

## 前言

承蒙惠購CASIO手錶，謹表感謝。為了使本錶的使用壽命達到所設計的年數，務請詳細閱讀本說明書並按照其中的說明使用本錶。在首次使用本錶之前必須閱讀安全須知。

請注意，本產品的測量功能不是為在需要專業測量裝置的場合下使用而設計。本產品產生的測量值只是有合理精度的大約值。

## 安全須知

## 標誌

為確保您安全操作本錶，防止您或他人受傷及財物損壞或丟失，本說明書中及手錶上使用了各種標誌。下面介紹各標誌的含義。

## 標誌範例



△ 標誌表示注意事項。左例為小心觸電。



⊘ 標誌表示禁止事項。左例為禁止拆解。



● 標誌表示嚴守事項。左例為必須將電源插頭拔離插座。



**危險!** 無視此標誌有導致人員死亡或嚴重受傷之危險。



**警告!** 無視此標誌有導致人員死亡或嚴重受傷之潛在危險。



**注意!** 無視此標誌有導致人員受傷或財物損壞之潛在危險。

## 警告!

本錶不能在水肺（潛水肺）潛水過程中使用。  
● 本錶不是潛水手錶。本錶使用不當有導致嚴重事故之危險。



## 內置電池

切勿取出手錶的充電（二次）電池。請將所有內置電池的更換作業委託給您的經銷商或卡西歐特約服務中心。



每當取出手錶的內置電池時，請注意防止電池被意外吞食。有兒童在場時需特別注意。



不可讓兒童接觸到電池。萬一電池被意外吞食，請立即求醫救治。



## 交流電變壓器及充電器

若發現交流電變壓器或充電器有冒煙、發出異味或過熱等異常現象，請立即從電源插座拔下交流電變壓器，並與您的經銷商或卡西歐特約服務中心聯絡。



不要讓皮膚長時間接觸使用中的交流電變壓器或充電器，或正在充電的手錶。否則有造成低溫燙傷的危險。



## 警告!

## 交流電變壓器及充電器

切勿讓水或異物混入交流電變壓器或充電器中，亦不要讓它們被打濕。萬一水或異物混入交流電變壓器或充電器中，應立即關閉電源，從電源插座拔下交流電變壓器，並與您的經銷商或卡西歐特約服務中心聯絡。



使用交流電變壓器或充電器時，若未遵守下列各點，有造成火災及人員受傷的危險。



- 不要在取暖器或任何其他熱源附近使用或放置交流電變壓器或充電器。
- 不要在浴室內、加濕器附近或任何其他會濺上水或沾上濕氣的地方使用或放置交流電變壓器或充電器。
- 切勿用濕手觸摸交流電變壓器或充電器。
- 切勿讓交流電變壓器或充電器接觸火或熱。
- 切勿試圖以任何方式拆解或改造交流電變壓器或充電器。
- 切勿用針、別針等金屬物品連接觸點，使交流電變壓器或充電器短路。
- 小心不要讓交流電變壓器或充電器掉落或受到強烈的撞擊。
- 有雷雨時，為確保安全，請從電源插座拔下交流電變壓器。
- 在拔下交流電變壓器時，必須抓住插頭。
- 使用手錶、交流電變壓器或充電器時，切勿在上面蓋上毯子或類似物品。
- 不要讓兒童接觸到交流電變壓器或充電器。
- 在外出旅行之前，或要長期不使用時，必須從電源插座拔下交流電變壓器。

## 注意!

## 手錶的維護

骯髒或沾滿灰塵的錶殼或錶帶會弄髒衣袖。  
應使錶殼及錶帶一直保持乾淨。沾到海水後若不清潔，手錶容易生鏽。



## 皮膚發炎

由於手錶及錶帶直接與皮膚接觸，以下情況可能會導致皮膚發炎。



- 使用者對金屬或皮革過敏
- 手錶或錶帶鏽跡斑斑、粘滿汗水等時。
- 使用者身體狀況不佳時
- 把錶帶繫得過緊可能會使您出汗，並使空氣不易在錶帶下流通，此種情況可能會導致皮膚發炎。因此不要把錶帶繫得過緊。
- 細菌及氣味會阻礙錶帶對因汗及相關氣味而產生的有機生物及細菌的抑制作用。本錶不能防止皮疹。
- 如發現有任何不良反應，立即停止使用本錶並去看醫生。

## 自動照明功能的使用

建議您在開車或騎摩托車時解除自動照明功能。照明意外點亮會分散司機的注意力，有導致交通事故的危險。



## 切勿試圖拆解本錶!

切勿拆解本錶。否則有造成人員受傷及手錶發生故障的危險。



<b>⚠ 注意!</b>	
<b>本錶的使用</b>	
為防止意外事故的發生，在看手錶之前，必須查看四周並確認您所在位置的安全。在公路上進行馬拉松或長跑、騎自行車、或駕駛機動車輛時看錶會引起事故。請小心不要撞上他人。	⚠
在扣上或解開錶帶時，請小心不要弄折手指甲。指甲長的人需要特別注意。	⚠
為避免因意外受傷或過敏而引起的皮膚發炎紅腫，請不要戴著本錶睡覺。	⚠
在要抱幼兒或與幼兒接觸時，請從手腕上取下手錶以免傷害幼兒或導致幼兒皮膚發炎。	⚠
<b>保持資料的備份!</b>	
必須對重要資料另行抄寫備份，以防丟失。手錶記憶器中的內容會因故障、維修等原因而丟失。	❗
<b>資料可靠性須知</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 全球定位系統 (GPS) 由美國政府保持。其運作、精度及其他變數可能會變化。</li> <li>● GPS 的精度受追蹤衛星與手錶間相對位置的影響。</li> </ul>	⚠
<b>交流電變壓器及充電器</b>	
本產品只能使用專門為其設計的交流電變壓器及充電器。使用其他類型的交流電變壓器或充電器會使內置電池過熱及著火，有引起爆炸的危險。	❗
交流電變壓器只能在電源在其額定電壓範圍的地區使用。	❗

## 基本介紹

### ■ 部位說明

本說明書的插圖畫面中使用的字型是為閱讀方便而選擇的。因此，插圖畫面可能會與手錶的實際畫面稍有不同。

#### ● 手錶

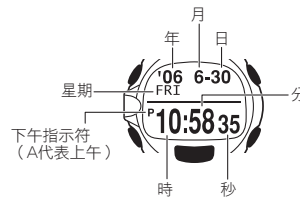


#### GPS 定位

為使用GPS進行自動時間校準或進行秒錶測時，必須在進入計時功能畫面或秒錶功能畫面之前開始GPS的測定操作。

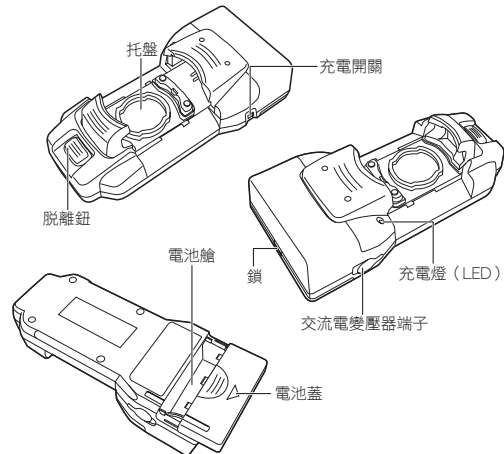
1. 在計時功能畫面顯示時，按住 (E) 鈕約一秒鐘開始GPS測定。
  2. 進行所需要的計時功能或秒錶功能操作。
  3. 要停止GPS測定時，請返回計時功能畫面並再次按 (E) 鈕。
- 有關GPS的詳情，請參閱“GPS”一節。
  - GPS測定有兩種模式：NORMAL及LOW POWER。
  - LOW POWER模式比NORMAL模式使用的電力少。有關詳情請參閱“GPS測定模式的選擇”一節。

### 現在時間及日期畫面 (計時功能)



若手錶的玻璃上貼有保護膜，請取下保護膜。

### ● 充電器



### ■ 自動關屏

當您不使用手錶時，自動關屏功能自動關閉畫面，以節省內置電池。

#### 自動關屏功能的動作條件

- 手錶上無按鈕操作經過60分鐘時
- 手錶保持靜止不動經過60分鐘時
- EL照明的角度傳感器探測到手錶的移動時

#### 如何從自動關屏狀態返回正常狀態

- 按任意鈕。
- 移動手錶不能解除自動關屏狀態。

### ■ 操作音的開啟或解除

您可以解除當您選換功能畫面或執行其他操作時鳴響的操作音。當手錶顯示設定畫面 (有項目閃動的畫面) 以外的任何畫面時，按住 (C) 鈕約一秒鐘。

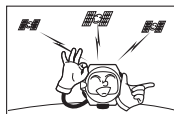
- 操作音鳴響後其被開啟或解除。
- 解除操作音後M指示符會出現在畫面上。
- 按住 (C) 鈕還將改變手錶的功能畫面。
- 即使解除了操作音，手錶的鬧鈴、整點響報及定時器到時響報仍將繼續鳴響。



M指示符

## GPS

“GPS”是“Global Positioning System”（全球定位系統）的縮寫，由美國國防部開發並運營。



從在地球約21,000公里的上空圍繞地球旋轉的三棵以上系統中的衛星接收到無線電訊號後，GPS裝置根據與各衛星間的距離及各衛星的軌道，通過三角原理可計算出現在的位置。

各衛星不斷傳送GPS測定所需要的時間資訊，一個一秒脈沖（協調世界時），衛星的軌道資訊（星曆資料），以及其他衛星的軌道資訊（年曆資料），以及其他資訊。本錶分析從GPS衛星接收到的資料以確定現在位置，並計算您移動的距離及方向。

### ●重要！

- GPS系統的訊號由美國追蹤與控制中心（TACC）控制，該中心可根據自己的判斷降低訊號的精度及停止訊號的發射。
- 本錶需要接收人造衛星發射的無線電波，因此可能會受到環境的干擾。
- 下列場所會讓手錶受到無線電干擾，使GPS訊號無法接收。

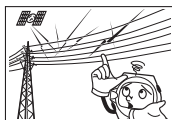
- 在建築物間或在地下
- 在高層建築群中
- 在機動車中



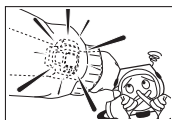
- 在森林中



- 在高壓電線附近



- 手錶在衣袖下時



進行GPS測定時，若日期有±512週以上的誤差，則進行了自動時間校準後，日期將與實際日期相差±1024週。若此種情況發生，請參照“如何配置基本設定”調整日期。

### ■ GPS自動時間校準功能

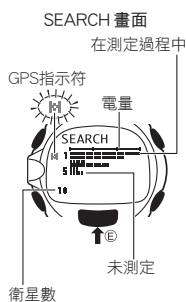
當手錶進行GPS測定時，其還將接收到時間資料並自動調整時間及日期。

- 若由於某種原因無法接收到GPS訊號，請使用操作步驟定期手動調整時間及日期。

#### 如何進行GPS自動時間校準

1. 在計時功能畫面顯示時，按住ⓐ鈕約一秒鐘。

- 此時GPS指示符（H）閃動，表示GPS測定已開始。
- 要停止GPS測定時，再次按ⓐ鈕。
- GPS測定操作通常需要一或兩分鐘，最長需要五分鐘。若無法測定，手錶將顯示“TIME OUT”訊息並停止測定。
- 夏令時間（DST）設定不會自動配置。有關詳情請參閱“如何配置基本設定”。



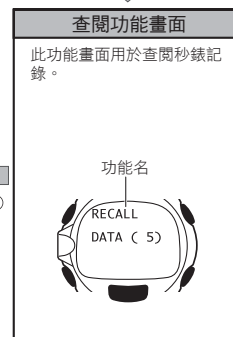
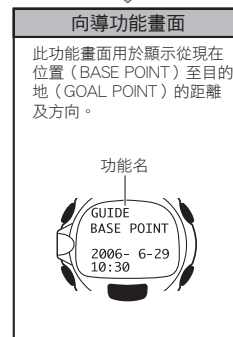
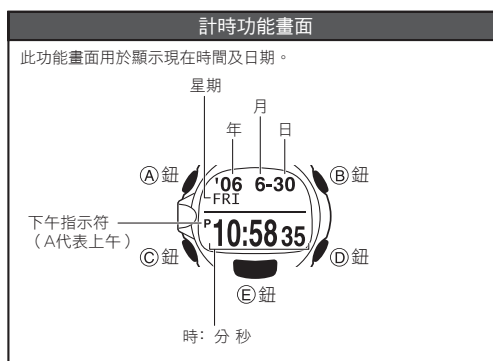
為方便GPS的訊號接收，在購買本錶後請手動設定日期。

- 通過手動設定月、日及大約時間亦能加快GPS的訊號接收。有關手動設定時間及日期的說明，請參閱“如何配置基本設定”。

## 功能畫面

按ⓐ鈕可選擇各功能畫面。

- 在向導功能畫面、查閱功能畫面或鬧鈴功能畫面顯示時，若不執行任何按鈕操作，手錶將自動返回計時功能畫面。



## ■ 照明

本錶使用 EL (電子螢光) 板為畫面提供照明。

### 如何手動點亮照明

1. 在任意功能畫面顯示時，按 **(D)** 鈕。
- 照明將點亮約 1.5 秒鐘。
- 無論自動照明功能的開關狀態如何，按 **(D)** 鈕都可點亮照明。



### 如何開啟或解除自動照明功能

- 將手錶面向您轉動時，無論目前的功能畫面為何，自動照明功能將點亮照明約 1.5 秒鐘。
- 1. 在計時功能畫面顯示時，按住 **(D)** 鈕約一秒鐘可開啟 (☼ 出現) 或解除 (☼ 消失) 自動照明功能。



### 擺正手臂的位置



- 要使用自動照明功能時，必須將手錶戴在手腕的外側。
- 手錶的左側 (9 時位置) 至右側 (3 時位置) 的直線與地平線的角度必須在 15 度以內。若超過 15 度，自動照明功能可能會無法正常動作。

### ● 照明須知

- 在直射陽光下，照明的光亮有可能會難以看到。
- 照明點亮時，若您按任何按鈕，照明將自動熄滅。
- 照明點亮時您可能留意到有輕微的響音從手錶中發出。此聲音由 EL 電子螢光板的振動所引起，並不表示手錶發生了故障。

### ● 自動照明功能須知

- 最後一次點亮照明後自動照明功能將持續有效約 60 分鐘。之後，為節省內置電池，其將自動解除。
- 若要繼續使用自動照明功能，請再次按住 **(D)** 鈕約一秒鐘，直到自動照明功能開啟指示符重新出現。但請注意，頻繁使用自動照明功能會很快耗盡內置電池。
- 將手錶面向您轉動時，照明可能不會立即點亮。此純屬正常，並不表示發生了故障。
- 即使您保持姿勢使手錶繼續面向您，照明亦僅點亮約 1.5 秒鐘。
- 在將手錶戴在手腕內側的情況下，搖擺手臂或抬起手臂時照明可能會意外點亮。因此，不需要照明時請解除自動照明功能。
- 將手錶戴在手腕內側時請解除自動照明功能。
- 靜電及磁力會干擾自動照明功能，甚至使其無法正常動作。此種情況發生時，請試將本錶轉回原位後再次面向您轉動。若照明仍不點亮，請將手臂放回身體的側面，然後再次提起手臂進行嘗試。

當您來回晃動手錶時，可能會聽到輕微的喀噠聲。此聲音由控制自動照明動作的金屬球的移動所產生，並不表示手錶發生了故障。

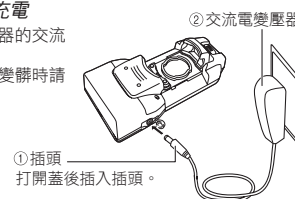
## 內置電池的充電

當“LOW BATTERY”訊息出現時，或首次使用本錶之前，請執行下述操作之一對內置電池進行充電。

### 如何使用交流電變壓器進行充電

將交流電變壓器的插頭插入充電器的交流電變壓器端子。

- 充電器的觸點必須保持乾淨，變換時請用乾淨的布擦拭。



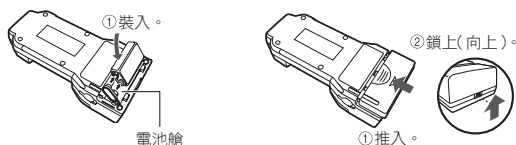
### 如何使用電池進行充電

- 請注意，當交流電變壓器插在充電器的交流電變壓器端子中時，不能用電池進行充電。
- 請使用 006P 型 (9V) 鹼性電池 (6LR61) 對手錶進行充電。

1. 鬆開鎖後打開電池蓋。
2. 裝入電池。

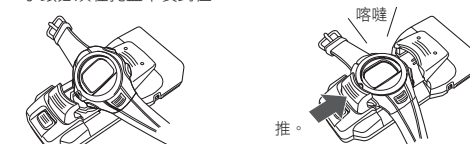


3. 在電池艙中裝入電池。
4. 關閉電池蓋後鎖上。

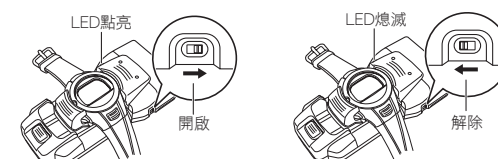


### 如何對手錶進行充電

1. 將手錶放在充電器的托盤上。
2. 在充電器中固定好手錶。



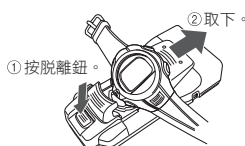
3. 打開充電開關。
4. LED 熄滅後，關閉充電開關。



5. 從充電器上取下手錶。
- 按脫離鈕使托盤返回原位。托盤的反彈力很大，請小心不要弄傷手指。

### 重要!

- 請注意，有手錶裝入時充電器將變得不穩 (因為上重下輕)。
- 當手錶在充電器上充電時，若 LED 開始閃動，請關閉充電開關後再次打開。





## ● 充電所需要的時間

充電三個小時可將電量完全耗盡的手錶充滿電。

## ● 鹼性電池 (6LR61) 的充電次數

- 一個鹼性電池可將手錶充滿電五次。
- 不要用鋳電池進行充電。
- 從充電器取下手錶後，若在充電開關開啟的情況下LED閃動，則表示鹼性電池還留有充分的電力可以充電。
- 若即使開啟充電開關後LED仍不閃動，則表示鹼性電池已耗盡。請用新的鹼性電池再次充電。

## ● 內置電池的持續供電時間

- 僅進行計時：7至11天
- 持續進行GPS測定：NORMAL模式：2.0小時  
LOW POWER模式：4.3小時
- 內置電池的實際供電時間依運作條件而定。
- 反復充電及放電將縮短內置電池的供電時間。

## ● 內置電池的電量

電池電力不足指示符出現在畫面上時表示內置電池的電力已低下。當內置電池電力不足時，電池電力不足指示符將開始閃動，並且“LOW BATTERY”出現在畫面上。

- 電池電力不足指示符出現：測量的資料(GPS, 秒錶)被正常保存。
- 電池電力不足指示符閃動：秒錶被復位為全零。所有已測量的資料(GPS, 秒錶)被保存。
- 當電池電力不足指示符在畫面上出現或閃動時，根據實際情況，下列功能可能會無法正確動作或無效：GPS接收，秒錶測時，查閱功能中資料的刪除，向導功能中目的地的編輯及刪除，對比度調整。



## ● 內置電池的壽命

300次充電/放電後，內置電池的容量將降低為通常的70%。內置電池的實際壽命依作業環境而不同。

## ● 操作

- 手錶的充電器觸點必須保持乾淨。觸點骯髒會造成接觸不良。在充電之前，請用乾淨的布、手帕紙等擦拭。不要讓針、別針或其他金屬物品接觸到觸點。
- 在低溫環境下內置電池的效能會下降，使“LOW BATTERY”比通常出現得更快。
- 充電器在充電過程中的容許溫度範圍是5°C至35°C。
- 請只使用充電器附帶的交流電變壓器。切勿使用任何其他類型的交流電變壓器。
- 切勿將交流電變壓器插入任何電壓超出變壓器上標印的額定電壓範圍的電源插座中。否則有造成火災、故障及觸電的危險。
- 在充電過程中若有錯誤發生，LED將閃動。此種情況發生時，請關閉充電器的充電開關後再重新打開。若問題仍無法解決，請與您的經銷商或卡西歐特約服務中心聯絡。
- 請小心不要讓交流電變壓器的電源線被切斷或損壞。不要在電源線上放置任何重物，或使電源線處於高溫環境。受損的電源線有引起火災、事故及觸電的危險。
- 切勿用濕手插拔交流電變壓器。否則有造成觸電的危險。
- 不要將交流電變壓器插在與其他裝置共用的電源延長線上。否則有引起火災、故障及觸電的危險。
- 萬一交流電變壓器的電源線受損（芯線外露，短路等），請委託您的經銷商或卡西歐特約服務中心進行修理。使用受損的電源線有引起火災、故障及觸電的危險。
- 在充電過程中交流電變壓器會變熱。此為正常現象，並不表示發生了故障。
- 不使用時請從電源插座拔下交流電變壓器。
- 在充電過程中，切勿將桌布、地毯、毛毯、墊子或類似物品蓋在交流電變壓器上。內部熱量積累有導致火災的危險。

## 秒錶功能的使用

要進入秒錶功能畫面時，請在計時功能畫面顯示時按 鈕一次。



為進行含有GPS測定的秒錶測時，必須在進入秒錶功能畫面之前開始GPS測定（按住 鈕約一秒鐘）。

- 手錶將鳴音並顯示“FIX”，以表示GPS測定已開始。
- GPS測定進行過程中，GPS指示符 將在畫面上閃動。

## ● 主要功能

### 測時

測時單位：1/100秒

測時限度：23:59'59.99" (24小時)

- 到達測時限度時，經過時間將自動返回零並重新開始測時。

距離測量單位：公里或英里

- 有關選擇距離單位的說明請參閱“如何配置基本設定”。

距離測量限度：999.99公里 (621.36英里)

速度測量範圍：0.0公里/小時至40.0公里/小時 (0.0 mph至24.9 mph)

測量資料：間段時間，中途時間，目標時間差，目標距離差，完成距離，速度，速率

- GPS測定用於測量目標時間差，目標距離差，完成距離，速度及速率。

### 記憶體資料

記錄數：50 (每個記錄最多100個間段)

- 間段從0計數到999。

記錄項目：間段時間，中途時間，已跑時間，完成距離，平均速率，間段內的距離，間段內的速率

- GPS測定用於測量完成距離，平均速率，間段內的距離，間段內的速率。

### ● 記憶體

秒錶測量的資料將暫時保存在手錶記憶體中，秒錶復位為全零後這些資料將被存入閃光記憶體中。若當閃光記憶體中已保存有50個記錄時保存資料，畫面上將出現“MEMORY FULL”訊息。

在此種情況下，為保存新的資料，必須刪除不再需要的資料。

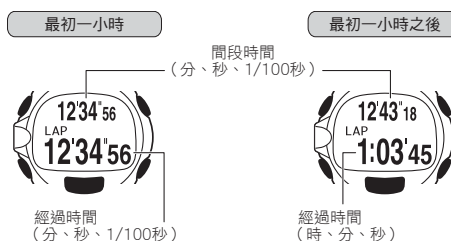
- 有關從記憶體刪除資料的說明，請參閱“記錄的刪除”。



### ● 秒錶的時間顯示

在秒錶開始測量時間的最初一小時內，畫面將顯示分、秒及1/100秒。最初一小時經過後，畫面將變為顯示時、分及秒。

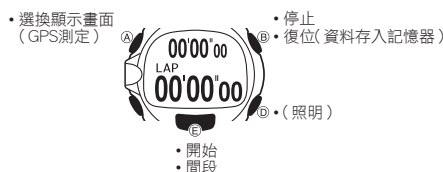
範例：間段時間畫面



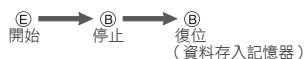
## ■ 經過時間的測量

無論是否使用GPS測定，秒錶測量經過時間的操作步驟相同。不同的只是畫面顯示內容及保存在記憶體中的資料。

- 建議在使用GPS之前將手錶充滿電。



## 如何測量經過時間



## 累積時間的測量

按 (E) 鈕可在不將經過時間復位至全零的情況下，從上次經過時間測量的停止處開始重新啟動秒錶，繼續測量經過時間。

## 如何測量間段時間



### 記憶器確認訊息

將秒錶復位為全零時，畫面上將出現訊息，詢問您是否要將剛測量的資料存入閃光記憶器中。請用 (A) 鈕將箭頭 (▶) 移動至“YES” (保存資料) 或“NO” (放棄資料) 後按 (E) 鈕。

- 保存資料最長需要約三秒鐘的時間。

### 記憶器確認訊息

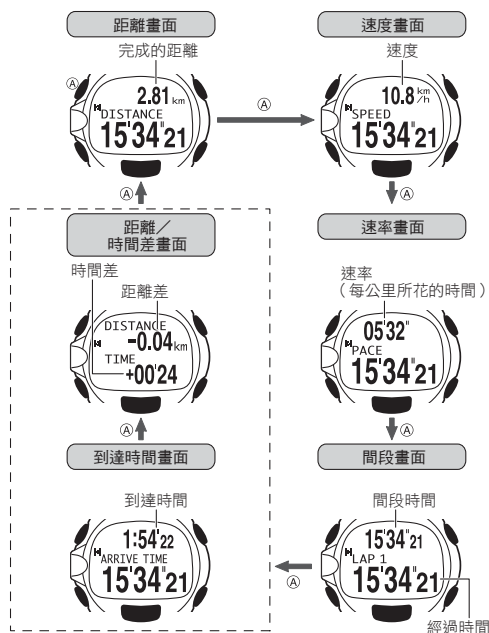


## ■ 如何在秒錶操作過程中使用 GPS 測定

### ● 選換測量畫面

在秒錶操作過程中使用 GPS 測定時，可顯示下示任何測量畫面。

- 無論手錶顯示何種畫面，測量及保存至記憶器中的資料是相同的。
- 目標到達時間畫面及距離/時間差畫面只有當目標速率功能開啟的情況下才顯示。
- 距離單位可以選擇為 km (公里) 或 mile (英里)。有關詳情請參閱“如何配置基本設定”。



### ● 目標速率的指定

您可以指定目標距離及時間，使手錶在秒錶進行經過時間的測量操作過程中，當距離到達您指定的目標值時，發出速率警報。

- 請注意，要設定目標速率時，必須將秒錶復位為全零。

1. 進入秒錶功能畫面。

2. 按住 (A) 鈕約一秒鐘，直到設置選單出現。



3. 用 (E) 鈕及 (B) 鈕將箭頭 (▶) 移動至“TARGET PACE”。



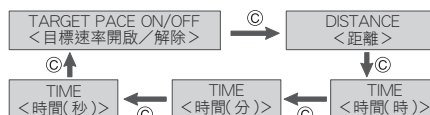
4. 按 (C) 鈕。

- 手錶顯示目標速率設定畫面。



5. 用 (C) 鈕選擇要配置的設定。

- 按 (C) 鈕可如下所示循環選換設定。閃動的設定為目前選擇的設定。



6. 用 (E)(+) 鈕及 (B)(-) 鈕改變目前選擇的設定。



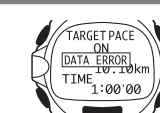
### 設定

- TARGET PACE (目標速率)：選擇 ON 或 OFF。
- DISTANCE (距離)：此設定可在 0.10 至 99.90km (0.10 至 62.00 miles) 的範圍內，以 0.1km (0.1mile) 為單位增加。當距離為 42.195km 時 MARATHON 將出現，而當距離為 21.0975km 時 HALF (馬拉松的一半) 將出現。
- TIME (時間)：在 0:00'01 至 23:59'59 的範圍內設定時、分、及秒。

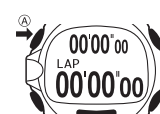
7. 要退出設定畫面並返回選單時，請按 (A) 鈕。



手錶將根據您在此處指定的距離及時間計算速度。若速度超出了 4.0km/h 至 40.0km/h (2.5mph 至 24.9mph) 的範圍，畫面將在顯示錯誤訊息後返回距離設定畫面。



8. 要返回秒錶功能畫面時，請再次按 (A) 鈕。



### ● 如何使用 GPS 測定進行秒錶操作

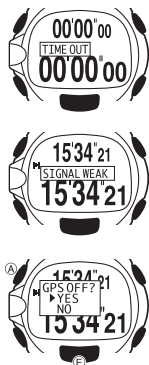
- 若秒錶的經過時間測量操作在 GPS 測定之前開始，手錶將無法接收到 GPS 資料。因此，秒錶只顯示間段時間。
- 在秒錶測時過程中，若 GPS 接收失敗或 GPS 出現問題，則手錶將如下所述動作。
  - 繼續測量經過時間。
  - 停止計算完成距離。
  - 速度及速率顯示為 “---”。
  - 若 GPS 測定又可以進行了，手錶將追加在 GPS 測量停止之前成功測量的經過距離。

### ● GPS 測定所需要的時間

手錶通常約每兩分鐘測定一次，因此其將保持上次 GPS 的測定資料。若上次測定的資料由於某種原因已損壞，或上次測定後衛星軌道有較大的變化，測定操作將需要較長時間。若 GPS 測定操作在約五分鐘內無法完成，則測量停止的同時畫面上顯示 “TIME OUT”。此種情況發生時，請再次進行 GPS 測定。

### ● GPS 測定的自動取消

- 若 GPS 接收操作開始後兩分鐘內接收不到訊號，“TIME OUT”將出現，並且 GPS 接收操作將自動取消。
- 若訊號雖弱但能接收，並且秒錶測時操作已完成，GPS 接收操作將繼續進行五分鐘。若接收到的訊號無法識別，“TIME OUT”將出現在畫面上，GPS 接收操作將終止。
- 若 GPS 訊號在測定過程中中斷，“SIGNAL WEAK”將出現在畫面上。
- 若訊號雖弱但能接收，並且秒錶測時正在進行，GPS 接收操作將繼續進行。
- 若您在秒錶的經過時間測量操作停止後的約兩分鐘內不停止 GPS 測定，“GPS OFF? YES/NO” 訊息將出現。此種情況發生時，請用 (A) 鈕將箭頭 (▶) 移動至 “YES” (初始預設選項) 或 “NO”。然後按 (E) 鈕。
- 上述訊息出現在畫面上後，若您在約一分鐘內未進行任何操作，目前的選項 (“YES” 或 “NO”) 將被自動執行。



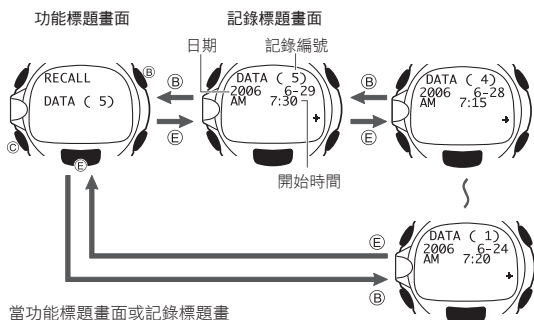
## 記憶體內容的查閱

查閱功能畫面用於查閱在秒錶測時過程中保存在記憶體中的資料。

- 要進入查閱功能畫面時，請在計時功能畫面顯示時按 (C) 鈕三次。

### ● 記錄的選擇

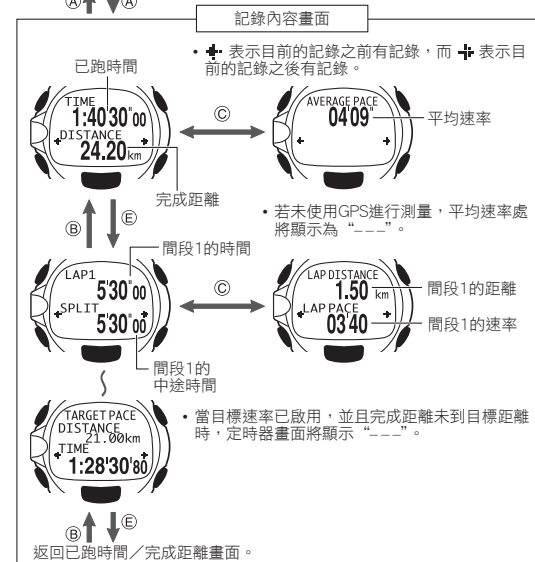
進入查閱功能時，功能標題畫面將首先出現。按 (E) 鈕可向後 (由新至舊) 選擇資料標題畫面，而按 (B) 鈕可向前 (由舊至新) 選擇資料標題畫面。



- 當功能標題畫面或記錄標題畫面顯示時，按 (C) 鈕可選擇功能畫面。

### ● 如何查閱記錄內容

當記錄標題畫面顯示時，按 (A) 鈕可顯示記錄的內容。



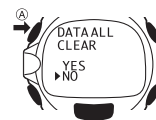
### ■ 記錄的刪除

保存在記憶體中的記錄可以分別刪除，亦可以全部刪除。

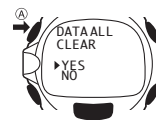
- 只有當秒錶復位為全零時才能刪除記錄。

#### 如何刪除全部記錄

1. 當查閱功能的功能標題畫面顯示時，按住 (A) 鈕約一秒鐘，直到確認訊息出現。



2. 用 (A) 鈕將箭頭 (▶) 移動到 “YES” (刪除全部記錄) 或 “NO” (取消刪除操作)。



3. 按 (E) 鈕執行在第 2 步選擇的操作。

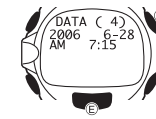
- 若您選擇的是 “YES”，則記憶體中的所有記錄都將被刪除。
- 若在確認畫面出現後，無任何操作經過兩或三分鐘，手錶將自動返回功能標題畫面。



#### 如何刪除一個指定記錄

要刪除一個記錄及其所有內容時，請執行下述操作。

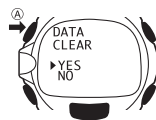
1. 當查閱功能畫面顯示時，用 (E) 鈕及 (B) 鈕顯示要刪除的記錄的記錄標題畫面。



2. 按住 (A) 鈕約一秒鐘，直到確認訊息出現。



3. 用 (A) 鈕將箭頭 (▶) 移動到 “YES” (刪除選擇的記錄) 或 “NO” (取消刪除操作)。



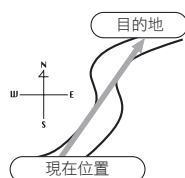
4. 按 **(E)** 鈕執行在第 3 步選擇的操作。
- 若您選擇的是“YES”，則選擇的記錄將被刪除。
  - 若在確認畫面出現後，無任何操作經過兩或三分鐘，手錶將自動返回功能標題畫面。



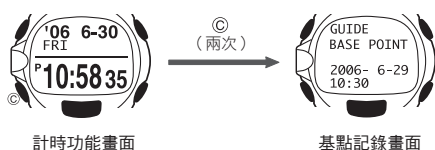
## 向導功能的使用

向導功能計算預先登錄在記憶器中的目的地（終點）與新測量的基點（現在位置）之間的距離及方向。

- 進行此操作所需要的兩點的位置都是使用 GPS 進行測定並保存在記憶器中。
- 在向導功能畫面上顯示的距離沒有高度差資訊。



要進入向導功能畫面時，請在計時功能畫面顯示時按 **(C)** 鈕兩次。此時畫面將顯示目前保存的基點資料記錄。



計時功能畫面

基點記錄畫面

若記憶器中沒有基點資料，“NO DATA”將出現在畫面上。



### 如何在記憶器中預先登錄終點

1. 當基點記錄畫面顯示時，按 **(E)** 鈕開始目前位置的 GPS 測定。
- 檢索畫面將出現。



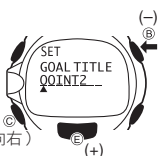
2. GPS 測量完畢後，用 **(E)** 鈕及 **(B)** 鈕將箭頭 (▶) 移動到登錄的位置。
- 要登錄現在位置時請將箭頭 (▶) 移動到“BASE POINT”，要登錄目的地時請將箭頭 (▶) 移動到“GOAL POINT”。要取消位置登錄操作時請將箭頭 (▶) 移動到“CANCEL”。



3. 按 **(C)** 鈕執行在第 2 步選擇的操作。
- 預設名稱出現 (POINT1, POINT2 等)。

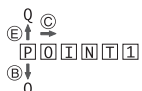


4. 通過用 **(E)** (+) 鈕及 **(B)** (-) 鈕在目前指針 (▲) 位置選擇字符來輸入位置名，並用 **(C)** 鈕向右移動指針。
- 若要清除預設名並輸入新名稱，請在指針位於第一個 (最左邊的) 字符時按 **(E)** 鈕或 **(B)** 鈕。
  - 要編輯預設名時，請按 **(C)** 鈕將指針向 (向右) 右移動並進行所需要的變更。
  - 位置名可輸入最多八個英文字母及數字 (如下所示)。

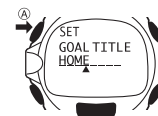


#### 可使用的字符

字母：A 至 Z  
 數字：0, 1 至 9  
 符號：', +, -, ., :, /, ?, 空白



5. 操作完畢後，按 **(A)** 鈕退出。



### ● 位置記憶器的容量

記憶器中最多能保存 100 個目的地。已保存有 100 個目的地時要試圖保存新的地點時，“MEMORY FULL”將出現在畫面上。此種情況發生時，請使用“如何刪除一個目的地”上介紹的操作刪除不再需要的地點。

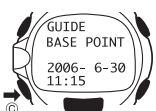


### 如何找出兩點間的距離及方向

1. 當基點記錄畫面顯示時，按 **(E)** 鈕開始目前位置的 GPS 測定。
- 檢索畫面將出現。



2. GPS 測量完畢後，確認箭頭 (▶) 指向“BASE POINT”後按 **(C)** 鈕。目前的位置將作為新基點被保存。



3. 按 **(A)** 鈕顯示目的地檢索畫面。



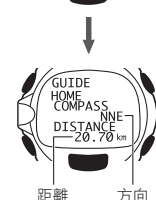
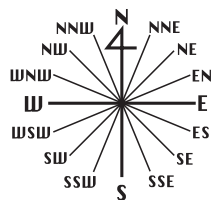
4. 用 **(E)** (較新) 鈕及 **(B)** (較舊) 鈕選擇換目的地，直到所需要的顯示為止。
- 目的地以測量日期的順序排列。



5. 按 **(A)** 鈕顯示兩點間的距離及方向。

#### 方向的表示

- 下圖表示從目前位置到目的地的方向。



距離 方向

- 若目前位置與目的地間的距離在 50 米以內，方向 (COMPASS) 將顯示為“-”，而距離 (DISTANCE) 將顯示為“0.00”。
- 要返回基點記錄畫面時，請按 **(A)** 鈕。
- 要進入計時功能畫面或其他功能畫面時，請使用 **(C)** 鈕。

### 如何重新命名目的地

1. 當基點記錄畫面顯示時，按 **(A)** 鈕顯示目的地 (GOAL POINT) 列表。



2. 用 **(E)** (較新) 鈕及 **(B)** (較舊) 鈕選擇換目的地，直到所需要的顯示為止。
- 目的地以測量日期的順序排列。



3. 按住 **(A)** 鈕約一秒鐘，直到設定選單出現。
- 距離及方向畫面出現後亦要繼續按住 **(A)** 鈕。





4. 確認箭頭 (▶) 指向 “EDIT” 之後，按 (C) 鈕顯示目的地名稱編輯畫面。

- 現在的目的地名稱將在畫面上閃動。
- 要退出此畫面，而不改變目的地名稱時，請將箭頭 (▶) 移動到 “CANCEL” 後按 (C) 鈕。



5. 通過 (E)(+) 鈕及 (B)(-) 鈕在目前指針 (▲) 位置選擇字符來輸入位置名，並用 (C) 鈕向右移動指針。

- 位置名可輸入最多八個英文字母及數字 (如下所示)。
- 若要輸入更多的字符，當指針位於第一個 (最左邊的) 字符時，請按 (E) 鈕或 (B) 鈕。
- 要編輯預設名時，請按 (C) 鈕將指針向右移動並進行所需要的變更。



### 可使用的字符

字母：A 至 Z

數字：0, 1 至 9

符號：', +, -, ., :, /, ?, 空白

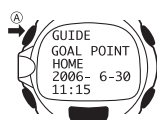


6. 名稱輸入完畢後，按 (A) 鈕退出。



### 如何刪除一個目的地

1. 當基點記錄畫面顯示時，按 (A) 鈕顯示目的地 (GOAL POINT) 列表。



2. 用 (E)(較新) 鈕及 (B)(較舊) 鈕選擇目的地，直到所需要的出現為止。

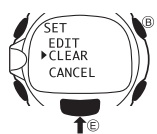
- 目的地以測量日期的順序排列。



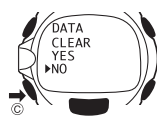
3. 按住 (A) 鈕約一秒鐘，直到設定選單出現。



4. 用 (E) 鈕及 (B) 鈕將箭頭 (▶) 移動至 “CLEAR”。



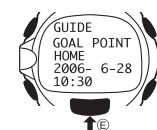
5. 按 (C) 鈕。



6. 用 (A) 鈕將箭頭 (▶) 移動至 “YES” (刪除目的地) 或 “NO” (取消刪除操作)。



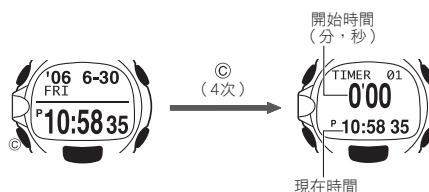
7. 按 (E) 鈕刪除該目的地並顯示上一個目的地。



## 定時器的使用

定時器功能畫面用於設定開始時間，並從開始時間開始以一秒為單位倒數測時，開始時間以 10 秒鐘為單位最大可以設定到 60 分鐘。倒數至零時手錶將鳴音 5 秒鐘。開啟手錶的自動重複定時器功能可使定時器在倒數至零時從開始時間開始重新倒數。

要進入定時器功能畫面時，請在計時功能畫面顯示時按 (C) 鈕四次。



### ■ 定時器的種類

下述兩種定時器的設定方法不同。

#### 重複定時器

重複定時器在倒數停止時，原開始時間將出現，並且倒數至零時手錶鳴音五秒鐘。

#### 自動重複定時器

自動重複定時器將在倒數至零時，自動返回開始時間並繼續進行測時。

- 選擇了自動重複定時器時，“AUTOREPEAT” 將出現在畫面上。

#### 如何選擇重複定時器及自動重複定時器

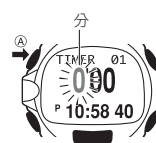
在定時器功能畫面上，當定時器位於開始時間時，按 (B) 鈕可交替選擇重複定時器及自動重複定時器。

- 自動重複定時器畫面將顯示重複次數。(重複次數：01 至 30)



#### 如何設定定時器的開始時間

1. 定時器功能畫面上顯示開始時間時，按住 (A) 鈕約一秒鐘，直到分數開始閃動。



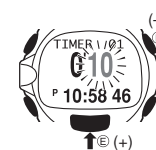
2. 用 (C) 鈕選擇分與秒。

- 要設定 60 分鐘倒數時，請將開始時間設定為 0:00。



3. 用 (E)(+) 鈕及 (B)(-) 鈕改變選擇的設定。

- 按住 (E) 鈕或 (B) 鈕可高速改變設定。



按照需要反復執行第 2 步及第 3 步操作配置開始時間。

- 開始時間的設定限度為 60 分鐘，以 10 秒為單位增加。

4. 設定完畢後，按 (A) 鈕退出設定畫面。

- 若不做任何操作經過兩或三分鐘，手錶亦將自動退出設定畫面。



## 如何使用倒數定時器



- 開始：按 (E) 鈕。
- 停止：按 (B) 鈕。
- 復位：倒數停止時，按 (E) 鈕。
- 定時器停止倒數時，按 (E) 鈕可使倒數重新開始。

### ● 到時鬧鈴

倒數至零時，手錶將鳴音 5 秒鐘。

### 如何停止鬧鈴

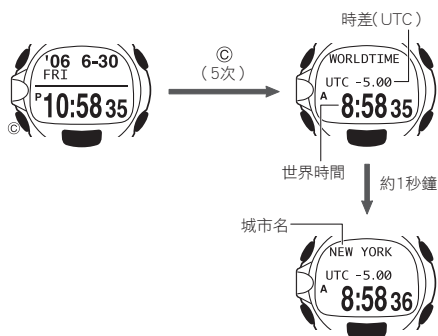
鬧鈴鳴響時按任意鈕可停止鬧鈴音。

## 世界時間的使用

世界時間功能畫面用於顯示世界 141 個城市（38 個時區）的現在時間。

- 進入世界時間功能畫面時，上次退出該功能時顯示的城市畫面將首先出現。
- 世界時間的秒數與計時功能中的秒數同步。
- 您在計時功能中為本地時間選擇的 12 小時 / 24 小時時制亦適用於世界時間功能。

要進入世界時間功能畫面時，請在計時功能畫面顯示時按 (C) 鈕五次。



### ● 重要！

若世界時間功能畫面上的時間不準，請修正計時功能畫面中的本地時間。

- 有關設定時間的詳情，請參閱“手錶基本設定的配置”一節。

### 如何檢索城市

在世界時間功能畫面上，用 (E) (向西) 鈕及 (B) (向東) 鈕選擇城市。

- 按住 (E) 鈕或 (B) 鈕可高速選擇城市。
- 有關城市名的詳情，請參閱“City Name List (城市名表)”。



### 如何開啟或解除夏令時間

當要改變夏令時間設定的城市顯示在畫面上時，按住 (A) 鈕約一秒鐘可開啟或解除夏令時間。

- 夏令時間開啟後，“DST” 指示符將出現在畫面上，時間亦前進一個小時。
- 您可為各城市分別開啟或解除夏令時間。

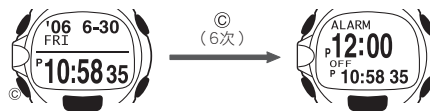


### 夏令時間 (DST) 的使用

夏令時間 (有些國家稱為日光節約時間 (DST)) 是指在夏季期間將時間提前一個小時。請注意，是否使用夏令時間依國家或地區而不同。

## 鬧鈴及整點響報的使用

當計時功能中的時間到達您設定的鬧鈴時間時，本錶將發出 10 秒鐘的鳴音。整點響報則使手錶在每小時的整點時鳴音。鬧鈴及整點響報的設定在鬧鈴功能中配置。當計時功能畫面顯示時，按 (C) 鈕六次可進入鬧鈴功能畫面。



### 如何設定鬧鈴時間

- 在鬧鈴功能畫面顯示時，按住 (A) 鈕約一秒鐘，直到鬧鈴時間的時數開始閃動。
  - 此操作還會使顯示的鬧鈴自動開啟。



- 按 (C) 鈕選擇時及分。



- 用 (E) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕改變選擇的設定。
  - 按住 (E) 鈕或 (B) 鈕可高速改變設定。



按照需要反復執行第 2 步及第 3 步操作配置鬧鈴時間。

- 設定小時時，若使用 12 小時時制，則請注意正確指定上午 (A) 或下午 (P)；否則指定正確的 24 小時時間。
- 若計時功能中選擇的是 24 小時時制，鬧鈴功能畫面亦以 24 小時時制顯示時間。

- 設定完畢後，按 (A) 鈕退出設定畫面。
  - 若不做任何操作經過兩或三分鐘，手錶亦將自動退出設定畫面。



### 如何停止鬧鈴

鬧鈴鳴響後，按任意鈕可停止鬧鈴音。

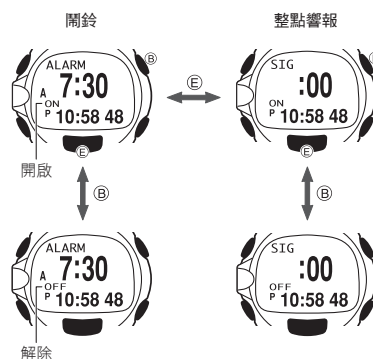
### 如何測試鬧鈴

在鬧鈴功能畫面顯示時，按住 (B) 鈕可使鬧鈴鳴響。

- 按 (B) 鈕還將開啟或解除鬧鈴。

### 如何開啟或解除鬧鈴或整點響報

在鬧鈴功能畫面顯示時，按 (E) 鈕可選換鬧鈴畫面及整點響報畫面。按 (B) 鈕可開啟或解除畫面顯示的功能。



鬧鈴開啟後鬧鈴開啟指示符出現，整點響報開啟後整點響報開啟指示符出現，



## 手錶基本設定的配置

下面介紹在使用手錶之前需要配置各種基本設定。

### 位置

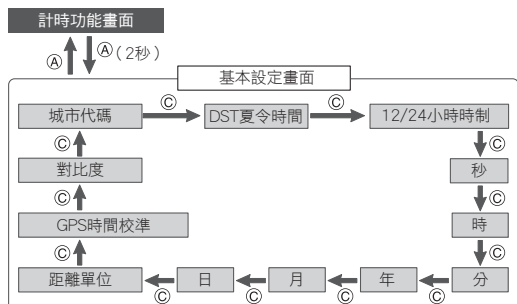
- 居住城市：您將使用本錶的城市（位置）。
  - 此設定影響所有世界時間功能中的時間。

### 現在時間及日期

- 若您所在的地方不能用GPS自動調整時間，則必須手動設定時間及日期（秒，時，分，年，月，日）。
  - DST：此設定用於開啟或解除夏令時間。
  - 12/24小時時制：此設定用於選擇12小時（AM/PM）或24小時時制。
  - 時間：設定時間的秒，時及分。
  - 日期：設定日期的年，月及日。

### 其他設定

- 距離單位：此設定用於選擇 km（公里）或 mile（英里）。
- GPS 時間校準：此設定用於開啟或解除 GPS 自動時間校準功能。
- 對比度：此設定用於調整顯示幕的對比度。



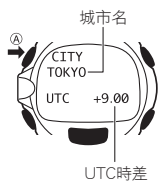
當GPS測定、秒錶測時或定時器倒數測時正在進行時，基本設定畫面不顯示。要配置這些設定，必須停止正在進行的操作。

### 夏令時間（DST）

夏令時間（有些國家稱為日光節約時間（DST））是指在夏季期間將時間提前一個小時。請注意，是否使用夏令時間依國家或地區而不同。

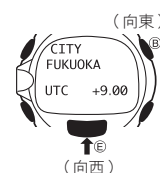
### 如何配置基本設定

- 在計時功能畫面顯示時，按住 (A) 鈕約一秒鐘顯示城市名及 UTC 時差畫面。



- 用 (E) (向西) 鈕及 (B) (向東) 鈕選擇城市名，直到要用居住城市的城市名出現為止。

- 按住 (E) 鈕或 (B) 鈕可高速選擇城市。
- 有關城市名的詳情，請參閱“City Name List（城市名表）”。



- 選擇了居住城市後，按 (C) 鈕進行到夏令時間（DST）設定畫面。



- 用 (E) 鈕及 (B) 鈕開啟或解除夏令時間（DST）。



- 請用 (C) 鈕進行到下一層的設定畫面，進行下節介紹的設定。
  - 設定畫面將以流程圖中表示的順序出現。

用 (C) 鈕顯示設定畫面後，用 (E) 鈕及 (B) 鈕配置畫面上的設定。  
• 按住 (E) 鈕或 (B) 鈕可高速改變設定。

### 如何選擇 12 小時或 24 小時時制

- 請用 (E) 鈕及 (B) 鈕使 12（12 小時時制）或 24（24 小時時制）閃動。



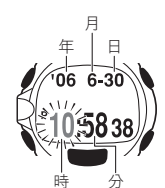
### 如何將秒數復位至 00

- 選擇了秒數後，按 (E) 鈕或 (B) 鈕可將其復位為 00。
- 當秒數在 30 至 59 之間時將其復位為 00，分數亦會加 1。當秒數在 00 至 29 之間時將其復位為 00，分數將保持不變。



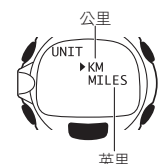
### 如何設定時、分、年、月及日

- 按 (E) (+) 鈕或 (B) (-) 鈕可以改變閃動中的設定。
- 設定小時時，必須正確指定上午 (A) 或下午 (P)，或指定正確的 24 小時時間。
- 日期可在 2005 年 1 月 1 日至 2039 年 12 月 31 日之間設定。
- 星期根據日期自動顯示。



### 如何指定距離單位

- 用 (E) 鈕及 (B) 鈕將箭頭 (▶) 移動至要選擇的單位處。



### 如何開啟或解除 GPS 時間校準功能

- 用 (E) 鈕及 (B) 鈕將箭頭 (▶) 移動至所需要的設定處。
- 若選擇 OFF，進行 GPS 測定時時間將不被自動調整。要讓手錶顯示與實際時間不同的時間時可以選擇 OFF。



### 如何調整顯示幕的對比度

- 用 (E) 鈕及 (B) 鈕可在 0（最亮）至 9（最暗）之間調整顯示幕的對比度。



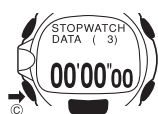
- 設定完畢後，按 (A) 鈕退出設定畫面並返回計時功能畫面。
  - 若不做任何操作經過兩或三分鐘，手錶亦將自動退出設定畫面並返回計時功能畫面。



## ■GPS 測定模式的選擇

GPS 測定模式可以選擇為 NORMAL 或 LOW POWER。LOW POWER 模式比 NORMAL 模式使用的電力少。出廠預設測定模式為 NORMAL。

1. 在計時功能畫面顯示時，按 (C) 鈕一次進入秒錶功能畫面。



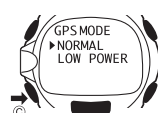
2. 按住 (A) 鈕約一秒鐘，直到設置選單出現。



3. 用 (E) 鈕及 (B) 鈕將箭頭 (▶) 移動至“GPS MODE”。

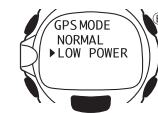


4. 按 (C) 鈕顯示 GPS MODE 選單。



5. 用 (E) 鈕及 (B) 鈕將箭頭 (▶) 移動至要使用的 GPS MODE 設定處。

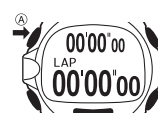
- NORMAL：此為您通常應使用的設定。
- LOW POWER：此模式比 NORMAL 模式使用的電力少。此模式可延長內置電池的供電時間，但同時會降低 GPS 的精度。
- 使用 LOW POWER 模式時，若衛星與手錶間的無線電波被遮擋，手錶會產生異常的速度及距離值。只有當您與衛星之間沒有障礙物時才可使用 LOW POWER 模式。



6. 按 (A) 鈕退出設定畫面並返回選單。



7. 再次按 (A) 鈕返回秒錶功能畫面。



顯示訊息		
訊息	顯示條件	含義
DATA ERROR	配置目標速率設定時	使用指定的距離及時間計算出的速度過快。
DELETING PLEASE WAIT	刪除查閱功能中的資料時	正在刪除資料。
GPS OFF? YES NO	進行 GPS 測定時	正在進行 GPS 測定，但未進行秒錶測時。
GPS OPERATES	設定時間，刪除記憶器中資料或改變目的地名稱時	GPS 測定正在進行。
LOW BATTERY	任意	內置電池的電力不足
MEMORY FULL	保存秒錶資料時	閃光記憶器中已存有 50 個記錄。
	在向導功能中記錄目的地時	記憶器中已存儲有 100 個目的地。
NO DATA	在向導功能中檢索地點時	無任何資料。
PLEASE WAIT	顯示距離及方向時	距離及方向測量正在進行。
SAVE DATA? YES NO	將秒錶復位為全零時	手錶詢問您是否要將秒錶測量的資料保存至閃光記憶器中。
SIGNAL WEAK	進行 GPS 測定時	在 GPS 測定過程中 GPS 訊號變弱或斷掉。
STOP	進行 GPS 測定時	GPS 測定被中斷。
STOPWATCH OPERATES	設定時間，向記憶器中保存資料，刪除記憶器中資料或改變目的地名稱時	秒錶測量正在進行。
TIME OUT	進行 GPS 測定時	GPS 測定由於某種原因無法進行。
TIMER OPERATES	設定時間，向記憶器中保存資料，刪除記憶器中資料或改變目的地名稱時	定時器測時正在進行。

## City Name List

City Code	UTC Differential	City Name	Country Name	DST
	-12.00	Eniwetok Atoll		
PPG	-11.00	Pago Pago	American Samoa	
PPT	-10.00	Papeete	Tahiti (French Territory)	
HNL		Honolulu	United States	
	-09.50	Marquises		
ANC	-09.00	Anchorage	United States	1
YVR	-08.00	Vancouver	Canada	1
LAS		Las Vegas	United States	1
LAX		Los Angeles	United States	1
SFO		San Francisco	United States	1
SAN		San Diego	United States	1
SEA		Seattle-Tacoma	United States	1
YEA	-07.00	Edmonton	Canada	1
DEN		Denver	United States	1
PHX		Phoenix	United States	
YWG	-06.00	Winnipeg	Canada	1
SJO		San Jose	Costa Rica	
GUA		Guatemala City	Guatemala	
MEX		Mexico City	Mexico	1
CHI		Chicago	United States	1
DFW		Dallas	United States	1
HOU		Houston	United States	1
MSY		New Orleans	United States	1
RBR	-05.00	Rio Branco	Brazil	
YMQ		Montreal	Canada	1
YTO		Toronto	Canada	1
BOG		Bogota	Colombia	
HAV		Havana	Cuba	1
PTY		Panama	Panama	
LIM		Lima	Peru	
WAS		Washington	United States	1
ATL		Atlanta	United States	1
BOS		Boston	United States	1
DTT		Detroit	United States	1
IND		Indianapolis	United States	1
MIA		Miami	United States	1
NYC		New York	United States	1
PHL		Philadelphia	United States	1
LPB	-04.00	La Paz	Bolivia	
MAO		Manaus	Brazil	
YHZ		Halifax	Canada	1
SCL		San Diego	Chile	1
CCS		Caracas	Venezuela	
YYT	-03.50	St. John's	Canada	1
BUE	-03.00	Buenos Aires	Argentina	
RIO		Rio de Janeiro	Brazil	1
SAO		Sao Paulo	Brazil	1
MVD		Montevideo	Uruguay	1
	-02.00	South Georgia Islands		
RAI	-01.00	Praia	Cape Verde	
LPA	+00.00	Las Palmas	Canary Islands (Spanish Territory)	1
DUB		Dublin	Ireland	1
CAS		Casablanca	Morocco	
LIS		Lisbon	Portugal	1
DKR		Dakar	Senegal	
LON		London	England	1
EDI		Edinburgh	U.K. Scotland	1
UTC	+00.00			
VIE	+01.00	Vienna	Austria	1
BRU		Brussels	Belgium	1
PRG		Prague	Czech Republic	1
CPH		Copenhagen	Denmark	1
PAR		Paris	France	1
BER		Berlin	Germany	1
FRA		Frankfurt	Germany	1
HAM		Hamburg	Germany	1
MUC		Munich	Germany	1
ROM		Rome	Italy	1
MIL		Milan	Italy	1
AMS		Amsterdam	Holland	1
LOS		Lagos	Nigeria	
OSL		Oslo	Norway	1
WAW		Warsaw	Poland	1
MAD		Madrid	Spain	1
BCN		Barcelona	Spain	1
STO		Stockholm	Sweden	1
ZRH		Zurich	Switzerland	1

City Code	UTC Differential	City Name	Country Name	DST
CAI	+02.00	Cairo	Egypt	1
HEL		Helsinki	Finland	1
ATH		Athens	Greece	1
AMM		Amman	Jordan	1
BEY		Beirut	Lebanon	1
TIP		Tripoli	Libya	
CPT		Cape Town	South Africa	
JNB		Johannesburg	South Africa	
DAM		Damascus	Syria	1
IST		Istanbul	Turkey	1
JRS		Jerusalem		1
BAH	+03.00	Bahrain	Bahrain	
ADD		Addis Ababa	Ethiopia	
BGW		Baghdad	Iraq	1
NBO		Nairobi	Kenya	
KWI		Kuwait	Kuwait	
DOH		Doha	Qatar	
MOW		Moscow	Russian Federation	1
JED		Jeddah	Saudi Arabia	
THR	+03.50	Teheran	Iran	
MCT	+04.00	Muscat	Oman	
KUF		Samara	Russian Federation	1
AUH		Abu Dhabi	Arab Emirates	
DXB		Dubai	Arab Emirates	
KBL	+04.50	Kabul	Afghanistan	
KHI	+05.00	Karachi	Pakistan	
SVX		Yekaterinburg	Russian Federation	1
DEL	+05.50	Delhi	India	
MAA		Chennai	India	
CCU		Calcutta	India	
BOM		Mumbai	India	
CMB		Colombo	Sri Lanka	
KTM	+05.75	Katmandu	Nepal	
DAC	+06.00	Dhaka	Bangladesh	
ALA		Alamaty	Kazakhstan	1
OVV		Novosibirsk	Russian Federation	1
RGN	+06.50	Yangon	Myanmar	
JKT	+07.00	Jakarta	Indonesia	
KJA		Krasnoyarsk	Russian Federation	1
BBK		Bangkok	Thailand	
SGN		Ho Chi Minh	Vietnam	
PER	+08.00	Perth	Australia	
BJS		Beijing	People's Republic of China	
HKG		Hong Kong	People's Republic of China	
SHA		Shanghai	People's Republic of China	
TPE		Taipei	Taiwan	
KUL		Kuala Lumpur	Malaysia	
ULN		Ulaanbaatar	Mongolia	1
MNL		Manila	Philippines	
IKT		Irkutsk	Russian Federation	1
SIN		Singapore		
TYO	+09.00	Tokyo	Japan	
FUK		Fukuoka	Japan	
OSA		Osaka	Japan	
SPK		Sapporo	Japan	
SEL		Seoul	Republic of Korea	
YKS		Yakutsk	Russian Federation	1
ADL	+09.50	Adelaide	Australia	1
MEL	+10.00	Melbourne	Australia	1
SYD		Sydney	Australia	1
GUM		Guam	Guam (U.S. Territory)	
VVO		Vladivostok	Russian Federation	1
	+10.50	Lord Howe Island	(Australia) <sup>1</sup>	30 minutes
NOU	+11.00	Noumea	Caledonia (French Territory)	
GDX		Magadan	Russian Federation	1
	+11.50	Norfolk Island		
WLG	+12.00	Wellington	New Zealand	1
AKL		Auckland	New Zealand	1
DYR		Anadyr	Russian Federation	1
	+12.75	Chatham Island (New Zealand)		1
TBU	+13.00	Nuku'alofa	Tonga	
	+14.00	Republic of Kiribati		

\*1 Summer time in Lord Howe Island advances the time by 30 minutes.  
 • Based on data as of June 2006.  
 • Time differentials in the above table are in accordance with Universal Coordinated Time (UTC).