



CREST CR-5

日本語ユーザーマニュアル
















目次





1.安全にダイビングをするには	4
2.スタートガイド	7
2.1 メンテナンス方法	7
2.2 充電方法	8
2.3 CR-5装着方法	8
2.4 強制シャットダウン	8
2.5 ボタン	9
3.時計モード	10
3.1 画面と機能	10
3.2 情報ページ	11
3.3 ログデータ	13
4.ダイビングモード	14
4.1 スキューバモード	18
4.1.1画面と機能	20
4.1.2 モード設定	20
4.2 フリーダイビングモード	22
4.2.1 画面と機能	24
4.2.2 モード設定	24
4.3 ゲージモード	25
4.3.1 画面と機能	25
4.4 ダイビングプランモード	28
4.4.1 画面と機能	28
5.スポーツモード	30
5.1 ランニングモード	30
5.2 ハイキングモード	33
5.3 サイクリングモード	34
5.4 水泳モード	36
5.5 トライアスロンモード	37
5.6 ワークアウトモード	38
6.設定	39
6.1 ダイビング設定	39
6.2 スポーツ設定	41
6.3 システム設定	44
6.4 ユーザー設定	46
6.5 削除	47

6.6 リセット	47
6.7 本体に関して	47
7. 各種ログ	48
8. タイマー	49
9. 心拍数	49
10. アプリ連動&アプリ	50
11. 免責事項	51
12.1 ユーザー責任	
12.2 ダイビング後の飛行機について	
12. 製品保証	52
13. お問い合わせについて	54
14. 著作権について	54
15. 付録	55
16.1 製品仕様	55
16.2 ダイビング用語と説明	56
16.3 無線機器警告について	57

1.安全にダイビングをするには

-  1.1 ダイビング器材の使用方法和CR-5ダイビング機能、およびこの製品に表示される情報の意味を十分に理解してください。この製品について質問がある場合は、ダイビング使用前に必ずCRESTディーラーに回答を求めてください。あなたの安全はあなたの責任であることを忘れないでください。
-  1.2 CR-5ダイビング取扱説明書のすべての内容を必ずお読みになり、十分にご理解ください。混乱や過失、取扱説明書の内容に従わなかった場合、または通常の操作方法に従わなかった場合は重傷を負ったり死亡する可能性があります。
-  1.3 CR-5ダイビング機能は、レクリエーションダイビング専用設計されており、このデバイスを商業またはプロのダイビング活動に使用しないことを強く推奨しています。商業的または専門的なダイビングに従事する人は、この商品設計上の深さや条件を超えられる場合は減圧症（DCI）が発生する可能性があります。
-  1.4 プロのダイビングオペレーターから正式なトレーニングを受け、ダイビング器材の操作方法を知っているダイバーのみがこの製品を使用する必要があります。
-  1.5 ダイビングは減圧症のリスクを伴う可能性があり、ダイビングプランまたはこの製品に示されているダイビングプランとダイビング情報の計算に従ったとしても、製品は個々の生理機能の変化を予測および測定することはできません。したがって、ダイバーは製品が示す制限内にとどまるように努める必要があります。
-  1.6 ダイビング活動を行う前に、医師の同意を求めることをお勧めします。減圧症や酸素中毒の可能性を完全に排除できるアルゴリズム、公式、定理、ダイブコンピューター、ダイブプログラムはありません。個々の生理機能は環境要因によって異なるため、この製品ではダイビング活動に伴う怪我から完全に保護することはできません。
-  1.7 この製品は、常に完全に機能する状態であることが保証されているわけではありません。常に深度計、圧力計、タイマー、ハンドゲージをバックアップ器材として携帯し、常にダイビング計画を比較して残りの残圧を確認してください。

-  1.8 この製品は、100 m /330フィートの深さまでテストされており、レクリエーションダイビングのみを目的としています。CRESTは、レクリエーションダイバーがレクリエーションダイビング（エアダイビング）で指定されている最大深度40 m /131フィート、またはダイビングトレーニングで許可されている最大深度を超えないようにすることを強くお勧めします。また、トレーニングを受けていないダイビング環境では使用しないでください。トレーニングの深度制限内でダイビングをしてください。
-  1.9 CRESTは、レクリエーションダイバーが減圧の実行を必要とするダイビング活動に従事したり、無限圧潜水時間（NDL）を超えてダイビングしたりすることを強くお勧めしません。減圧潜水活動には、専門家のトレーニングと適切な空気の供給が必要です。
無限圧潜水時間を超えた場合や減圧製品信号を受け取ったら、すぐにダイビングを停止しゆっくりと上昇して減圧手順を開始する必要があります。数字の点滅、警告音、振動警告に細心の注意を払い、製品の上昇速度、滞留深度、および時間に注意してください。指示に従って浮上してください。
-  1.10 この製品は、ダイビングの減圧制限などの計算に役立ちますが、ダイビング計画プロセスなどを無視できるという意味ではありません。ダイビング計画がより安全である場合は、常にダイビング計画を優先してください。
-  1.11 製品の表示が正しく完全であることを確認するために、各ダイビングの前に、製品を正しく起動してその機能をチェックし、バッテリー電力、酸素濃度設定、パーソナライズ設定、およびその他を調整するのに十分であることを確認する必要があります。ダイビングプランと互換性があることを必ず確認してください。
-  1.12 この製品が水面や水中に残され、ダイバーと一緒にダイビングされていない場合、ダイビングコンピューターは正確なダイビング計画やダイビング情報の計算ができなくなります。
-  1.13 ダイバーは、この製品を他ダイバーと交換または共有してはなりません。また、ダイビングプランやダイビング情報の正確性を確保するために、ダイビング情報は使用したユーザーと一致する必要があります。

-  1.14 ダイビングの前にこの製品の設定が正しく、ダイビングプランに適合していることを確認してください。使用するガスの酸素比をこの製品に入力します。酸素ボンベの内容を個人的に確認しなかったり、適切な設定をしなかったりすると、ダイビングプランやダイビング情報の計算が不正確になり、ひどい場合にはダイバーの命が危険にさらされる可能性があります。
-  1.15 この製品の酸素濃度パーセンテージの入力値は整数としてのみ受け入れられます。入力時に小数点を自分で削除しないでください。例えば、シリンダーの測定値が31.8%の場合、その一つ上の整数の酸素濃度値32%を入力してください。小数点は過小評価され、ダイビング情報の計算が不正確になり、生命を脅かすダイバーにつながる可能性があります。
-  1.16 ダイバーは、この製品に表示されている飛行禁止カウントダウン中は飛行を避ける必要があります。また、飛行する前に禁止が解除されていることを確認する必要があります。飛行禁止表示中に飛行または高地への旅行は、減圧症を発症するリスクを大幅に高める可能性があります。ダイバーアラートネットワーク（DAN）の推奨事項を確認してください。
-  1.17 このデバイスにはリチウム電池が含まれています。火災や燃焼の危険を避けるために、デバイスを分解したり、押しつぶしたり、穴を開けたり、火の中に投げ込んだり、長期間水中に置いたりしないでください。デバイスが損傷していて廃棄する場合は、適切に廃棄するか、お住まいの地域の規制に従ってリサイクルしてください。

2.スタートガイド

2.1 メンテナンス

1. 保管：本製品は涼しい場所に保管してください。危険な環境、高圧、高温、低温、高湿度、落下しやすい場所、強い衝撃を与えないでください。長時間使用しない場合、電源が50%以上であることを確認し、定期的に点検・充電してください。バッテリーの容量と電圧を長期間使用しないと、バッテリーに損傷を与える可能性があります。
2. 本製品の本体やケースをご自身で分解しないでください。
3. 水中で使用した後は、水で洗い流してください。
推奨される洗浄方法は：
 - 時計を手から離し、製品全体を水中に置きます。
 - 約3～5分間水に浸し、水中で軽く振って隙間に水を流し込み塩分を除去します。
 - 水面に激しく当てないでください。
 - 濯ぐ際に強力なウォータージェットを使用しないでください。
 - 洗浄には水以外の洗浄溶剤を使用しないでください。
 - お手入れ後は、手元に戻すか、日陰に置いて自然乾燥させてください。
 - 清掃後は、充電穴が完全に乾いていることを確認してから充電してください。そうしないと、短絡や感電の危険性があります。

2.2 充電方法

1. 充電クリップと充電ケーブルを携帯電話の充電器やモバイル電源などのUSB出力電源に取り付けてください。
2. 電源出力デバイスが安全で認定された製品であることを確認してください。安全認証規制のない製品は使用しないでください。
3. 充電クリップが電源に接続されていることを確認したら、充電クリップを開いて充電ポイントの方向を確認します。
4. 本体が充電器に接続されると、バッテリーの状態が画面に表示されます。
5. 充電時間は約1～3時間にすることをお勧めしますが、変圧器が弱い場合はさらに時間がかかる場合があります。

2.3 CR-5装着方法

1. GPSアンテナは画面の下に隠れています。アンテナを装着したときの信号を良くするために、アンテナを上に向けたままにしておくことをお勧めします。
2. 光学式心拍数を正確に計る為、手首関節の2cm後ろに装着してください。
3. 測定開始時に手首の筋肉を引っ張るような手首の回転や手のひらの開閉動作は避けてください。

2.4 強制シャットダウン

CR-5の電源をオフにし、左下隅にある電源ボタンを約15～20秒間押し続けると、CR-5が強制的にオフになり、もう一度電源ボタンを押すと、正常にオンになります。応答がない場合は、CR-5の電力が不足している可能性があります。充電クリップを時計に接続し、約5分間充電してから、もう一度お試しください。

2.5 ボタン





ボタン	機能
① バックライト	-バックライトのオン/オフ：2秒間押し続けると、バックライトがオンのままになります。
② 戻る	-戻る -電源
③ 上	-上に行く
④ モード	-モード選択 -決定 -停止 (スポーツモード)
⑤ 下	-下に行く

3.時計モード

3.1 画面と機能

3.1画面機能	
<div style="text-align: center;">  <p>デジタル時間画面（スタート画面）</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>アナログ時間画面（スタート画面）</p> </div>	<p style="text-align: center;">時間画面（開始画面）</p> <p>スタート画面で、ウォッチフェイスは変更する設定を入力できます。（[設定]>[システムの設定]>[ウォッチフェイス]）</p> <p>アクセス：電源を入れるか、画面の戻るボタンを押して、トップレベルに戻ります。</p> <p>アイコン：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.歩数計： 現在の歩数を表示します。  2.水面休息时间： SI 現在の水面休息时间を表示します。 <p style="color: red;">ご注意ください：</p> <p style="color: red;">ダイビングを始める前に、本製品の必要な設定情報が適切な設定を完了していることを確認し、ウォッチモードに戻って、製品の電源が正しくオンになっていることを確認してから、正しく水に入るようにしてください。水に入って自動的に起動します。</p>
<div style="text-align: center;">  <p>スキューバおよびゲージモード後のデジタル時間画面</p> </div>	<p style="text-align: center;">スキューバおよびゲージモード後の時間画面（開始画面）</p> <p>アイコン：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.水面休息时间： 現在の水面休息时间を表示します。 SI 2.飛行禁止期間：  この記号が表示されている場合は、ダイビング後も飛行機搭乗してはいけないため、飛行機で移動したり、高い高度の場所に移動したりしないでください。



 <p>スキューバおよびゲージモード後のアナログ時間画面</p>	<p>正確な飛行禁止時間については、過去の記録とバージョン情報を参照してください。</p> <p>3.ダイビング禁止時間: </p> <p>この記号が表示されている場合は、ダイビング後もダイビング禁止時間になっていることを意味します。再度ダイビングしないでください。ダイビング禁止時間については、ダイビング履歴とバージョン情報を参照してください。その間、以下の機能はご利用いただけなくなります。スキューバモード、フリーダイビングモード、プランモード。</p>
---	--

3.2 情報ページ

3.2 情報ページ	
 <p>コンパス情報</p>	<p>コンパス情報</p> <p>ウォッチモードでUPボタンを1回押すと表示できます。</p> <p>コンパス情報を表示するには、最初に時計画面の指示に従ってコンパスを調整してください。</p> <p>このコンパス情報ページは、GPS測位にも使用されます。GPS測位が完了すると、緯度と経度が方位角の桁の下に表示されます。</p>
 <p>温度情報</p>	<p>温度情報</p> <p>ウォッチモードでUPボタンを2回押してアクセスします。</p> <p>温度情報は現在の温度を示し、4時間以内の温度変化を表示できます。</p>

 <p style="text-align: center;">高度情報</p>	<h3 style="text-align: center;">高度情報</h3> <p>ウォッチモードでUPボタンを3回押してアクセスします。</p> <p>高度情報は現在の高度を示し、4時間以内の高度変化を表示できます。</p>
 <p style="text-align: center;">気圧計情報</p>	<h3 style="text-align: center;">気圧計情報</h3> <p>ウォッチモードでUPボタンを4回押してアクセスします。</p> <p>気圧計情報は、現在の気圧を表示し、4時間以内に気圧変化データを表示できます。</p>
 <p style="text-align: center;">バッテリーと時間の情報</p>	<h3 style="text-align: center;">バッテリーと時間の情報</h3> <p>ウォッチモードでUPボタンを5回押してアクセスします。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 98%: バッテリー電流電力 (パーセンテージ) 2. 19:14:52: 現在時刻 (hh:mm:ss) 3. Sunrise 06:25: 日の出時間 4. Sunset 17:06: 日没時間 5. 25.9: 現在の気温 6. 37: 階段の累計数 <p>時間設定については、6.3システム設定を参照してください。</p>

3.3 ログデータ

3.3 ログデータ	
 <p>最後のダイビングログ</p>	<p style="text-align: center;">最後のダイビングログ</p> <p>ウォッチモードでDOWNボタンを1回押すとアクセスできます。</p> <p>(時間：分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 年、月、日：最後のダイビングログ 2. SI: 水面休息時間の累計 3. No Fly: 飛行禁止時間のカウントダウン 4. NO Dive: ダイビング禁止時間のカウントダウン
 <p>スキューバログ</p>	<p style="text-align: center;">スキューバログ</p> <p>ウォッチモードでDOWNボタンを2回押してアクセスします。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dives: すべてのスキューバダイブの累計 2. TTL Time: すべてのスキューバダイビングの累計時間 3. Max Depth: 4. すべてのスキューバダイビングログの最大深度
 <p>フリーダイビングログ</p>	<p style="text-align: center;">フリーダイビングログ</p> <p>Access: Press the DOWN button three times in watch mode to access.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dives: すべてのフリーダイビングのダイブ累計 2. Max Time: すべてのフリーダイビングログで最長の時間 2. Max Depth: すべてのフリーダイビングログの最大深度


4. ダイブモード

4.1 スキューバモード

4.1.1 スキューバモード画面と機能

4.1.1 スキューバモード画面と機能	
 <p style="text-align: center;">スクューバモード-表面プレビュー</p>	<p style="text-align: center;">スクューバモード-表面プレビュー</p> <p>アイコン:</p> <p>OC: スキューバモードの略語、開回路スクューバ。</p> <p>237°: 現在の向いている方位。</p> <p>NORM: 保守性レベルデフォルト：通常 (NORM)。利用可能な値：控えめ (CONS)、通常 (NORM)、およびアグレッシブ (AGGR)。</p> <p>PO2: PPO2 (酸素分圧) の現在の設定。デフォルト：1.4。設定範囲：1.2～1.6</p> <p>MOD: 最大動作深度。設定されたPO2と使用ガスの酸素濃度値に基づいて、ダイバーが潜ることができる最大深度が計算されます。</p> <p>O2%: 酸素%値。</p> <p>SI: 現在の水面休息时间。 (10時間未満：時：分 10時間後：時 24時間後:-)</p>

 <p>スキューバダイビングモード 水中ツイストから次への情報表示</p>	<p>スキューバダイビングモード-表面プレビュー、 水中ツイストから次への情報表示</p> <p>ツイストから次へ: この機能は手首の回転を検出し、ダイビング中にボタンを押さなくても自動的にページをめくるのに役立ちます。</p> <p>この機能はデフォルトでオンになっており、オフにすることができます ([設定]>[ダイビングを設定]>[次へツイスト])</p> <p>表面プレビュー情報：SI / MOD、ベアリング、組織濃度。</p> <p>水中情報：潜水時間/温度、位置、組織濃度。</p>
 <p>スキューバモード - 水中</p>	<p>スキューバモード - 水中</p> <p>説明：</p> <p>020.6m：現在の深さ</p> <p>NDL：無限圧潜水時間（分単位）。NDLが99分を超えると99が表示されます。</p> <p>⤴：浮上速度（03は3m /分を意味します）</p> <p>10メートル/分を超えると、振動を伴うアラーム警告（短いピープ音が繰り返される）が発生します。</p> <p>⤵：潜行速度（03は3m /分を意味します）</p> <p>矢印アイコンなし：ダイバーは静止しています。</p> <p>09:25:現在の時刻 TIME:ダイブタイム TEMP:水温</p>

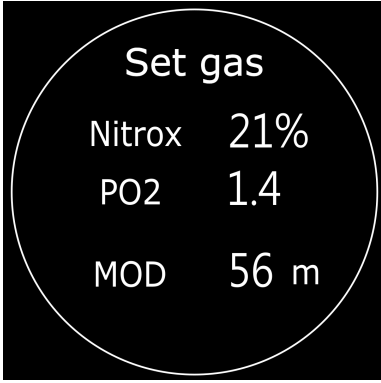
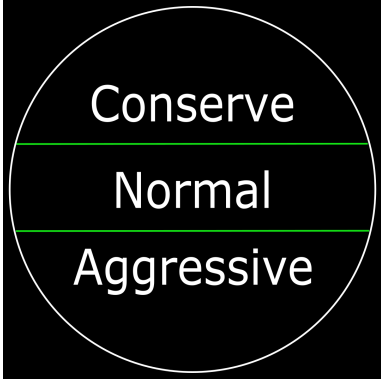
 <p>スキューバモード-安全停止 (NDLを超えていない場合)</p>	<p style="text-align: center;">スキューバモード-安全停止 (NDLを超えていない場合)</p> <p>説明:</p> <p>004.6m:現在の水深</p> <p>STOP:ダイバーが5mまで浮上すると、ダイバーコンピューターは自動的に5分の安全停止カウントダウンを開始します。ダイバーが安全停止と上昇を完了しない場合、振動を伴うアラーム警告（短いビープ音が繰り返される）があります。このダイビングは、ログ停止設定に従って終了します。</p> <p>TIME: ダイブタイム</p> <p>CEILING: ダイバーが浮上して留まるべき深さ。</p> <p>TEMP: 水温</p>
 <p>スキューバモード-安全停止が終了しました (NDLを超えていない場合)</p>	<p style="text-align: center;">スキューバモード-安全停止が終了しました (NDLを超えていない場合)</p> <p>説明:</p> <p>CLEAR:ダイバーが浮上し留まるの深さで安全停止を終了すると、ダイブコンピューターはCLEARという単語を表示し、水面にゆっくりと上昇しても問題がないことを示します。安全停止が完了すると、時計が2回振動し、長い音が鳴り、CLEARが2回点滅します。</p> <p>^ 浮上速度 (03は3m /分を意味します)</p> <p>∇ 潜行速度 (03は3m /分を意味します)</p> <p>矢印アイコンなし: ダイバーは静止しています。</p> <p>09:25:現在の時刻</p> <p>TIME: ダイブタイム。</p> <p>TEMP: 水温</p>

 <p>スキューバモード-水中NDLを超えたとき (最初の3分間)</p>	<p>スキューバモード-水中NDLを超えたとき (最初の3分間)</p> <p>説明:</p> <p>NDL: 無限圧潜水時間 (分単位) は、NDLが99分を超えると99と表示されます。 残り4分になると、バイブレーション付きのアラーム警告 (短いビープ音が繰り返されます) が鳴ります。ダイバーはゆっくりと浮上し、ダイビングを終了する必要があります。</p> <p>NDL時間を超えると、最初の3分が次のように表示されます。分：秒</p> <p>CEILING: ダイバーが減圧停止を実行する必要があるときに、ダイバーが浮上して留まる深さ。</p>
 <p>スキューバモード-水中NDLを超えたとき (3分後)</p>	<p>スキューバモード-水中NDLを超えたとき (3分後)</p> <p>説明:</p> <p>DECO: ダイブ可能時間がNDLを超えました。 DECO: 時間が3分を超えると、次のように表示されます。 -分</p> <p>CEILING: ダイバーが減圧停止を実行する必要があるときに、ダイバーが浮上して留まる深さ。</p>
 <p>スキューバモード-水中NDLを超え、ダイバーが浮上して留まる深さまで上昇する場合</p>	<p>スキューバモード-水中</p> <p>NDLを超え、ダイバーが浮上して留まる深さまで上昇する場合。</p> <p>説明:</p> <p>STOP: (減圧停止) ダイバーが浮上して留まる深さに達した後、画面に表示されている残りの時間がカウントダウンタイマーとして表示されます。十分な空気があり、他のリスクが明らかでない場合は、カウントダウンタイマーによって示される期間中ずっとダイバーが浮上して留まる深さにとどまってください。</p>

	<p>カウントダウンタイマーで示された期間中、ダイバーが浮上して留まらないといけない深度にいないと、振動を伴うアラーム警告（短いビーブ音が繰り返し返される）が発生します</p> <p>CEILING: ダイバーが減圧停止を実行する必要があるときに、ダイバーが浮上して留まる深さ。</p>
 <p>スキューバモード - 水中 NDLを超えたとき、 ダイバーが浮上して留まる深さでの 減圧停止が終了</p>	<p>スキューバモード - 水中 NDLを超えたとき、 ダイバーが浮上して留まる深さでの減圧停止が終了</p> <p>説明:</p> <p>CLEAR: ダイバーが浮上して留まらないといけない深度で減圧停止を終了すると、ダイブコンピューターはCLEARを表示し、ダイバーがゆっくりと水面に浮上できることを示します。</p> <p>PO2: 累積PO2計算がPO2設定を超えると、現在の累積PO2値が表示されます。 累積PO2計算がPO2設定を超えていない場合は、現在の時刻が表示されます</p>
 <p>スキューバモード - 水中 安全停止または減圧停止に示された深さに達したが、停止が実行されなかった場合</p>	<p>スキューバモード - 水中 安全停止または減圧停止に示された深さに達したが、停止が実行されなかった場合</p> <p>説明:</p> <p>OVER: 安全停止/減圧停止に示された深さに達した後、ダイバーが停止を実行しないと、点滅します。バイブレーション付きのアラーム警告（短いビーブ音が繰り返し返される）になります。</p> <p>十分な空気があり、他のリスクが明らかでない場合は、カウントダウンタイマーによって示される期間中ずっとダイバーが浮上して留まる深さとどまってください。</p>

 <p>スクューバモード - ダイブ終了</p>	<p style="text-align: center;">スクューバモード - ダイブ終了</p> <p>画面には、約1分間の現在のダイビングのダイビングプロファイルが表示されます。</p> <p>履歴ダイビングログとダイビングプロファイル全体を確認するには、ログを選択し、下ボタンを押して2ページ目に移動して表示します。</p>
 <p>スクューバモード ダイビング禁止</p>	<p style="text-align: center;">スクューバモード ダイビング禁止</p> <p>NO DIVE：画面にダイビング推奨時間のカウントダウンが表示されない場合は、ダイビング活動を続行しないでください。正確なダイビング禁止時間のカウントダウンについては、ダイビング履歴ページを確認してください。</p> <p>備考： スクューバモード、フリーダイビングモード、プランモードは、NO DIVE中はロックされたままになります</p>
<p style="text-align: center;">レクリエーションダイバーのための減圧ダイビング警告：</p> <p>このユーザーマニュアルに示されている減圧オプションは、NDLを誤って超えた場合の緊急手順としてのみ使用する必要があります。</p> <p>減圧停止は深度違反とNDL超過の両方によって引き起こされることを覚えておくことが重要です。深さおよびNDL超過数に応じて、ダイバーが浮上して留まる深度およびさまざまな時間でいくつかの減圧停止表示を確認できます。</p> <p>減圧ダイビングは、標準的な方法としてレクリエーションダイバーが実行する必要のあるアクティビティではありません。減圧ダイビングには、広範なトレーニング、ダイビングの物理学とダイビングの生理学に関する深い知識、および必要な減圧停止を安全に実行するためのいくつかの追加のギアと十分なガス供給が必要です。</p> <p>私たちは、レクリエーションダイバーが減圧ダイビングを行うことを強くお勧めしません。</p>	

4.1.2 スキューバモード設定

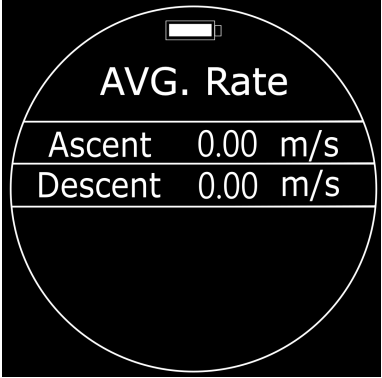
4.1.2 スキューバモード設定	
1. Menu > Settings > Set Dive > Scuba 2. Menu > Diving > Scuba > Press the UP button > Scuba Quick Setup	
 <p>ガス設定</p>	<p style="text-align: center;">ガス設定</p> <p>この設定に入った後、上/下ボタンを押してO2値を選択します。点滅したらモードボタンを押して設定値を確認し、点滅を止めてPO2値を設定します。PO2値が点滅したら、上/下ボタンを押して設定値を選択し、モードボタンを押して設定値を確認し、点滅を停止して設定を完了します。</p> <p>ご注意ください:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. このO2値を変更するには、使用しているガスボンベの酸素%を必ず測定して確認してください。高い酸素ガスの使用に関する関連する免許と専門的な訓練を受け、高酸素ガスを使用することのリスクを理解する必要があります。 2. PO2値を変更する前に、変更に関連して発生する可能性のあるリスクを理解してください。
 <p>保守</p>	<p style="text-align: center;">保守</p> <p>保守性の規模はここで選択できます。</p> <p>警告: この設定を変更すると、アルゴリズムの計算と関連するリスクに影響することを十分に理解してください。</p>

 <p>スクューバ深度アラーム</p>	<h3>スクューバ深度アラーム</h3> <p>この設定を入力した後、上下ボタンを押して点滅後にオンを選択します。次に、モードボタンを押して設定値を確認し、点滅を停止して深度を設定します。オフを選択した場合、深度は設定できません。</p> <p>深度が点滅したら、上下ボタンを押して値を設定し、モードボタンを押して設定値を確認し、点滅を止めて設定を完了します。</p>
 <p>スクューバタイムアラーム</p>	<h3>スクューバ時間アラーム</h3> <p>この設定を入力した後、上下ボタンを押して点滅後にオンを選択します。次にモードボタンを押して設定値を確認し、点滅を停止して時間を設定します。オフを選択した場合、深度は設定できません。</p> <p>時刻が点滅したら、上下ボタンを押して設定値を設定します。次にモードボタンを押して設定値を確認し、点滅を停止して設定を完了します。</p>
 <p>サンプリング</p>	<h3>サンプリング</h3> <p>ダイビングログのサンプリング頻度を設定します。</p> <p>デフォルト：10秒</p> <p>ご注意ください： この設定は、ゲージモードに自動的に同期されます。</p>
 <p>ログ停止</p>	<h3>ログ停止</h3> <p>ダイビングログの終了時刻を設定します。</p> <p>デフォルト：1分</p>

4.2 フリーダイビングモード (フリーモード)

4.2.1 フリーダイビングモードの画面と機能

4.2.1 フリーダイビングモードの画面と機能	
 <p>フリーダイビングモード-表面プレビュー</p>	<p>フリーダイビングモード-表面プレビュー</p> <p>説明:</p> <p>FD:フリーダイビングモードの略語。 フリーダイビングのサンプリングレートは、デフォルトで0.5秒に固定されています。</p> <p>00:12時間以内のフリーダイビングの総数</p> <p>TEMP:水温</p> <p>SI:水面休息时间(分:秒)</p> <p>LAST DPTH:前回のダイビング最大深度 LAST TIME: 前回のダイビングのダイビング時間</p>
 <p>フリーダイビングモード-表面プレビュー 水中ツイストから次への情報表示</p>	<p>フリーダイビングモード-表面プレビュー 水中ツイストから次への情報表示</p> <p>Twist-to-next: ツイストから次へ: この機能は手首の回転を検出し、ダイビング中にボタンを押さなくても自動的にページをめくるのに役立ちます。</p> <p>この機能はデフォルトでオンになっており、オフにすることができます ([設定]>[ダイビングを設定]>[次へツイスト])</p> <p>表面プレビュー情報:最後の深度/最後の時間、現在の時間。</p>
 <p>フリーダイビングモード-水中</p>	<p>フリーダイビングモード-水中</p> <p>説明:</p> <p>024..3m: 現在の水深</p> <p>27.9c:水温</p> <p>TIME:ダイブタイム</p>

 <p>フリーダイビングモード-最大レート</p>	<p>フリーダイビングモード-最大レート (最大レートの計算は、このダイブコンピューターで11時間以内に実行されたフリーダイビングの合計履歴に基づいています。)</p> <p>フリーダイビングモードでDOWNボタンを押します。</p> <p>Ascent: 最大浮上速度 Descent: 最大潜行速度 Depth: 最大水深 Time: 最大潜行時間</p>
 <p>フリーダイビングモード-平均レート</p>	<p>フリーダイビングモード-平均レート (平均レートの計算は、このダイブコンピューターで11時間以内に実行されたフリーダイビングの合計履歴に基づいています。)</p> <p>フリーダイビングモードでDOWNボタンを2回押します。</p> <p>Ascent: 平均浮上速度 Descent: 平均潜行速度</p>
 <p>フリーダイビングモード-ダイビング禁止</p>	<p>フリーダイビングモード-ダイビング禁止</p> <p>NO-DIVE推奨時間のカウントダウンが画面に表示された場合は、ダイビング活動を続行しないでください。正確なNO-DIVE推奨時間のカウントダウンについては、ダイブログページを確認してください。</p> <p>備考: フリーダイビングモード、スキューバモード、プランモードは、ダイビング禁止時間中はロックされたままになります。</p>

4.2.2 フリーダイビングモードの設定

4.2.2 フリーダイビングモードの設定

1. Menu > Settings > Set Dive > Free
2. Menu > Diving > Free > Press the UP button > Freediving Quick Setup



フリーダイビング深度アラーム

フリーダイビング深度アラーム

- 1.この設定を入力した後、上下ボタンを押して点滅後にオンを選択します。次に、モードボタンを押して設定値を確認し、点滅を停止して深度を設定します。オフを選択した場合、深度は設定できません。深度が点滅したら、上下ボタンを押して値を設定し、モードボタンを押して設定値を確認し、点滅を止めて設定を完了します。
- 2.潜水深度アラーム設定は、アラーム1からアラーム3の3つのグループに設定できます。



フリーダイビング時間アラーム

フリーダイビング時間アラーム

- 1.この設定を入力した後、上下ボタンを押して点滅後にオンを選択します。次に、モードボタンを押して設定値を確認し、点滅を停止して時間を設定します。オフを選択した場合、時刻は設定できません。時刻が点滅したら、上下ボタンを押して値を設定し、モードボタンを押して設定値を確認し、点滅を止めて設定を完了します。
- 2.潜水深度アラーム設定は、アラーム1からアラーム3の3つのグループに設定できます。



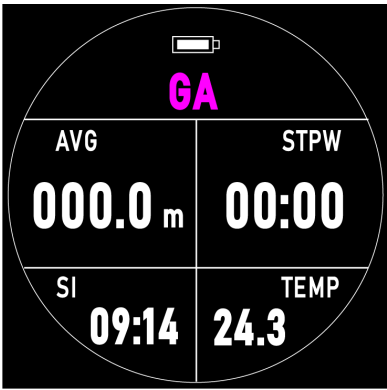

フリーダイビングの水面休息アラーム

フリーダイビングの水面休息アラーム(SI)

- 1.この設定を入力した後、上下ボタンを押して点滅後にオンを選択します。次に、モードボタンを押して設定値を確認し、点滅を停止してSI時間を設定します。オフを選択した場合、SI時間は設定できません。SI時間が点滅したら、上下ボタンを押して値を設定します。次にモードボタンを押して設定値を確認し、点滅を止めて設定を完了します。
- 2.ダイブSI時間アラーム設定は、アラーム1からアラーム3の3つのグループに設定できます。

4.3 ゲージモード

4.3.1 ゲージモードの画面と機能

4.3.1 ゲージモードの画面と機能	
 <p>ゲージモード-表面プレビュー</p>	<p style="text-align: center;">ゲージモード-表面プレビュー</p> <p>説明:</p> <p> : バッテリー表示 GA: ゲージモードの略語。</p> <p>000.0 m: 現在の深度</p> <p>AVG: 平均深度</p> <p>STPW: ストップウォッチ</p> <p>SI: 現在の水面休息时间. (10時間未満: 時: 分 10時間後: 時 24時間後:-)</p> <p>TEMP: 水温</p> <p>DOWNボタンを押すと、平均深度が自動的に計算されます。STPWはゼロに戻り、現在の段階で潜水時間の計算を開始します。</p> <p>警告: ゲージモードはボトムタイマーにすぎません。ダイビング中の深度と時間のパラメータのみを示します。NDL計算はされません。適切なトレーニングを受け、適切なダイビング器材を持っていることを確認してください。ダイビングプランを厳密に実行し、ゲージモードを使用して関連するリスクを理解する必要があります。</p>

  <p>ゲージモード-表面プレビュー、水中 水中ツイストから次への情報表示</p>	<p>ゲージモード-表面プレビュー、水中 水中ツイストから次への情報表示</p> <p>ツイストから次へ：</p> <p>この機能は手首の回転を検出し、ダイビング中にボタンを押さなくても自動的にページをめくるのに役立ちます。</p> <p>この機能はデフォルトでオンになっており、オフにすることができます ([設定]>[ダイビングを設定]>[次へツイスト])</p> <p>ツイストから次への情報：潜水時間/温度、位置。</p>
 <p>ゲージモード-水中</p>	<p>ゲージモード-水中</p> <p>説明：</p> <p>018.6 m: 現在の深度</p> <p>AVG: 平均水深</p> <p>STPW: ストップウォッチ</p> <p>TIME: ダイブタイム</p> <p>TEMP: 水温</p>
 <p>ゲージモード-ダイブ終了</p>	<p>ゲージモード-ダイブ終了</p> <p>画面には、約1分間の現在のダイビングのダイビングプロフィールが表示されます。</p> <p>No FLYリマインダー とNO DIVEリマインダーの カウントダウンは、ゲージモードでダイビングが 実行されてから24時間後に開始されます。</p> <p>履歴ダイビングログとダイビングプロフィール全体を確認するには、ログを選択し、下ボタンを押して2ページ目に移動して表示します。</p>



ゲージモード - ダイビング禁止

ゲージモード - ダイビング禁止

NO DIVE推奨時間のカウントダウンが画面に表示されます。ダイビングを続けしないでください。

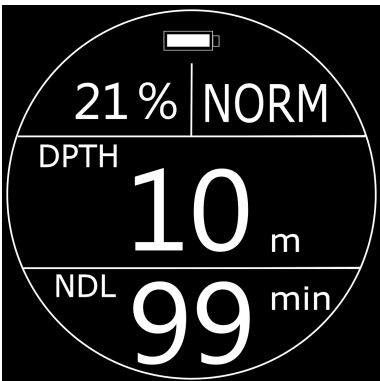



正確なダイビング禁止時間のカウントダウンについては、ダイビング履歴ページを確認してください。

備考:

スキューバモード、フリーダイビングモード、プランモードは、ダイビング禁止時間中はロックされたままになります

4.4 プランモード

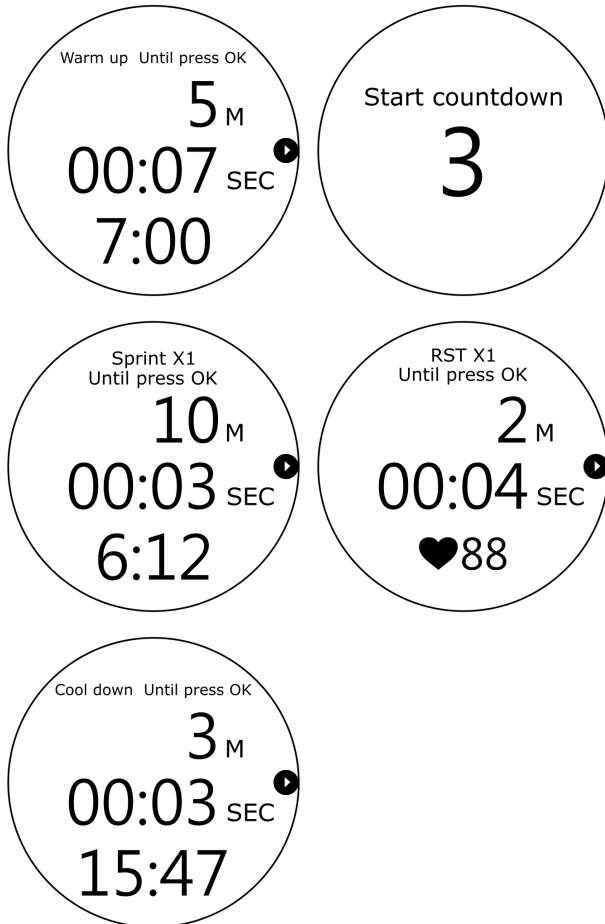
4.4.1 プランモードの画面と機能

4.4.1 プランモードの画面と機能	
 <p>プランモード</p>	<p style="text-align: center;">プランモード</p> <p>説明:</p> <p> : バッテリー表示</p> <p>左上隅 (O2%) : 酸素%値。</p> <p>NORM: 保守レベル デフォルト: 通常 (NORM) 利用可能な値: 控えめ (CONS)、通常 (NORM)、およびアグレッシブ (AGGR)。</p> <p>DEPTH (MOD): 最大動作深度 参照できるダイビングプランは、次の制限を超えることはありません。 レクリエーションダイビングの推奨最大深度: (40 m)</p> <p>NDL: 無限圧潜水時間 (分単位) は、NDLが99分を超えると99と表示されます。</p> <p>説明:</p> <p>プランモードでは、ダイバーはNDL値とMOD制限を確認し、将来のダイビングを計画できます</p> <p>O2%とCF値を設定した後、UPボタンを押してMODを変更すると、それに応じてNDLの値が変化します。</p> <p>レクリエーションダイビングアクティビティの深度制限 (40 m) に達すると、ダイブコンピューターはそれ以上の値を表示しなくなります。事前設定されたPO2値に達すると、警告が表示されます。</p> <p>関連する設定を変更するには、スキューバモードと設定を参照してください。</p>
 <p>プランモード</p>	
 <p>プランモード</p>	

	<p>ご注意ください:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. O2%、CF値、PO2などのスキューバモードの設定を変更すると、プランモードで表示されるNDL値とMOD値の計算に影響します。 2. このダイブコンピューターで実行された以前のダイブとその残留窒素計算が考慮されます。 3. 適切なトレーニングを受け、適切なダイビング器材を持っていることを確認してください。ダイビングプランを厳密に実行し、プランモードを使用して関連するリスクを理解する必要があります。
 <p>プランモード - 警告</p>	<p style="text-align: center;">プランモード - 警告</p> <p>事前設定されたPO2値に達すると、アラーム警告がアクティブになります。振動で1回長いビーブ音が鳴り、表示されたPO2値が点滅します。</p> <p>備考: 警告が出たら、それに応じてダイビングプランを調整することを強くお勧めします。</p>
 <p>プランモード - ダイビング禁止</p>	<p style="text-align: center;">プランモード - ダイビング禁止</p> <p>NO DIVE推奨時間のカウントダウンが画面に表示されます。ダイビングを続けしないでください。</p> <p>正確なダイビング禁止時間のカウントダウンについては、ダイビング履歴ページを確認してください。</p> <p>備考: スキューバモード、フリーダイビングモード、プランモードは、ダイビング禁止時間中はロックされたままになります</p>

IT設定ページ：

ウォームアップ>カウントダウン>
スプリント>休憩>クールダウン



IT (インターバルトレーニング)

1. CR-5は、インターバルトレーニング (IT) モードがあり休息と回復の期間を挟んで、短時間で強度のアクティビティのバーストを交互にトレーニングするのに役立ちます。トレーニングのニーズに合わせて、ウォームアップ距離、スプリント距離、休憩時間、繰り返しを設定できます。
2. 本製品の指示に従ってデータを設定してください。
3. トレーニング開始後、本製品の指示に従ってウォームアップ、スプリント、休憩などを行ってください。



ディスタンスラン

ディスタンスランを使用して、距離目標を設定してランニングトレーニングを完了することができます。時計の指示に従って、予想走行距離を設定してください。

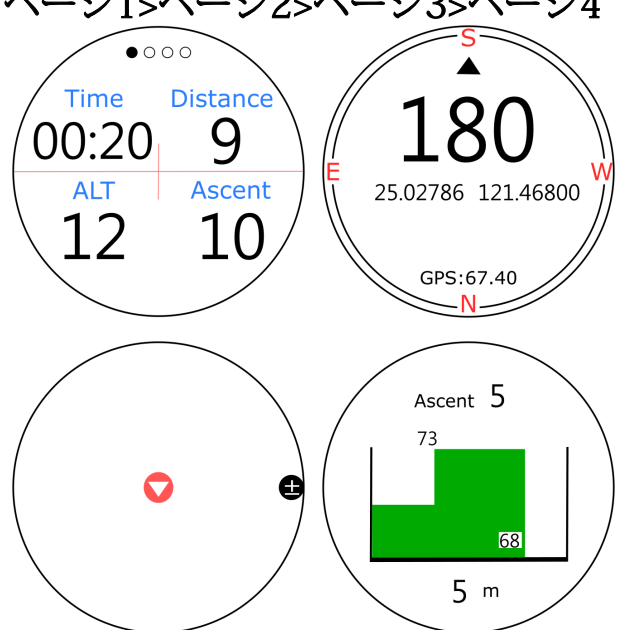


タイムラン

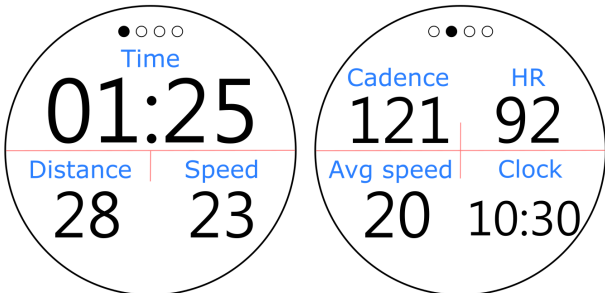
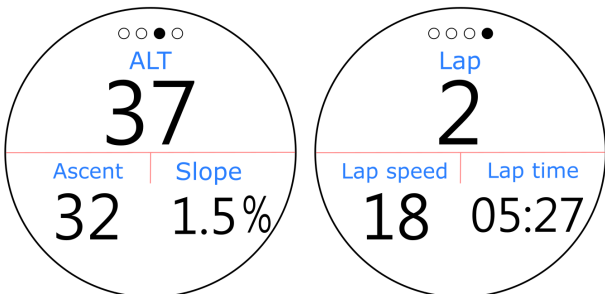


タイムランを使用して、時間目標を設定してトレーニングを完了します。時計の指示に従って、推定時間を設定してください。

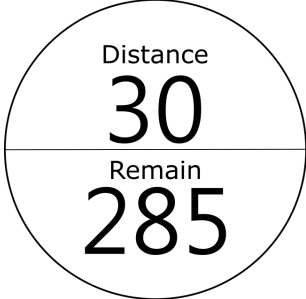

	<p>カロリーラン</p> <p>カロリーランを使用して、カロリー燃焼目標でトレーニングを完了するのに役立ててください。時計の指示に従って、予想されるカロリー消費量を設定してください。</p>
	<p>ペースラン</p> <p>ペースランを使用すると、一定のペースでランニングトレーニングを完了することができます。時計の指示に従って、維持する予想ペースを設定してください。</p>
	<p>室内モード</p> <p>インドアを使用して、屋内での運動の記録を開始します</p>

5.2 ハイキングモード


5.2 ハイキングモード	
Menu > Sports > Hiking	
<p>ページを見る：</p> <p>ページ1>ページ2>ページ3>ページ4</p> 	<h3>ハイキング</h3> <p>ハイキングやウォーキングのエクササイズにはハイキングモードを使用してください。運動中は、トレイルマップ、コンパス、高度表、その他の情報をページで確認できます。</p>
<p>ナビゲーション (マラソンワールドアプリを使用してハイキングコースをインポートします)</p> <p>説明: アプリを使用して、ハイキングルートナビゲーションにインポートします。</p> <p>アプリを使用するための手順：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. マラソンワールドアプリを起動し、[More]>[CR-5]と入力します。 2. Bluetooth接続用のコンピューターウォッチを選択します。 3. ハイキングルートページに入り、必要なルートを選択し、クリックして時計にダウンロードします。同期が完了するのを待ちます。 	

5.3 サイクリングモード

5.3 サイクリングモード	
Menu > Sports > Bike	
<p>ページを見る：</p> <p>ページ1>ページ2>ページ3>ページ4</p>  	<p>トレーニング</p> <p>1.サイクリングトレーニングを開始します。</p>
	<p>レース</p> <p>1. レースモードでは、走行距離を設定してレースを開始できます。 2. レースモードは、ペースに基づいて推定終了時間を計算するのに役立ちます。</p>
	<p>ディスタンスモード</p> <p>ディスタンスモードを使用すると、距離目標を設定してサイクリングトレーニングを完了することができます。時計の指示に従って、予想走行距離を設定してください。</p>
	<p>タイムモード</p> <p>タイムモードを使用して、時間目標を設定してトレーニングを完了します。時計の指示に従って、推定時間を設定してください。</p>

	<h3>カロリーモード</h3> <p>カロリーモードを使用して、カロリー燃焼目標でトレーニングを完了するのに役立てください。時計の指示に従って、予想されるカロリー消費量を設定してください。</p>
<p>ページを見る：</p> <p>ページ1>ページ2>ページ3>ページ4</p> 	<h3>室内モード</h3> <p>屋内トレーニングを行いたい場合は、屋内モードを選択できます。より正確な計算を行うには、速度センサーまたはペースセンサーとペアリングすることをお勧めします。このモードでは、時間、距離、速度、心拍数、ペース、その他のデータを確認することもできます。</p>

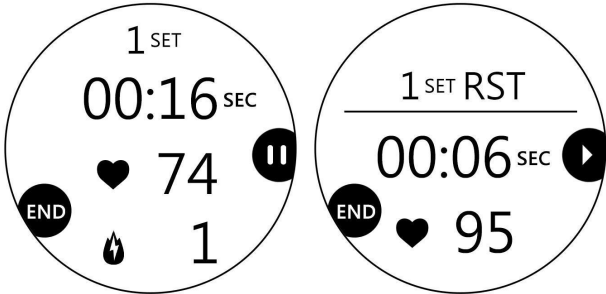
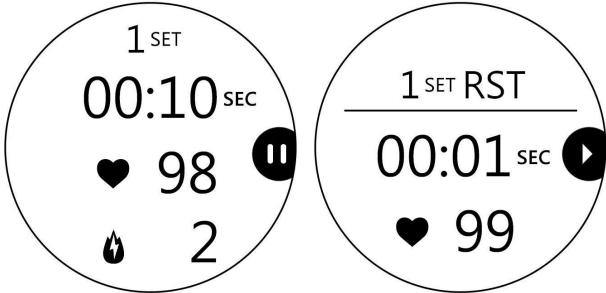
5.4 水泳モード

5.4 水泳モード	
Path: Menu > Sports > Swim	
<p>ページを見る： ページ1>ページ2>ページ3>ページ4</p>	<h3>50mプール</h3> <p>屋内50mプールにいる場合は、50mプールを使用して水泳トレーニングを記録できます</p>
	<h3>25mプール</h3> <p>屋内25mプールにいる場合は、25mプールを使用して水泳トレーニングを記録できます</p>
	<h3>プール距離設定</h3> <p>プール距離設定を使用して、水泳トレーニングを記録するためのプールの長さを設定します</p>
	<h3>オープンウォーター</h3> <p>オープンウォータースイミングのトレーニングをしている場合は、オープンウォーターを使用してスイミングトレースを記録できます。</p>

5.5 トライアスロンモード

5.5 トライアスロンモード	
Menu > Sports > Triathlon	
<p>ページを見る：</p> <p>泳ぐ>休憩 (T1) >自転車>休憩 (T2) >ラン</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 150px; height: 150px; display: flex; flex-direction: column; align-items: center; justify-content: center; text-align: center;"> <div style="margin-bottom: 10px;">🕒 00:42</div> <hr style="width: 80%; margin: 5px auto;"/> <div style="margin-bottom: 10px;">🏊 00:42</div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: black; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">T1</div> <div>52_m</div> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 150px; height: 150px; display: flex; flex-direction: column; align-items: center; justify-content: center; text-align: center;"> <div style="margin-bottom: 10px;">🕒 00:42</div> <hr style="width: 80%; margin: 5px auto;"/> <div style="margin-bottom: 10px;">T1 00:06</div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: black; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">🚲</div> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 150px; height: 150px; display: flex; flex-direction: column; align-items: center; justify-content: center; text-align: center;"> <div style="margin-bottom: 10px;">🕒 01:42</div> <hr style="width: 80%; margin: 5px auto;"/> <div style="margin-bottom: 10px;">🚲 00:08</div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: black; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">T2</div> <div>66_m</div> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 150px; height: 150px; display: flex; flex-direction: column; align-items: center; justify-content: center; text-align: center;"> <div style="margin-bottom: 10px;">🕒 06:42</div> <hr style="width: 80%; margin: 5px auto;"/> <div style="margin-bottom: 10px;">T2 00:18</div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: black; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">🏃</div> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 150px; height: 150px; display: flex; flex-direction: column; align-items: center; justify-content: center; text-align: center;"> <div style="margin-bottom: 10px;">🕒 07:42</div> <hr style="width: 80%; margin: 5px auto;"/> <div style="margin-bottom: 10px;">🏃 00:28</div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: black; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">Stop</div> <div>73_m</div> </div> </div> </div>	<h3>トライアスロン/デュアスロン/セットアイテム</h3> <p>1. トライアスロンまたはデュアスロンを選択してトレーニングを開始するか、「アイテムの設定」を選択して2つまたは3つの組み合わせと順序を設定します。</p> <p>デフォルトのトライアスロントレーニングの順序は次のとおりです。</p> <h4>水泳-サイクリング-ランニング</h4> <p>デフォルトのデュアスロントレーニングの順序は次のとおりです。</p> <h4>ランニング-サイクリング-ランニング</h4> <p>2. トレーニングの組み合わせに水泳アイテムが含まれている場合は、水泳スタイルを選択する必要があります。</p> <p>3. ステージが終了したら、時計の指示に従って次のステージ（残りのステージを含む）に進んでください。</p>

5.6 ワークアウトモード

5.6 ワークアウトモード	
Menu > Sports > Work out	
	<p>タイマーモード</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ワークアウトを開始するを設定せずにタイマーモードを使用できます。 2. 一連のアクションを終了したら、モードボタンを押して休止期間に入り、次にモードボタンを押して次のセットに入ります。 3. リターンボタンを押して、運動を終了して保存します。
	<p>アクションモード</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各アクションのセット数、各セット間の休憩時間を設定でき、時間が経過すると自動的に次のステージに入ります。 2. WEGT開くを選択した場合は、モードボタンを押して次のセットに入る必要があります。

6. 設定

6.1 ダイビング設定

6.1 ダイビング設定	
Menu > Settings > Set dive	
スキューバ	スキューバダイビング関連の設定については、4.1.2スキューバモードの設定を参照してください。
フリーダイビング	フリーダイビング関連の設定については、4.2.2フリーダイビングモードの設定を参照してください。
オートモード	<p>ダイビングモードとして、スキューバ、フリーダイビング、またはゲージモードを選択します。</p> <p>説明: この設定を入力した後、ダイビングモードが点滅した後、上/下ボタンを押して値を設定してください。次に、モードボタンを押して設定値を確認し、点滅が止まるまで深さを設定します。深度値が点滅したら上/下ボタンを押して値を設定します。次に、モードボタンを押して設定値を確認し、点滅を止めて設定を完了します。</p>
次の情報表示	<p>ツイスト次への情報表示: この機能は手首の回転を検出し、ダイビング中にボタンを押さなくても自動的にページをめくるのに役立ちます。</p> <p>ご注意ください: この機能を使用するには、最初にコンパスを調整して、正しい方向情報を確認してください。</p>
残留窒素クリア	<p>残留窒素の計算をクリアする (残留窒素クリア) : この機能を使用して、本製品で計算された残留窒素をリセットできます。</p> <p>警告:</p> <ol style="list-style-type: none"> この設定を変更すると、アルゴリズムの計算と関連するリスクに影響することを十分に理解してください。認定ダイビングインストラクターでない場合、または認定ダイビングインストラクターや施設から勧められていない場合は、この機能を使用しないでください。 あなたがインストラクターである場合、またはこのダイビングコンピュータをさまざまな学生や顧客にレンタルする必要がある場合は、最大限の安全管理のために、過去72時間以内にダイビング活動を行わないようにしてください。

- | | |
|--|--|
| | <p>3. 残留窒素クリア機能を使用した後にこのダイブコンピューターを受け取る人は、最大限の安全管理のために、過去72時間以内にダイビング活動を行わないようにしてください。</p> <p>4. 関連する結果がわからない場合は、この機能を使用しないでください。あなたはあなた自身の安全に責任があります。</p> |
|--|--|

6.2 スポーツ設定

6.2 スポーツ設定		
Menu > Settings > Set sports		
ランニング 設定	自動一時停止	<ol style="list-style-type: none"> この機能を使用すると、移動を停止したときにタイマー機能が自動的に一時停止します。 停止するとデータが記録されないため、速度（ペース）などの情報をより正確に計算できます
	オートラップ	<ol style="list-style-type: none"> この機能を使用して、特定の距離、時間、または場所でのラップを自動的にカウントします。これにより、同じ距離または時間で各ゾーンのパフォーマンスを分析できます。 距離別、時間別、場所別、オフのいずれかを設定できます。上ボタンと下ボタンを使用してオプションを切り替え、モードボタンを使用して選択します。 距離別：総走行距離が設定値の倍数に達すると、時計は自動的に1周をマークします。 時間別：合計時間が設定した値の倍数に達すると、時計は自動的に1周をマークします。 場所別：時計は自動的に開始場所を記録します。スタート地点を通過するたびに、時計は自動的に1ラップをマークします。これは、運動場のランニングやルートの繰り返しなどのトレーニングに適しています。
	メトロノーム	<ol style="list-style-type: none"> この機能を使用して、通常のステップ頻度でトレーニングし、時計からの固定頻度の音でストライドして、トレーニング目標を達成します。 単位の値を設定します：ステップ/分。
	ページ設定	<ol style="list-style-type: none"> 好みに応じて、スポーツでチェックしたい情報の表示を設定します。 ランニング、サイクリング、水泳の3つのスポーツモードは別々に設定されており、各モードには必要な情報を表示するための4つのページがあります。 調整したい情報ページを入力し、上ボタンと下ボタンを使用してさまざまな情報フィールドを切り替え、モードボタンを押して選択します。

ランニング 設定	アラーム	<ol style="list-style-type: none"> 1. 心拍数アラーム：高すぎるまたは低すぎる心拍数データに応じて心拍数アラームを設定できます。 2. ペースアラーム：ペースが速すぎるか遅すぎるかに応じてペースアラームを設定できます。 3. 距離アラーム：設定した距離に応じた自動アラーム。 4. 時間アラーム：設定した時間に応じた自動アラーム。
	自動 バックライト 点灯	この機能は、時計（腕）が上げられたことを検出し、バックライトを自動的に照らして、夜間の運動をより便利にします。
	次の情報表示	この機能は手首の回転を検出し、運動中にボタンを押さなくても自動的にページをめくるのに役立ちます。
サイクリング 設定	自動一時停止	ランニング設定の手順と同じです。
	オートラップ	ランニング設定の手順と同じです。
	メトロノーム	ランニング設定の手順と同じです。
	ページ設定	ランニング設定の手順と同じです。
	アラーム	<ol style="list-style-type: none"> 1. 心拍数アラーム：高すぎるまたは低すぎる心拍数データに応じて心拍数アラームを設定できます。 2. ペースアラーム：ペースが速すぎるか遅すぎるかに応じてペースアラームを設定できます。 3. 距離アラーム：設定した距離に応じた自動アラーム。 4. 時間アラーム：設定した時間に応じた自動アラーム。
	センサー	<p>サイクリングデータは3セット設定できます。</p> <p>センサーを設定する： 3つの異なるバイクモデルを設定できます。速度センサー、ペースセンサー、速度+ペースセンサー。</p> <p>ホイール円周を設定： 自転車のホイール円周を設定します。トレーニングに速度センサーまたは速度+ペースセンサーがある場合は、時計の前にこの値を設定して、正しい速度値を計算してください。</p>
自動 バックライト 点灯	ランニング設定の手順と同じです。	

水泳設定	ページ設定	ランニング設定の手順と同じです。
	アラーム	<ol style="list-style-type: none"> 1. 心拍数アラーム：高すぎるまたは低すぎる心拍数データに応じて心拍数アラームを設定できます。 2. 距離アラーム：設定した距離に応じた自動アラーム。 3. 時間アラーム：設定した時間に応じた自動アラーム。
ハイキング設定	自動一時停止	ランニング設定の手順と同じです。
	オートラップ	ランニング設定の手順と同じです。
	ページ設定	ランニング設定の手順と同じです。
	アラーム	<ol style="list-style-type: none"> 1. 心拍数アラーム：高すぎるまたは低すぎる心拍数データに応じて心拍数アラームを設定できます。 2. 距離アラーム：設定した距離に応じた自動アラーム。 3. 時間アラーム：設定した時間に応じた自動アラーム。
	自動バックライト点灯	ランニング設定の手順と同じです。

6.3 システム設定

6.3 システム設定	
Menu > Settings > Set system	
GNSS	<p>"GNSS グローバルナビゲーション衛星システム" は、米国の全地球測位システム (GPS)、ロシアのGLONASS、中国の北斗衛星ナビゲーションシステム (BDS)、および欧州連合のガリレオの総称です。</p> <p>この製品は、GPS (USA)、GLONASS (ロシア)、Galileo (EU) の3つの測位システムをサポートしています。</p> <p>この製品のデフォルト値は、メインの測位に固定された米国のGPSを使用することです。</p> <p>ご注意ください:</p> <p>ロシア、EU、およびその周辺地域にいない場合は、検索速度を向上させ、消費電力を節約するために、このオプションを「オフ」に選択することをお勧めします。</p> <p>ロシア、EU、およびその周辺地域にいる場合は、位置の精度を高めるために、このオプションを「オン」として選択することをお勧めします。</p>
バックライト	<p>数値が小さいほどバックライトは暗くなり、数値が大きいほどバックライトは明るくなります。</p> <p>ご注意ください:</p> <p>この設定を変更すると、本製品の消費電力と待機時間に影響します。</p>
ブザー	<p>ボタン音を鳴らすかどうかを設定します。</p> <p>ご注意ください:</p> <p>この設定を変更すると、ウォッチモードでの操作にのみ影響します。各ダイビング/スポーツモードの警告アラーム設定は影響を受けません。</p>
バイブレーション	<p>ボタンのバイブレーションをオンにするかどうかを設定します。</p> <p>ご注意ください:</p> <p>この設定を変更すると、ウォッチモードでの操作にのみ影響します。各ダイビング/スポーツモードの警告アラーム設定は影響を受けません。</p>

時間	ここで時間関連の設定を行うことができます。モードボタンを押して、各設定のサブオプションを入力します。	
	UTC (協定世界時間)	タイムゾーンを設定します。 ご注意ください: この製品は自動タイムゾーン設定ではありません。使用条件に応じてタイムゾーンを調整してください。
	形式	日付形式を設定します。
	DST	夏時間 (サマータイム) : この設定が必要な場合は、ローカルタイムゾーンを選択し、夏時間を使用する必要があります。システムは修正された時間を表示します。
	時間設定	衛星測位で正しい時刻を同期します。測位するときは、屋外のオープンエリアにとどまってください。
	24H	12時間制または24時間制を設定します。
目覚まし時計	最大5つの時間を設定できます。1回限り、毎日、または平日。	
言語	言語設定	
単位	単位設定	
心拍	心拍関連のオプションの設定を行います。	
	HR測定	心拍数の検出方法を選択します。内蔵の光学式心拍センサー (PPG) または追加の心拍数測定形成。
	MHR測定	1. 時計の指示に従ってテストを行ってください。各ラップは400メートルで、合計8周です。 2. 心拍数の測定は、肌の色によっては心拍数の測定が不正確になる場合があります。皮下組織や時計の装着方法など。測定結果は参考用です。

心拍	HR休息	<ol style="list-style-type: none"> 1. 時計の指示に従ってテストを行ってください。 2. 肌の色によっては、心拍数の測定が不正確になる場合があります。皮下組織や時計の装着方法など。測定結果は参考用です。
	MHR	<ol style="list-style-type: none"> 1. 最大心拍数を設定します。設定方法は自動またはユーザー定義を選択してください。 2. 自動は220/年齢で計算されます。
	HRモニター	この機能をオンにすると、時計は5分ごとに心拍数を自動的に測定します。4時間以内に心拍数の変化をチェックできます。
PSM	時計の省電力モード。時計が24時間以上動いていないと、時計の電源が自動的にオフになります。	
	自動バックライト点灯	時計モードで自動バックライト機能をオンまたはオフにします。
	歩数計	時計モードで歩数計機能をオンまたはオフにします。
コンパス	コンパス測定: 時計の指示に従って、コンパスを調整します。	
ウォッチフェイス	時計の文字盤を時計モードに設定します。	

6.4 ユーザー設定

6.4 ユーザー設定	
Menu > Settings > Set user	
性別	性別を設定します。
誕生日	誕生日を設定します。
体重	<ol style="list-style-type: none"> 1. 体重を設定します。 2. この値に基づいてカロリーを計算します。必ず正しい値を入力してください。

6.5 消去

6.5 消去	
Menu > Settings > Delete	
消去	<ol style="list-style-type: none"> 1. このアクションを実行すると、この製品のすべてのレコードがクリアされます。それらを取得する方法はありません。 2. ログをクリアしても、既存の設定には影響しません。この製品に存在する以前のダイビングの残留窒素計算は、引き続き計算されます。 3. すべてのダイビングログをクリアする前に、アプリケーションサービスを使用してダイビングログをダウンロードすることをお勧めします。

6.6 リセット

6.6 リセット	
Menu > Settings > Reset	
リセット	<ol style="list-style-type: none"> 1. システムをリセットすると、すべてのカスタム設定が消去され、すべての設定がデフォルトとしてリセットされます。 2. 残留窒素の計算は引き続き計算され、クリアおよびリセットされません。ダイビングとスポーツのログもクリアされず、リセットされません。

6.7 本体詳細

6.7 本体詳細	
Menu > Settings > About	
本体詳細	<p>時計のファームウェアバージョンとシリアル番号を表示します。</p> <p>SN: ダイブコンピューターのシリアル番号</p> <p>VER: ソフトウェアバージョン情報</p>

7. ログ

7. ログ	
Menu > Logs	
ログ	<p>すべての詳細なダイビングとスポーツの記録を表示します</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上/下ボタンを押してレコードを選択し、モードボタンを押して記録の入力します。 2. もう一度、上/下ボタンを使用してページを切り替えます。詳細情報を表示します。 <p style="color: red;">ご注意ください:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. スポーツログ：1つのスポーツログを削除する必要がある場合は、ログの詳細のページに移動してください。モードボタンを押してから「はい」または「いいえ」を選択し、この一つのログを削除するかどうかを確認します。 2. ダイビングログ：1つのダイビングログを削除する場合は、ログの最後のページに移動してください。モードボタンを押してから、「はい」または「いいえ」を選択し、単一ログの削除を確認します 3. 全てのログを一度に削除する場合は削除手順6.5を参照してください。

8. タイマー

8. タイマー	
Menu > Timer	
カウントダウン	<ol style="list-style-type: none"> 1. 時間設定が完了したら、開始を押すと、設定した時間がカウントダウンを開始します。 2. 必要に応じて、リピートをオンにしてください。タイマーは、有効期限が切れると自動的に再起動します。
ストップウォッチ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ストップウォッチに入ったら、モードボタンを押して開始します。 2. ストップウォッチが起動したら、戻るボタンを押してラップをカウントします。モードボタンを押して停止すると、続行またはダウンを選択して終了し、ラップタイムも表示できます。 3. ストップウォッチを完了すると、履歴はされません。
アラーム	<p>最大5つのクロックを設定します。1回限り、毎日、または平日設定 メニュー > 設定 > システム設定 > アラーム</p>

9. 心拍数

9. 心拍数	
メニュー > 心拍数	
心拍数	<p>現在の心拍数測定と簡単なタイミング機能に使用できます。または、Bluetoothを使用して他のデバイスに心拍数を送信できます。</p>

10. アプリ接続

10. アプリ接続

この製品を使用する前、または週に1回、次のAPPに接続することをお勧めします。アプリは、CR-5の情報を数秒以内にすばやく自動的に更新します。GPS測位の速度と精度を劇的に向上させます

ご注意ください:

専用アプリ接続を長期間使用していない場合、GPS測位検索速度が遅くなり、接続を促すメッセージが表示されます。



Divestory+

アプリ経由でダイビングログをアップロードする:

1. AppStoreまたはGooglePlayからDivestory+APPをダウンロードして、アカウントを登録/ログインしてください。
2. 携帯電話のBluetoothをオンにします。
3. APPに入り、ダイブログページに移動し、ウォッチをクリックして接続し、ログの読み取りをクリックします。

アプリを介してファームウェアを更新します:

1. AppStoreまたはGooglePlayからDivestory+APPをダウンロードして、アカウントを登録/ログインしてください。
2. 携帯電話のBluetoothをオンにします。
3. APPに入り、ダイブログページに移動し、ウォッチをクリックして接続し、ファームウェアアップデートをクリックします。

ファームウェアファイルが転送された後、時計は自動的に更新されます。更新中は時計の電源を切らないでください



Marathon World

アプリ経由でスポーツログをアップロードする:

1. AppStoreまたはGooglePlayからMarathonWorldAPPをダウンロードして、アカウントを登録/ログインしてください。
2. 携帯電話のBluetoothをオンにします。
3. APPに入り詳細ページに移動し、CR-5をクリックして接続し、ログの読み取りをクリックします。

11. 免責事項

11.1 ユーザーの責任

このデバイスは、娯楽目的でのみ使用することを目的としています。

本製品は、職業上または産業上の要件への必要とする測定データまたは使用仕様には適用されません。

11.2 ダイビング後の飛行について

飛行禁止時間は時計モードで表示され、画面の下部に航空機のアイコンが表示されます。飛行禁止時間は、履歴とバージョン情報に表示されます。飛行禁止時間のアイコンが表示されると、高地への飛行や旅行は許可されません。

飛行禁止時間は通常12時間以上です。

ダイバーズアラートネットワーク (DAN) は、飛行時間外に次のことを推奨しています。

- ダイバーが商用ジェット旅客機の高度（最大2,400 m）に上昇しても症状がないことを合理的に保証するには、最低12時間の水面休息が必要です。
- ダイバーダイビングを毎日、数日間の複数回の潜水または減圧停止が必要な潜水を計画しているダイバーは、特別な予防措置を講じ、飛行前に12時間を超える長い間隔を待つ必要があります。さらに、海底高圧医学会（UHMS）は、標準的なエアシリンドラーを使用し、減圧症の症状を示さないダイバーが、最後のダイビングから24時間待って、最大2,400 mの機内圧の航空機で飛行することを提案しています。
- この推奨事項の2つの例外は次のとおりです：
 - ダイバーの過去48時間の合計潜水時間が2時間未満の場合は、飛行前に12時間の水面休息をとることをお勧めします。
 - 減圧停止が必要なダイビングの後、飛行は少なくとも24時間、可能であれば48時間遅らせる必要があります。

CRESTは、DANとUHMSのすべてのガイドライン、およびダイブコンピューターの飛行禁止条件が満たされるまで、飛行を避けることをお勧めします。

12. 製品保証

CRESTダイブコンピューターは、CRESTの限定保証の対象です。

- CRESTは、ダイブコンピューターウォッチおよびダイブコンピューターウォッチアクセサリー（以下、製品と呼びます）の購入者に限定製品保証を提供します。
- 製品保証の期間中、この保証の条件に従って、製品のハードウェアに発生する可能性のある欠陥について、CRESTまたはCREST認定の販売代理店または販売店で改善が行われます。これらの改善には、無料の修理、製品の全部または一部の交換、および有料の修理が含まれる場合があります。詳細は、CRESTにて判断になります。この規定は、地域の規制が消費者の権利を規定している場合には適用されないものとします。
- この保証は、製品が最初に購入された国、および製品が販売およびサービスのために合法的に配布されることがCRESTによって正式に承認されている国にのみ有効です。
- 製品保証期間は、消費者が購入した日に開始し、購入の公式証明の提供と基準の決定は、CRESTの判断に委ねられます。製品が保証条件および保証期間内の無料修理および交換基準を満たしている場合、元のメーカーは無料修理および部品交換を提供し、合理的な期間内に製品を消費者に返品します。消費者は、CREST認定ディーラーの場所への送料または発生する可能性のあるその他のサービス料金に対して引き続き責任を負います。
詳細は以下の通りです：
 - ダイブコンピューターの本体は、1年間の条件付き工場保証の対象です。
 - 製品が修理のために元の工場に返送された場合、修理後に新しい/良好な製品と交換された場合、または転売された場合、元の保証期間は延長されません。
 - 保証期間後3か月以内に修理品が返品された場合、修理品が要求された修理品と同じ状態であれば、CRESTは消費者の権利と利益を保護するために1回の無料修理を提供します。

この限定保証は対象外です：

1. 通常の使用に起因する傷み。
2. 鋭利な物体との衝突、曲げ、押しつぶし、落下、その他の不適切な取り扱いによって引き起こされる問題。
3. CRESTの工場規則/指示に違反した不適切な使用（製品マニュアルに従わないなど）、および合理的な使用を超えたその他の措置によって引き起こされた製品の損傷または誤動作。

4. ダイブコンピューターの内部設定、データコンテンツ、またはその他のデータの損傷。製品に付属している、またはダウンロードによって取得されたユーザーマニュアル、サードパーティから提供されたソフトウェア、またはユーザー自身のデータであるかどうか。設置、組み立て、または輸送から生じる問題。
5. 元のメーカーが提供していないサービス、ソフトウェア、アクセサリ、または関連製品の使用によって引き起こされた障害。または、CREST製品を本来の設計以外の目的で使用したことによる障害。
6. バッテリーの交換、CREST製品の分解および組み立てによって引き起こされた障害。

次の場合、保証は自動的に終了します。

1. 製品のシリアル番号が手動で削除、変更、摩耗、または傷つけられて認識できなくなった場合。
2. 製品自体は、テストおよび修理のために分解、変更、修正、またはCREST以外の認定販売店または販売店に照会されています。
3. 製品は、元のメーカーから提供されていない部品または消耗品で修理されている。
4. 製品は化学物質によりさらされている場合。例えば、蚊よけスプレーしたコンピューター時計、アンモニアまたは溶剤を含むアルコールを含む化学スプレーなど。

CREST保証サービスを受ける方法

保証サービスを受けるには、マニュアルのカスタマーサービス情報を確認するか、元の製造元のWebサイトにアクセスして支援リソースを入手してください。メーカーのウェブサイトはwww.crestdiving.comです。保証の権利を主張するには、最寄りのCREST認定代理店および販売代理店にお問い合わせください。

製品が保証条件および保証期間内の無料修理および交換基準を満たしている場合、元のメーカーは無料修理および部品交換を提供し、合理的な期間内に製品を消費者に返品します。修理または交換のために製品を提供するかどうかの決定は、CRESTまたはCREST認定ディーラーの判断によるものとします。保証期間が満了した場合、保証条件が満たされていない場合、または無料の修理と交換の基準が満たされていない場合、製品は無料サービスを受ける資格がなくなり、CRESTまたはCREST認定ディーラーは修理処理、手数料を請求する権利がございません。

消費者が製品に問題を発見した場合、期間内に保証請求を行い、製品をCRESTディーラーに持ち込み、保証修理を要求する必要があります。消費者は、購入者の名前、連絡先の電話番号、および購入の証明を提供する必要があります。

購入証明書には、製品のモデル番号、製品のシリアル番号、購入者の名前、連絡先番号、購入日、ディーラー情報、およびその他の詳細情報を明確に記載する必要があります。消費者が修理のために郵便で製品を送ることを希望する場合は、上記の情報と一緒に製品を地元のCREST認定販売店に自己負担で送ってください。

いかなる状況においても、保証の権利を主張するためには、保証期間の満了前にすべての保証請求を行う必要があります。CRESTは、製品が中断またはエラーなしで動作すること、または製品がハードウェアまたは互換性があることを保証できません。

13. CRESTにお問い合わせについて

EMAIL : info@crestdiving.com

WEBSITE : www.crestdiving.com

14. 著作権声明

このドキュメントの内容は、当社の登録商標または未登録商標であるCR-5の単語やグラフィックを含め、CRESTの所有物です。このドキュメントの内容の完全性と正確性を確保するためにあらゆる努力が払われていますが、100%の正確性を保証することはできません。したがって、本書の内容は予告なく変更することがあります。

15. 付録

15.1 製品仕様

サイズと重量	ウォッチフェイスの直径：51.7 mm / 2.03インチ 厚さ：14.77 mm/0.58インチ 重量：65 g
深度メーター	温度補償圧力センサー：淡水測定値の3%以内の減少、海水に基づく校正 (EN 13319に準拠) 最大動作深度：100 m / 328フィート (EN 13319に準拠) 精度：フルディスプレイ±1%;または20° C/68° F、0 m /0ftから80m/262ft 深度表示範囲：0 m / 0 ft~100 m / 328 ft 解像度：0mから100mまで0.1m、または0ftから328ftまで1ft
温度表示	分解能：1° C /1° F 表示範囲：0° C~40° C / 32° F~104° F 精度：±2° C /±3.6° F (温度変化から20分以内)
カレンダー時間	精度：±25秒/月 (20° C / 68° F) 12時/24時 設定
ナイトロックス	酸素濃度：21%~99% 酸素分圧表示：0.01バールごと 酸素暴露限界セクション：1%から100%、ディスプレイ解像度1%
作業環境	動作温度：-5° C~40° C / 23° F~104° F 推奨保管温度：0° C~40° C / 32° F~104° F
低温注意	バッテリーを低温で長時間使用すると、充電と放電のサイクルが長くなります。バッテリー低下の警告は、まだ十分な電力が利用可能であることを意味します。この場合、通常、ダイビングモードがアクティブになると、警告記号は自動的に消えます。
アルゴリズム	CREST減圧アルゴリズムは、16の組織を使用して計算されます。組織間隔は、BühlmannZH-L16Cの半減期組織表に基づいています。窒素排出量のM値は、ダイビングの習慣とダイビングの警告に違反したかどうかに関連しています。ダイビングが終了した後も、コンピューターはM値を追跡し続けます。濃縮酸素および酸素暴露の計算は、NOAA (米国海洋大気庁) の暴露スケジュールおよび制限原則に基づいています。

15.2 ダイビング用語と説明

条項	説明
浮上率	ダイバーが水中で浮上する速度。
CNS毒性	高分圧酸素は人体に有毒であり、過呼吸による毒性はさまざまな神経毒性症状を引き起こす可能性があります。これらの中で最も深刻なのはてんかんに似たけいれん性神経毒反応であり、これは制御不能なけいれんを引き起こし、ダイバーの呼吸に影響を与え、溺死を引き起こす可能性があります。
CNS	中枢神経系の略語
減圧	ダイバーの減圧は、深さからの浮上中に発生する大気圧の低下です。これは、ダイバーの体から溶存不活性ガスを除去するプロセスでもあります。これは浮上中、主に減圧停止と呼ばれる浮上の一時的停止中、および浮上後、ガス濃度が平衡に達するまで発生します。
DSC	減圧症（略してDCS、ダイバー病とも呼ばれます）は、減圧中に体内組織内の気泡として溶液から発生する溶存ガスによって引き起こされる病状です。DCSは、最も一般的には、水中ダイビングからの減圧浮上中または直後に発生しますが、他の減圧の原因からも発生する可能性があります。DCSと動脈ガス塞栓症はまとめて減圧症と呼ばれます。
ダイブタイム	ダイビング開始からダイビング終了までの時間で、再び水面に戻った時間。
NDL	無限圧潜水時間（NDL）は、浮上中に減圧停止を実行することなく、ダイバーが理論的に特定の深度で費やすことができる時間です。NDLは、ダイバーがダイビングを計画するのに役立ちます。これにより、ダイバーは限られた時間、特定の深度に留まり、減圧症の許容できないリスクを回避しながら、停止せずに浮上することができます。
EAN	Enriched Air Nitrox（高酸素窒素酸素混合物）の略語。高酸素と略されるか、EAN _x と表記される場合、xは酸素の割合の増加率を表します。たとえば、高酸素混合物EAN32（NOAA I）とEAN36（NOAA NN II）の比率は、32%と36%の酸素の混合物です。
NITROX	ナイトロックスとは、窒素と酸素で構成されるガス混合物（微量ガスを除く）を指します。

15.3 無線機器警告 (NCC)



低電力放射性の規制

会社、またはユーザーは承認なしに周波数を変更したり電力を増やしたり、認定された低電力RF機器の元の設計の特徴や機能を変更したりしてはなりません。低電力RF機器の使用は、飛行の安全性に影響を与えたり、法的な通信を妨害したりしてはなりません。

干渉が見つかった場合は、直ちに中止し干渉がなくなるまで改善してから使用を続けてください。上記の法定通信とは、電気通信規制法に基づく無線通信のことです。低電力RF機器は、産業、科学、および医療用途の合法通信または放射性電気機器への干渉を許容するものとしてします。

