם לא תבצע פעולה כלשהי למשך פרק זמן מסוים.

- גלילה לחצני B ו-D משמשים במצב ההגדרה כדי לגלול בין הנתונים שבתצוגה. ברוב המקרים, לחיצה ממושכת על לחצנים אלה במהלך פעולת גלילה גולשת בין הנתונים במהירות גבוהה.

להזיז את המחוגים מהדרך עבור צפייה טובה יותר אתה יכול להשתמש בהליך שלהלן כדי להעביר באופן זמני את המחוגים כדי לראות טוב יותר מה שמופיע על צג.

1. תוך לחיצה על B, לחץ על C.
 • השעון יצפץ פעמיים וידי שעה זמן יעברו למצב שבו הם לא יחסמו את התצוגה הדיגיטלית.

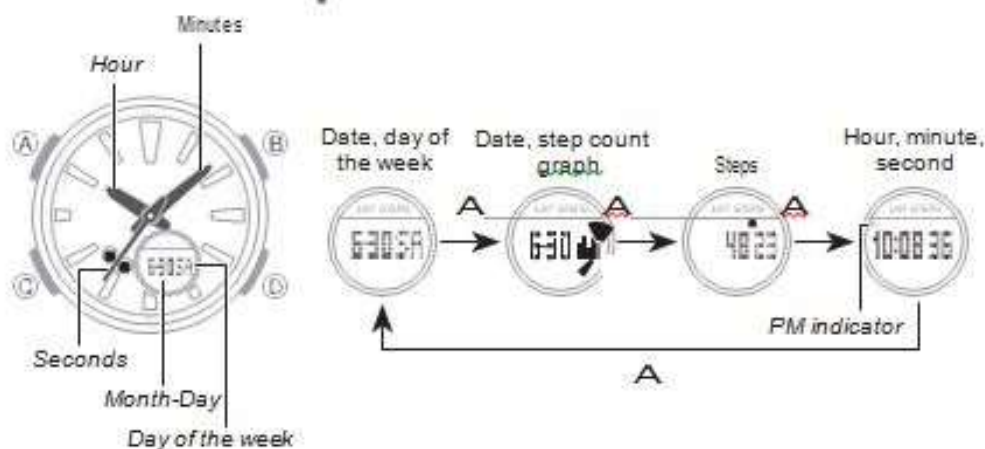
דוגמה: כאשר השעה הנוכחית היא 8:25



2. החזק את B שוב תוך כדי לחיצה על C יגרום למחוגים לחזור למיקומים הרגילים שלהן (משך הזמן הרגיל).

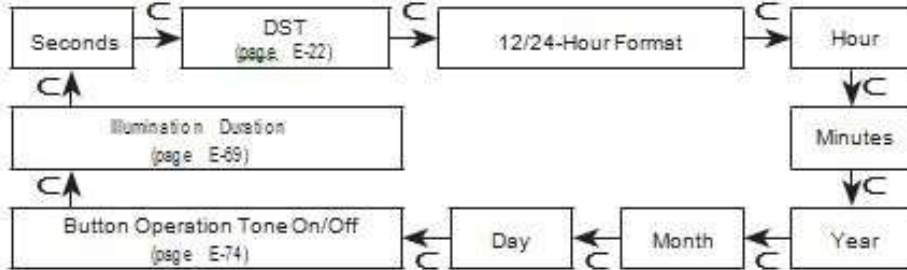
תצוגת שעה

השתמש במצב 'שמירת זמן' כדי להגדיר ולהציג את השעה והתאריך הנוכחיים.
 • כל לחיצה על A מחזירה את תוכן התצוגה הדיגיטלית כפי שמוצג להלן.



כיוון שעה ותאריך

1. במצב של תצוגת שעה לחץ על כפתור A עד אשר הספרות מהבהבות.
2. לחץ על כפתור C על מנת לעבור בין הפונקציות השונות עפ"י האיור :



3. על מנת לשנות את הנתונים בכל פונקציה לחץ על כפתור B או D על פי הטבלה :

Screen	To do this:	Do this:
36	Reset the seconds to 00	Press D.
12H	Toggle between 12-hour (12H) and 24-hour (24H) timekeeping	Press D.
10:08	Change the hour or minute	Use D (+) and B (-).
20 18	Change the year.	Use D (+) and B (-).
6-30	Change the month or day	Use D (+) and B (-).

4. לחץ על כפתור A לצאת ממצב תכנות.

DST – שעון קיץ

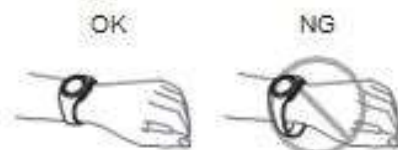
- שעון הקיץ מקדם את תכנות השעה בשעה אחת קדימה מהשעה הסטנדרטית. מעבר משעון סטנדרטי לשעון קיץ.
1. במסך תצוגת השעה, לחץ על כפתור A, עד אשר הספרות מהבהבות.
 2. לחץ על כפתור C, המילה DST תופיע על המסך.
 3. לחץ על כפתור D על מנת לעבור בין DST (ON) לבין זמן סטנדרטי (OFF).
 4. לחץ על כפתור A פעמיים על מנת לצאת ממצב תכנות.

פדומטר

לשעון זה סנסור מובנה שסופר את הצעדים שאתה לוקח. תוכל לציין יעד יומיומי ולעקוב אחר התקדמות שלב הצעד שלך. הפונקציה של תזכורת פעילות תעזור למנוע ממך לשבת יותר מדי.

לידיעתך

בעוד השעון הוא על פרק היד שלך, מד צעדים יכול לזהות תנועות צעד אחר צעד ולספור אותם כמו צעדים. כמו כן, תנועות ידיים חריגות בזמן הליכה ולגרום לספירה להחטיא צעדים. כדאי להבטיח מדידה נכונה יש לענוד את השעון כפי שמוצג באיור :



חשוב!

- אם הרצועה רופפת, מד צעדים יספר צעדים, אך יכולה להיות טעות בספירת הצעדים.
- אם אתה נתקל בבעיות ספירת צעדים מדויקים יחסית כל אחד מהמצבים שלהלן עשוי להפוך את המדידה המתאימה לבלתי אפשרית.
- נעלי בית, סנדלים או נעליים אחרות שאינן מיועדות להליכה
- הליכה על אריח, שטיח, שלג או משטח אחר שגורם להליכה מדשדשת
- הליכה לא סדירה (במקום צפוף, בקו שבו ההליכה נעצרת ומתחילה במרווחים קצרים וכו')
- הליכה איטית ביותר או ריצה מהירה ביותר
- דוחפים עגלת קניות או טיולון לתינוקות
- במקום שבו יש הרבה רטט, או רכיבה במכונית או ברכב אחר
- תנועה תקופה של היד או הזרוע (מחיאות כפיים, תנועת מניפה וכו')
- הליכה תוך החזקת ידיים, הליכה עם מקל או מקל או עיסוק בכל תנועה אחרת שבה תנועות הידיים והרגליים אינן מתואמות זו עם זו.
- פעילויות יומיומיות ללא הליכה (ניקוי וכו')
- את השעון על היד הדומיננטית שלך
- הליכה במשך פחות מ-10 שניות
- צפייה בתנועות ידיים (באמצעות פונקציית המשמרת, וכו').

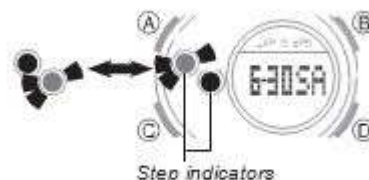
חסכון באנרגיה

כדי לחסוך בחשמל, פעולת החיישן נעצרת באופן אוטומטי אם אין תנועה המזוהה על ידי השעון, ואינך מבצע כל פעולה במשך שתיים עד שלוש דקות.

פרטים על מד המרחק

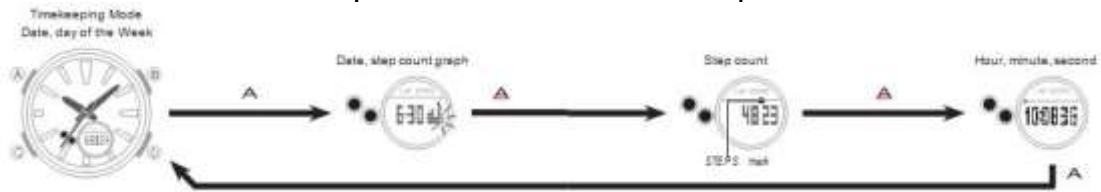
שלב המדידה

- מונה צעד יכול לספור מ 0 ל 999,999 צעדים. אם ספירת הצעדים עולה על 999,999, הערך המרבי (999,999) נשאר בתצוגה.
- ספירת הצעדים אינה מוצגת בתחילת ההליכה על מנת להימנע מביצוע תנועות שאינן הליכה. הוא מופיע רק לאחר פעילות של כ 10 שניות, עם מספר הצעדים שלקחת במהלך הזמן נוסף לסך הכל.
- ספירת הצעדים מתאפסת באופן אוטומטי לאפס בחצות בכל יום.
- ניתן גם לאפס ידנית את ספירת הצעדים היומית המוצגת במצב שמירת זמן. שים לב כי פעולה זו אינה מאפסת את ספירת הצעדים היומית במסך ההיסטוריה. פעולה זו הופכת את הצעד המוצג לספור אפס ספירת צעדים משם. זה שימושי כאשר אתה רוצה לספור את מספר הצעדים בין שתי נקודות. ראה "כדי לאפס את ספירת הצעדים של היום"
- בזמן הליכה, מחווני החצים מהבהבים לסירוגין על הצג באופן חד פעמי. שני מחווני הצעדים מוצגים מבלי להבהב בזמן שאינך זז, ושני המחווונים מנקים מהתצוגה בזמן שהחיישן נעצר, כדי לחסוך בצריכת הסוללה.



בדיקת צעדים

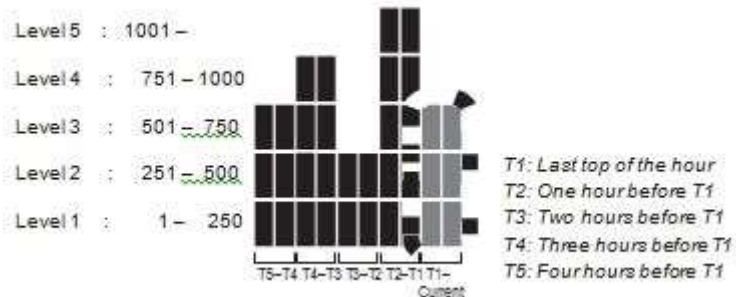
1. במצב של תצוגת שעה לחץ על כפתור A על מנת לעבור בין המצבים השונים לפי האזור



תצוגה גרפית של הצעדים

תרשים גרף מציג את מספר הצעדים (עד 1,000) שביצעת בכל שעה. זה מאפשר לך לבדוק בקלות את קצב ההליכה בארבע או חמש האחרונות.

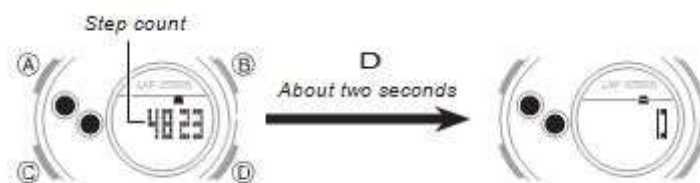
Interpreting the Step Count Graph



- כאשר ספירת הצעדים עבור אותה שעה היא אפס הצג לא חצבע בשחור. הערה
- תוכן גרף מתעדכן בדרך כלל בחלק העליון של כל שעה.
- תוכן גרף ימשיך להיות מעודכן כאשר כל אחד מהתנאים הבאים קיים.
 - כאשר פעולת החיישן נעצרת כדי לחסוך בחשמל
 - כאשר המדידה אינה אפשרית עקב שגיאת חיישן או חשמל לא מספיק כדי לאפס את ספירת הצעדים של היום

1. במצב שמירת זמן, השתמש ב-A כדי להציג את ספירת הצעדים של היום.
 2 לחצו D למשך כשתי שניות עד שהאפס מתחיל להבהב ולאחר מכן ישאר מוצג מבלי להבהב.

- פעולה זו מאפסת את ערך ספירת הצעד המוצג בלבד, ואינה משפיעה על ספירת הצעדים הכוללת של היום. ניתן להציג את מספר הצעד הנוכחי של ספירת היום באמצעות היסטוריית ספירת שלב.



הגדרת יעד שלב יומי

לאחר שתגדיר יעד צעד יומית, מחוג השניות הגדול יציג איזה אחוז של המטרה שלך יש לך להשיג (צעד צעד התקדמות). ניתן לציין יעד שלב יומי ביחידות של 1,000 צעדים בטווח של 1,000 עד 50,000.



כדי לציין יעד שלב יומי

1. במצב שמירת זמן, הקש על D.

• זה מציג את הנתונים ולאחר מכן את מסך היסטוריית הנתונים היומי.

2. החזק את מקש A עד שהגדרת היעד היומי היומית מתחילה להבהב (כשתי שניות).

3. השתמש ב - D (+) וב - (-) כדי לשנות את ערך המטרה היומית המהבהבת.



4. לחץ על A כדי לצאת מפעולת ההגדרה.

הערה

• מחוון GOAL יבהב בתצוגה כאשר תגיע ליעד הצעד היומי.

• מחוון היעד יוצג גם במסך ההיסטוריה המתאים כאשר אתה משיג יעד ספירה יומי או צעד שבועי של ספירה.

הודעת חייו על השגת היעד היומי



מחוון המטרה יבהב על הצג כדי ליידע אותך שהגיע ליעד הצעד היומי.

• מחוון המטרה יוסר מהתצוגה בחצות היום. מחוון המטרה יוסר גם מהתצוגה אם תשנה את יעד הצעד היומי לערך גדול ממספר הצעדים הנוכחי של היום.

בדיקת רשומות שלב השיא (היסטוריה)

תוכל להשתמש בהליך שלהלן כדי לבדוק את הנתונים היומיים שלך להיום ולשבעת הימים הקודמים, וכן את מספר הימים שבהם השגת יעד ספירה יומי (GOAL) שהוגדר על ידך.

חשוב!

• החלפת סוללות תגרום למחיקת נתוני ההיסטוריה של ספירת השלבים.

כדי לבדוק את היסטוריית ספירת הצעדים שלך

1. במצב שמירת זמן, הקש על D.

• זה מציג את הנתונים ולאחר מכן את מסך היסטוריית הנתונים היומי.

2. השתמש ב - A כדי לבחור את הנתונים הרצויים.

• כל לחיצה על A מחזירה בין הנתונים ברצף הבא: נתונים יומיים (DAY) → נתונים שבועיים

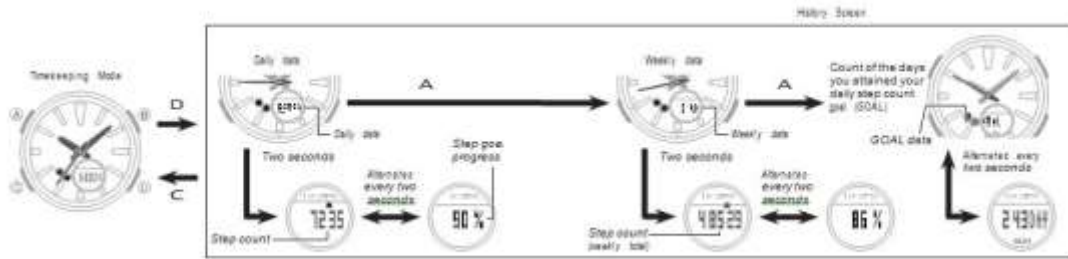
(WK) → ימים ספירת שלב שלב הושגה → נתונים יומיים (DAY) וכו'.

• כדי לחזור למצב 'שמירת זמן', הקש על C.

הערה

• במצב שמירת זמן, לחיצה על D תשע פעמים תגלגל בין רשומות נתונים יומיות (היום

ושבעת הימים הקודמים) ותחזור לתצוגת מצב שמירת זמן.

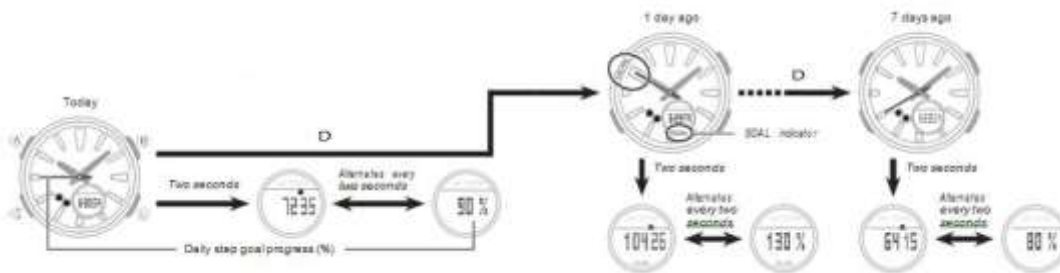


3. ניתן להשתמש ב - D כדי להציג נתונים יומיים ושבועיים קודמים, כפי שמוצג להלן.

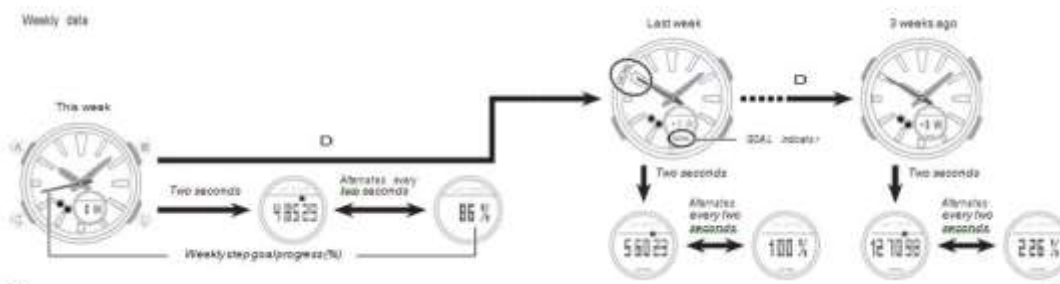
מידע יומי

דוגמה: נתוני היום

ספירת צעדים: 7,235; יעד שלב יומי: 8,000; התקדמות שלב המטרה: 90%



- לאחר הגדרת יעד שלב יומי, מחוג השניות והערך המוצג יציגו איזה אחוז מהיעדים היומיים והשבועיים שקיבלת.
- ההתקדמות המקסימלית המוצגת בשלב המטרה היא 999%. 999% יישארו מוצגים גם אם ספירת הצעדים מגיעה ל-1,000% או יותר.
- מחוג השניות מציין את התקדמות צעד צעד ביחידות של 2%. זה מצביע על המטרה כאשר התקדמות שלב צעד הוא 100% או יותר.
- מחוון GOAL מופיע בתצוגה כאשר אתה משיג את יעד הספירה היומי שלך.
- כדי לחזור למצב שמירת זמן, לחץ על C. אם הנתונים של לפני שבעה ימים מוצגים, הקש על D כדי לחזור למצב שמירת זמן.

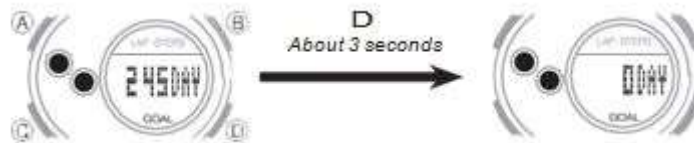


- הנתונים השבועיים הם מספר השלבים הכולל מיום שני עד יום ראשון.
- מחוג השניות והערך המוצג מראים איזה אחוז מהיעדים השבועיים שלך השיגו.
- ההתקדמות המקסימלית המוצגת בשלב המטרה היא 999%. 999% יישארו מוצגים גם אם ספירת הצעדים מגיעה ל-1,000% או יותר.
- מחוג השניות מציין את התקדמות צעד צעד ביחידות של 2%. זה מצביע על המטרה כאשר התקדמות שלב צעד הוא 100% או יותר.
- מחוון GOAL מופיע בתצוגה כאשר אתה משיג את יעד הספירה היומי שלך.

- כדי לחזור למצב שמירת זמן, לחץ על C. אם הנתונים של לפני שלושה שבועות מוצגים, לחץ על D כדי לחזור למצב שמירת זמן.

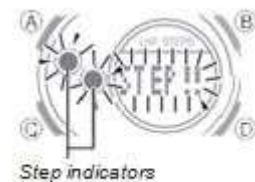
- לספור את הימים שהשיגו את המטרה שלך שלב יומי ספירה (GOAL)
- ערך ספירת הימים מתבצע בכל פעם שאתה משיג את יעד ספירת השלב היומי (GOAL).
- אם תשנה את יעד הצעד היומי שלך לערך גדול יותר לאחר שתשיג יעד שלב יומית קודמת, השעון ימשיך לספור את היום הנוכחי בהצלחה בהשגת יעד הצעד היומי שלך (על סמך הערך הקודם).
- אם לפני שתגיע ליעד הצעד היומי שלך, תשנה אותו לערך הנמוך מערך היעד הנוכחי, היום יישאר נחשב להישג מוצלח של יעד הצעד שלך.
- כדי לחזור למצב 'שמירת זמן', הקש על C.

- כדי לאפס את השלב היומי השגת היעד יומי
- 1. כאשר מספר הימים הכולל מוצג, הקישו D למשך כשלוש שניות, עד שהאפס יתחיל להבהב ולאחר מכן יישאר מוצג מבלי להבהב.



תזכורת צעדים

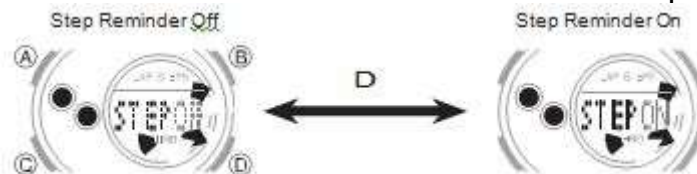
- מחקרים מראים כי לשבת יותר מדי יש השפעה שלילית על בריאות האדם.
- תכונת תזכורת שלב מציגה מחוון ונשמעת התראה בכל פעם שהשעון קובע שלא הלכת במשך פרק זמן מסוים. זה עוזר כדי להבטיח שאתה מקבל מספיק פעילות גופנית על בסיס קבוע.
- ודא שאתה ממשיך ללכת במשך חמש דקות לפחות לאחר הפעלת תזכורת שלב.
- ברירת המחדל הראשונית היא הגדרת תזכורת.



ניתן לבטל פונקציה זו :

- 1. במצב שמירת זמן, הקש על D.

- זה מציג את הנתונים ולאחר מכן את מסך היסטוריית הנתונים היומי.
- 2. החזק את מקש A עד שהגדרת היעד היומי היומית מתחילה להבהב (כשתי שניות).
- 3. השתמש ב - C כדי להעביר את ההבהוב להגדרת תזכורת השלבים.
- 4. לחץ על D כדי לעבור בין כיבוי או הפעלה של הפונקציה
- 5. לחץ על כפתור A לצאת ממצב תכנות

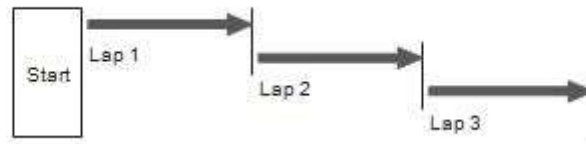


סטופר

פונקצית הסטופר מאפשרת למדוד זמן חולף ולאחסן בזיכרון עד 30 הקפות טווח הפעולה של הסטופר עד 23 שעות 59 דקות ו 59.99 שניות.

מהי מדידת הקפה? מהי מדידת הזמן שחלף מקטע אחד לשני.

Example: Car race on an oval track



מדידת זמן

1. לחץ על כפתור D על מנת שהסטופר יתחיל לעבוד.
2. לחץ על כפתור D על מנת לעצור את מדידת הסטופר.
3. לחץ על כפתור D על מנת לחדש את מדידת הסטופר.
4. לחץ על כפתור A על מנת לאתחל את הסטופר למצב התחלה 00.

To perform an elapsed time operation



To perform lap time measurement



- זמן ההקפה הנוכחי יישאר מוצג למשך כשמונה שניות לאחר לחיצה על A. לאחר מכן, התצוגה חוזרת לזמן שחלף.
- כל לחיצה על A מקליטה את זמן ההקפה הנוכחי. זיכרון יכול להכיל עד 30 רשומות זמן ההקפה
- הקלטה של זמן ההקפה בזמן שיש 30 רשומות בזיכרון תמחק באופן אוטומטי את הרשומה הישנה ביותר כדי לפנות מקום לזו החדשה.
- הזמן האחרון בחיקו (הזמן המוצג בעת הפסקת פעולת הזמן שחלף) נרשם בזיכרון כאשר שעון העצר מאופס את כל האפסים.
- איפוס שעון העצר לכל האפסים והתחלת פעולת מדידה חדשה של זמן שחלף גורמת למחיקת כל הרשומות הנוכחיות של ההקפה

כדי לשחזר נתוני ההקפה

1. כאשר המסך 'מצב שעון עצר' מאופס את כל האפסים, הקש על A. זה מציג את שיא הזמן ההקפה עבור Lap 1.
2. השתמש ב - A כדי לגלול ברשומות זמן ההקפה ולמצוא את הרשומה הרצויה.
- התצוגה מחליפה בין מספר הרשומה (LAP01 ל LAP30) לבין זמן ההקפה.
- היד השנייה מצביעה על REC בזמן שיישומי ההקפה מוחזרים

טיימר

כיוון טיימר

1. במצב של טיימר, לחץ על כפתור A עד אשר המסך מהבהב.
2. לחץ על כפתור C על מנת לעבור בין הפונקציות השונות (שעות, דקות, חזרה אוטומטית, סגנון טיימר)
3. לחץ על כפתור B או D על מנת לשנות את הנתונים.
4. לחץ על כפתור A לצאת ממצב תכנות.

שעון מעורר

בשעון זה חמישה שעונים מעוררים, שעון נודניק וסיגנל שעה עגולה.

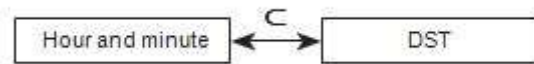
כיוון שעון מעורר

1. במצב של שעון מעורר, לחץ על כפתור D על מנת לעבור בין השעונים.
2. לאחר שנבחר השעון שאותו רוצים לכוון, לחץ על כפתור A עד אשר המסך מהבהב.
3. לחץ על כפתור C על מנת לעבור בין השעות לדקות.
4. לחץ על כפתור B או D על מנת לכוון את הזמן המבוקש.
5. לחץ על כפתור A ליציאה ממצב תכנות.

תצוגת זמן כפולה

להגדרת השעה הכפולה

1. לחץ על A (זמן) במצב זמן כפול. ספרות השעה והדקה מהבהבות בתצוגה כיוון שהן נבחרו.
2. לחץ על C כדי לשנות את הבחירה ברצף הבא.



3. לחץ על D או D כדי לשנות הספרות שנבחרו.
 - כל לחיצה על D מחליפה את זמן הקיץ בין) מופעל (לסירוגין) כבוי (. כאשר שעון הקיץ פועל, מוצג מחוון DST במסך מצב זמן כפול.
 - בעת בחירת התבנית של 12 שעות לשמירת זמן, יופיע מחוון P (PM) לשעות 11:11-00:30.
4. לאחר שתגדיר את השעה, לחץ על A כדי לחזור למצב זמן כפול.
 - במצב זמן כפול, ספירת השניות מסונכרנת עם ספירת השניות של מצב שמירת הזמן.

הערה

- שעון קיץ (שעון קיץ) מקדם את הגדרת השעה בשעה אחת מהזמן הסטנדרטי. זכור כי לא כל המדינות או אפילו אזורים מקומיים להשתמש שעון הקיץ.
- כדי להחליף מצב שמירת זמן זמני מצב זמן כפול
- 1. במצב זמן כפול, הקישו D למשך כשתי שניות.
- לאחר שהבזק יתחיל להבהב, הזמן של זמן שמירת זמן זמן זמן כפול יחליפו זה את זה.

תאורה

- פני השעון מוארים לקריאה קלה בחושך.
- הפעלת התאורה
- בכל מצב (למעט מצב הגדרה), לחץ על B כדי להאיר את הפנים.
- אמצעי זהירות האזהרה
- ייתכן שיהיה קשה לראות את הארה בעת צפייה תחת אור שמש ישיר.
- הארה נכבית באופן אוטומטי בכל פעם שנשמע צפצוף
- שימוש תכוף באורות פועל על הסוללה.
- כדי לשנות את משך הארה

1. במצב שמירת זמן, החזק את מקש A עד שספרות השניות יתחילו להבהב (כשתי שניות).
 - אפשרות זו מאפשרת הגדרת שניות.
2. לחץ על C תשע פעמים להצגת מסך הגדרת משך התאורה המסך יראה LT1 או LT3.
3. לחץ על D כדי לעבור בין משך הארה בין 1.5 (LT1 שניות) לבין 3 (LT3 שניות).
4. לאחר שכל ההגדרות הן כפי שאתה רוצה, לחץ על A כדי לצאת ממסך ההגדרה.



כיוול מחוגי השעון

- לעיתים השעון יכול לצאת מאיפוס בגלל חשיפה לכוח מגנטי או מכה חזקה.
- אם זה קורה, יש לכייל מחדש א מחוגי השעון.
- הערה
- אין צורך לבצע את הפעולה שלהלן, כל עוד השעה האנלוגית מציינת את אותו זמן כמו התצוגה הדיגיטלית.

1. במצב שמירת זמן, החזק את A למשך כחמש שניות עד להופעת ה - SEC 00.
2. אם מחוג השניות אינו מצביע על השעה 12, השתמש ב- D ו- B להזיז אותו לשם.



3. לחץ על כפתור C הדבר יגרום למחוגי השעון לזוז, כאשר הם יעצרו בדוק האם הם נצטרו בשעה 12. במידה ולא השתמש בכפתורים B ו D על מנת להביא אותם לשם.



השתקה של הצלצול

- באפשרותך להפעיל או לבטל את צליל הפעולה של הלחצן בהתאם לצורך כדי להפעיל ולכבות את צליל הפעולה של הלחצן
1. במצב שמירת זמן, החזק את מקש A עד שספרות השניות יתחילו להבהב (כשתי שניות).
 - אפשרות זו מאפשרת הגדרת שניות.
 2. לחצו על C פעמיים על מנת להציג את צליל ההפעלה / כיבוי של לחצן ההפעלה המסך יציג את האפשרות BEEP ON או BEEP OFF.
 3. לחץ על D כדי לעבור בין ההגדרה BEEP ON לבין BEEP OFF.
 4. לאחר שכל ההגדרות הן כפי שאתה רוצה, לחץ על A כדי לצאת ממסך ההגדרה.