

Návod k hodinkám

DW-H5600

č. 674

QW 3516

Gratulujeme vám k výběru hodinek firmy CASIO. K plnému využití všech jejich funkcí si pozorně přečtěte tento návod a dodržujte pokyny zde uvedené.

Obsah

Upozornění k obsluze hodinek	4
Provozní opatření.....	4
Údržba hodinek.....	8
Baterie.....	8
Bezpečnostní opatření pro mobilní spojení.....	9
Základní obsluha	9
Provádění měření aktivity pomocí hodinek.....	9
Zobrazení výsledků aktivity pomocí telefonní aplikace	10
Obnovení podpory a správy stavu	11
Před prvním použitím hodinek	12
O těchto hodinkách.....	12
Nabíjení hodinek	13
Spojení s telefonem	17
Vytvoření profilu	21
Přehled režimů.....	24
Měření aktivit.....	29
Přehled aktivit.....	29
Provádění měření aktivit.....	29
Cvičení pomocí intervalových časovačů.....	31
Zahájení tréninku tepové frekvence	31
Upozornění při měření aktivit.....	33
Zobrazení záznamů měření aktivit.....	34
Zobrazitelné položky protokolu aktivit	34
Prohlížení záznamů aktivit	36
Odstranění záznamů aktivit	37
Zobrazení stavu tréninkového výkonu	38
Zobrazení stavu kardio zátěže	38
Zobrazení stavu tréninkového výkonu	39
Použití nočního dobíjení™ ke kontrole stavu zotavení.....	39
Kontrola stavu nočního dobíjení™	39
Dechová cvičení.....	42
Nastavení délky dechového cvičení	42
Měření dechového cvičení.....	43
Inteligentní budík	44
Konfigurace nastavení inteligentního budíku	45
Vypnutí inteligentního budíku	47
Měření srdečního tepu.....	47
Kontrola aktuálního srdečního tepu	48
Použití měření srdečního tepu.....	49
Upozornění k měření srdečního tepu	50

Měření hladiny kyslíku v krvi	51
Postup měření hladiny kyslíku v krvi.....	51
Zobrazení dat životních funkcí	53
Postup zobrazení dat životních funkcí	53
Almanach (časy východu a západu slunce a stáří Měsíce)	54
Zjištění časů východu a západu slunce a stáří Měsíce	54
Nastavení času	56
Automatické připojení k telefonu za účelem seřízení času na hodinkách.....	56
Manuální nastavení času na hodinkách.....	58
Světový čas	60
Postup nastavení světového času	61
Budík	64
Konfigurace nastavení budíku.....	64
Vypnutí budíku.....	66
Stopky	68
Postup měření uplynulého času	68
Měření mezičasu.....	68
Časovač	69
Nastavení délky odpočítávání	69
Použití časovače	71
Krokoměr	71
Počítání kroků	72
Příčiny chybného počítání kroků.....	73
Příjem telefonních oznámení	73
Povolení a zakázání oznámení příchozích hovorů	74
Zobrazení obsahu oznámení	75
Přepínání mezi displeji oznámení	76
Výmaz oznámení	77
Nastavení měření aktivit	78
Povolení automatického měření kol.....	78
Povolení automatického pozastavení.....	80
Konfigurace nastavení upozornění na cvičení	81
Indikátory upozornění na cvičení.....	82
Přepínání obrazovky upozornění	82
Konfigurace nastavení intervalu časovače.....	83
Použití aplikace ke konfiguraci nastavení	85
Nastavení vzhledu displeje	85
Přizpůsobení funkcí režimu hodinek a režimu aktivity	86
Konfigurace nastavení zobrazení měření aktivity.....	87
Použití GPS telefonu	89
Aktivace snímače zápěstí	89
Určení požadované délky spánku a probuzení	90
Konfigurace nastavení hodinek.....	90
Další nastavení	90
Změna vzhledu displeje.....	91

Povolení připomenutí kroků	91
Nastavení nočního času	93
Konfigurace nastavení zvuku a vibrací	95
Konfigurace nastavení automatického osvětlení.....	97
Nastavení délky osvětlení	97
Povolení úspory energie	98
Změna jednotek délky a hmotnosti	99
Nastavení jednotek spálené energie.....	100
Základní informace	102
Celkový popis	102
Indikátory	102
Prohlížení displeje ve tmě	103
Upevnění hodinek na zápěstí.....	104
Aktualizace verze softwaru hodinek	104
Reset nastavení hodinek.....	105
Vyhledání telefonu.....	106
Volba režimu Letadlo	106
Ostatní informace.....	107
Přehled měst a jejich časových pásem	107
Fitness kategorie	109
Podporované telefony	113
Technické údaje	113
Seznam obrazovek zpráv	116
Kontrola informací o kompatibilitě bezdrátového připojení.....	117
Autorská práva a registrovaná autorská práva	117
Software.....	118
Řešení problémů	118

Upozornění k obsluze hodinek

Provozní opatření

Odolnost proti vodě

Níže uvedené informace platí pro hodinky s označením WATER RESIST nebo WATER RESISTANT na zadním krytu.

Odolnost proti vodě při každodenním používání

Označení na předním nebo zadním krytu hodinek	Bez označení
Příklad každodenního použití	
Mytí rukou, déšť	Ano
Práce spojené s vodou, plavání	Ne
Windsurfing	Ne
Potápění bez vybavení	Ne

Zvýšená odolnost proti vodě při každodenním používání

5 ATM

Označení na předním nebo zadním krytu hodinek	5BAR
---	------

Příklad každodenního použití

Mytí rukou, déšť	Ano
Práce spojené s vodou, plavání	Ano
Windsurfing	Ne
Potápění bez vybavení	Ne

10 ATM

Označení na předním nebo zadním krytu hodinek	10BAR
---	-------

Příklad každodenního použití

Mytí rukou, déšť	Ano
Práce spojené s vodou, plavání	Ano
Windsurfing	Ano
Potápění bez vybavení	Ano

20 ATM

Označení na předním nebo zadním krytu hodinek	20BAR
---	-------

Příklad každodenního použití

Mytí rukou, déšť	Ano
Práce spojené s vodou, plavání	Ano
Windsurfing	Ano
Potápění bez vybavení	Ano

Nepoužívejte hodinky pro přístrojové potápění nebo jiné typy potápění, které vyžadují vzduchojemy.

Hodinky, které nemají na zadním krytu označení WATER RESIST nebo WATER RESISTANT, nejsou chráněny před účinky potu. Nepoužívejte takové hodinky v podmínkách, kdy budou vystaveny velkému množství potu nebo vlhkosti, nebo přímému postříkání vodou.

I když jsou hodinky voděodolné, dodržujte níže uvedená upozornění na používání. Takové použití snižuje odolnost proti vodě a může způsobit zamlžení skla.

Nepoužívejte korunku ani tlačítka, pokud jsou hodinky ponořené do vody nebo mokré.

Vyhnete se nošení hodinek ve vaně.

Nenoste hodinky ve vyhřivaném bazénu, sauně nebo jiném prostředí s vysokou teplotou / vysokou vlhkostí.

Nenoste hodinky při mytí rukou nebo obličeje, při domácích pracích nebo při provádění jakéhokoli jiného úkolu, který zahrnuje mýdla nebo čisticí prostředky.

Po ponoření do mořské vody použijte čistou vodu, abyste opláchli veškerou sůl a nečistoty z hodinek.

Chcete-li zachovat odolnost proti vodě, nechte pravidelně vyměňovat těsnění hodinek (přibližně jednou za dva nebo tři roky).

Vyškolený technik zkontroluje vaši odolnost proti vodě vždy, když máte baterii vyměněnou. Výměna baterie vyžaduje použití speciálních nástrojů. Vždy požádejte o výměnu baterie původního prodejce nebo autorizovaného servisního střediska CASIO.

Některé voděodolné hodinky přicházejí s módními koženými řemínky. Vyhnete se plavání, mytí nebo jakékoli jiné činnosti, která způsobuje přímé vystavení koženého pásku vodě.

Vnitřní povrch hodinového skla se může zmlžít, když jsou hodinky vystaveny náhlému poklesu teploty. Žádný problém není indikován, pokud se zamlžení poměrně rychle vyjasní. Náhlé a extrémní změny teploty (například vstup do klimatizované místnosti v létě a stání v blízkosti vývodu klimatizace nebo opuštění vytápěné místnosti v zimě a umožnění kontaktu hodinek se sněhem) mohou způsobit, že zamlžení skla bude trvat déle. Pokud se zamlžení skla neodstraní nebo pokud si všimnete vlhkosti uvnitř skla, okamžitě přestaňte hodinky používat a odneste je původnímu prodejci nebo autorizovanému servisnímu středisku CASIO.

Vaše voděodolné hodinky byly testovány v souladu s předpisy Mezinárodní organizace pro normalizaci.

Řemínek

Příliš těsné utažení pásku může způsobit pocení a ztížení průchodu vzduchu pod pásem, což může vést k podráždění pokožky. Nezapínejte pás příliš pevně. Mezi páskem a zápěstím by měl být dostatek místa, abyste mohli vložit prst.

Zhoršení, rez a další podmínky mohou způsobit, že se řemínek zlomí nebo vypadne z hodinek, což může způsobit, že kolíky řemínku vyletí z polohy nebo vypadnou. To vytváří riziko, že vaše hodinky spadnou ze zápěstí a ztratí se, a také vytváří riziko zranění osob. Vždy se dobře starejte o svůj pás a udržujte ho čistý.

Okamžitě přestaňte používat řemínek, pokud si všimnete některého z následujících: ztráta pružnosti pásku, praskliny v pásmu, změna barvy pásku, uvolnění pásku, vypadnutí nebo vypadnutí spojovacího kolíku pásky nebo jakákoli jiná abnormalita. Odneste hodinky původnímu prodejci nebo do servisního střediska CASIO ke kontrole a opravě (za což vám bude účtován poplatek) nebo k výměně řemínku (za což vám bude účtován).

Teplota

Nikdy nenechávejte hodinky na palubní desce automobilu, v blízkosti topení nebo na jakémkoli jiném místě, které je vystaveno velmi vysokým teplotám. Nenechávejte hodinky tam, kde budou vystaveny velmi nízkým teplotám. Extrémní teploty mohou způsobit, že hodinky ztratí nebo získají čas, zastaví se nebo jinak selžou. Ponechání hodinek v oblasti teplejší než +60 °C (140 °F) po dlouhou dobu může vést k problémům s jejich LCD. Displej LCD může být obtížně čitelný při teplotách nižších než 0 °C (32 °F) a vyšších než +40 °C (104 °F).

Náraz

Vaše hodinky jsou navrženy tak, aby odolaly nárazům při běžném každodenním používání a při lehké aktivitě, jako je hraní chytání, tenis atd. Upuštění hodinek nebo jejich jiné vystavení silnému nárazu však může vést k poruše. Všimněte si, že hodinky s nárazuvzdorným designem (G-TLUMIČ, DÍTĚ-G, G-MS) lze nosit při obsluze řetězové pily nebo při jiných činnostech, které vytvářejí silné vibrace, nebo při namáhavých sportovních činnostech (motokros atd.)

Magnetismus

Ačkoli provoz hodinek normálně není ovlivněn magnetismem, jejich přesnost může být ovlivněna, pokud se samotné hodinky zmagnetizují. Také je třeba se vyhnout velmi silnému magnetismu (z lékařského vybavení atd.), protože může způsobit poruchu hodinek a poškození elektronických součástí.

Elektrostatický náboj

Vystavení velmi silnému elektrostatickému náboji může způsobit, že hodinky zobrazí nesprávný čas. Velmi silný elektrostatický náboj může dokonce poškodit elektronické součástky.

Elektrostatický náboj může způsobit, že displej na okamžik zhasne nebo způsobí duhový efekt na displeji.

Chemikálie

Nedovolte, aby se hodinky dostaly do kontaktu s ředidly, benzínem, rozpouštědly, oleji nebo tuky nebo s čisticími prostředky, lepidly, barvami, léky nebo kosmetikou, které obsahují takové přísady. Mohlo by dojít ke změně barvy nebo poškození pouzdra na pryskyřici, pryskyřičného pásu, kůže a dalších částí.

Skladování

Pokud hodinky neplánujete používat delší dobu, důkladně je otřete od všech nečistot, potu a vlhkosti a uložte je na chladném a suchém místě.

Pryskyřičné komponenty

Povolení, aby hodinky zůstaly v kontaktu s jinými položkami nebo je skladovaly společně s jinými předměty po dlouhou dobu, když jsou mokré, může způsobit, že se barva na pryskyřičných součástech přenesne na ostatní položky nebo barva ostatních položek se přenesne na pryskyřičné součásti hodinek. Před uložením hodinky důkladně osušte a ujistěte se, že nejsou v kontaktu s jinými předměty.

Ponechání hodinek na místě, kde jsou vystaveny přímému slunečnímu záření (ultrafialovému záření) po dlouhou dobu nebo nečištění nečistot z hodinek po dlouhou dobu, může způsobit jejich změnu barvy.

Tření způsobené určitými podmínkami (silná vnější síla, trvalé tření, náraz atd.) může způsobit změnu barvy lakovaných součástí.

Pokud jsou na pásu vytištěné postavy, silné tření tištěné oblasti může způsobit změnu barvy.

Pokud necháte hodinky mokré po dlouhou dobu, může to způsobit vyblednutí fluorescenční barvy. Hodinky osušte co nejdříve poté, co navlhnu.

Poloprůhledné pryskyřičné části se mohou zbarvit v důsledku potu a nečistot a při dlouhodobém vystavení vysokým teplotám a vlhkosti.

Každodenní používání a dlouhodobé skladování hodinek může vést ke znehodnocení, lámání nebo ohýbání pryskyřičných součástí. Rozsah takového poškození závisí na podmínkách použití a podmínkách skladování.

Kožený řemínek

Umožníte-li, aby hodinky zůstaly v kontaktu s jinými položkami nebo je skladujete společně s jinými předměty po dlouhou dobu, dokud jsou mokré, může dojít k přenosu barvy koženého řemínku na ostatní položky nebo barvy ostatních položek k přenosu na kožený řemínek. Před uložením hodinky důkladně osušte měkkým hadříkem a ujistěte se, že nejsou v kontaktu s jinými předměty.

Ponechání koženého pásu na místě, kde je vystaven přímému slunečnímu záření (ultrafialovým paprskům) po dlouhou dobu nebo nečištění nečistot z koženého pásu po dlouhou dobu, může způsobit jeho změnu barvy.

UPOZORNĚNÍ:

Vystavení koženého pásu tření nebo nečistotám může způsobit přenos barvy a změnu barvy.

Kovové komponenty

Nečištění nečistot z kovových součástí může vést k tvorbě rzi, i když jsou součástí z nerezové oceli nebo pokovené. Pokud jsou kovové součásti vystaveny potu nebo vodě, důkladně otřete měkkým absorpčním hadříkem a poté umístěte hodinky na dobře větrané místo, aby uschly.

Použijte měkký zubní kartáček nebo podobný nástroj k vydrhnutí kovu slabým roztokem vody a jemným neutrálním čisticím prostředkem nebo mýdlovou vodou. Poté opláchněte vodou, abyste odstranili veškerý zbývající prací prostředek, a poté osušte měkkým absorpčním hadříkem. Při mytí kovových součástí zabalte pouzdro na hodinky kuchyňským plastovým obalem, aby nepřišel do styku se saponátem nebo mýdlem.

Pás odolný vůči bakteriím a zápachu

Pás odolný proti bakteriím a zápachu chrání před zápachem vznikajícím tvorbou bakterií z potu, což zajišťuje pohodlí a hygienu. Aby byla zajištěna maximální odolnost proti bakteriím a zápachu, udržujte pás čistý. Použijte absorpční měkký hadřík k důkladnému očištění pásu od nečistot, potu a vlhkosti. Pás odolný vůči bakteriím a zápachu potlačuje tvorbu organismů a bakterií. Nechrání před vyrážkou způsobenou alergickou reakcí atd.

Displej z tekutých krystalů

Zobrazení čísel může být při pohledu z úhlu obtížně čitelné.

Hodinky s datovou pamětí

Ponechání vybité baterie, výměna baterie nebo oprava hodinek může způsobit ztrátu všech dat v paměti hodinek. Všimněte si, že CASIO Computer Co, Ltd nepřebírá žádnou odpovědnost za případné škody nebo ztráty způsobené ztrátou dat v důsledku poruchy nebo opravy hodinek, výměny baterie atd. Ujistěte se, že máte oddělené písemné kopie všech důležitých údajů.

Snímače hodinek

Snímač hodinek je přesný přístroj. Nikdy se ji nepokoušejte rozebrat. Nikdy se nepokoušejte vkládat žádné předměty do otvorů senzoru a dbejte na to, aby se do něj nedostaly nečistoty, prach nebo jiné cizí látky. Po použití hodinek, kde byly ponořeny do slané vody, je důkladně opláchněte čerstvou vodou.

Funkce snímače srdečního tepu

Zadní kryt hodinek má vestavěný senzor, který detekuje váš puls. Používá se k výpočtu a zobrazení přibližné hodnoty srdečního tepu. Níže uvedené faktory mohou způsobit chybu v zobrazené hodnotě srdečního tepu.

Jak jsou hodinky připevněny k zápěstí

Individuální charakteristiky a podmínky zápěstí

Typ a intenzita tréninku

Pot, nečistoty a/nebo jiné cizí látky v blízkosti senzoru

To vše znamená, že hodnoty srdeční frekvence zobrazované hodinkami jsou přibližné a nejsou poskytovány žádné záruky týkající se jejich přesnosti.

Funkce snímače srdečního tepu těchto hodinek je určena pro rekreační účely a neměla by být žádným způsobem používána pro lékařské účely.

Manipulace s dobíjecími bateriemi (Recyklujte je prosím!)

Vestavěná lithium-iontová baterie obsahuje cenné zdroje. Když jste připraveni hodinky vyřadit, postupujte podle správných postupů, abyste recyklovali zdroje. Informace o správném postupu, který je třeba dodržet při vyřazování hodinek, získáte od autorizovaného servisního střediska CASIO nebo původního prodejce.

Důležité upozornění!

Nepokoušejte se vyměnit baterie sami. Požádejte o výměnu baterie autorizované servisní středisko CASIO nebo původního prodejce.

Opatření na ochranu osobních údajů

Chcete-li chránit své osobní údaje, nezapomeňte provést operaci v části "Resetování nastavení hodinek" před převodem vlastnictví těchto hodinek na jinou stranu nebo před jejich likvidací.

Všimněte si, že CASIO Computer Co, Ltd nepřebírá žádnou odpovědnost za jakoukoli škodu nebo ztrátu, kterou utrpíte vy nebo jakákoli třetí strana v důsledku používání vašich hodinek nebo jejich poruchy.

Údržba hodinek

Péče o hodinky

Nezapomeňte, že hodinky nosíte vedle kůže, stejně jako kus oblečení. Chcete-li zajistit, aby vaše hodinky fungovaly na úrovni, pro kterou jsou navrženy, udržujte je čisté častým otíráním měkkým hadříkem, aby se hodinky a řemínek udržely bez nečistot, potu, vody a jiných cizích látek.

Kdykoli jsou hodinky vystaveny mořské vodě nebo bahnu, opláchněte je čistou čerstvou vodou.

Pro kovový pás nebo pryskyřičný pás s kovovými částmi použijte měkký zubní kartáček nebo podobný nástroj k vydrhnutí pásku slabým roztokem vody a jemným neutrálním čisticím prostředkem nebo mýdlovou vodou. Poté opláchněte vodou, abyste odstranili veškerý zbývající prací prostředek, a poté osušte měkkým absorpčním hadříkem. Při mytí řemínku zabalte pouzdro na hodinky kuchyňským plastovým obalem, aby nepřišel do styku se saponátem nebo mýdlem.

Pryskyřičný pás omyjte vodou a poté osušte měkkým hadříkem. Všimněte si, že někdy se na povrchu pryskyřičného pásu může objevit šmouha podobná vzoru. To nebude mít žádný vliv na vaši pokožku nebo oblečení. Otřete hadříkem, abyste odstranili vzorek šmouhy.

Čistou vodu a pot z koženého pásu otřete měkkým hadříkem.

Neovládání korunky hodinek, tlačítek nebo otočného rámečku by mohlo vést k pozdějším problémům s jejich ovládáním. Pravidelně otáčejte korunkou a otočnou lunetou a stiskněte tlačítka, abyste udrželi správnou funkci.

Nebezpečí špatné péče o hodinky

Rez

Ačkoli kovová ocel použitá pro vaše hodinky je vysoce odolná proti korozi, může se vytvořit rez, pokud vaše hodinky nejsou vyčištěny poté, co se stanou špinavými.

Nečistoty na hodinkách mohou znemožnit kontakt kyslíku s kovem, což může vést k rozpadu oxidační vrstvy na povrchu kovu a tvorbě rzi.

Rez může způsobit ostré oblasti na kovových součástech a může způsobit, že kolíky pásu vyletí z polohy nebo vypadnou. Pokud si někdy všimnete jakékoli abnormality, okamžitě přestaňte hodinky používat a odneste je původnímu prodejci nebo autorizovanému servisnímu středisku CASIO.

I když se povrch kovu zdá být čistý, pot a rez v rozsedlinách mohou znečistit rukávy oděvu, způsobit podráždění pokožky a dokonce narušit výkon hodinek.

Předčasné opotřebení

Ponechání potu nebo vody na pryskyřičném pásu nebo rámečku nebo skladování hodinek v oblasti vystavené vysoké vlhkosti může vést k předčasnému opotřebení, řezům a zlomením.

Podráždění kůže

Jedinci s citlivou pokožkou nebo ve špatném fyzickém stavu mohou při nošení hodinek pociťovat podráždění kůže. Tito jedinci by měli udržovat svůj kožený pásek nebo pryskyřičný pás obzvláště čistý. Pokud byste někdy zaznamenali vyrážku nebo jiné podráždění pokožky, okamžitě sundejte hodinky a kontaktujte odborníka na péči o pleť.

Baterie

Speciální dobíjecí baterii používanou hodinkami nemáte vyjmout nebo vyměnit. Použití jiné dobíjecí baterie, než je speciální baterie určená pro vaše hodinky, může hodinky poškodit.

Dobíjecí (sekundární) baterii lze nabíjet pomocí nabíjecího kabelu pro připojení hodinek k zařízení vybavenému konektorem USB, takže nevyžaduje pravidelnou výměnu, jak vyžaduje primární baterie. Upozorňujeme však, že dlouhodobé používání nebo provozní podmínky mohou způsobit zhoršení kapacity nebo účinnosti nabíjení dobíjecí baterie. Pokud máte pocit, že doba nabíjení je příliš krátká, obraťte se na původního prodejce nebo servisní středisko CASIO.

Pro prodloužení životnosti baterie hodinek se doporučuje pravidelné nabíjení jednou za měsíc.

Bezpečnostní opatření pro mobilní spojení

Právní opatření

Tyto hodinky jsou v souladu nebo byly schváleny podle rozhlasových zákonů různých zemí a zeměpisných oblastí. Používání těchto hodinek v oblasti, kde nevyhovují nebo neobdržely schválení podle platných rozhlasových zákonů, může být trestným činem. Podrobnosti najdete na webových stránkách CASIO.

<https://world.casio.com/ce/BLE/>

Použití těchto hodinek uvnitř letadla je omezeno leteckými zákony každé země. Ujistěte se, že dodržujete pokyny leteckého personálu.


Bezpečnostní opatření při používání služby Mobile Link

Při používání těchto hodinek v kombinaci s telefonem mějte hodinky a telefon blízko sebe. Jako vodičko se doporučuje dosah dvou metrů, ale místní prostředí (stěny, nábytek atd.), struktura budovy a další faktory mohou vyžadovat mnohem bližší dosah.

Tyto hodinky mohou být ovlivněny jinými zařízeními (elektrickými zařízeními, audiovizuální technikou, kancelářským vybavením atd.) Zejména může být ovlivněna provozem mikrovlnné trouby. Hodinky nemusí být schopny normálně komunikovat s telefonem, pokud je v blízkosti provozována mikrovlnná trouba. Naopak tyto hodinky mohou způsobit šum v příjmu rádia a video obrazu televizoru.

Bluetooth těchto hodinek používá stejné frekvenční pásmo (2,4 GHz) jako zařízení bezdrátové sítě LAN a použití takových zařízení v těsné blízkosti těchto hodinek může mít za následek rádiové rušení, pomalejší komunikační rychlosti a šum pro hodinky a zařízení bezdrátové sítě LAN nebo dokonce selhání komunikace.

Zastavení rádiových vln emisemi těchto hodinek

Symbol  na displeji indikuje, že hodinky vysílají rádiové vlny.

Pokud jste v nemocnici, v letadle nebo v jakékoli jiné oblasti, kde není povoleno použití rádiových vln, aktivujte režim Letadlo.

Základní obsluha

Provádění měření aktivity pomocí hodinek

Pomocí hodinek můžete zobrazit údaje o aktivitě naměřené při nošení hodinek.

Průběh této operace je uveden níže.

Měření průtoku (měření chodu)

1. Připevněte hodinky správně na zápěstí – viz odstavec [Upevnění hodinek na zápěstí](#)
2. Proveďte požadované operace hodinek a vyberte možnost [RUNNING] z možností měření aktivity – viz odstavec [Provádění měření aktivity](#)
3. Začněte běhat. Proveďte požadovanou operaci hodinek pro zahájení měření – viz odstavec [Provádění měření aktivity](#)
4. Dokončete běh – viz odstavec [Pozastavení nebo ukončení operace měření](#)
5. Uložte naměřená data – viz odstavec [Pozastavení nebo ukončení operace měření](#)
6. Pomocí hodinek si prohlédněte naměřená data – viz odstavec [Zobrazení záznamů protokolu aktivit](#)

Poznámka

Při měření jiné aktivity než běhu vyberte v kroku 2 výše jinou možnost než [RUNNING].

Užitečné funkce

Níže uvedená nastavení měření aktivity můžete přizpůsobit a umožnit tak efektivnější měření.

- Automatické měření okruhu, Automatická vzdálenost okruhu
- Automatická pauza
- Zóna srdečního tepu

Kromě toho lze další nastavení přizpůsobit. Podrobnosti naleznete v níže uvedených odstavcích.

[Provádění měření aktivity](#)

[Nastavení měření aktivity](#)

[Zahájení tréninku tepové frekvence](#)

Zobrazení výsledků aktivity pomocí telefonní aplikace

Pomocí telefonní aplikace "CASIO WATCHES" si můžete zobrazit údaje o aktivitě, které jste s hodinkami naměřili.

Průběh této operace je uveden níže.

Příprava

Před prvním měřením dat aktivity je třeba se připravit provedením následujících kroků. Pro následná měření aktivity není nutné tyto kroky provádět znovu.

Spojení s telefonem

- Nainstalujte si do telefonu telefonní aplikaci "CASIO WATCHES"
- Spárování hodinek s telefonem

Průběžné měření při fyzických aktivitách (měření chodu)

1. Připevněte hodinky správně na zápěstí – viz odstavec [Upevnění hodinek na zápěstí](#)
2. Proveďte požadované operace hodinek a vyberte možnost [RUNNING] z možností měření aktivity – viz odstavec [Provádění měření aktivity](#)
3. Začněte běhat.
Proveďte požadovanou operaci hodinek pro zahájení měření – viz odstavec [Provádění měření aktivity](#)
4. Dokončete běh – viz odstavec [Pozastavení nebo ukončení operace měření](#)
5. Uložte naměřená data – viz odstavec [Pozastavení nebo ukončení operace měření](#)
6. Zkontrolujte naměřená data pomocí hodinek nebo telefonní aplikace CASIO WATCHES.

[Zobrazení záznamů protokolu aktivit](#)

Poznámka

Při měření jiné aktivity než běhu vyberte v kroku 2 výše jinou možnost než [RUNNING].

Naměřená data jsou přenášena z hodinek do telefonní aplikace CASIO WATCHES v níže uvedeném čase.

Ihned po dokončení měření, při připojení k telefonu, je dokončena

Pokud nejste připojeni k telefonu během měření, ihned po opětovném připojení

Pokud je telefon vypnutý, ihned po zapnutí a spustí se telefonní aplikace CASIO WATCHES

Pokud se nemůžete připojit k telefonu nebo přenést data, restartujte telefonní aplikaci CASIO WATCHES.

Užitečné funkce

Níže uvedená nastavení měření aktivity můžete přizpůsobit a umožnit tak efektivnější měření.

- Obrazovka měření aktivity
- Automatické měření okruhu, Automatická vzdálenost okruhu
- Automatická pauza

- Upozornění na cvičení
- Zóna srdečního tepu

Propojením s telefonní aplikací CASIO WATCHES můžete zobrazit uběhnutou vzdálenost a tempo pomocí informací o poloze z telefonu.

Kromě toho lze další nastavení přizpůsobit. Podrobnosti naleznete v níže uvedených odstavcích:

[Provádění měření aktivity](#)

[Nastavení měření aktivity](#)

[Zahájení tréninku tepové frekvence](#)

[Použití GPS telefonu](#)

Obnovení podpory a správy stavu

Tato část vysvětluje průběh operací pro operace pro funkce, které podporují tělo.

[Měření hladiny kyslíku v krvi](#)

Tato funkce měří hladinu kyslíku v krvi. Výsledky měření si můžete zobrazit na hodinkách.

[Měření spánku \(noční dobíjení™\)](#)

Pokud nosíte hodinky v posteli, můžete sledovat svůj fyzický stav během spánku a kvalitu spánku. Výsledky měření si můžete prohlédnout na hodinkách a v aplikaci pro telefon.

[Dechové cvičení \(dechové cvičení\)](#)

Tento režim podporuje redukci stresu pomocí pokynů, které podporují dýchání v pomalém a stabilním rytmu. Výsledky měření si můžete zobrazit na hodinkách.

[Připomenutí kroku](#)

Když hodinky zjistí, že počet kroků za určité období je nízký, upozorní vás a povzbudí vás, abyste chodili více. Pokud hodinky provádějí tuto operaci upozornění na krok, vstaňte a jděte pět minut, abyste je vyčistili.

Měření hladiny kyslíku v krvi

1. Připevněte hodinky správně na zápěstí.
[Upevnění hodinek na zápěstí](#)
2. Spustte měření hladiny kyslíku v krvi.
Po dokončení měření hodinky zobrazí výsledek měření.

[Měření hladiny kyslíku v krvi](#)

3. Prohlédněte si výsledky měření na hodinkách.

Poznámka

Podrobnosti o měření hladiny kyslíku v krvi naleznete v níže uvedených informacích.

[Měření hladiny kyslíku v krvi](#)

Měření spánku (noční dobíjení™)

Provozováno na technologii Polar

1. Zadejte noční čas.
[Určení nočního času](#)
2. Určete čas spánku a čas probuzení.
[Určení požadovaného času spánku a probuzení](#)
3. Připevněte hodinky správně na zápěstí.
[Upevnění hodinek na zápěstí](#)
4. Dopřejte si normální spánek.
Měření se automaticky ukončí, když hodinky zjistí, že jste se probudili.
5. Prohlédněte si výsledky měření na hodinkách.

[Kontrola stavu nočního dobíjení™](#)

Poznámka

Operace sledování nelze použít ke konfiguraci nastavení večerky a času probuzení. Chcete-li nakonfigurovat nastavení večerky a času probuzení, spárujte hodinky s telefonem a poté pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES nakonfigurujte nastavení.

[Spárování hodinek s telefonem](#)

Informace o měření spánku naleznete v níže uvedených informacích.

[Použití nočního dobíjení™ ke kontrole stavu obnovení](#)

Výsledky měření spánku si můžete zobrazit na hodinkách. Upozorňujeme, že na hodinkách nelze zobrazit výsledky analýzy spánku. Pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES si můžete prohlédnout výsledky analýzy spánku.

Chcete-li zlepšit přesnost analýzy spánku, může trvat asi jednu až dvě hodiny po probuzení, než se výsledky měření zobrazí na hodinkách.

Podrobnosti o funkcích podpory spánku naleznete v níže uvedených informacích.

[Inteligentní budík](#)

Dechové cvičení (dechové cvičení)

Provozováno na technologii Polar

1. Připevněte hodinky správně na zápěstí viz odstavec [Upevnění hodinek na zápěstí](#)
2. Začněte s dechovým cvičením.
 - Zhluboka se nadechněte po animaci na obrazovce hodinek.
 - Hodinky zobrazují stav vaší mysli a těla v reálném čase.
 - Po dokončení dechového cvičení hodinky zobrazí výsledky měření.

[Měření dechového cvičení](#)

3. Prohlédněte si výsledky měření na hodinkách.

Poznámka

Informace o dechových cvičeních naleznete v níže uvedených informacích.

[Dechová cvičení](#)

[Nastavení délky dechového cvičení](#)

Připomenutí kroku

1. Povolte připomenutí kroku.
[Povolení připomenutí kroku](#)
2. Hodinky vás upozorní, když zjistí, že počet kroků za určité období je nízký.
 - Stisknutím libovolného tlačítka oznámení vymažete.

Poznámka

Pokud analýza chování nezjistí chůzi a běh, hodinky vás mohou upozornit, že funkce připomenutí kroku určila nízký počet kroků.

Před prvním použitím hodinek

O těchto hodinkách

Funkce hodinek

[Propojení telefonu](#)

Údaje o aktivitě můžete přenést do telefonu podporujícího technologii Bluetooth a pracovat s ním pomocí telefonní aplikace.*

[Funkce aktivity](#)

Tato funkce slouží k měření a zaznamenávání vzdálenosti, uplynulého času, tempa a dalších údajů o aktivitě.

[Protokol aktivit](#)

Protokol aktivit může uložit až 100 záznamů dat získaných během měření aktivity.

[Záznam života](#)

Pomocí Life Log můžete zkontrolovat počet kroků, spálené kalorie, výsledky aktivního času a další informace.

[Měření srdeční frekvence](#)

Tato funkce měří odhadovaný srdeční tep.

[Měření hladiny kyslíku v krvi](#)

Tato funkce měří hladinu kyslíku v krvi.

[Dechové cvičení](#)

Tato funkce vás provede dechovými cvičeními.

[Noční dobíjení™](#)

Tato funkce analyzuje váš spánek a poskytuje informace o vašem fyzickém zotavení.

Důležité upozornění!

Tyto hodinky nejsou speciálním měřicím přístrojem. Odečty měřicích funkcí jsou určeny pouze pro obecné reference.

Přesnost numerických naměřených dat vypočtených senzory není zaručena. Numerické údaje z měření by měly být považovány za referenční hodnoty.

Poznámka

Ilustrace obsažené v této provozní příručce byly vytvořeny pro usnadnění vysvětlení. Ilustrace se může poněkud lišit od položky, kterou představuje.

Přesnější hodnoty zobrazení můžete získat vytvořením profilu před měřením srdečního tepu nebo údajů o aktivitě.

[Vytvoření profilu](#)

V závislosti na verzi softwaru hodinek se mohou jejich operace a obsah displeje lišit od těch, které jsou popsány v této provozní příručce.

Možná budete muset upgradovat software hodinek, abyste mohli používat funkce a zobrazovat obrazovky popsané v této provozní příručce. Doporučuje se použít nejnovější verzi softwaru.

[Aktualizace verze softwaru hodinek](#)

Nabíjení hodinek

Nabíjecí kabel lze použít k nabíjení hodinek. Hodinky mohou být kromě elektrické energie nabíjeny také slunečním světlem nebo jiným světlem.

Nabíjení pomocí nabíjecího kabelu

Nabíjení pomocí nabíjecího kabelu je rychlejší než solární nabíjení.

Důležité upozornění!

Pro nabíjení používejte pouze dodaný nabíjecí kabel.

Zařízení s portem USB (typu A) lze také použít pro nabíjení.

Upozorňujeme, že nejsou poskytovány žádné záruky týkající se vhodnosti všech typů portů USB pro nabíjení. Pokud nabíjení není z nějakého důvodu možné, doporučujeme odpojit od portu USB.

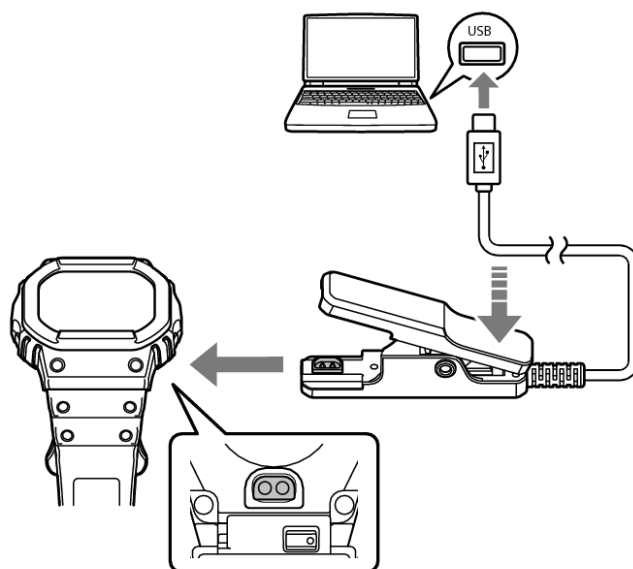
Umístěte nabíječku na stůl nebo jiný stabilní povrch a ujistěte se, že je kolem ní dostatek volného prostoru. Nabíjení nabíječkou a hodinkami v tašce nebo jiném uzavřeném prostoru může způsobit přehřátí hodinek.

Pokud se během nabíjení dostane na hodinky nebo nabíjecí kabel voda nebo jiná kapalina, okamžitě odpojte nabíjecí kabel od zdroje napájení.

Nabíjení provádějte v prostředí s okolní teplotou mezi 5 °C a 35 °C (41 °F až 95 °F).

Neskřípněte ruce nebo prsty do mezery na svorce nabíjecího kabelu.


Nabíjení hodinek



1. Zapněte počítač nebo jiné zařízení pomocí portu USB (zdroj napájení) a připojte k němu nabíjecí kabel.
2. Otevřete svorku nabíjecího kabelu.
3. Zarovnejte elektrody klipu s nabíjecími svorkami hodinek a upevněte klip k hodinkám.

To způsobí, že se na displeji zobrazí zpráva [NABÍJENÍ BATERIE], která indikuje, že nabíjení začalo.



Symbol  při zahájení nabíjení bliká.

Po dosažení plného nabití  se zobrazí na displeji a  zmizí. Nabíjení se v tuto chvíli zastaví.





Nabíjení z portu USB jiného než počítačového zařízení

Nabíjet můžete z portu USB (typu A), který splňuje standardy USB.

Napětí: 5 V

Aktuální: 0,5 A min.

Bezpečnostní opatření při nabíjení

Nabíjení se nespustí, dokud se na indikátoru stavu baterie zobrazí . Chcete-li prodloužit životnost dobíjecí baterie hodinek, nabíjejte pouze tehdy, když se zobrazí indikátor stavu baterie nebo když je nižší než .

Nepokoušejte se nabíjet při vysokých okolních teplotách 35 °C (95 °F) nebo vyšších. Hodinky se během nabíjení zahřívají, což může způsobit automatické zastavení nabíjení. Vysoká okolní teplota může mít za následek nižší než plné nabití.

Provoz na vlastním počítači nebo počítači, který byl změněn z původní konfigurace, není zaručen.

Hodinky se mohou během nabíjení zahřát. To je normální a neznamená to poruchu.

Poznámka

Počínaje prázdným displejem trvá dosažení plného nabití přibližně 3,2 hodiny.

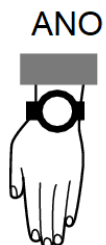
Doba nabíjení závisí na okolní teplotě a dalších faktorech.

Solární nabíjení

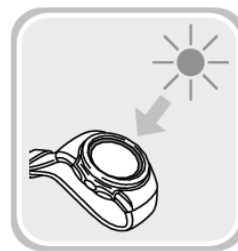
Energie generovaná solárním panelem pohání provoz hodinek a také se používá k nabíjení dobíjecí (sekundární) baterie. Solární panel je integrován do LCD hodinek a energie pro nabíjení je generována vždy, když je obličej vystaven světlu.

Nabíjení hodinek

Pokud hodinky nenosíte, umístěte je na místo, kde jsou vystaveny jasnému světlu.



Když hodinky nosíte, ujistěte se, že jejich LCD (solární panel) není blokován světlem rukávem vašeho oblečení. Účinnost výroby energie je snížena, i když je LCD blokován pouze částečně.



Důležité upozornění!

V závislosti na intenzitě světla a místních podmínkách se hodinky mohou při vystavení světlu pro nabíjení zahřát na dotek. Dbejte na to, abyste po nabití nepopálili. Vyhněte se také nabíjení hodinek za podmínek s vysokou teplotou, jako jsou ty, které jsou popsány níže.

Na palubní desce vozidla zaparkovaného na slunci

V blízkosti žárovky nebo jiného zdroje tepla

Na přímém slunečním světle nebo v jiných horkých oblastech po dlouhou dobu

Kontrola úrovně nabití

Aktuální úroveň nabití hodinek můžete zjistit kontrolou indikátoru baterie.

Úroveň	Indikátor	Použitelné funkce
HIGH		Všechny
4		
3		
2		
1		
LOW		Aktuální časová obrazovka, stopky, časovač, světový čas, alarm
CHG	Nezobrazují se žádné segmenty. [CHARGING BATTERY] (Nabíjení) se zobrazuje během nabíjení přes USB.	

Displej je po vybití baterie prázdný.

Důležité upozornění!

Dostupné funkce hodinek jsou omezené, když indikátor baterie zobrazuje . Připojte nabíjecí kabel a nabíjete hodinky co nejdříve po zobrazení indikátoru baterie.

Ponechání hodinek bez nabíjení po dobu několika měsíců má za následek nadměrné vybití a může znemožnit budoucí nabíjení. Pokud k tomu dojde, obraťte se na původního prodejce.

K dispozici jsou pouze následující funkce, zatímco indikátor baterie ukazuje **LOW**: zobrazení aktuálního času, stopky, časovač, světový čas, alarmy.

I když indikátor baterie ukazuje **LOW**, aktuální čas může být udržován solárním nabíjením.

Pokud je baterie vybitá a displej hodinek je prázdný, nabijte hodinky pomocí kabelu nabíječky.

Pro prodloužení životnosti baterie se doporučuje pravidelné nabíjení alespoň jednou měsíčně, a to i v případě, že hodinky během této doby nepoužíváte.

Poznámka

Solární nabíjení nemůže nabít baterii až na **HIGH** úroveň.

Pokyny k době nabíjení

Nabíjení hodinek denně po přibližné časy uvedené níže by mělo udržovat nabití nebo **LOW** vyšší.

[Kontrola úrovně nabití](#)

Poznámka

Skutečná doba nabíjení závisí na prostředí nabíjení, nastavení hodinek a dalších faktorech.

Nabíjení pomocí nabíjecího kabelu

Doba obnovení nabíjení

Prázdný displej → HIGH (plné nabití)	Přibližně 3,2 hodiny *
CHG → NÍZKÁ	Přibližně 12 minut
NÍZKÁ → úroveň 1	Přibližně 20 minut
Úroveň 1 → VYSOKÁ (plné nabití)	Přibližně 2,9 hodiny

Přibližně 6 hodin při okolní teplotě 5 °C až 10 °C (41 °F až 50 °F)

Solární nabíjení

Čas potřebný k udržení aktuálního zobrazení času solárním nabíjením, i když je úroveň nabití baterie "LOW"

Úroveň světla (lux)	Přibližná doba nabíjení
50 000 luxů (slunečný den venku atd.)	9 minut
10 000 luxů (slunečný den u okna atd.)	42 minut
5 000 luxů (zatažený den u okna atd.)	83 minut
500 luxů (vnitřní zářivkové osvětlení atd.)	14 hodin

Poznámka

Nabíjení se provádí i při vystavení vnitřnímu zářivkovému osvětlení (500 luxů). Hodinky budou schopny udržet náboj nebo **LOW** vyšší, pokud jsou vystaveny vnitřnímu zářivkovému osvětlení po dobu osmi hodin denně, kromě světla v blízkosti okna za slunečného dne (10 000 luxů) po dobu dvou hodin týdně.

Úspora energie

Pokud po určitou dobu nedojde k žádnému pohybu, hodinky se odpojí od telefonu a vstoupí do režimu spánku.

Hodinky můžete ručně přepnout do úsporného režimu.

[Povolení úspory energie](#)

Režim spánku displeje

Ponechání hodinek ve tmě asi hodinu mezi 22:00 a 5:50 způsobí, že obrazovka bude prázdná.

Funkce spánku

Pokud hodinky zůstanou sedm dní v režimu spánku, měření senzorem a další funkce se deaktivují.

Ukončení úspory energie (režim spánku)

Stisknutím libovolného tlačítka nebo provedením jakékoli operace hodinek ukončíte úsporu energie (režim spánku).

Spojení s telefonem

Chcete-li hodinky používat v kombinaci s telefonem, musíte je nejprve spárovat.

Funkce těchto hodinek můžete maximálně využít jejich použitím v kombinaci s telefonem.

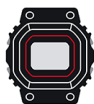
Spárování hodinek s telefonem

Chcete-li hodinky používat v kombinaci s telefonem, musíte je nejprve spárovat. Následujícím postupem spárujte hodinky s telefonem.

① Nainstalujte do telefonu požadovanou aplikaci.

Chcete-li hodinky používat s telefonem, nejprve klepněte na jeden z níže uvedených odkazů a nainstalujte do telefonu aplikaci "CASIO WATCHES".

HODINKY CASIO (IOS/Android)x



Android a Google Play jsou ochranné známky společnosti Google LLC.

Apple a logo Apple jsou ochranné známky společnosti Apple Inc. registrované v USA a dalších zemích. App Store je značka služby společnosti Apple Inc.

② Zapnutí služeb zjišťování polohy

Zapněte v telefonu služby určování polohy.

Poznámka

Podrobnosti o postupech nastavení naleznete v dokumentaci k telefonu.

③ Konfigurace nastavení Bluetooth

Povolte Bluetooth telefonu.

Poznámka

Podrobnosti o postupech nastavení naleznete v dokumentaci k telefonu.

④ Spárování hodinek s telefonem

Než budete moci hodinky používat v kombinaci s telefonem, musíte je nejprve spárovat.

Provedte níže uvedenou operaci a poprvé spárujte hodinky s telefonem.

1. Přesuňte telefon tak, aby byl spárován s hodinkami v blízkosti hodinek (do jednoho metru).
 2. Klepněte na ikonu "CASIO WATCHES".
 3. Klepněte na kartu Moje hodinky.
 4. Provedením operace zobrazené na obrazovce telefonu zaregistrujte hodinky do telefonní aplikace CASIO WATCHES.
 5. Zobrazení aktuálního času.
- [Režim sledování](#)
6. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.

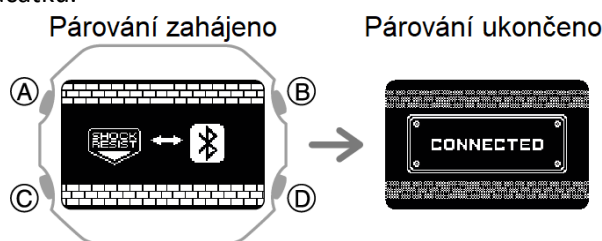
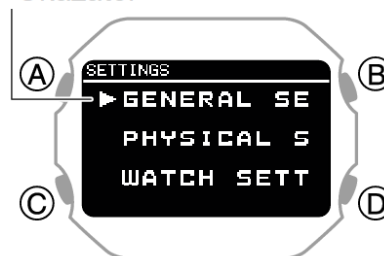


Tím se přepne do režimu ovládání.

7. Pomocí (C) vyberte možnost [SETTING] [NASTAVENÍ].
8. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka nabídky nastavení.
9. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [GENERAL SETTINGS] [OBECNÁ NASTAVENÍ].
10. Stiskněte tlačítko (A).
11. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [PAIRING] [PÁROVÁNÍ].
12. Stiskněte tlačítko (A).
13. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [PAIRING] [PÁROVÁNÍ].
14. Stiskněte tlačítko (A).
15. Když se zobrazí hodinky, se kterými chcete provést párování, postupujte podle pokynů na displeji.

Pokud se zobrazí výzva k párování, proveďte operaci zobrazenou na obrazovce telefonu.
Pokud se párování nezdaří, hodinky se vrátí do stavu v kroku 11 tohoto postupu. Proveďte párování znovu od začátku.

Ukazatel



Poznámka

Při prvním spuštění telefonní aplikace CASIO WATCHES se v telefonu zobrazí zpráva s dotazem, zda chcete povolit získávání informací o poloze. Nakonfigurujte nastavení, která umožní použití informací o poloze na pozadí.

Informace o tom, co dělat v případě, že párování není úspěšné, naleznete v níže uvedených informacích.

[Nemohu hodinky spárovat s telefonem.](#)



Pokud jsou hodinky již spárovány s jiným telefonem, nebudete moci v kroku 13 na obrazovce vybrat možnost [PAIRING] [PÁROVÁNÍ]. Před spárováním s druhým telefonem zrušte spárování hodinek s druhým telefonem.

[Zrušení párování](#)

Pokud jsou tyto hodinky již zaregistrovány v aplikaci CASIO WATCHES pro telefony, vyberte je z registrovaných hodinek zobrazených na kartě "Moje hodinky" v kroku 3 tohoto postupu a spárujte je.

Připojení k telefonu spárovanému s hodinkami

Hodinky se automaticky připojí ke spárovanému telefonu.

Symbol  je zobrazen v dolní části obrazovky hodinek, když jsou hodinky připojeny k telefonu.  bliká, když mezi hodinkami a telefonem není spojení.

Pokud hodinky nejsou spárovány s telefonem, se kterým se chcete připojit, postupujte podle níže uvedených informací a spárujte je.

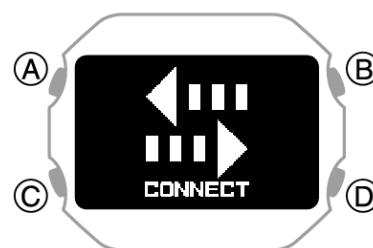
④ [Spárování hodinek s telefonem](#)

Důležité upozornění!

Pokud máte problémy s navázáním připojení, může to znamenat, že v telefonu není spuštěna telefonní aplikace CASIO WATCHES. Na domovské obrazovce telefonu klepněte na ikonu "CASIO WATCHES". Proveďte operaci zobrazenou na obrazovce pro spárování s hodinkami.



Pokud se ke spárovanému telefonu nemůžete připojit a do telefonu se nepřenesou data, například aktivity, znovu se připojte následujícím postupem.

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
2. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Tím se přepne do režimu ovládání.
3. Pomocí (C) vyberte možnost [CONNECT].
4. Stiskněte tlačítko (A).
Tím se vytvoří připojení Bluetooth.
Po navázání spojení se zobrazí možnost [CONNECTED], která je po několika sekundách nahrazena položkou [CONNECT].
Data jsou přenesena do telefonu.
Pokud se připojení nezdaří, na displeji se zobrazí zpráva [FAILED].



Připojení k telefonu spárovanému s hodinkami

Hodinky se automaticky připojí ke spárovanému telefonu.

Symbol  je zobrazen v dolní části obrazovky hodinek, když jsou hodinky připojeny k telefonu.  bliká, když mezi hodinkami a telefonem není spojení.

Pokud hodinky nejsou spárovány s telefonem, se kterým se chcete připojit, postupujte podle níže uvedených informací a spárujte je.

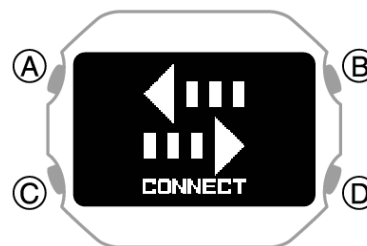
④ [Spárování hodinek s telefonem](#)

Důležité upozornění!

Pokud máte problémy s navázáním připojení, může to znamenat, že v telefonu není spuštěna telefonní aplikace CASIO WATCHES. Na domovské obrazovce telefonu klepněte na ikonu "CASIO WATCHES". Proveďte operaci zobrazenou na obrazovce pro spárování s hodinkami.

Pokud se ke spárovanému telefonu nemůžete připojit a do telefonu se nepřenesou data, například aktivity, znovu se připojte následujícím postupem.

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
2. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Tím se přepne do režimu ovládání.
3. Pomocí (C) vyberte možnost [CONNECT].
4. Stiskněte tlačítko (A).
Tím se vytvoří připojení Bluetooth.
Po navázání spojení se zobrazí možnost [CONNECTED] (PŘIPOJENO), která je po několika sekundách nahrazena položkou [CONNECT].
Data jsou přenesena do telefonu.
Pokud se připojení nezdaří, na displeji se zobrazí zpráva [FAILED].



Zrušení párování

Zrušení párování hodinek s telefonem vyžaduje telefonní aplikaci CASIO WATCHES i operace hodinek.

Poznámka

Pokud používáte iPhone, odstraňte také informace o párování uložené v telefonu.

Spárování hodinek nelze s telefonem zrušit, pokud je zapnutý režim Letadlo. Chcete-li zrušit spárování s telefonem, deaktivujte režim Letadlo hodinek.

[Vstup do režimu hodinek v letadle](#)

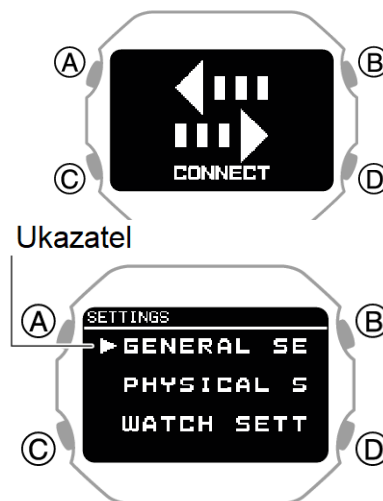
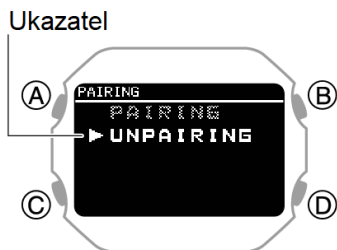
Odstranění informací o párování z telefonní aplikace CASIO WATCHES

1.  Klepněte na ikonu "CASIO WATCHES".

2. Klepněte na kartu Moje hodinky.
3. Klepněte na hodinky, jejichž párování chcete zrušit.
4. Klepněte na tlačítko "●●●●".
5. Proveďte operaci zobrazenou na displeji telefonu a zrušte párování.

Odstranění informací o párování z hodinek

1. Zobrazení aktuálního času.
[Režim sledování](#)
2. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Tím se přepne do režimu ovládání.
3. Pomocí (C) vyberte možnost [SETTING].
4. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka nabídky nastavení.
5. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [GENERAL SETTINGS].
6. Stiskněte tlačítko (A).
7. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [PAIRING].
8. Stiskněte tlačítko (A).
9. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [UNPAIRING].



10. Stiskněte tlačítko (A).
11. Pomocí (C) vyberte, zda chcete odstranit informace o párování.

[YES]	Odstraní informace o párování.
[NO]	Neodstraní informace o párování.

12. Stiskněte tlačítko (A).
Po dokončení odstranění informací o párování se na několik sekund zobrazí zpráva [UNPAIRED] (Nespárováno) a poté se zobrazení vrátí na obrazovku v kroku 9 tohoto postupu.



13. Zobrazení aktuálního času.

[Režim sledování](#)

Pouze iPhone Smazání informací o párování telefonu

Podrobnosti o postupech nastavení naleznete v dokumentaci k telefonu.

"Nastavení" → "Bluetooth" → Zrušte registraci zařízení hodinek.

Po zakoupení jiného telefonu

Párování musíte provést vždy, když chcete poprvé navázat spojení Bluetooth s telefonem.

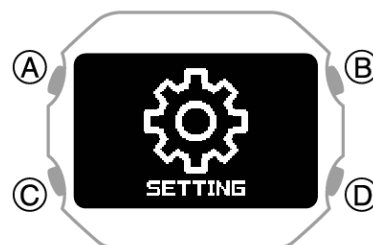
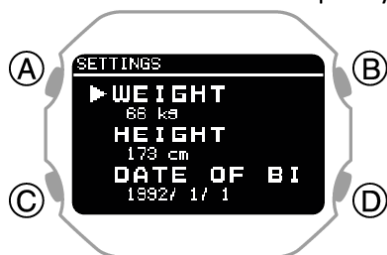
Odstranění informací o párování z hodinek

④ Spárování hodinek s telefonem

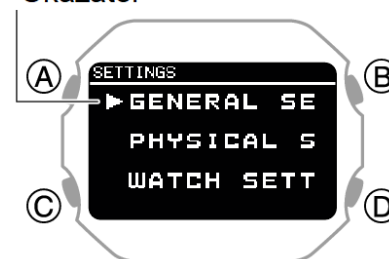
Vytvoření profilu

Nastavení profilu (hmotnost, výška, datum narození, pohlaví atd.) musí být nakonfigurováno předtím, než hodinky mohou zobrazit záznamy o aktivitě a vypočítat přesné zóny srdečního tepu.

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
2. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Tím se přepne do režimu ovládání.
3. Pomocí (C) vyberte možnost [SETTING].
4. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka nabídky nastavení.
5. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [PHYSICAL SETTINGS].
6. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka pro výběr položky profilu.



Ukazatel



[WEIGHT]	Hmotnost
[HEIGHT]	Výška
[DATE OF BIRTH]	Datum narození
[SEX]	Pohlaví
[WRIST]	Zápěstí, kde hodinky nosíte
[STRIDE RESET]	Resetování kroku
[TRAINING BACKGROUND]	Frekvence cvičení
[MAXIMUM HEART RATE]	Maximální srdeční frekvence
[RESTING HEART RATE]	Klidová srdeční frekvence
[VO2MAX]	VO2MAX

7. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na položku, kterou chcete zaregistrovat.
8. Stiskněte tlačítko (A).
9. Zaznamenejte svou hmotnost.
Na obrazovce výběru položky profilu vyberte možnost [WEIGHT].
 - ① Použijte (C) pro zadání své hmotnosti.
 - ② Stisknutím tlačítka (A) zaregistrujte svou hmotnost.
Po dokončení operace registrace se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka pro výběr položky profilu.
10. Zaznamenejte svou výšku.

Na obrazovce výběru položky profilu vyberte možnost [HEIGHT].

- ① Použijte (C) pro zadání své výšky.
- ② Stisknutím tlačítka (A) zaregistrujte svou výšku.

Po dokončení operace registrace se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka pro výběr položky profilu.

11. Zadejte datum narození.

Na obrazovce výběru položky profilu vyberte možnost [DATE OF BIRTH].

- ① Pomocí (C) zadejte rok narození.
- ② Stiskněte tlačítko (A).
- ③ Použijte (C) k určení měsíce narození.
- ④ Stiskněte tlačítko (A).
- ⑤ Pomocí (C) určete den narození.
- ⑥ Stisknutím tlačítka (A) zaregistrujete své datum narození.

Po dokončení operace registrace se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka pro výběr položky profilu.

12. Zadejte své pohlaví.

Na obrazovce výběru položky profilu vyberte možnost [SEX].

- ① Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [MALE] (muž) nebo [FEMALE] (žena).
- ② Stisknutím tlačítka (A) zaregistrujte své pohlaví.

Po dokončení operace registrace se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka pro výběr položky profilu.

13. Určete zápěstí, na kterém hodinky nosíte.

Na obrazovce výběru položky profilu vyberte možnost [WRIST].

- ① Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [LEFT] (levá) nebo [RIGHT] (pravá).
- ② Stisknutím tlačítka (A) zaregistrujete nastavení zápěstí.

Po dokončení operace registrace se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka pro výběr položky profilu.

14. Vynulujte krok.

Tím se váš krok vrátí na hodnotu vypočítanou na základě vaší výšky.

Na obrazovce výběru položky profilu vyberte možnost [STRIDE RESET].

- ① Stisknutím tlačítka (A) krok resetujte.

Po dokončení operace resetování se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka pro výběr položky profilu.

15. Registrace frekvence tréninků.

Na obrazovce výběru položky profilu vyberte možnost [TRAINING BACKGROUND].

- ① Pomocí (C) určete frekvenci tréninku.

Frekvence tréninku je hodnocení úrovně dlouhodobé fyzické aktivity. Vyberte možnost, která nejlépe popisuje množství a intenzitu vaší fyzické aktivity za poslední tři měsíce.

[OCCASIONAL]	Příležitostně (0 až 1 hodina/týden) Vzácná fyzická aktivita vyžadující těžké dýchání nebo pocení.
[REGULAR]	Pravidelná (1 až 3 hodiny týdně) Pravidelná fyzická aktivita, jako je běh 5 až 10 km (3 až 6 mil) týdně nebo ekvivalentní fyzická aktivita po dobu 1 až 3 hodin týdně. Může to být také práce, která vyžaduje mírnou fyzickou aktivitu.
[FREQUENT]	Časté (3 až 5 hodin týdně) Běh 20 až 50 km (12 až 31 mil) týdně nebo zapojení do namáhavého cvičení nejméně 3krát týdně. Může to být také ekvivalentní fyzická aktivita 3 až 5 hodin týdně.
[HEAVY]	Těžké (5 až 8 hodin týdně) Intenzivní cvičení 5krát nebo vícekrát týdně nebo trénink ke zlepšení soutěžního výkonu.

[SEMI-PRO]	Semi-pro (8 až 12 hodin týdně) Vysoce intenzivní fyzické cvičení téměř denně a cvičení ke zlepšení atletického výkonu.
[PRO]	Pro (12 hodin a více týdně) Vyrvalostní sportovec, který se věnuje intenzivní fyzické aktivitě za účelem zlepšení soutěžního výkonu.

- ② Stisknutím tlačítka (A) ukončíte registraci tréninkové frekvence.
Po dokončení operace registrace se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka pro výběr položky profilu.

16. Zaregistrujte maximální srdeční tep.

Na obrazovce výběru položky profilu vyberte možnost [MAXIMUM HEART RATE].

- ① Pomocí (C) vyberte metodu registrace maximálního srdečního tepu.

[AUTO]	Automaticky nastaví maximální srdeční tep na základě data narození
[MANUAL]	Manuální

Aktuálně vybrané nastavení je označeno značkou zaškrtnutí () vlevo.

- ② Pokud jste vybrali možnost [MANUAL], použijte (C) k určení maximální hodnoty srdečního tepu.

Pokud jste vybrali možnost [AUTO], přejděte ke kroku ③.

- ③ Stisknutím tlačítka (A) ukončíte registraci maximálního srdečního tepu.
Po dokončení operace registrace se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka pro výběr položky profilu.

17. Tím se zaregistruje váš klidový srdeční tep.

Na obrazovce výběru položky profilu vyberte možnost [RESTING HEART RATE].

- ① Pomocí (C) vyberte metodu registrace klidového srdečního tepu.

[AUTO]	Automatická aktualizace
[MANUAL]	Manuální

Aktuálně vybrané nastavení je označeno značkou zaškrtnutí () vlevo.

- ② Pokud jste vybrali možnost [MANUAL], použijte (C) k určení klidové hodnoty srdečního tepu.

Pokud jste vybrali možnost [AUTO], přejděte ke kroku ③.

- ③ Stisknutím tlačítka (A) ukončíte registraci klidového srdečního tepu.
Po dokončení operace registrace se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka pro výběr položky profilu.

18. Zaregistrujte svůj VO2MAX.

Na obrazovce výběru položky profilu vyberte možnost [VO2MAX].

- ① Pomocí (C) vyberte metodu registrace VO2MAX.

[AUTO]	Automatická aktualizace
[MANUAL]	Manuální

Aktuálně vybrané nastavení je označeno značkou zaškrtnutí () vlevo.

Poznámka

S [AUTO] se hodnota VO2MAX vypočítá na základě vašeho profilu.

Pokud znáte hodnotu VO2MAX vypočtenou analyzátozem dechových plynů nebo jiným zařízením, vyberte možnost [MANUAL] a zadejte hodnotu.

- ② Pokud jste vybrali možnost [MANUAL], použijte (C) k určení hodnoty VO2MAX.
Pokud jste vybrali možnost [AUTO], přejděte ke kroku ③.

- ⑤ Stisknutím tlačítka (A) zaregistrujte svůj VO2MAX.
Po dokončení operace registrace se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka pro výběr položky profilu.

19. Dvojitým stisknutím tlačítka (D) zavřete obrazovku nastavení.

Přehled režimů

Hodinky mají režim hodinek a režim aktivity a režim ovládní.

V každém režimu můžete přistupovat k funkcím pro provádění měření, zobrazení výsledků měření a konfiguraci nastavení.

Režim sledování

Režim hodinek můžete použít pro přístup k základním funkcím hodinek, funkcím podpory zotavení těla a dalším funkcím a používat je během každodenního života.

Chcete-li přejít do režimu sledování z jiného režimu, podržte stisknuté tlačítko (D) alespoň na jednu sekundu.

Pokud probíhá měření aktivity, můžete přepnout do režimu sledování resetováním měření a podržením tlačítka (D) po dobu alespoň jedné sekundy.

Použijte (C) k výběru funkce v rámci režimu.



Obrazovka Aktuální čas

Zobrazuje aktuální datum a čas.



Funkce kontroly oznámení

Tato funkce umožňuje kontrolovat hovory, poštu, oznámení SNS a další informace, které přicházejí do telefonu.

[Příjem telefonních oznámení](#)



Měření srdeční frekvence

Tento režim zobrazuje váš aktuální srdeční tep.

[Měření srdečního tepu](#)



Hladina kyslíku v krvi

Tato funkce měří hladinu kyslíku v krvi.

[Měření hladiny kyslíku v krvi](#)



Dechové cvičení (dechové cvičení)

Provozováno na technologii Polar

Tento režim podporuje snížení stresu vedením, které podporuje dýchání v pomalém a stabilním rytmu.

[Dechová cvičení](#)



Stopky

Použijte tento režim k měření uplynulého času.

[Stopky](#)



Časovač

Časovač odpočítává od vámi určeného času spuštění. Hodinky provádějí zvukovou a/nebo vibrační operaci po dosažení konce odpočítávání.

[Časovač](#)



Světový čas

Tato funkce zobrazuje aktuální čas ve 38 městech po celém světě a čas UTC (koordinovaný světový čas).

[Světový čas](#)



Almanach (časy východu a západu slunce, stáří Měsíce)

Pomocí této funkce můžete zkontrolovat časy východu a západu slunce a stáří Měsíce.

[Almanach \(časy východu a západu slunce a věk měsíce\)](#)



Stav kardio zátěže (stav kardio zátěže)

Provozováno na technologii Polar

Pomocí této funkce můžete sledovat stav svého tréninku.

[Zobrazení stavu kardio zátěže](#)



Záznam života

Pomocí této funkce můžete zkontrolovat data Life Log, jako je počet kroků a spálené kalorie.

[Zobrazení dat protokolu životnosti](#)



Noční dobíjení™

Provozováno na technologii Polar

Pomocí této funkce můžete zkontrolovat stav zotavení během spánku.

[Použití nočního dobíjení™ ke kontrole stavu obnovení](#)



Protokol aktivit

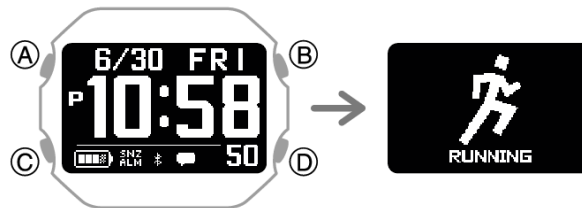
Tato funkce slouží k zobrazení zaznamenaných měření aktivity.

[Zobrazení záznamů protokolu aktivit](#)



Režim aktivity

V režimu aktivity můžete měřit data pro vybraný typ tréninku nebo aktivitu a zobrazit výsledky měření. Chcete-li vstoupit do režimu aktivity, stiskněte tlačítko (A) při zobrazení aktuální časové obrazovky.



Použijte (C) k výběru funkce v rámci režimu.

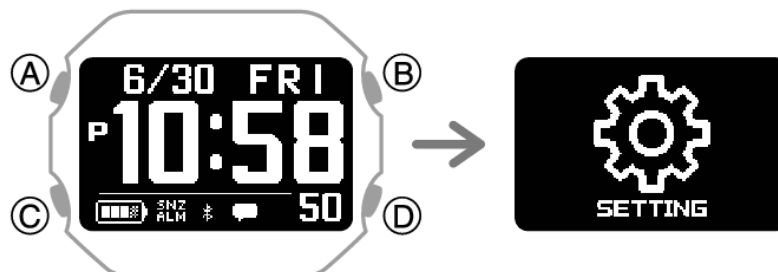
Informace o aktivitách naleznete v níže uvedených informacích.

[Přehled aktivit](#)

Režim ovládání

V režimu ovládání můžete ovládat různá nastavení hodinek a komunikaci s telefonem.

Chcete-li vstoupit do režimu ovládání, podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund, než se zobrazí obrazovka aktuálního času.



Použijte (C) k výběru funkce v rámci režimu.

NASTAVENÍ

Tato funkce slouží ke konfiguraci nastavení hodinek.



Když je zobrazena obrazovka [SETTING], stisknutím tlačítka (A) otevřete menu nastavení. Podrobnosti o nastavení naleznete v návodu k obsluze jednotlivých funkcí.

Spojit

Pomocí této funkce se můžete znovu ručně připojit k telefonu, který je spárován s hodinkami.

[Připojení k telefonu spárovanému s hodinkami](#)



Vyhledávač telefonů

Pomocí vyhledávače telefonů můžete spustit zvuk v telefonu, který je spárován s hodinkami, abyste jej snadněji našli.

[Vyhledávač telefonů](#)



Nastavení času

Tato funkce umožňuje získávat údaje o čase z telefonu spárovaného s hodinkami a upravovat nastavení času hodinek stisknutím tlačítka hodinek.

[Ruční připojení k telefonu za účelem synchronizace nastavení času hodinek](#)



Režim Letadlo

Pomocí této funkce můžete zapnout nebo vypnout režim Letadlo.

[Vstup do režimu hodinek v letadle](#)



Měření aktivit

Hodinky používají akcelerometr k měření a zaznamenávání vzdálenosti, počtu kroků, uplynulého času, tempa a dalších údajů při běhu, chůzi nebo jiných aktivitách. Zaznamenaná data si můžete prohlédnout na hodinkách nebo pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES.

[Zobrazení záznamů protokolu aktivit](#)

Před použitím měření aktivity doporučujeme nakonfigurovat nastavení požadovaná pro měření.

[Nastavení měření aktivity](#)



Přehled aktivit

Hodinky mají čtyři funkce (aktivity) režimu aktivity. Pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES můžete přidávat, odebírat nebo měnit uspořádání funkcí režimu aktivity.

[Přízůsobení funkcí režimu hodinek a režimu aktivity](#)

	RUNNING (Běh) Provádí měření běhu.
	WALKING (chůze) Provádí měření chůze.
	GYM WORKOUT (silový trénink atd.) Pro měření tréninku.
	INTERVAL TIMER (Intervalový časovač) Intervalový časovač můžete použít pro svůj trénink.

Provádění měření aktivit

Pomocí postupů v této části vyberte aktivitu a změřte ji.

Výběr aktivity

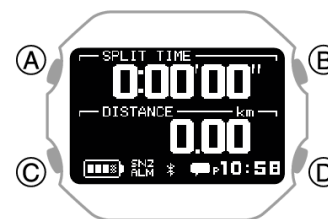
- Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
- Stiskněte tlačítko (A).
Tím se přepne do režimu aktivity.
Příklad:
- Pomocí (C) vyberte aktivitu.
Informace o položkách aktivit naleznete v níže uvedených informacích.



[Přehled aktivit](#)

Spuštění měření

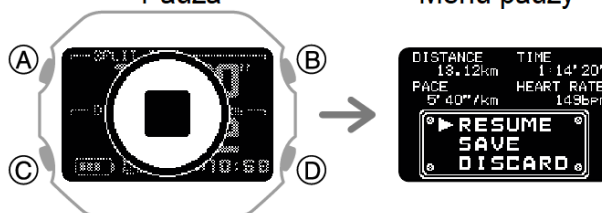
- Stiskněte tlačítko (A).
Tím se spustí měření aktivity.
Zobrazí se obrazovka měření prováděného pro aktivitu, kterou jste zadali pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES.



[Konfigurace nastavení zobrazení měření aktivity](#)

Pozastavení nebo ukončení operace měření

- Během měření aktivity stiskněte tlačítko (A).
Tím se pozastaví měření aktivity a otevře se obrazovka nabídky pozastavení.
Pausa **Menu pauzy**



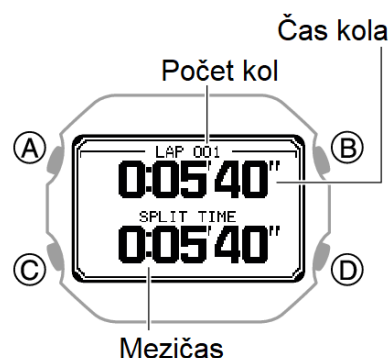
- Pomocí písmene (C) zvolte, co chcete dělat s měřenými údaji o aktivitě.

[RESUME]	Obnoví načasování.
[SAVE]	Uloží data a ukončí měření.
[DISCARD]	Ukončí měření bez uložení dat.

- Stiskněte tlačítko (A).
Volba uložení dat způsobí, že se zobrazí obrazovka s výsledky měření aktivity.
Pomocí (C) můžete přecházet mezi souhrnnými obrazovkami.
Displej se vrátí na obrazovku vybrané aktivity po krátké chvíli nebo po stisknutí tlačítka (D).
Pokud zvolíte odstranění dat, zobrazí se obrazovka pro vybranou aktivitu.

Měření časů kol

- Tím se spustí měření aktivity.
[Spuštění měření](#)
- Stiskněte tlačítko (D).
Každé stisknutí tlačítka (D) zobrazí uplynulý čas aktuálního úseku (čas kola).
Čas kola



3. Stisknutím tlačítka (A) pozastavíte měření aktivy.
[Pozastavení nebo ukončení operace měření](#)

Cvičení pomocí intervalových časovačů

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
2. Stiskněte tlačítko (A).
Tím se přepne do režimu aktivity.
3. Pomocí (C) vyberte možnost [INTERVAL TIMER].
4. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka připravenosti operace měření.



Stisknutím tlačítka (A) spustíte odpočítávání časovače.

10sekundové zvukové nebo vibrační upozornění vás upozorní na dokončení intervalového časovače.

Stisknutím libovolného tlačítka zastavíte znění zvuku a/nebo vibraci. Zobrazí se souhrnná obrazovka (výsledek měření).

Po oznámení o ukončení intervalového časovače hodinky automaticky uloží naměřená data a zobrazí souhrnnou obrazovku (výsledek měření).

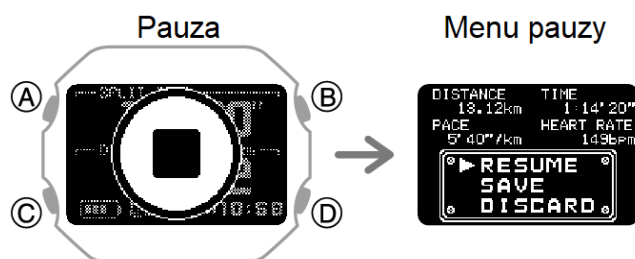
Poznámka

Intervalové časovače odpočítávají posledních pět sekund se zvukem/vibracemi.

Chcete-li zastavit aktuální časovač a zahájit měření dalším časovačem, stiskněte tlačítko (D).

Pozastavení a resetování časovače

1. Během operace časovače stiskněte tlačítko (A).
Tím se pozastaví časová operace. Po několika sekundách se zobrazí obrazovka nabídky pozastavení.



2. Pomocí (C) vyberte, co se má dělat s daty intervalového tréninku naměřenými časovačem.

[POKRAČOVÁNÍ]	Obnoví operaci časovače.
[ULOŽIT]	Uloží data a ukončí operaci časovače.
[ZAHODIT]	Resetuje časovač.

3. Stiskněte tlačítko (A).
Pokud jste vybrali možnost [ULOŽIT], zobrazí se na displeji výsledky intervalového tréninku. Pomocí (C) můžete přecházet mezi souhrnnými obrazovkami. Stisknutím tlačítka (D) se vrátíte na aktuální obrazovku času.

Zahájení tréninku tepové frekvence

Při tréninku tepové frekvence si změříte tepovou frekvenci a výslednou hodnotu pak použijete jako měřítko pro trénink. Můžete sledovat hladinu srdeční frekvence a udržovat intenzitu cvičení v souladu s vašimi tréninkovými cíli, což přispívá k efektivnějšímu tréninku, zlepšení kardiopulmonálních funkcí a lepšímu zdraví.

Zóna srdečního tepu (zóny HR)

Využívá technologii Polar

Určení cílové zóny srdečního tepu

Určete cílovou zónu srdečního tepu, která odpovídá vašim tréninkovým cílům.

Rozsah od 50 % do 100 % maximálního srdečního tepu je rozdělen do pěti zón srdečního tepu. Intenzitu tréninku můžete snadno ovládat udržováním srdečního tepu v určité zóně. Každá zóna srdečního tepu má hlavní účinek a pochopení těchto účinků může zvýšit efektivitu vašeho tréninku.

Zóna 1 (50 až 60 % maximální tepové frekvence): Velmi lehký trénink

Trénink zóny 1 zlepšuje celkové zdraví a pomáhá vám zotavit se po namáhavějším tréninku.

V této zóně můžete pokračovat v tréninku po dlouhou dobu.

Zóna 2 (60 až 70 % maximální tepové frekvence): Lehký trénink

Trénink zóny 2 zvyšuje celkovou výdrž. Využívá tuk jako zdroj energie, což zlepšuje schopnost těla spalovat tuky.

V této zóně můžete pohodlně pokračovat v tréninku po dlouhou dobu.

Zóna 3 (70 až 80 % maximální tepové frekvence): Mírný trénink

Trénink zóny 3 zlepšuje aerobní kondici. Způsobuje, že se kyselina mléčná začne hromadit v krevním řečišti, ale tělo může kyselinu mléčnou znovu použít pro energii, takže neovlivňuje výkon.

Vzhledem k tomu, že trénink zóny 3 vyžaduje hlubší dýchání, budete cítit potřebu mírného úsilí.

Zóna 4 (80 až 90 % maximální tepové frekvence): Tvrdý trénink

Trénink zóny 4 zlepšuje rychlost, vytrvalost a zvyšuje schopnost těla využívat bílkoviny (cukr) pro energii. Kromě toho trénink zóny 4 umožňuje tolerovat vysoké hladiny kyseliny mléčné v krvi.

Trénink zóny 4 má za následek svalovou únavu a hrubé dýchání.

Zóna 5 (90 až 100 % maximální tepové frekvence): Velmi tvrdý trénink

Trénink zóny 5 zlepšuje maximální výkon. Hromadí se velké množství kyseliny mléčné, takže dlouhodobý trénink není možný.

Trénink zóny 5 má za následek namáhavé dýchání a svalovou únavu.

1. Nakonfigurujte nastavení telefonní aplikace CASIO WATCHES tak, aby se obrazovka měření srdečního tepu zobrazovala jako obrazovka měření aktivity.

[Konfigurace nastavení zobrazení měření aktivity](#)

2. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.

[Režim sledování](#)

3. Stiskněte tlačítko (A).

Tím se přepne do režimu aktivity.

Příklad:

4. Pomocí (C) vyberte aktivitu.



5. Stiskněte tlačítko (A).

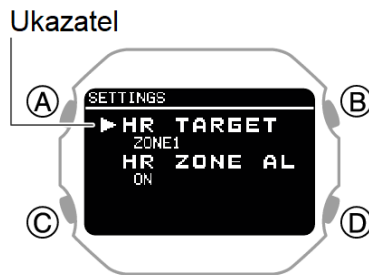
6. Pomocí tlačítka (C) vyberte obrazovku měření srdečního tepu.

7. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.



Zobrazí se obrazovka nastavení HEART RATE (měření srdečního tepu).

7. 8. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [HR
9. Stiskněte tlačítko (A).
10. Pomocí (C) přesuňte ukazatel do zóny
11. Stisknutím tlačítka (A) dokončete
12. Stisknutím tlačítka (D) zavřete obrazovku



ZONE ALERT].

srdečního tepu, kterou operaci nastavení. na několik sekund zobrazí obrazovka (měření srdečního tepu). nastavení.

Nastavení upozornění na zónu srdečního tepu

Pokud se zapojíte do tréninku srdečního tepu v době, kdy je aktivováno upozornění na zónu srdečního tepu, hodinky provedou zvukovou a/nebo vibrační operaci, aby vás informovaly, když je váš aktuální srdeční tep mimo cílovou zónu. Pokud po výstraze znovu nevstoupíte do cílové zóny, bude v minutových intervalech prováděna operace výstrahy mimo zónu.

Upozornění na zónu srdečního tepu provede oznámení pouze v době, kdy je zobrazena obrazovka měření srdečního tepu.

1. Nakonfigurujte nastavení telefonní aplikace CASIO WATCHES tak, aby se obrazovka měření srdečního tepu zobrazovala jako obrazovka měření aktivity.

[Konfigurace nastavení zobrazení měření aktivity](#)

2. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.

[Režim sledování](#)

3. Stiskněte tlačítko (A).

Tím se přepne do režimu aktivity.

Příklad:



4. Pomocí (C) vyberte aktivitu.
5. Stiskněte tlačítko (A).
6. Pomocí (C) vyberte obrazovku měření srdečního tepu.
7. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.

Zobrazí se obrazovka nastavení HEART RATE (měření srdečního tepu).



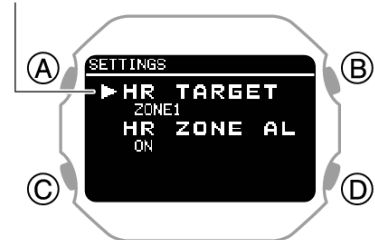
8. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [HR ZONE ALERT].
9. Stiskněte tlačítko (A).
10. Pomocí (C) přesuňte ukazatel do polohy [ON] (enabled) nebo [OFF] (disabled).

11. Stisknutím tlačítka (A) dokončete operaci nastavení.

Po dokončení operace nastavení se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka nastavení funkce HEART RATE (měření srdečního tepu).

12. Stisknutím tlačítka (D) zavřete obrazovku nastavení.


Ukazatel



Upozornění při měření aktivit

Po použití funkce aktivity použijte nabíjecí kabel k nabíjení hodinek.

[Nabíjení pomocí nabíjecího kabelu](#)

Měření aktivity není možné, pokud indikátor baterie ukazuje  nebo snižuje. Před měřením aktivity se doporučuje nabíjení.

[Nabíjení hodinek](#)



Pokud se během měření aktivity na displeji objeví [PAMĚŤ PLNÁ], měření se zastaví. Měření se také automaticky zastaví, kdykoli jednotlivá operace měření aktivity překročí 80 hodin. Výsledky měření nemusí být možné uložit, pokud je zbývající kapacita protokolu aktivit nízká. Pokud k tomu dojde, odstraňte data protokolu, která již nepotřebujete uvolnit místo pro další data.



Odstranění záznamů aktivit

Informace o souhrnné obrazovce (Výsledek měření), která se zobrazí po dokončení operace měření aktivity, naleznete v níže uvedených informacích.

Zobrazitelné položky protokolu aktivit

Zobrazení záznamů měření aktivit

Po dokončení operace měření aktivity se zobrazí souhrn (výsledky měření) a uloží se do paměti sledování jako data protokolu.

K dispozici je dostatek paměti pro uložení až 100 záznamů protokolu.

Přesnost naměřených dat

Senzory hodinek počítají počet kroků, spálené kalorie, srdeční tep, index běhu (při použití GPS telefonu) a další data. Nejsou poskytovány žádné záruky, pokud jde o přesnost statistik a hodnot vypočtených těmito hodinkami, takže by měly být používány pouze jako obecné referenční informace.

Zobrazitelné položky protokolu aktivit

Souhrny (výsledky měření) v tabulce níže lze zobrazit po dokončení měření aktivity nebo v protokolu aktivit.

Souhrnné obrazovky, které se zobrazí, závisí na aktivitě.

Aktivita	Obrazovka Souhrn (výsledek měření)
RUNNING	Podrobnosti o výsledku měření Srdeční frekvence Spálené kalorie Tempo Kolo
WALKING	Podrobnosti o výsledku měření Srdeční frekvence Spálené kalorie Rychlost stoupání Kolo
GYM WORKOUT	Podrobnosti o výsledku měření
INTERVAL TIMER	Srdeční frekvence Spálené kalorie Segmenty

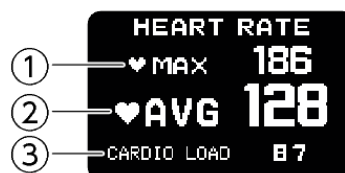
Souhrnné podrobnosti obrazovky

Shrnutí podrobností o výsledcích měření

- Název aktivity
- Mezičas
- Uběhnutá vzdálenost
- Datum a čas zahájení aktivity
- Tempo

Souhrn srdečního tepu

- Maximální srdeční frekvence



2. Průměrný srdeční tep
3. Kardio zátěž *1

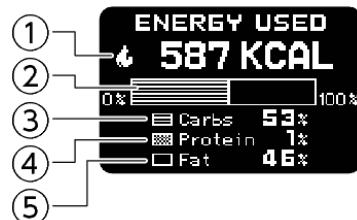
Kardio zátěž (CARDIO LOAD)

Powered by Polar

Cardio zátěž měří zátěž, kterou váš trénink klade na váš kardiovaskulární systém. Hodnoty měření kardio zátěže jsou zobrazeny až do 999. Telefonní aplikace CASIO WATCHES zobrazuje hodnoty vyšší než 999.

Spálené kalorie souhrn

1. Kalorie spálené během období měření
2. Graf
3. Procento sacharidů
4. Procento bílkovin
5. Procento tuku



Analýza spotřeby energie podle tří hlavních živin Použitý zdroj energie (spotřebovaná energie) Powered by Polar

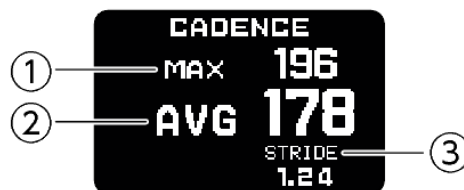
Rozpis použitých zdrojů energie ukazuje, kolik z každého zdroje energie (tuky, sacharidy, bílkoviny)

jste během sezení spotřebovali. Ty jsou uvedeny jako procenta z celkového počtu spálených kalorií.

Pokud snímač tepové frekvence nepoužíváte, spálené kalorie jsou výstupem, ale použitý zdroj energie není výstupem.

Shrnutí stoupání

1. Maximální rozteč
2. Průměrná rozteč
3. Průměrná chůze



Shrnutí tempa

1. Nejlepší tempo
2. Průměrné tempo
3. Průběžný rejstřík *2
4. Hodnocení *3



Běžecký index (RUNNING INDEX)

Využívá technologii Polar

Running Index poskytuje maximální aerobní kondici při běhu. Tento výpočet se počítá pro každý běh na základě údajů o tepové frekvenci a rychlosti naměřených během běhu.

Tato položka se zobrazí pouze v případě, že je jako aktivita vybrána možnost RUNNING a používáte GPS telefonu.

Hodnocení je zobrazeno jako jedno z následujících: VELMI NÍZKÁ (velmi nízká), NÍZKÁ (nízká), FAIR (slušná), STŘEDNÍ (střední), DOBRÁ (dobrá), VELMI DOBRÁ (velmi dobrá), ELITE (elita).

Můžete také zkontrolovat referenční hodnoty specifické pro věk.

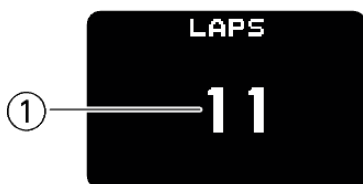
[Fitness kategorie](#)

Shrnutí rychlosti



1. Průměrná rychlost

Shrnutí kola



1. Počet kol

Souhrn segmentů



1. Opakování segmentů

Prohlížení záznamů aktivit

Zaznamenaná data protokolu aktivit si můžete prohlédnout na hodinkách nebo v telefonní aplikaci CASIO WATCHES.

Zobrazení záznamů aktivit pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES

Zkontrolujte připojení

Ujistěte se, že je symbol zobrazen na displeji hodinek při provádění níže uvedeného postupu. Pokud se nezobrazí, přečtěte si informace na níže uvedeném odkazu.

[Připojení k telefonu spárovanému s hodinkami](#)

1. Klepněte na ikonu "CASIO WATCHES".
2. Klepněte na kartu Moje stránka.
3. Posuňte zobrazení na obrazovce a klepněte na historii aktivity, jejíž data chcete zobrazit.

Zobrazení záznamů aktivity pomocí hodinek

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
2. Pomocí tlačítka (C) vyberte možnost [ACTIVITY LOG] [PROTOKOL AKTIVIT].



3. Stiskněte tlačítko (A).

Zobrazí se seznam protokolů aktivit.

Ukazatel



4. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na záznam dat protokolu, který chcete zobrazit.
5. Stiskněte tlačítko (A).

Zobrazí se podrobné souhrnné obrazovky vybraných dat protokolu.

6. Pomocí (C) zobrazte obrazovku se souhrnem, kterou chcete zobrazit. Podrobnosti o souhrnných obrazovkách naleznete v níže uvedených informacích.

Zobrazitelné položky protokolu aktivit

Chcete-li zobrazit podrobnosti o jednotlivých údajích o okruhu, stiskněte tlačítko (A) při zobrazení obrazovky se souhrnem okruhu nebo souhrnem segmentu.

7. Chcete-li se vrátit na obrazovku se seznamem záznamů o aktivitách, stiskněte tlačítko (D).



Poznámka

Stisknutím tlačítka (D) během výše uvedeného postupu se vrátíte o jednu obrazovku zpět.

Odstranění záznamů aktivit

Odstranění konkrétních dat

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.

Režim sledování

2. Pomocí (C) vyberte možnost [ACTIVITY LOG] [PROTOKOL AKTIVIT].
3. Stiskněte tlačítko (A).

Zobrazí se seznam protokolů aktivit.

4. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na data, která chcete odstranit.
5. Stiskněte tlačítko (A).

Zobrazí se podrobná souhrnná obrazovka vybraných dat protokolu.

6. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund. Zobrazí se nabídka odstranění.

7. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [YES].

Chcete-li zrušit odstranění dat protokolu, přesuňte ukazatel na [NE].

8. Stiskněte tlačítko (A).

Po dokončení operace odstranění dat se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka se seznamem aktivit.

9. Dvojím stisknutím tlačítka (D) se vrátíte na aktuální obrazovku s časem.

Odstranění všech údajů o aktivitě

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.

Režim sledování

2. Pomocí (C) vyberte možnost [ACTIVITY LOG] [PROTOKOL AKTIVIT].
3. Stiskněte tlačítko (A).

Zobrazí se seznam protokolů aktivit.

4. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund. Zobrazí se nabídka odstranění.

5. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [YES].



Ukazatel



- Chcete-li zrušit odstranění dat protokolu, přesuňte ukazatel na [NE].
- Stiskněte tlačítko (A).
Po dokončení operace odstranění dat se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se zobrazí [NO DATA].
 - Dvojitým stisknutím tlačítka (D) se vrátíte na aktuální obrazovku s časem.

Zobrazení stavu tréninkového výkonu

Pomocí hodinek můžete měřit srdeční frekvenci a rychlost běhu a zobrazovat stav kardio zátěže.

Důležité upozornění!

Chcete-li změřit stav kardio zátěže, musíte změřit srdeční frekvenci a nastavit svůj profil.

[Použití měření srdečního tepu](#)

[Vytvoření profilu](#)

Zobrazení stavu kardio zátěže

Stav kardio zátěže porovnává vaši zátěž (NAPĚTÍ) s vaší vytrvalostí (TOLERANCE), aby zjistil, jak váš trénink ovlivňuje vaše tělo. Celkový objem tréninku můžete v krátkodobém i dlouhodobém horizontu kontrolovat kontrolou stavu kardio zátěže.

Stav kardio zátěže (stav kardio zátěže)

Využívá technologii Polar

- Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.

[Režim sledování](#)

- Použijte (C) pro výběr [CARDIO STATUS].

- Stiskněte tlačítko (A).

Zobrazí se obrazovka stavu kardio zátěže.

Pokud nejsou k dispozici žádná data, zobrazí se zpráva [NO DATA].



① Stav kardio zátěže

[ODTRÉNOVÁNÍ]	< 0,8 Trénink při zátěži, která je nižší, než je doporučeno, pokračuje po dobu jednoho týdne nebo déle, což ovlivňuje vaši kondici. Opravte to zvýšením tréninkové zátěže.
[UDRŽOVAT]	0,8 až 1,0 Tréninková zátěž vhodná pro udržení kondice. Pro lepší efekt vyzkoušejte jiné typy tréninku nebo zvýšte tréninkový objem.
[PRODUKTIVNÍ]	1.0 až 1.3 Zachovat tento stav. Tréninková zátěž buď pokládá základy pro kondici, nebo vás vede správným směrem k kondici. Chcete-li tento stav udržet, naplánujte dobu zotavení mezi tréninky.
[PŘESAŤ]	> 1.3 Tento stav má vysokou tréninkovou zátěž, což je kontraproduktivní. Odpočinek je nutný. Vytvořte dobu zotavení zahrnutím cvičení s nízkou zátěží.

Zobrazená hodnota se vypočítá vydělením deformace tolerancí.

② Kmen

Ukazuje, kolik únavy vám způsobil váš poslední trénink.
Tato hodnota ukazuje průměrné denní zatížení za posledních sedm dní.

③ Tolerance

Ukazuje, jak jste připraveni vydržet kardio-silový trénink.
Tato hodnota zobrazuje průměrné denní zatížení za posledních 28 dní.

1. Dvojím stisknutím tlačítka (D) se vrátíte na aktuální obrazovku s časem.

Poznámka

Stav kardio zátěže můžete zobrazit, pokud jsou splněny níže uvedené podmínky.

Nejméně tři měření aktivity

Měření srdečního tepu je nastaveno na [ZAPNUTO] nebo [AKTIVITA A NOČNÍ ČAS ZAPNUTO], což umožňuje nepřetržité měření srdečního tepu.

[Použití měření srdečního tepu](#)

Stav kardio zátěže se aktualizuje po aktivaci měření srdečního tepu a měření aktivity nebo každý den o půlnoci (12:00).

Zobrazení stavu tréninkového výkonu

Použití nočního dobíjení™ ke kontrole stavu zotavení

S funkcí Nightly Recharge™ můžete zkontrolovat, kolik jste se zotavili ze zátěže, která byla během dne na vaše tělo kladena.

Stav nočního dobíjení™ je založen na dvou faktorech: Sleep Charge (kvalita spánku) a ANS Charge (jak klidný je váš autonomní nervový systém během časných ranních hodin spánku).

Noční dobíjení™
poháněné Polar



Důležité upozornění!

Dlouhodobé nošení hodinek, pot nebo určité prostředí používání vytváří riziko kožní vyrážky. Abyste předešli kožním problémům, pravidelně sundávejte hodinky ze zápěstí, abyste pokožce poskytli čas na odpočinek.

Kontrola stavu nočního dobíjení™

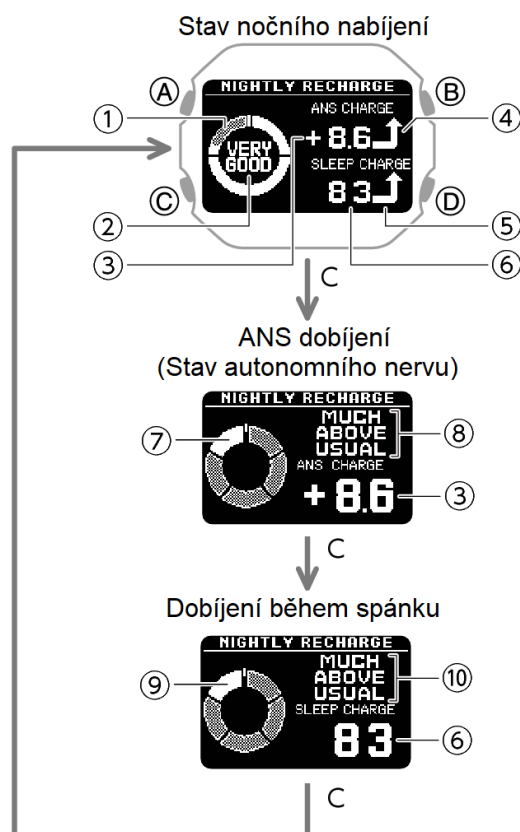
1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
2. Pomocí (C) vyberte možnost [NIGHTLY RECHARGE] [NOČNÍ DOBÍJENÍ].
3. Stiskněte tlačítka (A).

Zobrazí se obrazovka Nightly Recharge status summary (Shrnutí stavu nočního dobíjení™).

Pokud nejsou k dispozici žádná data, zobrazí se zpráva [NO DATA].

Každé stisknutí tlačítka (C) přepne obsah obrazovky, jak je popsáno níže.





1. Úroveň indikátoru
2. Noční stav dobíjení™
3. Skóre nabití ANS
4. Stavové ikony (poplatek ANS)
5. Stavové ikony (poplatek za spánek)
6. Skóre nabíjení spánku
7. Stav autonomního nervu
8. Stav nabití ANS
9. Stav spánku
10. Stav nabití režimu spánku

Poznámka

V následujících situacích nelze získat údaje o spánku, takže se na displeji zobrazí [ŽÁDNÁ DATA] nebo může být snížena přesnost analýzy spánku.

Spánek (od večerky do probuzení) kratší než 4 hodiny

Neustále se pohybující nebo sotva pohybující se během spánku

Hodinky nosit pouze ve spánku a ihned po probuzení je sundat

Noční dobíjení™ lze použít, pokud jsou splněny níže uvedené podmínky.

Měření srdečního tepu je nastaveno na [ZAPNUTO] nebo [AKTIVITA A NOČNÍ ČAS ZAPNUTO], což umožňuje nepřetržité měření srdečního tepu.

[Použití měření srdečního tepu](#)

S [AKTIVITA A NOČNÍ ČAS ZAPNUTÝ] měření spánku začíná od času nastaveného pro NOČNÍ ČAS. Pro nastavení NIGHT TIME time (NOČNÍ ČAS) zadejte svůj normální čas spánku (čas spánku a probuzení).

Hodinky jsou pevně připevněny k zápěstí, když jdete spát.

Měření spánku bylo provedeno nejméně třikrát za posledních 28 dní.

Chcete-li zlepšit přesnost analýzy spánku, může trvat asi jednu až dvě hodiny po probuzení, než se výsledky měření zobrazí na hodinkách.

Interpretace stavu



Noční stav dobíjení™

[VELMI DOBŘE]	Velmi dobře
[DOBRÝ]	Dobré
[OK]	OK
[OHROŽENO]	Udělal kompromis
[ŠPATNÝ]	Chudý
[VELMI ŠPATNÉ]	Velmi chudý

ANS Charge (stav autonomního nervu)

Tato funkce kvantifikuje, jak moc se váš autonomní nervový systém během noci uklidní.

Rozsah skóre: -10 až 10




Partitura	Stav	
-6 nebo méně		[MNOHEM MÉNĚ NEŽ OBVYKLE] (Mnohem méně než obvykle)
-6 až -2		[NÍŽE OBVYKLÉ] (Obvykle)
-2 až 2		[OBVYKLÉ] (Obvyklé)
2 až 6		[NAD OBVYKLE] (Nad obvykle)
6 nebo vyšší		[MNOHEM VÍCE NEŽ OBVYKLE] (Mnohem více než obvykle)



Poplatek za spánek (stav spánku)

Tato funkce vyhodnocuje a kvantifikuje dobu spánku a stav spánku.

Vaše skóre a index se určují porovnáním předchozího nočního spánku s průměrným skóre za předchozích 28 dní.

Rozsah skóre: 1 až 100

Partitura	Stav	
-10 nebo méně průměrných		[MNOHEM MÉNĚ NEŽ OBVYKLE] (Mnohem méně než obvykle)
-3,33 až -10 průměru		[NÍŽE OBVYKLÉ] (Obvykle)
± 3,33 průměru		[OBVYKLÉ] (Obvyklé)

+3,33 až +10 průměrně		[NAD OBVYKLE] (Nad obvykle)
+10 a více průměrných		[MNOHEM VÍCE NEŽ OBVYKLE] (Mnohem více než obvykle)

Dechová cvičení

Funkce dechového cvičení poskytuje vodítko pro hluboká dechová cvičení. Vedení vás naučí, jak dýchat pomalu a ve stabilním rytmu.

Dechová cvičení vám pomohou uvolnit tělo a mysl a vypořádat se se stresem.

Dechové cvičení (dechové cvičení)

Powered by Polar



Nastavení délky dechového cvičení

Tento postup slouží k nastavení délky (v minutách) dechového cvičení.

Rozsah nastavení: 02'00" až 20'00"

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
2. Použijte (C) pro výběr položky [DECHOVÉ CVIČENÍ].
3. Stiskněte tlačítko (A).

Zobrazí se obrazovka resetování dechového cvičení.

Délka cvičení



4. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Zobrazí se obrazovka nastavení délky dechového cvičení.
5. Pomocí (C) můžete změnit nastavení trvání (minuty).
Můžete nastavit čas od 2 do 20 minut v krocích po 1 minutě.
6. Stisknutím tlačítka (A) dokončete operaci nastavení.
Po dokončení operace nastavení se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka resetování dechového cvičení.



Poznámka

Během konfigurace nastavení hodinky automaticky ukončí operaci nastavení přibližně po dvou nebo třech minutách nečinnosti.

Měření dechového cvičení

Během dechového cvičení hodinky měří čas, který strávíte v klidné zóně (čas, který strávíte pomalým dýcháním, aby váš dýchací rytmus a vaše srdce byly vzájemně synchronizovány).

Během měření dechového cvičení udržujte paže v klidu.

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.

[Režim sledování](#)

2. Použijte (C) pro výběr položky [DECHOVÉ CVIČENÍ].



3. Stiskněte tlačítko (A).

Zobrazí se obrazovka resetování dechového cvičení.

4. Posadte se nebo si lehněte.

Uvolněte paže a upravte držení těla tak, abyste mohli udržet ruku v klidu.

5. Stiskněte tlačítko (A).

Zobrazí se obrazovka přípravy dechového cvičení.



Délka cvičení

Po dokončení přípravy začnou hodinky měřit dechové cvičení.

6. Dýchejte pomalu (nádech a výdech) podle animace.

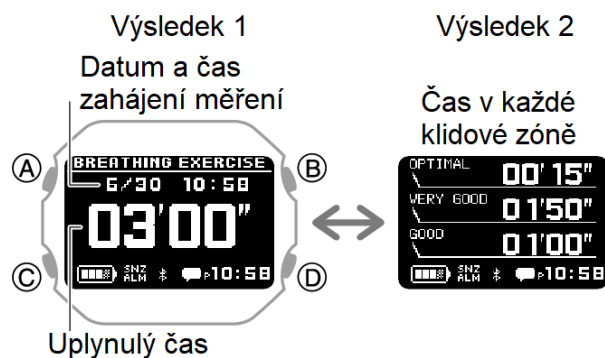


Aktuální klidová zóna

Klidová zóna	Význam
(Bez displeje)	Dobrá zóna nebyla dosažena.
[DOBŘÍ]	Dobré
[VELMI DOBŘĚ]	Velmi dobře
[OPTIMÁLNÍ]	Optimální

Po dokončení měření hodinky zobrazí výsledek.

Každé stisknutí tlačítka (C) přejde na další obrazovku.



Poznámka

Chcete-li dosáhnout zóny [OPTIMAL], udržujte tempo šesti dechů (nádech, výdech) za minutu. [ERROR] se na displeji zobrazí, pokud sundáte hodinky ze zápěstí, když se zobrazuje obrazovka přípravy, nebo pokud nelze získat stabilní signál.

Inteligentní budík

Inteligentní budík využívá akcelerometr hodinek a snímač tepové frekvence k odhadu stavu spánku a upozorní vás 10 sekundovým zvukem nebo vibrací, když je váš spánek během stanovené doby lehký. Pokud například nastavíte čas budíku na 7:30 a inteligentní dobu 60 minut, budík vás upozorní na vhodný čas pro probuzení mezi 6:30 a 7:30.

Důležité upozornění!

Ujistěte se, že při používání chytrého alarmu necháte hodinky připevněné na zápěstí.



Poznámka

Chcete-li použít inteligentní budík, vyberte možnost [ZAPNUTO] nebo [AKTIVITA A NOČNÍ ČAS ZAPNUTO] pro měření srdečního tepu, abyste umožnili nepřetržité měření srdečního tepu. Když je pro měření srdečního tepu vybrána možnost [OFF], inteligentní alarm funguje jako normální alarm.

Použití měření srdečního tepu

Všimněte si, že žádné záruky, jak se budete cítit, když se probudíte inteligentním budíkem. V závislosti na vašem fyzickém složení a kondici nemusí být hodinky schopny přesně určit váš stav spánku. Inteligentní budík je funkce, která vám pomůže probudit se. Nezlepšuje kvalitu spánku. Chcete-li zlepšit kvalitu spánku, musíte upravit svůj životní rytmus a zajistit dostatek spánku.

Kratší spánek může způsobit, že měření stavu spánku bude méně přesné.

Stav spánku nelze určit, pokud je doba spánku, s výjimkou budíku, kratší než dvě hodiny. Hodinky provádějí zvukovou a/nebo vibrační operaci po dosažení času alarmu.

Podle potřeby můžete zapnout nebo vypnout upozornění na zvuk a vibrace.

[Konfigurace nastavení zvuku a vibrací](#)

Upozornění na zvuk a vibrace se neprovádí, pokud je indikátor baterie "CHG" nebo nižší. Informace o použití budíku k jinému účelu než k probuzení naleznete v níže uvedených informacích.

[Poplach](#)

Konfigurace nastavení inteligentního budíku

Pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES nebo hodinek nakonfigurujte nastavení inteligentního budíku.

Konfigurace nastavení inteligentního budíku pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES

Zkontrolujte připojení

Ujistěte se, že je symbol zobrazen na displeji hodinek při provádění níže uvedeného postupu.

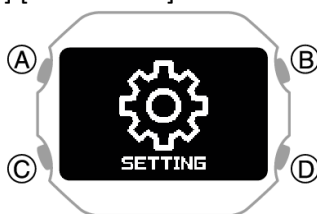
Pokud se nezobrazí, přečtěte si informace na níže uvedeném odkazu.

[Připojení k telefonu spárovanému s hodinkami](#)

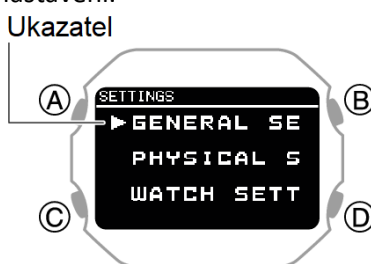
1. Klepněte na ikonu "CASIO WATCHES".
2. Klepněte na kartu Moje hodinky.
3. Vyberte "DW-H5600" a klepněte na něj.
4. Vyberte nastavení, které chcete změnit, a proveďte operaci zobrazenou na obrazovce.

Konfigurace nastavení budíku pomocí hodinek

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
2. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Tím se přepne do režimu ovládání.
3. Pomocí (C) vyberte možnost [SETTING] [NASTAVENÍ].



4. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka nabídky nastavení.



5. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [WATCH SETTINGS] [Nastavení HODINEK].
6. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka nastavení hodinek.
7. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [SMART ALARM].
8. Stiskněte tlačítko (A).
9. Pomocí (C) vyberte požadované nastavení inteligentního alarmu a funkce odložení.

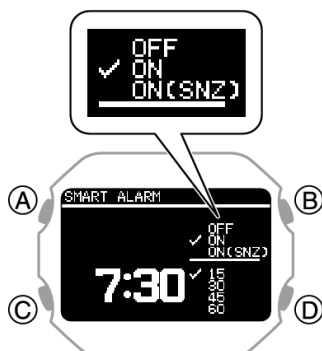
[VYP]

Zakáže inteligentní budík, zakáže odložení

[ZAPNUTO]	Povoluje inteligentní alarm, zakáže odložení
[ZAPNUTO (SNZ)]	Umožňuje inteligentní alarm, umožňuje odložení

Nastavení zapnutí/vypnutí funkce odložení, které nakonfigurujete, je určeno pouze pro inteligentní alarm.

Aktuálně vybrané nastavení bude označeno značkou zaškrtnutí (☑) vlevo.



10. Stiskněte tlačítko (A).

11. Pomocí (C) nastavte hodinu budíku.



12. Stiskněte tlačítko (A).

To způsobí, že se kurzor přesune na minutové nastavení času.

13. Pomocí (C) nastavte čas budíku v minutě.



14. Stiskněte tlačítko (A).

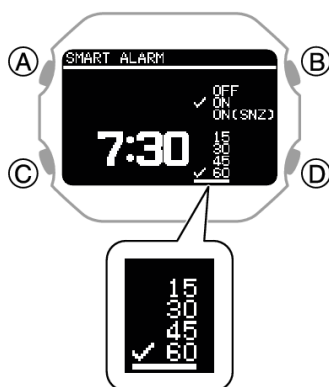
Tím přesunete kurzor na nastavení inteligentního období.

Chytrý alarm se rozezní, když hodinky zjistí, že během chytrého období lehce spíte.

15. Použijte (C) k určení inteligentního nastavení období.

[15]	Od 15 minut před časem budíku do doby alarmu
[30]	Od 30 minut před časem budíku do doby alarmu
[45]	Od 45 minut před časem budíku do doby alarmu
[60]	Od 60 minut před časem budíku do doby alarmu

Aktuálně vybrané nastavení bude označeno značkou zaškrtnutí (☑) vlevo.



Poznámka

Čím kratší je inteligentní časové období, tím vyšší je pravděpodobnost, že alarm zazní v době budíku.

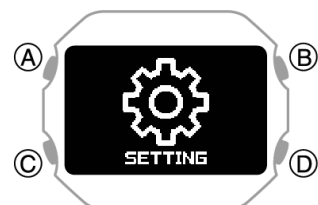
- Stisknutím tlačítka (A) dokončete operaci nastavení.
Po dokončení operace nastavení se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka nastavení hodinek.
Můžete zobrazit čas nastavení inteligentního budíku a to, zda je nastavení inteligentního budíku a odložení zapnuto nebo vypnuto.
- Podržetím tlačítka (D) po dobu alespoň jedné sekundy se vrátíte na aktuální časovou obrazovku.

Poznámka

Pokud neprovedete žádnou operaci po dobu dvou nebo tří minut, zatímco je zobrazena obrazovka nastavení chytrého alarmu, hodinky se automaticky vrátí na aktuální obrazovku času.

Vypnutí inteligentního budíku

- Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
- Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Tím se přepne do režimu ovládání.
- Pomocí (C) vyberte možnost [SETTING] [NASTAVENÍ].
- Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka nabídky nastavení.
- Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [WATCH SETTINGS] [Nastavení HODINEK].
- Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka nastavení hodinek.
- Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [SMART ALARM].
- Stiskněte tlačítko (A).
- Pomocí (C) vyberte možnost [OFF] [OFF].
- Stisknutím tlačítka (A) dokončete operaci nastavení.
Po dokončení operace nastavení se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka nastavení hodinek.
- Podržetím tlačítka (D) po dobu alespoň jedné sekundy se vrátíte na aktuální časovou obrazovku.



Ukazatel



Poznámka

Pokud neprovedete žádnou operaci po dobu dvou nebo tří minut, zatímco je zobrazena obrazovka nastavení chytrého alarmu, hodinky se automaticky vrátí na aktuální obrazovku času.

Měření srdečního tepu

Při nošení hodinek na zápěstí je můžete použít k přibližnému měření srdečního tepu. Měření tepové frekvence můžete použít ke sledování svého každodenního zdraví a zefektivnění tréninku.



Důležité upozornění!

Chcete-li dosáhnout přesnějších výsledků měření, nakonfigurujte nastavení profilu před použitím funkce měření srdečního tepu.

[Vytvoření profilu](#)

Před zahájením měření srdečního tepu nezapomeňte hodinky připevnit na zápěstí. Spuštění operace měření a následné připevnění hodinek na zápěstí může znemožnit správné měření.

Kontrola aktuálního srdečního tepu

Funkce HEART RATE (měření srdečního tepu) umožňuje zkontrolovat aktuální srdeční frekvenci.

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.

[Režim sledování](#)

2. Pomocí (C) vyberte možnost [HEART RATE] [SRDEČNÍ TEP].

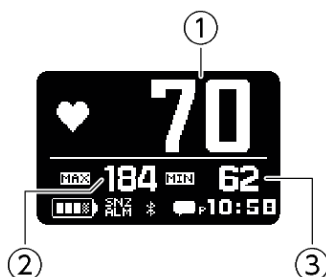


3. Stiskněte tlačítko (A).

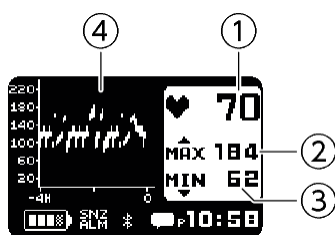
Zobrazí se aktuální obrazovka srdečního tepu.

Každé stisknutí tlačítka (C) přepíná mezi obrazovkou hodnot a obrazovkou grafu.

Obrazovka hodnot



S grafem srdečního tepu



1. Aktuální srdeční tep
2. Maximální srdeční frekvence
Vysoká tepová frekvence aktuálního dne
3. Minimální srdeční frekvence
Nízký srdeční tep aktuálního dne
4. Graf srdečního tepu
Graf srdečního tepu zobrazuje data po dobu až osmi hodin.
Jedno dělení grafu srdečního tepu ukazuje rozsah maximálních a minimálních hodnot naměřených po dobu čtyř minut.

Poznámka

Pokud při použití funkce HEART RATE (měření srdečního tepu) neprovedete žádnou operaci po dobu přibližně jedné hodiny, hodinky se vrátí na obrazovku aktuálního času.

Použití měření srdečního tepu

Během měření srdečního tepu se váš aktuální srdeční tep zobrazuje na jiných obrazovkách než na obrazovce funkce HEART RATE (měření srdečního tepu).

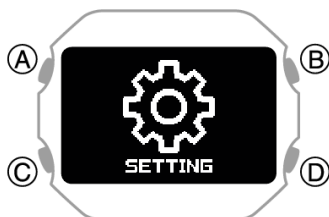
Chcete-li zobrazit přesnější hodnoty, vytvořte si profil před použitím měření srdečního tepu.

[Vytvoření profilu](#)

Povolení nebo zakázání měření srdečního tepu

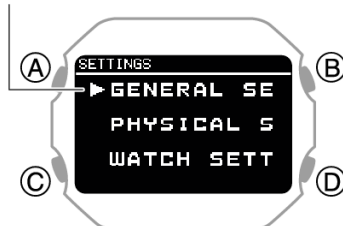
Když je měření srdečního tepu zapnuté, hodinky zobrazují váš aktuální srdeční tep.

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
2. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Tím se přepne do režimu ovládání.
3. Pomocí (C) vyberte možnost [SETTING] [NASTAVENÍ].



4. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka nabídky nastavení.

Ukazatel



5. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [GENERAL SETTINGS] [OBECNÁ NASTAVENÍ].
6. Stiskněte tlačítko (A).
7. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [HR TRACKING].
8. Stiskněte tlačítko (A).

Zobrazí se obrazovka zapnutí/vypnutí měření srdečního tepu.



9. Použijte (C) pro výběr nastavení ON/OFF.

[ZAPNUTO]	Umožňuje měření srdečního tepu
[AKTIVITA A NOČNÍ ČAS ZAPNUTO]	Umožňuje měření srdečního tepu během měření aktivity, pouze v zadané noční době
[VYP]	Zakáže měření srdečního tepu

10. Stisknutím tlačítka (A) dokončete operaci nastavení.

Po dokončení operace nastavení se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu objeví obrazovka OBECNÁ NASTAVENÍ.

11. Podržetím tlačítka (D) po dobu alespoň jedné sekundy se vrátíte na aktuální časovou obrazovku.

Poznámka

I když je měření srdečního tepu nastaveno na [OFF], váš srdeční tep se zobrazuje pomocí funkce HEART RATE (měření srdečního tepu).

Dostupné funkce a spotřeba baterie závisí na nastavení měření srdečního tepu. Nakonfigurujte nastavení tak, aby vyhovovalo vašim konkrétním potřebám.

[ZAPNUTO]: Umožňuje plné využití funkcí hodinek: měření srdečního tepu během dne, přesné měření spálených kalorií a měření spánku v noci. Spotřeba baterie je při tomto nastavení vysoká.

[AKTIVITA A NOČNÍ ZAPNUTO]: Provádí měření pouze během aktivit a v noci (Měření spánku). Měření srdeční frekvence a další funkce jsou během dne omezené. Spotřeba baterie je při tomto nastavení mírná.

Informace o konfiguraci nastavení nočního času naleznete v níže uvedených informacích.

[Určení nočního času](#)

[VYP]: Měření srdečního tepu se s tímto nastavením neprovádí. Přesné měření spálených kalorií, spánku, běžeckého indexu, kardio zátěže a dalších nastavení jsou omezená. Spotřeba baterie je při tomto nastavení nízká.

Upozornění k měření srdečního tepu

Funkce měření srdeční frekvence

Zadní kryt hodinek má vestavěný senzor, který detekuje váš puls. Používá se k výpočtu a zobrazení přibližné hodnoty srdečního tepu. Níže uvedené faktory mohou způsobit chybu v zobrazené hodnotě srdečního tepu.

Jak jsou hodinky připevněny k zápěstí


Individuální charakteristiky a stav zápěstí

Typ a/nebo intenzita tréninku

Pot, nečistoty a/nebo jiné cizí látky kolem senzoru

To vše znamená, že hodnoty srdeční frekvence zobrazované hodinkami jsou přibližné a nejsou poskytovány žádné záruky týkající se jejich přesnosti.

Funkce měření tepové frekvence těchto hodinek je určena pro rekreační účely a neměla by být žádným způsobem používána pro lékařské účely.

Měření srdečního tepu se automaticky deaktivuje, když se  zobrazí indikátor stavu baterie nebo se sníží.

Snímač tepové frekvence nemusí být schopen provádět měření, pokud je vaše zápěstí studené, protože cvičíte v chladném místě nebo z nějakého jiného důvodu.

Měření, když je v nastavení měření srdečního tepu vybrána možnost [ZAP]

Když je v nastavení měření srdečního tepu vybrána možnost [ZAP], srdeční tep se měří přerušovaně (každé dvě minuty).

Pokud hodinky zjistí, že provádíte nějakou aktivitu (na základě analýzy chování snímačem zrychlení), měření srdečního tepu se provádí nepřetržitě (každou sekundu).

Měření hladiny kyslíku v krvi

Hodinky mohou měřit hladinu kyslíku v krvi.

Normální hladina kyslíku v krvi je údajně 95% až 100%, ale to se liší v závislosti na úrovni aktivity a fyzickém stavu.

Poznámka

Všimněte si, že hodnoty zobrazené tímto sledováním jsou pouze orientační. Pokud pocítíte nějaké abnormality, okamžitě se poraďte se svým lékařem.

Důležité upozornění!

Před zahájením operace hladiny kyslíku v krvi nezapomeňte tyto hodinky připevnit na zápěstí. Spuštění operace měření a následné připevnění hodinek na zápěstí může znemožnit správné měření.

Funkce měření hladiny kyslíku v krvi není určena jako zdravotnický prostředek pro diagnostiku specifických onemocnění. Je určen pouze pro celkovou péči o zdraví.

Postup měření hladiny kyslíku v krvi

Důležité upozornění!

Výsledky měření hladiny kyslíku v krvi nemusí být možné, pokud jste v chladném prostředí a vaše zápěstí je studené. Před pokusem o měření zahřejte zápěstí.

Pokud měření na stejném místě zápěstí trvale selhává nebo pokud naměřené hodnoty značně kolísají, změňte na zápěstí místo, kde hodinky nosíte. Můžete také zkusit přesunout hodinky na opačné zápěstí pro měření.

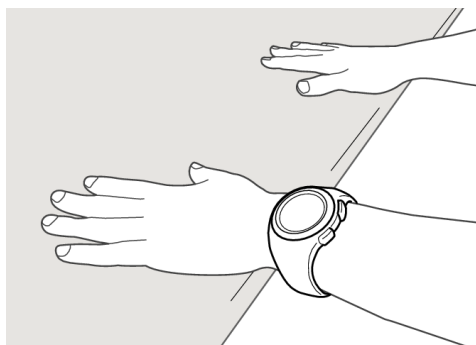
Provedte několik měření za stejných podmínek a pohybujte hodinkami kolem zápěstí. Najděte místo zápěstí, kde je měření nejstabilnější.

Neprovádějte měření ihned po cvičení. Počkejte, až se vaše dýchání stabilizuje.

Během měření držte ruku v klidu a nehýbejte s ní.

Během měření se zdržte mluvení a nezadržujte dech.

1. Zatímco sedíte, položte ruku na stůl nebo jiný rovný povrch.
2. Udržujte loket a zápěstí co nejvíce neohnuté a rovné.



3. Ujistěte se, že řemínek není v kontaktu s povrchem pod paží a není přitlačen k zápěstí.
4. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
5. Použijte (C) pro výběr položky [BLOOD OXYGEN].



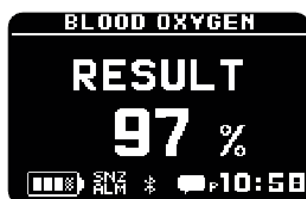
6. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka měření hladiny kyslíku v krvi.



7. Stiskněte tlačítko (A).
Spustíte měření hladiny kyslíku v krvi.



Výsledek měření se zobrazí po dokončení měření hladiny kyslíku v krvi.



8. Podržením tlačítka (D) po dobu alespoň jedné sekundy se vrátíte na aktuální časovou obrazovku.

Poznámka

Pokud dojde k chybě měření hladiny kyslíku v krvi, zobrazí se na displeji zpráva [ERROR].

Zpráva [- - %] se objeví na displeji, pokud je naměřená hodnota mimo povolený rozsah měření. Hodinky se automaticky vrátí na obrazovku aktuálního času, pokud při použití funkce měření hladiny kyslíku v krvi neprovedete žádnou operaci po dobu přibližně jedné hodiny.

Zobrazení dat životních funkcí

Záznam životnosti vám umožňuje zobrazit níže uvedené informace.

Počet kroků, cílová hodnota a denní míra dosažení cíle


Počet kroků

Postup zobrazení dat životních funkcí

Zobrazení dat souvisejících s lifelogem pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES




Pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES můžete zobrazit data naměřená hodinkami.

Zkontrolujte připojení

Ujistěte se,  že je symbol zobrazen na displeji hodinek při provádění níže uvedeného postupu.

Pokud  se nezobrazí, přečtěte si informace na níže uvedeném odkazu.

[Připojení k telefonu spárovanému s hodinkami](#)

1.  Klepněte na ikonu "CASIO WATCHES".
2.  Klepněte na kartu Moje stránka.
3.  Klepněte na widget "LIFE LOG".

Otevřete stránku LIFE LOG a zkontrolujte podrobnosti.

Poznámka

K určení cílového denního počtu kroků můžete také použít telefonní aplikaci CASIO WATCHES.

[Určení cíle denního počtu kroků](#)

Zobrazení dat souvisejících s profilem Lifelog pomocí hodinek

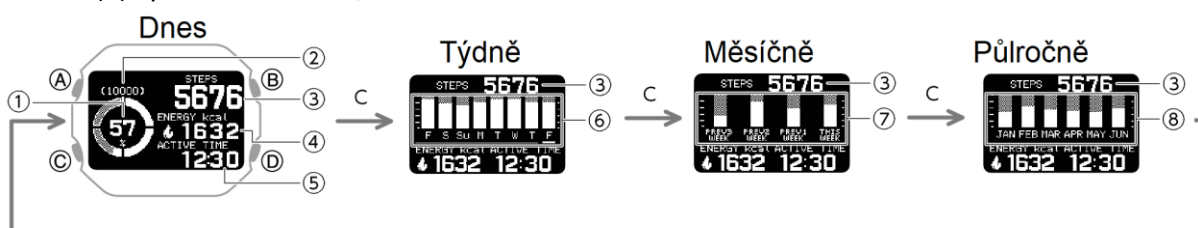
1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.

[Režim sledování](#)

2. Pomocí (C) vyberte možnost [LIFE LOG].
3. Stiskněte tlačítko (A).

Zobrazí se obrazovka Souhrn dat Life Log.

4. Pomocí (C) vyberte obrazovku, kterou chcete zobrazit.



1. Počet kroků Cílové dosažení
 2. Cílová hodnota
 3. Dnešní počet kroků
 4. Spálené kalorie aktuálního dne
 5. Aktivní čas aktuálního dne
 6. Denní počet kroků Cílová míra úspěšnosti
 7. Týdenní počet kroků cílová míra úspěšnosti
 8. Cílová míra úspěšnosti měsíčního počtu kroků
5. Dvojitým stisknutím tlačítka (D) se vrátíte na aktuální obrazovku s časem.

Poznámka

Pokud neprovedete žádnou operaci po dobu dvou nebo tří minut, zatímco je zobrazena obrazovka Life Log, hodinky se automaticky vrátí na obrazovku aktuálního času.

Aktivní čas

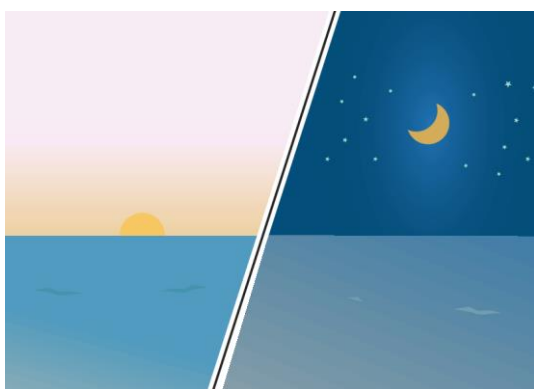
Hodinky analyzují naměřené hodnoty snímače zrychlení a určují, zda chodíte, běháte, jezdíte na kole nebo provádíte jinou činnost nebo stojíte na místě.

Váš aktivní čas je celkový čas, který strávíte chůzí, během, jízdou na kole nebo jinými aktivitami během dne.

Pokud neměříte srdeční frekvenci, spotřeba kalorií se také vypočítává na základě analýzy chování.

Almanach (časy východu a západu slunce a stáří Měsíce)

Můžete zkontrolovat časy východu / západu slunce a věk měsíce pro ručně zadané domovské město nebo pro informace o poloze získané telefonním připojením.



Zjištění časů východu a západu slunce a stáří Měsíce

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.

[Režim sledování](#)

2. Pomocí (C) vyberte položku [ALMANAC].



3. Stiskněte tlačítko (A).

4. Pomocí (C) vyberte den.

Zobrazuje časy východu a západu slunce a věk Měsíce.



1. Měsíční graf + Měsíční věk

[Interpretace měsíčního grafu a ukazatele měsíčního věku](#)

2. Den












3. Čas východu slunce






4. Čas západu slunce

Poznámka

Pokud neprovedete žádnou operaci po dobu dvou nebo tří minut, zatímco je zobrazena obrazovka času východu a západu slunce, hodinky se automaticky vrátí na obrazovku aktuálního času.

Interpretace měsíčního grafu a ukazatele měsíčního věku

Fáze Měsíce	Měsíční věk	Tento ukazatel:
Nov	0,0 až 0,9 28,7 až 29,8	
	1,0 až 2,7	
	2,8 až 4,6	
	4,7 až 6,4	
První čtvrtletí	6,5 až 8,3	
	8,4 až 10,1	
	10,2 až 12,0	
	12,1 až 13,8	
Úplněk	13,9 až 15,7	
	15,8 až 17,5	
	17,6 až 19,4	

	19,5 až 21,2	
Poslední čtvrtletí	21,3 až 23,1	
	23,2 až 24,9	
	25,0 až 26,8	
	26,9 až 28,6	

Indikátory ve výše uvedené tabulce ukazují přibližné fázové formy, když se díváte na jih a díváte se na Měsíc na severní polokouli.

Jsou určeny pouze k tomu, aby naznačovaly, zda je levá nebo pravá strana Měsíce tmavá, a skutečný vzhled Měsíce může být odlišný. Také na jižní polokouli nebo v blízkosti rovníku se Měsíc objeví na severní obloze, takže světlá a tmavá část Měsíce bude opačná než ty, které ukazují indikátor hodinek.

Nastavení času

Hodinky se mohou spojit s telefonem a získat informace, které používají k úpravě nastavení data a času.

Důležité upozornění!

Přepněte do režimu Letadlo a použijte operace hodinek pro nastavení času, kdykoli jste uvnitř letadla nebo v jakékoli jiné oblasti, kde je používání telefonu zakázáno nebo omezeno.

[Vstup do režimu hodinek v letadle](#)

[Použití hodinek k úpravě nastavení času](#)

Automatické připojení k telefonu za účelem seřízení času na hodinkách

Automatické seřízení času

Hodinky se mohou připojit k telefonu a upravit nastavení času hodinek.

Pokud necháte hodinky se zobrazenou aktuální časovou obrazovkou, budou provádět operace nastavení automaticky v průběhu vašeho každodenního života, aniž byste museli provádět jakoukoli operaci.



Důležité upozornění!

Hodinky nemusí být schopny provádět automatické nastavení času za níže popsaných podmínek.
 Zatímco hodinky jsou příliš daleko od spárovaného telefonu
 Zatímco komunikace není možná z důvodu rádiového rušení atd.
 Zatímco telefon aktualizuje svůj systém
 Zatímco aplikace CASIO WATCHES není v telefonu spuštěna

Poznámka

Pokud je v telefonní aplikaci CASIO WATCHES zadáno město světového času, jeho čas bude také automaticky upraven.

Automatické nastavení času se provádí v časech popsaných níže.

Po změně časového pásma telefonu nebo nastavení letního času

Po uplynutí 24 hodin nebo více od posledního nastavení pomocí připojení Bluetooth

Po uplynutí 24 hodin nebo více od poslední změny domovského města nebo nastavení času pomocí hodinek

Hodinky zůstanou připojeny k telefonu i po dokončení úpravy času.

Pokud se úprava času z nějakého důvodu nezdaří, zobrazí se zpráva [FAILED] (NEZDAŘILO se).

Provoz hodinek lze provádět i v případě, že je připojen k telefonu.

Připojení k telefonu není možné, pokud je zapnutý režim Letadlo hodinek. Chcete-li se připojit k telefonu, deaktivujte režim Letadlo.

[Vstup do režimu hodinek v letadle](#)

Ruční připojení k telefonu za účelem seřízení času na hodinkách

Pomocí níže uvedeného postupu se můžete ručně připojit k telefonu, který je již spárovan s hodinkami.

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.

[Režim sledování](#)

2. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.

Tím se přepne do režimu ovládání.

3. Pomocí (C) vyberte možnost [NASTAVENÍ ČASU].

4. Stiskněte tlačítko (A).

Tím se spustí připojení Bluetooth.

Získané informace se zobrazí na displeji hodinek po úspěšném získání času.

Pokud se akvizice nezdaří, zobrazí se text [FAILED].

5. Stiskněte libovolné tlačítko a vraťte se na obrazovku NASTAVENÍ ČASU.

6. Stisknutím tlačítka (D) dokončete operaci nastavení.



Manuální nastavení času na hodinkách

Pokud hodinky z nějakého důvodu nemohou komunikovat s telefonem, můžete pomocí operací hodinek upravit nastavení data a času.

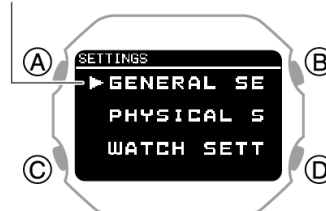
Nastavení domovského města

Pomocí postupu v této části vyberte město, které chcete použít jako své domovské město.

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
2. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Tím se přepne do režimu ovládání.
3. Pomocí (C) vyberte možnost [SETTING] [NASTAVENÍ].
4. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka nabídky nastavení.
5. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [WATCH SETTINGS] [Nastavení HODINEK].
6. Stiskněte tlačítko (A).
7. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [HOME TIME] [DOMÁCÍ ČAS].
8. Stiskněte tlačítko (A).
9. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [HOME TIME CITY] [DOMOVSKÉ MĚSTO ČASU].
10. Stiskněte tlačítko (A).
11. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na město, které chcete použít jako své domovské město.
12. Stisknutím tlačítka (A) dokončete operaci nastavení.
Po dokončení operace nastavení se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka nastavení domovského času.
13. Podržetím tlačítka (D) po dobu alespoň jedné sekundy se vrátíte na aktuální časovou obrazovku.



Ukazatel



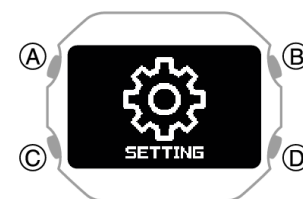
Konfigurace nastavení letního času

Pokud se nacházíte v oblasti, kde se dodržuje letní čas, můžete také povolit nebo zakázat letní čas.

Poznámka

Počáteční tovární nastavení letního času pro všechna města je [AUTO]. V mnoha případech vám [AUTO] umožňuje používat hodinky bez ručního přepínání mezi letním a standardním časem.

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
2. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Tím se přepne do režimu ovládání.
3. Pomocí (C) vyberte možnost [SETTING] [NASTAVENÍ].
4. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka nabídky nastavení.
5. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [WATCH SETTINGS] [Nastavení HODINEK].
6. Stiskněte tlačítko (A).
7. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [HOME TIME] [DOMÁCÍ ČAS].
8. Stiskněte tlačítko (A).
9. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [DST].
10. Stiskněte tlačítko (A).
11. Použijte (C) pro výběr nastavení letního času.



Ukazatel



[AUTO]

Automatické přepínání mezi běžným a letním časem

[VYP]	Vždy standardní čas
[ZAPNUTO]	Vždy letní čas

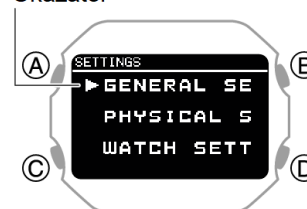
- Stisknutím tlačítka (A) dokončete operaci nastavení.
Po dokončení operace nastavení se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka nastavení domovského času.
- Podržetím tlačítka (D) po dobu alespoň jedné sekundy se vrátíte na aktuální časovou obrazovku.

Ruční úprava data

- Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
- Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Tím se přepne do režimu ovládání.
- Pomocí (C) vyberte možnost [SETTING] [NASTAVENÍ].
- Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka nabídky nastavení.
- Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [WATCH SETTINGS] [Nastavení HODINEK].
- Stiskněte tlačítko (A).
- Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [DATUM & ČAS].
- Stiskněte tlačítko (A).
- Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [NASTAVENÍ DATA].
- Stiskněte tlačítko (A).
To způsobí, že se pod nastavením roku zobrazí kurzor.
- Pomocí (C) můžete změnit nastavení roku.
- Stiskněte tlačítko (A).
Tím přesunete kurzor na nastavení měsíce.
- Pomocí (C) můžete změnit nastavení měsíce.
- Stiskněte tlačítko (A).
Tím přesunete kurzor na nastavení dne.
- Pomocí (C) můžete změnit nastavení dne.
- Stisknutím tlačítka (A) dokončete operaci nastavení.
Po dokončení operace nastavení se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka aktuálního nastavení času.
- Podržetím tlačítka (D) po dobu alespoň jedné sekundy se vrátíte na aktuální časovou obrazovku.



Ukazatel

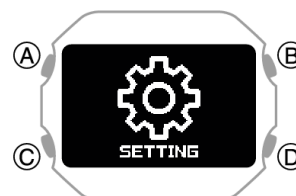


Poznámka

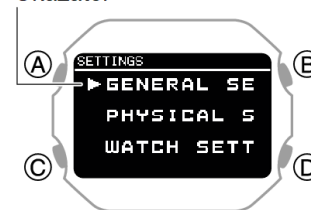
Stisknutím tlačítka (D) během výše uvedeného postupu se vrátíte o jednu obrazovku zpět.

Ruční úprava času

- Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
- Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Tím se přepne do režimu ovládání.
- Pomocí (C) vyberte možnost [SETTING] [NASTAVENÍ].
- Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka nabídky nastavení.
- Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [WATCH SETTINGS] [Nastavení HODINEK].
- Stiskněte tlačítko (A).
- Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [DATUM & ČAS].
- Stiskněte tlačítko (A).



Ukazatel

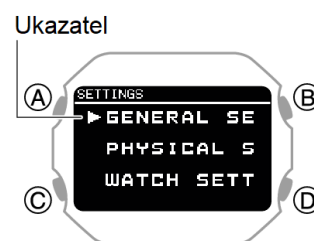
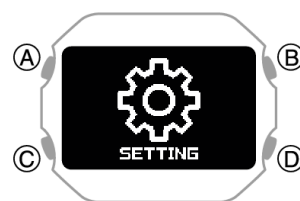


9. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [NASTAVENÍ ČASU].
10. Stiskněte tlačítko (A).
To způsobí, že se pod nastavením hodin zobrazí kurzor.
11. Pomocí (C) můžete změnit nastavení hodin.
12. Stiskněte tlačítko (A).
Tím přesunete kurzor na nastavení minuty.
13. Pomocí (C) můžete změnit nastavení minut.
14. Stisknutím tlačítka (A) dokončete operaci nastavení.
Po dokončení operace nastavení se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka aktuálního nastavení času.
15. Podržetím tlačítka (D) po dobu alespoň jedné sekundy se vrátíte na aktuální časovou obrazovku.

Přepínání mezi 12hodinovou a 24hodinovou časomírou

Můžete zadat buď 12hodinový nebo 24hodinový formát pro zobrazení času.

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
2. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Tím se přepne do režimu ovládání.
3. Pomocí (C) vyberte možnost [SETTING] [NASTAVENÍ].
4. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka nabídky nastavení.
5. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [WATCH SETTINGS] [Nastavení HODINEK].
6. Stiskněte tlačítko (A).
7. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [DATUM & ČAS].
8. Stiskněte tlačítko (A).
9. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [FORMÁT ČASU].
10. Stiskněte tlačítko (A).
11. Pomocí (C) vyberte možnost [12H] (12hodinová časomíra) nebo [24H] (24hodinová časomíra).
12. Stisknutím tlačítka (A) dokončete operaci nastavení.
Po dokončení operace nastavení se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka aktuálního nastavení času.
13. Podržetím tlačítka (D) po dobu alespoň jedné sekundy se vrátíte na aktuální časovou obrazovku.
Je-li vybrána možnost 12hodinová časomíra, zobrazí se pro časy p.m. [P].



Světový čas

Světový čas umožňuje vyhledat aktuální čas v kterémkoli z 38 měst po celém světě a UTC (koordinovaný světový čas).



Postup nastavení světového času

Provedte požadované operace s telefonní aplikací CASIO WATCHES nebo hodinkami pro konfiguraci nastavení světového času.

Konfigurace nastavení světového času pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES

Určení města světového času pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES způsobí, že se město světového času hodinek odpovídajícím způsobem změní. Nastavení lze nakonfigurovat tak, aby provádělo automatické přepínání letního času pro World Time City.

Zkontrolujte připojení

Ujistěte se, že je symbol zobrazen na displeji hodinek při provádění níže uvedeného postupu. Pokud se nezobrazí, přečtěte si informace na níže uvedeném odkazu.

[Připojení k telefonu spárovanému s hodinkami](#)

Poznámka

Telefonní aplikace CASIO WATCHES World Time vám umožní vybrat si z přibližně 300 měst jako město světového času.

Výběr města světového času

1. Klepněte na ikonu "CASIO WATCHES".
2. Klepněte na kartu Moje hodinky.
3. Vyberte "DW-H5600" a klepněte na něj.
4. Vyberte nastavení, které chcete změnit, a proveďte operaci zobrazenou na obrazovce.

Poznámka

Pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES můžete konfigurovat nastavení pro uživatelská města, která nejsou součástí vestavěných funkcí World Time Cities hodinek. K výběru uživatelského města jako města světového času musíte použít telefonní aplikaci CASIO WATCHES.

Konfigurace nastavení letního času

1. Klepněte na ikonu "CASIO WATCHES".
2. Klepněte na kartu Moje hodinky.
3. Vyberte "DW-H5600" a klepněte na něj.
4. Vyberte nastavení, které chcete změnit, a proveďte operaci zobrazenou na obrazovce.

"AUTO"

Hodinky automaticky přepínají mezi standardním a letním časem.

"VYPNUTO"

Hodinky vždy ukazují standardní čas.

"ZAPNUTO"

Hodinky vždy ukazují letní čas.

Poznámka

Zatímco letní čas je nastaven na "AUTO", hodinky automaticky přepínají mezi standardním a letním časem. Mezi standardním a letním časem nemusíte přepínat ručně. I když jste v oblasti, která nedodrží letní čas, můžete nechat nastavení letního času hodinek jako "AUTO".

Informace o letních časových obdobích naleznete v "Letním jízdním řádu".

[Letní jízdní řád](#)

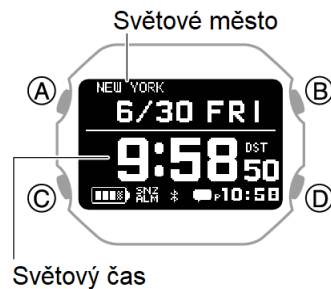
Konfigurace nastavení světového času pomocí hodinek

Provedte požadované operace na hodinkách pro výběr města světového času a konfiguraci nastavení letního času pro vaše město světového času.

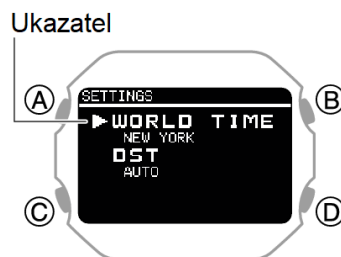
Výběr města světového času

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
2. Pomocí (C) vyberte možnost [WORLD TIME] [SVĚTOVÝ ČAS].
3. Stiskněte tlačítko (A).

Zobrazí se aktuální město světového času a aktuální čas tam.



4. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Zobrazí se obrazovka nastavení světového času.
Během konfigurace nastavení hodinky automaticky ukončí operaci nastavení přibližně po dvou nebo třech minutách nečinnosti.



5. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [WORLD TIME CITY] (MĚSTO SVĚTOVÉHO ČASU).
6. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se nabídka World Time Cities.



7. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na město, které chcete použít.
8. Stisknutím tlačítka (A) dokončete operaci nastavení.
Po dokončení operace nastavení se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka nastavení světového času.
9. Stisknutím tlačítka (D) zavřete obrazovku nastavení.
Zobrazí se aktuální čas a datum ve vybraném městě.



Poznámka

Pokud vyberete město světového času pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES a poté přejdete na jiné město pomocí hodinek, informace o městě CASIO WATCHES budou z hodinek odstraněny.

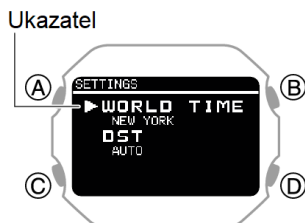
[Konfigurace nastavení světového času pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES](#)

Konfigurace nastavení letního času

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
2. Pomocí (C) vyberte možnost [WORLD TIME] [SVĚTOVÝ ČAS].



3. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se aktuální město světového času a aktuální čas tam.
4. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Zobrazí se obrazovka nastavení světového času.
Během konfigurace nastavení hodinky automaticky ukončí operaci nastavení přibližně po dvou nebo třech minutách nečinnosti.



5. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [DST].
6. Stiskněte tlačítko (A).
7. Použijte (C) pro výběr nastavení letního času.

[AUTO]	Hodinky automaticky přepínají mezi běžným a letním časem.
[VYP]	Hodinky vždy ukazují standardní čas.
[ZAPNUTO]	Hodinky vždy ukazují letní čas.

8. Stisknutím tlačítka (A) dokončete operaci nastavení.
Po dokončení operace nastavení se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka nastavení světového času.
9. Stisknutím tlačítka (D) zavřete obrazovku nastavení.

Poznámka

Počáteční tovární nastavení letního času pro všechna města je [AUTO]. V mnoha případech vám [AUTO] umožňuje používat hodinky bez ručního přepínání mezi letním a standardním časem. Když je jako město vybrána možnost [UTC], nebudete moci změnit ani zkontrolovat nastavení letního času.

Budík

Hodinky vydají pípnutí nebo vibrační upozornění při dosažení doby budíku. Můžete nastavit až čtyři různé budíky.

Podle potřeby můžete aktivovat pípnutí a vibrační upozornění.

[Konfigurace nastavení zvuku a vibrací](#)

Hodinky neprovádějí vibrační upozornění, zatímco indikátor stavu baterie zobrazuje **LOW**. Hodinky nepípnu, když je indikátor stavu baterie "CHG" nebo nižší.

Když je funkce odložení zapnutá, výstražná operace se provádí až sedmkrát každých pět minut.

Informace o inteligentním budíku, který detekuje stav spánku a upozorní vás, když je váš spánek lehký, naleznete v níže uvedených informacích.

[Inteligentní budík](#)



Konfigurace nastavení budíku

Pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES nebo hodinek nakonfigurujte nastavení budíku.

Konfigurace nastavení alarmu pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES

Zkontrolujte připojení

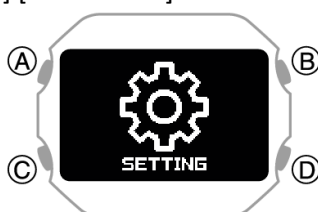
Ujistěte se, že je symbol zobrazen na displeji hodinek při provádění níže uvedeného postupu. Pokud se nezobrazí, přečtěte si informace na níže uvedeném odkazu.

[Připojení k telefonu spárovanému s hodinkami](#)

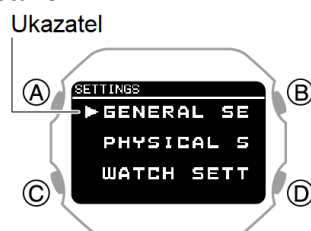
1. Klepněte na ikonu "CASIO WATCHES".
2. Klepněte na kartu Moje hodinky.
3. Vyberte "DW-H5600" a klepněte na něj.
4. Vyberte nastavení, které chcete změnit, a proveďte operaci zobrazenou na obrazovce.

Konfigurace nastavení budíku pomocí hodinek

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
2. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund. Tím se přepne do režimu ovládání.
3. Pomocí (C) vyberte možnost [SETTING] [NASTAVENÍ].



4. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka nabídky nastavení.



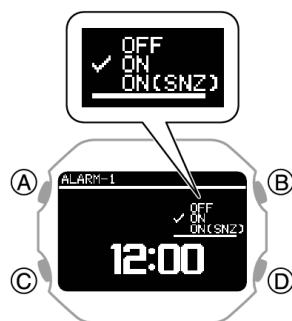
5. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [WATCH SETTINGS] [Nastavení HODINEK].
6. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka nastavení hodinek.
7. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [ALARM].
8. Stiskněte tlačítko (A).
9. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na budík, který chcete nastavit.



10. Stiskněte tlačítko (A).
11. Use (C) to select an alarm and snooze function ON/OFF setting.

[OFF]	Vypne budík, vypne opakovaný budík (snooze)
[ON]	Zapne budík, vypne opakovaný budík
[ON (SNZ)]	Zapne budík, zapne opakovaný budík

Aktuální nastavení je označeno symbolem (☑) vlevo od položky.



12. Stiskněte tlačítko (A).
13. Použijte (C) pro nastavení hodiny budíku.
14. Stiskněte tlačítko (A).
15. Použijte (C) pro nastavení minuty budíku.
16. Stisknutím tlačítka (A) dokončete operaci nastavení.
Po dokončení operace nastavení se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka pro výběr alarmu.
Můžete zobrazit čas nastavení budíku a to, zda je nastavení budíku a odložení zapnuto nebo vypnuto.
17. Podržením tlačítka (D) po dobu alespoň jedné sekundy se vrátíte na aktuální časovou obrazovku.

Poznámka

Chcete-li kdykoli ukončit funkci nastavení budíku, stiskněte několikrát tlačítko (D) pro návrat na obrazovku nastavení hodin.

Zastavení zvukového alarmu

Během provádění alarmu, zvuku a/nebo vibrací jej zastavte stisknutím libovolného tlačítka.

Poznámka

Hodinky provádějí 10sekundovou zvukovou/vibrační operaci po dosažení přednastaveného času budíku.

Pokud je pro poplach zapnuto odložení, zvuk a/nebo vibrace alarmu se budou opakovat každých pět minut až sedmkrát. Chcete-li zastavit probíhající operaci odložení budíku, vypněte budík.

Pokud neprovedete žádnou operaci po dobu dvou nebo tří minut, zatímco je zobrazena obrazovka nastavení, hodinky se automaticky vrátí na aktuální obrazovku času.

Vypnutí budíku

Chcete-li zastavit provoz alarmu, zvuku a/nebo vibrací, vypněte jej následujícím postupem.

Chcete-li znovu aktivovat zvuk alarmu a/nebo vibraci, znovu jej zapněte.

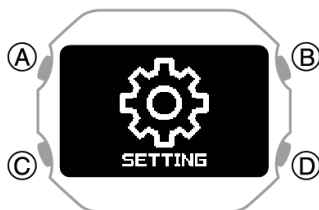
Poznámka

Indikátor se zobrazí, když je zapnutý některý z alarmů.

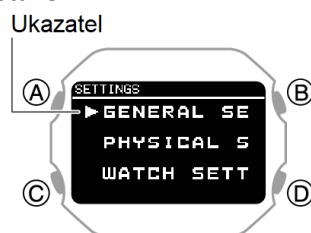
Indikátorbudíku se nezobrazuje, když jsou všechny budíky vypnuté.



1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
2. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Tím se přepne do režimu ovládání.
3. Pomocí (C) vyberte možnost [SETTING] [NASTAVENÍ].



4. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka nabídky nastavení.



5. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [WATCH SETTINGS] [Nastavení HODINEK].
6. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka nastavení hodinek.
7. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [ALARM].
8. Stiskněte tlačítko (A).
9. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na budík, který chcete vypnout.



10. Stiskněte tlačítko (A).
11. Pomocí (C) vyberte možnost [OFF] [OFF].
12. Stisknutím tlačítka (A) dokončete operaci nastavení.
Po dokončení operace nastavení se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka pro výběr alarmu.
13. Podržením tlačítka (D) po dobu alespoň jedné sekundy se vrátíte na aktuální časovou obrazovku.
Vypnutí všech alarmů způsobí, že [ALM] (alarm) zmizí z displeje.



Poznámka

Pokud se [ALM] (alarm) zobrazuje i po vypnutí alarmu, znamená to, že alespoň jeden z ostatních alarmů je stále zapnutý. Chcete-li vypnout všechny alarmy, opakujte kroky 8 až 11, dokud se indikátor [ALM] (alarm) již nezobrazí.

Pokud je [ALM] (alarm) stále zobrazen i po vypnutí všech alarmů, znamená to, že inteligentní alarm je zapnutý. Vypněte chytrý alarm.

[Vypnutí Inteligentního alarmu](#)

Stopky

Stopky lze použít k měření uplynulého času za 1 sekundu až 99 hodin, 59 minut, 59 sekund.

Může také měřit mezičasy.



Postup měření uplynulého času

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.

[Režim sledování](#)

2. Pomocí (C) vyberte možnost [STOPKY].



3. Stiskněte tlačítko (A).

Zobrazí se obrazovka stopek.

4. Pomocí níže uvedených operací změřte uplynulý čas.

Hodiny, minuty, vteřiny



(A) Start



(A) Stop



(A) Pokračování



(A) Stop

5. Stisknutím tlačítka (D) resetujete stopky na všechny nuly.

Měření mezičasu

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.

[Režim sledování](#)

2. Pomocí (C) vyberte možnost [STOPKY].



3. Stiskněte tlačítko (A).

Zobrazí se obrazovka stopek.

4. Pomocí níže uvedených operací změřte uplynulý čas.

Hodiny, minuty, vteřiny



- (A) Start
↓
(D) Mezičas
↓
(A) Stop

5. Stisknutím tlačítka (D) resetujete stopky na všechny nuly.

Časovač

Časovač odpočítává od vámi určeného času spuštění. Hodinky provádějí zvukovou a/nebo vibrační operaci po dosažení konce odpočítávání.

Hodinky neprovádějí vibrační upozornění, zatímco indikátor stavu baterie zobrazuje **LOW**. Hodinky nepípnou, když je indikátor stavu baterie "CHG" nebo nižší.

Podle potřeby můžete aktivovat pípnutí a vibrační upozornění.

[Konfigurace nastavení zvuku a vibrací](#)



Nastavení délky odpočítávání

Čas spuštění lze nastavit v jednotkách 1 sekundy až do 60 minut.

Konfigurace nastavení časovače pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES

Pokud jsou hodinky spárovány s telefonem, můžete také použít telefonní aplikaci CASIO WATCHES k nastavení času spuštění časovače.

[Konfigurace nastavení sledování](#)

Konfigurace nastavení časovače pomocí hodinek

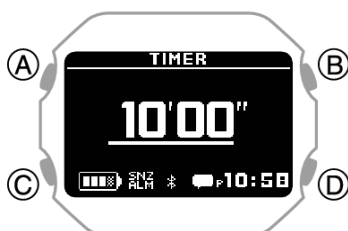
Nastavení EZ

Tento postup slouží ke změně nastavení času spuštění časovače v přírůstcích po 30 sekundách.

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
2. Pomocí (C) vyberte možnost [ČASOVAČ].



3. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka ČASOVAČ.
4. Stiskněte tlačítko (C).
Tím se vrátíte na obrazovku nastavení EZ.



5. Použijte (C) pro konfiguraci nastavení časovače.
Každé stisknutí klávesy (C) změní hodnotu o +30 sekund.
6. Stiskněte tlačítko (A).
Tím se spustí operace časovače.

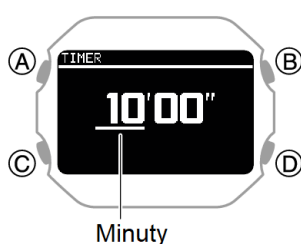
Nastavení minut a sekund

Pomocí níže uvedených kroků můžete změnit nastavení času spuštění časovače v krocích po jedné sekundě až do 60 minut.

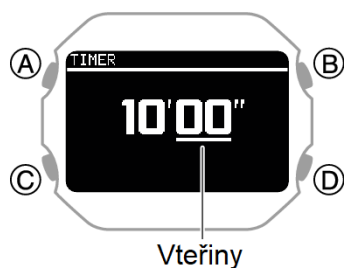
1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
2. Pomocí (C) vyberte možnost [ČASOVAČ].



3. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka ČASOVAČ.
4. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
To způsobí, že se pod nastavením minut zobrazí kurzor.
5. Pomocí (C) můžete změnit nastavení časovače minut.



- Stiskněte tlačítko (A).
Tím přesunete kurzor na nastavení sekund.
- Pomocí (C) můžete změnit nastavení sekund časovače.



Chcete-li se vrátit k nastavení minut, stiskněte tlačítko (D).

- Stisknutím tlačítka (A) dokončete operaci nastavení.
Po dokončení operace nastavení se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka ČASOVAČ.

Poznámka

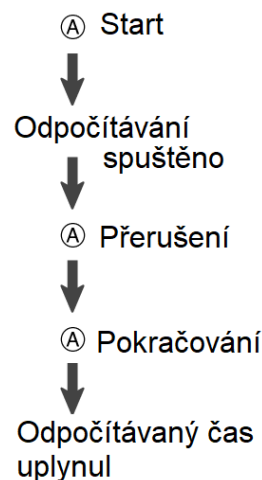
Chcete-li v libovolném bodě ukončit operaci nastavení časovače, stiskněte tlačítko (D).
Během konfigurace nastavení hodinky automaticky ukončí operaci nastavení přibližně po dvou nebo třech minutách nečinnosti.

Použití časovače

- Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
- Pomocí (C) vyberte možnost [ČASOVAČ].



- Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka ČASOVAČ.
- Pomocí níže uvedených operací proveďte operaci časovače.
Hodinky provádějí zvukovou a/nebo vibrační operaci po dobu 10 sekund po dosažení konce odpočítávání.
Pozastavené odpočítávání do času zahájení můžete resetovat stisknutím tlačítka (D).
- Stisknutím libovolného tlačítka zastavíte provoz zvuku a/nebo vibrací.



Krokoměř

Pomocí krokoměru můžete sledovat počet kroků při chůzi, běhu, zapojení do běžných každodenních činností atd.



Počítání kroků

Pokud hodinky nosíte správně, krokoměr počítá vaše kroky při chůzi, běhu nebo při běžných každodenních činnostech.

Důležité upozornění!

Vzhledem k tomu, že krokoměr těchto hodinek je zařízení nošené na zápěstí, může detekovat pohyby bez kroku a počítat je jako kroky. Také abnormální pohyby paží při chůzi mohou způsobit chybějící počet kroků.

Příprava

Chcete-li umožnit co nejpřesnější počítání kroků, noste hodinky s ciferníkem na vnější straně zápěstí a řemínek bezpečně utáhněte. Volný pás může znemožnit správné měření.



Počítání kroků

Krokoměr začne počítat vaše kroky, když začnete chodit.

Kontrola počtu kroků

Počet kroků můžete zkontrolovat na obrazovce aktuálního času hodinek, pomocí funkce Life Log nebo pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES.

[Určení vzhledu hodinek](#)

[Zobrazení dat protokolu životnosti](#)

Poznámka

Počet kroků může zobrazit hodnotu až 99 999 kroků. se zobrazí, když počet kroků překročí 99 999.[- - - -]

Aby se zabránilo chybnému počítání pohybů, které nechodí, počet kroků se nezobrazí ihned po zahájení pohybu.

Počet kroků se každý den o půlnoci resetuje na nulu.

Hodinky mohou uložit až tři dny počtu kroků.

Výsledky počítání kroků se přenesou do aplikace CASIO WATCHES pro telefon, když jsou hodinky připojeny k aplikaci nebo když je aplikace spuštěna.

K určení cílového denního počtu kroků můžete také použít telefonní aplikaci CASIO WATCHES.

[Určení cíle denního počtu kroků](#)

Příčiny chybného počítání kroků

Za určitých podmínek může správné počítání kroků znemožnit.

Důležité upozornění!

Kterákoli z níže uvedených podmínek může znemožnit řádné počítání.

Chůze při nošení pantoflí, sandálů nebo jiné obuvi, která podporuje šouravou chůzi

Chůze po dlaždicích, kobercích, sněhu nebo jiném povrchu, který způsobuje šouravou se chůzi

Nepravidelná chůze (na přeplněném místě, v řadě, kde se chůze zastaví a začíná v krátkých intervalech atd.)

Extrémně pomalá chůze nebo extrémně rychlý běh

Tlačení nákupního vozíku nebo dětského kočárku

V místě, kde dochází k velkým vibracím nebo jízdě na vozidle nebo ve vozidle

Časté pohyby ruky nebo paže (tleskání, vějířové pohyby atd.)

Chůze při držení za ruce, chůze s holí nebo holí nebo zapojení do jakéhokoli jiného pohybu, při kterém nejsou pohyby rukou a nohou vzájemně koordinovány

Běžné denní nechodící aktivity (úklid atd.)

Nošení hodinek na zápěstí, které nejsou ty, které jste zadali v nastavení WRIST ve svém profilu

[Vytvoření profilu](#)

Chůze po dobu 20 sekund nebo méně

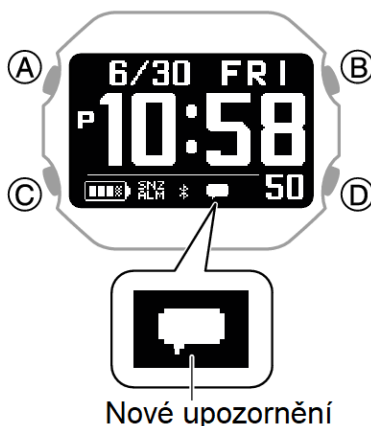
Příjem telefonních oznámení

Pomocí hodinek můžete zkontrolovat podrobnosti o příchozích hovorech, poště a výstrahách SNS a informace přijaté telefonem připojeným k hodinkám přes Bluetooth. Hodinky mohou mít v paměti uloženo až 10 oznámení.



Chcete-li přijímat oznámení z telefonu, musíte s ním hodinky spárovat.




[Spárování hodinek s telefonem](#)

Nová oznámení můžete zkontrolovat na aktuální časové obrazovce a v režimu aktivity.



Pomocí seznamu oznámení můžete zkontrolovat typ oznámení a datum a čas přijetí oznámení.

Tento ukazatel:	Znamená toto:
	Pošta
	SNS

	Příchozí hovory, zmeškané hovory
	Naplánovat
	Jiný

Zpráva [NO DATA] se zobrazí, pokud nejsou žádné nové zprávy.

Když je příjem oznámení povolen, příjem oznámení způsobí, že se jeho obsah zobrazí na displeji bez ohledu na režim (Přerušeni oznámení).

[Povolení a zakázání oznámení příchozích hovorů](#)

Hodinky při přijetí oznámení provedou zvukovou a/nebo vibrační operaci. Podle potřeby můžete zapnout nebo vypnout upozornění na zvuk a vibrace.

[Konfigurace nastavení zvuku a vibrací](#)

Zvuková/vibrační operace pro příchozí oznámení o telefonních hovorech trvá až 20 sekund, zatímco všechna ostatní oznámení trvají jednu sekundu.

Důležité upozornění!

Chcete-li dostávat oznámení z telefonu, nakonfigurujte v telefonu níže uvedená nastavení.

iPhone: Povolit oznámení aplikace CASIO WATCHES Povolte oznámení pro každou aplikaci, na kterou chcete být upozorňováni.

Android: Povolte níže uvedené položky.

Přístup k
oznámením Přístup ke kontaktům Přístup k historii
hovorů

Po zobrazení přerušeni oznámení po dobu 1 minuty se displej vrátí na obrazovku, která se zobrazila před zobrazením přerušeni oznámení, stisknutím tlačítka (C) zkontrolujte obsah oznámení.

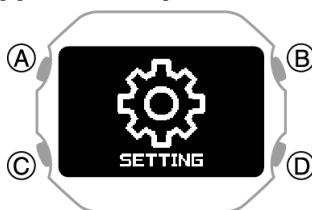
Oznámení nejsou přijímána, pokud je zobrazena některá z níže uvedených obrazovek.

Obrazovka přípravy dechového cvičení
Obrazovka měření dechového cvičení
Obrazovka s úspěchem počtu cílových kroků

Povolení a zakázání oznámení příchozích hovorů

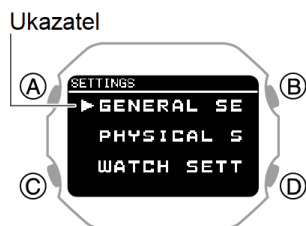
Podle potřeby můžete povolit nebo zakázat příjem oznámení.

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
2. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Tím se přepne do režimu ovládání.
3. Pomocí (C) vyberte možnost [SETTING] [NASTAVENÍ].



4. Stiskněte tlačítko (A).

Zobrazí se obrazovka nabídky nastavení.



5. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [GENERAL SETTINGS] [OBEČNÁ NASTAVENÍ].
6. Stiskněte tlačítko (A).
7. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [NOTIFICATIONS] [OZNÁMENÍ].
8. Stiskněte tlačítko (A).
9. Použijte (C) pro výběr nastavení příjmu oznámení ON/OFF.

[VYP]	Oznámení jsou vypnutá a nezobrazují se přerušení oznámení.
[AKTIVITA VYPNUTA]	Příjem oznámení je vypnut pouze během měření aktivity.
[NOČNÍ VOLNO]	Příjem oznámení je v zadané noci vypnutý.
[AKTIVITA A NOČNÍ VOLNO]	Příjem oznámení je vypnut během měření aktivity a zadané noční doby.
[ZAPNUTO]	Umožňuje zobrazení příjmu a oznámení.

Přerušení oznámení zobrazí podrobnosti přijatého oznámení.

Přibližně po jedné minutě se hodinky vrátí na obrazovku, která se zobrazila před zobrazením přerušení notifikace.

10. Stisknutím tlačítka (A) dokončete operaci nastavení.
Po dokončení operace nastavení se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu objeví obrazovka OBEČNÁ NASTAVENÍ.
11. Podržetím tlačítka (D) po dobu alespoň jedné sekundy se vrátíte na aktuální časovou obrazovku.

Poznámka

Pokud neprovedete žádnou operaci po dobu dvou nebo tří minut, zatímco je zobrazena obrazovka nastavení, hodinky se automaticky vrátí na aktuální obrazovku času.

Zobrazení obsahu oznámení

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
2. Pomocí (C) vyberte možnost [NOTIFICATION] [OZNÁMENÍ].



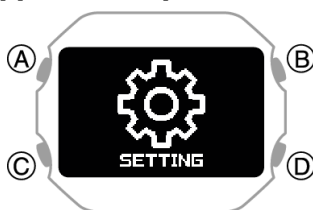
3. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se seznam oznámení.
Seznam oznámení může obsahovat až 10 oznámení.
Přidání oznámení do seznamu, pokud již obsahuje 10 oznámení, způsobí, že nejstarší oznámení v seznamu bude odstraněno, aby se uvolnilo místo pro nové.
4. Pomocí písmene (C) přesuňte ukazatel na název oznámení, které chcete zobrazit.

5. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se podrobnosti oznámení.
K posouvání můžete použít (C).
Chcete-li se vrátit do seznamu oznámení, stiskněte tlačítko (D).
Chcete-li se vrátit na obrazovku aktuálního času, podržte stisknuté tlačítko (D) alespoň jednu sekundu.

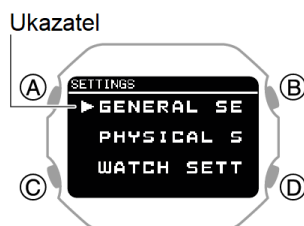
Přepínání mezi displeji oznámení

Pomocí tohoto postupu můžete zadat buď jednoduché zobrazení, nebo úplné zobrazení oznámení pro přihlášení.

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
2. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Tím se přepne do režimu ovládání.
3. Pomocí (C) vyberte možnost [SETTING] [NASTAVENÍ].



4. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka nabídky nastavení.



5. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [GENERAL SETTINGS] [OBECNÁ NASTAVENÍ].
6. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka OBECNÁ NASTAVENÍ.



7. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [VZOR OZNÁMENÍ].
8. Stiskněte tlačítko (A).
9. Použijte (C) pro změnu nastavení typu zobrazení.

[JEDNODUCHÉ]	Jednoduchý displej
[PLNÝ]	Celý displej

10. Stisknutím tlačítka (A) dokončete operaci nastavení.
Po dokončení operace nastavení se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu objeví obrazovka OBECNÁ NASTAVENÍ.
11. Podržením tlačítka (D) po dobu alespoň jedné sekundy se vrátíte na aktuální časovou obrazovku.

Poznámka

Pokud neprovedete žádnou operaci po dobu dvou nebo tří minut, zatímco je zobrazena obrazovka nastavení, hodinky se automaticky vrátí na aktuální obrazovku času.

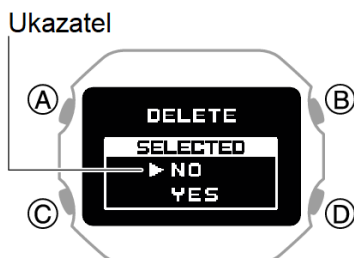
Výmaz oznámení

Odstranění konkrétního oznámení

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
2. Pomocí (C) vyberte možnost [NOTIFICATION] [OZNÁMENÍ].



3. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se seznam oznámení.
4. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na název oznámení, které chcete odstranit.
5. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se podrobnosti oznámení.
6. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Zobrazí se obrazovka pro odstranění dat.



7. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [YES].
Chcete-li odstranění dat zrušit, přesuňte ukazatel na [NE].
8. Stiskněte tlačítko (A).
Po dokončení operace odstranění dat se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka se seznamem oznámení.

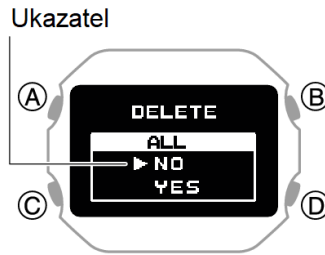
Odstranění všech oznámení

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
2. Pomocí (C) vyberte možnost [NOTIFICATION] [OZNÁMENÍ].



3. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se seznam oznámení.
4. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.

Zobrazí se obrazovka pro odstranění dat.



5. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [YES].
Chcete-li odstranění dat zrušit, přesuňte ukazatel na [NE].
6. Stiskněte tlačítko (A).
Po dokončení operace odstranění dat se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se zobrazí [NO DATA].

Nastavení měření aktivit

Tato část vysvětluje, jak nakonfigurovat nastavení související s měřením aktivity.
Nabídka nastavení, která se zobrazí, závisí na aktivitě.

Nabídka nastavení podle konkrétní aktivity

Aktivita	Nabídka nastavení
CVIČENÍ V POSILOVNĚ	TRÉNINKOVÁ POHOTOVOST
INTERVALOVÝ ČASOVAČ	ČASOVAČ INTERVALU UPOZORNĚNÍ NA TRÉNINK
TEKOUCÍ	AUTO LAP AUTO PAUZA
CHŮZE	TRÉNINKOVÉ UPOZORNĚNÍ

Povolení automatického měření kol

Když je povoleno automatické časování okruhu, zaznamená se kolo pokaždé, když uběhnete zadanou vzdálenost.



Provedte požadované operace pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES nebo na hodinkách a nakonfigurujte nastavení automatického měření okruhu.

Můžete nastavit vzdálenost měření okruhu až do vzdálenosti 10,0 km, v krocích po 0,1 km.





Konfigurace nastavení automatického okruhu pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES

Před použitím automatického časování okruhu je třeba pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES určit vzdálenost automatického časování okruhu.

Zkontrolujte připojení

Ujistěte se, že je symbol  zobrazen na displeji hodinek při provádění níže uvedeného postupu.
Pokud  se nezobrazí, přečtěte si informace na níže uvedeném odkazu.

[Připojení k telefonu spárovanému s hodinkami](#)

1.  Klepněte na ikonu "CASIO WATCHES".
2.  Klepněte na kartu Moje hodinky.
3.  Vyberte "DW-H5600" a klepněte na něj.
4.  Vyberte nastavení, které chcete změnit, a proveďte operaci zobrazenou na obrazovce.

Konfigurace automatického nastavení okruhu pomocí hodinek

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.

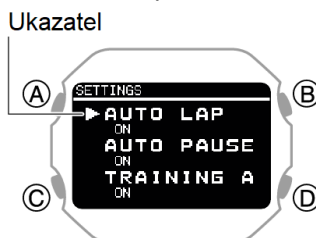
[Režim sledování](#)

2. Stiskněte tlačítko (A).
Tím se přepne do režimu aktivity.

Příklad:



3. Pomocí (C) vyberte aktivitu.
4. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka připravenosti operace měření.
5. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Zobrazí se obrazovka nastavení měření aktivity.



6. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [AUTO LAP].
7. Stiskněte tlačítko (A).
8. Pomocí (C) vyberte možnost [ZAP].
Chcete-li automatické měření okruhu deaktivovat, vyberte možnost [OFF] [OFF].
Aktuálně vybrané nastavení bude označeno značkou zaškrtnutí () vlevo.
9. Stiskněte tlačítko (A).
To způsobí, že se zobrazí kurzor, který můžete použít k nastavení vzdálenosti automatického měření okruhu.
10. Použijte (C) k určení celočíselné části hodnoty vzdálenosti.



11. Stiskněte tlačítko (A).
Tím přesunete kurzor na desetinnou část hodnoty vzdálenosti.
12. Použijte (C) k určení desetinné části hodnoty vzdálenosti.



13. Stisknutím tlačítka (A) dokončete operaci nastavení.
Po dokončení operace nastavení se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka nastavení měření aktivity.
14. Stisknutím tlačítka (D) zavřete obrazovku nastavení.

Poznámka

Během konfigurace nastavení hodinky automaticky ukončí operaci nastavení přibližně po dvou nebo třech minutách nečinnosti.

Povolení automatického pozastavení

Když je zapnutá funkce Auto Pause, časování se pozastaví vždy, když přestanete běžet.

Poznámka

Po opětovném spuštění operace měření z automatického pozastavení bude zobrazení hodinek zpožděno od skutečného spuštění, ale čas a měřená vzdálenost nebudou ovlivněny. Pokud automatické pozastavení po zapnutí nefunguje nebo pokud se měření neobnoví, pozastavte a obnovte měření ručně.

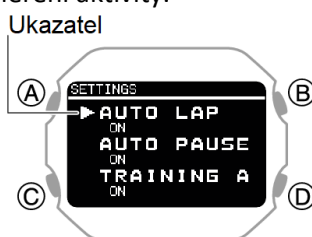
1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
2. Stiskněte tlačítko (A).
Tím se přepne do režimu aktivity.

Režim sledování

Příklad:



3. Pomocí (C) vyberte aktivitu.
4. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka připravenosti operace měření.
5. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Zobrazí se obrazovka nastavení měření aktivity.



6. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [AUTO PAUSE].
7. Stiskněte tlačítko (A).
8. Pomocí (C) přesuňte ukazatel do polohy [ON] (enabled) nebo [OFF] (disabled).
9. Stisknutím tlačítka (A) dokončete operaci nastavení.
Po dokončení operace nastavení se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka nastavení měření aktivity.
10. Stisknutím tlačítka (D) zavřete obrazovku nastavení.

Poznámka

Během konfigurace nastavení hodinky automaticky ukončí operaci nastavení přibližně po dvou nebo třech minutách nečinnosti.

K zapnutí nebo vypnutí automatické pauzy můžete také použít telefonní aplikaci CASIO WATCHES.

Konfigurace nastavení upozornění na cvičení

Pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES můžete určit cílové intervaly upozornění, které vás informují o spálených kaloriích, uplynulém čase a vzdálenosti ujeté během tréninku. Pokaždé, když je během měření aktivity dosaženo cílové hodnoty výstrahy, provede se operace zvuku nebo vibrací a zobrazí se výstražná obrazovka, která vás upozorní.


Pomocí jediné operace hodinek můžete přepínat všechna upozornění, která jste nakonfigurovali pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES, mezi zapnutím a vypnutím.

Určení cílových hodnot tréninkových výstrah pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES

Důležité upozornění!





Všimněte si, že cílové hodnoty výstrahy nelze zadat pomocí operací sledování. Ke konfiguraci nastavení použijte telefonní aplikaci CASIO WATCHES.

Zkontrolujte připojení

Ujistěte se, že je symbol  zobrazen na displeji hodinek při provádění níže uvedeného postupu.

Pokud  se nezobrazí, přečtěte si informace na níže uvedeném odkazu.

[Připojení k telefonu spárovanému s hodinkami](#)

1.  Klepněte na ikonu "CASIO WATCHES".
2.  Klepněte na kartu Moje hodinky.
3.  Vyberte "DW-H5600" a klepněte na něj.
4.  Vyberte nastavení, které chcete změnit, a proveďte operaci zobrazenou na obrazovce.

Aktivace tréninkového upozornění pomocí hodinek

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.

[Režim sledování](#)

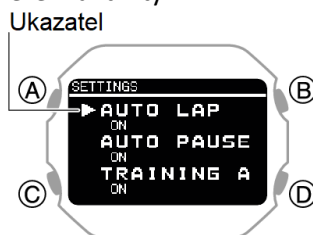
2. Stiskněte tlačítko (A).

Tím se přepne do režimu aktivity.

Příklad:



3. Pomocí (C) vyberte aktivitu.
4. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka připravenosti operace měření.
5. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Zobrazí se obrazovka nastavení měření aktivity.



6. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [TRAINING ALERT] [TRÉNINKOVÉ UPOZORNĚNÍ].
7. Stiskněte tlačítko (A).
8. Pomocí (C) přesuňte ukazatel do polohy [ZAPNUTO].
Pokud chcete vypnout upozornění na cvičení, přesuňte ukazatel do polohy [OFF] [OFF].
9. Stisknutím tlačítka (A) dokončete operaci nastavení.
Po dokončení operace nastavení se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka nastavení měření aktivity.
10. Stisknutím tlačítka (D) zavřete obrazovku nastavení.

Důležité upozornění!



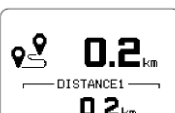
Pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES zadejte cílovou hodnotu výstrahy pro každou položku. Operace sledování nelze použít ke konfiguraci nastavení hodnoty cíle výstrahy.

Poznámka

Během konfigurace nastavení hodinky automaticky ukončí operaci nastavení přibližně po dvou nebo třech minutách nečinnosti.

Indikátory upozornění na cvičení

Obrazovka upozornění na trénink se na hodinkách objeví při dosažení zadané cílové hodnoty během měření aktivity.

Indikátor:	Význam:
	Spálené kalorie cílové hodnoty dosaženy.
	Cílová hodnota uplynulého času dosažena.
	Bylo dosaženo cílové hodnoty cestovní vzdálenosti.

Poznámka

Výstrahy, které lze konfigurovat, závisí na aktivitě.

Přepínání obrazovky upozornění

Obrazovka upozornění na trénink se zobrazí, když je během měření aktivity dosaženo zadané cílové hodnoty.

Příklad:



Hodinky se vrátí na obrazovku běžícího měření, pokud stisknete tlačítko (A) nebo pokud neprovedete žádnou operaci po dobu přibližně devíti sekund.

Konfigurace nastavení intervalu časovače


Konfigurace nastavení intervalového časovače pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES

Pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES můžete nakonfigurovat intervalový časovač, který kombinuje více typů časovačů.

Informace o intervalových časovačích naleznete v níže uvedených informacích.





[Přehled](#)

Zkontrolujte připojení

Ujistěte se, že je symbol  zobrazen na displeji hodinek při provádění níže uvedeného postupu.

Pokud  se nezobrazí, přečtěte si informace na níže uvedeném odkazu.

[Připojení k telefonu spárovanému s hodinkami](#)

1.  Klepněte na ikonu "CASIO WATCHES".
2.  Klepněte na kartu Moje hodinky.
3.  Vyberte "DW-H5600" a klepněte na něj.
4.  Vyberte nastavení, které chcete změnit, a proveďte operaci zobrazenou na obrazovce.

Konfigurace nastavení intervalového intervalu pomocí hodinek

Pokud probíhá operace odpočítávání časovače, resetujte časovač na aktuální čas spuštění před provedením této operace.

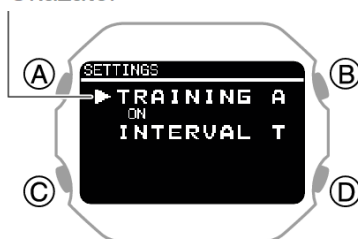
[Použití časovače](#)

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
2. [Režim sledování](#)
3. Stiskněte tlačítko (A).
Tím se přepne do režimu aktivity.
3. Pomocí (C) vyberte možnost [INTERVAL TIMER].



4. Stiskněte tlačítko (A).
5. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Zobrazí se obrazovka nastavení intervalového tréninku.

Ukazatel



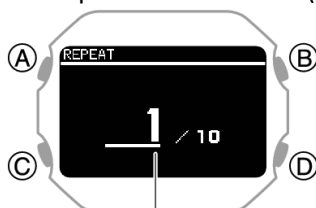
6. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [INTERVAL TIMER].
7. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka nastavení intervalového časovače.



8. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [REPEAT].

9. Stiskněte tlačítko (A).

Zobrazí se obrazovka nastavení počtu opakování časovače (1 až 10).



Počet opakování

10. Pomocí (C) určete počet opakování časovače (automatické opakování).

11. Stiskněte tlačítko (A).

Po dokončení operace nastavení se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka nastavení intervalového časovače.

12. Použijte (C) k určení pořadí časovačů.

Chcete-li nastavit první časovač, nastavte [TIMER1].

Sekvence časovače



13. Stiskněte tlačítko (A).

To způsobí, že se kurzor zobrazí při nastavení minut prvního časovače.

14. Pomocí (C) můžete změnit nastavení časovače minut.

Minuty



15. Stiskněte tlačítko (A).

To způsobí, že se kurzor přesune na nastavení sekund prvního časovače.

16. Pomocí (C) můžete změnit nastavení sekund časovače.



17. Stisknutím tlačítka (A) dokončete operaci nastavení.
Po dokončení operace nastavení se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka nastavení intervalového časovače.
18. Opakujte kroky 11 až 16 tolikrát, kolikrát je potřeba, abyste mohli nakonfigurovat nastavení jiných časovačů.

Poznámka

Stisknutím tlačítka (D) během výše uvedeného postupu se vrátíte o jednu obrazovku zpět.
Pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES můžete změnit názvy časovačů. Název časovače může obsahovat kombinaci až 14 abecedních písmen (A až Z), čísel (0 až 9) a symbolů (/+_-?&).

Použití aplikace ke konfiguraci nastavení

Tato část vysvětluje hlavní nastavení hodinek, která lze změnit pouze pomocí telefonní aplikace "CASIO WATCHES".

Chcete-li použít nastavení v této části, musíte do telefonu nainstalovat telefonní aplikaci "CASIO WATCHES".

① [Nainstalujte do telefonu požadovanou aplikaci.](#)

Nastavení vzhledu displeje

Existují tři vzory ciferníků, které můžete použít pro aktuální obrazovku času. Můžete si vybrat vzor, který vyhovuje vašemu současnému životnímu stylu.

Můžete přizpůsobit položky zobrazení pro obličej 2.

Důležité upozornění!

Operace sledování nelze použít k přizpůsobení položek zobrazení Face 2. Ke konfiguraci nastavení použijte telefonní aplikaci CASIO WATCHES.

K výběru vzhledu hodinek můžete použít operace hodinek.

[Změna vzhledu hodinek](#)

Verze 1



Verze 2

Uživatelské zobrazení



Při přizpůsobování displeje Verze 2 si můžete vybrat z níže uvedených položek zobrazení.

Položky s textem a hodnotou

[KROKY]	Dnešní počet kroků
[STAV]	Stav kardio zátěže (stav kardio zátěže)
[VZDÁLENOST]	Měsíční délka jízdy BĚŽET CHODIT
[HR]	Srdeční frekvence
[MAX MIN]	Maximální/minimální srdeční frekvence
[SPÁNEK]	Skóre spánku + zobrazení úrovně Doba spánku Hodnocení spánku
[KALORIE]	Spálené kalorie
[AKTIVNÍ]	Čas fyzického cvičení aktuálního dne
Časy východu a západu slunce	
Měsíční věk	

Verze 3

Graf dosažení plánovaného počtu kroků*



Tento graf ukazuje cílovou míru úspěšnosti počtu kroků za posledních osm dní včetně dneška.

Konfigurace nastavení

Pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES určete, kterou obrazovku s aktuálním časem chcete zobrazit. V případě přizpůsobitelného displeje můžete určit položky, které chcete zahrnout do displeje.

Důležité upozornění!

Operace sledování nelze použít k přizpůsobení položek zobrazení Face 2. Ke konfiguraci nastavení použijte telefonní aplikaci CASIO WATCHES.

Zkontrolujte připojení

Ujistěte se, že je symbol zobrazen na displeji hodinek při provádění níže uvedeného postupu.

Pokud se nezobrazí, přečtěte si informace na níže uvedeném odkazu.

[Připojení k telefonu spárovanému s hodinkami](#)

1. Klepněte na ikonu "CASIO WATCHES".
2. Klepněte na kartu Moje hodinky.
3. Vyberte "DW-H5600" a klepněte na něj.
4. Vyberte nastavení, které chcete změnit, a proveďte operaci zobrazenou na obrazovce.

Přizpůsobení funkcí režimu hodinek a režimu aktivity

Pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES můžete určit pořadí, ve kterém se funkce zobrazí v režimu sledování a režimu aktivity. Podle potřeby můžete také přidávat nebo odstraňovat funkce.

Důležité upozornění!


Na hodinkách nelze provádět operace přizpůsobení funkcí. Ke konfiguraci nastavení použijte telefonní aplikaci CASIO WATCHES.

Informace o funkcích, které lze změnit a odstranit, naleznete v níže uvedených informacích.

[Režim sledování](#)





[Přehled aktivit](#)

Zkontrolujte připojení

Ujistěte se, že je symbol  zobrazen na displeji hodinek při provádění níže uvedeného postupu.

Pokud  se nezobrazí, přečtěte si informace na níže uvedeném odkazu.

[Připojení k telefonu spárovanému s hodinkami](#)

1.  Klepněte na ikonu "CASIO WATCHES".
2.  Klepněte na kartu Moje hodinky.
3.  Vyberte "DW-H5600" a klepněte na něj.
4.  Vyberte nastavení, které chcete změnit, a proveďte operaci zobrazenou na obrazovce.

Poznámka

Přidání nebo odstranění funkcí může změnit nastavení.

I když odstraníte funkci almanachu (východ slunce, západ slunce, stáří měsíce), můžete stále zobrazovat časy východu a západu slunce na aktuální obrazovce času.

Konfigurace nastavení zobrazení měření aktivity

Existují různé typy obrazovek měření aktivity a pro každou aktivitu lze zaregistrovat až 7 obrazovek. Z registrovaných obrazovek můžete určit, která z nich by měla být zobrazena v průběhu každého měření aktivity.

Důležité upozornění!

Obrazovky měření aktivity můžete určit pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES. Operace sledování nelze použít ke konfiguraci nastavení obrazovky měření aktivity.

Obrazovka 1 je pevně stanovena jako "Obrazovka měření 1". Vyberte obrazovky 2 až 7 z obrazovek, které jsou jiné než "Obrazovka měření 1".

Obrazovka měření 1



Z následujících možností vyberte obrazovky, které chcete zobrazit pro obrazovky 2 až 7.

Obrazovka měření 2



Obrazovka měření 3



Položky, které se zobrazují v ① horní a ② dolní části obrazovky měření 1 až 3, můžete přizpůsobit. Položky můžete přizpůsobit také pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES.

Obrazovka měření srdeční frekvence



1. Cílová hodnota zóny HR
2. Aktuální srdeční tep

Obrazovka Aktuální čas



1. Aktuální čas
2. Doba pohybu od začátku měření

Obrazovka s almanachem



1. Datum měření
2. Den měření Stáří Měsíce
3. Doba měření v den východu slunce
4. Den měření Čas západu slunce
5. Doba pohybu od začátku měření

Obrazovka intervalového časovače



1. Hodnota intervalového časovače


2. Počet opakování
3. Celková doba měření

Poznámka

V případě INTERVAL TIMER se na obrazovce 1 zobrazí obrazovka intervalového časovače.





Postup nastavení

Zkontrolujte připojení

Ujistěte se, že je symbol  zobrazen na displeji hodinek při provádění níže uvedeného postupu.

Pokud  se nezobrazí, přečtěte si informace na níže uvedeném odkazu.

[Připojení k telefonu spárovanému s hodinkami](#)

1.  Klepněte na ikonu "CASIO WATCHES".
2.  Klepněte na kartu Moje hodinky.
3.  Vyberte "DW-H5600" a klepněte na něj.
4.  Vyberte nastavení, které chcete změnit, a proveďte operaci zobrazenou na obrazovce.

Použití GPS telefonu

Při měření BĚH/CHŮZE lze GPS telefonu použít ke korekci vzdálenosti vypočítané vestavěným snímačem zrychlení hodinek. To zvyšuje přesnost výpočtů vzdáleností.





Pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES můžete povolit nebo zakázat používání GPS telefonu.

Zkontrolujte připojení

Ujistěte se, že je symbol  zobrazen na displeji hodinek při provádění níže uvedeného postupu.

Pokud  se nezobrazí, přečtěte si informace na níže uvedeném odkazu.

[Připojení k telefonu spárovanému s hodinkami](#)

1.  Klepněte na ikonu "CASIO WATCHES".
2.  Klepněte na kartu Moje hodinky.
3.  Vyberte "DW-H5600" a klepněte na něj.
4.  Vyberte nastavení, které chcete změnit, a proveďte operaci zobrazenou na obrazovce.

Aktivace snímače zápěstí


Pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES můžete zapnout nebo zakázat snímač zápěstí, aby hodinky mohly zjistit, zda jsou připojeny k zápěstí.

Snímač zápěstí je povolen při počátečním výchozím továrním nastavení.

Důležité upozornění!







Nastavení snímače zápěstí nelze změnit pomocí hodinek. Ke konfiguraci nastavení použijte telefonní aplikaci CASIO WATCHES.

Zkontrolujte připojení

Ujistěte se, že je symbol  zobrazen na displeji hodinek při provádění níže uvedeného postupu.

Pokud  se nezobrazí, přečtěte si informace na níže uvedeném odkazu.

[Připojení k telefonu spárovanému s hodinkami](#)

1.  Klepněte na ikonu "CASIO WATCHES".
2.  Klepněte na kartu Moje hodinky.
3.  Vyberte "DW-H5600" a klepněte na něj.
4.  Klepněte na "Nastavení hodinek".
5.  Klepněte na "Najít opotřebované hodinky".
6.  Povolte možnost "Zapnuto".


Určení požadované délky spánku a probuzení


Pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES můžete určit čas spánku a čas probuzení.

Důležité upozornění!







Operace sledování nelze použít ke konfiguraci nastavení večerky a času probuzení. Ke konfiguraci nastavení použijte telefonní aplikaci CASIO WATCHES.

Zkontrolujte připojení

Ujistěte se, že je symbol  zobrazen na displeji hodinek při provádění níže uvedeného postupu.

Pokud  se nezobrazí, přečtěte si informace na níže uvedeném odkazu.

[Připojení k telefonu spárovanému s hodinkami](#)

1.  Klepněte na ikonu "CASIO WATCHES".
2.  Klepněte na kartu Moje hodinky.
3.  Vyberte "DW-H5600" a klepněte na něj.
4.  Klepněte na "LIFE LOG".
5.  Klepněte na "Spánek".
6.  Nakonfigurujte nastavení "Doba spánku" a "Doba probuzení".


Určení cíle denního počtu kroků


Pomocí hodinek CASIO WATCHES můžete určit cílové hodnoty denního počtu kroků.

Důležité upozornění!






Cílovou hodnotu nelze zadat pomocí sledovaných operací. Ke konfiguraci nastavení použijte telefonní aplikaci CASIO WATCHES.

Zkontrolujte připojení

Ujistěte se, že je symbol  zobrazen na displeji hodinek při provádění níže uvedeného postupu.

Pokud  se nezobrazí, přečtěte si informace na níže uvedeném odkazu.

[Připojení k telefonu spárovanému s hodinkami](#)

1.  Klepněte na ikonu "CASIO WATCHES".
2.  V pravém horním rohu obrazovky klepněte na .
3.  Klepněte na "Uživatelský profil".
4.  Vyberte nastavení, které chcete změnit, a proveďte operaci zobrazenou na obrazovce.


Poznámka


Kromě cílových hodnot můžete také nakonfigurovat nastavení, která vás upozorní na dosažení cíle.

Konfigurace nastavení hodinek





Po navázání spojení mezi hodinkami a telefonní aplikací CASIO WATCHES můžete pomocí aplikace telefonu konfigurovat různá nastavení funkcí hodinek a prohlížet informace získané hodinkami.

Zkontrolujte připojení

Ujistěte se, že je symbol  zobrazen na displeji hodinek při provádění níže uvedeného postupu.

Pokud  se nezobrazí, přečtěte si informace na níže uvedeném odkazu.

[Připojení k telefonu spárovanému s hodinkami](#)

1.  Klepněte na ikonu "CASIO WATCHES".
2.  Klepněte na kartu Moje hodinky.
3.  Vyberte "DW-H5600" a klepněte na něj.
4.  Vyberte nastavení, které chcete změnit, a proveďte operaci zobrazenou na obrazovce.

Další nastavení

V této části jsou vysvětlena další nastavení hodinek, která můžete konfigurovat.

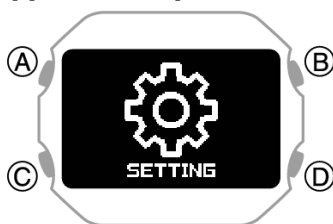
Změna vzhledu displeje

Existují tři vzory ciferníků, které můžete použít pro aktuální obrazovku času. Můžete si vybrat vzor, který vyhovuje vašemu současnému životnímu stylu.

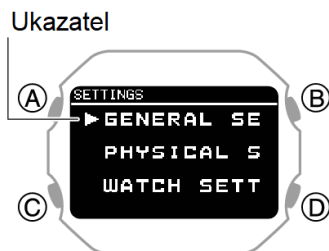
Podrobnosti o třech cifernících naleznete v informacích na odkazu.

[Určení vzhledu hodinek](#)

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
2. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Tím se přepne do režimu ovládání.
3. Pomocí (C) vyberte možnost [SETTING] [NASTAVENÍ].



4. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka nabídky nastavení.



5. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [WATCH SETTINGS] [Nastavení HODINEK].
6. Stiskněte tlačítko (A).
7. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [WATCH FACE].
8. Stiskněte tlačítko (A).
9. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na vzhled hodinek, který chcete vybrat.



Podrobnosti o zobrazení a přizpůsobení jednotlivých ciferníků naleznete v níže uvedených informacích.

[Určení vzhledu hodinek](#)

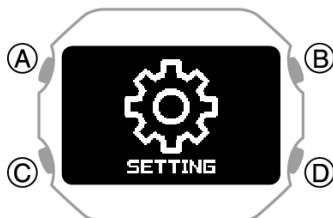
10. Stisknutím tlačítka (A) dokončete operaci nastavení.
Po dokončení operace nastavení se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka nastavení ciferníku.
11. Podržetím tlačítka (D) po dobu alespoň jedné sekundy se vrátíte na aktuální časovou obrazovku.

Povolení připomenutí kroků

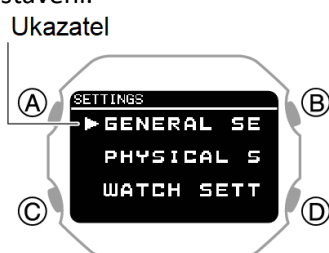
Funkce Připomenutí kroku zobrazí indikátor a provede zvukové nebo vibrační upozornění, když hodinky zjistí, že jste během určitého období nechodili dostatečně. To je cenná zpětná vazba, která vám pomůže dosáhnout vašich cvičebních cílů.

Pokud hodinky provedou tuto operaci upozornění na krok, zkuste chodit asi pět minut.

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
2. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Tím se přepne do režimu ovládání.
3. Pomocí (C) vyberte možnost [SETTING] [NASTAVENÍ].



4. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka nabídky nastavení.



5. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [GENERAL SETTINGS] [OBEČNÁ NASTAVENÍ].
6. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka OBEČNÁ NASTAVENÍ.



7. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [PŘIPOMENUTÍ KROKU].
8. Stiskněte tlačítko (A).
9. Pomocí (C) vyberte požadované nastavení připomenutí kroku ZAPNUTO/VYPNUTO.

[VYP]	Funkce připomenutí kroku je vypnuta
[ZAPNUTO]	Funkce připomenutí kroku zapnutá

10. Stisknutím tlačítka (A) dokončete operaci nastavení.
Po dokončení operace nastavení se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka nastavení funkce připomenutí kroku.
11. Podržením tlačítka (D) po dobu alespoň jedné sekundy se vrátíte na aktuální časovou obrazovku.

Poznámka

Pokud neprovedete žádnou operaci po dobu dvou nebo tří minut, zatímco je zobrazena obrazovka nastavení, hodinky se automaticky vrátí na aktuální obrazovku času.

I když je zapnuto připomenutí kroku, hodinky nezobrazí oznámení, pokud nastane některá z níže uvedených podmínek.

Když hodinky zjistí, že se nenosí

Zatímco aktuální čas je v období definovaném časy spánku a probuzení, které jste zadali
Během probíhající aktivity

Pokud je **LOW** indikátor stavu baterie nebo nižší

Když dojde k chybě senzoru

Pokud analýza chování nezjistí chůzi a běh, hodinky vás mohou upozornit, že funkce připomenutí kroku určila nízký počet kroků.

Vymazání probíhajícího oznámení

Stisknutím libovolného tlačítka vymažete probíhající oznámení o připomenutí kroku.

Nastavení nočního času

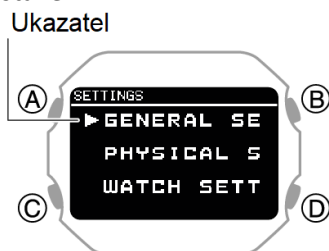
Zadejte noční čas.

Po zadání nočního času můžete propojit příjem oznámení z telefonu a nastavení měření srdečního tepu
NOČNÍ ČAS.

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
2. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Tím se přepne do režimu ovládání.
3. Pomocí (C) vyberte možnost [SETTING] [NASTAVENÍ].



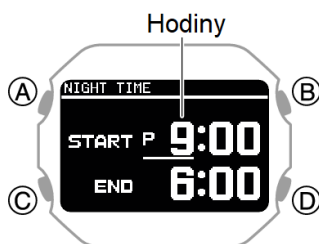
4. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka nabídky nastavení.



5. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [GENERAL SETTINGS] [OBEČNÁ NASTAVENÍ].
6. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka OBEČNÁ NASTAVENÍ.



7. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [NIGHT TIME] [NOČNÍ ČAS].
8. Stiskněte tlačítko (A).
To způsobí, že se kurzor zobrazí v hodinovém nastavení nočního času zahájení.
9. Pomocí (C) můžete změnit nastavení času zahájení hodiny.



10. Stiskněte tlačítko (A).

To způsobí, že se kurzor přesune na nastavení minuty počátečního času.

11. Pomocí (C) můžete změnit nastavení počátečního času minut.



12. Stiskněte tlačítko (A).

To způsobí, že se kurzor přesune na nastavení hodiny koncového času

13. Použijte (C) pro změnu nastavení hodin koncového času.



14. Stiskněte tlačítko (A).

To způsobí, že se kurzor přesune na nastavení minuty koncového času.

15. Pomocí (C) můžete změnit nastavení minuty koncového času.



16. Stisknutím tlačítka (A) dokončete operaci nastavení.

Po dokončení operace nastavení se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka nastavení nočního času.

17. Podržením tlačítka (D) po dobu alespoň jedné sekundy se vrátíte na aktuální časovou obrazovku.

Poznámka

Přípustný rozsah nastavení nočního času není kratší než šest hodin a delší než 12 hodin. Pokud nakonfigurujete nastavení mimo tento rozsah, koncový čas se automaticky opraví, takže nastavení je v povoleném rozsahu.

Pokud neprovedete žádnou operaci po dobu dvou nebo tří minut, zatímco je zobrazena obrazovka nastavení, hodinky se automaticky vrátí na aktuální obrazovku času.

Pokud je měření spánku prováděno v době, kdy je pro měření srdečního tepu vybrána možnost [AKTIVITA A NOČNÍ ZAPNUTO], začne měření spánku od času nastaveného pro NOČNÍ ČAS. Pro nastavení NIGHT TIME time (NOČNÍ ČAS) zadejte svůj normální čas spánku (čas spánku a probuzení).

Konfigurace nastavení zvuku a vibrací

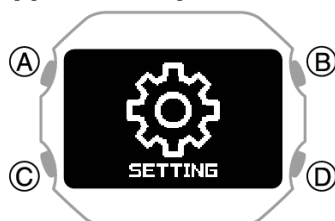
Kromě ovládání tlačítek a zvuků a vibrací používají hodinky také zvuk a vibrace pro upozornění. Pomocí níže uvedeného postupu můžete povolit nebo zakázat zvuk a vibrace.

Poznámka

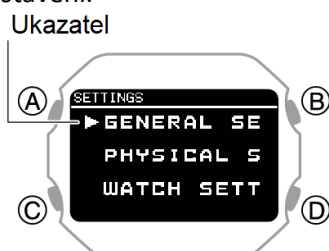
Vzor a trvání zvuku nebo vibrací nelze změnit.

Konfigurace nastavení provozních zvuků a vibrací

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
2. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Tím se přepne do režimu ovládání.
3. Pomocí (C) vyberte možnost [SETTING] [NASTAVENÍ].



4. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka nabídky nastavení.



5. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [GENERAL SETTINGS] [OBEČNÁ NASTAVENÍ].
6. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka OBEČNÁ NASTAVENÍ.



7. Použijte (C) pro přesunutí ukazatele na [BEEP/VIBE].
8. Stiskněte tlačítko (A).
9. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [BUTTON OPERATION] [OPERACE TLAČÍTKA].
10. Stiskněte tlačítko (A).
11. Pomocí (C) vyberte nastavení provozního zvuku a vibrací.

[PÍPNUTÍ+VIBE]

Provozní zvuk zapnutý, provozní vibrace zapnuté

[PÍP]	Provozní zvuk zapnutý, provozní vibrace vypnuté
[VIBRACE]	Provozní zvuk vypnutý, provozní vibrace zapnuté
[VYP]	Provozní zvuk vypnutý, Provozní vibrace vypnuté

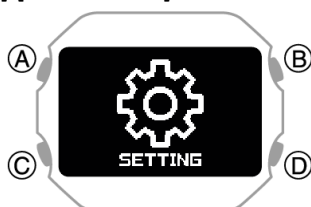
- Stisknutím tlačítka (A) dokončete operaci nastavení.
Po dokončení operace nastavení se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka nastavení zvuku a vibrací.
- Podržetím tlačítka (D) po dobu alespoň jedné sekundy se vrátíte na aktuální časovou obrazovku.

Poznámka

Pokud neprovedete žádnou operaci po dobu dvou nebo tří minut, zatímco je zobrazena obrazovka nastavení, hodinky se automaticky vrátí na aktuální obrazovku času.

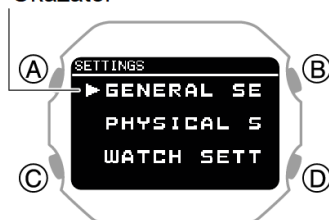
Konfigurace nastavení zvuku a vibrační oznámení

- Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
- Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Tím se přepne do režimu ovládání.
- Pomocí (C) vyberte možnost [SETTING] [NASTAVENÍ].



- Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka nabídky nastavení.

Ukazatel



- Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [GENERAL SETTINGS] [OBEČNÁ NASTAVENÍ].
- Stiskněte tlačítko (A).

Zobrazí se obrazovka OBEČNÁ NASTAVENÍ.



- Použijte (C) pro přesunutí ukazatele na [BEEP/VIBE].
- Stiskněte tlačítko (A).
- Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [NOTIFICATIONS] [OZNÁMENÍ].
- Stiskněte tlačítko (A).
- Pomocí (C) vyberte nastavení zvuku a vibrační oznámení.

[PÍPNUTÍ+VIBE]

Zapnutí zvuku oznámení, zapnutí vibrační oznámení

[PÍP]	Zvuk oznámení zapnutý, vibrace oznámení vypnuté
[VIBRACE]	Oznámení zní vypnuto, vibrace oznámení zapnuté
[UŽIVATEL]	Zapnuto pouze pro uživatelem zadané položky nastavení
[VYP]	Zvuk oznámení vypnutý, vibrace oznámení vypnuté

Položky nastavení [USER] lze změnit pomocí telefonní aplikace CASIO WATCHES.

12. Stisknutím tlačítka (A) dokončete operaci nastavení.
Po dokončení operace nastavení se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka nastavení zvuku a vibrací.
13. Podržetím tlačítka (D) po dobu alespoň jedné sekundy se vrátíte na aktuální časovou obrazovku.

Poznámka

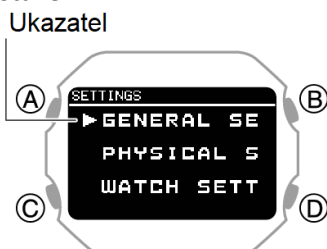
Pokud neprovedete žádnou operaci po dobu dvou nebo tří minut, zatímco je zobrazena obrazovka nastavení, hodinky se automaticky vrátí na aktuální obrazovku času.

Konfigurace nastavení automatického osvětlení

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
2. Podržte stisknuté tlačítka (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Tím se přepne do režimu ovládání.
3. Pomocí (C) vyberte možnost [SETTING] [NASTAVENÍ].



4. Stiskněte tlačítka (A).
Zobrazí se obrazovka nabídky nastavení.

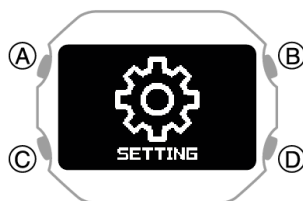


5. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [GENERAL SETTINGS] [OBECNÁ NASTAVENÍ].
6. Stiskněte tlačítka (A).
Zobrazí se obrazovka OBECNÁ NASTAVENÍ.
7. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [LIGHT].
8. Stiskněte tlačítka (A).
9. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [AUTO LIGHT].
10. Stiskněte tlačítka (A).
11. Pomocí (C) přesuňte ukazatel do polohy [OFF] (vypnuto) nebo [ON] (enabled).
12. Stisknutím tlačítka (A) dokončete operaci nastavení.
Po dokončení operace nastavení se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka nastavení automatického světla.
13. Podržetím tlačítka (D) po dobu alespoň jedné sekundy se vrátíte na aktuální časovou obrazovku.

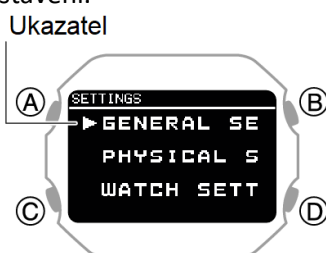
Nastavení délky osvětlení

Jako dobu trvání osvětlení můžete vybrat buď 1,5 sekundy, nebo pět sekund.

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
2. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Tím se přepne do režimu ovládání.
3. Pomocí (C) vyberte možnost [SETTING] [NASTAVENÍ].



4. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka nabídky nastavení.



5. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [GENERAL SETTINGS] [OBEČNÁ NASTAVENÍ].
6. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka OBEČNÁ NASTAVENÍ.
7. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [LIGHT].
8. Stiskněte tlačítko (A).
9. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [TRVÁNÍ].
10. Stiskněte tlačítko (A).
11. Stisknutím tlačítka (C) vyberte dobu svícení.

[1.5s]	Osvětlení 1,5 sekundy
[5.0s]	5sekundové osvětlení

12. Stisknutím tlačítka (A) dokončete operaci nastavení.
Po dokončení operace nastavení se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka nastavení doby podsvícení.
13. Podržením tlačítka (D) po dobu alespoň jedné sekundy se vrátíte na aktuální časovou obrazovku.

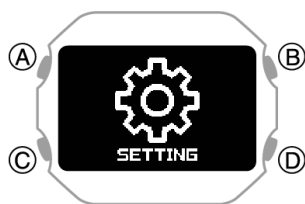
Poznámka

Pokud neprovedete žádnou operaci po dobu dvou nebo tří minut, zatímco je zobrazena obrazovka nastavení, hodinky se automaticky vrátí na aktuální obrazovku času.

Povolení úspory energie

Pokud neplánujete produkt používat po dlouhou dobu, můžete šetřit energii přepnutím do úsporného režimu.

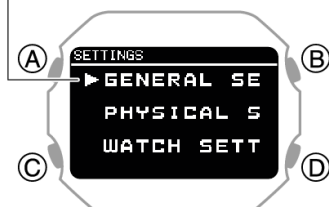
1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
2. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Tím se přepne do režimu ovládání.
3. Pomocí (C) vyberte možnost [SETTING] [NASTAVENÍ].



4. Stiskněte tlačítko (A).

Zobrazí se obrazovka nabídky nastavení.

Ukazatel



5. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [GENERAL SETTINGS] [OBEČNÁ NASTAVENÍ].
6. Stiskněte tlačítko (A).

Zobrazí se obrazovka OBEČNÁ NASTAVENÍ.



7. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [ÚSPORA ENERGIE].
8. Stiskněte tlačítko (A).

To umožňuje úsporu energie a zobrazí se [HOLD DOWN THIS BUTTON] v dolní části obrazovky.



Poznámka

Pokud neprovedete žádnou operaci po dobu dvou nebo tří minut, zatímco je zobrazena obrazovka nastavení, hodinky se automaticky vrátí na aktuální obrazovku času.

Zakázání úspory energie

Podržetím tlačítka (D) po dobu alespoň dvou sekund vypnete úsporu energie.

Vypnutí úspory energie způsobí, že [PODRŽTE STISKNUTÉ TLAČÍTKO] zmizí v dolní části obrazovky.

Změna jednotek délky a hmotnosti

Můžete vybrat metrické jednotky (km, m, cm, kg) nebo britské jednotky (míle, yd, ft, lb) pro hodnoty délky (výška, vzdálenost) a hmotnosti (tělesná hmotnost).

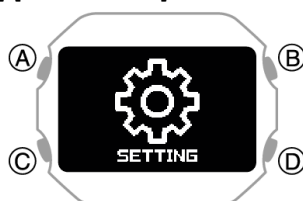
Důležité upozornění!

Pokud je Tokio (TOKIO) domovským městem, hodnotové jednotky jsou stanoveny jako metrické (km, m, cm, kg) a nelze je změnit.

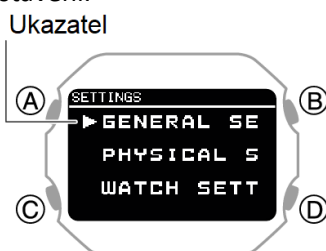
1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.

Režim sledování

2. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Tím se přepne do režimu ovládání.
3. Pomocí (C) vyberte možnost [SETTING] [NASTAVENÍ].



4. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka nabídky nastavení.



5. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [GENERAL SETTINGS] [OBEČNÁ NASTAVENÍ].
6. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka OBEČNÁ NASTAVENÍ.



7. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [UNITS].
8. Stiskněte tlačítko (A).
9. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [DÉLKA & HMOTNOST].
10. Stiskněte tlačítko (A).
11. Pomocí (C) vyberte požadované jednotky délky a hmotnosti.

[km/m/cm & kg]	Metrický systém
[míle / yd / ft & lb]	Imperiální systém

12. Stisknutím tlačítka (A) dokončete operaci nastavení.
Po dokončení operace nastavení se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka nastavení jednotek.
13. Podržení tlačítka (D) po dobu alespoň jedné sekundy se vrátíte na aktuální časovou obrazovku.

Poznámka

Pokud neprovedete žádnou operaci po dobu dvou nebo tří minut, zatímco je zobrazena obrazovka nastavení, hodinky se automaticky vrátí na aktuální obrazovku času.
Ke změně délkové jednotky můžete také použít telefonní aplikaci CASIO WATCHES.

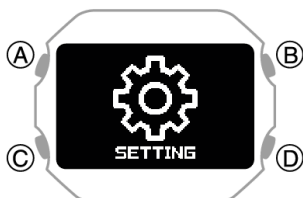
Nastavení jednotek spálené energie

Pomocí níže uvedeného postupu můžete jako jednotku spálených kalorií vybrat buď kalorie (kcal) nebo jouly (kJ).

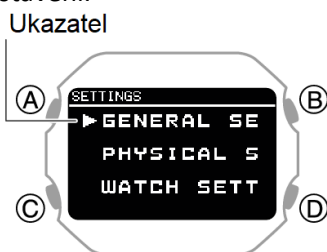
Důležité upozornění!

Pokud je Tokio (TOKIO) domovským městem, spálená jednotka kalorií je stanovena jako kilokalorie (kcal) a nelze ji změnit.

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
2. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Tím se přepne do režimu ovládání.
3. Pomocí (C) vyberte možnost [SETTING] [NASTAVENÍ].



4. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka nabídky nastavení.



5. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [GENERAL SETTINGS] [OBEČNÁ NASTAVENÍ].
6. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka OBEČNÁ NASTAVENÍ.



7. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [UNITS].
8. Stiskněte tlačítko (A).
9. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [ENERGIE].
10. Stiskněte tlačítko (A).
11. Použijte (C) k výběru požadované kalorické jednotky.

[kcal]	Kilokalorie
[kJ]	Kilojouly

12. Stisknutím tlačítka (A) dokončete operaci nastavení.
Po dokončení operace nastavení se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka nastavení jednotek.
13. Podržením tlačítka (D) po dobu alespoň jedné sekundy se vrátíte na aktuální časovou obrazovku.

Poznámka

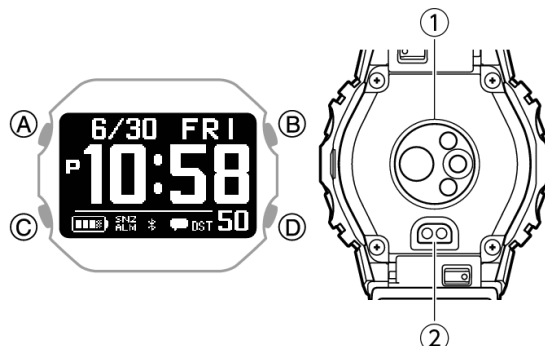
Pokud neprovedete žádnou operaci po dobu dvou nebo tří minut, zatímco je zobrazena obrazovka nastavení, hodinky se automaticky vrátí na aktuální obrazovku času.

Můžete také použít telefonní aplikaci CASIO WATCHES ke změně jednotky spálených kalorií.

Základní informace

Tato část obsahuje názvy jednotlivých částí hodinek a také základní informace a operace, které potřebujete znát.

Celkový popis



Tlačítko A

Stisknutím tohoto tlačítka při zobrazení aktuální časové obrazovky přepnete do režimu aktivity. Stisknutím tohoto tlačítka při zobrazení libovolné obrazovky nastavení režimu se použijí všechna čekající nastavení a změny na obrazovce.

Tlačítko B

Stisknutím zapnete podsvícení.

Tlačítko C

Když je zobrazena obrazovka s aktuálním časem, stisknutím a podržením tohoto tlačítka po dobu alespoň dvou sekund přepnete do režimu ovládnutí.

Stisknutím tohoto tlačítka během zobrazení obrazovky nastavení se dostupné položky nabídky posunou směrem dolů.

Tlačítko D

Podržením tohoto tlačítka po dobu alespoň jedné sekundy se vrátíte na obrazovku aktuálního času. Při konfiguraci nastavení se stisknutím tohoto tlačítka vrátí na předchozí obrazovku.

① Optický senzor (detekce srdeční frekvence)

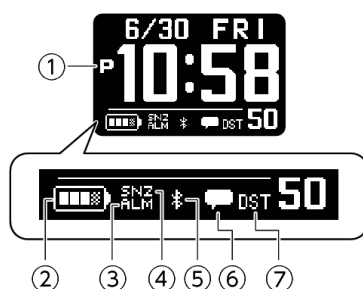
Detekuje váš puls pro měření srdečního tepu.

② Nabíjecí terminál

Zde zapojte nabíjecí kabel pro připojení k zařízení s konektorem USB pro nabíjení.


[Nabíjení pomocí nabíjecího kabelu](#)


Indikátory



1. Zobrazuje se během p.m. časů při použití 12hodinové časomíry.

2. Zobrazuje aktuální úroveň nabití baterie.
3. Zobrazí se, když je zapnutý budík nebo inteligentní alarm.
4. Zobrazí se, když je zapnut budík nebo funkce inteligentního odložení alarmu.
5. Ikona režimu Letadlo/Bluetooth

: Zobrazuje se, když je zapnutý režim v letadle.

: Zobrazí se, když je mezi hodinkami a telefonem spojení.

Při pokusu o opětovné připojení k telefonu po ztrátě připojení tento indikátor bliká v sekundových intervalech.

Zatímco po ztrátě připojení se nepokouší o opětovné připojení k telefonu, tento indikátor bliká ve dvousekundových intervalech.

6. Zobrazí se, když jsou v telefonu nová oznámení.
7. Zobrazí se, pokud je uvedený čas letní čas.

Prohlížení displeje ve tmě

Hodinky mají světlo, které osvětluje ciferník pro prohlížení ve tmě.

Ruční osvětlení displeje

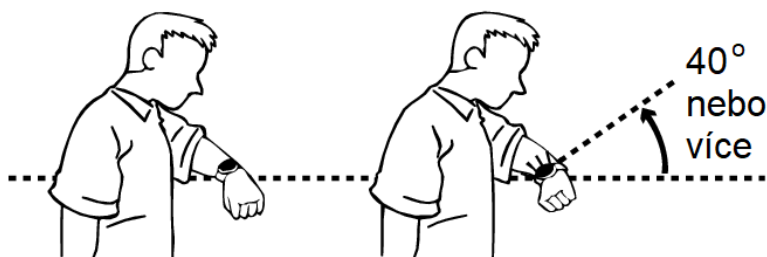
Stisknutím tlačítka (B) zapnete podsvícení.

Osvětlení se automaticky vypne, pokud začne znít alarm.



Použití automatického světla

Pokud je zapnuto automatické světlo, osvětlení obličeje se automaticky zapne vždy, když jsou hodinky umístěny pod úhlem 40 stupňů nebo více.



Informace o povolení automatického osvětlení naleznete v níže uvedených informacích.

[Konfigurace nastavení automatického osvětlení](#)

Důležité upozornění!

Funkce Auto Light nemusí fungovat správně, pokud jsou hodinky ve vodorovném úhlu 15 stupňů nebo větším od vodorovné polohy, jak je znázorněno na obrázku níže.



Elektrostatický náboj nebo magnetismus mohou rušit správný provoz automatického světla. Pokud k tomu dojde, zkuste spustit paži a znovu ji naklonit směrem k obličeji.

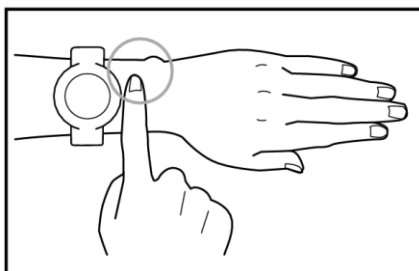
Při pohybu hodinek můžete zaznamenat mírný chrastivý zvuk. To je způsobeno funkcí automatického spínače světla, který určuje aktuální orientaci hodinek. Neznamena to poruchu.

Upevnění hodinek na zápěstí

Správné nošení hodinek na zápěstí je nezbytné pro získání přesné srdeční frekvence, dechového cvičení a měření spánku. Zejména při používání hodinek při běhu nebo provádění jiných namáhavých cviků proveďte níže popsané úpravy, abyste zajistili, že se hodinky neotřesou ani neposouvají.

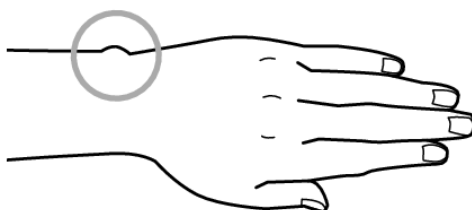
1. S hodinkami volně připevněnými na zápěstí položte alespoň jeden prst napravo od hodinek* (obrázek).

* Pokud nosíte hodinky na pravém zápěstí, položte prst (prsty) na levou stranu hodinek.



2. Umístěte hodinky tak, aby mezi nimi a kostí, která vyčnívá ze strany zápěstí, byla alespoň jedna šířka prstu (obrázek).

Umístění a tvar této kosti (zakroužkované na obrázku) se liší od člověka k člověku.



3. Poté, co určíte nejlepší polohu zápěstí hodinek, utáhněte řemínek dostatečně pevně, aby hodinky neklouzaly po zápěstí.

Důležité upozornění!

Pás, který je těsně utažen pro srdeční frekvenci nebo jiná měření, může ztěžovat průchod vzduchu pod pásem a způsobit pot, což může vést k podráždění pokožky. Po změření srdečního tepu uvolněte pásek natolik, abyste mohli vložit prst mezi něj a zápěstí.

Dlouhodobé nošení hodinek, pot nebo určité prostředí používání vytváří riziko kožní vyrážky. Abyste předešli kožním problémům, pravidelně sundávejte hodinky ze zápěstí, abyste pokožce poskytli čas na odpočinek.

Hodinky nejsou správně připevněny k zápěstí, pokud vidíte zelené světlo vycházející zpoza hodinek.

Během měření dechového cvičení udržujte paže v klidu.

Podrobnosti o tom, jak hodinky nosit během měření hladiny kyslíku v krvi, naleznete v níže uvedených informacích.

[Měření hladiny kyslíku v krvi](#)

Aktualizace verze softwaru hodinek

Aktualizace (upgrade) softwaru hodinek zlepšuje funkci a provoz hodinek.


Zajišťuje, že software hodinek je aktualizován na nejnovější verzi.


Aktualizace softwaru hodinek

K aktualizaci (upgradu) softwaru hodinek byste měli použít telefonní aplikaci CASIO WATCHES.





Oznámení na obrazovce telefonní aplikace CASIO WATCHES vás upozorní, když je k dispozici aktualizace softwaru. Podle pokynů na obrazovce aktualizujte software.

Zkontrolujte připojení

Ujistěte se, že je symbol  zobrazen na displeji hodinek při provádění níže uvedeného postupu.

Pokud  se nezobrazí, přečtěte si informace na níže uvedeném odkazu.

[Připojení k telefonu spárovanému s hodinkami](#)

1.  Klepněte na ikonu "CASIO WATCHES".
2.  Klepněte na kartu Moje hodinky.
3.  Vyberte "DW-H5600" a klepněte na něj.
4.  Provedením operace zobrazené na obrazovce aktualizujte verzi softwaru hodinek.

Důležité upozornění!

Ujistěte se, že se při aktualizaci softwaru hodinek zobrazí obrazovka časomíry v režimu hodinek.

Aktualizace softwaru může trvat až 30 minut.

Doporučujeme, abyste hodinky před zahájením operace aktualizace softwaru připojili k nabíjecímu kabelu a nabíjeli.

Pokud se aktualizace softwaru nezdaří, vyjměte hodinky ze zápěstí a nechte je zobrazené s časomírou po dobu nejméně 24 hodin, než se pokusíte o další aktualizaci softwaru. Ihned po selhání aktualizace softwaru nebude aktualizace softwaru provedena, a to ani v případě, že to zkusíte znovu.


Reset nastavení hodinek

Tato část vysvětluje, jak vrátit čas sledování, datum a další nastavení a také protokol do původního továrního nastavení.

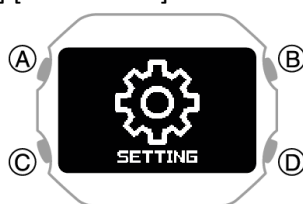
Důležité upozornění!

Jakmile provedete operaci resetování, nelze obnovit nastavení před resetováním.

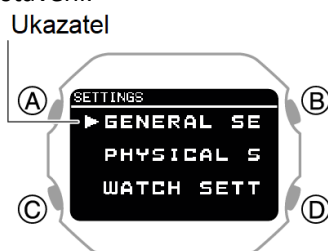
Resetování nastavení hodinek není možné za níže popsaných podmínek.

Pokud je  indikátor stavu baterie nebo nižší

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
2. [Režim sledování](#)
2. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Tím se přepne do režimu ovládání.
3. Pomocí (C) vyberte možnost [SETTING] [NASTAVENÍ].



4. Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka nabídky nastavení.



5. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [GENERAL SETTINGS] [OBECNÁ NASTAVENÍ].
6. Stiskněte tlačítko (A).

Zobrazí se obrazovka OBEČNÁ NASTAVENÍ.

7. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [RESET].
8. Stiskněte tlačítko (A).
9. Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [YES].
Chcete-li zastavit operaci resetování, přesuňte ukazatel na [NE].
10. Stiskněte tlačítko (A).
Po dokončení operace resetování se hodinky vrátí na obrazovku aktuálního času. Operace resetování je dokončena, když se v pravém dolním rohu displeje objeví [AC].
11. Stisknutím tlačítka (A) vymažete [AC] z displeje.

Poznámka

Resetování hodinek také odstraní informace pro spárování hodinek s telefonem a zruší jejich spárování.

Vyhledání telefonu

Pomocí vyhledávače telefonů můžete spustit zvuk na spárovaném telefonu, který vám pomůže jej najít. Zvukový signál zní i tehdy, kdy je telefon v režimu vibrací.

Důležité upozornění!

Vyhledávač telefonů nezazní tón, pokud v telefonu není spuštěna telefonní aplikace CASIO WATCHES. Tuto funkci nepoužívejte v oblastech, kde jsou omezeny tóny telefonních hovorů. Tón zní při vysoké hlasitosti. Tuto funkci nepoužívejte při poslechu telefonního výstupu přes sluchátka.

1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
2. Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Tím se přepne do režimu ovládání.
3. Pomocí (C) vyberte možnost [PHONE FINDER] [VYHLEDÁVAČ TELEFONŮ].



4. Stiskněte tlačítko (A).
Tím se vytvoří spojení mezi hodinkami a telefonem a zazní vyzváněcí tón telefonu.
Bude trvat několik sekund, než zazní tón telefonu.
[FAILED] se zobrazí, když je operace vyhledávání telefonu neúspěšná.
5. Stisknutím libovolného tlačítka zvuk zastavíte.
Stisknutím libovolného tlačítka hodinek můžete zastavit tón telefonu pouze během prvních 30 sekund poté, co začne znít.

Poznámka

Připojení k telefonu není možné, pokud je zapnutý režim Letadlo hodinek. Chcete-li se připojit k telefonu, deaktivujte režim Letadlo.

[Vstup do režimu hodinek v letadle](#)

Volba režimu Letadlo

Pokud jste v nemocnici, v letadle nebo na jakémkoli jiném místě, kde by spojení s telefonem mohlo způsobit problémy, zapněte režim Letadlo hodinek. Chcete-li režim v letadle vypnout, proveďte stejnou operaci znovu.


1. Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)

- Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Tím se přepne do režimu ovládání.
- Pomocí (C) vyberte možnost [REŽIM LETADLO].



- Stiskněte tlačítko (A).
- Pomocí (C) vyberte nastavení režimu Letadlo.

[VYP]	Ukončí režim Letadlo.
[ZAPNUTO]	Povolí režim Letadlo.

- Stisknutím tlačítka (A) dokončete operaci nastavení.
Po dokončení operace nastavení se na několik sekund zobrazí značka zaškrtnutí a poté se znovu zobrazí obrazovka Režim v letadle.
- Stisknutím tlačítka (D) zavřete obrazovku nastavení.
 se zobrazí, když jsou hodinky v letovém režimu.

Ostatní informace

Tato část obsahuje neprovozní informace, které také potřebujete znát. Podle potřeby si přečtěte tyto informace.

Přehled měst a jejich časových pásem

Město		Čas.pásma
UTC	Koordinovaný světový čas	0
LONDON	London	0
PARIS	Paris	+1
ATHENS	Athens	+2
JEDDAH	Jeddah	+3
TEHRAN	Tehran	+3.5
DUBAI	Dubai	+4
KABUL	Kabul	+4.5
KARACHI	Karachi	+5
DELHI	Delhi	+5.5
KATHMANDU	Kathmandu	+5.75
DHAKA	Dhaka	+6
YANGON	Yangon	+6.5
BANGKOK	Bangkok	+7
HONG KONG	Hong Kong	+8

EUCLA	Eucla	+8.75
TOKYO	Tokyo	+9
ADELAIDE	Adelaide	+9.5
SYDNEY	Sydney	+10
LORD HOWE ISLAND	Lord Howe Island	+10.5
NOUMEA	Noumea	+11
WELLINGTON	Wellington	+12
CHATHAM ISLAND	Chatham Islands	+12.75
NUKU'ALOFA	Nuku'alofa	+13
KIRITIMATI	Kiritimati	+14
BAKER ISLAND	Baker Island	-12
PAGO PAGO	Pago Pago	-11
HONOLULU	Honolulu	-10
MARQUESAS ISLANDS	Marquesas Islands	-9.5
ANCHORAGE	Anchorage	-9
LOS ANGELES	Los Angeles	-8
DENVER	Denver	-7
CHICAGO	Chicago	-6
NEW YORK	New York	-5
HALIFAX	Halifax	-4
ST. JOHN'S	St. John's	-3.5
RIO DE JANEIRO	Rio de Janeiro	-3
FERNANDO DE NORONHA	Fernando de Noronha	-2
PRAIA	Praia	-1

- Informace ve výše uvedené tabulce jsou aktuální k červenci 2022.
- Časová pásma se mohou měnit a rozdíly UTC se mohou lišit od těch, které jsou uvedeny v tabulce výše. Pokud k tomu dojde, připojte hodinky k telefonu a aktualizujte hodinky nejnovějšími informacemi o časovém pásmu.

Letní čas

Když je vybrána možnost [AUTO] pro město, které dodržuje letní čas, přepínání mezi standardním a letním časem se provede automaticky v čase uvedeném v tabulce níže.

Poznámka

Datum zahájení a ukončení letního času pro vaši aktuální polohu se může lišit od dat uvedených níže. Pokud k tomu dojde, můžete si nechat zaslat nové informace o letním čase pro vaše domovské město a světové časové město do hodinek propojením hodinek s telefonem. Pokud hodinky nejsou připojeny k telefonu, můžete nastavení letního času změnit ručně.

Název města	Začátek letního času	Konec letního času
-------------	----------------------	--------------------

Londýnský	01:00, poslední neděle v březnu	02:00, poslední neděle v říjnu
Pařížský	02:00, poslední neděle v březnu	03:00, poslední neděle v říjnu
Athény	03:00, poslední neděle v březnu	04:00, poslední neděle v říjnu
Teherán	00:00, 22. nebo 21. března	00:00, 22. nebo 21. září
Sydney, Adelaide	02:00, první neděle v říjnu	03:00, první neděle v dubnu
Ostrov lorda Howea	02:00, první neděle v říjnu	02:00, první neděle v dubnu
Wellington	02:00, poslední neděle v září	03:00, první neděle v dubnu
Chathamské ostrovy	02:45, poslední neděle v září	03:45, první neděle v dubnu
Kotviště	02:00, druhá neděle v březnu	02:00, první neděle v listopadu
Los Angeles	02:00, druhá neděle v březnu	02:00, první neděle v listopadu
Denveru	02:00, druhá neděle v březnu	02:00, první neděle v listopadu
Chicago	02:00, druhá neděle v březnu	02:00, první neděle v listopadu
New York	02:00, druhá neděle v březnu	02:00, první neděle v listopadu
Halifax	02:00, druhá neděle v březnu	02:00, první neděle v listopadu
Svatý Jan	02:00, druhá neděle v březnu	02:00, první neděle v listopadu

Informace ve výše uvedené tabulce jsou aktuální k červenci 2022.

Fitness kategorie

Muži

Věk	Vyhodnocení	Hodnota
24 nebo méně	VELMI NÍZKÁ	<32
	NÍZKÝ	32-37
	JARMARK	38-43
	MODEROVAT	44-50
	DOBŘE	51-56
	VELMI DOBŘE	57-62
	ELITA	>62
25-29	VELMI NÍZKÁ	<31
	NÍZKÝ	31-35
	JARMARK	36-42
	MODEROVAT	43-48
	DOBŘE	49-53
	VELMI DOBŘE	54-59
	ELITA	>59
30-34	VELMI NÍZKÁ	<29

	NÍZKÝ	29-34
	JARMARK	35-40
	MODEROVAT	41-45
	DOBRÉ	46-51
	VELMI DOBŘE	52-56
	ELITA	>56
35-39	VELMI NÍZKÁ	<28
	NÍZKÝ	28-32
	JARMARK	33-38
	MODEROVAT	39-43
	DOBRÉ	44-48
	VELMI DOBŘE	49-54
	ELITA	>54
40-44	VELMI NÍZKÁ	<26
	NÍZKÝ	26-31
	JARMARK	32-35
	MODEROVAT	36-41
	DOBRÉ	42-46
	VELMI DOBŘE	47-51
	ELITA	>51
45-49	VELMI NÍZKÁ	<25
	NÍZKÝ	25-29
	JARMARK	30-34
	MODEROVAT	35-39
	DOBRÉ	40-43
	VELMI DOBŘE	44-48
	ELITA	>48
50-54	VELMI NÍZKÁ	<24
	NÍZKÝ	24-27
	JARMARK	28-32
	MODERATE	33-36
	GOOD	37-41
	VERY GOOD	42-46
	ELITE	>46

55-59	VERY LOW	<22
	LOW	22-26
	FAIR	27-30
	MODERATE	31-34
	GOOD	35-39
	VERY GOOD	40-43
	ELITE	>43
60 or above	VERY LOW	<21
	LOW	21-24
	FAIR	25-28
	MODERATE	29-32
	GOOD	33-36
	VERY GOOD	37-40
	ELITE	>40

Women

Age	Evaluation	Value
24 or below	VERY LOW	<27
	LOW	27-31
	FAIR	32-36
	MODERATE	37-41
	GOOD	42-46
	VERY GOOD	47-51
	ELITE	>51
25-29	VERY LOW	<26
	LOW	26-30
	FAIR	31-35
	MODERATE	36-40
	GOOD	41-44
	VERY GOOD	45-49
	ELITE	>49
30-34	VERY LOW	<25
	LOW	25-29
	FAIR	30-33
	MODERATE	34-37

	GOOD	38-42
	VERY GOOD	43-46
	ELITE	>46
35-39	VERY LOW	<24
	LOW	24-27
	FAIR	28-31
	MODERATE	32-35
	GOOD	36-40
	VERY GOOD	41-44
	ELITE	>44
40-44	VERY LOW	<22
	LOW	22-25
	FAIR	26-29
	MODERATE	30-33
	GOOD	34-37
	VERY GOOD	38-41
	ELITE	>41
45-49	VERY LOW	<21
	LOW	21-23
	FAIR	24-27
	MODERATE	28-31
	GOOD	32-35
	VERY GOOD	36-38
	ELITE	>38
50-54	VERY LOW	<19
	LOW	19-22
	FAIR	23-25
	MODERATE	26-29
	GOOD	30-32
	VERY GOOD	33-36
	ELITE	>36
55-59	VELMI NÍZKÁ	<18
	NÍZKÝ	18-20
	JARMARK	21-23

	MODEROVAT	24-27
	DOBRÉ	28-30
	VELMI DOBŘE	31-33
	ELITA	>33
60 nebo vyšší	VELMI NÍZKÁ	<16
	NÍZKÝ	16-18
	JARMARK	19-21
	MODEROVAT	22-24
	DOBRÉ	25-27
	VELMI DOBŘE	28-30
	ELITA	>30

Zdroj:

Shvartz E Reibold RC: Aerobní fitness normy pro muže a ženy ve věku od 6 do 75 let: přehled. Aviat Space Environ Med;61:3-11 1990 Shvartz E, Reibold RC.

Podporované telefony

Informace o telefonech, které se mohou připojit k hodinkám, naleznete na webu CASIO.

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

Technické údaje

Přesnost:

±15 sekund za měsíc průměrně, když není možná úprava času komunikací s telefonem.

Základní funkce:

Hodina, minuta, sekunda, měsíc, den, den v týdnu
a.m./p.m. (P), 24-hodinová časomíra
Úplný automatický kalendář (2000 až 2099)

Mobilní spojení:

Propojení funkcí bezdrátovým připojením se zařízeními kompatibilními s technologií Bluetooth*®

* Provoz vylepšen Mobile Link

Automatické nastavení času

Jednoduché nastavení času

Změna pořadí funkcí a počet specifikací funkce

Světový čas: Aktuální čas ve 300 městech (38 časových pásem, automatické přepínání letního času) a čas UTC (koordinovaný světový čas)

Nastavení hodinek

Aktualizace dat

Aktualizace informací o časovém pásmu a pravidlech letního času

Nastavení funkce aktivity

Změna pořadí aktivit a počet aktivit

Přizpůsobení zobrazení aktivity

Nastavení upozornění na cíl (čas, vzdálenost, spálené kalorie)

Správa dat protokolu aktivit

Data protokolu aktivit, správa údajů o okruhu

Výsledky analýzy tréninku

Upozornění

Vyhledávač telefonů
Specifikace komunikace
Bluetooth®
Frekvenční pásmo: 2400 MHz až 2480 MHz
Vysílací výkon: 1,6 mW (2 dBm)
Komunikační dosah: Až 2 metry (v závislosti na prostředí)

Funkce aktivity:

Multi-sporty (běh, chůze, atd.)
Vzdálenost, rychlost, tempo a další informace vypočtené pomocí údajů z měřiče zrychlení
Automatické/manuální kolo
Automatická pauza

Analýza tréninku:

Stav kardio zátěže

Data protokolu aktivit:

Až 100 jízd, až 200 rekordů na kolo na jednu jízdu
Doba měření, vzdálenost, tempo, index běhu (při použití GPS telefonu), spálené kalorie, použitý zdroj energie, srdeční frekvence, maximální tepová frekvence, kardio zátěž, výška tónu, maximální výška tónu, krok

Měření srdeční frekvence zápěstí:

Rozsah měření: 30 až 220 tepů za minutu
Nastavení cílového srdečního tepu
Grafické zóny srdečního tepu
Graf srdečního tepu
Maximální/minimální srdeční frekvence

Počet kroků:

Měření počtu kroků pomocí 3osého akcelerometru
Rozsah zobrazení počtu kroků: 0 až 99 999 kroků
Resetování počtu kroků: Automatický reset o půlnoci každý den

Hladina kyslíku v krvi*:

Rozsah měření: 80% až 100%
Měrná jednotka: 1%

* Funkce měření hladiny kyslíku v krvi není určena jako zdravotnický prostředek pro diagnostiku specifických onemocnění. Je určen pouze pro celkovou péči o zdraví.

Měření spánku:

Stav obnovení spánku: 6 úrovní
Zobrazení úrovně obnovení spánku
Stav spánku: 5 úrovní
Rozsah hodnot hodnocení spánku: 1 až 100
Jednotka měření: 1
Stav autonomního nervu: 5 úrovní
ANS rozsah hodnocení: -10 až +10
Jednotka měření: 0.1

Dechové cvičení:

Rozsah nastavení: 2 až 20 minut
Nastavení jednotky: 1 minuta
Bio zpětná vazba
Souhrn času stráveného v každé zóně

Záznam životnosti:

Počet kroků
Krokový graf (týden, měsíc, 6 měsíců)
Měření spálených kalorií

Aktivní měření času

Almanach:

Časy východu a západu slunce
Měsíční věk

Stopky:

Měřicí jednotka: 1 sekunda
Měřicí kapacita: 99:59'59" (100 hodin)
Mezičasy

Časovač:

Nastavení jednotky: 1 sekunda
Měřicí jednotka: 1 sekunda
Maximální nastavení: 60 minut

Světový čas:

Zobrazuje aktuální čas v 38 městech (38 časových pásem)* a UTC, automatický letní čas
* Aktualizace podléhají prostřednictvím spojení mezi hodinkami a telefonem.

Ostatní:

Úspora energie
LED podsvícení (Full Auto Light, Super Illuminator, dosvit, 1,5 nebo 5 sekund volitelné trvání osvětlení)
Indikace úrovně nabití
Zapnutí/vypnutí zvuku operace
Vibrace
Režim Letadlo
4 alarmy (s odložením)
Chytrý alarm (s odložením)
Připomenutí kroku

Příslušenství:

Nabíjecí kabel
Při vybalování zkontrolujte, zda je vše zahrnuto. Pokud něco chybí, obraťte se na původního prodejce.

Zdroj proudu:

Lithium-iontová baterie

Doba provozu baterie:

Provozní doba baterie v tabulce níže slouží jako obecné vodítko. Provozní doba se liší podle doby zobrazení a způsobu používání hodinek.

Režim sledování

Nastavení	Doba provozu baterie (přibližná)
Srdeční frekvence *1 + spánek	
[AKTIVITA A NOČNÍ ZAPNUTO] + Nosí se během spánku (8 hodin)	6 dní
[AKTIVITA A NOČNÍ ZAPNUTO] + Nenosí se během spánku	1 měsíc
[ZAPNUTO] + Nošení během spánku (8 hodin)	3 dní
[ZAPNUTO] + Nenosí se během spánku	4 dní

[VYP]

1 měsíc

Režim aktivity

Nastavení	Doba provozu baterie (přibližná)
Srdeční tep *1	
[AKTIVITA A NOČNÍ ČAS ZAPNUTO] nebo [ZAPNUTO]	35 hodin

Nastavení měření srdečního tepu





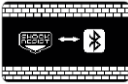




[AKTIVITA A NOČNÍ ČAS ZAPNUTO]: Povolte pouze během aktivit a v noci



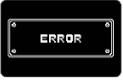

[ZAPNUTO]: Vždy povoleno

[VYP]: Vždy vypnuto (během spánku se neměří.)

Specifikace se mohou změnit bez předchozího upozornění.

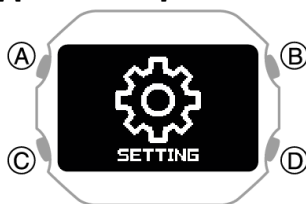
Seznam obrazovek zpráv

Indikátor:	Význam:
	Úroveň nabití baterie hodinek je nízká. Nabijte hodinky.
	
	Nedostatečná zbývající kapacita paměti.
	Paměť je plná.
	Probíhá příjem Bluetooth
	Připojení telefonu dokončeno.
	Připojení / párování s telefonem se nezdařilo. Zkuste to znovu.
	Během měření udržujte hodinky v klidu. Stisknutím tlačítka (A) zahájíte měření.
	Probíhá měření. Počkejte prosím.

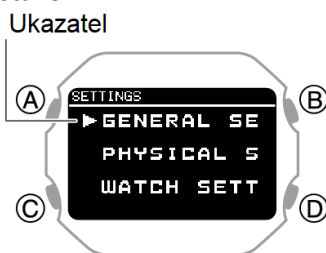
	Počkejte prosím
	Nejsou k dispozici žádná data
	Chyba sledování. Mohlo dojít k potížím se snímačem. Přeměřte nebo znovu kalibrujte.
	Sledujte probíhající resetování nastavení

Kontrola informací o kompatibilitě bezdrátového připojení

- Zobrazte obrazovku s aktuálním časem.
[Režim sledování](#)
- Podržte stisknuté tlačítko (C) po dobu nejméně dvou sekund.
Tím se přepne do režimu ovládání.
- Pomocí (C) vyberte možnost [SETTING] [NASTAVENÍ].



- Stiskněte tlačítko (A).
Zobrazí se obrazovka nabídky nastavení.



- Pomocí (C) přesuňte ukazatel na [REGULAČNÍ].
- Stiskněte tlačítko (A).
- Pomocí (C) vyberte informace, které chcete zobrazit.
- Podržení tlačítka (D) po dobu alespoň jedné sekundy se vrátíte na aktuální časovou obrazovku.

Autorská práva a registrovaná autorská práva

Slovní značka a loga Bluetooth jsou registrované ochranné známky vlastněné ®Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití těchto známek CASIO Computer Co, Ltd podléhá licenci.

iPhone a App Store jsou ochranné známky společnosti Apple Inc. ve Spojených státech a dalších zemích.

iOS je ochranná známka nebo registrovaná ochranná známka společnosti Cisco Systems, Inc.

Android a Google Play™ jsou ochranné známky nebo registrované ochranné známky Google LLC.

Noční dobíjení™ a Spánek plus fáze™ jsou registrované ochranné známky společnosti Polar Electro Oy. Ostatní názvy společností a názvy produktů použité v tomto dokumentu jsou ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných společností.

Software

Pro přístup k informacím o softwaru použijte níže uvedenou adresu URL.

<https://s.casio.jp/w/10382en/>

Řešení problémů

Nabíjení pomocí nabíjecího kabelu

Q1. Hodinky se nenabíjejí pomocí nabíjecího kabelu.

Je konec kabelu nabíječky se speciálním konektorem hodinek bezpečně zarovnan s terminálem nabíječky hodinek?

Nabíjení může selhat, pokud je mezi svorkami místo.

[Bezpečnostní opatření při nabíjení](#)

Nechali jste hodinky připojené k nabíjecímu kabelu po dokončení nabíjení?

Nabíjení se automaticky zastaví po úplném nabití hodinek. Pokud chcete nabíjet znovu, odpojte nabíjecí kabel od hodinek a znovu jej připojte.

Je nabíjení stále nemožné po kontrole výše uvedených bodů?

Zkontrolujte, zda zařízení USB nebo zdroj napájení funguje normálně.

Q2. Nabíjení se zastaví před dokončením.

Nabíjení se může zastavit, pokud dojde k nějaké dočasné abnormalitě. Odpojte nabíjecí kabel od hodinek a zkontrolujte, zda nedošlo k abnormalitám. Pokud se nic neděje, zkuste nabíjet znovu. Pokud výše uvedený postup problém nevyřeší, obraťte se na původního prodejce nebo na servisní středisko CASIO.

Nemohu hodinky spárovat s telefonem.

Q1. Nikdy se mi nepodařilo navázat (párování) spojení mezi hodinkami a telefonem.

Používáte podporovaný model telefonu?

Zkontrolujte, zda hodinky podporují model telefonu a jeho operační systém.

Informace o podporovaných modelech telefonů naleznete na webových stránkách společnosti CASIO.

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

Nainstalovali jste do telefonu telefonní aplikaci CASIO WATCHES?

Aby bylo možné hodinky spojit, musí být v telefonu nainstalována telefonní aplikace CASIO WATCHES.

① [Nainstalujte do telefonu požadovanou aplikaci.](#)

Povolili jste služby určování polohy?

Nakonfigurujte nastavení služeb určování polohy telefonu. Podrobnosti o postupech nastavení naleznete v dokumentaci k telefonu.

Uživatelé iPhone

"Nastavení" → "CASIO WATCHES" → "Poloha" → "Při používání aplikace"

Uživatelé systému Android

"Nastavení" → "Poloha" → "Oprávnění aplikace" → "CASIO WATCHES" → "Při používání aplikace"

Jsou nastavení Bluetooth v telefonu správně nakonfigurována?

Nakonfigurujte nastavení Bluetooth telefonu. Podrobnosti o postupech nastavení naleznete v dokumentaci k telefonu.

Uživatelé iPhone

"Nastavení" "Bluetooth" zapnuto

"Nastavení", "Soukromí", "Bluetooth", "CASIO WATCHES" Zapnuto

Uživatelé systému Android

Povolte Bluetooth.

Jiné než výše uvedené?

Některé telefony musí mít BT Smart vypnutou, aby mohly používat telefonní aplikaci CASIO WATCHES. Podrobnosti o postupech nastavení naleznete v dokumentaci k telefonu.

Na domovské obrazovce klepněte na: "Menu" → "Nastavení" → "Bluetooth" → "Menu" → "Nastavení BT Smart" → "Zakázat".

Nelze znovu připojit hodinky a telefon.

Q1. Hodinky se po odpojení k telefonu znovu nepřipojí.

Je spuštěna telefonní aplikace CASIO WATCHES?

Hodinky se nemohou znovu připojit k telefonu, pokud v telefonu není spuštěna telefonní aplikace CASIO WATCHES. Na domovské obrazovce telefonu klepněte na ikonu CASIO WATCHES. Proveďte operaci zobrazenou na obrazovce, která se spáruje s hodinkami.

④ [Spárování hodinek s telefonem](#)

Zkusili jste telefon vypnout a znovu zapnout?

Hodinky se nemohou znovu připojit k telefonu, pokud v telefonu není spuštěna telefonní aplikace. Vypněte a znovu zapněte telefon a klepněte na ikonu CASIO WATCHES. Proveďte operaci zobrazenou na obrazovce pro spárování s hodinkami.

④ [Spárování hodinek s telefonem](#)

Q2. Nemohu se připojit, když je telefon v režimu Letadlo.

Spojení s hodinkami není možné, pokud je povolen režim Letadlo telefonu. Deaktivujte režim Letadlo telefonu. Na domovské obrazovce klepněte na ikonu "CASIO WATCHES". Poté proveďte operaci zobrazenou na obrazovce pro spárování s hodinkami.

④ [Spárování hodinek s telefonem](#)

Q3. Nemohu se připojit, když jsou hodinky v režimu Letadlo.

Ukončete režim Letadlo hodinek.

[Vstup do režimu hodinek v letadle](#)

Q4. Změnil jsem Bluetooth telefonu z povoleného na zakázaný a teď se už nemohu připojit.

V telefonu zapněte Bluetooth. Poté na domovské obrazovce klepněte na ikonu "CASIO WATCHES". Poté proveďte operaci zobrazenou na obrazovce pro spárování s hodinkami.

④ [Spárování hodinek s telefonem](#)

Q5. Po vypnutí telefonu se nemohu připojit.

Zapněte telefon. Na domovské obrazovce klepněte na ikonu CASIO WATCHES. Poté proveďte operaci zobrazenou na obrazovce pro spárování s hodinkami.

④ [Spárování hodinek s telefonem](#)

Připojení telefonu a hodinek

Q1. Nemohu navázat spojení mezi telefonem a hodinkami.

Zkusili jste telefon vypnout a znovu zapnout?

Vypněte a znovu zapněte telefon a klepněte na ikonu CASIO WATCHES. Proveďte operaci zobrazenou na obrazovce pro spárování s hodinkami.

④ [Spárování hodinek s telefonem](#)

Jsou hodinky v režimu Letadlo?

Připojení k telefonu není možné, pokud je zapnutý režim Letadlo hodinek. Chcete-li se připojit k telefonu, deaktivujte režim Letadlo.

[Vstup do režimu hodinek v letadle](#)

Byly hodinky znovu spárovány s telefonem?

Odstraňte informace o párování z aplikace CASIO WATCHES a telefonu (pouze iPhone) a pak je znovu spárujte.

[Odstranění informací o párování z telefonní aplikace CASIO WATCHES](#)

[Pouze](#)

[iPhone Smazání informací o párování telefonu](#)

④ [Spárování hodinek s telefonem](#)

Pokud se vám nedaří nabázat připojení ...

Po odstranění informací o párování z hodinek je znovu spárujte s telefonem.

[Odstranění informací o párování z hodinek](#)

④ [Spárování hodinek s telefonem](#)

Změna na jiný model telefonu

Q1. Jak připojím hodinky k jinému telefonu?

Spárujte hodinky s telefonem.

[Po zakoupení jiného telefonu](#)

Automatické nastavení času pomocí připojení Bluetooth (nastavení času)

Q1. Kdy hodinky upraví svůj čas?

Hodinky se mohou připojit ke spárovanému telefonu a upravit nastavení času. Automatické nastavení času se provádí v časech popsaných níže.

Po změně časového pásma telefonu nebo nastavení letního času

Po uplynutí 24 hodin nebo více od posledního nastavení pomocí připojení Bluetooth

Po uplynutí 24 hodin nebo více od poslední změny domovského města nebo nastavení času pomocí hodinek

Q2. Nastavení automatického času není správné.

Je zobrazen symbol ✂?

Z důvodu úspory energie baterie hodinky automaticky dočasně ukončí připojení Bluetooth k telefonu, pokud zjistí, že připojení nebylo používáno přibližně jednu hodinu. Automatické nastavení času je zakázáno, pokud není k dispozici žádné připojení. Chcete-li se znovu připojit, stiskněte libovolné tlačítko hodinek nebo natočte hodinky směrem k ciferníku.

Uplynulo 24 hodin nebo více od posledního nastavení pomocí připojení Bluetooth?

Mějte na paměti, že automatické nastavení času se neprovádí po dobu 24 hodin po ručním nastavení času na hodinkách. Automatické nastavení času bude pokračovat po 24 hodinách.

Uplynulo 24 hodin nebo více od posledního manuálního nastavení času nebo změny města?

Automatické nastavení času se neprovádí po dobu 24 hodin po ručním nastavení času nebo změně města. Automatické nastavení času se obnoví po uplynutí 24 hodin nebo více po provedení některé z výše uvedených operací.

Je režim Letadlo zapnutý?

Připojení k telefonu není možné, pokud je zapnutý režim Letadlo hodinek. Chcete-li se připojit k telefonu, deaktivujte režim Letadlo.

[Vstup do režimu hodinek v letadle](#)

Q3. Čas se nezobrazuje správně.

Nastavení času telefonu může být nesprávné, protože se nemůže připojit k síti, protože je mimo dosah atd. Pokud k tomu dojde, připojte telefon k síti a upravte nastavení času.

Protokol aktivit a záznam životnosti

Q1. Kolik dat z protokolů aktivit a záznamů o životnosti hodinky ukládají?

Maximální kapacita ukládání dat hodinek je 100 záznamů protokolu aktivit. Pokud je k dispozici velké množství dat, bude nějakou dobu trvat, než se přenesou do telefonní aplikace CASIO WATCHES. Doporučuje se časté připojení k hodinkám CASIO pro přenos dat.

Noční dobíjení™

Q1. Výsledky měření spánku (noční dobíjení™) se nezobrazují.

Údaje o spánku nelze získat, pokud existuje některá z následujících podmínek.
Skutečná doba spánku neodpovídá aktuálnímu nastavení večerky/času probuzení
Spánek (od večerky do probuzení) kratší než 4 hodiny
Hodinky nosit pouze ve spánku a ihned po probuzení je sundat
V nastavení měření srdečního tepu je vybráno něco jiného než [ZAP] nebo [AKTIVITA A NOČNÍ ČAS ZAPNUTO]

Hodinky nejsou během spánku pevně připevněny k zápěstí
Měření spánku nebylo provedeno nejméně třikrát za posledních 28 dní.

Měření srdeční frekvence

Q1. Během měření se zobrazí [ERROR].

Mohlo dojít k potížím se snímačem. Zkuste provést jiné měření. Pokud se [ERROR] zobrazuje i po několika pokusech o měření, obraťte se na servisní středisko CASIO nebo původního prodejce.

Krokoměr

Q1. Zobrazený počet kroků není správný.

Když jsou hodinky na zápěstí, krokoměr může detekovat pohyby bez kroku a počítat je jako kroky.

[Kroky počítání](#)

Také problémy s počtem kroků mohou být také způsobeny tím, jak se hodinky nosí a abnormální pohyb paží při chůzi.

[Příčiny nesprávného počtu kroků](#)

Q2. Počet kroků se nezvyšuje.

Aby se zabránilo chybnému počítání, zobrazení počtu se nezvyšuje ihned po zahájení chůze.

Q3. Při použití krokoměru se zobrazí [ERROR].

[CHYBA] (chyba) se zobrazí, když je funkce senzoru zakázána z důvodu poruchy senzoru nebo vnitřních obvodů.

Pokud indikátor zůstane na displeji déle než tři minuty nebo pokud se často zobrazuje, může to znamenat vadný snímač.

Obraťte se na servisní středisko CASIO nebo na původního prodejce.

Budík

Q1. U budíku nefunguje žádný zvukový signál a/nebo vibrace.

Je baterie hodinek nabitá?

Hodinky nabíjejte, dokud nebude baterie dostatečně nabitá.

[Nabíjení hodinek](#)

Je povolen zvuk a/nebo vibrace budíku?

Povolte budík.

[Vypnutí budíku](#)

Ostatní

Q1. Nemohu zde najít informace, které potřebuji.

Navštivte níže uvedené webové stránky.

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