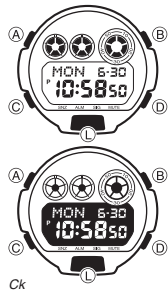


# 使用手册 3420

## 关于本说明书



- 手表画面的文字显示有白底黑字及黑底白字两种，依手表的型号而不同。本说明书中的所有范例画面均以白底黑字表示。
- 按钮以图中所示的字母表示。
- 本说明书的每一节都会介绍一种功能的操作。有关技术资料等详情请参阅“参考资料”一节。

Ck

## 目录

部位说明 .....	Ck-4
计时 .....	Ck-6
世界时间 .....	Ck-11
秒表 .....	Ck-13
倒数定时器 .....	Ck-16
闹铃 .....	Ck-22
照明 .....	Ck-29
参考资料 .....	Ck-33
规格 .....	Ck-42

Ck-1

## 操作便览

以下是本说明书中所有操作的便览。

如何设定时间及日期 .....	Ck-7
如何在夏令时间 (DST) 与标准时间之间切换计时模式的时间 .....	Ck-9
如何切换 12 小时与 24 小时制 .....	Ck-10
如何查看另一个城市的时间 .....	Ck-11
如何切换城市的标准时间及夏令时间 .....	Ck-12
如何使用秒表测时 .....	Ck-14
如何使用自动开始功能 .....	Ck-15
如何设定倒数定时器 .....	Ck-19
如何使用倒数定时器 .....	Ck-21
如何设定闹铃时间 .....	Ck-24
如何测试闹铃 .....	Ck-26
如何开启或解除闹铃 .....	Ck-27

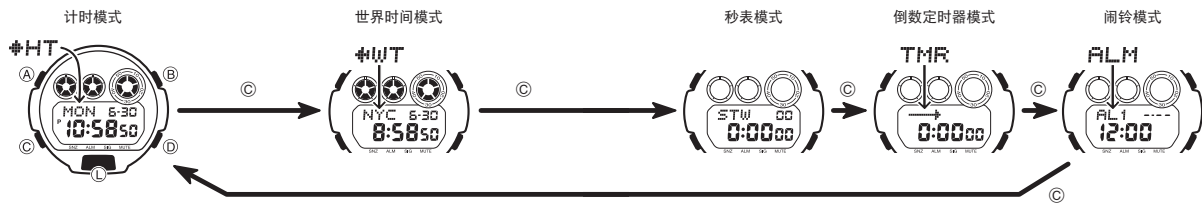
Ck-2

如何开启或解除整点响报 .....	Ck-28
如何手动点亮照明 .....	Ck-29
如何指定照明持续时间 .....	Ck-30
如何开启或解除自动照明功能 .....	Ck-32
如何开启或解除闪动警报 .....	Ck-35
如何开启或解除按钮操作音 .....	Ck-36

Ck-3

## 部位说明

- 按 (C) 钮可切换各模式。
- 在任意模式中 (设定画面显示时除外)，按 (L) 钮可点亮照明。



Ck-4

Ck-5

## 计时



计时模式用于查看及设定现在时间和日期。

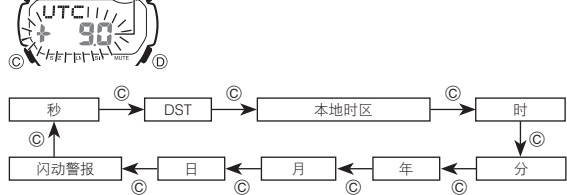
在设定时间及日期之前请先阅读此节！

在计时模式中显示的时间与在世界时间模式中显示的时间同步。因此，在设定时间和日期之前请确认已选择了本地时区。

Ck-6

## 如何设定时间及日期

1. 在计时模式中，按住 (A) 钮直到秒数开始闪动。此表示现已进入设定画面。
2. 按 (C) 钮以下顺序移动闪动，选择其他设定。



Ck-7

3. 要变更的设定闪动时，用 (D) 钮及 (B) 钮如下所述进行变更。

画面	目的：	操作：
50	将秒数复位为 00	按 (D) 钮。
0F F	交替选择夏令时间 (07) 与标准时间 (0F F)	按 (D) 钮。
+ 90	指定本地时区	用 (D) (向东) 钮及 (B) (向西) 钮。
' 10:58	改变时数或分数	用 (D) (+) 钮及 (B) (-) 钮。
20 14	改变年份	
6:30	改变月份或日期	

- 有关时区的详情，请参阅本说明书末尾的“City Code Table” (城市代码表)。
- 有关 DST 设置的详细说明，请参阅第 Ck-9 页上的“夏令时间 (DST)”一节。
- 有关闪动警报的详情请参阅“闪动警报”一节 (第 Ck-35 页)。

Ck-8

4. 按 (A) 钮退出设定画面。

- 星期根据日期 (年、月及日) 自动显示。

## 夏令时间 (DST)

夏令时间 (日光节约时间) 比标准时间快 1 个小时。请注意，并非所有国家或地区都使用夏令时间。

## 如何在夏令时间 (DST) 与标准时间之间切换计时模式的时间

1. 在计时模式中，按住 (A) 钮直到秒数开始闪动。此表示现已进入设定画面。
  2. 按 (C) 钮显示 DST 设定画面。
  3. 按 (D) 钮选择夏令时间 (07 出现) 与标准时间 (0F F 出现)。
  4. 按 (A) 钮退出设定画面。
- DST 指示符出现在画面上时表示夏令时间已开启。



Ck-9

## 如何切换 12 小时与 24 小时制

在计时模式中，按 **(D)** 键可切换 12 小时与 24 小时制。

- 选用 12 小时制时，在正午至午夜 11:59 之间 **P** (下午) 指示符会出现在时数的左侧，而在午夜至正午 11:59 之间没有指示符出现在时数的左侧。
- 选用 24 小时制时，时间在 0:00 至 23:59 之间表示，没有任何指示符显示。
- 您在计时模式中选择的 12 小时 / 24 小时制将被用于所有其他模式。
- 当现在时间显示在其他模式中时 **P** 指示符不显示。

Ck-10

## 世界时间

城市代码



世界时间模式可显示全球 48 个城市 (29 个时区) 的现在时间。

- 本节中的所有操作都必须在世界时间模式中执行。请按 **(C)** 键进入该模式 (第 Ck-4 页)。

### 如何查看另一个城市的时间

- 在世界时间模式中，按 **(D)** 键可向东切换城市代码。
- 在世界时间模式中，按 **(B)** 键可向西切换城市代码。
- 有关城市代码的详情，请参阅本说明书末尾的“City Code Table” (城市代码表)。
- 如果某个城市的现在时间不准，请检查计时模式中的时间和时区设定，并根据需要进行变更。

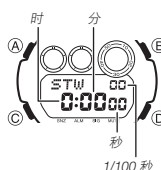
## 如何切换城市的标准时间及夏令时间



1. 在世界时间模式中，用 **(D)** (向东) 键及 **(B)** (向西) 键显示要改变其标准时间 / 夏令时间设定的城市代码 (时区)。
2. 按住 **(A)** 键约一秒钟选择夏令时间 (**DST** 出现) 及标准时间 (**DST** 消失)。
- 每当您在画面上显示开启了夏令时间的城市代码时 **DST** 指示符便会显示。
- 请注意，**DST** (夏令时间) / 标准时间设定只影响代码显示中的城市。其他城市不受影响。

Ck-12

## 秒表



秒表模式用于测量经过时间、中途时间及两名选手的完成时间。其还配备自动开始功能。

- 秒表画面的显示限度为 23 小时 59 分 59.99 秒。
- 若不停止秒表，测时会一直不停地进行。到达测时限度时，秒表会再次由零开始重新测时。
- 若不停止秒表，即使退出秒表模式，测时也会继续进行。
- 当中途时间正在画面中显示时，若退出秒表模式，手表将清除中途时间并返回经过时间的测量。
- 本节中的所有操作都必须秒表模式中执行。请按 **(C)** 键进入该模式 (第 Ck-5 页)。

## 如何使用秒表测时

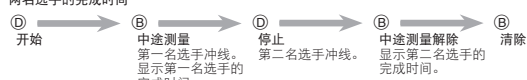
经过时间



中途时间



两名选手的完成时间



- 当您按按钮停止测时或执行中途测量操作时，画面上的时间可能看上去不马上停止。尽管如此，您按按钮操作记录的时间仍会是准确的。

Ck-14

## 关于自动开始功能

使用自动开始功能时，手表进行 5 秒钟的倒数，倒数至零时秒表自动开始测时。倒数到最后三秒钟时，手表每秒发出一声鸣音。

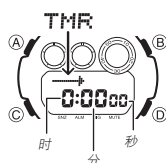
### 如何使用自动开始功能



1. 在秒表模式中当画面显示全零时，按 **(B)** 键。
  - 手表显示 5 秒倒数画面。
  - 要返回全零画面时，请再次按 **(B)** 键。
2. 按 **(D)** 键可开始倒数。
  - 倒数至零时，手表鸣音并自动开始秒表测时操作。
  - 自动开始功能的倒数正在进行时，按 **(D)** 键可立即开始秒表测时。

Ck-13

## 倒数定时器



倒数定时器可以在 1 分钟至 24 小时的范围内设定。倒数至零时手表将发出鸣音。倒数定时器还有自动反复功能和通知倒数进度的进度响报功能。

- 本节中的所有操作都必须倒数定时器模式中执行。请按 **(C)** 键进入该模式 (第 Ck-5 页)。

### 倒数定时器的设定

下述为在实际使用倒数定时器之前需要配置的设置。  
**倒数开始时间**：自动反复开启 / 解除；进度响报开启 / 解除  
 • 有关设置定时器的说明请参阅“如何设定倒数定时器”一节 (第 Ck-19 页)。

Ck-16

## 自动反复功能

在自动反复功能开启的状态下，倒数至零时倒数定时器立即从倒数开始时间开始自动重新倒数。如果不解除，倒数将在反复执行八次后自动停止。

在自动反复功能解除的状态下，倒数会在到达零时停止，画面显示原倒数开始时间。

- 自动反复倒数过程中，按 **(D)** 键可暂停倒数。按 **(D)** 键可恢复自动反复倒数，而按 **(B)** 键可复位倒数时间至开始值。

### 倒数定时器的响报动作

在倒数过程中手表定时鸣音，使您不看画面也能掌握倒数的状态。下面介绍倒数过程中手表的各种鸣音。

## 倒数结束响报

倒数结束响报在倒数到零时鸣响。

- 在进度响报解除的状态下，倒数结束响报鸣响约 10 秒钟，按任意键可停止鸣音。
- 在进度响报开启的状态下，倒数结束响报鸣响约一秒钟。

### 进度响报

在进度响报开启的状态下，手表使用鸣音通知倒数的进程，如下所述。

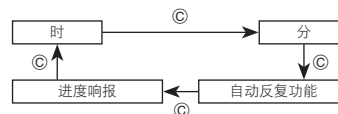
- 从倒数结束五分钟之前开始，本表会在每分钟的开头发出四声短鸣。
- 在倒数结束的 30 秒之前，本表会发出四声短鸣。
- 在倒数计时的最后 10 秒时，本表会在每秒发出一声短鸣。
- 如果倒数的开始时间为六分钟以上，在倒数到达五分钟之前的最后 10 秒时本表会每秒发出一声短鸣。到达五分钟之前时本表会发出四声短鸣进行通知。

Ck-18

## 如何设定倒数定时器



1. 在倒数定时器模式中，当倒数开始时间显示在画面上时，按住 **(A)** 键直至倒数开始时间开始闪烁，表示已进入设定画面。
  - 若倒数开始时间未出现，请使用“如何使用倒数定时器” (第 Ck-21 页) 一节中的操作步骤将其显示。
2. 按 **(C)** 键以下顺序移动闪烁，选择其他设定。



Ck-17

Ck-19

3. 要变更的设定闪烁时, 用 **ⓓ** 钮或 **ⓔ** 钮如下所述进行变更。

设定	画面	按钮操作
时、分	0:00	用 <b>ⓓ</b> (+) 钮及 <b>ⓔ</b> (-) 钮改变设定。
自动反复功能		按 <b>ⓓ</b> 钮交替开启 (出现) 或解除 (消失) 自动反复功能。
进度响报		按 <b>ⓓ</b> 钮开启 (ON) 或解除 (OFF) 进度响报功能。

• 要将倒数开始时间指定为 24 小时, 请设定为 **0:00**。

4. 按 **ⓐ** 钮退出设定画面。

• 当您需查看自动反复或进度响报设定时, 也可以执行上述第 1 及第 2 步操作。

### 如何使用倒数定时器



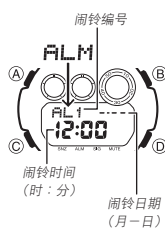
在倒数定时器模式中, 按 **ⓓ** 钮可使倒数开始。

- 若不停止倒数, 即使退出倒数定时器模式, 倒数计时仍将继续进行。
- 倒数过程中按 **ⓓ** 钮可暂停倒数。再次按 **ⓓ** 钮可恢复倒数。
- 要完全停止倒数计时, 请首先暂停倒数 (按 **ⓓ** 钮), 然后再按 **ⓔ** 钮。此时, 倒数时间会返回至其开始值。

Ck-20

Ck-21

### 闹铃



本表配备有三个相互独立的多功能闹铃, 用时、分、月、日进行设定。闹铃开启后, 本表在到达闹铃时间时会发出闹铃音。三个闹铃中一个为间歇闹铃, 而其他两个为一次鸣响闹铃。

您还可以开启整点响报, 使本表在每小时的整点时鸣音两次。

- 本表共有三个闹铃画面, 有 **AL1** 和 **AL2** 编号的是一次鸣响闹铃, 间歇闹铃画面由 **SNZ** 表示。整点响报画面则由 **SIG** 表示。
- 本节中的所有操作都必须在闹铃模式中执行。请按 **ⓐ** 钮进入该模式 (第 Ck-5 页)。

### 闹铃的种类

闹铃的种类取决于设定, 如下所述。

- **每日闹铃**  
设定闹铃时间的时及分。此种设定使闹铃在每天到达您设定的时间时鸣响。
- **定日闹铃**  
设定闹铃时间的月、日、时及分。此种设定使闹铃在到达您指定的日期及时间时鸣响。
- **定月闹铃**  
设定闹铃时间的月、时及分。此种设定使闹铃仅在您设定的月份内, 每天到达设定的时间时鸣响。
- **月次闹铃**  
设定闹铃时间的日、时及分。此种设定使闹铃在每月到达您设定的日期及时间时鸣响。

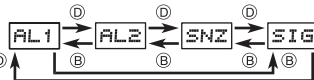
Ck-22

Ck-23

### 如何设定闹铃时间

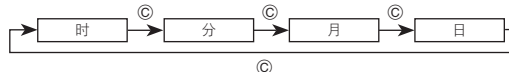


1. 在闹铃模式中, 用 **ⓓ** 钮或 **ⓔ** 钮选择要设定的闹铃直至其闹铃画面出现为止。



- 要设定一次鸣响闹铃时, 请显示 **AL1** 或 **AL2** 的闹铃画面。要设定间歇闹铃时, 显示 **SNZ** 画面。
  - 间歇闹铃每隔五分钟鸣响一次。
2. 选择了闹铃后, 按住 **ⓐ** 钮直到闹铃时间的时数开始闪烁, 此表示现已进入设定画面。
- 该闹铃自动开启。

3. 按 **ⓐ** 钮以下顺序移动闪烁, 选择其他设定。



4. 设定闪烁时, 用 **ⓓ** 钮及 **ⓔ** 钮如下所述进行变更。

画面	目的:	操作:
12:00	改变时数或分数。	用 <b>ⓓ</b> (+) 钮及 <b>ⓔ</b> (-) 钮。 • 使用 12 小时制时, 要正确设定上午或下午 (P 指示符)。
---	改变月份或日期	• 要设定不含月份 / 或日期的闹铃时, 请将各设定设置为 -。

5. 按 **ⓐ** 钮退出设定画面。

Ck-24

Ck-25

### 闹铃的动作

到达预设时间时, 无论手表显示何种模式画面, 闹铃都会鸣音约 10 秒钟。间歇闹铃会每隔 5 分钟鸣响 1 次, 总共重复 7 次。您可随时解除闹铃 (第 Ck-27 页)。

- 闹铃和整点响报根据计时模式中的时间动作。
- 按任意钮可在闹铃开始鸣响后停止闹铃音。
- 在间歇闹铃的 5 分钟间隔内, 若进行下列操作之一, 则当前的间歇闹铃会被解除。  
显示计时模式的设定画面 (第 Ck-7 页)  
显示 **SNZ** 设定画面 (第 Ck-24 页)

### 如何测试闹铃

在闹铃模式中, 按住 **ⓓ** 钮可使闹铃鸣响。

### 如何开启或解除闹铃



1. 在闹铃模式中, 用 **ⓓ** 钮或 **ⓔ** 钮选择闹铃。
  2. 按 **ⓐ** 钮开启或解除选择的闹铃。
- 开启一个闹铃 (**AL1**, **AL2** 或 **SNZ**) 会使闹铃开启指示符 () 出现在其闹铃模式画面上。
  - 开启任何闹铃后, 闹铃开启指示符将表示在所有模式画面中。
  - 闹铃鸣响时, 闹铃开启指示符在画面中闪烁。
  - 在间歇闹铃鸣响过程中及其 5 分钟间隔内, 间歇闹铃指示符 () 闪烁。

Ck-26

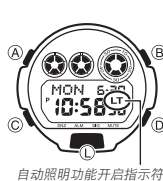
Ck-27

### 如何开启或解除整点响报



1. 在闹铃模式中, 用 **ⓓ** 钮或 **ⓔ** 钮选择整点响报 (**SIG**)。
  2. 按 **ⓐ** 钮开启或解除整点响报。
- 整点响报开启后, 整点响报开启指示符 () 会显示在所有模式画面中。

### 照明



本表采用一个 LED (发光二极管) 提供照明, 即使在黑暗中也可使画面明亮易观。本表还配备有自动照明功能, 只要将手表表面向您转动, 照明便会自动点亮。

- 自动照明功能必须开启 (由自动照明功能开启指示符表示) 才能动作。
- 有关照明的其他重要资讯, 请参阅“照明须知”一节 (第 Ck-39 页)。

### 如何手动点亮照明

在任意模式中, 按 **ⓓ** 钮可点亮照明。  
• 无论自动照明功能是否已开启, 上述操作都可点亮照明。

Ck-28

Ck-29

- 您可以使用下述操作步骤选择 1.5 秒或 3 秒作为照明持续时间。按 **(A)** 钮时，照明将根据照明持续时间设定点亮约 1.5 秒或 3 秒。

### 如何指定照明持续时间



- 在计时模式中，按住 **(A)** 钮直到秒数开始闪动，此表示已进入设定画面。
- 秒数闪动过程中，按 **(B)** 钮可在 1.5 秒 (♦) 与 3 秒 (♣) 之间进行选择。
- 按 **(A)** 钮退出设定画面。

Ck-30

### 关于自动照明功能

自动照明功能经开启后，无论手表的模式状态为何，每当您如下所示转动手腕时，照明便会点亮。

- 将本表移至与地面平行的位置上，然后将其面向您扭动超过 40 度即可点亮照明。
- 请将手表戴在手腕的外侧。



Ck-31

### 警告！

- 在使用自动照明功能观看手表时，必须确认您目前所在位置的安全。特别是在跑步或进行任何其他有可能导致事故或伤人的活动时，必须格外小心谨慎。注意照明会被自动照明功能突然点亮，请避免使您周围的人受惊或注意力分散。
- 戴着手表时，在骑自行车、或驾驶摩托车或任何其他机动车之前，必须先先将手表的自动照明功能解除。因为自动照明功能有可能会突然或意外动作点亮照明，分散您的注意力，有导致交通事故及严重伤人意外的危险。

### 如何开启或解除自动照明功能

在计时模式中，按住 **(B)** 钮约三秒钟可交替开启（自动照明功能指示符出现）及解除（自动照明功能指示符消失）自动照明功能。

- 自动照明功能经开启后，自动照明功能指示符会显示在所有模式画面中。
- 为防止将电池耗尽，自动照明功能将在开启约六小时后自动解除。

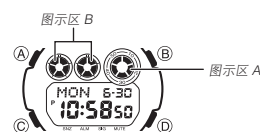
Ck-32

### 参考资料

本节更为详细介绍有关操作本表的详情及技术资讯。其中还包括本表各种功能及特长的详细须知及注意事项。

### 图示区

共有三个名为 A 和 B 的图示区。图示区依各模式表示不同的信息，如下所述。



Ck-32

Ck-33

- 下表介绍图示区 A 和 B 表示的信息。

模式	图示区 A	图示区 B
计时	计时模式的秒数（以 10 秒为单位）	计时模式的秒数（以 1 秒为单位）
世界时间	计时模式的秒数（以 10 秒为单位）	计时模式的秒数（以 1 秒为单位）
秒表	秒表时间的秒数	秒表时间的秒数（以 1 秒为单位）
倒数定时器	倒数时间的秒数	倒数时间的秒数（以 1 秒为单位）
闹铃	无表示	无表示

Ck-34

### 闪动警报



开启闪动警报后，闹铃、整点响报、倒数闹铃及秒表的自动开始功能动作时照明闪动。

### 如何开启或解除闪动警报

- 在计时模式中，按住 **(A)** 钮约两秒钟直到现在时间在画面上闪动。此表示已进入设定画面。
  - 按 **(C)** 钮八次显示闪动警报设定画面。
  - 按 **(D)** 钮交替开启（SYNC 出现）或解除（--- 出现）闪动警报功能。
  - 按 **(A)** 钮退出设定画面。
- 您通过上述操作选择的闪动警报设定将被应用在所有模式中。
- 闪动警报开启后，每当进入秒表、倒数定时器或闹铃模式时，SYNC 会在计时画面上出现约一秒钟。

### 按钮操作音



每当您按手表上的按钮之一时，按钮操作音便会鸣响。按钮操作音可以根据需要开启或解除。

- 即使解除了按钮操作音，闹铃、整点响报、倒数闹铃及秒表的自动开始功能鸣音也都正常鸣响。

### 如何开启或解除按钮操作音

在任意模式中（设定画面显示时除外），按住 **(C)** 钮可交替开启（静音指示符出现）或解除（静音指示符消失）按钮操作音。

Ck-36

- 按住 **(C)** 钮开启或解除按钮操作音时，手表的模式也会改变。
- 当按钮操作音被解除时，静音指示符会出现在所有模式的画面中。

### 自动返回功能

- 在闹铃模式中时，若您不进行任何操作经过两至三分钟，手表将自动进入计时模式。
- 当有数字在画面中闪动时，若不执行任何操作经过两至三分钟，手表将自动退出设定画面。

### 选择

**(B)** 钮及 **(D)** 钮可用于在各种模式画面和设定画面上选择数据。通常在选操作过程中，按住此二钮可高速选择。

### 初始画面

进入世界时间模式或闹铃模式时，上次退出该模式时画面上显示的数据会首先出现。

### 计时

- 当秒数在 30 至 59 之间时将秒数复位至 00 会使分数会加 1。当秒数在 00 至 29 之间时将秒数复位至 00，则分数保持不变。
- 年份可以在 2000 年至 2099 年之间设定。
- 本表内藏有全自动日历，其能自动调整长短月及闰年的日期。日期一旦设定，除更换了手表的电池之后以外，无需再次调整。

### 世界时间

世界时间模式中的所有时间均以计时模式中本地城市的时间为基准，使用 UTC 时差计算而来。

- 世界时间的秒数与计时模式中的秒数同步。

Ck-38

- UTC 时差是指基准点英国格林威治与各城市所在时区之间的时差。
- UTC 是“Coordinated Universal Time（协调世界时）”的缩写，是世界通用的科学计时标准。其由原子（铯）时钟精心保持计时，精度在微秒之内。UTC 须根据需要加减闰秒，以保持与地球自转同步。

### 照明须知

- 在直射阳光下，照明的光亮有可能会难以看到。
- 闹铃鸣响时，照明自动熄灭。
- 频繁使用照明会很快将电池耗尽。

Ck-37

Ck-39

### 自动照明功能须知



- 请避免将手表戴在手腕的内侧。否则会使自动照明功能在不需要的时候动作，缩短电池的供电时间。要将手表戴在手腕的内侧时，请将自动照明功能解除。
- 若表面左右两侧倾斜超过 15 度，照明有可能无法点亮。必须保持您的手背与地面平行。
- 即使让手表表面保持面朝您的状态，照明也会在预设照明持续时间经过后熄灭（参阅“如何指定照明持续时间”一节（第 Ck-30 页））。
- 静电或磁力会干扰自动照明功能的正常动作。若照明不点亮，请将手表移回原位（与地面平行）并再次转向您。照明仍不点亮时，请将手臂完全放下，让手臂回到自然位置的腰侧，然后提起来再试一次。

- 在某些情况下，将手表表面转向您约一秒钟后照明才会点亮。这并不表示自动照明功能出现了问题。
- 前后晃动手表时您可能会听到有非常轻微的喀嚓声从手表中发出。此声音由自动照明功能的机械动作所产生，并不表示本表出现了问题。

Ck-40

Ck-41

### 规格

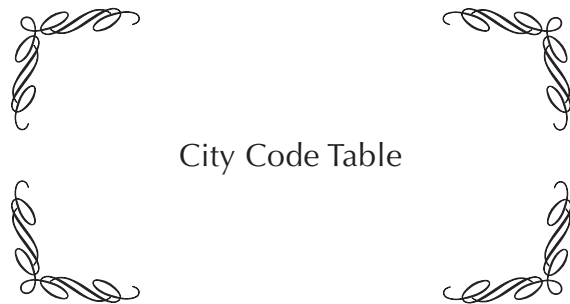
常温下的精确度：每月 ± 15 秒  
 计时：时、分、秒、下午 (P)、年、月、日、星期  
 时制：12 小时及 24 小时制  
 日历系统：2000 年至 2099 年间的全自动日历  
 其他：本地时区（可从 29 个时区中选择）；夏令时间（日光节约时间）/ 标准时间  
 世界时间：48 个城市（29 个时区）  
 其他：夏令时间 / 标准时间  
 闹铃：3 个多功能 \* 闹铃（1 个间歇闹铃）；整点响报  
 \* 闹铃的种类：每日闹铃，定日闹铃，定月闹铃，月次闹铃  
 倒数定时器  
 测量单位：1 秒  
 输入范围：1 分钟至 24 小时（以 1 分钟和 1 小时为单位增加）  
 其他：自动反复计时功能；进度响报

### 秒表

测量单位：1/100 秒  
 测量限度：23:59:59.99"  
 测量模式：经过时间，中途时间，两名选手的完成时间  
 照明：LED（发光二极管）；照明持续时间可选；自动照明功能  
 其他：按钮操作音开启 / 解除，闪烁警报  
 电池：一个锂电池（型号：CR2032）  
 CR2032 型电池约可供电 10 年（闹铃每日鸣响 10 秒，启用进度响报的倒数定时器操作每周一次，启用自动开始功能的秒表操作每周一次，照明每日点亮 1.5 秒）

Ck-42

Ck-43



L-1

### City Code Table

City Code	City	UTC Offset/ GMT Differential	Other major cities in same time zone
PPG	Pago Pago	-11	
HNL	Honolulu	-10	Papeete
ANC	Anchorage	-9	Nome
YVR	Vancouver		
SFO	San Francisco	-8	Las Vegas, Seattle/Tacoma, Dawson City
LAX	Los Angeles		
DEN	Denver	-7	El Paso, Edmonton
MEX	Mexico City		
CHI	Chicago	-6	Winnipeg, Houston, Dallas/Fort Worth, New Orleans
MIA	Miami	-5	Montreal, Detroit, Boston, Panama City, Havana, Lima, Bogota
NYC	New York	-4	La Paz, Santiago, Port Of Spain
CCS*	Caracas	-4.5	
YYT	St. Johns	-3.5	
RIO	Rio De Janeiro	-3	Sao Paulo, Buenos Aires, Brasilia, Montevideo
RAI	Praia	-1	

L-2

City Code	City	UTC Offset/ GMT Differential	Other major cities in same time zone
LIS	Lisbon	0	Dublin, Casablanca, Dakar, Abidjan
LON	London		
BCN	Barcelona		
PAR	Paris	+1	Amsterdam, Algiers, Hamburg, Frankfurt, Vienna, Stockholm, Madrid
MIL	Milan		
ROM	Rome		
BER	Berlin		
ATH	Athens	+2	Helsinki, Beirut, Damascus, Cape Town
JNB	Johannesburg		
IST	Istanbul		
CAI	Cairo		
JRS	Jerusalem		
MOW**	Moscow	+3	Kuwait, Riyadh, Aden, Addis Ababa, Nairobi
JED	Jeddah	+3.5	Shiraz
THR	Tehran	+4	Abu Dhabi, Muscat
DXB	Dubai		

L-3

City Code	City	UTC Offset/ GMT Differential	Other major cities in same time zone
KBL	Kabul	+4.5	
KHI	Karachi	+5	
MLE	Male		
DEL	Delhi	+5.5	Mumbai, Kolkata
DAC	Dhaka	+6	Colombo
RGN	Yangon	+6.5	
BKK	Bangkok	+7	Jakarta, Phnom Penh, Hanoi, Vientiane
SIN	Singapore		
HKG	Hong Kong	+8	Kuala Lumpur, Taipei, Manila, Perth, Ulaanbaatar
BJS	Beijing		
SEL	Seoul	+9	Pyongyang
TYO	Tokyo		
ADL	Adelaide	+9.5	Darwin
GUM	Guam	+10	Melbourne, Rabaul
SYD	Sydney		
NOU	Noumea	+11	Port Vila
WLG	Wellington	+12	Christchurch, Nadi, Nauru Island

L-4

\* As of December 2012, the official UTC offset for Caracas, Venezuela (CCS) has been changed from -4 to -4.5, but this watch still uses an offset of -4 (the old offset) for CCS.

\*\* As of December 2012, the official UTC offset for Moscow, Russia (MOW) has been changed from +3 to +4, but this watch still uses an offset of +3 (the old offset) for MOW. Because of this, you should leave the summer time setting turned on (which advances the time by one hour) for the MOW time.

- This table shows the city codes of this watch.
- The rules governing global times (UTC offset and GMT differential) and summer time are determined by each individual country.

L-5