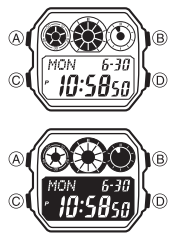


# 使用手册 3426

## 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
秒表 .....	Ck-11
预设定时器 .....	Ck-16
倒数定时器 .....	Ck-20
世界时间 .....	Ck-26
闹铃 .....	Ck-28
照明 .....	Ck-31
参考资料 .....	Ck-32
规格 .....	Ck-38

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
如何选择 12 小时与 24 小时制 .....	Ck-10
如何使用秒表测时 .....	Ck-12
如何设定活动的时间 .....	Ck-14
如何在活动的开头开始测时 .....	Ck-14
如何暂停测时 .....	Ck-15
如何将测量的经过时间复位为零 .....	Ck-15
如何执行预设定时器操作 .....	Ck-17
如何设定倒数定时器 .....	Ck-21
如何执行倒数定时器操作 .....	Ck-24

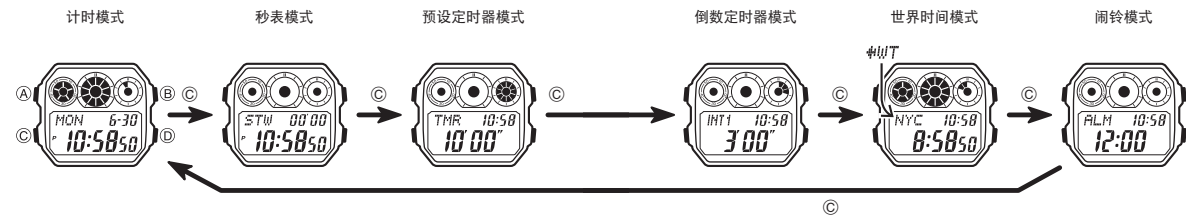
Ck-2

如何查看另一个城市的时间 .....	Ck-26
如何选择城市的标准时间及夏令时间 .....	Ck-27
如何设定闹铃时间 .....	Ck-28
如何在闹铃开始鸣响后停止闹铃音 .....	Ck-29
如何开启或解除每日闹铃或整点响报 .....	Ck-30
如何测试闹铃 .....	Ck-30
如何点亮照明 .....	Ck-31
如何开启或解除按钮操作音 .....	Ck-34

Ck-3

## 部位说明

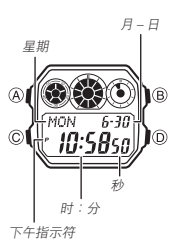
- 按 (C) 钮可切换各模式。
- 在任意模式中 (设定画面显示时除外)，按 (B) 钮可点亮照明。



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必须为本地城市 (您通常使用本表的城市) 选择城市代码。  
• 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)。

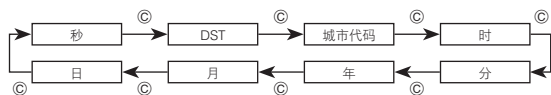
下午指示符

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。



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。
0 FF	交替选择夏令时间 (00) 与标准时间 (0 FF)	
TYD	改变城市代码	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。
'14	改变年份	
6-30	改变月份或日期	

• 有关 DST 设定的详细说明，请参阅第 Ck-9 页上的“夏令时间 (DST)”一节。

4. 按 (A) 钮退出设定画面。

Ck-8

## 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 (00 出现) 与标准时间 (0 FF 出现)。
4. 按 (A) 钮退出设定画面。

• 夏令时间启用后 DST 指示符出现在画面上。

DST 指示符

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。
- 在预设定时器模式、倒数定时器模式、世界时间模式及闹铃模式画面显示时，计时模式的时间旁不显示 **P** 指示符。

Ck-10

## 秒表

### 秒表模式的初始画面

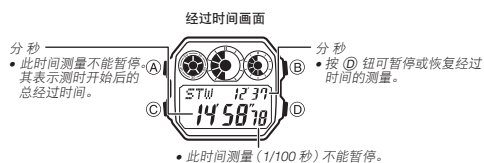


计时模式的时间

秒表用于测量经过时间。画面上段和画面下段可用于活动或比赛的官方测时。

- 画面上段的显示限度为 59 分 59 秒。
- 画面下段的显示限度为 99 分 59 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。
- 本节中的所有操作都必须在秒表模式中执行。请按 **C** 键进入该模式 (第 Ck-4 页)。

Ck-11



分秒

• 此时间测量不能暂停。其表示测时开始后的总经过时间。

分秒

• 按 **D** 键可暂停或恢复经过时间的测量。

• 此时间测量 (1/100 秒) 不能暂停。

## 如何使用秒表测时

### 经过时间



\*1 经过时间的测量在画面下段继续进行。

Ck-12

## 如何使用本表进行体育比赛的官方测时

在设定了比赛或活动的时间后，当画面下段中的时间到达该时间时，本表将鸣音。

如果活动由于某种原因中断了，您可以按 **D** 键暂停或恢复画面上段中的测时。画面下段表示开始测时操作后的总经过时间。通过从画面下段显示的时间减去画面上段显示的时间，您可以计算出总中断时间 (损失时间或受伤时间)。

Ck-13

## 如何设定活动的时间



1. 在秒表模式中，按住 **A** 键直到现在的活动时间设定开始在画面下段中闪烁。此表示现已进入设定画面。
  - 如果现在的活动时间未出现，请使用“如何将测量的经过时间复位为零”一节 (第 Ck-15 页) 中的操作步骤将其显示。
2. 设定闪烁时，用 **D** (+) 键及 **B** (-) 键进行变更。
  - 活动时间可以以 1 分钟为单位，在 1 至 60 分钟的范围内设定。
  - “.” 表示尚未设定活动时间。
3. 按 **A** 键退出设定画面。

## 如何在活动的开头开始测时

当画面下段中的时间到达活动的开始时间时，按 **D** 键开始测时。

- 经过时间的测量开始在画面上段和画面下段中显示。

Ck-14

## 如何暂停测时

1. 按 **D** 键。
  - 画面上段中的经过时间的测量停止。
  - 经过时间的测量在画面下段继续进行。
2. 要恢复画面上段中的经过时间的测量时，请再次按 **D** 键。

## 当预设活动时间到达时

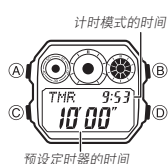
- 当在画面下段中测量的经过时间 (测时开始后的总经过时间) 到达预设活动时间时，手表将发出闹铃音。
- 即使在预设活动时间到达后，经过时间的测量仍将继续进行。

## 如何将测量的经过时间复位为零

1. 按 **D** 键。画面上段中的经过时间的测量停止。
  - 经过时间的测量在画面下段继续进行。
2. 按住 **A** 键直到秒表模式的初始画面出现。

Ck-15

## 预设定时器



计时模式的时间

预设定时器的时间

本表内置有数个不同的预设时间，您可以从其中选择倒数开始时间。倒数至零时手表将发出闹铃音。

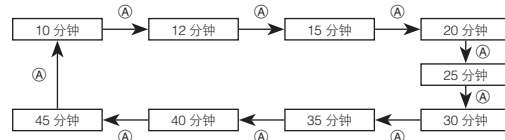
- 下列为预设开始时间，都以分钟为单位：10、12、15、20、25、30、35、40、45。
- 您还可以选择自动重复功能，使定时器倒数至零时自动从您选择的预设开始时间开始重新倒数。
- 本节中的所有操作都必须在预设定时器模式中执行。请按 **C** 键进入该模式 (第 Ck-4 页)。

Ck-16

## 如何执行预设定时器操作

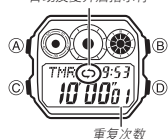


1. 在预设定时器模式中，用 **A** 键选择预设时间，直到要使用的出现为止。



Ck-17

## 自动反复开启指示符



重复次数



Ck-18

- 要开启自动重复功能时，请在开始时间的选择画面显示时按住 **A** 键。重复次数将出现在画面下段。
- 频繁使用自动反复功能及闹铃会快速消耗电池的电力。

2. 按 **D** 键启动倒数定时器。
  - 倒数过程中按 **D** 键可暂停倒数。再次按 **D** 键可恢复倒数。

- 倒数结束时闹铃会鸣响 10 秒钟，按任意键可中途停止闹铃音。
- 在自动重复功能未开启的情况下，倒数结束时手表将进入经过时间的测量状态，并显示倒数结束后经过的时间。经过时间的测量将在 60 分钟后自动停止。此时倒数定时器的开始时间选择画面出现。
- 在自动重复功能已开启的情况下，倒数结束时手表从所选预设开始时间开始重新倒数。重复次数将出现在画面下段。当计数到达 100 时，重复次数表示为 “.”。
- 要完全停止倒数计时，请首先暂停倒数 (按 **D** 键)，然后再按 **A** 键。此时，预设定时器模式的初始画面出现。

Ck-19

## 倒数定时器

**倒数定时器的编号**

**计时模式的时间**

倒数定时器可设定最多九个开始时间，并按顺序一个接一个地倒数。

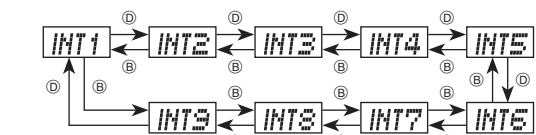
倒数定时器可用于间隔训练（例如，用 INT1 跑三分钟，用 INT2 休息一分钟，用 INT3 跑五分钟），或对有多个时段的活动进行计时（例如，用 INT1 比赛 45 分钟，用 INT2 休息 15 分钟，用 INT3 比赛 45 分钟）。

- 当有任何定时器倒数至零时，手表进行警报动作（鸣音）。
- 当任何倒数定时器（序列中的最后一个除外）倒数到零时手表进行警报动作（约一秒钟）。当序列中的最后一个倒数定时器倒数至零时，手表进行约五秒钟的警报动作。

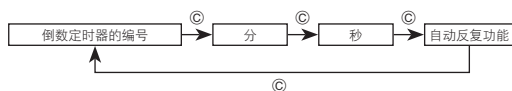
**开始时间（分、秒）**

Ck-20

Ck-21



3. 按 C 钮以下顺序移动闪烁，选择其他设定。



Ck-22

Ck-23

**自动反复开启指示符**

**重复次数**

- 设定所需要的所有定时器的次数。
- 按 A 钮退出设定画面。
- 在自动重复功能开启的状态下，重复次数显示在画面下段。
- 频繁使用自动反复功能及闹铃会快速消耗电池的电力。

### 如何执行倒数定时器操作

在倒数定时器模式中，按 D 钮可使开始时间设定不是零，编号最小的倒数定时器开始倒数。

- 要暂停正在倒数的倒数定时器时，请按 D 钮。再次按 D 钮可恢复倒数。
- 在倒数定时器倒数过程中，开始时间为零 (00:00) 的任何倒数定时器都会被跳过。

Ck-24

Ck-25

## 世界时间

**城市代码**

**所选城市所在时区的现在时间**

世界时间模式可显示全球 48 个城市（29 个时区）的现在时间。

- 进入世界时间模式时，上次退出该模式时画面上显示的数据会首先出现。
- 本节中的所有操作都必须在世界时间模式中执行。请按 C 钮进入该模式（第 Ck-5 页）。

**如何查看另一个城市的时间**

在世界时间模式中，按 D 钮可向东切换城市代码。

- 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本地城市设定，并根据需要进行变更。

Ck-26

Ck-27

## 闹铃

**整点响铃开启指示符**

**闹铃开启指示符**

**闹铃时间（时：分）**

每日闹铃开启后，每天在到达预设时间时闹铃鸣响 10 秒钟。您还可以开启整点响铃功能，使手表在每小时的整点时鸣音。

本节中的所有操作都必须在闹铃模式中执行。请按 C 钮进入该模式（第 Ck-5 页）。

**如何设定闹铃时间**

- 在闹铃模式中，按住 A 钮直到时数开始在画面上闪烁。时数因被选择而闪烁。
- 闹铃自动开启。

Ck-28

Ck-29

- 您可以开启自动重复功能，使手表在最后一个定时器倒数结束时，从序列的开头开始重新启动定时器。
- 本节中的所有操作都必须在倒数定时器模式中执行。请按 C 钮进入该模式（第 Ck-5 页）。

### 如何设定倒数定时器

- 在倒数定时器模式中，按住 A 钮直到倒数定时器的编号开始闪烁。此表示现已进入设定画面。
- 用 D (+) 钮及 B (-) 钮选择倒数定时器的编号，直到要设定的出现。

4. 设定闪烁时，用 D 钮及 B 钮如下所述进行变更。

画面	目的：	操作：
INT1	改变倒数定时器的编号	用 D (+) 钮及 B (-) 钮。
3:00	改变分数 (00-59)	
	改变秒数 (00-55, 以 5 秒钟为单位)	
→	开启 (↔) 或解除 (→) 自动重复功能	按 D 钮。

- 在倒数定时器倒数过程中，手表不使用开始时间是 00:00 的定时器。
- 单独的倒数定时器不能自动重复。在倒数定时器模式中，自动重复功能是定时器的整体设定。

- 序列中的第一个倒数定时器是开始时间不是零、编号最小的那个。序列中的最后一个倒数定时器是开始时间不是零、编号最大的那个。
- 在自动重复功能被解除的状态下，当各倒数定时器倒数到零时手表鸣音。当最后一个倒数定时器倒数至零时手表鸣音约五秒钟。
- 在自动重复功能开启的状态下，当各倒数定时器倒数到零时手表鸣音一次。当最后一个倒数定时器倒数至零时，除非最后一个倒数定时器的开始时间在 10 秒钟以下，否则手表将进行五秒钟的警报动作。如果开始时间在 10 秒钟以下，最后一个倒数定时器的警报动作将只进行一秒钟。
- 当最后一个倒数定时器倒数至零时，测时从第一个定时器起重新开始。重复次数将出现在画面下段。当计数到达 100 时，重复次数表示为 “..”。
- 若不停止倒数，即使退出倒数定时器模式，进行中的倒数计时仍将继续进行。
- 要停止倒数定时器的倒数测时时，请首先按 D 钮暂停目前定时器的倒数，然后按 A 钮。此时画面显示倒数定时器 1 (INT1)。

### 如何切换城市的标准时间及夏令时间

**DST 指示符**

- 在世界时间模式中，用 D 钮示要改变其标准时间 / 夏令时间设定的城市代码（时区）。
- 按住 A 钮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。

2. 按 C 钮依下顺序改变选项。



3. 设定闪烁时，用 D 钮及 B 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 D (+) 钮及 B (-) 钮。
		• 使用 12 小时制时，要正确设定上午或下午 (P 指示符)。

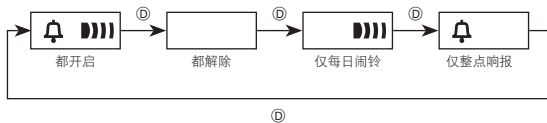
4. 闹铃时间设定完毕后，按 A 钮返回闹铃模式。

**如何在闹铃开始鸣响后停止闹铃音**

按任意钮。

## 如何开启或解除每日闹铃或整点响报

在闹铃模式中，按 **(D)** 钮以下顺序改变每日闹铃和整点响报的状态。



## 如何测试闹铃

在闹铃模式中，按住 **(D)** 钮可使闹铃鸣响。

## 照明



本表使用 LED (发光二极管) 板提供照明，即使在黑暗中也可使画面明亮易观。

• 有关更多的重要资讯请参阅“照明须知”一节(第 Ck-37 页)。

## 如何点亮照明

在任意模式中，按 **(B)** 钮可点亮照明。

Ck-30

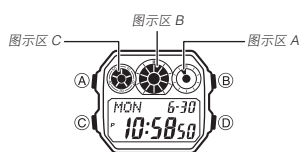
Ck-31

## 参考资料

本节更为详细地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要项及注意事项。

## 图示区

下面介绍三个图示区在各模式中所表示的资讯。



Ck-32

Ck-33

## 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、倒数定时器的闹铃及活动时间的闹铃也都正常鸣响。

## 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(▶ 消失)或解除(▶ 出现)按钮操作音。

- 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，▶ 会出现在所有模式的画面中。

Ck-34

## 世界时间

- 世界时间的秒数与计时模式中的秒数同步。
- 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。
- 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“Universal Time Coordinated (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 须根据需加闰秒，以保持与地球自转同步。

Ck-36

## 规格

**常温下的精确度：**每月 ±30 秒

**计时：**时、分、秒、下午(P)、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：本地城市代码(可从 48 个城市代码中选择)；夏令时间(日光节约时间) / 标准时间

## 秒表

测量单位：画面上段：1 秒；画面下段：1 秒

测量限度：画面上段：59'59"；画面下段：99'59.99"

测量模式：经过时间，活动时间

## 预设定时器

测量单位：1 秒

预设开始时间：10、12、15、20、25、30、35、40、45 分钟

定时器模式：经过时间，自动重复功能

在倒数至零后最多测量经过时间 60 分钟

Ck-38

C

模式	图示区 A	图示区 B	图示区 C
计时	计时模式的分数	计时模式的秒数	计时模式的 10 位秒数
秒表	秒表时间的分数	秒表时间的 1/20 秒数	秒表时间的 10 位秒数
预设定时器	预设定时器的分数	预设定时器的 1/20 秒数	预设定时器的 10 位秒数
倒数定时器	倒数时间的分数	倒数时间的 1/20 秒数	倒数时间的 10 位秒数
世界时间	世界时间模式的分数	世界时间模式的秒数	世界时间模式的 10 位秒数
闹铃	无表示	无表示	无表示

## 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。当倒数定时器的编号在倒数定时器模式画面上闪动(第 Ck-21 页)时除外。

## 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。

## 计时

- 当秒数在 30 至 59 之间时将秒数复位至 00 会使分数加 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。

## 照明须知

- 长期使用后照明会变暗。
- 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。

## 倒数定时器

定时器的个数：最多 9 个

测量单位：1 秒

输入范围：59'55" (以 1 分钟和 5 秒钟为单位增加)

其他：自动重复计时

世界时间：48 个城市 (29 个时区)

其他：夏令时间 / 标准时间

闹铃：每日闹铃，整点响报

照明：LED (发光二极管)

其他：按钮操作音开启 / 解除

电池：一个锂电池 (型号：CR2025)

CR2025 型电池约可供电 10 年 (每星期用秒表测量经过时间 1 次 (当测时到达预设的活动时间时闹铃鸣响 10 秒钟)；预设定时器每星期使用 1 次 (倒数至零时闹铃鸣响 10 秒钟)；倒数定时器每星期使用 1 次 (任何倒数定时器倒数至零时闹铃鸣响 1 秒钟 (共八次)，当最后一个倒数定时器倒数至零时闹铃鸣响 5 秒钟)，每日闹铃每天鸣响 10 秒钟，照明每天点亮 1.5 秒钟)

Ck-37

Ck-39



## City Code Table

L-1

### City Code Table

City Code	City	UTC Differential	Other major cities in same time zone
PPG	Pago Pago	-11	
HNL	Honolulu	-10	Papeete
ANC	Anchorage	-9	Nome
YVR	Vancouver	-8	Las Vegas, Seattle/Tacoma, Dawson City
SFO	San Francisco		
LAX	Los Angeles		
DEN	Denver	-7	El Paso, Edmonton
MEX	Mexico City	-6	Winnipeg, Houston, Dallas/Fort Worth, New Orleans
CHI	Chicago		
MIA	Miami	-5	Montreal, Detroit, Boston, Panama City, Havana, Lima, Bogota
NYC	New York		
CCS*	Caracas	-4	La Paz, Santiago, Port Of Spain
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 Differential	Other major cities in same time zone
LIS	Lisbon	0	Dublin, Casablanca, Dakar, Abidjan
LON	London		
BCN	Barcelona	+1	Amsterdam, Algiers, Hamburg, Frankfurt, Vienna, Stockholm, Madrid
PAR	Paris		
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		
THR	Tehran	+3.5	Shiraz

L-3

City Code	City	UTC Differential	Other major cities in same time zone
DXB	Dubai	+4	Abu Dhabi, Muscat
KBL	Kabul	+4.5	
KHI	Karachi	+5	
MLE	Mate		
DEL	Delhi	+5.5	Mumbai, Kolkata
DAC	Dhaka	+6	Colombo
RGN	Yangon	+6.5	
BKK	Bangkok	+7	Jakarta, Phnom Penh, Hanoi, Vientiane
SIN	Singapore	+8	Kuala Lumpur, Taipei, Manila, Perth, Ulaanbaatar
HKG	Hong Kong		
BJS	Beijing		
SEL	Seoul	+9	Pyongyang
TYO	Tokyo		
ADL	Adelaide	+9.5	Darwin

L-4

City Code	City	UTC Differential	Other major cities in same time zone
GUM	Guam	+10	Melbourne, Rabaul
SYD	Sydney		
NOU	Noumea	+11	Port Vila
WLG	Wellington	+12	Christchurch, Nadi, Nauru Island

- \* In December 2007, Venezuela changed its offset from -4 to -4.5. Note, however, that this watch displays an offset of -4 (the old offset) for the CCS (Caracas, Venezuela) city code.
- \*\* The above is current as of June 2013. This watch does not reflect the change in the Moscow (MOW) time offset to +4. Because of this, you should leave the summer time setting turned on (which advances the time by one hour) for Moscow (MOW).
- 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