 © 2023 CASIO COMPUTER CO., LTD.

Reloj Guía de operación 3516

CASIO

Contenido

Precauciones

- Precauciones de funcionamiento
- Mantenimiento por el usuario
- Pila
- Precauciones de Mobile Link

Funcionamiento sencillo

- Realización de medición de actividades
- Comprobación de los resultados con la aplicación del teléfono
- Soporte de recuperación y gestión de la salud

Antes de usar el reloj

- Acerca de este reloj
- Carga del reloj
  - Carga con el cable del cargador
  - Carga solar
  - Comprobación del nivel de carga
  - Directrices del tiempo de carga
  - Ahorro de energía
- Conexión con el teléfono
  - Emparejamiento del reloj con su teléfono
  - Conexión con un teléfono emparejado con el reloj
  - Desemparejamiento
  - Adquisición de otro teléfono
- Creación del perfil
- Descripción general del modo
  - Modo reloj
  - Modo de actividad
  - Modo de control

Realización de medición de actividades

- Descripción general de las actividades
- Realización de medición de actividades
- Uso del temporizador para entrenamiento a intervalos
  - Descripción general
  - Medición con temporizadores de intervalos
  - Pausa y restablecimiento del temporizador
- Inicio del entrenamiento de frecuencia cardíaca
- Precauciones de medición de la actividad

Visualización de los datos de registro de actividades

- Elementos visibles del registro de actividades
- Visualización de los registros de actividades
- Eliminación de registros de actividades
  - Eliminación de datos específicos
  - Eliminación de todos los datos de actividad

Visualización del estado de rendimiento del entrenamiento

- Visualización del estado de carga cardiovascular

Uso de Nightly Recharge™ para comprobar el estado de recuperación

- Comprobación del estado de Nightly Recharge™

Ejercicios de respiración

- Ajuste de la duración de los ejercicios de respiración
- Medición de ejercicios de respiración

Alarma inteligente

- Configuración de los ajustes de alarma inteligente
- Desactivación de la alarma inteligente

Medición de la frecuencia cardíaca

- Comprobación de su frecuencia cardíaca actual
- Uso de la medición de la frecuencia cardíaca
- Precauciones para la medición de la frecuencia cardíaca

Medición del nivel de oxígeno en sangre

- Medición del nivel de oxígeno en sangre

Visualización de los datos de la bitácora de vida

- Visualización de los datos de la bitácora de vida

Almanaque (horas de salida y puesta del sol, y fase lunar)

- Comprobación de las horas de salida y puesta del sol, y de la fase lunar

Ajuste de hora

- Conexión automática con un teléfono para sincronizar el ajuste de la hora actual del reloj
  - Ajuste de hora automático
  - Conexión manual con un teléfono para sincronizar el ajuste de hora del reloj
- Uso de las operaciones del reloj para ajustar la configuración de la hora

Reloj Guía de operación 3516

CASIO

Hora mundial

- Configuración de los ajustes de hora mundial

Alarma

- Configuración de los ajustes de alarma
- Desactivación de una alarma

Cronómetro

- Medición de tiempo transcurrido
- Medición de fracciones de tiempo

Temporizador

- Establecimiento de una hora de inicio
- Uso del temporizador

Podómetro

- Recuento de pasos
- Causas de un recuento de pasos incorrecto

Recepción de notificaciones del teléfono

- Activación y desactivación de las notificaciones de llamadas entrantes
- Visualización del contenido de las notificaciones
- Alternar entre visualizaciones de corte de notificación
- Eliminación de una notificación
  - Eliminación de una notificación específica
  - Eliminación de todas las notificaciones

Ajustes de la medición de la actividad

- Activación del cronometraje automático de vueltas
- Activación de la función Pausa automática
- Configuración de los ajustes de alertas de entrenamiento
- Indicadores de la pantalla de alertas de entrenamiento
- Cambio de pantalla de alerta
- Configuración de los ajustes de temporizador de intervalos

Uso de la aplicación para configurar ajustes

- Especificación de una esfera de reloj
- Personalización de las funciones del modo reloj y del modo de actividad
- Configuración de los ajustes de la pantalla de medición de la actividad
- Uso del GPS de su teléfono
- Activación del sensor de muñeca
- Especificando la hora deseada de acostarse y de levantarse
- Definición de un objetivo de recuento de pasos diario
- Configuración de los ajustes del reloj

Otros ajustes

- Cambio de la esfera del reloj
- Activación del recordatorio de pasos
- Especificación del período nocturno
- Configuración de los ajustes de sonido y vibración
  - Configuración de los ajustes de sonido y vibración de las operaciones
  - Configuración de los ajustes de sonido y vibración de las notificaciones
- Configuración de los ajustes de luz automática
- Especificación de la duración de la iluminación
- Activación del ahorro de energía
  - Desactivación del ahorro de energía
- Cambio de las unidades de longitud y peso
- Especificación de la unidad de visualización de calorías

Información básica

- Guía general
- Indicadores
- Visualización de la pantalla en la oscuridad
- Sujeción del reloj a la muñeca
- Actualización de la versión de software del reloj
- Restablecimiento de los ajustes del reloj
- Buscador de teléfono
- Acceso al modo avión del reloj

Otra información

- Tabla de ciudades
- Tabla del horario de verano
- Categorías de actividad deportiva
- Teléfonos compatibles
- Especificaciones
- Lista de pantallas de mensajes
- Comprobación de la información de cumplimiento de redes inalámbricas
- Copyright y copyright registrado
- Software

Solución de problemas

Precauciones

Precauciones de funcionamiento

● Resistencia al agua

- La siguiente información se aplica a los relojes que llevan la inscripción WATER RESIST o WATER RESISTANT (resistente al agua) en la cubierta posterior.

Resistencia al agua en condiciones de uso diario

Marcación en el frente del reloj o en la cubierta posterior	No marca BAR

Ejemplo de uso diario

Lavado de manos, lluvia	Sí
Trabajo relacionado con agua, natación	No
Práctica de windsurf	No
Buceo de superficie	No

Resistencia al agua mejorada en condiciones de uso diario
5 atmósferas

Marcación en el frente del reloj o en la cubierta posterior	5BAR

Ejemplo de uso diario

Lavado de manos, lluvia	Sí
Trabajo relacionado con agua, natación	Sí
Práctica de windsurf	No
Buceo de superficie	No

10 atmósferas

Marcación en el frente del reloj o en la cubierta posterior	10BAR

Ejemplo de uso diario

Lavado de manos, lluvia	Sí
Trabajo relacionado con agua, natación	Sí
Práctica de windsurf	Sí
Buceo de superficie	Sí

20 atmósferas

Marcación en el frente del reloj o en la cubierta posterior	20BAR

Ejemplo de uso diario

Lavado de manos, lluvia	Sí
Trabajo relacionado con agua, natación	Sí
Práctica de windsurf	Sí
Buceo de superficie	Sí

- No utilice el reloj durante la práctica de buceo de profundidad u otro tipo de buceo que requiera botellas de aire.
- Los relojes que no llevan la inscripción WATER RESIST o WATER RESISTANT en la cubierta posterior no están protegidos contra los efectos del sudor. Evite utilizarlos en circunstancias donde queden expuestos a condiciones de sudor intenso o alta humedad, o a salpicaduras de agua.
- Aunque el reloj sea resistente al agua, tenga en cuenta las precauciones de uso descritas a continuación. Tales tipos de usos pueden reducir la resistencia al agua y causar el empañado del cristal.
  - No accione la corona ni los botones mientras el reloj está sumergido en el agua o está mojado.
  - No utilice el reloj mientras se está duchando.
  - No utilice el reloj en una pileta de natación climatizada, un sauna u otros entornos de temperaturas y humedad elevadas.
  - No utilice el reloj mientras se lava las manos o la cara, realiza quehaceres domésticos, o mientras realiza otras tareas que impliquen el uso de jabones o detergentes.
- Después de sumergirlo en agua de mar, utilice agua dulce para eliminar toda la sal y suciedad del reloj.
- Para mantener la resistencia al agua, haga reemplazar las juntas del reloj periódicamente (aproximadamente una vez cada dos o tres años).
- Siempre que haga reemplazar la pila, un técnico capacitado inspeccionará su reloj para mantener su correcta estanqueidad. Para reemplazar la pila es necesario utilizar herramientas especiales. Siempre solicite el reemplazo de la pila al comerciante minorista original o un centro de servicio autorizado CASIO.
- Algunos relojes resistentes al agua poseen correas de cuero decorativos. Evite nadar, lavar o realizar cualquier otra actividad en que la correa de cuero entre en contacto directo con el agua.
- La superficie interior del cristal del reloj puede empañarse cuando quede expuesto a una caída brusca de la temperatura. Si la humedad desaparece relativamente rápido no existirá ningún problema. Los cambios extremos y repentinos de temperatura (como cuando entra a una habitación con aire acondicionado en verano y permanece cerca de una salida de aire del acondicionador, o cuando sale de una habitación con calefacción en invierno y deja que su reloj entre en contacto con la nieve), pueden hacer que el empañado del cristal tarde más tiempo en despejarse. Si el empañado del cristal no desaparece o si advierte que hay humedad debajo del cristal, deje de usar el reloj inmediatamente y llévelo a su comerciante minorista original o a un centro de servicio autorizado CASIO.
- Su reloj resistente al agua ha sido probado de acuerdo con las normas de la Organización Internacional de Normalización.

● Correa

- Una correa demasiado ceñida puede provocar sudor y dificultar la circulación de aire por debajo de la correa, ocasionando irritación de la piel. No lleve la correa demasiado ceñida. Entre la correa y su muñeca debe haber espacio suficiente como para que pueda introducir un dedo.
- El deterioro, el óxido y otras condiciones pueden hacer que la correa se quiebre o se separe del reloj y que los pasadores de la correa se salgan de su posición o se desprendan y caigan. Esto supone el riesgo de que el reloj se suelte de su muñeca y lo pierda, además de suponer el riesgo de que le cause lesiones personales. Siempre asegúrese de cuidar bien la correa y de mantenerla limpia.
- Deje de usar la correa de inmediato si advierte cualquiera de las siguientes condiciones: pérdida de flexibilidad, rajaduras, decoloración, flojedad, desprendimiento o caída de los pasadores de enganche de la correa, o cualquier otra anormalidad. Lleve su reloj a su comerciante minorista original o a un centro de servicio autorizado CASIO para su inspección y reparación (se le cobrarán cargos por esto) o para que le cambien la correa por otra nueva (se le cobrarán cargos por esto).

● **Temperatura**

- Nunca deje su reloj sobre el tablero de un automóvil, cerca de un calefactor ni en cualquier otro lugar donde quede expuesto a temperaturas muy altas. Tampoco deje su reloj donde quede expuesto a temperaturas muy bajas. Las temperaturas extremas pueden provocar que el reloj se atrase o se adelante, se detenga o presente alguna otra falla.
- Si deja el reloj en una zona con temperaturas superiores a +60 °C (140 °F) durante períodos prolongados pueden producirse problemas en su LCD. La pantalla LCD puede ser difícil de leer a temperaturas inferiores a 0 °C (32 °F) y superiores a +40 °C (104 °F).

● **Impacto**

- Su reloj está diseñado para soportar los impactos producidos durante el uso diario normal y actividades ligeras tales como tirar y atrapar una pelota, jugar al tenis, etc. Sin embargo, si deja caer el reloj o lo somete a un fuerte impacto, podría sufrir una avería. Tenga en cuenta que los diseños resistentes a los golpes (G-SHOCK, BABY-G, G-MS) pueden utilizarse mientras maneja una sierra de cadena o realiza otras actividades que generan una intensa vibración, o practica actividades deportivas extenuantes (motocross, etc.).

● **Magnetismo**

- Aunque el reloj digital no es afectado normalmente por el magnetismo, debe evitar exponerlo a un magnetismo muy intenso (tal como un equipo médico, etc.) porque podría producirse un mal funcionamiento o daños en los componentes electrónicos.

● **Carga electrostática**

- La exposición a una carga electrostática muy potente puede hacer que el reloj muestre una hora incorrecta. La carga electrostática muy potente también puede dañar los componentes electrónicos.
- La carga electrostática puede generar una pantalla en blanco momentáneamente o presentar un efecto de arco iris en la pantalla.

● **Productos químicos**

- No deje que el reloj entre en contacto con diluyentes, gasolina, solventes, aceites o grasas, ni con limpiadores, adhesivos, pinturas, medicinas o cosméticos que contengan tales ingredientes. Esto puede provocar decoloración o daños en la caja de resina, correa de resina, cuero y otras piezas.

● **Almacenamiento**

- Si no va a utilizar el reloj durante un período prolongado, límpielo para eliminar toda la suciedad, sudor y humedad y guárdelo en un lugar seco y fresco.

● **Componentes de resina**

- Si estando aún húmedo, permite que el reloj permanezca en contacto con otros elementos, o lo guarda junto con otros elementos durante un tiempo prolongado, el color de los componentes de resina podrá transferirse a otros elementos, o el color de éstos podrá transferirse a los componentes de resina de su reloj. Asegúrese de secar completamente el reloj antes de guardarlo y compruebe, también, que no quede en contacto con otros elementos.
- Si deja el reloj en un lugar expuesto a la luz directa del sol (rayos ultravioletas), o si no limpia la suciedad del reloj durante períodos prolongados puede provocar su decoloración.
- La fricción causada por ciertas condiciones (fuerza externa frecuente, roce sostenido, impacto, etc.) puede provocar la decoloración de los componentes pintados.
- Si existieran cifras impresas en la correa, el roce intenso del área pintada puede provocar decoloración.
- Si deja el reloj mojado por un tiempo prolongado se podrán desvanecer los colores fluorescentes. Si se moja el reloj, séquelo completamente lo más pronto posible.
- Las piezas de resina semitransparentes pueden decolorarse debido al sudor y a la suciedad, y también si se las expone a altas temperaturas o humedad por lapsos de tiempo prolongados.
- El uso diario y el almacenamiento de larga duración de su reloj puede producir el deterioro, la rotura o la dobladura de los componentes de resina. La extensión de tales daños depende de las condiciones de uso y de almacenamiento.

● **Correa de cuero**

- Si deja el reloj en contacto con otros elementos, o lo guarda junto con otros elementos durante lapsos de tiempo prolongados cuando está mojado puede provocar que el color de la correa de cuero se transfiera a tales elementos o que el color de éstos se transfiera a la correa de cuero. Antes de almacenar el reloj, asegúrese de secarlo por completo con un paño suave y compruebe que no quede en contacto con otros elementos.
- Si deja la correa de cuero donde quede expuesta a la luz directa del sol (rayos ultravioletas), o si no limpia la suciedad de la correa de cuero durante períodos prolongados puede provocar su decoloración.

PRECAUCIÓN:
Si expone una correa de cuero al roce o la suciedad podrá causar transferencia de color o cambio de color.

● **Componentes metálicos**

- Si no limpia la suciedad de los componentes metálicos puede provocar la formación de óxido, aunque dichos componentes sean de acero inoxidable o enchapado. Si los componentes metálicos quedan expuestos al sudor o al agua, séquelos completamente con un paño suave y absorbente y después déjelos en un lugar bien ventilado hasta que se sequen.
- Utilice un cepillo de dientes suave o similar para restregar el metal con una solución débil de agua y detergente suave neutro, o agua jabonosa. A continuación, enjuague con agua para eliminar por completo el detergente remanente y séquelo con un paño absorbente suave. Cuando lave los componentes de metal, envuelva la caja del reloj con un plástico transparente de cocina para que no entre en contacto con el detergente o jabón.

● **Correa resistente a las bacterias y al olor**

- La correa resistente a las bacterias y al olor protege contra el olor producido por la formación de bacterias debido al sudor, asegurándole higiene y comodidad. Para asegurar la máxima resistencia a las bacterias y al olor, mantenga limpia la correa. Utilice un paño suave y absorbente para eliminar por completo la suciedad, sudor y humedad de la correa. La correa resistente a las bacterias y al olor suprime la formación de microorganismos y bacterias. No protege contra el sarpullido por reacción alérgica, etc.

● **Pantalla de cristal líquido**

- La lectura de las cifras en la pantalla del reloj puede resultar difícil cuando se miran desde un ángulo.

● **Reloj con memoria de datos**

- Todos los datos de la memoria del reloj pueden perderse si se agota la pila, se la reemplaza o se realizan reparaciones en el reloj. Tenga presente que CASIO Computer Co., Ltd. no será de ninguna forma responsable por ningún daño o pérdida que sea el resultado de la pérdida de datos debida al mal funcionamiento o reparación de su reloj, reemplazo de la pila, etc. Siempre realice copias por separado de todos los datos importantes.

● **Sensores del reloj**

- El sensor del reloj es un instrumento de precisión. Nunca intente desarmarlo. Nunca intente insertar ningún objeto en las aberturas de un sensor; preste atención para impedir que entre suciedad, polvo o material extraño en el sensor. Después de utilizar el reloj sumergido en agua salada, lávelo con abundante agua dulce.

● **Funciones del monitor de frecuencia cardíaca**

- La tapa posterior del reloj dispone de un sensor integrado que detecta su pulso. Se utiliza para calcular y visualizar la frecuencia cardíaca aproximada. Los siguientes factores pueden causar errores en el valor de la frecuencia cardíaca visualizada.
  - Cómo se lleva puesto el reloj en la muñeca
  - Características y condiciones individuales de la muñeca
  - Tipo de entrenamiento e intensidad
  - Sudor, suciedad y/u otras sustancias extrañas cerca del sensor

  Todo ello significa que los valores de la frecuencia cardíaca que muestra el reloj son aproximados y no es posible garantizar su precisión.
- La función del monitor de frecuencia cardíaca de este reloj está destinada a uso recreativo y no debe ser utilizada en modo alguno con fines médicos.

● **Manejo de la batería recargable (¡Reciclar por favor!)**

La batería de iones de litio incorporada incluye valiosos recursos. A la hora de desechar su reloj, siga los procedimientos apropiados para el buen reciclaje de los recursos. Para obtener información acerca del procedimiento correcto para desechar el reloj, póngase en contacto con un centro de servicio técnico autorizado de CASIO o su distribuidor original.

¡Importante!

- No intente reemplazar las baterías por su cuenta. Solicite el reemplazo de la batería a un centro de servicio técnico autorizado de CASIO o al distribuidor original.

● **Precauciones para la protección de información personal**

Para proteger su información personal, asegúrese de realizar la operación descrita en “Restablecimiento de los ajustes del reloj” antes de transferir la propiedad de este reloj a otra persona o antes de desechar el reloj.

Tenga presente que CASIO Computer Co., Ltd. no será de ninguna forma responsable por ningún daño o pérdida, sufridas por usted o terceros, provocadas por el uso de su reloj o su mal funcionamiento.

Mantenimiento por el usuario

● **Cuidado de su reloj**

Recuerde que el reloj se lleva puesto en contacto directo con la piel, como si fuera una prenda de vestir. Para optimizar el funcionamiento del reloj y obtener el nivel para el que ha sido diseñado, límpielo frecuentemente con un paño suave y manténgalo libre de suciedad, sudor, agua y otros cuerpos extraños.

- Cada vez que el reloj sea expuesto al agua de mar o al barro, enjuague con agua dulce y limpia.
- En el caso de una correa de metal o de resina con piezas de metal, utilice un cepillo de dientes suave o similar para restregar la banda con una solución débil de agua y detergente suave neutro, o agua jabonosa. A continuación, enjuague con agua para eliminar por completo el detergente remanente y séquelo con un paño absorbente suave. Cuando lave la banda, envuelva la caja del reloj con un plástico transparente de cocina para evitar que entre en contacto con el detergente o jabón.
- En el caso de una correa de resina, lave con agua y luego seque con un paño suave. Tenga en cuenta que algunas veces pueden aparecer manchas en la superficie de la correa de resina. Esto no tendrá ningún efecto en su piel ni en su ropa. Limpie con un paño hasta eliminar las manchas.
- Elimine el agua y el sudor de la correa de cuero con un paño suave.
- Si no acciona la corona, los botones o el bisel rotatorio se podrían producir posteriormente, problemas de funcionamiento. Para mantener un buen funcionamiento, gire periódicamente la corona y el bisel rotatorio, y presione los botones.

● **Peligros acerca del cuidado negligente del reloj**

Óxido

- Aunque el acero utilizado en la fabricación del reloj es altamente resistente al óxido, podrá oxidarse si no se limpia el reloj cuando está sucio.
  - La suciedad del reloj puede hacer imposible que el oxígeno entre en contacto con el metal, lo cual puede resultar en la formación de una capa de oxidación en la superficie de metal y la consiguiente formación de óxido.
- El óxido puede dar lugar a partes filosas en los componentes metálicos como también puede hacer que los pasadores de la correa se salgan de su posición o se desprendan y caigan. Si advierte alguna anormalidad, deje de usar el reloj inmediatamente y llévelo a su comerciante minorista original o a un centro de servicio autorizado CASIO.
- Aunque la superficie del metal parezca limpia, el sudor y el óxido en las grietas pueden manchar las mangas de la ropa, provocar irritación de la piel e interferir en el desempeño del reloj.

Desgaste prematuro

- Si deja sudor o agua sobre la correa de resina o bisel, o guarda el reloj en un lugar expuesto a alta humedad puede provocar cortes, roturas o desgaste prematuro.

Irritación de la piel

- Las personas con piel sensible o condición física débil pueden sufrir irritación de la piel cuando usan el reloj. Tales personas deben prestar especial atención para mantener siempre limpia la correa de cuero o de resina. Si en algún momento sufriera sarpullido o irritación de la piel, quítese el reloj inmediatamente y consulte con un dermatólogo.

Pila

- La pila especial recargable que utiliza el reloj no debe ser desmontada ni reemplazada por el usuario. El uso de una pila recargable distinta de la especificada especialmente para este reloj puede dañarlo.
- La pila recargable (secundaria) se puede cargar utilizando el cable de carga para conectar el reloj a un dispositivo equipado con terminal USB, por lo que no requiere una sustitución periódica como la pila principal. Sin embargo, tenga en cuenta que el uso prolongado o las condiciones de funcionamiento pueden hacer que la capacidad o la eficiencia de carga de la pila recargable se deterioren. Si le parece que el tiempo de funcionamiento proporcionado por la carga es demasiado corto, póngase en contacto con su distribuidor original o con el centro de servicio CASIO.
- Para prolongar la vida útil de la pila del reloj, se recomienda realizar una carga regular, una vez al mes.

Precauciones de Mobile Link

● **Precauciones legales**

- Este reloj cumple con las leyes sobre radios de diversos países y zonas geográficas o ha recibido aprobación de las mismas. El uso de este reloj en una zona donde no se cumplan o no se haya recibido la aprobación de las leyes aplicables puede ser un delito penal. Para obtener más información, visite el sitio web de CASIO. https://world.casio.com/ce/BLE/
- El uso de este reloj en aviones está restringido por las leyes de aviación de cada país. Asegúrese de seguir las instrucciones del personal de la línea aérea.

● **Precauciones al utilizar Mobile Link**

- Cuando se utiliza este reloj en combinación con un teléfono, mantenga el reloj y el teléfono cerca el uno del otro. Se recomienda un alcance de dos metros como referencia, pero el entorno local (paredes, muebles, etc.), la estructura del edificio, así como otros factores pueden requerir un alcance mucho más cercano.
- Este reloj puede verse afectado por otros dispositivos (dispositivos eléctricos, equipo audiovisual, equipo de oficina, etc.) En concreto, puede verse afectado por el funcionamiento de un horno microondas. Es posible que el reloj no pueda comunicarse normalmente con un teléfono si hay un horno microondas funcionando cerca. Inversamente, este reloj puede provocar ruido en la recepción de radio y la imagen de vídeo de un televisor.
- La conexión Bluetooth de este reloj utiliza la misma banda de frecuencia (2,4 GHz) que los dispositivos de una LAN inalámbrica. Además, el uso de dispositivos de este tipo en las proximidades de este reloj puede provocar interferencias de radio, velocidades de comunicación más bajas y el ruido del reloj y el dispositivo de LAN inalámbrica, o incluso el fallo de la comunicación.

● **Detención de la emisión de ondas de radio de este reloj**

El ᛒ en la pantalla indica que el reloj está emitiendo ondas de radio.

Cuando esté en un hospital, un avión o cualquier otra zona donde el uso de las ondas de radio no esté permitido, utilice el modo avión.

Acceso al modo avión del reloj

Funcionamiento sencillo

Realización de medición de actividades

Puede usar el reloj para ver los datos de actividad que ha medido mientras lo llevaba puesto.
A continuación se muestra el flujo de esta operación.

● Flujo de medición (medición de la carrera)

1. Póngase el reloj correctamente en la muñeca.
   Sujeción del reloj a la muñeca
2. Realice las operaciones de reloj necesarias para seleccionar [RUNNING] entre las opciones de medición de actividad.
   Realización de medición de actividades
3. Comience a correr.
   Realice la operación de reloj necesaria para iniciar la medición.
   Realización de medición de actividades
4. Termine de correr.
   Para poner en pausa o finalizar una operación de medición
5. Guarde los datos medidos.
   Para poner en pausa o finalizar una operación de medición
6. Utilice el reloj para ver los datos medidos.
   Visualización de los datos de registro de actividades

Nota

- Cuando mida una actividad distinta a la de correr, seleccione una opción distinta a [RUNNING] del paso 2 anterior.

● Funciones útiles

Puede personalizar los ajustes de medición de actividad siguientes para permitir una medición más eficaz.

- Medición automática de vueltas, distancia automática de vueltas
- Pausa automática
- Zona de frecuencia cardíaca

Además de estos, se pueden personalizar otros ajustes. Para más detalles, consulte la siguiente información.

Realización de medición de actividades
Ajustes de la medición de la actividad
Inicio del entrenamiento de frecuencia cardíaca

Comprobación de los resultados con la aplicación del teléfono

Puede utilizar la aplicación de teléfono “CASIO WATCHES” para ver los datos de actividad que ha medido con el reloj.
A continuación se muestra el flujo de esta operación.

● Primeros pasos

Antes de medir los datos de la actividad por primera vez, debe prepararse realizando los siguientes pasos. No es necesario volver a realizar estos pasos para las mediciones de actividad posteriores.

- Conexión con el teléfono
  - Instale la aplicación de teléfono “CASIO WATCHES” en su teléfono
  - Empareje el reloj con el teléfono

  Emparejamiento del reloj con su teléfono

● Flujo de medición (medición de la carrera)

1. Póngase el reloj correctamente en la muñeca.
   Sujeción del reloj a la muñeca
2. Realice las operaciones de reloj necesarias para seleccionar [RUNNING] entre las opciones de medición de actividad.
   Realización de medición de actividades
3. Comience a correr.
   Realice la operación de reloj necesaria para iniciar la medición.
   Realización de medición de actividades
4. Termine de correr.
   Para poner en pausa o finalizar una operación de medición
5. Guarde los datos medidos.
   Para poner en pausa o finalizar una operación de medición
6. Compruebe los datos medidos con el reloj o la aplicación de teléfono CASIO WATCHES.
   Visualización de los datos de registro de actividades

Nota

- Cuando mida una actividad distinta a la de correr, seleccione una opción distinta a [RUNNING] del paso 2 anterior.
- Los datos medidos se transfieren del reloj a la aplicación de teléfono CASIO WATCHES en el momento indicado a continuación.
  - Inmediatamente después de terminar una operación de medición, mientras está conectado al teléfono
  - Si no está conectado al teléfono durante la medición, inmediatamente después de volver a conectarlo
  - Si el teléfono está apagado, inmediatamente después de encenderlo e iniciar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES
- Si no puede conectarse al teléfono o transferir datos, reinicie la aplicación de teléfono CASIO WATCHES.

● Funciones útiles

Puede personalizar los ajustes de medición de actividad siguientes para permitir una medición más eficaz.

- Pantalla de medición de la actividad
- Medición automática de vueltas, distancia automática de vueltas
- Pausa automática
- Alerta de entrenamiento
- Zona de frecuencia cardíaca

Al vincular con la aplicación del teléfono CASIO WATCHES, puede mostrar la distancia y el ritmo de carrera utilizando la información de ubicación de su teléfono.

Además de estos, se pueden personalizar otros ajustes. Para más detalles, consulte la siguiente información.

Realización de medición de actividades
Ajustes de la medición de la actividad
Inicio del entrenamiento de frecuencia cardíaca
Uso del GPS de su teléfono

Soporte de recuperación y gestión de la salud

En esta sección se explica el flujo de operaciones para las funciones que ayudan a nuestro organismo.

- Medición del nivel de oxígeno en sangre

  Esta función mide el nivel de oxígeno en sangre. Puede ver los resultados de las mediciones en el reloj.

- Medición del sueño (Nightly Recharge™)

  Si lleva puesto el reloj en la cama, puede realizar un seguimiento de su estado físico mientras duerme y de la calidad de su sueño. Puede ver los resultados de las mediciones en el reloj y con la aplicación de teléfono.

- Ejercicios de respiración (Breathing Exercise)

  Este modo permite reducir el estrés mediante una guía que favorece la respiración a un ritmo lento y estable. Puede ver los resultados de las mediciones en el reloj.

- Recordatorio de pasos

  Cuando el reloj detecta que su recuento de pasos durante un periodo determinado es bajo, se lo notifica y le anima a caminar más. Si el reloj lleva a cabo esta operación de alerta para el recordatorio de pasos, levántese y ande durante cinco minutos para descartarla.

● Medición del nivel de oxígeno en sangre

1. Póngase el reloj correctamente en la muñeca.
   Sujeción del reloj a la muñeca
2. Inicie la medición del nivel de oxígeno en sangre.

   Una vez finalizada la operación de medición, el reloj muestra el resultado de la misma.
   Medición del nivel de oxígeno en sangre
3. Vea los resultados de la medición en el reloj.

Nota

- Para obtener información detallada sobre las mediciones del nivel de oxígeno en sangre, consulte la información que aparece a continuación.
  Medición del nivel de oxígeno en sangre

● Medición del sueño (Nightly Recharge™)

* Con tecnología de Polar

1. Especifique su período nocturno.
   Especificación del período nocturno
2. Especifique su hora de acostarse y de levantarse.
   Especificando la hora deseada de acostarse y de levantarse
3. Póngase el reloj correctamente en la muñeca.
   Sujeción del reloj a la muñeca
4. Acuéstese y duerma.

   La medición finalizará automáticamente cuando el reloj detecte que se ha despertado.
5. Vea los resultados de la medición en el reloj.
   Comprobación del estado de Nightly Recharge™

Nota

- No puede utilizar las operaciones del reloj para configurar los ajustes de hora de acostarse y de despertarse. Para configurar los ajustes de la hora de acostarse y de despertarse, empareje el reloj con su teléfono y luego utilice la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para configurar los ajustes.
  Emparejamiento del reloj con su teléfono
- Para obtener más información acerca de la medición del sueño, consulte la siguiente información.
  Uso de Nightly Recharge™ para comprobar el estado de recuperación
- Puede ver los resultados de las mediciones del sueño en el reloj. Tenga en cuenta que en el reloj no puede ver los resultados del análisis del sueño. Utilice la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para ver los resultados del análisis del sueño.
- Para mejorar la precisión del análisis del sueño, es posible que los resultados de las mediciones se muestren en el reloj una o dos horas después de que se despierte.
- Para obtener más información sobre las funciones de soporte al sueño, consulte la información que aparece a continuación.
  Alarma inteligente

● Ejercicios de respiración (Breathing Exercise)

* Con tecnología de Polar

1. Póngase el reloj correctamente en la muñeca.
   Sujeción del reloj a la muñeca
2. Inicie el ejercicio de respiración.

   Respire profundamente siguiendo la animación de la pantalla del reloj.

   El reloj muestra el estado de su mente y cuerpo en tiempo real.

   Cuando termine el ejercicio de respiración, el reloj mostrará los resultados de la medición.
   Medición de ejercicios de respiración
3. Vea los resultados de la medición en el reloj.

Nota

- Para obtener más información acerca de los ejercicios de respiración, consulte la siguiente información.
  Ejercicios de respiración
  Ajuste de la duración de los ejercicios de respiración

● Recordatorio de pasos

1. Active el recordatorio de pasos.
   Activación del recordatorio de pasos
2. El reloj le avisa cuando detecta que el recuento de pasos durante un determinado período es bajo.

   Pulse cualquier botón para borrar la notificación.

Nota

- Si el análisis del comportamiento no detecta la actividad de caminar ni de correr, el reloj le notificará que la función de recordatorio de pasos ha determinado que el número de pasos es bajo.

Antes de usar el reloj

Acerca de este reloj

Funciones del reloj

- Vinculación con el teléfono

  Puede transferir datos de actividad a un teléfono que admita Bluetooth® y trabajar con ellos mediante aplicaciones de teléfono.

- Función Actividad

  Utilice esta función para medir y registrar la distancia, el tiempo transcurrido, el ritmo y otros datos de la actividad.

- Registro de actividades

  El registro de actividades puede almacenar hasta 100 registros de datos adquiridos durante la medición de las actividades.

- Bitácora de vida

  Puede utilizar la función Bitácora de vida para comprobar el recuento de pasos, las calorías quemadas, los resultados de tiempo de actividad y otra información.

- Medición de la frecuencia cardíaca

  Esta función mide la frecuencia cardíaca estimada.

- Medición del nivel de oxígeno en sangre

  Esta función mide el nivel de oxígeno en sangre.

- Ejercicios de respiración

  Esta función le guía a través de ejercicios de respiración.

- Nightly Recharge™

  Esta función analiza su sueño y proporciona información sobre su recuperación física.

¡Importante!

- Este reloj no es un instrumento de medición para fines específicos. Las lecturas de la función de medición se proporcionan solo como referencia general.
- No se garantiza la precisión de los datos de medición numéricos calculados por los sensores. Los datos de medición numéricos deben considerarse como valores de referencia.

Nota

- Las ilustraciones incluidas en esta guía de operación se han creado con el fin de facilitar la explicación. Las ilustraciones pueden diferir ligeramente del elemento que representan.
- Puede obtener valores de visualización más precisos creando un perfil antes de medir su frecuencia cardíaca o los datos de actividad.
  Creación del perfil
- En función de la versión de software del reloj, sus operaciones y el contenido de la pantalla pueden diferir de los descritos en la presente Guía de operación.
- Es posible que necesite actualizar el software de su reloj para utilizar las funciones y mostrar las pantallas descritas en esta Guía de operación. Se recomienda utilizar la última versión del software.
  Actualización de la versión de software del reloj

Carga del reloj

El cable de carga se puede utilizar para cargar el reloj. El reloj también se puede cargar con luz solar u otra fuente de luz, además de con la energía eléctrica.

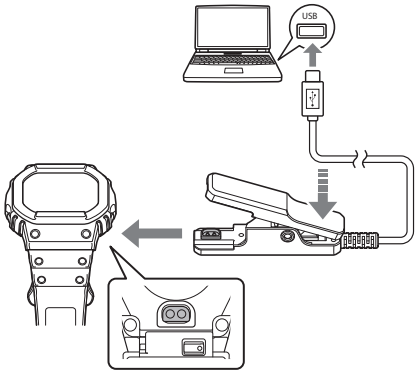
Carga con el cable del cargador

La carga con el cable de carga es más rápida que la carga solar.

¡Importante!

- Utilice solo el cable de carga suministrado para cargar el dispositivo.
- También puede utilizar un dispositivo con un puerto USB (tipo A) para cargar el aparato.
- Tenga en cuenta que no se dan garantías sobre la idoneidad de todos los tipos de puertos USB para cargar el aparato. Si por algún motivo la carga no fuera posible, se recomienda desconectar el aparato del puerto USB.
- Coloque el cargador sobre una mesa u otra superficie estable, asegurándose de que dispone de suficiente espacio libre a su alrededor. Si carga el reloj en una mochila u otro espacio cerrado, puede que el reloj se sobrecaliente.
- Si el agua o cualquier otro líquido entra en contacto con el reloj o el cargador durante la carga, desenchufe de inmediato el cable de carga de la fuente de alimentación.
- Realice la carga en un entorno en el que la temperatura ambiente se encuentre entre 5 y 35 °C (41 y 95 °F).
- Evite pellizcarse las manos o los dedos en el hueco del clip del cable de carga.

● **Carga del reloj**



1. Encienda su ordenador u otro dispositivo con un puerto USB (fuente de alimentación) y conecte el cable de carga al dispositivo.
2. Abra el clip del cable de carga.
3. Alinee los electrodos del clip con los terminales de carga del reloj y fije el clip al reloj.

   Esto hará [CHARGING BATTERY] aparezca en la pantalla, lo que indica que la carga ha comenzado.

- parpadea cuando se inicia la carga.
- Cuando se alcanza la carga completa, HIGH aparece en pantalla y desaparece. La carga se detiene en este momento.

● **Carga desde un puerto USB de un dispositivo que no es un ordenador**

Puede cargar utilizando la alimentación de un puerto USB (tipo A) que cumpla con los estándares USB.

- Tensión: 5 V
- Corriente: 0,5 A mín.

● **Precauciones durante la carga**

- La operación de carga no se iniciará mientras el indicador de nivel de batería muestre HIGH. Para prolongar la vida útil de la batería recargable del reloj, cárguela solo cuando el indicador de nivel de batería muestre LOW o menos.
- No intente cargar el reloj a una temperatura ambiente elevada de 35 °C (95 °F) o más. El reloj se calienta durante la carga, lo que puede provocar que esta se detenga automáticamente. Si la temperatura ambiente es elevada, puede que la carga no se complete.
- No se garantiza el funcionamiento en un equipo personalizado o en un equipo cuya configuración original se haya modificado.
- Puede que el reloj se calienten durante la carga. Esto es normal y no indica un funcionamiento incorrecto.

Nota

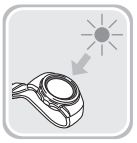
- A partir de una pantalla en blanco, se tardan unas 3,2 horas en alcanzar una carga completa.
- El tiempo de carga depende de la temperatura ambiente y otros factores.

Carga solar

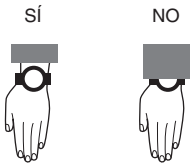
La energía que genera el panel solar permite utilizar las operaciones del reloj y, además, se utiliza para cargar una batería (secundaria) recargable. El panel solar está integrado en la pantalla LCD del reloj y la energía de carga se genera cada vez que esta se expone a la luz.

● **Carga del reloj**

Cuando no lleve puesto el reloj, colóquelo en un lugar en el que reciba luz intensa.



Cuando lleve puesto el reloj, asegúrese de que la manga no bloquee la pantalla LCD (panel solar). La eficiencia en la generación de energía se reduce incluso cuando la pantalla LCD está bloqueada parcialmente.



¡Importante!

- En función de la intensidad de la luz y de las condiciones ambientales, el reloj puede estar caliente al tacto cuando se exponga a la luz para su carga. Tenga cuidado y evite las lesiones por quemadura después de cargarlo. Asimismo, evite cargar el reloj en condiciones de temperaturas muy altas, como las que se describen a continuación.
  - En el salpicadero de un vehículo estacionado a pleno sol
  - Cerca de una bombilla incandescente o de cualquier otra fuente de calor
  - Bajo la luz del sol directa o en otras zonas calientes durante largos periodos de tiempo

Comprobación del nivel de carga

Puede determinar el nivel de carga actual del reloj comprobando el indicador de batería.

Nivel	Indicador	Funciones disponibles
HIGH		Completa
4		
3		
2		
1		
LOW		Pantalla de hora actual, cronómetro, temporizador, hora mundial, alarma
CHG		• No se muestra ningún segmento. • [CHARGING BATTERY] (Cargando) se muestra mientras se carga con USB.

- La pantalla se quedará en blanco si se agota la batería.

¡Importante!

- Las funciones disponibles del reloj están limitadas cuando el indicador de batería muestra LOW. Cuando el indicador de batería muestre LOW, conecte el cable de carga y cargue el reloj lo antes posible.
- Si no carga el reloj en varios meses, se producirá una sobredescarga que puede imposibilitar una futura carga. Si esto ocurre, póngase en contacto con el distribuidor original.
- Solo están disponibles las siguientes funciones mientras el indicador de batería muestra LOW: pantalla de hora actual, cronómetro, temporizador, hora mundial, alarmas.
- Incluso cuando el indicador de batería muestra LOW, la hora actual se puede mantener mediante carga solar.
- Si la batería está agotada y la pantalla del reloj está en blanco, utilice el cable de carga para cargar el reloj.
- Se recomienda una carga regular, al menos una vez al mes, para prolongar la vida de la batería, aunque no utilice el reloj durante ese tiempo.

Nota

- La carga solar no puede cargar la batería hasta el nivel HIGH.

Directrices del tiempo de carga

Si se carga el reloj cada día durante los tiempos aproximados que aparecen a continuación, debería mantenerse una carga de LOW o superior.

Comprobación del nivel de carga

Nota

- El tiempo de carga real depende del entorno de carga, los ajustes del reloj y otros factores.

● Carga con el cable de carga

Tiempos de recuperación de carga

Pantalla en blanco → HIGH (Carga completa)	Aprox. 3,2 horas *
CHG → LOW	Aprox. 12 minutos
LOW → Nivel 1	Aprox. 20 minutos
Nivel 1 → HIGH (Carga completa)	Aprox. 2,9 horas

* Aprox. 6 horas cuando la temperatura ambiente es de 5°C 10°C (de 41°F a 50°F)

● **Carga solar**

Tiempo necesario para mantener la pantalla de hora actual mediante carga solar incluso cuando el nivel de la batería es “LOW”

Nivel de luz (lux)	Tiempo de carga aproximado
50.000 lux (Día soleado al aire libre, etc.)	9 minutos
10.000 lux (Día soleado, cerca de una ventana, etc.)	42 minutos
5.000 lux (Día nublado, cerca de una ventana, etc.)	83 minutos
500 lux (Iluminación fluorescente en interior, etc.)	14 horas

Nota

- La carga se realiza incluso con exposición a iluminación fluorescente en interior (500 lux). El reloj puede mantener una carga de LOW o superior si se expone a iluminación fluorescente en interior durante ocho horas al día, así como si se coloca cerca de una ventana durante un día soleado (10.000 lux) durante dos horas a la semana.

Ahorro de energía

Si no hay movimiento durante un periodo determinado, el reloj se desconectará del teléfono y entrará en modo de suspensión.

- Puede poner el reloj en modo de ahorro de energía manualmente.
  Activación del ahorro de energía

Suspensión de la pantalla

Si deja el reloj en la oscuridad durante aproximadamente una hora entre las 22:00 y las 5:50, la pantalla se queda en blanco.

Suspensión de funciones

Si el reloj se deja en modo de suspensión de pantalla durante siete días, la medición del sensor y otras funciones se desactivarán.

● **Para salir del ahorro de energía (estado de suspensión)**

Pulse cualquier botón o realice cualquier operación del reloj para salir del modo de ahorro de energía (modo de suspensión).

Conexión con el teléfono

Para utilizar el reloj junto con un teléfono, primero debe emparejarlos.
Puede aprovechar al máximo las funciones de este reloj si lo utiliza junto con su teléfono.

Emparejamiento del reloj con su teléfono

Para utilizar el reloj junto con un teléfono, primero debe emparejarlos. Complete los pasos siguientes para emparejar el reloj con un teléfono.

● **① Instale la aplicación necesaria en el teléfono.**

En Google Play o App Store, busque la aplicación “CASIO WATCHES” e instálela en el teléfono.

● **② Active los servicios de localización**

Active los servicios de localización del teléfono.

Nota

- Para obtener información detallada sobre los procedimientos de ajuste, consulte la documentación del teléfono.

● **③ Configure los ajustes de Bluetooth**

Activar el Bluetooth del teléfono.

Nota

- Para obtener información detallada sobre los procedimientos de ajuste, consulte la documentación del teléfono.

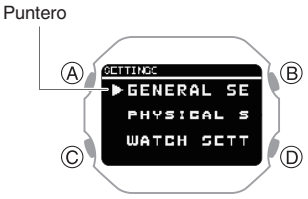
● **④ Empareje el reloj con el teléfono**

Para poder utilizar el reloj junto con un teléfono, primero debe emparejarlos.

Realice la siguiente operación para emparejar el reloj con el teléfono por primera vez.

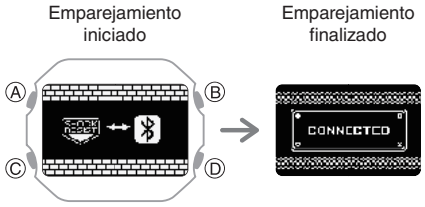
1. Ponga el teléfono con el que se va a emparejar cerca del reloj (aproximadamente a una distancia de un metro).
2. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
3. Pulse ⊕ en la pestaña “Mi reloj”.
4. Realice la operación que aparece en la pantalla del teléfono para registrar el reloj en la aplicación CASIO WATCHES del teléfono.
5. Muestre la hora actual.
   Modo reloj
6. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
7. Use (C) para seleccionar [SETTING].

8. Pulse (A).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



9. Use (C) para mover el puntero hasta [GENERAL SETTINGS].
10. Pulse (A).
11. Use (C) para mover el puntero hasta [PAIRING].
12. Pulse (A).
13. Use (C) para mover el puntero hasta [PAIRING].
14. Pulse (A).

15. Cuando aparezca el reloj con el que desea vincularse, siga las instrucciones que aparecen en la pantalla para emparejarlo.
    - Si aparece un mensaje relacionado con el emparejamiento, realice la operación que se muestra en la pantalla del teléfono.
    - Si el emparejamiento falla, el reloj vuelve al estado del paso 11 de este procedimiento. Realice el procedimiento de emparejamiento de nuevo desde el principio.



Nota

- La primera vez que inicie la aplicación de teléfono CASIO WATCHES, aparecerá un mensaje en el teléfono para preguntarle si desea activar la obtención de información de ubicación. Configure los ajustes para permitir el uso de la información de ubicación en segundo plano.
- Para obtener información sobre qué hacer cuando el emparejamiento no se realiza correctamente, consulte la información que aparece a continuación.
  No puedo emparejar el reloj con un teléfono.
- Si el reloj ya está emparejado con otro teléfono, no podrá seleccionar [PAIRING] en la pantalla del paso 13. Desempareje el reloj del otro teléfono antes de emparejarlo con el suyo.
  Desemparejamiento
- Si este reloj ya está registrado con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES, selecciónelo entre los relojes registrados que se muestran en la ficha “Mi reloj” del paso 3 de este procedimiento y emparéjelo.

Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

El reloj se conecta automáticamente con el teléfono emparejado.

Se muestra el símbolo ᛒ en la parte inferior de la pantalla del reloj mientras el reloj está conectado a un teléfono. ᛒ parpadea cuando no hay conexión entre el reloj y el teléfono.

- Si el reloj no está emparejado con el teléfono al que desea conectarse, consulte la información que aparece a continuación para emparejarlos.
  ④ Empareje el reloj con el teléfono

¡Importante!

- Si tiene problemas para establecer una conexión, podría significar que la aplicación de teléfono CASIO WATCHES no se está ejecutando en su teléfono. En la pantalla de inicio del teléfono, toque el icono “CASIO WATCHES”. Realice la operación que se muestra en la pantalla para emparejar el reloj.

Si no puede conectarse con el teléfono emparejado y los datos, como las actividades, no se transfieren al teléfono, realice el siguiente procedimiento para volver a conectarse.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Use (C) para seleccionar [CONNECT].

4. Pulse (A).
   Esto establece una conexión Bluetooth.
   - Una vez establecida la conexión, aparece [CONNECTED] y, a continuación, se sustituye por [CONNECT] después de unos segundos.
     Los datos se transfieren al teléfono.
   - Si la conexión falla, aparece [FAILED] en la pantalla.

Desemparejamiento

Para desemparejar el reloj de un teléfono, es necesario realizar las operaciones de la aplicación de teléfono CASIO WATCHES y del reloj.

Nota

- Si está utilizando un iPhone, elimine también la información de emparejamiento almacenada en el teléfono.
- El reloj no se puede desemparejar de un teléfono mientras el modo avión del reloj está activado. Para desemparejarlo del teléfono, desactive el modo avión.
  Acceso al modo avión del reloj

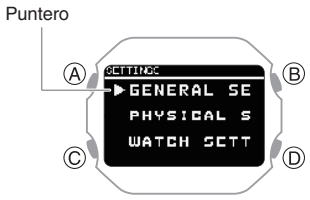
● Borrado de la información de emparejamiento de la aplicación de teléfono CASIO WATCHES

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi reloj”.
3. Toque el reloj que desea desemparejar.
4. Toque “●●●”.
5. Realice la operación que aparece en la pantalla del teléfono para que se produzca el desemparejamiento.

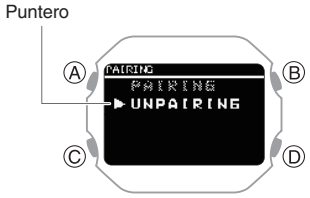
● Borrado de la información de emparejamiento del reloj

1. Muestre la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Use (C) para seleccionar [SETTING].

4. Pulse (A).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Use (C) para mover el puntero hasta [GENERAL SETTINGS].
6. Pulse (A).
7. Use (C) para mover el puntero hasta [PAIRING].
8. Pulse (A).
9. Use (C) para mover el puntero hasta [UNPAIRING].



10. Pulse (A).
11. Use (C) para seleccionar si desea eliminar o no la información de emparejamiento.

[YES]	Elimina la información de emparejamiento.
[NO]	No elimina la información de emparejamiento.

12. Pulse (A).
    Una vez finalizada la eliminación de la información de emparejamiento, aparece [UNPAIRED] durante unos segundos y, a continuación, la pantalla vuelve a la pantalla del paso 9 de este procedimiento.

13. Muestre la hora actual.
    Modo reloj

● **Solo iPhone**
Borrado de la información de emparejamiento del teléfono

Para obtener información detallada sobre los procedimientos de ajuste, consulte la documentación del teléfono.

"Ajustes" → "Bluetooth" → Cancelar el registro del dispositivo del reloj.

Adquisición de otro teléfono

Deberá realizar la operación de emparejamiento siempre que desee establecer una conexión Bluetooth con un teléfono por primera vez.

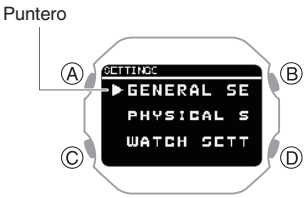
Borrado de la información de emparejamiento del reloj
④ Empareje el reloj con el teléfono

Creación del perfil

Los ajustes de perfil (peso, altura, fecha de nacimiento, sexo, etc.) deben configurarse antes de que el reloj pueda mostrar registros de actividad y calcular zonas de frecuencia cardíaca precisas.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Use (C) para seleccionar [SETTING].

4. Pulse (A).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Use (C) para mover el puntero hasta [PHYSICAL SETTINGS].

6. Pulse (A).

   Esto muestra la pantalla de selección de elementos de perfil.

[WEIGHT]	Peso
[HEIGHT]	Altura
[DATE OF BIRTH]	Fecha de nacimiento
[SEX]	Sexo
[WRIST]	Muñeca en donde va a usar el reloj
[STRIDE RESET]	Restablecer zancada
[TRAINING BACK-GROUND]	Frecuencia de entrena-miento
[MAXIMUM HEART RATE]	Frecuencia cardíaca máxima
[RESTING HEART RATE]	Frecuencia cardíaca en reposo
[VO2MAX]	VO2MAX

7. Use (C) para mover el puntero hasta el elemento que desea registrar.

8. Pulse (A).

9. Anote su peso.
   - En la pantalla de selección de elementos del perfil, seleccione [WEIGHT].

   ① Use (C) para introducir su peso.

   ② Pulse (A) para registrar su peso.
   Una vez finalizada la operación de registro, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de selección de elementos del perfil.

10. Registre su altura.
    - En la pantalla de selección de elementos del perfil, seleccione [HEIGHT].

    ① Use (C) para introducir su altura.

    ② Pulse (A) para registrar la altura.
    Una vez finalizada la operación de registro, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de selección de elementos del perfil.

11. Especifique su fecha de nacimiento.
    - En la pantalla de selección de elementos de perfil, seleccione [DATE OF BIRTH].

    ① Use (C) para especificar su año de nacimiento.

    ② Pulse (A).

    ③ Use (C) para especificar su mes de nacimiento.

    ④ Pulse (A).

    ⑤ Use (C) para especificar su día de nacimiento.

    ⑥ Pulse (A) para registrar su fecha de nacimiento.
    Una vez finalizada la operación de registro, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de selección de elementos del perfil.

12. Especifique su sexo.
    - En la pantalla de selección de elementos de perfil, seleccione [SEX].

    ① Use (C) para mover el puntero hasta [MALE] (hombre) o [FEMALE] (mujer).

    ② Pulse (A) para registrar su sexo.
    Una vez finalizada la operación de registro, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de selección de elementos del perfil.

13. Especifique la muñeca en donde va a usar el reloj.
    - En la pantalla de selección de elementos de perfil, seleccione [WRIST].

    ① Use (C) para mover el puntero hasta [LEFT] (izquierda) o [RIGHT] (derecha).

    ② Pulse (A) para registrar el ajuste de la muñeca.
    Una vez finalizada la operación de registro, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de selección de elementos del perfil.

14. Restablece su zancada.
    - Esto devuelve la zancada a un valor calculado en base a su altura.
    - En la pantalla de selección de elementos del perfil, seleccione [STRIDE RESET].

    ① Pulse (A) para restablecer la zancada.
    Una vez finalizada la operación de restablecimiento, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de selección de elementos del perfil.

15. Registro de la frecuencia de entrenamiento.
    - En la pantalla de selección de elementos del perfil, seleccione [TRAINING BACKGROUND].

    ① Use (C) para especificar su frecuencia de entrenamiento.
    La frecuencia de entrenamiento es una evaluación de su nivel de actividad física a largo plazo. Seleccione la opción que mejor describa la cantidad e intensidad de su actividad física durante los últimos tres meses.

[OCCASIONAL]	• Ocasional (de 0 a 1 horas/semana) Actividad física poco frecuente que requiere respiración intensa o sudoración.
[REGULAR]	• Regular (de 1 a 3 horas/semana) Actividad física regular, como correr entre 5 y 10 km (3 y 6 millas) a la semana o actividad física equivalente durante 1 o 3 horas a la semana. También puede ser un trabajo que requiera actividad física moderada.
[FREQUENT]	• Frecuente (de 3 a 5 horas/semana) Correr entre 20 y 50 km (12 y 31 millas) a la semana o realizar ejercicio intenso al menos 3 veces a la semana. También puede ser una actividad física equivalente de 3 a 5 horas por semana.
[HEAVY]	• Intensa (de 5 a 8 horas/semana) Ejercicio físico enérgico 5 veces o más por semana, o entrenamiento para mejorar el rendimiento de competición.

[SEMI-PRO]	• Semiprofesional (de 8 a 12 horas/semana) Ejercicio físico de alta intensidad casi a diario y ejercicio para mejorar el rendimiento atlético.
[PRO]	• Profesional (12 horas o más/semana) Atleta de resistencia que realiza una actividad física intensa para mejorar el rendimiento de competición.

② Pulse (A) para salir del registro de frecuencia de entrenamiento.
Una vez finalizada la operación de registro, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de selección de elementos del perfil.

16. Registre una frecuencia cardíaca máxima.
- En la pantalla de selección de elementos del perfil, seleccione [MAXIMUM HEART RATE].

① Use (C) para seleccionar un método de registro de frecuencia cardíaca máxima.

[AUTO]	Establece automáticamente una frecuencia cardíaca máxima en función de la fecha de nacimiento
[MANUAL]	Manual

- El ajuste seleccionado actualmente se indica mediante una marca de verificación ( ) a la izquierda.

② Si ha seleccionado [MANUAL], use (C) para especificar un valor de frecuencia cardíaca máxima.
- Si ha seleccionado [AUTO], continúe con el paso ③.

③ Pulse (A) para salir del registro de frecuencia cardíaca máxima.
Una vez finalizada la operación de registro, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de selección de elementos del perfil.

17. Esto registra su frecuencia cardíaca en reposo.
- En la pantalla de selección de elementos del perfil, seleccione [RESTING HEART RATE].

① Use (C) para seleccionar un método de registro de frecuencia cardíaca en reposo.

[AUTO]	Actualización automática
[MANUAL]	Manual

- El ajuste seleccionado actualmente se indica mediante una marca de verificación ( ) a la izquierda.

② Si ha seleccionado [MANUAL], use (C) para especificar un valor de frecuencia cardíaca en reposo.
- Si ha seleccionado [AUTO], continúe con el paso ③.

③ Pulse (A) para salir del registro de frecuencia cardíaca en reposo.
Una vez finalizada la operación de registro, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de selección de elementos del perfil.

18. Registre su VO2MAX.
- En la pantalla de selección de elementos del perfil, seleccione [VO2MAX].

① Use (C) para seleccionar un método de registro de VO2MAX.

[AUTO]	Actualización automática
[MANUAL]	Manual

- El ajuste seleccionado actualmente se indica mediante una marca de verificación ( ) a la izquierda.

Nota

- Con [AUTO], VO2MAX se calcula en función de su perfil.
- Si conoce su valor de VO2MAX calculado por un analizador de gases respiratorios u otro dispositivo, seleccione [MANUAL] e introduzca el valor.

② Si ha seleccionado [MANUAL], use (C) para especificar un valor de VO2MAX.
- Si ha seleccionado [AUTO], continúe con el paso ③.

③ Pulse (A) para registrar su VO2MAX.
Una vez finalizada la operación de registro, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de selección de elementos del perfil.

19. Pulse (D) dos veces para salir de la pantalla de ajustes.

Descripción general del modo

El reloj tiene un modo reloj y un modo de actividad, así como de un modo de control.

Puede acceder a las funciones de cada modo para realizar mediciones, ver los resultados de las mediciones y configurar los ajustes.

Modo reloj

Puede utilizar el modo reloj para acceder a las funciones básicas del reloj, a las funciones de soporte de recuperación corporal y a otras funciones, y utilizarlas durante su vida diaria.

Para acceder al modo reloj desde cualquier otro modo, mantenga pulsado (D) durante al menos un segundo.

- Cuando la medición de la actividad está en curso, puede cambiar al modo de reloj si restablece la medición y, a continuación, mantiene pulsado (D) durante al menos un segundo.

- Use (C) para seleccionar una función dentro de un modo.

● Pantalla de la hora actual

Muestra la fecha y hora actuales.

● Función de comprobación de notificaciones

Esta función le permite comprobar las llamadas, el correo, las notificaciones de SNS y otra información que reciba en el teléfono.

Recepción de notificaciones del teléfono

● Medición del ritmo cardíaco

Este modo muestra tu frecuencia cardíaca actual.

Medición de la frecuencia cardíaca

● Nivel de oxígeno en sangre

Esta función mide el nivel de oxígeno en sangre.

Medición del nivel de oxígeno en sangre

● Ejercicios de respiración (Breathing Exercise)

* Con tecnología de Polar

Este modo permite reducir el estrés mediante una guía que favorece la respiración a un ritmo lento y estable.

Ejercicios de respiración

● Cronómetro

Utilice esta función para medir el tiempo transcurrido.

Cronómetro

● Temporizador

El temporizador realiza la cuenta regresiva desde el tiempo de inicio que haya especificado. El reloj ejecutará una operación de sonido o vibración cuando se alcance el final de la cuenta atrás.

Temporizador

● Hora mundial

Esta función muestra la hora actual en 38 ciudades del mundo y la hora UTC (hora universal coordinada).

Hora mundial

● Almanaque (horas de salida y puesta del sol, fase lunar)

Utilice esta función para comprobar las horas de salida y puesta de sol, así como la fase lunar.

Almanaque (horas de salida y puesta del sol, y fase lunar)

● Estado de carga cardiovascular (Cardio Load Status)

* Con tecnología de Polar

Utilice esta función para realizar un seguimiento de su estado de entrenamiento.

Visualización del estado de carga cardiovascular

● Bitácora de vida

Utilice esta función para comprobar los datos de la bitácora de vida, como el recuento de pasos y las calorías quemadas.

Visualización de los datos de la bitácora de vida

● Nightly Recharge™

* Con tecnología de Polar

Utilice esta función para comprobar el estado de recuperación durante el sueño.

Uso de Nightly Recharge™ para comprobar el estado de recuperación

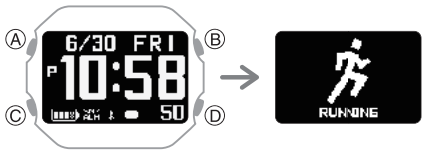
● Registro de actividades

Utilice esta función para ver las mediciones de actividad registradas.

Visualización de los datos de registro de actividades

Modo de actividad

En el modo de actividad, puede medir los datos de un tipo de entrenamiento o actividad seleccionados y ver los resultados de la medición.
Para acceder al modo de actividad, pulse (A) mientras se muestra la pantalla de la hora actual.

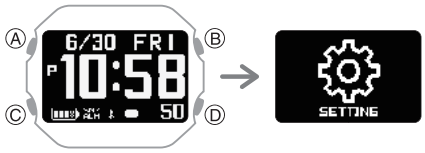


- Use (C) para seleccionar una función dentro de un modo.

Para obtener más información sobre las actividades, consulte la siguiente información.
Descripción general de las actividades

Modo de control

En el modo de control, puede controlar varios ajustes del reloj y la comunicación con el teléfono.
Para acceder al modo de control, mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos mientras se muestra la pantalla de la hora actual.



- Use (C) para seleccionar una función dentro de un modo.

● SETTING

Utilice esta función para configurar los ajustes del reloj.

- Mientras se muestra la pantalla [SETTING], pulse (A) para mostrar el menú de ajustes. Para obtener más información sobre los ajustes, consulte las instrucciones de funcionamiento de cada función.

● Conectar

Puede utilizar esta función para volver a conectarse manualmente con el teléfono emparejado con el reloj.
Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

● Buscador de teléfono

Puede utilizar el buscador de teléfono para activar un sonido en el teléfono emparejado con el reloj que le ayude a encontrarlo.
Buscador de teléfono

● Ajuste de hora

Esta función le permite adquirir datos de la hora del teléfono emparejado con el reloj y ajustar la configuración de la hora del reloj con solo pulsar un botón del reloj.
Conexión manual con un teléfono para sincronizar el ajuste de hora del reloj

● Modo avión

Puede utilizar esta función para activar o desactivar el modo avión.
Acceso al modo avión del reloj

Realización de medición de actividades

El reloj utiliza un acelerómetro para medir y registrar la distancia, el recuento de pasos, el tiempo transcurrido, el ritmo y otros datos mientras corre, camina o realiza otras actividades.

Puede revisar los datos grabados en el reloj o con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES.
Visualización de los datos de registro de actividades

Antes de utilizar las mediciones de la actividad, se recomienda configurar los ajustes necesarios para la medición.
Ajustes de la medición de la actividad

Descripción general de las actividades

El reloj tiene cuatro funciones de modo de actividad (actividades).

- Puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para añadir, eliminar o reorganizar las funciones del modo de actividad.
  Personalización de las funciones del modo reloj y del modo de actividad

	RUNNING (Carrera) Realiza mediciones de carrera.
	WALKING (Caminata) Realiza mediciones de caminatas.
	GYM WORKOUT (Entrenamiento de fuerza, etc.) Para mediciones de entrenamiento.
	INTERVAL TIMER (Temporizador de intervalos) Puede utilizar el temporizador de intervalos para su entrenamiento.

Realización de medición de actividades

Utilice los procedimientos descritos en esta sección para seleccionar una actividad y medirla.

● Para seleccionar una actividad

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Pulse (A).
   Así se accede al modo de actividad.
   Ejemplo:

3. Use (C) para seleccionar una actividad.
   - Para obtener más información acerca de las actividades, consulte la siguiente información.
     Descripción general de las actividades

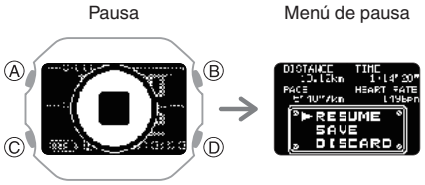
● Para iniciar la medición

1. Pulse (A).
   Esto inicia la medición de la actividad.

   - Muestra una pantalla de la medición que se está realizando para la actividad especificada con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES.
     Configuración de los ajustes de la pantalla de medición de la actividad

● Para poner en pausa o finalizar una operación de medición

1. Durante una operación de medición en curso, pulse (A).
   Esto pone en pausa la medición de la actividad y abre la pantalla del menú de pausa.



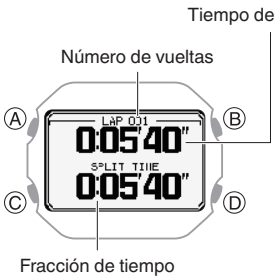
2. Use (C) para seleccionar qué hacer con los datos de actividad que se estaban midiendo.

[RESUME]	Reanuda la temporización.
[SAVE]	Guarda los datos y finaliza la medición.
[DISCARD]	Finaliza la medición sin guardar los datos.

3. Pulse (A).
   - Si elige guardar los datos, aparecerá la pantalla de resultados de la medición de la actividad.
     Puede usar (C) para desplazarse por las pantallas de resumen.
     La pantalla vuelve a la pantalla de la actividad seleccionada al cabo de un momento o al pulsar (D).
   - Si elige eliminar los datos, aparecerá la pantalla de la actividad seleccionada.

● Para medir los tiempos de las vueltas

1. Esto inicia la medición de la actividad.
   Para iniciar la medición
2. Pulse (D).
   Cada vez que pulse (D) se mostrará el tiempo transcurrido de la sección actual (tiempo de vuelta).



3. Pulse (A) para poner en pausa la medición de la actividad.
   Para poner en pausa o finalizar una operación de medición

Uso del temporizador para entrenamiento a intervalos

Descripción general

Se pueden utilizar varios temporizadores para cronometrar segmentos consecutivos de una actividad (temporizadores de intervalos). Puede utilizar un temporizador de intervalos para controlar cuánto tiempo tarda en hacer flexiones, sentadillas u otros ejercicios físicos.

Por ejemplo, puede configurar el temporizador de intervalos como se muestra a continuación para que los intervalos de ① a ④ se repitan automáticamente 10 veces.

Ajustes del temporizador

- [TIMER1]: 30 segundos
- [TIMER2]: 20 segundos
- [TIMER3]: 30 segundos
- [TIMER4]: 25 segundos
- Repeticiones: 10

Entrenamiento con intervalos

① Flexiones: 30 segundos

② Descanso: 20 segundos

③ Sentadillas: 30 segundos

④ Descanso: 25 segundos

Nota

- El temporizador de intervalos puede repetir hasta cinco temporizadores hasta diez veces (temporizador de repetición automática).
- Para obtener información sobre la configuración de los ajustes del temporizador de intervalos, consulte la información que aparece a continuación.
  Configuración de los ajustes de temporizador de intervalos

Medición con temporizadores de intervalos

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Pulse (A).

   Así se accede al modo de actividad.
3. Use (C) para seleccionar [INTERVAL TIMER].

4. Pulse (A).

   Aparecerá la pantalla de preparación de la operación de medición.

5. Pulse (A) para iniciar la cuenta atrás del temporizador.

   - Una alerta sonora o vibratoria de 10 segundos avisa cuando la operación del temporizador de intervalos ha finalizado.
6. Pulse cualquier botón para detener la operación de sonido o vibración.

   Se muestra la pantalla de resumen (resultado de la medición).
   - Después de la notificación de fin del temporizador de intervalos, el reloj almacena automáticamente los datos de medición y muestra la pantalla de resumen (resultado de la medición).

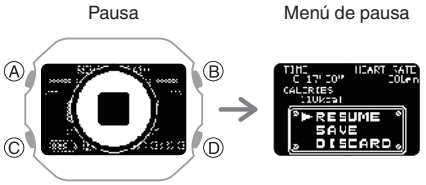
Nota

- Los temporizadores de intervalos cuentan los últimos cinco segundos con sonido o vibración.
- Para detener el temporizador actual e iniciar la medición con el siguiente temporizador, pulse (D).

Pausa y restablecimiento del temporizador

1. Durante una operación del temporizador, pulse (A).

   Esto pone en pausa la operación de tiempo. Después de unos segundos, aparece la pantalla del menú de pausa.



2. Use (C) para seleccionar qué hacer con los datos de entrenamiento a intervalos medidos por el temporizador.

[RESUME]	Reanuda el funcionamiento del temporizador.
[SAVE]	Guarda los datos y finaliza la operación del temporizador.
[DISCARD]	Restablece el temporizador.

3. Pulse (A).
   - Si ha seleccionado [SAVE], los resultados del entrenamiento a intervalos aparecen en la pantalla. Puede usar (C) para desplazarse por las pantallas de resumen. Pulse (D) para volver a la pantalla de la hora actual.

Inicio del entrenamiento de frecuencia cardíaca

Con el entrenamiento con ritmo cardíaco, mide su ritmo cardíaco y, a continuación, utiliza el valor resultante como referencia para entrenar. Puede supervisar los niveles de ritmo cardíaco y mantener la intensidad del ejercicio en línea con sus objetivos de entrenamiento, lo que contribuye a un entrenamiento más eficiente, una función cardiopulmonar mejorada y una mejor salud.

* Zona de frecuencia cardíaca (HR zones) Con tecnología de Polar

● Para especificar una zona de frecuencia cardíaca objetivo

Especifique una zona objetivo de ritmo cardíaco que coincida con tus objetivos de entrenamiento.

El rango del 50 % al 100 % de su frecuencia cardíaca máxima se divide en cinco zonas de frecuencia cardíaca. Puede controlar fácilmente la intensidad del entrenamiento manteniendo la frecuencia cardíaca dentro de una zona concreta. Cada zona de frecuencia cardíaca tiene un efecto principal, y comprender estos efectos puede mejorar la eficacia de su entrenamiento.

- Zona 1 (50 a 60 % de la frecuencia cardíaca máxima): entrenamiento muy ligero
  El entrenamiento de la zona 1 mejora la salud general y ayuda a recuperarse de un entrenamiento más intenso.
  Puede continuar con el entrenamiento en esta zona durante largos períodos.

- Zona 2 (60 a 70 % de la frecuencia cardíaca máxima): entrenamiento ligero
  El entrenamiento de la zona 2 aumenta la resistencia general. Utiliza la grasa como fuente de energía, mejorando la capacidad del cuerpo para quemar grasa.
  Puede continuar entrenando cómodamente en esta zona durante largos períodos.

- Zona 3 (70 a 80 % de la frecuencia cardíaca máxima): entrenamiento moderado
  El entrenamiento de la zona 3 mejora la capacidad aeróbica. Hace que el ácido láctico comience a acumularse en el torrente sanguíneo, pero el cuerpo puede reutilizar el ácido láctico para obtener energía, por lo que no afecta al rendimiento.
  Puesto que el entrenamiento de la zona 3 requiere una respiración más profunda, sentirá la necesidad de realizar un esfuerzo moderado.

- Zona 4 (80 a 90 % de la frecuencia cardíaca máxima): entrenamiento duro
  El entrenamiento de la zona 4 mejora la resistencia a la velocidad y aumenta la capacidad del cuerpo para utilizar proteínas (azúcar) como fuente de energía. Además, el entrenamiento de la zona 4 le permite tolerar niveles altos de ácido láctico en la sangre.
  El entrenamiento de la zona 4 provoca fatiga muscular y respiración agitada.

- Zona 5 (90 a 100 % de la frecuencia cardíaca máxima): entrenamiento muy duro
  El entrenamiento de la zona 5 mejora el rendimiento máximo. Se acumulan grandes cantidades de ácido láctico, por lo que no es posible el entrenamiento de larga duración.
  El entrenamiento de la zona 5 provoca una respiración forzada y fatiga muscular.

1. Configure los ajustes de la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para que la pantalla de medición de la frecuencia cardíaca se muestre como una pantalla de medición de la actividad.
   Configuración de los ajustes de la pantalla de medición de la actividad
2. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
3. Pulse (A).
   Así se accede al modo de actividad.
   Ejemplo:

4. Use (C) para seleccionar una actividad.
5. Pulse (A).
6. Use (C) para seleccionar la pantalla de medición de frecuencia cardíaca.

7. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.
   Se muestra la pantalla de ajustes HEART RATE (medición de la frecuencia cardíaca).

Puntero

8. Use (C) para mover el puntero hasta [HR TARGET ZONE].
9. Pulse (A).
10. Use (C) para mover el puntero hasta la zona de frecuencia cardíaca que desea especificar como objetivo.
11. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.
    Una vez finalizada la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajustes de la función HEART RATE (medición de la frecuencia cardíaca).
12. Pulse (D) para salir de la pantalla de ajustes.

● **Para configurar la alerta de zona de frecuencia cardíaca**

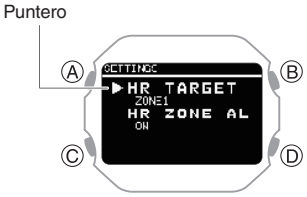
Si realiza un entrenamiento de ritmo cardíaco mientras la alerta de zona de ritmo cardíaco está activada, el reloj ejecutará una operación de sonido o vibración para avisarle cuando su ritmo cardíaco actual esté fuera de su zona especificada en ese momento como objetivo. Si no vuelve a la zona especificada tras la alerta, se ejecutará una operación de alerta de fuera de zona en intervalos de un minuto.

La alerta de zona de frecuencia cardíaca realiza la notificación solo mientras se muestra la pantalla de medición de frecuencia cardíaca.

1. Configure los ajustes de la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para que la pantalla de medición de la frecuencia cardíaca se muestre como una pantalla de medición de la actividad.
   Configuración de los ajustes de la pantalla de medición de la actividad
2. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
3. Pulse (A).
   Así se accede al modo de actividad.
   Ejemplo:

4. Use (C) para seleccionar una actividad.
5. Pulse (A).
6. Use (C) para seleccionar la pantalla de medición de frecuencia cardíaca.

7. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.
   Se muestra la pantalla de ajustes HEART RATE (medición de la frecuencia cardíaca).



8. Use (C) para mover el puntero hasta [HR ZONE ALERT].
9. Pulse (A).
10. Use (C) para mover el puntero hasta [ON] (activado) o [OFF] (desactivado).
11. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.
    Una vez finalizada la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajustes de la función HEART RATE (medición de la frecuencia cardíaca).
12. Pulse (D) para salir de la pantalla de ajustes.

Precauciones de medición de la actividad

- Después de utilizar una función Actividad, utilice el cable de carga para cargar el reloj.
  Carga con el cable del cargador
- La medición de la actividad no es posible si el indicador de batería muestra LOW o un nivel inferior. Se recomienda cargar antes de realizar una medición de actividad.
  Carga del reloj
- Si aparece [MEMORY FULL] en la pantalla mientras hay una operación de medición de actividad en curso, la operación de medición se detiene.
  La medición también se detiene automáticamente cuando una única operación de medición de actividad supera las 80 horas.

- Es posible que no pueda guardar los resultados de las mediciones si la capacidad restante del registro de actividades es baja. Si esto sucede, elimine los datos de registro que ya no necesita para dejar espacio para más datos.
  Eliminación de registros de actividades

- Para obtener información sobre la pantalla de resumen (Resultado de la medición) que aparece después de completar una operación de medición de actividad, consulte la información que aparece a continuación.
  Elementos visibles del registro de actividades

Visualización de los datos de registro de actividades

Una vez finalizada una operación de medición de actividad, se muestra un resumen (resultados de la medición) y se guarda en la memoria del reloj como datos de registro.

Hay memoria suficiente para almacenar datos de hasta 100 registros.

Precisión de los datos de medición

- Los sensores del reloj calculan el recuento de pasos, las calorías quemadas, la frecuencia cardíaca, el índice de carrera y otros datos. No se garantiza la exactitud de las estadísticas y los valores calculados por este reloj, por lo que deben utilizarse únicamente como información de referencia general.

Elementos visibles del registro de actividades

Los resúmenes (resultados de las mediciones) que aparecen en la tabla siguiente se pueden ver una vez finalizada la medición de la actividad o accediendo al registro de actividades.

Las pantallas de resumen que se muestran dependen de la actividad.

Actividad	Pantalla de resumen (resultado de la medición)
RUNNING	Detalles del resultado de la medición Frecuencia cardíaca Calorías quemadas Paso Ritmo Vuelta
WALKING	Detalles del resultado de la medición Frecuencia cardíaca Calorías quemadas Paso Velocidad Vuelta
GYM WORKOUT	Detalles del resultado de la medición Frecuencia cardíaca Calorías quemadas Segmentos
INTERVAL TIMER	

● Detalles de la pantalla de resumen

Resumen detallado del resultado de la medición

① Nombre de la actividad

② Fracción de tiempo

③ Distancia de carrera

④ Fecha y hora de inicio de la actividad

⑤ Ritmo

Resumen de la frecuencia cardíaca

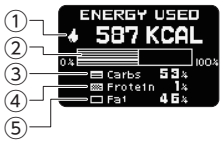
① Frecuencia cardíaca máxima

② Frecuencia cardíaca media

③ Carga cardiovascular *1

*1 Carga cardiovascular (CARDIO LOAD)
Con tecnología de Polar
La carga cardiovascular mide la carga que asume su sistema cardiovascular debido a la sesión de entrenamiento. Los valores de medición de carga cardiovascular se muestran hasta 999. La aplicación del teléfono CASIO WATCHES muestra valores superiores a 999.

Resumen de calorías quemadas



① Calorías quemadas durante el período de medición

② Gráfico

③ Porcentaje de carbohidratos

④ Porcentaje de proteínas

⑤ Porcentaje de grasa

* Análisis del consumo de energía por tres nutrientes principales
Fuente de energía utilizada (Energy Used)
Con tecnología de Polar
El desglose de las fuentes de energía utilizadas muestra la cantidad de cada fuente de energía (grasas, carbohidratos, proteínas) que ha utilizado durante la sesión. Se indican como porcentajes del total de calorías quemadas.
Si no se utiliza el sensor de frecuencia cardíaca, se muestran las calorías quemadas, pero no la fuente de energía utilizada.

Resumen de paso

① Paso máximo

② Paso medio

③ Zancada media

Resumen del ritmo

① Mejor ritmo

② Ritmo promedio

③ Índice de carrera *2

④ Evaluación *3

*2 Índice de carrera (RUNNING INDEX)
Con tecnología de Polar
El índice de carrera proporciona su máxima capacidad aeróbica al correr. Este cálculo se realiza para cada carrera en función de los datos de frecuencia cardíaca y velocidad medidos durante la carrera.
Este elemento solo se muestra cuando se selecciona RUNNING como actividad y se está utilizando el GPS del teléfono.

*3 La evaluación se muestra como una de las siguientes: VERY LOW (Muy bajo), LOW (Bajo), FAIR (Aceptable), MODERATE (Moderado), GOOD (Buena), VERY GOOD (Muy buena), ELITE (Excelente).

También puede comprobar los valores de referencia específicos de la edad.

Categorías de actividad deportiva

Resumen de velocidad

① Velocidad media

Resumen de vueltas

① Número de vueltas

Resumen de segmentos

① Repeticiones de segmentos

Visualización de los registros de actividades

Puede ver los datos del registro de actividades grabados en el reloj o en la aplicación de teléfono CASIO WATCHES.

● Para ver los registros de actividad con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo ᛒ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ᛒ, consulte la información del enlace siguiente.

Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi página”.
3. Desplácese por la pantalla y, a continuación, toque el historial de la actividad cuyos datos desea ver.

● Para ver los registros de actividad con el reloj

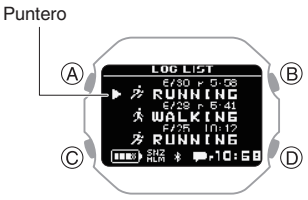
1. Visualice la pantalla de la hora actual.

Modo reloj

2. Use (C) para seleccionar [ACTIVITY LOG].

3. Pulse (A).

Esta acción muestra la lista de registros de actividad.



4. Use (C) para mover el puntero hasta la entrada de datos de registro que desea ver.
5. Pulse (A).

   Muestra las pantallas de resumen detallado de los datos de registro seleccionados.

6. Use (C) para mostrar la pantalla de resumen que desea ver.
   - Para obtener más información acerca de las pantallas de resumen, consulte la siguiente información.
     Elementos visibles del registro de actividades
   - Para ver los detalles de los datos de una vuelta individual, pulse (A) mientras se muestra una pantalla de resumen de vueltas o de resumen de segmentos.
7. Para volver a la pantalla de lista de registro de actividades, pulse (D).

Nota

- Si pulsa (D) durante el procedimiento anterior, volverá a la pantalla anterior.

Eliminación de registros de actividades

Eliminación de datos específicos

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Use (C) para seleccionar [ACTIVITY LOG].

3. Pulse (A).

   Esta acción muestra la lista de registros de actividad.

Puntero

4. Use (C) para mover el puntero hasta los datos que desea eliminar.
5. Pulse (A).

   Muestra la pantalla de resumen detallado de los datos de registro seleccionados.
6. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.

   Esto muestra un menú de eliminación.
7. Use (C) para mover el puntero hasta [YES].

   Para cancelar la eliminación de datos de registro, mueva el puntero a [NO].
8. Pulse (A).

   Una vez finalizada la operación de eliminación de datos, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de la lista de registro de actividades.
9. Pulse (D) dos veces para volver a la pantalla de la hora actual.

Eliminación de todos los datos de actividad

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Use (C) para seleccionar [ACTIVITY LOG].

3. Pulse (A).

   Esta acción muestra la lista de registros de actividad.

Puntero

4. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.

   Esto muestra un menú de eliminación.
5. Use (C) para mover el puntero hasta [YES].

   Para cancelar la eliminación de datos de registro, mueva el puntero a [NO].
6. Pulse (A).

   Una vez finalizada la operación de eliminación de datos, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, aparece [NO DATA].
7. Pulse (D) dos veces para volver a la pantalla de la hora actual.

Visualización del estado de rendimiento del entrenamiento

Puede utilizar el reloj para medir la frecuencia cardíaca y la velocidad de carrera, así como para mostrar el estado de carga cardiovascular.

¡Importante!

- Para medir su estado de carga cardiovascular, debe medir su frecuencia cardíaca y configurar su perfil.
  Uso de la medición de la frecuencia cardíaca
  Creación del perfil

Visualización del estado de carga cardiovascular

El estado de carga cardiovascular compara su carga (STRAIN) con su resistencia (TOLERANCE) para ver cómo está afectando el entrenamiento a su cuerpo. Puede controlar el volumen total de entrenamiento a corto y largo plazo si comprueba el estado de carga cardiovascular.

* Estado de carga cardiovascular (Cardio Load Status)
Con tecnología de Polar

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Use (C) para seleccionar [CARDIO STATUS].

3. Pulse (A).
   Se muestra la pantalla de estado de carga cardiovascular.
   - El mensaje [NO DATA] aparece cuando no hay datos disponibles.

① Estado de carga cardiovascular

[DETRAINING]	• < 0,8 El entrenamiento con una carga inferior a la recomendada ha continuado durante una semana o más, lo que afecta a su nivel de forma física. Corrija aumentando su carga de entrenamiento.
[MAINTAINING]	• 0,8 a 1,0 Carga de entrenamiento adecuada para mantener tu nivel de forma física. Para obtener un mejor efecto, pruebe con otros tipos de entrenamiento o aumente el volumen de entrenamiento.
[PRODUCTIVE]	• 1,0 a 1,3 Mantenga este estado. La carga de entrenamiento es sentar las bases para la forma física o guiarte en la dirección correcta para la forma física. Para mantener este estado, programe el tiempo de recuperación entre los entrenamientos.
[OVERREACHING]	• > 1,3 Este estado tiene una alta carga de entrenamiento, lo que es contraproducente. Es necesario descansar. Cree un tiempo de recuperación incluyendo un entrenamiento de baja carga.

- El valor mostrado se calcula dividiendo el esfuerzo entre la tolerancia.

② Esfuerzo

Muestra el nivel de cansancio que le ha causado el entrenamiento más reciente.

Este valor muestra la carga media diaria de los últimos siete días.

③ Tolerancia

Muestra lo preparado que está para soportar un entrenamiento de resistencia cardíaca.

Este valor muestra la carga media diaria de los últimos 28 días.

4. Pulse (D) dos veces para volver a la pantalla de la hora actual.

Nota

- Puede mostrar el estado de carga cardiovascular cuando se cumplan las siguientes condiciones.
  - Al menos tres mediciones de actividad
  - La medición de la frecuencia cardíaca se establece en [ON] o [ACTIVITY & NIGHT TIME ON], lo que permite la medición continua de la frecuencia cardíaca.
    Uso de la medición de la frecuencia cardíaca
- El estado de carga cardiovascular se actualiza, o bien tras activar la medición de la frecuencia cardíaca y realizar la medición de una actividad, o bien cada día a medianoche (00:00 horas).

Uso de Nightly Recharge™ para comprobar el estado de recuperación

Con Nightly Recharge™, puede comprobar cuánto se ha recuperado de la carga asumida por su cuerpo durante el día.
El estado de Nightly Recharge™ se basa en dos factores: Sleep Charge (la calidad del sueño) y ANS Charge (el nivel de calma de su sistema nervioso autónomo durante las primeras horas de sueño).

* Nightly Recharge™
  Con tecnología de Polar

¡Importante!

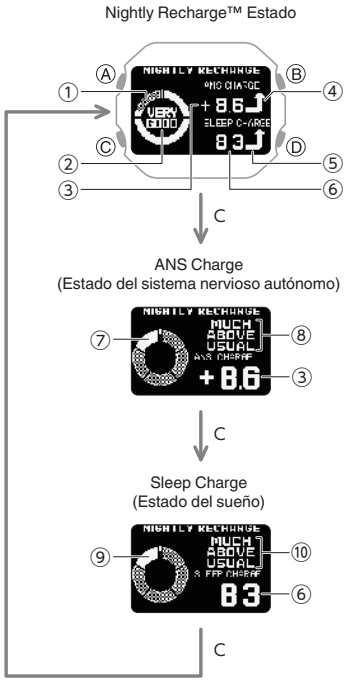
- Llevar el reloj durante largos periodos de tiempo, el sudor o ciertos entornos de uso conllevan el riesgo de sufrir erupciones cutáneas. Para evitar problemas en la piel, quítese con frecuencia el reloj de la muñeca para que la piel descanse.

Comprobación del estado de Nightly Recharge™

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Use (C) para seleccionar [NIGHTLY RECHARGE].

3. Pulse (A).
   Se muestra la pantalla de resumen de estado Nightly Recharge™.
   - El mensaje [NO DATA] aparece cuando no hay datos disponibles.

   Cada vez que se pulsa (C), el contenido de la pantalla cambia según se describe a continuación.



① Nivel del indicador

② Nightly Recharge™ Estado

③ ANS Charge Puntuación

④ Iconos de estado (ANS Charge)

⑤ Iconos de estado (Sleep Charge)

⑥ Sleep Charge Puntuación

⑦ Estado del sistema nervioso autónomo

⑧ ANS Charge Estado

⑨ Estado del sueño

⑩ Sleep Charge Estado

Nota

- En las siguientes situaciones, no se pueden adquirir los datos de sueño, por lo que [NO DATA] se muestra en la pantalla, o la precisión del análisis del sueño puede verse reducida.
  - Sueño (desde la hora de acostarse hasta despertarse) de menos de 4 horas
  - Moverse constantemente o apenas moverse durante el sueño
  - Llevar el reloj solo mientras se duerme y quitárselo inmediatamente después de despertarse
- Nightly Recharge™ se puede utilizar cuando se cumplan las siguientes condiciones.
  - La medición de la frecuencia cardíaca se establece en [ON] o [ACTIVITY & NIGHT TIME ON], lo que permite la medición continua de la frecuencia cardíaca.
    Uso de la medición de la frecuencia cardíaca

    Con [ACTIVITY & NIGHT TIME ON], la medición del sueño comienza a partir de la hora establecida para el NIGHT TIME. Para el ajuste de hora NIGHT TIME, especifique su tiempo de sueño habitual (hora de acostarse y hora de despertarse).
  - El reloj está sujeto con firmeza a la muñeca cuando se va a dormir.
  - Las mediciones del sueño se han realizado al menos tres veces en los últimos 28 días.
- Para mejorar la precisión del análisis del sueño, es posible que los resultados de las mediciones se muestren en el reloj una o dos horas después de que se despierte.

● Para interpretar un estado

Nightly Recharge™ Estado

[VERY GOOD]	Muy buena
[GOOD]	Buena
[OK]	Regular
[COMPROMISED]	Insuficiente
[POOR]	Mala
[VERY POOR]	Muy mala

ANS Charge (Estado del sistema nervioso autónomo)

Esta función cuantifica hasta qué punto su sistema nervioso autónomo se calma durante la noche.

Rango de puntuación: de -10 a 10

Puntuación	Estado	
-6 o menos		[MUCH BELOW USUAL] (Muy inferior a lo normal)
-6 a -2		[BELOW USUAL] (Inferior a lo normal)
-2 a 2		[USUAL] (Normal)
2 a 6		[ABOVE USUAL] (Superior a lo normal)
6 o más		[MUCH ABOVE USUAL] (Muy superior a lo normal)

Sleep Charge (Estado del sueño)

Esta función evalúa y cuantifica su tiempo de sueño y el estado del sueño.

Su puntuación e índice se determinan al comparar el sueño de la noche anterior con su puntuación media de los 28 días anteriores.

Rango de puntuación: de 1 a 100

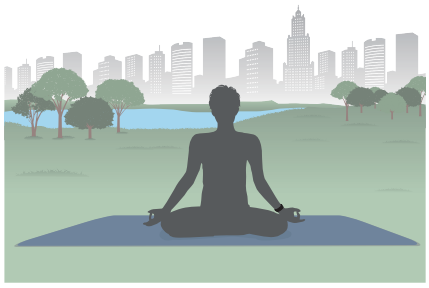
Puntuación	Estado	
-10 o menos de media		[MUCH BELOW USUAL] (Muy inferior a lo normal)
De -3,33 a -10 de media		[BELOW USUAL] (Inferior a lo normal)
± 3,33 de media		[USUAL] (Normal)
De +3,33 a +10 de media		[ABOVE USUAL] (Superior a lo normal)
+10 o más de media		[MUCH ABOVE USUAL] (Muy superior a lo normal)

Ejercicios de respiración

La función de ejercicios de respiración sirve de guía para los ejercicios de respiración profunda. La guía le enseña a respirar lentamente y a un ritmo estable.

Los ejercicios de respiración le ayudan a relajar el cuerpo y la mente, y a combatir al estrés.

* Ejercicios de respiración (Breathing Exercise)
Con tecnología de Polar



Ajuste de la duración de los ejercicios de respiración

Utilice este procedimiento para establecer la duración (en minutos) del ejercicio de respiración.

Rango de ajuste: de 02’00” a 20’00”

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
Modo reloj
2. Use (C) para seleccionar [BREATHING EXERCISE].

3. Pulse (A).
Aparece la pantalla de restablecimiento de los ejercicios de respiración.

4. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.
Se muestra la pantalla de ajuste de la duración del ejercicio de respiración.

5. Use (C) para cambiar el ajuste de duración (minutos).
   - Puede establecer un tiempo de 2 a 20 minutos en incrementos de 1 minuto.
6. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.
Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de restablecimiento de los ejercicios de respiración.

Nota

- Mientras se configura el ajuste, el reloj saldrá automáticamente de la operación de ajuste después de aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.

Medición de ejercicios de respiración

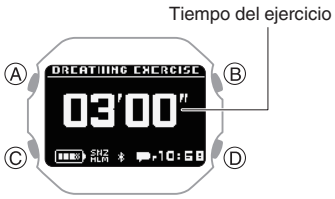
Durante el ejercicio de respiración, el reloj mide el tiempo que pasa en la zona de calma (el tiempo que pasa respirando lentamente para que el ritmo respiratorio y el corazón estén sincronizados entre sí).

Mantenga los brazos quietos durante la medición del ejercicio respiratorio.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Use (C) para seleccionar [BREATHING EXERCISE].

3. Pulse (A).

   Aparece la pantalla de restablecimiento de los ejercicios de respiración.



4. Siéntese o túmbese.

   Relaje el brazo y ajuste la postura para poder mantener la mano quieta.

5. Pulse (A).

   Se muestra la pantalla de preparación del ejercicio de respiración.

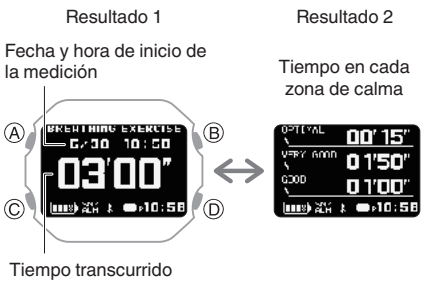
   Una vez finalizada la preparación, el reloj inicia la medición del ejercicio respiratorio.

6. Respire lentamente (inhale y exhale) siguiendo la animación.

Zona de calma	Significado
(Sin visualización)	No se ha alcanzado una zona buena.
[GOOD]	Buena
[VERY GOOD]	Muy buena
[OPTIMAL]	Óptima

   Una vez finalizada la operación de medición, el reloj muestra el resultado.

   - Cada vez que se pulsa (C), se pasa a la siguiente pantalla.



Nota

- Para llegar a la zona [OPTIMAL], mantenga un ritmo de seis respiraciones (inhalación, exhalación) por minuto.
- [ERROR] aparece en la pantalla si retira el reloj de la muñeca mientras se muestra la pantalla de preparación o si no se puede obtener una señal estable.

Alarma inteligente

La alarma inteligente utiliza el acelerómetro y el sensor de frecuencia cardíaca del reloj para determinar su estado de sueño y notificarle mediante un sonido o vibración de 10 segundos cuando su sueño sea ligero durante un periodo determinado.

Por ejemplo, si establece una hora de alarma de 7:30 y un periodo inteligente de 60 minutos, la alarma le avisará de un buen tiempo para despertarse entre las 6:30 y las 7:30.

¡Importante!

- Asegúrese de dejarse el reloj puesto en la muñeca cuando utilice la alarma inteligente.

Nota

- Para utilizar la alarma inteligente, seleccione [ON] o [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] para activar la medición continua de la frecuencia cardíaca. Cuando se selecciona [OFF] para la medición de la frecuencia cardíaca, la alarma inteligente funciona como una alarma normal.
  Uso de la medición de la frecuencia cardíaca
- Tenga en cuenta que no hay garantías de cómo se sentirá cuando se despierte con la alarma inteligente. En función de su estado y condición física, es posible que el reloj no pueda determinar su estado de sueño con precisión.
- La alarma inteligente es una función que le ayuda a despertarse. No mejora la calidad del sueño. Para mejorar la calidad del sueño, debe ajustar su ritmo de vida y asegurarse de que duerme lo suficiente.
- Dormir durante períodos más cortos puede hacer que la medición del estado del sueño sea menos precisa.
- El estado del sueño no se puede determinar si su tiempo de sueño, excluida la hora de la alarma, es inferior a dos horas. El reloj ejecutará una operación de sonido o vibración cuando llegue la hora de la alarma.
- Puede activar o desactivar la alerta de sonido y vibración según sea necesario.
  Configuración de los ajustes de sonido y vibración
- La alerta de sonido y vibración no se realiza cuando el indicador de batería es “CHG” o inferior.
- Para obtener más información sobre el uso de la alarma con un propósito distinto al de despertarse, consulte la información que aparece a continuación.
  Alarma

Configuración de los ajustes de alarma inteligente

Utilice la aplicación de teléfono CASIO WATCHES o las operaciones del reloj para configurar los ajustes de alarma inteligente.

● Para configurar los ajustes de alarma inteligente con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES

Compruebe la conexión

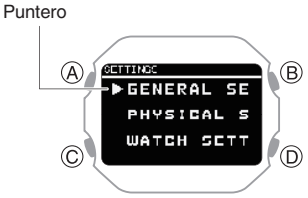
- Asegúrese de que el símbolo ᛒ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ᛒ, consulte la información del enlace siguiente.
  Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi reloj”.
3. Seleccione “DW-H5600” y tóquelo.
4. Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

● Para configurar los ajustes de alarma inteligente con el reloj

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Use (C) para seleccionar [SETTING].

4. Pulse (A).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.

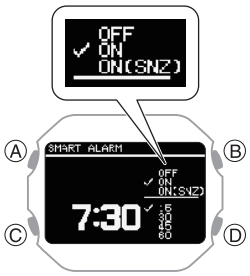


5. Use (C) para mover el puntero hasta [WATCH SETTINGS].
6. Pulse (A).
   Se muestra la pantalla de ajustes del reloj.
7. Use (C) para mover el puntero hasta [SMART ALARM].
8. Pulse (A).

9. Use (C) para seleccionar el ajuste de activación/desactivación de la función de alarma inteligente y de la función de repetición que desee.

[OFF]	Desactiva la alarma inteligente y desactiva la repetición
[ON]	Activa la alarma inteligente y desactiva la repetición
[ON (SNZ)]	Activa la alarma inteligente y activa la repetición

- El ajuste de activación/desactivación de la función de repetición que configure es solo para la alarma inteligente.
- El ajuste seleccionado actualmente se indicará con una marca de verificación (✓) a la izquierda.



10. Pulse (A).

11. Use (C) para ajustar la hora de la alarma.

12. Pulse (A).

Esto hace que el cursor se mueva al ajuste de los minutos de la hora.

13. Use (C) para ajustar el minuto de la hora de la alarma.

14. Pulse (A).

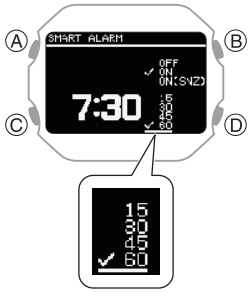
Esto hace que el cursor se desplace al ajuste del periodo inteligente.

- La alarma inteligente suena cuando el reloj determina que usted está ligeramente dormido durante el periodo inteligente.

15. Use (C) para especificar el ajuste de periodo inteligente.

[15]	Desde 15 minutos antes de la hora de la alarma hasta la hora de la alarma
[30]	Desde 30 minutos antes de la hora de la alarma hasta la hora de la alarma
[45]	Desde 45 minutos antes de la hora de la alarma hasta la hora de la alarma
[60]	Desde 60 minutos antes de la hora de la alarma hasta la hora de la alarma

- El ajuste seleccionado actualmente se indicará con una marca de verificación (✓) a la izquierda.



Nota

- Cuanto más corto sea el periodo de tiempo inteligente, mayor será la probabilidad de que la alarma suene a la hora de la alarma.

16. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.

Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste del reloj.

- Puede ver la hora de ajuste de la alarma inteligente y si los ajustes de alarma inteligente y de repetición están activados o desactivados.

17. Mantenga pulsado (D) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

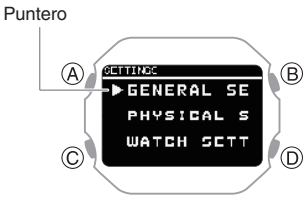
Nota

- Si no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos mientras se muestra la pantalla de ajuste de la alarma inteligente, el reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual.

Desactivación de la alarma inteligente

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Use (C) para seleccionar [SETTING].

4. Pulse (A).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Use (C) para mover el puntero hasta [WATCH SETTINGS].
6. Pulse (A).
   Se muestra la pantalla de ajustes del reloj.
7. Use (C) para mover el puntero hasta [SMART ALARM].
8. Pulse (A).
9. Use (C) para seleccionar [OFF].
10. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.
    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste del reloj.
11. Mantenga pulsado (D) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

Nota

- Si no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos mientras se muestra la pantalla de ajuste de la alarma inteligente, el reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual.

Medición de la frecuencia cardíaca

Mientras lleva el reloj en la muñeca, puede utilizarlo para realizar una medición aproximada de su ritmo cardíaco.

Puede utilizar las mediciones del ritmo cardíaco para controlar su salud diaria y aumentar la eficacia de su entrenamiento.

¡Importante!

- Para obtener resultados de medición más precisos, configure los ajustes de su perfil antes de utilizar la función de medición de la frecuencia cardíaca.
  Creación del perfil
- Asegúrese de fijar el reloj a la muñeca antes de iniciar una operación de medición del ritmo cardíaco. Iniciar una operación de medición y, a continuación, fijar el reloj a la muñeca puede hacer que sea imposible realizar la medición correcta.

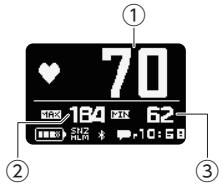
Comprobación de su frecuencia cardíaca actual

La función HEART RATE (medición de la frecuencia cardíaca) le permite comprobar su frecuencia cardíaca actual.

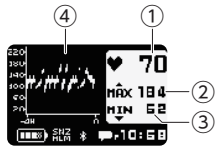
1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Use (C) para seleccionar [HEART RATE].

3. Pulse (A).
   Muestra la pantalla de frecuencia cardíaca actual.
   - Cada pulsación de (C) alterna entre la pantalla de valores y la de gráfico.

Pantalla de valor



Con gráfico de frecuencia cardíaca



① Ritmo cardíaco actual

② Frecuencia cardíaca máxima
Frecuencia cardíaca alta del día actual

③ Frecuencia cardíaca mínima
Frecuencia cardíaca baja del día actual

④ Gráfico de frecuencia cardíaca

- El gráfico de frecuencia cardíaca muestra datos de hasta ocho horas.
- Una división del gráfico de frecuencia cardíaca muestra el rango de valores máximo y mínimo medidos durante cuatro minutos.

Nota

- Si no realiza ninguna operación durante aproximadamente una hora mientras utiliza la función HEART RATE (medición de la frecuencia cardíaca), el reloj volverá a la pantalla de la hora actual.

Uso de la medición de la frecuencia cardíaca

Durante la medición de la frecuencia cardíaca, su frecuencia cardíaca actual se muestra en otras pantallas además de la pantalla de la función HEART RATE (medición de la frecuencia cardíaca).

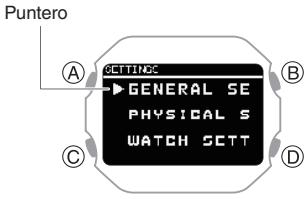
- Para obtener valores de visualización más precisos, cree su perfil antes de utilizar la medición del ritmo cardíaco.
  Creación del perfil

● Para activar o desactivar la medición de la frecuencia cardíaca

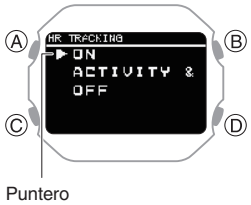
Mientras la medición del ritmo cardíaco está habilitada, el reloj muestra su ritmo cardíaco actual.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Use (C) para seleccionar [SETTING].

4. Pulse (A).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Use (C) para mover el puntero hasta [GENERAL SETTINGS].
6. Pulse (A).
7. Use (C) para mover el puntero hasta [HR TRACKING].
8. Pulse (A).
   Esto muestra la pantalla de habilitación/deshabilitación de la medición del ritmo cardíaco.



9. Use (C) para seleccionar el ajuste de activación/desactivación.

[ON]	Activa la medición de la frecuencia cardíaca
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON]	Activa la medición de la frecuencia cardíaca durante la medición de la actividad, solo dentro del período nocturno especificado
[OFF]	Desactiva la medición del ritmo cardíaco

10. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.
    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla GENERAL SETTINGS.
11. Mantenga pulsado (D) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

Nota

- Incluso si la medición de la frecuencia cardíaca está establecida en [OFF], la frecuencia cardíaca se muestra mediante la función HEART RATE (medición de la frecuencia cardíaca).
- Las funciones disponibles y el consumo de batería dependen de los ajustes de medición de la frecuencia cardíaca. Configure los ajustes según sus necesidades específicas.
  - [ON]: permite el uso completo de las funciones del reloj: medición de la frecuencia cardíaca durante el día, medición precisa de las calorías quemadas y medición del sueño por la noche. El consumo de batería es alto con este ajuste.
  - [ACTIVITY & NIGHT TIME ON]: solo realiza mediciones durante las actividades y durante la noche (medición del sueño). La medición de la frecuencia cardíaca y otras funciones están limitadas durante el día. El consumo de batería es moderado con este ajuste.
    Para obtener información sobre la configuración de los ajustes del período nocturno, consulte la información que aparece a continuación.
    Especificación del período nocturno
  - [OFF]: la medición de la frecuencia cardíaca no se realiza con este ajuste. La medición precisa de calorías quemadas, el sueño, el índice de carrera, la carga cardiovascular y otros ajustes están limitados. El consumo de batería es bajo con este ajuste.

Precauciones para la medición de la frecuencia cardíaca

Funciones para la medición del ritmo cardíaco

- La cubierta posterior del reloj cuenta con un sensor integrado que detecta el pulso. Se utiliza para calcular y mostrar un valor aproximado del ritmo cardíaco. Los factores siguientes pueden provocar errores en el valor del ritmo cardíaco mostrado.
  - Cómo se fija el reloj a la muñeca
  - Características y estado de la muñeca de la persona
  - Tipo de entrenamiento o intensidad
  - Sudor, suciedad u otros objetos extraños alrededor del sensor

Todo esto significa que los valores de ritmo cardíaco mostrados por el reloj son aproximados y no se garantiza su precisión.

- La función de medición del ritmo cardíaco de este reloj está diseñada para fines recreativos y no debe utilizarse de ningún modo con fines médicos.
- La medición de la frecuencia cardíaca se desactiva automáticamente cuando el indicador del nivel de batería muestra LOW o menos.
- Es posible que el sensor de frecuencia cardíaca no pueda realizar mediciones si tiene la muñeca fría porque está haciendo ejercicio en un lugar frío o por cualquier otro motivo.

Medición mientras [ON] está seleccionado para el ajuste de medición de la frecuencia cardíaca

Mientras [ON] está seleccionado para el ajuste de medición de la frecuencia cardíaca, la frecuencia cardíaca se mide de forma intermitente (cada dos minutos).
Si el reloj determina que está realizando alguna actividad (según el análisis del comportamiento del sensor de aceleración), la medición de la frecuencia cardíaca se realizará de forma continua (cada segundo).

Medición del nivel de oxígeno en sangre

El reloj puede medir su nivel de oxígeno en sangre.

Se dice que un nivel normal de oxígeno en sangre va del 95 % al 100 %, pero varía en función del nivel de actividad y la condición física.

Nota

- Tenga en cuenta que los valores que muestra este reloj son solo de referencia. En caso de sentir alguna anomalía, consulte a su médico inmediatamente.

¡Importante!

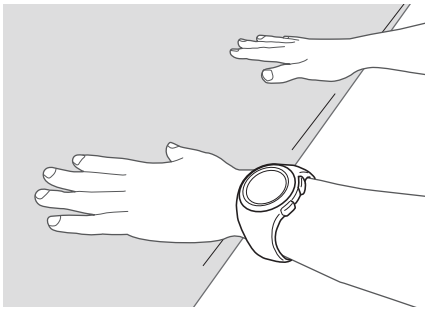
- Antes de iniciar una medición de nivel de oxígeno en sangre, asegúrese de llevar el reloj puesto en la muñeca. Iniciar una operación de medición y, a continuación, ponerse el reloj en la muñeca puede hacer imposible la correcta medición.
- La función de medición del nivel de oxígeno en sangre no está diseñada como dispositivo médico para el diagnóstico de enfermedades específicas. Está pensada únicamente para el mantenimiento general de la salud.

Medición del nivel de oxígeno en sangre

¡Importante!

- Puede que no sea posible obtener los resultados de la medición del nivel de oxígeno en sangre si se encuentra en un lugar frío y tiene la muñeca fría. Caliente la muñeca antes de intentar realizar la medición.
- Si la medición en el mismo punto de la muñeca falla continuamente o si los valores medidos fluctúan mucho, cambie de sitio el reloj en la muñeca. También puede probar a cambiar de muñeca el reloj para realizar la medición.
- Realice varias mediciones en condiciones idénticas, con el reloj a distintas alturas de la muñeca. Busque el lugar de la muñeca en el que la medición sea más estable.
- No realice mediciones inmediatamente después de hacer ejercicio. Espere hasta que su respiración se estabilice.
- Durante la medición, mantenga el brazo quieto y no lo mueva.
- Durante la medición, evite hablar y no contenga la respiración.

1. Mientras permanece sentado, coloque el brazo sobre una mesa u otra superficie plana.
2. Mantenga el codo y la muñeca lo más rectos posible, sin doblarlos.



3. Asegúrese de que la correa no esté en contacto con la superficie bajo el brazo y de que no quede presionada contra la muñeca.
4. Visualice la pantalla de la hora actual.
Modo reloj
5. Use (C) para seleccionar [BLOOD OXYGEN].

6. Pulse (A).
Aparecerá la pantalla de medición del nivel de oxígeno en sangre.

7. Pulse (A).
Inicie la medición del nivel de oxígeno en sangre.

El resultado de la medición se muestra una vez finalizada la operación de medición del nivel de oxígeno en sangre.

8. Mantenga pulsado (D) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

Nota

- El mensaje [ERROR] aparece en la pantalla si se produce un error de medición del nivel de oxígeno en sangre.
- El mensaje [- - -%] aparece en la pantalla si el valor medido está fuera del rango de medición permitido.
- El reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual si no realiza ninguna operación durante aproximadamente una hora mientras utiliza la función de medición del nivel de oxígeno en sangre.

Visualización de los datos de la bitácora de vida

La bitácora de vida le permite ver la información que aparece a continuación.

- Valor objetivo de recuento de pasos y tasa de consecución del objetivo diario
- Recuento de pasos

Visualización de los datos de la bitácora de vida

● Para ver los datos relacionados con la bitácora mediante la aplicación de teléfono CASIO WATCHES

Puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para ver los datos que ha medido con el reloj.

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo ᛒ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ᛒ, consulte la información del enlace siguiente.
Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi página”.
3. Toque el widget “LIFE LOG”.
Abra la página LIFE LOG y compruebe los detalles.

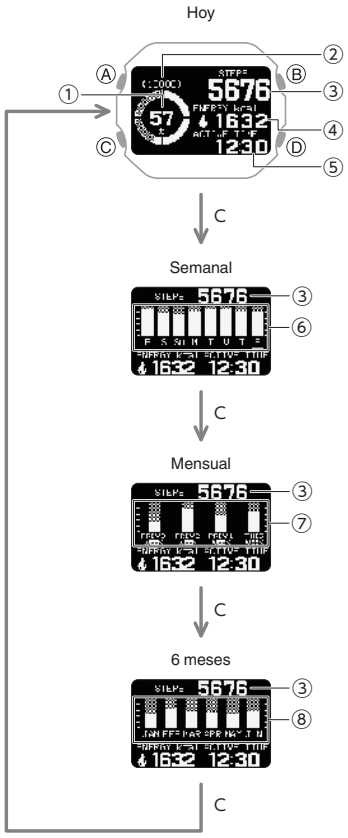
Nota

- También puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para especificar un objetivo de pasos diarios.
Definición de un objetivo de recuento de pasos diario

● **Para ver con el reloj los datos relacionados con la bitácora**

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
Modo reloj
2. Use (C) para seleccionar [LIFE LOG].

3. Pulse (A).
Aparecerá la pantalla de resumen de datos de la bitácora de vida.
4. Use (C) para seleccionar la pantalla que desea ver.



① Logro del objetivo de recuento de pasos

② Valor objetivo

③ Recuento de pasos de hoy

④ Calorías quemadas en el día actual

⑤ Tiempo de actividad del día actual

⑥ Tasa de logro de objetivos de recuento de pasos diario

⑦ Tasa de logro de objetivos de recuento de pasos semanal

⑧ Tasa de logro de objetivos de recuento de pasos mensual

5. Pulse (D) dos veces para volver a la pantalla de la hora actual.

Nota

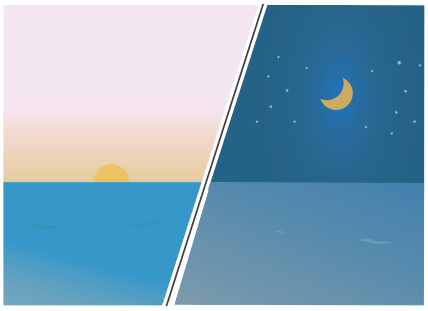
- Si no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos mientras se muestra la pantalla Bitácora de vida, el reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual.

Tiempo activo

El reloj analiza los valores de medición del sensor de aceleración para determinar si está caminando, corriendo, en bicicleta o realizando otra actividad, o si está parado. Su tiempo activo es el tiempo total que pasa caminando, corriendo, en bicicleta o haciendo otras actividades durante el día.
Cuando no está midiendo su frecuencia cardíaca, el consumo de calorías se calcula también en función del análisis del comportamiento.

Almanaque (horas de salida y puesta del sol, y fase lunar)

Puede comprobar las horas de salida y puesta del sol y la fase lunar de su ciudad local especificada manualmente o de la información de ubicación obtenida mediante la conexión telefónica.



Comprobación de las horas de salida y puesta del sol, y de la fase lunar

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Use (C) para seleccionar [ALMANAC].

3. Pulse (A).
4. Use (C) para seleccionar el día.
   Se muestran las horas de salida y puesta del sol, y la fase lunar.

① Gráfico de fase lunar + edad lunar
Interpretación del indicador del gráfico de fase lunar y el indicador de la edad lunar

② Día

③ Hora de salida del sol

④ Hora de puesta del sol

Nota

- Si no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos mientras se muestra la pantalla de la hora de salida y puesta del sol, el reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual.

Interpretación del indicador del gráfico de fase lunar y el indicador de la edad lunar

Fase lunar	Edad lunar	Este indicador:
Luna nueva	0,0 a 0,9 28,7 a 29,8	
	1,0 a 2,7	
	2,8 a 4,6	
	4,7 a 6,4	
Cuarto creciente	6,5 a 8,3	
	8,4 a 10,1	
	10,2 a 12,0	
	12,1 a 13,8	
Luna llena	13,9 a 15,7	
	15,8 a 17,5	
	17,6 a 19,4	
	19,5 a 21,2	
Cuarto menguante	21,3 a 23,1	
	23,2 a 24,9	
	25,0 a 26,8	
	26,9 a 28,6	

- Los indicadores de la tabla anterior muestran las formas aproximadas de las fases al orientarse de cara al Sur para mirar a la Luna en el Hemisferio Norte. Están destinados solo para indicar si el lado izquierdo o derecho de la luna está oscurecido, y el aspecto real de la luna puede ser diferente. Además, en el hemisferio sur o cerca del ecuador, la luna aparecerá en el cielo norte, por lo que las partes claras y oscuras de la luna serán opuestas a las mostradas por el indicador del reloj.

Ajuste de hora

El reloj puede recibir conectarse con un teléfono para obtener la información que se utiliza para ajustar la configuración de fecha y hora.

¡Importante!

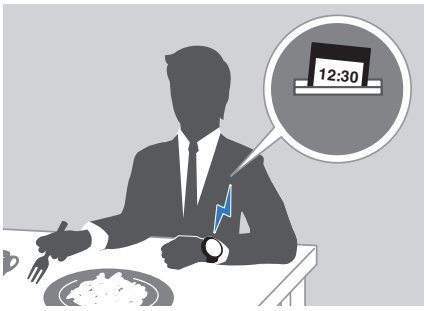
- Cambie al modo avión y utilice las operaciones del reloj para ajustar la hora siempre que se encuentre dentro de un avión o en cualquier otra zona en la que el uso del teléfono esté prohibido o restringido.
  Acceso al modo avión del reloj
  Uso de las operaciones del reloj para ajustar la configuración de la hora

Conexión automática con un teléfono para sincronizar el ajuste de la hora actual del reloj

Ajuste de hora automático

El reloj puede conectarse al teléfono para ajustar la hora del reloj.

Si deja el reloj con la pantalla de la hora actual en pantalla, este realizará la operación de ajuste automáticamente mientras usted sigue con su vida diaria, sin necesidad de realizar ninguna operación por su parte.



¡Importante!

- Es posible que el reloj no pueda realizar el ajuste automático de la hora en las condiciones descritas a continuación:
  - Cuando el reloj está demasiado lejos del teléfono emparejado
  - Cuando la comunicación no sea posible debido a interferencias de radio, etc.
  - Mientras el sistema del teléfono se esté actualizando
  - Mientras no se ejecuta la aplicación de teléfono CASIO WATCHES en el teléfono

Nota

- Si se ha especificado una hora mundial en función de la ciudad con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES, el ajuste de hora también se realiza de forma automática.
- El ajuste de hora automático se realiza en los tiempos que se describen a continuación.
  - Después de que cambie la zona horaria o el ajuste de horario de verano del teléfono
  - Después de transcurridas 24 horas o más desde el último ajuste de hora mediante conexión Bluetooth
  - Después de transcurridas 24 horas o más desde el último cambio de Ciudad local o el ajuste de hora mediante la operación del reloj
- El reloj permanece conectado al teléfono incluso después de que se haya completado el ajuste de hora.
- Si, por algún motivo, se produce un error al ajustar la hora, aparecerá [FAILED].
- La operación del reloj se puede realizar incluso cuando está conectado al teléfono.
- No es posible establecer la conexión con el teléfono mientras el modo avión del reloj esté habilitado. Para conectarse al teléfono, deshabilite el modo avión.

Acceso al modo avión del reloj

Conexión manual con un teléfono para sincronizar el ajuste de hora del reloj

Puede utilizar el siguiente procedimiento para conectarse manualmente con un teléfono que ya esté emparejado con el reloj.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Use (C) para seleccionar [TIME ADJUSTMENT].

4. Pulse (A).
   Esto inicia la conexión Bluetooth.
   - La información adquirida aparecerá en la pantalla del reloj cuando la adquisición haya terminado correctamente.

   - Si la adquisición falla, aparece [FAILED].
5. Pulse cualquier botón y vuelva a la pantalla TIME ADJUSTMENT.
6. Pulse (D) para completar la operación de ajuste.

Uso de las operaciones del reloj para ajustar la configuración de la hora

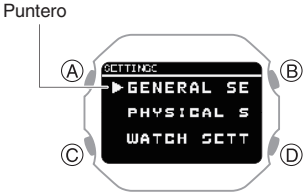
Cuando el reloj no puede comunicarse con el teléfono por algún motivo, puede utilizar las operaciones del reloj para ajustar la configuración de fecha y hora.

● Configuración de una ciudad local

Utilice el procedimiento descrito en esta sección para seleccionar una ciudad y utilizarla como su ciudad local.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Use (C) para seleccionar [SETTING].

4. Pulse (A).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Use (C) para mover el puntero hasta [WATCH SETTINGS].
6. Pulse (A).
7. Use (C) para mover el puntero hasta [HOME TIME].
8. Pulse (A).

9. Use (C) para mover el puntero hasta [HOME TIME CITY].
10. Pulse (A).
11. Use (C) para mover el puntero hasta la ciudad que desea utilizar como ciudad local.
12. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.

    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de la hora local.
13. Mantenga pulsado (D) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

● Configuración del ajuste de horario de verano

Si se encuentra en una zona que contempla el horario de verano, también puede activarlo o desactivarlo.

Nota

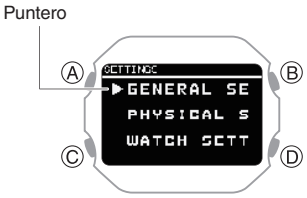
- El valor predeterminado para el ajuste del horario de verano de todas las ciudades es [AUTO]. En muchos casos, [AUTO] permite utilizar el reloj sin tener que cambiar manualmente entre el horario de verano y la hora estándar.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.

   Así se accede al modo de control.
3. Use (C) para seleccionar [SETTING].

4. Pulse (A).

   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Use (C) para mover el puntero hasta [WATCH SETTINGS].
6. Pulse (A).
7. Use (C) para mover el puntero hasta [HOME TIME].
8. Pulse (A).
9. Use (C) para mover el puntero hasta [DST].
10. Pulse (A).
11. Use (C) para seleccionar un ajuste del horario de verano.

[AUTO]	Cambio automático entre la hora estándar y el horario de verano
[OFF]	Siempre hora estándar
[ON]	Siempre horario de verano

12. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.

    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de la hora local.
13. Mantenga pulsado (D) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

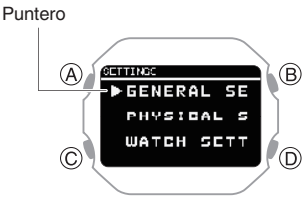
● Para ajustar la fecha manualmente

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.

   Así se accede al modo de control.
3. Use (C) para seleccionar [SETTING].

4. Pulse (A).

   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Use (C) para mover el puntero hasta [WATCH SETTINGS].
6. Pulse (A).
7. Use (C) para mover el puntero hasta [DATE & TIME].
8. Pulse (A).
9. Use (C) para mover el puntero hasta [DATE SETTING].
10. Pulse (A).

    Aparece un cursor bajo el ajuste de año.
11. Use (C) para cambiar el ajuste de año.
12. Pulse (A).

    Mueve el cursor al ajuste de mes.
13. Use (C) para cambiar el ajuste de mes.

14. Pulse (A).
    Mueve el cursor al ajuste de día.
15. Use (C) para cambiar el ajuste de día.
16. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.
    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de la hora actual.
17. Mantenga pulsado (D) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

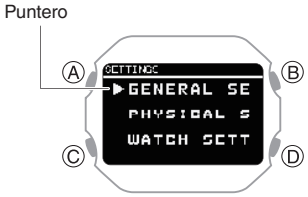
Nota

- Si pulsa (D) durante el procedimiento anterior, volverá a la pantalla anterior.

● Para ajustar la hora manualmente

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Use (C) para seleccionar [SETTING].

4. Pulse (A).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



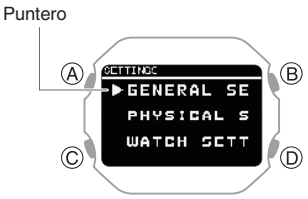
5. Use (C) para mover el puntero hasta [WATCH SETTINGS].
6. Pulse (A).
7. Use (C) para mover el puntero hasta [DATE & TIME].
8. Pulse (A).
9. Use (C) para mover el puntero hasta [TIME SETTING].
10. Pulse (A).
    Esto hace que aparezca un puntero bajo el ajuste de hora.
11. Use (C) para cambiar el ajuste de hora.
12. Pulse (A).
    Esto mueve el puntero al ajuste de minutos.
13. Use (C) para cambiar el ajuste de minutos.
14. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.
    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de la hora actual.
15. Mantenga pulsado (D) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

● Cambio de indicación de hora entre 12 y 24 horas

Puede especificar un formato de 12 o 24 horas para la visualización de la hora.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Use (C) para seleccionar [SETTING].

4. Pulse (A).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Use (C) para mover el puntero hasta [WATCH SETTINGS].
6. Pulse (A).
7. Use (C) para mover el puntero hasta [DATE & TIME].
8. Pulse (A).
9. Use (C) para mover el puntero hasta [TIME FORMAT].
10. Pulse (A).
11. Use (C) para seleccionar [12H] (indicación de hora de 12 horas) o [24H] (indicación de hora de 24 horas).
12. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.
    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de la hora actual.
13. Mantenga pulsado (D) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.
    - Mientras esté seleccionada la indicación de 12 horas, se mostrará [P] para las horas p.m.

Hora mundial

El Modo de hora mundial le permite buscar la hora actual en cualquiera de las 38 ciudades de todo el mundo, así como la UTC (hora universal coordinada).

Configuración de los ajustes de hora mundial

Realice las operaciones necesarias con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES o con el reloj para configurar la hora mundial.

● Para configurar los ajustes de la hora mundial con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES

La especificación de una hora mundial en función de la ciudad con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES hace que el reloj cambie su hora en consecuencia. Los ajustes se pueden configurar para realizar el cambio de horario de verano automático para la hora mundial en función de la ciudad.

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo ᛒ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ᛒ, consulte la información del enlace siguiente.

Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

Nota

- La función Hora mundial de la aplicación de teléfono CASIO WATCHES le permite seleccionar entre unas 300 ciudades como hora mundial en función de la ciudad.

● Para seleccionar una hora mundial en función de la ciudad

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi reloj”.
3. Seleccione “DW-H5600” y tóquelo.
4. Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

Nota

- Puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para configurar los ajustes de ciudades de usuario que no estén incluidas en la lista de ciudades para hora mundial. Debe utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para seleccionar una ciudad de usuario para la hora mundial en función de la ciudad.

● Configuración del ajuste de horario de verano

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi reloj”.
3. Seleccione “DW-H5600” y tóquelo.
4. Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.
   - “AUTO”
     El reloj cambia automáticamente entre la hora estándar y el horario de verano.
   - “OFF”
     El reloj siempre indica la hora estándar.
   - “ON”
     El reloj siempre indica el horario de verano.

Nota

- Mientras el ajuste del horario de verano esté configurado como “AUTO”, el reloj cambia entre la hora estándar y el horario de verano automáticamente. No es necesario que cambie manualmente entre la hora estándar y el horario de verano. Incluso si se encuentra en una zona que no contempla el horario de verano, puede dejar el ajuste de horario de verano del reloj en “AUTO”.
- Para obtener información acerca de los periodos del horario de verano, consulte la “Tabla del horario de verano”.

Tabla del horario de verano

● Configuración de los ajustes de hora mundial con el reloj

Realice las operaciones necesarias en el reloj para seleccionar una ciudad de referencia para la hora mundial y configurar los ajustes de horario de verano para la hora mundial en función de dicha ciudad.

● Para seleccionar una hora mundial en función de la ciudad

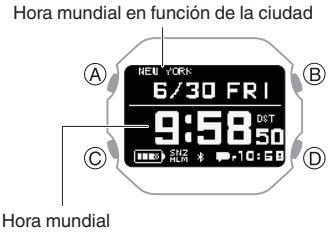
1. Visualice la pantalla de la hora actual.

Modo reloj

2. Use (C) para seleccionar [WORLD TIME].

3. Pulse (A).

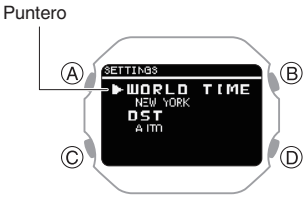
   Aparecerá la ciudad de la hora mundial y la hora actual en ella.



4. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.

   Esto muestra la pantalla de ajustes de hora mundial.

   - Mientras se configura el ajuste, el reloj saldrá automáticamente de la operación de ajuste después de aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.



5. Use (C) para mover el puntero hasta [WORLD TIME CITY].
6. Pulse (A).

   Se muestra el menú de la hora mundial en función de la ciudad.

7. Use (C) para mover el puntero hasta la ciudad que desea utilizar.
8. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.

   Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de la hora mundial.
9. Pulse (D) para salir de la pantalla de ajustes.

   Se muestran la fecha y la hora actuales en la ciudad seleccionada.

Nota

- Si selecciona una hora mundial en función de la ciudad con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES y, a continuación, cambia a una ciudad distinta con una operación del reloj, la información de la ciudad con CASIO WATCHES se eliminará del reloj.

  Para configurar los ajustes de la hora mundial con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES

● Configuración de los ajustes de horario de verano

1. Visualice la pantalla de la hora actual.

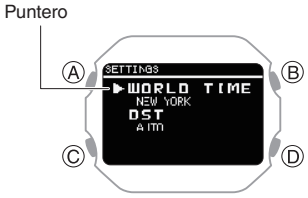
   Modo reloj
2. Use (C) para seleccionar [WORLD TIME].

3. Pulse (A).

   Aparecerá la ciudad de la hora mundial y la hora actual en ella.
4. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.

   Esto muestra la pantalla de ajustes de hora mundial.

   - Mientras se configura el ajuste, el reloj saldrá automáticamente de la operación de ajuste después de aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.



5. Use (C) para mover el puntero hasta [DST].
6. Pulse (A).
7. Use (C) para seleccionar un ajuste del horario de verano.

[AUTO]	El reloj cambia automáticamente entre la hora estándar y el horario de verano.
[OFF]	El reloj siempre indica la hora estándar.
[ON]	El reloj siempre indica el horario de verano.

8. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.

   Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de la hora mundial.
9. Pulse (D) para salir de la pantalla de ajustes.

Nota

- El valor predeterminado para el ajuste del horario de verano de todas las ciudades es [AUTO]. En muchos casos, [AUTO] permite utilizar el reloj sin tener que cambiar manualmente entre el horario de verano y la hora estándar.
- Mientras tenga seleccionada [UTC] como ciudad, no podrá cambiar o comprobar el ajuste del horario de verano.

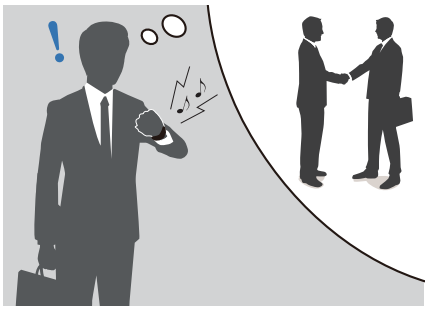
Alarma

El reloj ejecutará una alerta de sonido o vibración cuando llegue la hora de una alarma. Puede configurar hasta cuatro alarmas diferentes.

- Puede activar las alertas de sonido y vibración según sea necesario.

  Configuración de los ajustes de sonido y vibración
- El reloj no emite una alerta de vibración mientras el indicador de nivel de batería muestra LOW. El reloj no emite una alerta acústica mientras el indicador de nivel de batería es “CHG” o inferior.
- Mientras la función de repetición de alarma está activada, la operación de alerta se realiza hasta siete veces cada cinco minutos.
- Para obtener información sobre la alarma inteligente que detecta su estado de sueño y le avisa cuando el sueño es ligero, consulte la información siguiente.

  Alarma inteligente



Configuración de los ajustes de alarma

Utilice la aplicación de teléfono CASIO WATCHES o las operaciones del reloj para configurar los ajustes de la alarma.

● **Para configurar los ajustes de alarma con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES**

Compruebe la conexión

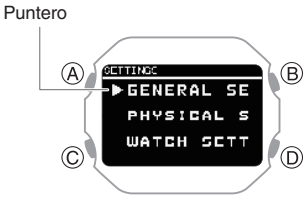
- Asegúrese de que el símbolo ✱ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ✱, consulte la información del enlace siguiente.
  Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi reloj”.
3. Seleccione “DW-H5600” y tóquelo.
4. Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

● **Para configurar ajustes de alarma con el reloj**

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Use (C) para seleccionar [SETTING].

4. Pulse (A).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.

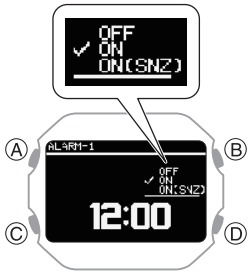


5. Use (C) para mover el puntero hasta [WATCH SETTINGS].
6. Pulse (A).
   Se muestra la pantalla de ajustes del reloj.
7. Use (C) para mover el puntero hasta [ALARM].
8. Pulse (A).
9. Use (C) para mover el puntero hasta la alarma que desea establecer.

10. Pulse (A).
11. Use (C) para seleccionar el ajuste de activación/desactivación de la función de alarma y de la función de repetición.

[OFF]	Desactiva la alarma y desactiva la repetición
[ON]	Activa la alarma y desactiva la repetición
[ON (SNZ)]	Activa la alarma y activa la repetición

- El ajuste seleccionado actualmente se indicará con una marca de verificación (✓) a la izquierda.



12. Pulse (A).
13. Use (C) para ajustar la hora de la alarma.
14. Pulse (A).
15. Use (C) para ajustar los minutos de la alarma.
16. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.
    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de selección de la alarma.
    - Puede ver la hora de ajuste de la alarma y si los ajustes de alarma y de repetición están activados o desactivados.
17. Mantenga pulsado (D) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

Nota

- Si desea salir de la operación de ajuste de la alarma en cualquier momento, pulse (D) varias veces para volver a la pantalla de ajuste del reloj.

● **Para detener una alarma que está sonando**

Mientras se está realizando una operación de sonido o vibración de alarma, pulse cualquier botón para detenerla.

Nota

- El reloj realiza una operación de sonido o vibración de 10 segundos cuando llega la hora predeterminada de la alarma.
- Cuando una alarma tiene habilitada la función de demora, el sonido o la vibración de la alarma se repetirá cada cinco minutos, hasta un máximo de siete veces. Para detener la función de demora de la alarma, desactive la alarma.
- Si no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos mientras se muestra la pantalla de ajuste, el reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual.

Desactivación de una alarma

Para detener la operación de sonido o vibración de una alarma, realice los siguientes pasos para desactivarla.

- Para volver a activar una operación de sonido o vibración de una alarma, vuelva a activarla.

Nota

- Se muestra un indicador mientras cualquiera de las alarmas esté activada.
- El indicador de alarma no se muestra si todas las alarmas están desactivadas.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Use (C) para seleccionar [SETTING].

4. Pulse (A).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.

Puntero

5. Use (C) para mover el puntero hasta [WATCH SETTINGS].
6. Pulse (A).
   Se muestra la pantalla de ajustes del reloj.
7. Use (C) para mover el puntero hasta [ALARM].
8. Pulse (A).
9. Use (C) para mover el puntero hasta la alarma que desea desactivar.

10. Pulse (A).
11. Use (C) para seleccionar [OFF].
12. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.
    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de selección de la alarma.
13. Mantenga pulsado (D) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.
    - Al desactivar todas las alarmas, [ALM] (alarma) desaparece de la pantalla.

Nota

- Si [ALM] (alarma) sigue apareciendo después de apagar una alarma, significa que al menos una de las otras alarmas sigue activada. Para desactivar todas las alarmas, repita los pasos del 8 al 11 hasta que el indicador [ALM] (alarma) desaparezca de la pantalla.
- Si [ALM] (alarma) sigue apareciendo incluso después de desactivar todas las alarmas, significa que la alarma inteligente está activada. Desactive la alarma inteligente.
  Desactivación de la alarma inteligente

Cronómetro

El cronómetro se puede utilizar para medir el tiempo transcurrido de 1 segundo hasta un máximo de 99 horas, 59 minutos y 59 segundos.

También puede medir fracciones de tiempo.

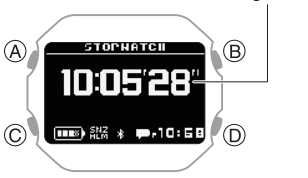
Medición de tiempo transcurrido

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Use (C) para seleccionar [STOPWATCH].

3. Pulse (A).
   Se muestra la pantalla del cronómetro.
4. Utilice las funciones indicadas a continuación para medir el tiempo transcurrido.

Ⓐ Inicio
↓
Ⓐ Parada
↓
Ⓐ Reanudación
↓
Ⓐ Parada

Hora, minuto, segundo



5. Pulse (D) para restablecer el tiempo del cronómetro a todo ceros.

Medición de fracciones de tiempo

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Use (C) para seleccionar [STOPWATCH].

3. Pulse (A).
   Se muestra la pantalla del cronómetro.
4. Utilice las funciones indicadas a continuación para medir el tiempo transcurrido.

Ⓐ Inicio
↓
Ⓓ Fracción
↓
Ⓐ Parada

5. Pulse (D) para restablecer el tiempo del cronómetro a todo ceros.

Temporizador

El temporizador realiza la cuenta regresiva desde el tiempo de inicio que haya especificado. El reloj realiza una operación de sonido o vibración cuando se alcanza el final de la cuenta atrás.

- El reloj no emite una alerta de vibración mientras el indicador de nivel de batería muestra LOW. El reloj no emite una alerta acústica mientras el indicador de nivel de batería es “CHG” o inferior.
- Puede activar las alertas de sonido y vibración según sea necesario.
  Configuración de los ajustes de sonido y vibración

Establecimiento de una hora de inicio

El tiempo de inicio se puede ajustar en unidades de 1 segundo, hasta 60 minutos.

● Para configurar los ajustes del temporizador con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES

Si el reloj está emparejado con un teléfono, puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para establecer el tiempo de inicio del temporizador.
Configuración de los ajustes del reloj

● Para configurar los ajustes del temporizador con el reloj

Ajustes sencillos

Utilice este procedimiento para cambiar el ajuste de la hora de inicio del temporizador en incrementos de 30 segundos.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Use (C) para seleccionar [TIMER].

3. Pulse (A).
   Se muestra pantalla TIMER.
4. Pulse (C).
   Esto hace que vuelva a la pantalla de ajustes sencillos.

5. Use (C) para configurar el ajuste del temporizador.
   - Cada pulsación de (C) cambia el valor en +30 segundos.
6. Pulse (A).
   Se inicia el funcionamiento del temporizador.

Ajuste de minutos y segundos

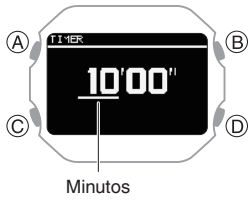
Puede utilizar los siguientes pasos para cambiar el ajuste de la hora de inicio del temporizador en incrementos de un segundo hasta 60 minutos.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Use (C) para seleccionar [TIMER].

3. Pulse (A).

   Se muestra pantalla TIMER.
4. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.

   Aparece un cursor bajo el ajuste de los minutos.
5. Use (C) para cambiar el ajuste de minutos del temporizador.



6. Pulse (A).

   Esto mueve el puntero al ajuste de segundos.
7. Use (C) para cambiar el ajuste de segundos del temporizador.

   - Para volver al ajuste de los minutos, pulse (D).
8. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.

   Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla TIMER.

Nota

- Para salir de la operación de ajuste del temporizador en cualquier momento, pulse (D).
- Mientras se configura el ajuste, el reloj saldrá automáticamente de la operación de ajuste después de aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.

Uso del temporizador

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Use (C) para seleccionar [TIMER].

3. Pulse (A).

   Se muestra pantalla TIMER.
4. Realice las siguientes operaciones para llevar a cabo una operación de temporizador.

Ⓐ Inicio
↓
(Comienza la cuenta atrás)
↓
Ⓐ Pausa
↓
Ⓐ Reanudación
↓
(Tiempo agotado)

   - El reloj realiza una operación de sonido o vibración durante 10 segundos cuando se alcanza el final de la cuenta atrás.
   - Puede restablecer una cuenta atrás pausada al tiempo inicial pulsando (D).
5. Pulse cualquier botón para detener la operación de sonido o vibración.

Podómetro

Puede utilizar el podómetro para realizar un seguimiento de su recuento de pasos mientras camina, corre, realiza sus actividades diarias, etc.

Recuento de pasos

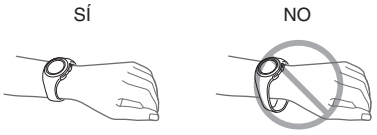
Si lleva el reloj puesto correctamente, el podómetro cuenta sus pasos mientras camina, corre o realiza sus actividades diarias.

¡Importante!

- Puesto que el podómetro del reloj es un dispositivo de muñeca, es posible que detecte movimientos que no sean pasos y los cuente como tales. Asimismo, los movimientos anómalos del brazo al caminar pueden resultar en un recuento de pasos incorrecto.

● Antes de empezar

Para lograr una mayor exactitud en el recuento de pasos, oriente la pantalla del reloj hacia la parte exterior de la muñeca y cierre la correa con firmeza. Si la correa está suelta, será imposible obtener una medición exacta.



● Recuento de pasos

El podómetro comenzará a contar pasos en cuanto comience a andar.

● **Cómo visualizar el recuento de pasos**

Puede comprobar el recuento de pasos en la pantalla de hora actual del reloj, bien con la función Bitácora de vida o con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES.

Especificación de una esfera de reloj
Visualización de los datos de la bitácora de vida

Nota

- El recuento de pasos puede mostrar un valor máximo de 99.999 pasos. [- - - - -] se muestra cuando el recuento de pasos supera el valor 99.999.
- Para evitar incorrecciones en el recuento por movimientos anómalos del brazo, el recuento de pasos no se muestra inmediatamente al empezar a andar.
- El recuento de pasos se restablece a 0 a las 00:00 h. cada día.
- El reloj puede almacenar hasta tres días de recuento de pasos.
- Los resultados del recuento de pasos se transfieren a la aplicación del teléfono CASIO WATCHES cuando el reloj está conectado a la aplicación o cuando esta se inicia.
- También puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para especificar un objetivo de pasos diarios.

Definición de un objetivo de recuento de pasos diario

Causas de un recuento de pasos incorrecto

Ciertas condiciones pueden hacer que sea imposible contar los pasos correctamente.

¡Importante!

Cualquiera de las siguientes condiciones puede impedir que se realice un recuento de pasos correcto.

- Caminar con zapatillas de casa, sandalias o cualquier otro calzado con el que se arrastren los pies
- Caminar sobre un suelo de azulejos, una alfombra, una carretera nevada o cualquier otra superficie que requiera arrastrar los pies
- Caminar de forma irregular (en un lugar abarrotado, en un sitio estrecho que implique caminar y detenerse a intervalos cortos, etc.)
- Andar muy lentamente o correr muy rápidamente
- Llevar un carro de compra o un carrito de bebé
- Caminar por una zona con muchas vibraciones, montar en un vehículo o conducirlo
- Realizar movimientos frecuentes con la mano o el brazo (aplaudir, abanicar, etc.)
- Caminar cogidos de la mano, caminar con bastón o realizar cualquier otra acción en la que los movimientos de la mano y las piernas no estén sincronizados
- Realizar actividades diarias en las que no se camina (limpieza, etc.)
- Llevar el reloj en la muñeca que no ha especificado con el ajuste WRIST de su perfil

Creación del perfil

- Caminar durante 20 segundos o menos

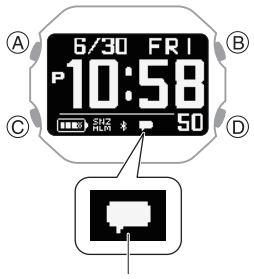
Recepción de notificaciones del teléfono

Puede utilizar el reloj para comprobar los detalles de las llamadas entrantes, el correo y las alertas y la información de SNS que recibe un teléfono conectado al reloj mediante Bluetooth. El reloj puede tener hasta 10 notificaciones almacenadas en su memoria.

- Para recibir notificaciones del teléfono, debe emparejarlo con el reloj.

Emparejamiento del reloj con su teléfono

Puede comprobar las nuevas notificaciones en la pantalla de la hora actual y en el modo de actividad.



Nueva notificación

Con la lista de notificaciones, puede comprobar el tipo de notificación y la fecha y hora en que se recibió la notificación.

Este indicador:	Significa lo siguiente:
	Correo
	SNS
	Llamadas entrantes, llamadas perdidas
	Programación
	Otros

- El mensaje [NO DATA] aparece si no hay mensajes nuevos.
- Mientras la recepción de notificaciones está habilitada, la recepción de una notificación hace que su contenido aparezca en la pantalla, independientemente del modo (aviso de notificación).

Activación y desactivación de las notificaciones de llamadas entrantes

- El reloj ejecutará una operación de sonido o vibración cuando se reciba una notificación. Puede activar o desactivar la alerta de sonido y vibración según sea necesario.

Configuración de los ajustes de sonido y vibración

- La operación de sonido o vibración para las notificaciones de llamadas telefónicas entrantes dura hasta 20 segundos, mientras que todas las demás notificaciones duran un segundo.

¡Importante!

- Para recibir notificaciones del teléfono, configure los siguientes ajustes en el teléfono.

  iPhone: Permita notificaciones de la aplicación CASIO WATCHES
  Permita notificaciones de cada aplicación de la que quiera recibirlas.

  Android: active los siguientes elementos.
  Acceso a notificaciones
  Acceso a los contactos
  Acceso al historial de llamadas
- Tras mostrarse el corte de notificación durante 1 minuto, la visualización vuelve a la pantalla que se mostraba antes de que apareciera el corte. Mientras se muestra un corte de notificación, pulse (C) para comprobar el contenido de la notificación.
- Las notificaciones no se reciben mientras se muestra una de las siguientes pantallas.
  - Pantalla de preparación de los ejercicios de respiración
  - Pantalla de medición de los ejercicios de respiración
  - Pantalla de logro de objetivos de recuento de pasos

Activación y desactivación de las notificaciones de llamadas entrantes

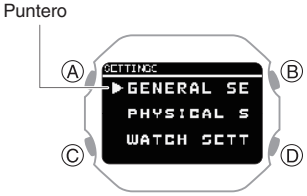
Puede habilitar o deshabilitar la recepción de notificaciones según sea necesario.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.

   Así se accede al modo de control.
3. Use (C) para seleccionar [SETTING].

4. Pulse (A).

   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Use (C) para mover el puntero hasta [GENERAL SETTINGS].
6. Pulse (A).
7. Use (C) para mover el puntero hasta [NOTIFICATIONS].
8. Pulse (A).
9. Use (C) para seleccionar el ajuste de activación/desactivación de recepción de notificaciones.

[OFF]	Las notificaciones están desactivadas y no se muestran cortes de notificación.
[ACTIVITY OFF]	La recepción de notificaciones se desactiva solo durante la medición de la actividad.
[NIGHT TIME OFF]	La recepción de notificaciones se desactiva durante el período nocturno especificado.
[ACTIVITY & NIGHT TIME OFF]	La recepción de notificaciones se desactiva durante la medición de la actividad y el período nocturno especificado.
[ON]	Habilita la recepción y la visualización de avisos de notificaciones.

   - Los cortes de notificación muestran los detalles de una notificación recibida.
   - Después de aproximadamente un minuto, el reloj vuelve a la pantalla que se mostraba antes de que apareciera el corte de la notificación.
10. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.

    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla GENERAL SETTINGS.
11. Mantenga pulsado (D) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

Nota

- Si no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos mientras se muestra la pantalla de ajuste, el reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual.

Visualización del contenido de las notificaciones

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Use (C) para seleccionar [NOTIFICATION].

3. Pulse (A).

   Se mostrará la lista de notificaciones.
   - La lista de notificaciones puede contener hasta 10 notificaciones.
   - La adición de una notificación a la lista cuando ya contiene 10 notificaciones, hará que la notificación más antigua de la lista se elimine para dejar espacio a la nueva.
4. Use (C) para mover el puntero al título de la notificación que desea ver.
5. Pulse (A).

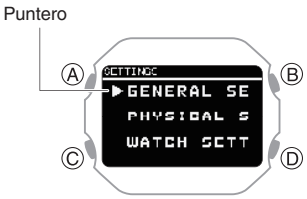
   Muestra los detalles de la notificación.
   - Puede usar (C) para desplazarse.
   - Para volver a la lista de notificaciones, pulse (D).
   - Para volver a la pantalla de la hora actual, mantenga pulsado (D) durante al menos un segundo.

Alternar entre visualizaciones de corte de notificación

Puede utilizar este procedimiento para especificar la visualización simple o completa del corte de notificación.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Use (C) para seleccionar [SETTING].

4. Pulse (A).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Use (C) para mover el puntero hasta [GENERAL SETTINGS].
6. Pulse (A).
   Se muestra pantalla GENERAL SETTINGS.

7. Use (C) para mover el puntero hasta [NOTIFICATION PATTERN].
8. Pulse (A).
9. Use (C) para cambiar el ajuste de tipo de visualización.

[SIMPLE]	Visualización simple
[FULL]	Visualización completa

10. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.
    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla GENERAL SETTINGS.
11. Mantenga pulsado (D) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

Nota

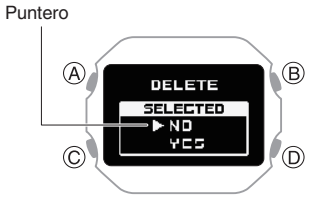
- Si no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos mientras se muestra la pantalla de ajuste, el reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual.

Eliminación de una notificación

Eliminación de una notificación específica

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Use (C) para seleccionar [NOTIFICATION].

3. Pulse (A).
   Se mostrará la lista de notificaciones.
4. Use (C) para mover el puntero al título de la notificación que desea eliminar.
5. Pulse (A).
   Muestra los detalles de la notificación.
6. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.
   Se muestra la pantalla de eliminación de datos.

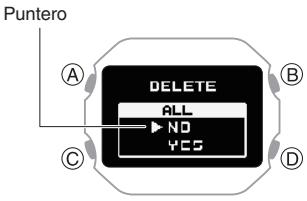


7. Use (C) para mover el puntero hasta [YES].
   - Para cancelar la eliminación de datos, mueva el puntero a [NO].
8. Pulse (A).
   Una vez finalizada la operación de eliminación de datos, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de la lista de notificaciones.

Eliminación de todas las notificaciones

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Use (C) para seleccionar [NOTIFICATION].

3. Pulse (A).
   Se mostrará la lista de notificaciones.
4. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.
   Se muestra la pantalla de eliminación de datos.



5. Use (C) para mover el puntero hasta [YES].
   - Para cancelar la eliminación de datos, mueva el puntero a [NO].
6. Pulse (A).
   Una vez finalizada la operación de eliminación de datos, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, aparece [NO DATA].

Ajustes de la medición de la actividad

En esta sección se explica cómo configurar los ajustes relacionados con la medición de las actividades.
El menú de ajustes que se muestra depende de la actividad.

● Menú de ajustes específicos de la actividad

Actividad	Menú de ajustes
GYM WORKOUT	TRAINING ALERT
INTERVAL TIMER	TRAINING ALERT INTERVAL TIMER
RUNNING	AUTO LAP
WALKING	AUTO PAUSE TRAINING ALERT

Activación del cronometraje automático de vueltas

Mientras el cronometraje automático de vueltas esté activado, se registrará una vuelta cada vez que corra la distancia de vuelta que haya especificado.

Realice las operaciones necesarias con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES o en el reloj para configurar los ajustes de medición automática de vueltas.

Puede establecer una distancia de medición de vuelta de hasta 10,0 km, en incrementos de 0,1 km.

● Para configurar los ajustes de vuelta automática con la aplicación de teléfono con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES

Antes de utilizar el cronometraje automático de vueltas, debe utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para especificar la distancia de medición automática de vueltas.

Compruebe la conexión

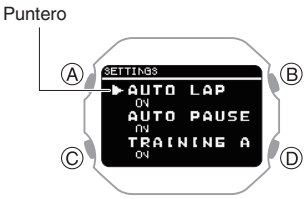
- Asegúrese de que el símbolo ᛒ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ᛒ, consulte la información del enlace siguiente.
  Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi reloj”.
3. Seleccione “DW-H5600” y tóquelo.
4. Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

● Para configurar los ajustes de vuelta automática con el reloj

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Pulse (A).
   Así se accede al modo de actividad.
   Ejemplo:

3. Use (C) para seleccionar una actividad.
4. Pulse (A).
   Aparecerá la pantalla de preparación de la operación de medición.
5. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.
   Se muestra la pantalla de ajustes de medición de la actividad.



6. Use (C) para mover el puntero hasta [AUTO LAP].
7. Pulse (A).
8. Use (C) para seleccionar [ON].
   - Para desactivar la medición automática de vueltas, seleccione [OFF].
   - El ajuste seleccionado actualmente se indicará con una marca de verificación (☑) a la izquierda.
9. Pulse (A).
   Esto hace que aparezca un cursor, que puede utilizar para establecer la distancia de medición de vuelta automática.

10. Use (C) para especificar la parte entera del valor de la distancia.

11. Pulse (A).

    Esto mueve el cursor a la parte decimal del valor de la distancia.

12. Use (C) para especificar la parte decimal del valor de la distancia.

13. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.

    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de la medición de la actividad.

14. Pulse (D) para salir de la pantalla de ajustes.

Nota

- Mientras se configura el ajuste, el reloj saldrá automáticamente de la operación de ajuste después de aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.

Activación de la función Pausa automática

Si está habilitada la pausa automática, la temporización se detendrá cuando deje de correr.

Nota

- Cuando se reinicia una operación de medición desde la pausa automática, la visualización del reloj se retrasará con respecto al inicio real, pero el tiempo y la distancia que se miden no se ven afectados.
- Si la pausa automática no funciona después de activarla o si la medición no se reanuda, deténgala y reanúdela manualmente.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Pulse (A).

   Así se accede al modo de actividad.

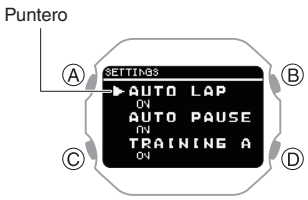
   Ejemplo:

3. Use (C) para seleccionar una actividad.
4. Pulse (A).

   Aparecerá la pantalla de preparación de la operación de medición.

5. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.

   Se muestra la pantalla de ajustes de medición de la actividad.



6. Use (C) para mover el puntero hasta [AUTO PAUSE].
7. Pulse (A).
8. Use (C) para mover el puntero hasta [ON] (activado) o [OFF] (desactivado).
9. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.

   Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de la medición de la actividad.

10. Pulse (D) para salir de la pantalla de ajustes.

Nota

- Mientras se configura el ajuste, el reloj saldrá automáticamente de la operación de ajuste después de aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.
- También puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para activar o desactivar la pausa automática.

Configuración de los ajustes de alertas de entrenamiento

Puede usar la aplicación del teléfono CASIO WATCHES para especificar intervalos de alerta objetivo que le informen de las calorías quemadas, el tiempo transcurrido y la distancia recorrida durante el entrenamiento. Cada vez que se alcanza un valor objetivo de alerta durante la medición de la actividad, se emite un sonido o una vibración y aparece una pantalla de alerta para avisarle.
Puede utilizar una sola operación del reloj para activar y desactivar todas las alertas que haya configurado con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES.

● Para especificar los valores objetivo de las alertas de entrenamiento con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES

¡Importante!

- Tenga en cuenta que no puede especificar los valores objetivo de las alertas mediante las operaciones del reloj. Utilice la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para configurar los ajustes.

Compruebe la conexión

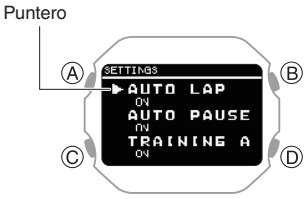
- Asegúrese de que el símbolo ᛒ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ᛒ, consulte la información del enlace siguiente.
  Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi reloj”.
3. Seleccione “DW-H5600” y tóquelo.
4. Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

● Para activar las alertas de entrenamiento con el reloj

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Pulse (A).
   Así se accede al modo de actividad.
   Ejemplo:

3. Use (C) para seleccionar una actividad.
4. Pulse (A).
   Aparecerá la pantalla de preparación de la operación de medición.
5. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.
   Se muestra la pantalla de ajustes de medición de la actividad.



6. Use (C) para mover el puntero hasta [TRAINING ALERT].
7. Pulse (A).
8. Use (C) para mover el puntero hasta [ON].
   - Si desea desactivar las alertas de entrenamiento, mueva el puntero a [OFF].
9. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.
   Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de la medición de la actividad.
10. Pulse (D) para salir de la pantalla de ajustes.

¡Importante!

- Utilice la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para especificar un valor objetivo de alerta para cada elemento. No puede utilizar las operaciones del reloj para configurar los valores objetivo de las alertas.

Nota

- Mientras se configura el ajuste, el reloj saldrá automáticamente de la operación de ajuste después de aproximadamente dos o tres minutos de inactividad.

Indicadores de la pantalla de alertas de entrenamiento

Aparece una pantalla de alerta de entrenamiento en el reloj cuando se alcanza un valor objetivo especificado durante la medición de la actividad.

Indicador:	Significado:
	Se ha alcanzado el valor objetivo de calorías quemadas.
	Se ha alcanzado el valor objetivo de tiempo transcurrido.
	Se ha alcanzado el valor objetivo de la distancia recorrida.

Nota

- Las alertas que se pueden configurar dependen de la actividad.

Cambio de pantalla de alerta

Aparece una pantalla de alerta de entrenamiento cuando se alcanza un valor objetivo especificado durante la medición de la actividad.

Ejemplo:

- El reloj vuelve a la pantalla de medición de la carrera si pulsa (A) o si no realiza ninguna operación durante unos nueve segundos.

Configuración de los ajustes de temporizador de intervalos

● Para configurar los ajustes del temporizador de intervalos con la aplicación de teléfono CASIO WATCHES

Puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para configurar un temporizador de intervalos que combine varios tipos de temporizadores.

- Para obtener más información acerca de los temporizador de intervalos, consulte la siguiente información.
  Descripción general

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo ᛒ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ᛒ, consulte la información del enlace siguiente.
  Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi reloj”.
3. Seleccione “DW-H5600” y tóquelo.
4. Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

● Para configurar los ajustes del temporizador de intervalos con el reloj

- Si hay una operación de cuenta atrás del temporizador en curso, restablézcalo en la hora de inicio actual antes de realizar la operación.
  Uso del temporizador

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Pulse (A).

   Así se accede al modo de actividad.
3. Use (C) para seleccionar [INTERVAL TIMER].

4. Pulse (A).
5. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.

   Se muestra la pantalla de ajustes de entrenamiento a intervalos.

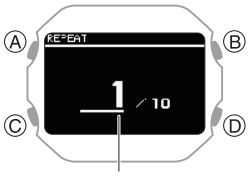
Puntero

6. Use (C) para mover el puntero hasta [INTERVAL TIMER].
7. Pulse (A).

   Se muestra la pantalla de ajustes del temporizador de intervalos.

8. Use (C) para mover el puntero hasta [REPEAT].
9. Pulse (A).

   Muestra la pantalla de ajuste del número de repeticiones del temporizador (1 a 10).

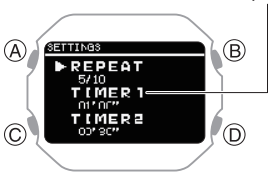


Número de repeticiones

10. Use (C) para especificar el número de repeticiones del temporizador (Repetición automática).
11. Pulse (A).

    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajustes del temporizador de intervalos.
12. Use (C) para especificar la secuencia de los temporizadores.
    - Para configurar el primer temporizador, configure [TIMER1].

Secuencia del temporizador

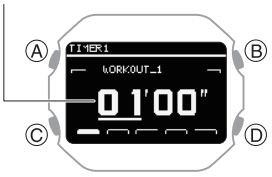


13. Pulse (A).

    Esto hace que el puntero aparezca en el ajuste de minutos del primer temporizador.

14. Use (C) para cambiar el ajuste de minutos del temporizador.

Minutos

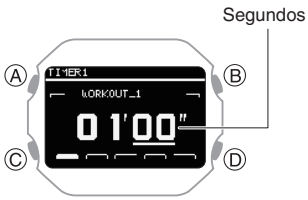


15. Pulse (A).

    Esto hace que el puntero se mueva al ajuste de segundos del primer temporizador.

16. Use (C) para cambiar el ajuste de segundos del temporizador.

Segundos



17. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.

    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajustes del temporizador de intervalos.

18. Repita los pasos del 11 al 16 tantas veces como sea necesario para configurar los otros temporizadores.

Nota

- Al pulsar (D) durante el procedimiento anterior se retrocede una pantalla.
- Puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para cambiar los nombres de los temporizadores. Un nombre puede incluir cualquier combinación de letras del alfabeto (de la A a la Z), números (de 0 a 9) y símbolos (/+-_?&) hasta un total de 14 caracteres.

Uso de la aplicación para configurar ajustes

En esta sección se explican los ajustes principales del reloj que solo se pueden cambiar con la aplicación de teléfono “CASIO WATCHES”.

Para utilizar los ajustes de esta sección, debe instalar la aplicación “CASIO WATCHES” en el teléfono.

① Instale la aplicación necesaria en el teléfono.

Especificación de una esfera de reloj

Existen tres patrones de esfera del reloj que puede utilizar para la pantalla de la hora actual. Puede seleccionar el patrón que mejor se adapte a su estilo de vida actual.

Puede personalizar los elementos de visualización de la esfera 2.

¡Importante!

- No puede utilizar las operaciones del reloj para personalizar los elementos de visualización de la esfera 2. Use la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para configurar los ajustes.
- Puede utilizar las operaciones del reloj para seleccionar una esfera de reloj.

Cambio de la esfera del reloj

Esfera 1

Esfera 2

Visualización personalizable

Puede seleccionar entre los elementos de visualización que aparecen a continuación al personalizar la pantalla de la esfera 2.

Elementos de texto y valores

[STEPS]	Recuento de pasos de hoy
[STATUS]	Estado de carga cardiovascular (Cardio Load Status)
[DISTANCE]	Distancia mensual recorrida • RUN • WALK
[HR]	Frecuencia cardíaca
[MAX MIN]	Frecuencia cardíaca máxima/mínima
[SLEEP]	• Puntuación del sueño + visualización del nivel • Tiempo de sueño • Evaluación del sueño
[CALORIES]	Calorías quemadas
[ACTIVE]	Tiempo de ejercicio físico del día actual
Horas de salida y puesta del sol	
Fase lunar	

Esfera 3

Gráfico de logro del objetivo de recuento de pasos *

* Este gráfico muestra la tasa de logro del objetivo de recuento de pasos de los últimos ocho días, incluido hoy.

Configuración de los ajustes

Utilice la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para especificar la pantalla de hora actual que desea mostrar. En el caso de la visualización personalizable, puede especificar los elementos que desea incluir en la pantalla.

¡Importante!

- No puede utilizar las operaciones del reloj para personalizar los elementos de visualización de la esfera 2. Use la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para configurar los ajustes.

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo ✱ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ✱, consulte la información del enlace siguiente.
  Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi reloj”.
3. Seleccione “DW-H5600” y tóquelo.
4. Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

Personalización de las funciones del modo reloj y del modo de actividad

Puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para especificar la secuencia en la que aparecen las funciones en el modo reloj y el modo de actividad. También puede añadir o eliminar funciones según desee.

¡Importante!

- No puede realizar operaciones de personalización de funciones en el reloj. Utilice la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para configurar los ajustes.

Para obtener información sobre las funciones que se pueden reorganizar y eliminar, consulte la información que aparece a continuación.

Modo reloj
Descripción general de las actividades

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo ✱ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ✱, consulte la información del enlace siguiente.
  Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi reloj”.
3. Seleccione “DW-H5600” y tóquelo.
4. Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

Nota

- La adición o eliminación de funciones puede cambiar los ajustes.
- Aunque elimine la función de almanaque (horas de salida del sol y puesta del sol, fase lunar), podrá seguir mostrando las horas de salida y puesta del sol en la pantalla de la hora actual.

Configuración de los ajustes de la pantalla de medición de la actividad

Existen varios tipos de pantallas de medición de actividad y se pueden registrar hasta 7 pantallas para cada actividad.

De entre las pantallas registradas, puede especificar cuál debe mostrarse mientras se realiza la medición de la actividad.

¡Importante!

- Puede especificar las pantallas de medición de actividad mediante la aplicación de teléfono CASIO WATCHES. No puede utilizar las operaciones del reloj para configurar los ajustes de la pantalla de medición de actividad.

- La pantalla 1 está fijada como “Pantalla de medición 1”. Seleccione las pantallas 2 a 7 de entre las pantallas distintas a la “Pantalla de medición 1”.

Pantalla de medición 1

De entre las siguientes opciones, seleccione las pantallas que se van a mostrar para las pantallas 2 a 7.

Pantalla de medición 2

Pantalla de medición 3

- Puede personalizar los elementos que aparecen en las secciones ① superior y ② inferior de la pantalla de medición 1 a 3. También puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para personalizar elementos con el teléfono.

Pantalla de medición de la frecuencia cardíaca

① Valor de la zona de frecuencia cardíaca objetivo

② Frecuencia cardíaca actual

Pantalla de la hora actual

① Hora actual

② Tiempo de movimiento desde el inicio de la medición

Pantalla del almanaque

① Fecha de medición

② Fase lunar del día de medición

③ Hora de salida del sol del día de medición

④ Hora de puesta de sol del día de medición

⑤ Tiempo de movimiento desde el inicio de la medición

Pantalla del temporizador de intervalos

① Valor del temporizador de intervalos

② Número de repeticiones

③ Tiempo total de medición

Nota

- En el caso de INTERVAL TIMER, la pantalla 1 muestra la pantalla del temporizador de intervalos.

Configuración de los ajustes

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo ᛒ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ᛒ, consulte la información del enlace siguiente.
  Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi reloj”.
3. Seleccione “DW-H5600” y tóquelo.
4. Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

Uso del GPS de su teléfono

Al realizar una medición de RUNNING/WALKING, el GPS de su teléfono se puede utilizar para corregir la distancia calculada por el sensor de aceleración incorporado del reloj. Esto mejora la precisión de los cálculos de distancia.

Puede usar la aplicación del teléfono CASIO WATCHES para activar o desactivar el uso del GPS de su teléfono.

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo ᛒ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ᛒ, consulte la información del enlace siguiente.
  Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi reloj”.
3. Seleccione “DW-H5600” y tóquelo.
4. Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

Activación del sensor de muñeca

Puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para activar o desactivar el sensor de muñeca para que el reloj pueda detectar si lo lleva o no puesto en la muñeca.

- El sensor de muñeca está activado según los ajustes predeterminados iniciales del reloj.

¡Importante!

- No puede cambiar la configuración del sensor de muñeca con las operaciones del reloj. Utilice la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para configurar los ajustes.

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo ᛒ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ᛒ, consulte la información del enlace siguiente.

Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi reloj”.
3. Seleccione “DW-H5600” y tóquelo.
4. Toque “Ajustes del reloj”.
5. Toque “Buscar reloj en uso”.
6. Active “Activado”.

Especificando la hora deseada de acostarse y de levantarse

Puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para especificar la hora de acostarse y de levantarse.

¡Importante!

- No puede utilizar las operaciones del reloj para configurar los ajustes de hora de acostarse y de despertarse. Utilice la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para configurar los ajustes.

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo ᛒ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ᛒ, consulte la información del enlace siguiente.

Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi reloj”.
3. Seleccione “DW-H5600” y tóquelo.
4. Toque “LIFE LOG”.
5. Toque “Sueño”.
6. Configure los ajustes “Horas de sueño” y “Horas de vigilia”.

Definición de un objetivo de recuento de pasos diario

Puede utilizar CASIO WATCHES para especificar los valores objetivo de recuento de pasos diario.

¡Importante!

- Un valor objetivo no se puede especificar utilizando las operaciones del reloj. Utilice la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para configurar los ajustes.

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo ᛒ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ᛒ, consulte la información del enlace siguiente.

Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. En la esquina superior izquierda de la pantalla, toque ☰ .
3. Toque “Perfil de usuario”.
4. Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

Nota

- Además de los valores objetivo, también puede configurar los ajustes para avisarle cuando se alcance un objetivo.

Configuración de los ajustes del reloj

Tras establecer una conexión entre el reloj y la aplicación de teléfono CASIO WATCHES, puede utilizar la aplicación de teléfono para configurar varios ajustes de funciones del reloj y consultar la información adquirida por el reloj.

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo ᛒ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ᛒ, consulte la información del enlace siguiente.
  Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi reloj”.
3. Seleccione “DW-H5600” y tóquelo.
4. Seleccione el ajuste que desea cambiar y, a continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla.

Otros ajustes

En esta sección se explican otros ajustes del reloj que puede configurar.

Cambio de la esfera del reloj

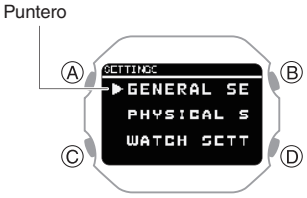
Existen tres patrones de esfera del reloj que puede utilizar para la pantalla de la hora actual. Puede seleccionar el patrón que mejor se adapte a su estilo de vida actual.

Para obtener más información sobre las tres esferas del reloj, consulte la información en el enlace.

Especificación de una esfera de reloj

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Use (C) para seleccionar [SETTING].

4. Pulse (A).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Use (C) para mover el puntero hasta [WATCH SETTINGS].
6. Pulse (A).
7. Use (C) para mover el puntero hasta [WATCH FACE].
8. Pulse (A).
9. Use (C) para mover el puntero hasta la esfera del reloj que desea seleccionar.

- Para obtener más información sobre la visualización y personalización de cada esfera del reloj, consulte la siguiente información.
  Especificación de una esfera de reloj

10. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.
    Tras completar el ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de la esfera del reloj.
11. Mantenga pulsado (D) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

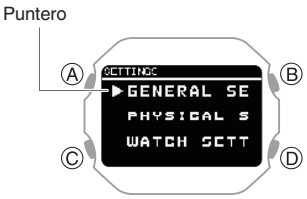
Activación del recordatorio de pasos

El recordatorio de pasos muestra un indicador y realiza una alerta sonora o por vibración cuando el reloj determina que no ha caminado lo suficiente durante un periodo concreto. Es importante para ayudarle a conseguir sus objetivos de ejercicio.

Si el reloj realiza una operación de alerta de recordatorio de pasos, intente caminar durante unos cinco minutos.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Use (C) para seleccionar [SETTING].

4. Pulse (A).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Use (C) para mover el puntero hasta [GENERAL SETTINGS].
6. Pulse (A).
   Se muestra pantalla GENERAL SETTINGS.

7. Use (C) para mover el puntero hasta [STEP REMINDER].
8. Pulse (A).
9. Use (C) para seleccionar el ajuste de activación/desactivación del recordatorio de pasos que desee.

[OFF]	Función de recordatorio de pasos desactivada
[ON]	Función de recordatorio de pasos activada

10. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.

    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajustes del recordatorio de pasos.

11. Mantenga pulsado (D) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

Nota

- Si no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos mientras se muestra la pantalla de ajuste, el reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual.
- Aunque el recordatorio de pasos esté activado, el reloj no emitirá ninguna notificación si se da alguna de las siguientes condiciones.
  - Cuando el reloj detecta que no se lleva puesto
  - Mientras que la hora actual esté dentro del período definido por las horas de acostarse y de levantarse especificadas
  - Mientras hay una actividad en curso
  - Cuando el indicador de nivel de batería está en LOW o un nivel inferior
  - Cuando hay un error del sensor
- Si el análisis del comportamiento no detecta la actividad de caminar ni de correr, el reloj le notificará que la función de recordatorio de pasos ha determinado que el número de pasos es bajo.

● Borrado de una notificación en curso

Pulse cualquier botón para borrar una notificación de recordatorio de pasos en curso.

Especificación del período nocturno

Especifique su período nocturno.

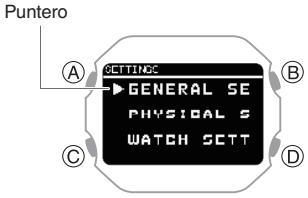
Después de especificar el período nocturno, puede vincular la recepción de notificaciones desde su teléfono y los ajustes de medición de la frecuencia cardíaca NIGHT TIME.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.

   Así se accede al modo de control.
3. Use (C) para seleccionar [SETTING].

4. Pulse (A).

   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Use (C) para mover el puntero hasta [GENERAL SETTINGS].
6. Pulse (A).

   Se muestra pantalla GENERAL SETTINGS.

7. Use (C) para mover el puntero hasta [NIGHT TIME].
8. Pulse (A).

   Esto hace que aparezca un cursor en el ajuste de hora de la hora de inicio del período nocturno.
9. Use (C) para cambiar el ajuste de hora de la hora de inicio.

10. Pulse (A).

    Esto hace que el cursor se desplace al ajuste de minuto de la hora de inicio.
11. Use (C) para cambiar el ajuste de minutos de la hora de inicio.

12. Pulse (A).

    Esto hace que el cursor se desplace al ajuste de hora de la hora de finalización
13. Use (C) para cambiar el ajuste de hora de la hora de finalización.

14. Pulse (A).

    Esto hace que el cursor se desplace al ajuste de minuto de la hora de finalización.

15. Use (C) para cambiar el ajuste de minutos de la hora de finalización.

16. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.

    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste del período nocturno.

17. Mantenga pulsado (D) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

Nota

- El rango de ajuste de período nocturno permitido no es inferior a seis horas ni superior a 12 horas. Si configura un ajuste fuera de este rango, la hora de finalización se corrige automáticamente para que el ajuste se encuentre dentro del rango permitido.
- Si no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos mientras se muestra la pantalla de ajuste, el reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual.
- Si la medición del sueño se realiza mientras [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] está seleccionado para medir la frecuencia cardíaca, la medición del sueño se iniciará a partir de la hora establecida como NIGHT TIME. Para el ajuste de hora NIGHT TIME, especifique su tiempo de sueño habitual (hora de acostarse y hora de despertarse).

Configuración de los ajustes de sonido y vibración

Además del funcionamiento de los botones y de los sonidos y vibraciones de notificación, el reloj también utiliza el sonido y la vibración para las alertas. Puede utilizar el siguiente procedimiento para activar o desactivar el sonido y la vibración.

Nota

- El patrón y la duración del sonido o la vibración no se pueden cambiar.

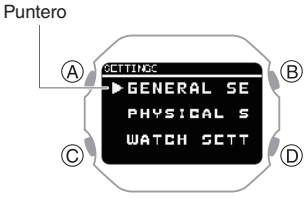
Configuración de los ajustes de sonido y vibración de las operaciones

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.

   Así se accede al modo de control.
3. Use (C) para seleccionar [SETTING].

4. Pulse (A).

   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Use (C) para mover el puntero hasta [GENERAL SETTINGS].
6. Pulse (A).

   Se muestra pantalla GENERAL SETTINGS.

7. Use (C) para mover el puntero hasta [BEEP/VIBE].
8. Pulse (A).
9. Use (C) para mover el puntero hasta [BUTTON OPERATION].
10. Pulse (A).
11. Use (C) para seleccionar los ajustes de sonido y vibración de las operaciones.

[BEEP+VIBE]	Sonido de funcionamiento activado, vibración de funcionamiento activada
[BEEP]	Sonido de funcionamiento activado, vibración de funcionamiento desactivada
[VIBE]	Sonido de funcionamiento desactivado, vibración de funcionamiento activada
[OFF]	Sonido de funcionamiento desactivado, vibración de funcionamiento desactivada

12. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.

    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajustes de sonido y vibración.
13. Mantenga pulsado (D) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

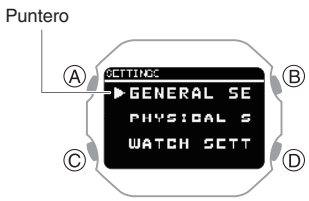
Nota

- Si no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos mientras se muestra la pantalla de ajuste, el reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual.

Configuración de los ajustes de sonido y vibración de las notificaciones

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Use (C) para seleccionar [SETTING].

4. Pulse (A).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Use (C) para mover el puntero hasta [GENERAL SETTINGS].
6. Pulse (A).
   Se muestra pantalla GENERAL SETTINGS.

7. Use (C) para mover el puntero hasta [BEEP/VIBE].
8. Pulse (A).
9. Use (C) para mover el puntero hasta [NOTIFICATIONS].
10. Pulse (A).
11. Use (C) para seleccionar un ajuste de sonido y vibración de notificación.

[BEEP+VIBE]	Sonido de notificación activado, vibración de notificación activada
[BEEP]	Sonido de notificación activado, vibración de notificación desactivada
[VIBE]	Sonido de notificación desactivado, vibración de notificación activada
[USER]	Activado solo para los elementos de configuración especificados por el usuario
[OFF]	Sonido de notificación desactivado, vibración de notificación desactivada

- Los elementos de configuración [USER] se pueden cambiar mediante la aplicación de teléfono CASIO WATCHES.

12. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.
    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajustes de sonido y vibración.
13. Mantenga pulsado (D) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

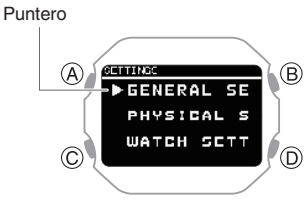
Nota

- Si no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos mientras se muestra la pantalla de ajuste, el reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual.

Configuración de los ajustes de luz automática

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Use (C) para seleccionar [SETTING].

4. Pulse (A).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



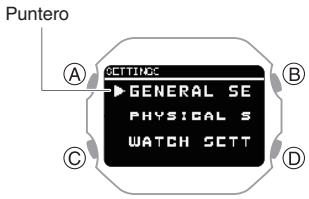
5. Use (C) para mover el puntero hasta [GENERAL SETTINGS].
6. Pulse (A).
   Se muestra pantalla GENERAL SETTINGS.
7. Use (C) para mover el puntero hasta [LIGHT].
8. Pulse (A).
9. Use (C) para mover el puntero hasta [AUTO LIGHT].
10. Pulse (A).
11. Use (C) para mover el puntero hasta [OFF] (desactivado) o [ON] (activado).
12. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.
    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajustes de luz automática.
13. Mantenga pulsado (D) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

Especificación de la duración de la iluminación

Puede especificar 1,5 o 5 segundos como duración de la iluminación.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Use (C) para seleccionar [SETTING].

4. Pulse (A).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Use (C) para mover el puntero hasta [GENERAL SETTINGS].
6. Pulse (A).
   Se muestra pantalla GENERAL SETTINGS.
7. Use (C) para mover el puntero hasta [LIGHT].
8. Pulse (A).
9. Use (C) para mover el puntero hasta [DURATION].
10. Pulse (A).
11. Pulse (C) para seleccionar la duración de la iluminación.

[1.5s]	Iluminación durante 1,5 segundos
[5.0s]	Iluminación durante 5 segundos

12. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.
    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de la duración de la iluminación.
13. Mantenga pulsado (D) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

Nota

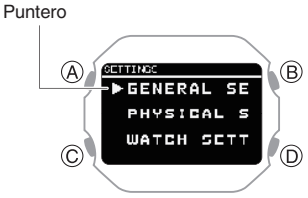
- Si no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos mientras se muestra la pantalla de ajuste, el reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual.

Activación del ahorro de energía

Si no va a utilizar el producto durante mucho tiempo, puede ahorrar energía cambiando al modo de ahorro de energía.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Use (C) para seleccionar [SETTING].

4. Pulse (A).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Use (C) para mover el puntero hasta [GENERAL SETTINGS].
6. Pulse (A).
   Se muestra pantalla GENERAL SETTINGS.

7. Use (C) para mover el puntero hasta [POWER SAVING].
8. Pulse (A).

   Esto activa el ahorro de energía y se muestra [HOLD DOWN THIS BUTTON] en la parte inferior de la pantalla.

Nota

- Si no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos mientras se muestra la pantalla de ajuste, el reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual.

Desactivación del ahorro de energía

Mantenga pulsado (D) durante al menos dos segundos para desactivar el ahorro de energía.

- La desactivación del ahorro de energía hace que desaparezca [HOLD DOWN THIS BUTTON] de la parte inferior de la pantalla.

Cambio de las unidades de longitud y peso

Puede seleccionar unidades métricas (km, m, cm, kg) o unidades imperiales (mile, yd, ft, lb) para los valores de longitud (altura, distancia) y peso (peso corporal).

¡Importante!

- Cuando Tokio (TOKYO) es la ciudad local, las unidades de los valores se fijan como métricas (km, m, cm, kg) y no puede cambiarse.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.

   Así se accede al modo de control.
3. Use (C) para seleccionar [SETTING].

4. Pulse (A).

   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.

Puntero

5. Use (C) para mover el puntero hasta [GENERAL SETTINGS].
6. Pulse (A).

   Se muestra pantalla GENERAL SETTINGS.

7. Use (C) para mover el puntero hasta [UNITS].
8. Pulse (A).
9. Use (C) para mover el puntero hasta [LENGTH & WEIGHT].
10. Pulse (A).
11. Use (C) para seleccionar las unidades de longitud y peso que desee.

[km/m/cm & kg]	Sistema métrico
[mile/yd/ft & lb]	Sistema imperial

12. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.

    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de las unidades.
13. Mantenga pulsado (D) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

Nota

- Si no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos mientras se muestra la pantalla de ajuste, el reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual.
- También puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para cambiar la unidad de longitud.

Especificación de la unidad de visualización de calorías

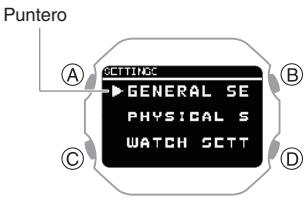
Puede utilizar el siguiente procedimiento para seleccionar calorías (kcal) o julios (kJ) como unidad para las calorías quemadas.

¡Importante!

- Si Tokio (TOKYO) es la ciudad local, la unidad de la calorías quemadas se establece en kilocalorías (kcal) y no puede cambiarse.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Use (C) para seleccionar [SETTING].

4. Pulse (A).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Use (C) para mover el puntero hasta [GENERAL SETTINGS].
6. Pulse (A).
   Se muestra pantalla GENERAL SETTINGS.

7. Use (C) para mover el puntero hasta [UNITS].
8. Pulse (A).
9. Use (C) para mover el puntero hasta [ENERGY].
10. Pulse (A).
11. Use (C) para seleccionar la unidad de calorías que desee.

[kcal]	Kilocalorías
[kJ]	Kilojulios

12. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.
    Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla de ajuste de las unidades.
13. Mantenga pulsado (D) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

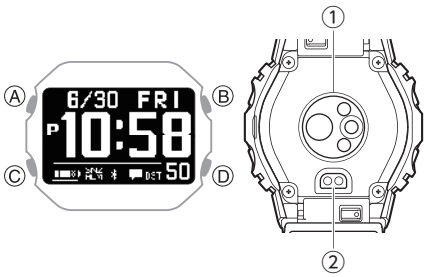
Nota

- Si no realiza ninguna operación durante dos o tres minutos mientras se muestra la pantalla de ajuste, el reloj vuelve automáticamente a la pantalla de la hora actual.
- También puede utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para cambiar la unidad de calorías quemadas.

Información básica

Esta sección proporciona los nombres de cada parte del reloj, así como información básica y las operaciones que debe conocer.

Guía general



Botón A

Pulse este botón mientras se muestra la pantalla de la hora actual para cambiar al modo de actividad.

Al pulsar este botón mientras se muestra cualquier pantalla de ajuste de modo, se aplican todos los ajustes y cambios pendientes de la pantalla.

Botón B

Púlselo para activar la iluminación.

Botón C

Mientras se muestra la pantalla de la hora actual, mantenga pulsado este botón durante al menos dos segundos para cambiar al modo de control.

Al pulsar este botón mientras se muestra una pantalla de configuración, se desplazan hacia abajo los elementos de menú disponibles.

Botón D

Mantenga pulsado este botón durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

Al configurar los ajustes, al pulsar este botón se vuelve a la pantalla anterior.

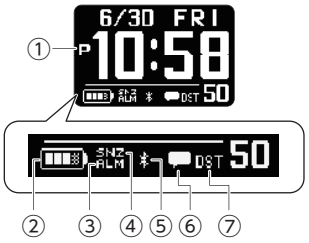
① Sensor óptico (detección de ritmo cardíaco)

Detecta el pulso para la medición del ritmo cardíaco.

② Terminal de carga

Conecte aquí el cable de carga para conectarlo a un dispositivo con un terminal USB para cargarlo.
Carga con el cable del cargador

Indicadores



① Se muestra durante las horas p.m. mientras se utiliza el modo de indicación de la hora de 12 horas.

② Muestra el nivel de carga de la batería actual.

③ Se muestra cuando se activa una alarma o la alarma inteligente.

④ Se muestra cuando se activa una alarma o la función de repetición de alarma inteligente.

⑤ Modo avión/Icono Bluetooth

: se muestra si el modo avión está habilitado.

: Aparece cuando hay una conexión entre el reloj y un teléfono.

- Mientras se intenta volver a conectar con el teléfono después de perder la conexión, este indicador parpadea a intervalos de un segundo.
- Si no se intenta volver a conectar con el teléfono después de perder la conexión, este indicador parpadea a intervalos de dos segundos.

⑥ Aparece cuando hay nuevas notificaciones en el teléfono.

⑦ Se muestra cuando la hora indicada pertenece al horario de verano.

Visualización de la pantalla en la oscuridad

El reloj tiene una luz que ilumina la esfera para verla en la oscuridad.

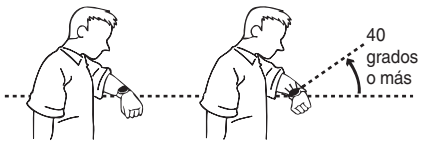
● Iluminación de la esfera manualmente

Pulse (B) para activar la iluminación.

- La iluminación se apagará automáticamente si empieza a sonar una alarma.

● Uso de la luz automática

Si se ha activado la luz automática, la iluminación de la pantalla se encenderá automáticamente cada vez que el reloj se incline en un ángulo de 40 grados o más.



Para obtener información sobre la activación de la luz automática, consulte la siguiente información.

Configuración de los ajustes de luz automática

¡Importante!

- Es posible que la luz automática no funcione correctamente cuando el reloj esté en un ángulo horizontal de 15 grados o superior, tal como se muestra en la siguiente ilustración.

- La carga electroestática o el magnetismo pueden interferir en el funcionamiento adecuado de la luz automática. Si esto sucede, pruebe a bajar el brazo e inclínelo hacia su rostro de nuevo.
- Cuando mueva el reloj es posible que perciba un ligero sonido metálico. Esto es debido al funcionamiento del encendido de luz automático, que determina la orientación actual del reloj. Esto no indica un funcionamiento incorrecto.

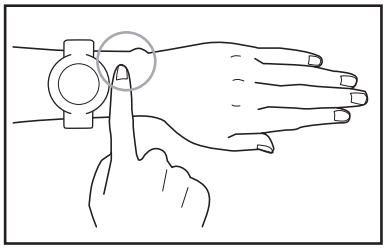
Sujeción del reloj a la muñeca

Es esencial llevar el reloj correctamente en la muñeca para obtener mediciones precisas de la frecuencia cardiaca, el ejercicio respiratorio y el sueño. Especialmente cuando utilice el reloj mientras corre o realiza otros ejercicios intensos, realice los ajustes que se describen a continuación para asegurarse de que el reloj no se mueve ni se desplaza.

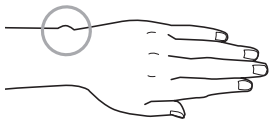
1. Con el reloj ajustado sin apretar en la muñeca, coloque al menos un dedo a la derecha del reloj* (véase la figura).

   * Si lleva el reloj en la muñeca derecha, coloque el dedo o dedos en el lado izquierdo del reloj.

Figura



2. Coloque el reloj de forma que quede al menos un dedo entre él y el hueso que sobresale del lateral de la muñeca (véase la figura).
   - La ubicación y la forma de este hueso (rodeadas con un círculo en la ilustración) difieren de una persona a otra.



3. Tras determinar la mejor posición de la muñeca para el reloj, apriete la correa lo suficiente de forma segura como para evitar que el reloj se deslice por la muñeca.

¡Importante!

- Una correa muy ajustada para medir la frecuencia cardíaca u otras mediciones puede dificultar el paso del aire por debajo de la correa y producir sudor, lo que puede provocar una irritación cutánea. Después de medir la frecuencia cardíaca, afloje la correa lo suficiente como para poder introducir un dedo entre ella y la muñeca.
- Llevar el reloj durante largos periodos de tiempo, el sudor o ciertos entornos de uso conllevan el riesgo de sufrir erupciones cutáneas. Para evitar problemas en la piel, quítese con frecuencia el reloj de la muñeca para que la piel descanse.
- El reloj no está correctamente ajustado a la muñeca si ve una luz verde detrás del reloj.
- Mantenga los brazos quietos durante la medición del ejercicio respiratorio.
- Para obtener información detallada sobre como colocar el reloj durante las mediciones del nivel de oxígeno en sangre, consulte la información que aparece a continuación.

Medición del nivel de oxígeno en sangre

Actualización de la versión de software del reloj

La actualización del software del reloj mejora la función y el funcionamiento del mismo. Asegúrese de mantener el software del reloj actualizado a la última versión.

● Actualización del software del reloj

Debe utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES para actualizar el software del reloj.

Una notificación en la pantalla de la aplicación de teléfono CASIO WATCHES le permite saber cuándo hay una actualización de software disponible. Siga las instrucciones de la pantalla para actualizar el software.

Compruebe la conexión

- Asegúrese de que el símbolo ᛒ se muestre en la pantalla del reloj cuando realice el siguiente procedimiento. Si no se muestra ᛒ, consulte la información del enlace siguiente.

Conexión con un teléfono emparejado con el reloj

1. Toque el icono “CASIO WATCHES”.
2. Toque la pestaña “Mi reloj”.
3. Seleccione “DW-H5600” y tóquelo.
4. Realice la operación que aparece en la pantalla para actualizar la versión del software del reloj.

¡Importante!

- Asegúrese de que se muestra la pantalla de indicación de la hora del modo reloj al actualizar el software.
- La actualización del software puede tardar hasta 30 minutos.
- Se recomienda que tenga el reloj conectado a su cable de carga y cargar antes de iniciar la operación de actualización del software.
- Si la actualización del software falla, quítese el reloj de la muñeca y déjelo mostrando la indicación de la hora durante al menos 24 horas antes de intentar actualizar el software de nuevo. Inmediatamente después de un error de actualización de software, la actualización no se realizará aunque vuelva a intentarlo.

Restablecimiento de los ajustes del reloj

En esta sección se explica cómo restablecer la hora, la fecha y otros ajustes del reloj, así como el registro a la configuración predeterminada.

¡Importante!

- Una vez realizada la operación de restablecimiento, no podrá recuperar los ajustes previos a la restauración.
- El restablecimiento de los ajustes del reloj no es posible en las siguientes condiciones:
  - Cuando el indicador de nivel de batería está en LOW o un nivel inferior

1. Visualice la pantalla de la hora actual.

Modo reloj

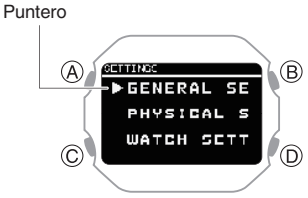
2. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.

   Así se accede al modo de control.

3. Use (C) para seleccionar [SETTING].

4. Pulse (A).

   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Use (C) para mover el puntero hasta [GENERAL SETTINGS].
6. Pulse (A).

   Se muestra pantalla GENERAL SETTINGS.

7. Use (C) para mover el puntero hasta [RESET].
8. Pulse (A).

9. Use (C) para mover el puntero hasta [YES].
   - Para detener la operación de restablecimiento, mueva el puntero a [NO].
10. Pulse (A).
    Una vez finalizada la operación de restablecimiento, el reloj volverá a la pantalla de la hora actual. El restablecimiento finaliza cuando se muestra [AC] en la esquina inferior derecha de la pantalla.
11. Pulse (A) para eliminar [AC] de la pantalla.

Nota

- El restablecimiento del reloj eliminará también la información para emparejar el reloj con el teléfono y para desemparejarlos.

Buscador de teléfono

Puede utilizar el buscador de teléfono para activar un sonido en el teléfono emparejado que le ayude a encontrarlo. La operación de sonido se realiza incluso si el teléfono está en modo vibración.

¡Importante!

- El buscador de teléfono no emitirá el tono a menos que la aplicación CASIO WATCHES se esté ejecutando en el teléfono.
- No utilice esta función en zonas en las que no se permitan tonos para llamadas telefónicas.
- El tono suena a un volumen muy alto. No utilice esta función si está utilizando el teléfono con auriculares.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Use (C) para seleccionar [PHONE FINDER].

4. Pulse (A).
   Se establecerá una conexión entre el reloj y el teléfono, y este último emitirá un tono.
   - Pasarán unos segundos antes de que suene el teléfono.
   - [FAILED] aparece cuando una operación de búsqueda de teléfono no se realiza correctamente.
5. Pulse cualquier botón para detener el sonido.
   - Puede pulsar cualquier botón del reloj para detener el tono solo durante los primeros 30 segundos después de que empiece a sonar.

Nota

- No es posible establecer la conexión con el teléfono mientras el modo avión del reloj esté habilitado. Para conectarse al teléfono, deshabilite el modo avión.
  Acceso al modo avión del reloj

Acceso al modo avión del reloj

Cuando se encuentre en un hospital, un avión o cualquier otro lugar donde la conexión con un teléfono pueda causar problemas, active el modo avión del reloj. Para desactivar el modo avión del reloj, vuelva a realizar la misma operación.

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Use (C) para seleccionar [AIRPLANE MODE].

4. Pulse (A).
5. Use (C) para seleccionar un ajuste de modo avión.

[OFF]	Sale del modo avión.
[ON]	Habilita el modo avión.

6. Pulse (A) para completar la operación de ajuste.
   Tras completar la operación de ajuste, aparece una marca de verificación durante unos segundos y, a continuación, vuelve a aparecer la pantalla del modo avión.
7. Pulse (D) para salir de la pantalla de ajustes.
   - se muestra cuando el reloj está en modo avión.

Otra información

Esta sección proporciona información adicional que también necesita conocer. Consulte esta información según sea necesario.

Tabla de ciudades

Ciudad		Compensación
UTC	Hora universal coordinada	0
LONDON	Londres	0
PARIS	París	+1
ATHENS	Atenas	+2
JEDDAH	Yeda	+3
TEHRAN	Teherán	+3,5
DUBAI	Dubái	+4
KABUL	Kabul	+4,5
KARACHI	Karachi	+5
DELHI	Delhi	+5,5
KATHMANDU	Katmandú	+5,75
DHAKA	Daca	+6
YANGON	Rangún	+6,5
BANGKOK	Bangkok	+7
HONG KONG	Hong Kong	+8
EUCLA	Eucla	+8,75
TOKYO	Tokio	+9
ADELAIDE	Adelaida	+9,5
SYDNEY	Sídney	+10
LORD HOWE ISLAND	Isla Lord Howe	+10,5
NOUMEA	Numea	+11
WELLINGTON	Wellington	+12
CHATHAM ISLAND	Islas Chatham	+12,75
NUKU'ALOFA	Nukualofa	+13
KIRITIMATI	Kiritimati	+14
BAKER ISLAND	Isla Baker	-12
PAGO PAGO	Pago Pago	-11
HONOLULU	Honolulu	-10
MARQUESAS ISLANDS	Islas Marquesas	-9,5
ANCHORAGE	Anchorage	-9
LOS ANGELES	Los Ángeles	-8
DENVER	Denver	-7
CHICAGO	Chicago	-6
NEW YORK	Nueva York	-5
HALIFAX	Halifax	-4
ST. JOHN'S	St. John's	-3,5
RIO DE JANEIRO	Río de Janeiro	-3
FERNANDO DE NORONHA	Fernando de Noronha	-2
PRAIA	Praia	-1

- La información de la tabla anterior está actualizada a fecha de julio de 2022.
- Puede que las zonas horarias cambien y los diferenciales UTC no sean los mismos que los indicados en la tabla anterior. Si esto sucede, conecte el reloj con un teléfono para actualizarlo con la información de zona horaria más reciente.

Tabla del horario de verano

Cuando selecciona [AUTO] para una ciudad que contempla el horario de verano, el cambio de la hora estándar al horario de verano se realiza automáticamente en el día y la hora que se muestran en la siguiente tabla.

Nota

- Las fechas de inicio y fin del horario de verano para su ubicación actual pueden ser diferentes a las que se muestran a continuación. Si esto sucede, podrá enviar nueva información del horario de verano de la hora local y de la hora mundial en función de la ciudad al reloj si lo conecta con un teléfono. Si el reloj no está conectado con un teléfono, puede cambiar los ajustes del horario de verano manualmente.

Nombre de ciudad	Inicio del horario de verano	Fin del horario de verano
Londres	01:00, último domingo de marzo	02:00, último domingo de octubre
París	02:00, último domingo de marzo	03:00, último domingo de octubre
Atenas	03:00, último domingo de marzo	04:00, último domingo de octubre
Teherán	00:00, 21 o 22 de marzo	00:00, 21 o 22 de septiembre
Sídney, Adelaida	02:00, primer domingo de octubre	03:00, primer domingo de abril
Isla Lord Howe	02:00, primer domingo de octubre	02:00, primer domingo de abril
Wellington	02:00, último domingo de septiembre	03:00, primer domingo de abril
Islas Chatham	02:45, último domingo de septiembre	03:45, primer domingo de abril
Anchorage	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre
Los Ángeles	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre
Denver	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre
Chicago	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre
Nueva York	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre
Halifax	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre
St. John's	02:00, segundo domingo de marzo	02:00, primer domingo de noviembre

- La información de la tabla anterior está actualizada a fecha de julio de 2022.

Categorías de actividad deportiva

Hombres

Edad	Evaluación	Valor
24 o menos	VERY LOW	<32
	LOW	32-37
	FAIR	38-43
	MODERATE	44-50
	GOOD	51-56
	VERY GOOD	57-62
	ELITE	>62
25-29	VERY LOW	<31
	LOW	31-35
	FAIR	36-42
	MODERATE	43-48
	GOOD	49-53
	VERY GOOD	54-59
	ELITE	>59
30-34	VERY LOW	<29
	LOW	29-34
	FAIR	35-40
	MODERATE	41-45
	GOOD	46-51
	VERY GOOD	52-56
	ELITE	>56
35-39	VERY LOW	<28
	LOW	28-32
	FAIR	33-38
	MODERATE	39-43
	GOOD	44-48
	VERY GOOD	49-54
	ELITE	>54
40-44	VERY LOW	<26
	LOW	26-31
	FAIR	32-35
	MODERATE	36-41
	GOOD	42-46
	VERY GOOD	47-51
	ELITE	>51
45-49	VERY LOW	<25
	LOW	25-29
	FAIR	30-34
	MODERATE	35-39
	GOOD	40-43
	VERY GOOD	44-48
	ELITE	>48
50-54	VERY LOW	<24
	LOW	24-27
	FAIR	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 o más	VERY LOW	<21
	LOW	21-24
	FAIR	25-28
	MODERATE	29-32
	GOOD	33-36
	VERY GOOD	37-40
	ELITE	>40

Mujeres

Edad	Evaluación	Valor
24 o menos	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	VERY LOW	<18
	LOW	18-20
	FAIR	21-23
	MODERATE	24-27
	GOOD	28-30
	VERY GOOD	31-33
	ELITE	>33
60 o más	VERY LOW	<16
	LOW	16-18
	FAIR	19-21
	MODERATE	22-24
	GOOD	25-27
	VERY GOOD	28-30
	ELITE	>30

Fuente:

Shvartz E Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med;61:3-11 1990 Shvartz E, Reibold RC.

Teléfonos compatibles

Para obtener más información sobre teléfonos que pueden conectarse con el reloj, visite el sitio web de CASIO.

https://world.casio.com/os_mobile/wat/

Especificaciones

Precisión :

±15 segundos al mes como media cuando el ajuste de hora por comunicación con un teléfono no es posible.

Funciones básicas :

Hora, minuto, segundo, mes, día, día de la semana
Indicación de hora a.m./p.m. (P) o de 24 horas
Calendario automático completo (de 2000 a 2099)

Mobile Link :

Vinculación de funciones mediante conexión inalámbrica con dispositivos compatibles con Bluetooth®*
* Funcionamiento mejorado con Mobile Link
Ajuste de hora automático
Ajuste de hora sencillo
Reordenación de funciones y especificación del número de funciones
Hora mundial: hora actual en 300 ciudades (38 zonas horarias, cambio a horario de verano automático) y hora UTC (hora universal coordinada)
Ajustes del reloj
Actualización de datos
Actualización de la zona horaria y la información de la regla del horario de verano
Configuración de la función Actividad
Reordenación de la actividad y número de actividad
Personalización de la pantalla de actividad
Ajuste de alerta de objetivo (tiempo, distancia, calorías quemadas)
Gestión de los datos del registro de actividades
Gestión de los datos del registro de actividades y de las vueltas
Resultados del análisis de entrenamiento
Notificaciones
Buscador de teléfono
Especificaciones de comunicación
Bluetooth®
Banda de frecuencia: de 2400 MHz a 2480 MHz
Potencia de transmisión : 1,6 mW (2 dBm)
Alcance de la comunicación: hasta 2 metros (en función del entorno)

Función Actividad :

Multideporte (correr, caminar, etc.)
Distancia, velocidad, ritmo y otra información calculada con los datos del acelerómetro
Vuelta automática/manual
Pausa automática

Análisis de entrenamiento :

Estado de carga cardiovascular

Datos del registro de actividades :

Hasta 100 carreras, hasta 200 registros de vueltas por carrera
Tiempo de medición, distancia, ritmo, índice de carrera (cuando se utiliza el GPS del teléfono), calorías quemadas, fuente de energía utilizada, frecuencia cardíaca, frecuencia cardíaca máxima, carga cardiovascular, paso, paso máximo, zancada

Medición del ritmo cardíaco en la muñeca :

Rango de medición: de 30 a 220 bpm
Ajuste de frecuencia cardíaca objetivo
Gráfico de zonas de ritmo cardíaco
Gráfico de ritmo cardíaco
Ritmo cardíaco máximo/mínimo

Recuento de pasos :

Medición del recuento de pasos mediante un acelerómetro de tres ejes
Rango de pasos en pantalla: de 0 a 99 999 pasos
Reinicio del recuento de pasos: se restablece automáticamente cada día a medianoche

Nivel de oxígeno en sangre* :

Rango de medición: de 80 % a 100 %
Unidad de medición: 1 %
* La función de medición del nivel de oxígeno en sangre no está diseñada como dispositivo médico para el diagnóstico de enfermedades específicas. Está pensada únicamente para el mantenimiento general de la salud.

Medición del sueño :

Estado de recuperación del sueño: 6 etapas
Visualización del nivel de recuperación del sueño
Estado del sueño: 5 etapas
Rango de visualización de la puntuación del sueño: de 1 a 100
Unidad de medición: 1
Estado del sistema nervioso autónomo: 5 etapas
Rango de puntuación ANS: de -10 a +10
Unidad de medición: 0,1

Ejercicios de respiración :

Rango de ajuste: de 2 a 20 minutos
Unidad de ajuste: 1 minuto
Biorretroalimentación
Resumen del tiempo empleado en cada zona

Bitácora de vida :

Recuento de pasos
Gráfico de pasos (semana, mes, 6 meses)
Medición de calorías quemadas
Medición del tiempo de actividad

Almanaque :

Horas de salida y puesta del sol
Fase lunar

Cronómetro :

Unidad de medición: 1 segundo
Capacidad de medición: 99:59’59” (100 horas)
Fracciones de tiempo

Temporizador :

Unidad de configuración: 1 segundo
Unidad de medición: 1 segundo
Ajuste máximo: 60 minutos

Hora mundial :

Muestra la hora actual en 38 ciudades (38 zonas horarias)* y UTC, DST automático
* Sujeta a actualizaciones al conectar el reloj con un teléfono.

Otros :

Ahorro de energía
Retroiluminación LED (luz automática completa, súper iluminador, luminosidad, duración de iluminación con selección de 1,5 o 5 segundos)
Indicación de nivel de carga
Habilitación/deshabilitación del sonido de operación
Vibración
Modo avión
4 alarmas (con repetición de alarma)
Alarma inteligente (con repetición de alarma)
Recordatorio de pasos

Accesorios :

Cable de carga
Al desembalar el producto, asegúrese de que todo está incluido. Si falta algo, póngase en contacto con su distribuidor original.

Fuente de alimentación :

Batería de ion-litio

Tiempo de funcionamiento de la batería :
Los tiempos de funcionamiento de la batería que se indican en la siguiente tabla son directrices generales. El tiempo de funcionamiento varía en función del tiempo de visualización y de cómo se utiliza el reloj.

Modo reloj

Ajustes	Tiempo de funcionamiento de la batería (aprox.)
Frecuencia cardíaca *1 + Sueño	
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] + Puesto durante el sueño (8 horas)	6 días
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] + Sin poner durante el sueño	1 mes
[ON] + Puesto durante el sueño (8 horas)	3 días
[ON] + Sin poner durante el sueño	4 días
[OFF]	1 mes

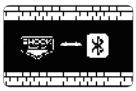
Modo de actividad

Ajustes	Tiempo de funcionamiento de la batería (aprox.)
Frecuencia cardíaca *1	
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] o [ON]	35 horas

*1 Ajustes de medición de la frecuencia cardíaca
- [ACTIVITY & NIGHT TIME ON]: activar durante las actividades y el período nocturno solo
- [ON]: siempre activado
- [OFF]: siempre desactivado (sin medición durante el sueño)

Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso.

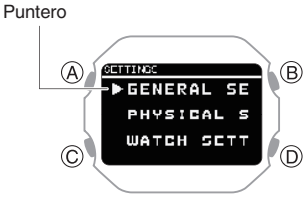
Lista de pantallas de mensajes

Indicador:	Significado:
	El nivel de batería del reloj es bajo. Cargue el reloj.
	Capacidad de memoria restante insuficiente.
	Memoria llena.
	Recepción Bluetooth en curso
	Conexión de teléfono completada.
	Error de conexión/emparejamiento con el teléfono. Inténtelo de nuevo.
	Mantenga el reloj quieto durante la medición. Pulse (A) para iniciar la medición.
	Medición en curso. Espere...
	Espere...
	No hay datos
	Error del reloj. Puede que haya un problema con el sensor. Vuelva a medir o a calibrar.
	Restablecimiento de la configuración del reloj en curso

Comprobación de la información de cumplimiento de redes inalámbricas

1. Visualice la pantalla de la hora actual.
   Modo reloj
2. Mantenga pulsado (C) durante al menos dos segundos.
   Así se accede al modo de control.
3. Use (C) para seleccionar [SETTING].

4. Pulse (A).
   Esto hace que aparezca la pantalla del menú de ajuste.



5. Use (C) para mover el puntero hasta [REGULATORY].
6. Pulse (A).
7. Use (C) para seleccionar la información que desea ver.
8. Mantenga pulsado (D) durante al menos un segundo para volver a la pantalla de la hora actual.

Copyright y copyright registrado

- La palabra Bluetooth® y sus logotipos son marcas registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y cualquier uso de estas marcas por parte de CASIO Computer Co., Ltd. se efectúa bajo licencia.
- iPhone y App Store son marcas registradas de Apple Inc. en Estados Unidos y otros países.
- iOS es una marca comercial o marca comercial registrada de Cisco Systems, Inc.
- Android y Google Play™ son marcas comerciales o marcas comerciales registradas de Google LLC.
- Nightly Recharge™ y Sleep Plus Stages™ son marcas registradas de Polar Electro Oy.
- Otros nombres de empresas y de productos que aparecen en este documento son marcas comerciales o marcas comerciales registradas de sus respectivas empresas.

Software

Utilice la siguiente URL para acceder a información sobre el software.

https://s.casio.jp/w/10382en/

Solución de problemas

Carga con el cable de carga

Q1 El reloj no se carga con el cable de carga.

¿Está el extremo del cable del cargador con el conector especial del reloj correctamente alineado con el terminal del cargador del reloj?

La carga puede fallar si queda espacio entre los terminales.

Precauciones durante la carga

¿Dejó conectado el reloj al cable de carga una vez terminada la carga?

La carga se detiene automáticamente cuando el reloj está completamente cargado. Si desea volver a cargarlo, desenchufe el cable de carga del reloj y vuelva a conectarlo.

¿Sigue siendo imposible cargar el reloj después de comprobar los puntos anteriores?

Asegúrese de que el dispositivo USB o la fuente de alimentación funcionan con normalidad.

Q2 La carga se detiene antes de completarse.

Puede que la carga se detenga si existe una anomalía temporal. Desconecte el cable de carga del reloj y compruebe si existen anomalías. Si no hay ningún problema, vuelva a intentar cargar el reloj.
Si los pasos anteriores no solucionan el problema, póngase en contacto con el distribuidor original o un centro de servicio técnico de CASIO.

No puedo emparejar el reloj con un teléfono.

Q1 No he podido establecer una conexión (emparejamiento) entre el reloj y el teléfono.

¿Está utilizando un modelo de teléfono compatible?

Compruebe si el modelo de teléfono y su sistema operativo son compatibles con el reloj.
Para obtener más información sobre los modelos de teléfono compatibles, visite el sitio web de CASIO.

https://world.casio.com/os_mobile/wat/

¿Ha instalado la aplicación CASIO WATCHES en el teléfono?

La aplicación CASIO WATCHES debe estar instalada en el teléfono para poder conectarse con el reloj.

① Instale la aplicación necesaria en el teléfono.

¿Ha activado los servicios de localización?

Configure los ajustes de los servicios de ubicación del teléfono. Para obtener información detallada sobre los procedimientos de ajuste, consulte la documentación del teléfono.

Usuarios de iPhone

- “Ajustes” → “CASIO WATCHES” → “Localización” → “Mientras se utiliza la aplicación”

Usuarios de Android

- “Ajustes” → “Ubicación” → “Permisos de aplicaciones” → “CASIO WATCHES” → “Mientras se utiliza la aplicación”

¿Están los ajustes Bluetooth del teléfono configurados correctamente?

Configure los ajustes Bluetooth del teléfono. Para obtener información detallada sobre los procedimientos de ajuste, consulte la documentación del teléfono.

Usuarios de iPhone

- “Ajustes” → “Bluetooth” → Activado
- “Ajustes” → “Privacidad” → “Bluetooth” → “CASIO WATCHES” → Activado

Usuarios de Android

- Active Bluetooth.

Un caso distinto a los anteriores.

En algunos teléfonos es necesario haber desactivado BT Smart para utilizar la aplicación de teléfono CASIO WATCHES. Para obtener información detallada sobre los procedimientos de ajuste, consulte la documentación del teléfono.

En la pantalla de inicio, toque: “Menú” → “Ajustes” → “Bluetooth” → “Menú” → “Ajustes de BT Smart” → “Deshabilitar”

No puedo volver a conectar el reloj y el teléfono.

Q1 El reloj no se volverá a conectar con el teléfono después de que estén desconectados.

¿Se está ejecutando la aplicación de teléfono CASIO WATCHES?

El reloj no puede volver a conectarse al teléfono a menos que la aplicación CASIO WATCHES se esté ejecutando en él. En la pantalla de inicio del teléfono, toque el icono CASIO WATCHES. Realice la operación que se muestra en la pantalla para emparejar el reloj.

④ Empareje el reloj con el teléfono

¿Ha probado a apagar el teléfono y, a continuación, volver a encenderlo?

Apague el teléfono y, a continuación, vuelva a encenderlo para, luego, tocar el icono CASIO WATCHES. Realice la operación que se muestra en la pantalla para emparejarla con el reloj.

④ Empareje el reloj con el teléfono

Q2 No puedo conectarme mientras mi teléfono está en modo avión.

La conexión con el reloj no se puede realizar mientras el modo avión del teléfono está habilitado. Deshabilite el modo avión del teléfono. En la pantalla de inicio, toque el icono “CASIO WATCHES”. A continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla para emparejarla con el reloj.

④ Empareje el reloj con el teléfono

Q3 No puedo conectarme mientras el reloj está en modo avión.

Salga del modo avión del reloj.

Acceso al modo avión del reloj

Q4 He cambiado la conexión Bluetooth del teléfono de activada a desactivada y ahora ya no me puedo conectar.

En el teléfono, active el Bluetooth. En la pantalla de inicio, toque el icono de “CASIO WATCHES”. A continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla para emparejarla con el reloj.

④ Empareje el reloj con el teléfono

Q5 No puedo conectarme después de apagar el teléfono.

Encienda el teléfono. En la pantalla de inicio, toque el icono de CASIO WATCHES. A continuación, realice la operación que se muestra en la pantalla para emparejarla con el reloj.

④ Empareje el reloj con el teléfono

Conexión teléfono-reloj

Q1 No puedo establecer una conexión entre el teléfono y el reloj.

¿Ha probado a apagar el teléfono y, a continuación, volver a encenderlo?

Apague el teléfono y, a continuación, vuelva a encenderlo para, luego, tocar el icono CASIO WATCHES. Realice la operación que se muestra en la pantalla para emparejarla con el reloj.

④ Empareje el reloj con el teléfono

¿El reloj se encuentra en modo avión?

No es posible establecer la conexión con el teléfono mientras el modo avión del reloj esté habilitado. Para conectarse al teléfono, deshabilite el modo avión.

Acceso al modo avión del reloj

¿Ha vuelto a emparejar el reloj con el teléfono?

Elimine la información de emparejamiento de la aplicación de teléfono CASIO WATCHES y del teléfono (solo iPhone) y, a continuación, vuelva a emparejarlos.

Borrado de la información de emparejamiento de la aplicación de teléfono CASIO WATCHES
Solo iPhone
Borrado de la información de emparejamiento del teléfono
④ Empareje el reloj con el teléfono

Si no se puede establecer una conexión...

Después de eliminar la información de emparejamiento del reloj, vuelva a emparejarlo con el teléfono.

Borrado de la información de emparejamiento del reloj
④ Empareje el reloj con el teléfono

Cambiar a otro modelo de teléfono

Q1 ¿Cómo conecto el reloj a un teléfono diferente?

Empareje el reloj con el teléfono.

Adquisición de otro teléfono

Ajuste de hora automático por conexión Bluetooth (ajuste de hora)

Q1 ¿Cuándo actualiza el reloj el ajuste de hora?

El reloj puede conectarse con un teléfono emparejado para ajustar la hora. El ajuste de hora automático se realiza en los tiempos que se describen a continuación.

- Después de que cambie la zona horaria o el ajuste de horario de verano del teléfono
- Después de transcurridas 24 horas o más desde el último ajuste de hora mediante conexión Bluetooth
- Después de transcurridas 24 horas o más desde el último cambio de Ciudad local o el ajuste de hora mediante la operación del reloj

Q2 El ajuste del horario de verano no es correcto.

¿Se muestra el símbolo ✱?

Para conservar la energía de la batería, el reloj interrumpirá automáticamente la conexión Bluetooth con el teléfono temporalmente si detecta que la conexión no se ha utilizado durante aproximadamente una hora. El ajuste de hora automático está deshabilitado mientras no hay conexión. Para volver a conectarse, pulse cualquier botón del reloj o incline el reloj hacia el rostro.

¿Han pasado 24 horas o más desde el último ajuste de hora mediante conexión Bluetooth?

Tenga en cuenta que no se realiza ningún ajuste de hora automático durante las 24 horas siguientes al ajuste manual de la hora del reloj. El ajuste de hora automático volverá a realizarse tras 24 horas.

¿Han pasado 24 horas o más desde el último ajuste de hora o cambio de ciudad manual?

El ajuste automático de hora no se realiza durante 24 horas después de una operación manual de ajuste de hora o de cambio de ciudad. El ajuste de hora automático se reanudará cuando hayan transcurrido 24 horas o más desde cualquiera de las anteriores operaciones.

¿Está habilitado el modo avión del reloj?

No es posible establecer la conexión con el teléfono mientras el modo avión del reloj esté habilitado. Para conectarse al teléfono, deshabilite el modo avión.

Acceso al modo avión del reloj

Q3 La hora no se muestra correctamente.

Los ajustes de la hora del teléfono podrían no ser correctos porque es incapaz de conectarse con su red debido a que está fuera de rango, etc. Si esto sucede, conecte el teléfono a la red y, a continuación, configure los ajustes de la hora.

Registro de actividades y bitácora de vida

Q1 ¿Cuántos datos del registro de actividades y la bitácora de vida almacena el reloj?

La capacidad máxima de almacenamiento de datos del reloj es de 100 registros de actividades.

Si hay muchos datos, transferir los datos a la aplicación del teléfono CASIO WATCHES tardará un tiempo. Se recomienda una conexión frecuente a CASIO WATCHES para transferir datos.

Nightly Recharge™

Q1 Los resultados de la medición del sueño (Nightly Recharge™) no se muestran.

Los datos de sueño no se pueden obtener cuando existe alguna de las siguientes condiciones.

- Su tiempo de sueño real no coincide con el ajuste de horas de acostarse/despertarse actual
- Sueño (desde la hora de acostarse hasta despertarse) de menos de 4 horas
- Llevar el reloj solo mientras se duerme y quitárselo inmediatamente después de despertarse
- Se ha seleccionado una opción distinta a [ON] o [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] para el ajuste de medición de la frecuencia cardíaca
- El reloj no está bien ajustado a la muñeca mientras duerme
- La medición del sueño no se ha realizado al menos tres veces en los últimos 28 días

Medición del ritmo cardíaco

Q1 [ERROR] se muestra durante la medición.

Puede que haya un problema con el sensor. Pruebe a realizar otra medición. Si [ERROR] sigue apareciendo después de varios intentos de medición, póngase en contacto con un centro de servicio técnico de CASIO o con el distribuidor original.

Podómetro

Q1 El recuento de pasos de la pantalla no es correcto.

Cuando lleva el reloj en la muñeca, el podómetro puede detectar movimientos que no sean pasos y contarlos como tales.

Recuento de pasos

Otros factores que pueden causar incorrecciones en el recuento de pasos son la forma de llevar puesto el reloj o los movimientos anormales del brazo al caminar.

Causas de un recuento de pasos incorrecto

Q2 El recuento de pasos no se incrementa.

Para evitar un recuento erróneo, la pantalla de recuento no aumenta inmediatamente después de que comience a caminar.

Q3 [ERROR] aparece al utilizar el podómetro.

[ERROR] (error) se muestra cuando el sensor de operación está deshabilitado debido a un fallo en el funcionamiento del sensor o el circuito interno.
Si el indicador se muestra en la pantalla durante más de tres minutos o si aparece con frecuencia, podría significar un fallo en el sensor.

Póngase en contacto con un centro de servicio técnico de CASIO o con el distribuidor original.

Alarma

Q1 No se realiza ninguna operación de sonido o vibración para las alarmas.

¿Está cargada la pila del reloj?

↓

Cargue el reloj hasta que disponga de suficiente batería.

Carga del reloj

¿Está habilitado el sonido o la vibración de las alarmas?

Active la alarma.

Desactivación de una alarma

Otros

Q1 No consigo encontrar la información que necesito aquí.

Visite el siguiente sitio web.

https://world.casio.com/support/