

感谢您选购 CASIO 手表。

用途

本表内置的传感器能测量方向、气压、温度及高度。测出的数值将显示在画面上。这些功能使本表在远足、登山、或进行其他户外活动时实用便利。

警告！

- 本表内置的测量功能不能用于需要专业或工业精度的测量。本表测量的数值只能当作有合理精确度的结果。
- 在进行登山或其他若迷失方向会导致重大危险或危及生命安全的活动时，必须同时使用备用罗盘来确认方向。
- 请注意，卡西欧计算机公司（CASIO COMPUTER CO., LTD.）对于用户本人或任何第三方因使用本产品或因其发生故障而引起的任何损害或损失一律不负任何责任。

CK-1

重要！

- 本表的测高计功能根据其压力传感器测出的气压计算并显示相对高度。也就是说，在同一地点进行的多重测量，可能会因大气压的变化而产生不同的高度值。同时还请注意，本表显示的数值可能会与您所在位置标记的实际垂直高度及/或海拔高度不同。
- 若您登山或进行其他活动的过程中使用本表的测高计，则强烈建议您查看地图、当地的高度指示或一些其他的资讯源以取得正确的当前高度，并定时用最新的资讯校准测高计。有关详情请参阅“如何指定参考高度值”一节（第 CK-45 页）。
- 每当您在长途旅行、登山或其他活动中使用本表的数码罗盘功能时，必须同时使用另一个罗盘确认测定值。如果本表的数码罗盘的测定值与其他罗盘不同，则请对数码罗盘进行双向校准，以确保测定值的精确。
- 如果手表在永久性磁铁（磁性项链等）、金属物体、高压电线、天线或家用电器（电视机、电脑、手机等）的附近，方向测定和数码罗盘的校准将无法得到正确的结果。

CK-2

关于本说明书



- 根据手表的型号，数字画面文字的显示有白底黑字和黑底白字两种。本说明书中的所有范例均以白底黑字表示。
- 按钮操作以图中所示的字母表示。
- 请注意，本说明书中的手表插图只起参考作用，手表的实际外观可能会与插图所示的有所不同。

CK-3

在使用手表之前需要检查的事情

1. 检查本地城市及夏令时间（DST）设定。

使用“如何设定本地城市与夏令时间”一节（第 CK-14 页）中的操作设定本地城市及夏令时间。

重要！

- 世界时间模式及日出/日落模式的数据取决于计时模式中正确的本地城市、时间及日期设定。请确认您对这些设定的配置正确。

2. 设定现在时间。

请参阅“时间及日期的设定”一节（第 CK-16 页）。

现在手表可以使用了。

CK-4

目录

关于本说明书	CK-3
在使用手表之前需要检查的事情	CK-4
模式参考指南	CK-9
计时	CK-13
本地城市的设定	CK-14
如何设定本地城市与夏令时间	CK-14
时间及日期的设定	CK-16
如何改变时间及日期	CK-16
方向的测定	CK-19
如何测定方向	CK-19
如何进行双向校准	CK-23
如何进行磁偏角校正	CK-24
如何在方位存储器中保存测出的方向角	CK-25
温度、气压及高度显示单位的指定	CK-28
如何指定温度、气压及高度的显示单位	CK-28
气压及温度的测量	CK-29
如何测量气压及温度	CK-29
如何开启或解除气压变化警报	CK-34
如何校准气压传感器及温度传感器	CK-36

CK-5

测高计模式的使用	CK-38
如何选择高度画面格式	CK-40
如何选择高度的自动测量间隔	CK-41
如何进行高度测量	CK-43
如何指定参考高度值	CK-45
如何指定高度差起始点	CK-46
如何使用高度差	CK-47
如何手动保存测量值	CK-48
如何开始路途日志值的更新	CK-51
如何停止路途日志值的更新	CK-51
高度记录的查看	CK-56
如何查看高度记录	CK-56
如何删除所有手动保存的数据	CK-60
如何删除特定存储区中的数据	CK-60
日出及日落时间的查找	CK-62
如何进入日出/日落模式	CK-62
如何查看特定日期的日出/日落时间	CK-63
如何查找指定位置的日出及日落时间	CK-64
秒表的使用	CK-66
如何进入秒表模式	CK-66
如何执行经过时间的测量操作	CK-66
如何暂停在中途时间处	CK-66
如何测量两名选手的完成时间	CK-67

CK-6

倒数定时器的使用	CK-68
如何进入倒数定时器模式	CK-68
如何指定倒数开始时间	CK-68
如何执行倒数定时器操作	CK-69
如何停止闹铃音	CK-69
闹铃的使用	CK-70
如何进入闹铃模式	CK-70
如何设定闹铃时间	CK-71
如何开启或解除闹铃或整点响报	CK-72
如何停止闹铃音	CK-73
其他时区时间的查看	CK-74
如何进入世界时间模式	CK-74
如何查看另一个时区的时间	CK-74
如何指定一个城市的标准时间或夏令时间（DST）	CK-75
照明	CK-76
如何手动点亮照明	CK-76
如何改变照明持续时间	CK-76
如何开启或解除自动照明功能	CK-78
按钮操作音	CK-79
如何开启或解除按钮操作音	CK-79

CK-7

电池电力不足指示	Ck-80
疑难排解	Ck-81
规格	Ck-85

模式参考指南

本表共有 10 种“模式”。请根据需要选择模式。

目的:	进入此模式:	参阅:
<ul style="list-style-type: none"> 查看本地城市的日期 配置本地城市及夏令时间 (DST) 设定 设定时间及日期 	计时模式	Ck-13
确定现在位置到目的地的方位或方向	数码罗盘模式	Ck-19
<ul style="list-style-type: none"> 查看现在位置的气压及温度 查看气压测量图 查看现在位置的高度 确定两个位置 (参考点与现在位置) 之间的高度差 以测量的时间及日期记录高度测量值 	气压计 / 温度计模式	Ck-29
查看特定日期的日出及日落时间	日出 / 日落模式	Ck-62
检索在测高计模式中创建的记录	数据检索模式	Ck-56
用秒表测量经过时间	秒表模式	Ck-66
使用倒数定时器	倒数定时器模式	Ck-68
设定闹铃时间	闹铃模式	Ck-70
查看全球 48 个城市 (31 个时区) 之一的现在时间	世界时间模式	Ck-74

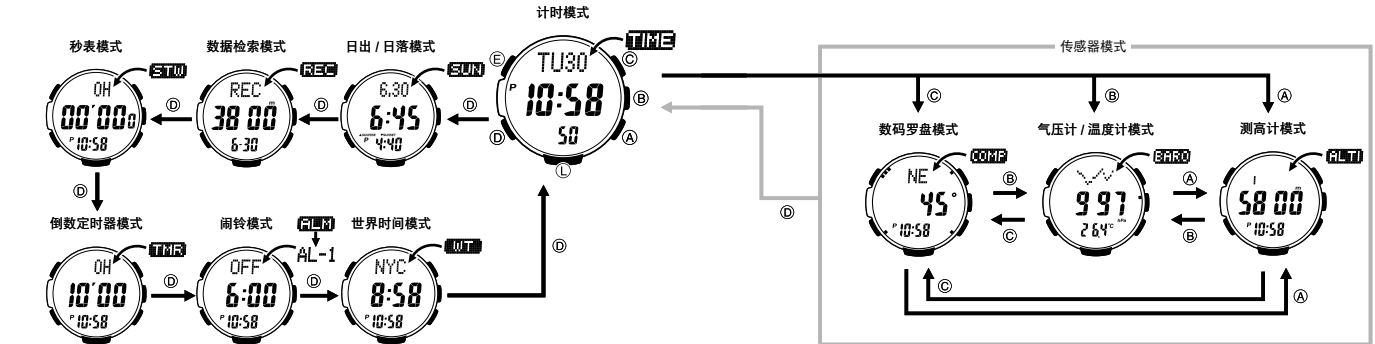
Ck-8

Ck-9

模式的选择

- 下图介绍选择模式时所使用的按钮。
- 要从任何其他模式返回计时模式时, 请按住 **(D)** 钮约两秒钟。

- 用 **(A)** 钮、**(B)** 钮及 **(C)** 钮可从计时模式或其他传感器模式直接进入一种传感器模式。要从日出 / 日落、数据检索、闹铃、秒表、倒数定时器或世界时间模式进入一种传感器模式时, 请首先进入计时模式, 然后再按相应的按钮。



Ck-10

Ck-11

通用功能 (所有模式中)

本节中所介绍的功能及操作可以在所有模式中使用。

计时模式的直接访问

- 要从任何其他模式进入计时模式时, 请按住 **(D)** 钮约两秒钟。

自动返回功能

- 在各模式中若您不进行任何按钮操作经过一定时间, 手表将自动返回计时模式。

模式名	大约经过时间
日出 / 日落, 数据检索, 闹铃, 数码罗盘	3 分钟
测高计	最短 1 小时 最长 12 小时
气压计 / 温度计	1 小时
设定画面 (有数字在闪动)	3 分钟

- 当有设定在画面中闪动时, 若不执行任何操作经过两或三分钟, 手表将自动退出设定画面。

初始画面

进入数据检索模式、闹铃模式、世界时间模式或数码罗盘模式时, 上次退出该模式时画面上显示的数据会首先出现。

选择

- (A)** 钮及 **(C)** 钮可用于在设定画面上选择数据。通常在交换数据时, 按住此二钮可高速选择。

Ck-12

Ck-13

本地城市的设定

有两种本地城市设定: 选择本地城市 and 选择标准时间或夏令时间 (DST)。

如何设定本地城市与夏令时间

城市代码
下午指示符
TYO: TOKYO



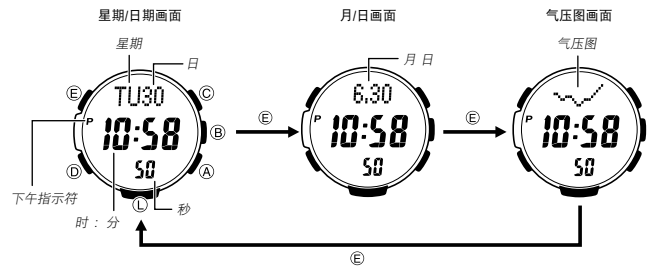
Ck-14

- 在计时模式中, 按住 **(D)** 钮至少两秒钟。首先, **SET Hold** 在画面上闪动, 并且 **CITY** 显示在画面上段。然后, 当前所选城市代码和城市名在画面上段滚动。请按住 **(D)** 钮直到滚动开始。
 - 若您不进行任何操作经过约两或三分钟, 手表将自动退出设定模式。
 - 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)。
- 用 **(A)** (向东) 钮及 **(C)** (向西) 钮交换城市代码。
 - 一直选择到要选作本地城市的代码出现。
- 按 **(D)** 钮显示 DST 设定画面。
- 按 **(A)** 钮在夏令时间 (ON) 与标准时间 (OFF) 之间交换 DST 设定。
 - 请注意, 当 UTC 被选作本地城市时, 不能切换标准时间与夏令时间 (DST)。

计时

请用计时模式 (TIME) 查看及设定现在时间和日期。

- 在计时模式中, 按 **(E)** 钮可如下所示改变画面内容。



5. 完成所有设定后, 按 **(E)** 钮两次退出设定画面。

- DST** 指示符出现时表示夏令时间已启用。

注

- 指定了城市代码后, 本表将用世界时间模式中的 UTC* 时差根据本地城市的现在时间计算其他时区的现在时间。
- * 协调世界时 (UTC) 是世界通用的科学计时标准。
- UTC 的基准点为英国格林威治。

Ck-15

时间及日期的设定

若计时模式中的时间和日期不准，请使用下述操作步骤进行调整。

如何改变时间及日期

城市代码

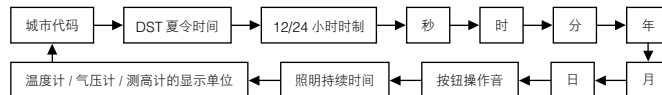
下午指示符 **TYO**: TOKYO



- 在计时模式中，按住 **ⓔ** 钮至少两秒钟。首先，**SET Hold** 在画面上闪动，并且 **CITY** 显示在画面上段。然后，当前所选城市代码和城市名在画面上段滚动。请按 **ⓔ** 钮直到滚动开始。

Ck-16

- 按 **ⓓ** 钮以下顺序移动闪动选择其他设定。



• 下述操作步骤只介绍如何配置计时设定。

- 要变更的计时设定闪动时，用 **ⓐ** 钮及 / 或 **ⓐ** 钮如下所述进行变更。

画面	目的:	操作:
TYO	改变城市代码	用 ⓐ (向东) 钮及 ⓐ (向西) 钮。
OFF	选择夏令时间 (ON) 及标准时间 (OFF)。	按 ⓐ 钮。
12H	选择 12 小时 (12H) 及 24 小时 (24H) 时制。	按 ⓐ 钮。
50	将秒数复位为 00 (若秒数在 30 至 59 之间, 则分数加 1)。	按 ⓐ 钮。
10:58	改变时数或分数	用 ⓐ (+) 钮及 ⓐ (-) 钮。
2015 6.30	改变年、月或日	

- 完成所有设定后，按 **ⓔ** 钮两次退出设定画面。

Ck-17

注

- 有关选择本地城市及设定 DST 的说明，请参阅“本地城市的设定”一节（第 Ck-14 页）。
- 选用 12 小时制时，在正午至午夜 11:59 之间 **P** (下午) 指示符会出现在画面上，而在午夜至正午 11:59 之间没有指示符表示。选用 24 小时制时，时间在 0:00 至 23:59 之间表示，不表示 **P** (下午) 指示符。
- 本表内置有全自动日历，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。
- 日期及 / 或年份变化时星期自动改变。确认日期和年份的设定正确。
- 有关计时模式中各设定的说明，请参阅下列各页。
 - 按钮操作音的开启 / 解除：“如何开启或解除按钮操作音”（第 Ck-79 页）
 - 照明持续时间设定：“如何改变照明持续时间”（第 Ck-76 页）
 - 改变温度、气压及高度的显示单位（对于 **TYO** 以外的城市）：“如何指定温度、气压及高度的显示单位”（第 Ck-28 页）

Ck-18

方向的测定

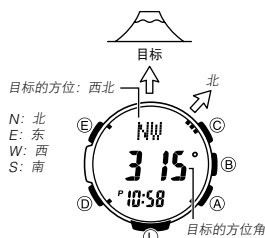
数码罗盘模式用于确定北方，并检查到目的地的方位。

- 有关提高数码罗盘测定精度方法的说明，请参阅“方位传感器的校准”（第 Ck-22 页）及“数码罗盘须知”（第 Ck-26 页）各节。

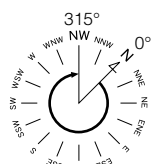
如何测定方向

- 确认手表在计时模式或传感器模式之一中。
 - 传感器模式有：数码罗盘模式、气压计 / 温度计模式及测高计模式。
- 将手表放在平坦的表面上。如果您佩戴着手表，则请确认您的手腕水平（相对于地平线）。
- 将手表的 12 时位置对准要测定的方向。
- 按 **ⓐ** 钮开始。
 - COMP** 将出现在画面上段，表示数码罗盘操作正在进行。
 - 在您按 **ⓐ** 钮的约一秒种后，指针（北由三个图段指示，而南、东及西各由一个图段指示）将出现在画面上指示北、南、东及西。方向还会由字母指示符及方向角表示。

Ck-19



方位指示的含义



注

- 当您按 **ⓐ** 钮时，如果四个指针（北、南、东、西）及指示方向的字母不出现在画面上，则表示手表显示的是方位存储器中的资讯。如果这种情况发生，请按 **ⓔ** 钮删除方位存储器中的内容。有关详情请参阅“方位存储器的使用”一节（第 Ck-25 页）。
- 要返回计时模式时，请按 **ⓓ** 钮。即使测定操作正在进行，按 **ⓓ** 钮也可返回计时模式。

Ck-20

方位传感器的校准

当您感觉本表产生的方向测定结果不准时，应对方位传感器进行校准。您可以使用两种不同的方位传感器校准方法之一：双向校准或磁偏角校正。

双向校准

双向校准模式校准方位传感器与磁北的关系。双向校准应在受磁力影响的地方进行方向测定时使用。如果手表由于某种原因被磁化，也应使用这种校准方法。

重要！

- 为了确保本表的方向测定结果正确，在使用前必须进行双向校准。如果不进行双向校准，手表可能会产生错误的方向测定结果。

磁偏角校正

使用磁偏角校正方法时，您输入一个磁偏角（磁北与真北之间的角度），让手表指示真北。当使用的地图上标记有磁偏角时，您可以进行此操作。请注意，磁偏角只能以整数的度为单位进行输入，因此需要将地图上标记的数值四舍五入。例如，若地图上标记的磁偏角为 7.4°，则应输入 7°。7.6° 时应输入 8°，而 7.5° 时可输入 7° 或 8°。

双向校准须知

- 您可以使用任何一对相反的方向进行双向校准。但请注意，两方向之间的角度必须为 180 度，即完全相反。注意若操作错误，得到的方位传感器的测定结果将是错误的。
- 各方向的校准进行过程中不可移动手表。
- 双向校准操作应在与要测定方向的相同环境下进行。例如，若要在空旷的地方进行方向测定，则应在空旷的地方进行校准。

Ck-22

重要！

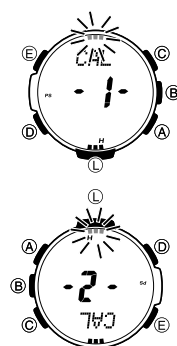
- 在您执行了测定操作之后，如果数字画面上的内容开始闪动，则表示探测到了异常磁场。请离开任何可能的强磁源，并再次尝试测定。当您再次尝试时若问题仍然出现，则请继续离开强磁源，进行双向校准，然后再次进行测定。有关详情请参阅“如何进行双向校准”（第 Ck-23 页）及“场所”（第 Ck-26 页）各节。

数码罗盘测定

- 当您按 **ⓐ** 钮开始数码罗盘测定时，最初 **COMP** 将出现在画面上表示数码罗盘操作正在进行。
- 第一次测定结束后，手表将自动每秒进行一次数码罗盘的测定，持续测定 60 秒钟。之后，测定自动停止。
- 方向指示符及方向角显示为 --- 时表示数码罗盘测定已结束。
- 在数码罗盘进行测定的 60 秒钟内自动照明功能无效。
- 在手表处于水平状态（相对于地平线）下，角度值及方向指示符的误差范围为 ± 11 度。例如，若手表指示的方向为西北 (NW) 及 315 度，实际的方向应在 304 度至 326 度之间。
- 请注意，如果手表不在水平状态（相对于地平线）下进行方向测定，测定结果的误差会更大。
- 如果您怀疑手表测出的方向不正确，可以校准方位传感器。
- 手表执行闹铃动作（每日闹铃、整点响报、倒计时器闹铃）或照明点亮（通过按 **ⓓ** 钮）时，正在进行的方位测定操作将暂停。使方向测定暂停的动作结束后，方向测定操作将恢复，并持续进行到所定时间。
- 有关进行方向测定的其他重要资讯，请参阅“数码罗盘须知”一节（第 Ck-26 页）。

Ck-21

如何进行双向校准

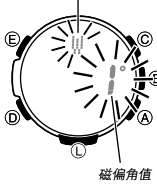


- 在数码罗盘模式中，按住 **ⓔ** 钮至少两秒钟。首先，**SET Hold** 在画面上闪动。然后，**CALIBRATION** 在画面上段滚动。请按 **ⓔ** 钮直到 **CALIBRATION** 开始滚动。
 - 此时，北指针将在 12 时位置闪动并且 **-1-** 出现在画面上，表示手表已准备就绪，可以校准第一个方向。
- 将手表放在水平的表面上，按照需要调整方向，然后按 **ⓐ** 钮校准第一个方向。
 - 校准操作进行过程中画面将显示 ---，校准成功后，**Turn 180°** 将出现在画面上，并且三个图段 (■■■) 在 6 时位置闪动。约一秒种后，**CALIBRATION -2-** 在画面上段滚动。
 - 如果 **ERR-1** 出现在画面上，请再次按 **ⓐ** 钮重新开始方向的测定操作。
- 将手表旋转 180 度。
- 再次按 **ⓐ** 钮校准第二个方向。
 - 校准操作进行过程中画面将显示 ---。校准操作成功时，画面显示 **OK** 后返回数码罗盘模式画面。

Ck-23

如何进行磁偏角校正

磁偏角方向值 (E, W或OFF)



- 在数码罗盘模式中, 按住 **Ⓧ** 钮至少两秒钟。首先, **SET Hold** 在画面上闪烁。然后, **CALIBRATION** 在画面上段滚动。请按住 **Ⓧ** 钮直到 **CALIBRATION** 开始滚动。
- 按 **Ⓧ** 钮。
• **DEC 0°** 将出现在画面上, 然后磁偏角设定在画面上闪烁。
- 用 **ⓐ** (向东) 钮及 **ⓑ** (向西) 钮改变设定。
• 下面介绍磁偏角方向设定。
• **OFF**: 不进行磁偏角校正。在此设定下, 磁偏角为 0°。
• **E**: 当磁北偏向东 (东偏) 时
• **W**: 当磁北偏向西 (西偏) 时
• 这些设定可以选择 W 90° 至 E 90° 范围内的值。
• 同时按 **ⓐ** 钮及 **ⓑ** 钮可解除 (**OFF**) 磁偏角的校正。
• 例如, 图中所示为当地图指示西 1° 磁偏角时应输入的数值及应选择的方向。
- 设定完毕后, 按 **Ⓧ** 钮退出设定画面。

方位存储器的使用



方位存储器用于暂时保存和显示方向测定值, 并在随后进行的数码罗盘测定过程中作为参考。方位存储器画面显示被保存的测定值的方向角, 及指示被保存的测定值的指针。
如果在方位存储器画面显示过程中进行数码罗盘测定, 数码罗盘新测定的方向角 (与手表 12 时位置之间的夹角) 和被保存的方位存储器中的方向测定值都会显示在画面上。

如何在方位存储器中保存测出的方向角

- 按 **Ⓧ** 钮开始数码罗盘的测定 (第 Ck-19 页)。
 - 手表进行首次测定后每秒测定一次, 持续测定 60 秒钟。
 - 如果方位存储器的方向角已显示在画面上, 则表示方位存储器已储存有测定值。如果这种情况发生, 请在执行上述操作之前, 按 **Ⓧ** 钮清除方位存储器中的测定值并退出方位存储器画面。
- 在数码罗盘进行测定的 60 秒钟内, 按 **Ⓧ** 钮可将新的测定值存入方位存储器。
• 方向角存入方位存储器过程中, 其将闪烁约一秒钟。之后, 方位存储器画面 (显示方位存储器方向角和指针的画面) 将出现, 数码罗盘开始一次新的 60 秒钟的方向测定操作。

- 方位存储器画面显示过程中, 按 **Ⓧ** 钮可随时开始一次新的 60 秒钟的方向测定操作。手表将显示 12 时位置所指方向的方向角。60 秒钟的方向测定操作完成后, 新测出的方向角将从画面上消失。
- 在显示方位存储器画面后的最初 60 秒钟内, 或在方位存储器画面显示过程中通过按 **Ⓧ** 钮开始的 60 秒钟的方向测定操作过程中, 保存在存储器中的方向由方位存储器指针表示。

Ck-24

Ck-25

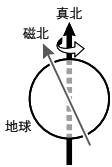
- 方位存储器画面显示过程中, 按 **Ⓧ** 钮可清除方位存储器中当前保存的测定值, 并开始一次新的 60 秒钟的方向测定操作。

如何摆放地图并找到现在位置

在登山或远足时, 了解目前的位置很重要。因此, 需要“摆放地图”, 也就是说对准地图, 使其所指方向对准现在位置的实际情况。一般来说, 需要做的是将地图上的北对准手表指示的北。
• 请注意, 在地图上确定您的现在位置及目的地需要识图技巧和经验。

数码罗盘须知

磁北与真北



北方向可以用磁北或真北进行表示, 磁北与真北是不同的。同时, 知道磁北会随时间而移动很重要。

- 磁北是由罗盘的指针指示的北。
- 真北位于地轴的北极, 地图上通常指示真北。
- 磁北与真北之间的差异称为“磁偏角”。距离北极越近, 磁偏角越大。

场所

- 在强磁场源附近进行方向测定会使测定结果产生较大的误差。因此, 应避免在下列类型物体附近进行方向测定: 永久性磁铁 (磁性项链等), 金属块 (金属门窗、储物柜等), 高压电线、天线、家用电器 (电视机、个人电脑、洗衣机、电冰箱等)。
- 在室内, 尤其在钢筋混凝土建筑物内也不可能得到精确的方向测定结果。其原因在于此种建筑物的金属框架会吸收家用电器等发出的磁力。
- 在列车、船舶、飞机等中时不可能得到精确的方向测定结果。

Ck-26

Ck-27

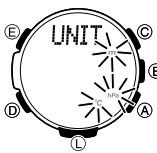
温度、气压及高度显示单位的指定

请按照下述操作步骤指定在气压计 / 温度计模式及测高计模式中所使用的温度、气压及高度的显示单位。

重要!

- 当 **TYO** (东京) 被选作本地城市时, 高度单位自动被设定为米 (m), 气压单位被设定为百帕斯卡 (hPa), 而温度单位被设定为摄氏 (°C)。这些设定不能改变。

如何指定温度、气压及高度的显示单位



- 在计时模式中, 按住 **Ⓧ** 钮至少两秒钟。首先, **SET Hold** 在画面上闪烁, 并且 **CITY** 显示在画面上。然后, 当前所选城市代码和城市名在画面上滚动。请按住 **Ⓧ** 钮直到滚动开始。
- 按 **Ⓧ** 钮数次直到 **UNIT** 出现在画面上。
• 有关如何切换设定画面的说明, 请参阅“如何改变时间及日期”一节 (第 Ck-16 页) 中的第 2 步操作。
- 执行下述操作指定所需要的显示单位。

要指定的单位:	应按的键:	可选择的设定:
高度	ⓐ	m (米) 及 ft (英尺)
气压	ⓑ	hPa (百帕斯卡) 及 inHg (英寸汞)
温度	ⓒ	°C (摄氏) 及 °F (华氏)

- 完成所有设定后, 按 **Ⓧ** 钮两次退出设定画面。

Ck-28

Ck-29

气压变化指示符



气压

- 气压以 1 hPa (或 0.05 inHg) 为单位表示。
- 若气压测量值超出 260 hPa 至 1,100 hPa (7.65 inHg 至 32.45 inHg) 的范围, 气压值的显示会变为 ---。当气压测量值返回本表的容许范围时, 气压值即会重新出现。

温度

- 气温以 0.1°C (或 0.2°F) 为单位显示。
- 当气温的测量值超出 -10.0°C 至 60.0°C (14.0°F 至 140.0°F) 的范围时, 气温值的显示会变为 -- °C (或 °F)。当温度测量值返回本表的容许范围时, 温度值重新出现。

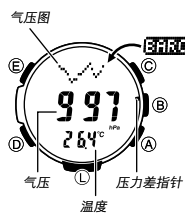
显示单位

气压的显示单位可以选择为百帕斯卡 (hPa) 或英寸汞 (inHg), 温度的显示单位可以选择为摄氏 (°C) 或华氏 (°F)。请参阅“如何指定温度、气压及高度的显示单位”一节 (第 Ck-28 页)。

气压及温度的测量

本表使用气压传感器来测量气压 (大气压), 使用温度传感器来测量气温。

如何测量气压及温度



在计时模式或任意传感器模式时, 按 **Ⓧ** 钮进行气压和温度的测量。

- **BARO** 出现在画面上时表示气压及温度测量正在进行。约一秒钟后, 测量结果将出现在画面上。
- 您按 **Ⓧ** 钮后, 手表在最初的三分钟将每五秒钟测量一次, 之后每两分钟测量一次。

注

- 按 **Ⓧ** 钮返回计时模式。
- 在进入气压计 / 温度计模式后, 若您不进行任何操作经过约 1 小时, 手表将自动返回计时模式。

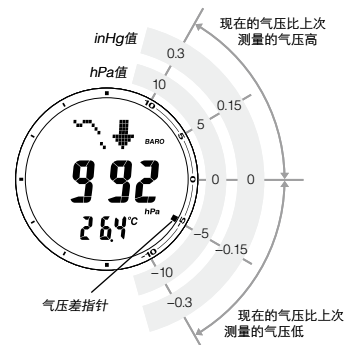
气压差指针



气压差指针的含义

- 气压差可在 ±10hPa 范围内以 1-hPa 为单位表示。
- 例如, 插图所示为当计算出的气压差为约 -5 hPa (约 -0.15 inHg) 时指针的指示。
 - 气压以 hPa 为标准计算及显示。气压差还可以以 inHg 为单位表示, 如图所示 (1 hPa ≈ 0.03 inHg)。

此指针表示气压图 (第 Ck-32 页) 上两个相邻气压测量值间的相对差, 而现在的的气压值表示在气压计 / 温度计模式画面 (第 Ck-30 页) 上。



Ck-30

Ck-31

气压图

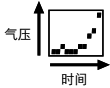


气压反映大气的变化。通过监视这些变化能在合理的精确度内预测天气。本表每两小时自动测量一次气压。测量结果用于生成气压图和气压差指针值。

气压图的含义

气压图表示气压测量的履历。

- 当气压变化指示符不显示时，该图表示最多 21 次（42 个小时）的气压测量结果。
- 当气压变化指示符显示时，该图表示最多 11 次（22 个小时）的气压测量结果。



- 图的纵轴表示气压，各点代表其测量值与前一个点的测量值间的相对差。一个点代表 1hPa。
- 图的横轴表示时间，一个点代表两个小时。最右侧的点代表最新一次的测量结果。

下面介绍如何解释气压图上表示的数据。



气压升高表示天气正在好转。

气压下降表示天气正在恶化。

注

- 如果天气或气温突然发生变化，过去测量值的图线可能会上下超出显示范围。气压恢复稳定后，所有线图又会全部出现。
- 凡遇下述情况，气压的测量将不执行，同时在气压图相应的部位留下空白。
 - 气压测量值超出范围（260 hPa 至 1,100 hPa 或 7.65 inHg 至 32.45 inHg）
 - 传感器故障



在画面上看不见。

气压变化的指示

本表分析过去的气压测量值，并用气压变化指示符通知您气压有变化。若其确定气压有显著变化，其鸣笛音并且表盘外围的所有图段（■）都将闪动，此为气压变化警报。也就是说，您可以在到达宿营地或露营地后再开始测量气压，然后在第二天的早上检查手表并查看气压的变化，并相应计划当天的活动。请注意，您可以根据需要显示或不显示气压变化指示符。

Ck-32

Ck-33

气压变化指示符的含义

指示符	含义
	气压突然下降。
	气压突然上升。
	气压持续上升后开始下降。
	气压持续下降后开始上升。

- 如果气压没有明显的变化，气压变化指示符不会出现。

重要！

- 为确保结果正确，气压的测量应保持在一定高度进行。
- 高度的变化会使气压发生变化。也就是说当您的高度正在改变时不能测量出正确的气压。为避免可能的混乱，在您登山等移动过程中最好解除气压变化指示符。

如何开启或解除气压变化警报

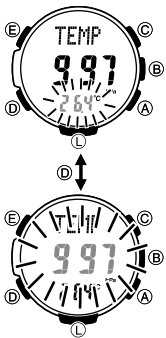
在气压计 / 温度计模式中，按住 (B) 钮至少两秒钟。按住 (B) 钮直到当前设定 (INFO Hold ON 或 INFO Hold OFF) 开始在画面上闪动。

- 如果气压变化指示符显示，则 BARO 也将出现在画面上段。否则 BARO 不出现。

Ck-34

Ck-35

如何校准气压传感器及温度传感器



1. 用其他测量装置进行测量，取得准确的气压或温度。
2. 当手表在计时模式或任意传感器模式中时，按 (B) 钮进入气压计 / 温度计模式。
3. 按住 (E) 钮至少两秒钟。SET Hold 在画面上闪动后 TEMP 出现在画面上段。请按住 (E) 钮直到 TEMP 出现。
 - 此时温度校准设定在画面上段闪动。
4. 按 (D) 钮选择温度值及气压值（闪动），选择要校准的一个。
5. 用 (A) (+) 钮及 (C) (-) 钮改变闪动中的温度或高度值。数值以下示单位改变。
 - 温度 0.1°C (0.2°F)
 - 气压 1 hPa (0.05 inHg)
 - 要将闪动的数值返回至其初始出厂缺省值时，请同时按 (A) 钮及 (C) 钮。OFF 将出现在闪动的位置约一秒钟，然后初始缺省值出现。
6. 按 (E) 钮返回气压计 / 温度计模式画面。

气压计及温度计须知

- 本表内置的气压传感器测量大气压的变化，供您本人作预测天气使用。其并非一个可用作正式天气预报或报告的精密装置。
- 气温的突然变化会影响气压传感器的测量结果。因此，手表的测量值可能会有些误差。
- 温度测量会受到您的体温、直射阳光及湿度的影响。为使气温的测量更加准确，请将手表从手腕取下并放置在不受阳光直射照射及通风良好的地方，并擦干表壳。表壳需要约 20 至 30 分钟的时间才能到达环境温度。

Ck-36

Ck-37

测高计模式的使用

本表根据内置气压传感器测量的气压来进行高度的测量并显示高度。本表还保存各种高度记录和数据。

- 画面上显示的高度测量值是相对高度，根据手表的气压传感器测出的气压的变化计算而来。也就是说在同一地方的不同时间气压的改变会使测量结果不同。同时还请注意，本表显示的数值可能会与您所在位置标记的实际垂直高度及 / 或海拔高度不同。
- 若您在登山或进行其他活动的过程中使用本表的测高计，则强烈建议您查看地图、当地的高度指示或一些其他的资讯源以取得正确的当前高度，并定时用最新的资讯校准测高计。

重要！

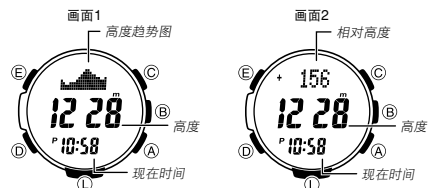
- 有关如何最小化手表的测量值与当地标识高度（垂直高度）之间差异的说明，请参阅“如何指定参考高度值”（第 Ck-45 页）和“测高计须知”（第 Ck-55 页）各节。

事前准备

在实际进行高度测量之前，您需要选择高度画面格式和高度测量间隔。

高度画面格式的选择

测高计模式有两种画面格式供您选择。



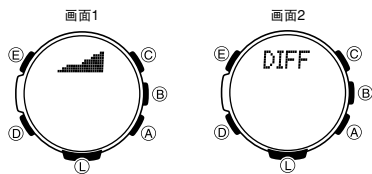
- 高度趋势图的内容在您每次进行高度测量时被更新。
- 要测量当前位置与参考点之间的高度差时，请选择画面 2。有关详情请参阅“高度差值的使用”一节（第 Ck-46 页）。

Ck-38

Ck-39

如何选择高度画面格式

- 在测高计模式中，按住 **(E)** 钮至少两秒钟。
 - SET Hold** 在画面上闪动后，**ALTI** 出现在画面上段。请按住 **(E)** 钮直到 **ALTI** 出现。
 - 当前的高度值在此时出现。
- 按 **(D)** 钮两次。
 - DISP** 出现后当前的画面设定出现在画面上段。
- 用 **(A)** 钮在两种画面之间切换。



- 按 **(E)** 钮退出设定画面。

Ck-40

高度自动测量间隔的选择

- 有两种高度自动测量间隔可供选择。
- 0'05**: 头三分分钟内每秒测量一次，在随后的约一个小时内每五秒钟测量一次。
 - 2'00**: 头三分分钟内每秒测量一次，在随后的约 12 个小时之内每两分钟测量一次。

注

- 在测高计模式中，若您不执行任何按钮操作经过 12 小时（高度自动测量间隔：**2'00**）或 1 小时（高度自动测量间隔：**0'05**），手表将自动返回计时模式。
- 在 **0'05** 被选作高度自动测量方式的情况下，如果路途日志操作正在进行，则退出测高计模式并进入其他模式将使自动测量间隔自动改变为 **2'00**。

如何选择高度的自动测量间隔



- 在测高计模式中，按住 **(E)** 钮至少两秒钟。**SET Hold** 在画面上闪动后 **ALTI** 出现在画面上段。请按住 **(E)** 钮直到 **ALTI** 出现。
 - 当前的高度测量值在此时出现。
- 按 **(D)** 钮显示高度自动测量间隔设定。
 - 此时 **INTERVAL** 在画面顶部滚动。当前的高度自动测量间隔设定 (**0'05** 或 **2'00**) 将在画面中央闪动。
- 按 **(A)** 钮在 **0'05** 与 **2'00** 之间切换高度自动测量间隔设定。
- 按 **(E)** 钮退出设定画面。

高度的测量

请使用下述操作进行基本的高度测量。

- 有关如何更精确地测量高度的说明，请参阅“参考高度值的使用”一节（第 Ck-44 页）。
- 参阅“测高计是如何工作的？”一节（第 Ck-53 页），了解手表是如何测量高度的。

如何进行高度测量



- 确认手表在计时模式或传感器模式之中。
 - 传感器模式有：数码罗盘模式、气压计/温度计模式及测高计模式。
- 按 **(A)** 钮开始测高计的自动测量。
 - 高度值以 1 米（5 英尺）为单位显示。
 - 有关测量间隔的说明请参阅第 Ck-41 页。

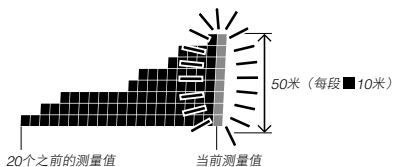
注

- 操作完毕后，按 **(D)** 钮返回计时模式并停止自动保存值的记录（第 Ck-49 页）。
- 若您不进行任何操作，手表将自动返回计时模式（第 Ck-12 页）。
- 高度的测量范围为 -700 至 10,000 米（-2,300 至 32,800 英尺）。
- 若测出的高度超出测量范围，画面上的高度值会变为 ---。当高度测量值返回本表的容许范围时，高度值将再次出现。
- 通常，手表根据预设换算值显示高度值。需要时，您还可以指定参考高度。请参阅“参考高度值的使用”一节（第 Ck-44 页）。
- 高度的显示单位可改变为米 (m) 或英尺 (ft)。请参阅“如何指定温度、气压及高度的显示单位”一节（第 Ck-28 页）。

Ck-42

Ck-43

- 高度趋势图表示在高度测量过程中，前 20 个高度测量值的变化。



参考高度值的使用

为使测量结果中的误差最小，应该在计划进行高度测量的地方在设定路途或在进行任何其他活动之前更新参考高度。在登山时，强烈建议您查看地图、当地的高度标识或一些其他的资讯源，以确定正确的高度，并定时用最新资讯更新参考高度。

- 气压的变化，以及因气压及/或高度的变化而引起的温度的变化都会产生测量误差。
- 虽然不设定参考高度也能测量出高度，但如此产生的测量值可能会与其他高度标识或标记指示的高度极为不同。
- 在进行下述操作之前，请在地图上或通过互联网等找到当前位置的高度。

Ck-44

如何指定参考高度值



- 在测高计模式中，按住 **(E)** 钮至少两秒钟。**SET Hold** 在画面上闪动后 **ALTI** 出现在画面上段。请按住 **(E)** 钮直到 **ALTI** 出现。
 - 当前的高度测量值在此时出现。
- 用 **(+)** 钮或 **(-)** 钮以 1 米（或 5 英尺）为单位改变现在的参考高度值。
 - 请将参考高度改变为从地图或其他资讯源取得的精确的高度值。
 - 参考高度可以在 -10,000 至 10,000 米（-32,800 至 32,800 英尺）的范围内设定。
 - 同时按 **(A)** 钮及 **(C)** 钮能使参考值返回 **OFF**（无参考高度），以便让手表仅根据预设数据进行气压至高度的换算。
- 按 **(E)** 钮退出设定画面。

测高计模式的高级操作

请根据本节中的说明取得更精确的高度测量结果，尤其是在登山或旅行时。

高度差值的使用



测高计模式画面中有一个表示与您指定的参考点之间高度变化的高度差值。手表每次进行高度测量时将更新高度差。

- 高度差的范围是 -3,000 米（-9,995 英尺）至 3,000 米（9,995 英尺）。
- 每当测量值超出容许范围时，---- 会显示在高度差值位置。
- 请参阅“如何在登山或远足过程中使用高度差”一节（第 Ck-47 页），参考介绍如何使用此功能的一些实用范例。

如何指定高度差起始点

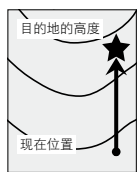


- 在测高计模式中，选择画面 2 作为测高计模式的显示格式（第 Ck-40 页）。
- 按 **(E)** 钮。
 - 手表将开始测量高度并将测量结果作为高度差的起始点保存。此时高度差将被复位为零。

如何在登山或远足过程中使用高度差

在登山或远足过程中，指定了高度差起始点后，便可轻易测量该地点与沿途其他地点间的高度变化。

如何使用高度差



- 用地图上的等高线确定现在位置与目的地之间的高度差。
 - 知道高度差有助于您确认现在位置，并确定到目的地还有多远。
- 在测高计模式中，按 **(E)** 钮将现在位置指定为高度差起始点。
 - 手表将开始测量高度并将测量结果作为高度差的起始点保存。此时高度差将被复位为零。
- 边比较在地图上确认的高度差与手表显示的高度差，边向目的地前进。
 - 例如，若从地图上的等高线得出现在位置与目的地之间的高度差为 +80 米，则当手表显示的高度差为 +80 米时您便知道离目的地很近了。



Ck-46

Ck-47

高度数据的种类

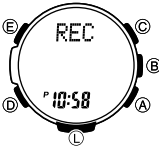
手表在其存储器中记录三种类型的高度数据：手动保存的数据、自动保存的数值及路途日志值。

- 请使用数据检索模式查看保存在存储器中的数据。有关详情请参阅“高度记录的查看”一节（第 Ck-56 页）。

手动保存的记录

每当您在测高计模式中进行下述操作时，手表将用当前显示的高度测量值创建并保存记录，测量日期及时间将一起保存在记录中。存储器最多能保存 30 个手动保存记录，编号为 **REC 1** 至 **REC 30**。

如何手动保存测量值



1. 在测高计模式中，检查并确认画面上显示有高度测量值。
 - 如果高度测量值未出现，请按 **(A)** 键测量一个。有关详情请参阅“如何进行高度测量”一节（第 Ck-43 页）。
2. 按住 **(A)** 键。首先，**REC Hold** 在画面上闪动。之后，**REC** 和现在时间将出现在画面下段。在 **REC** 和现在时间出现后立即松开 **(A)** 键。
 - 当前显示的高度测量值被保存到手动保存记录中，测量时间和日期也一起被保存。
 - 保存操作完毕后，手表将自动返回测高计模式画面。
 - 按住 **(A)** 键过长时间会使手表进入路途日志更新的开始 / 停止画面（第 Ck-51 页）。
 - 存储器最多可保存 30 个手动保存记录。如果存储器中已保存有 30 个手动保存记录，上述操作将使最旧的记录自动被删除，以为新记录腾出空间。

Ck-48

自动保存的数值

自动保存的数值在手表的存储器中只有一种数据。

自动保存的数值
最高高度 (MAX)
最低高度 (MIN)
总上升高度 (ASC)
总下降高度 (DSC)

- 高度的自动测量进行过程中，手表自动检查并更新这些数值。
- 只有在测高计模式中时手表才进行自动保存。
- 当两次测量结果之间有 ±15 米 (±49 英尺) 以上的差距时，累积上升高度值与累积下降高度值才被更新。

Ck-49

路途日志值

在路途日志更新功能被启用的情况下，特定路途的高度值（最高高度 / 最低高度，累积上升高度 / 累积下降高度）将以一定的间隔自动被检查及更新，即使退出测高计模式。更新的数值中包含日期和时间。存储器中最多能保存路途日志值的 14 个记录，各记录依其编号 Mt.1 至 Mt.14 的顺序保存。

各记录中的路途日志值
最高高度 (MAX)
最低高度 (MIN)
总上升高度 (ASC)
总下降高度 (DSC)

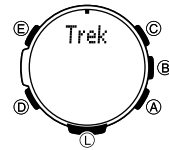
- 路途日志值的更新功能最多能进行 12 个小时，即使退出测高计模式，数值仍会自动被更新。画面外圈的图中一个段 (■) 闪动表示启用路途日志更新功能后经过的时间。各图段代表 12 分钟，一圈代表 12 个小时。
- 您可以选择高度测量间隔。有关详情请参阅“如何选择高度的自动测量间隔”一节（第 Ck-41 页）。

注

- 即使在路途途中退出了测高计模式，路途日志的最高高度、最低高度、累积上升高度及累积下降高度值也继续更新。
- 本表的存储器可储存 14 个路途日志记录，也就是说可以保存最多 14 次旅途的数值。

Ck-50

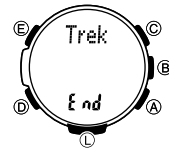
如何开始路途日志值的更新



在测高计模式中，按住 **(A)** 键至少五秒钟。首先，**Trek Hold** 在画面上闪动。之后，**Hold** 消失并且 (■) 指针指示的测量经过时间出现在 12 时位置。当 **Hold** 消失时松开 **(A)** 键。

- 此表示路途日志值（最高高度 / 最低高度，累积上升高度 / 累积下降高度）的更新正在进行。

如何停止路途日志值的更新



在测高计模式中，按住 **(A)** 键至少五秒钟。首先，**Trek Hold End** 和经过时间指针 (■) 闪动。然后 **Hold** 消失。当 **Hold** 消失时松开 **(A)** 键。

- 此表示路途日志值（最高高度 / 最低高度，累积上升高度 / 累积下降高度）的更新已停止。

注

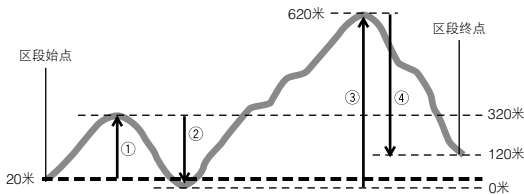
- 当存储器中已有 14 个路途日志记录时若要开始一个新的路途日志记录，必须先删除现有的记录。有关详情请参阅“如何删除特定存储区中的数据”一节（第 Ck-60 页）。

Ck-51

最高及最低高度值是如何更新的

对于各自动保存的或路途日志测量值，手表将最新测量值与 **MAX**（最高高度）及 **MIN**（最低高度）值进行比较。如果最新测量值比 **MAX** 大 15 米 (±49 英尺) 以上，则其取代 **MAX** 值；而如果最新测量值比 **MIN** 小 15 米 (±49 英尺) 以上，则其取代 **MIN** 值。

累积上升高度及累积下降高度值是如何更新的

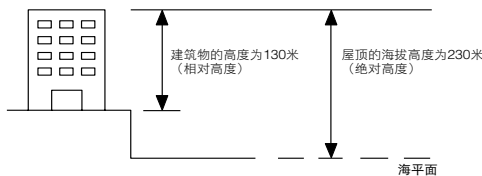


上图中介绍的登山例中测高计模式测量的总上升高度及总下降高度如下所述进行计算。

- 总上升高度：① (300 米) + ③ (620 米) = 920 米
 总下降高度：② (320 米) + ④ (500 米) = 820 米

Ck-52

高度的表示共有两种标准方式：绝对高度，是指海拔高度。相对高度，是指两个不同地点间的高度差。本表表示的高度是相对高度。



为了让测量值最为精确，建议在进行测量之前根据当地的高度（垂直高度）标识校准手表（第 Ck-53 页）。

- 进入测高计模式时手表开始一次新的高度自动测量过程，但其不复位 **ASC** 和 **DSC** 的值，也不以任何方式予以改变。也就是说，一次新的测高计模式的自动测量过程的起始 **ASC** 及 **DSC** 值为存储器中的现在值。每次您通过退出测高计模式完成自动测量过程时，该过程的总上升高度值（上例中为 920 米）将被加在测量开始时的 **ASC** 值上。同时，新的自动测量过程的总下降高度值（上例中为 -820 米）将被加在测量开始时的 **DSC** 值上。
- 即使退出测高计模式，路途日志数据仍继续记录。

注

- 退出测高计模式时，最高高度、最低高度、总上升高度及总下降高度值都将被保留在存储器中。要清除这些数值时，请执行“如何删除特定存储区中的数据”一节（第 Ck-60 页）中的操作步骤。

测高计是如何工作的？

通常，气压会随着高度的上升而下降。本表根据国际民用航空组织 (ICAO) 所制定的国际标准大气压 (ISA) 值进行高度的测量。这些数值定义了高度与气压的关系。

- 请注意，下列环境将阻碍您得到精确的测量结果：
 - 当气压因天气的变化而变化时
 - 当温度变化极端时
 - 当手表受到强烈的撞击时

测高计须知

- 本表是根据气压估算高度。这即是在相同位置上所测出的高度会因气压的变化而有所不同。
- 切勿在进行高度会突然产生变化的运动时过分依赖本表的高度测量结果或执行按钮操作。这些运动包括：跳伞、悬挂式滑翔机、滑翔跳伞、驾驶旋翼飞机、驾驶滑翔机或任何其他飞机。
- 不要在要求有专业或工业精度的高度测量时使用本表。
- 请记住商用客机中的空气是压缩的。因此，在客机中本表的测量值会与飞机乘务员通报的或机内表示的高度不同。

温度对高度测量的影响

为了更精确地测量高度，建议将手表戴在手腕上，以保持手表温度的稳定。

- 进行高度的测量时，应尽可能地保持手表温度的稳定。温度的变化会影响高度的测量。

Ck-53

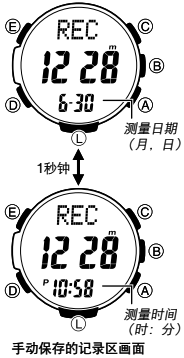
Ck-54

Ck-55

高度记录的查看

您可以使用数据检索模式来查看手动保存的记录数据，自动保存的数值及路途日志的数值。

如何查看高度记录

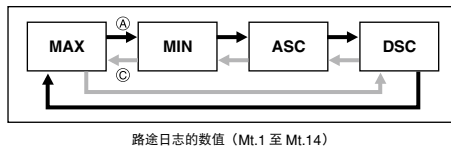
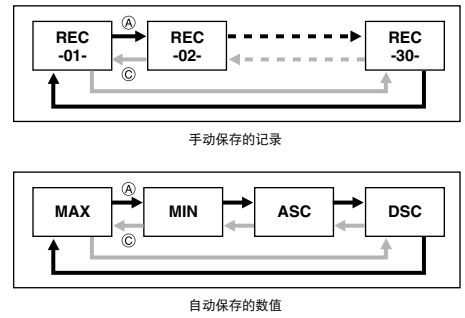
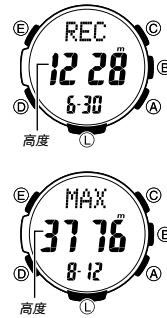


Ck-56

- 用 **(D)** 钮选择数据检索模式 (REC)，如第 Ck-10 页所示。
 - REC 出现约一秒钟后，画面将变为显示您上次退出数据检索模式时显示的存储区中的第一个记录。
- 用 **(B)** 钮选择所需要的存储区。
 - REC-01- (手动保存记录区) → Total (自动保存值区) → Mt.1 (路途日志值区)

在您选择了路途日志值区画面后，请用 **(B)** 钮选择要查看其数值的路途。路途有 1 (Mt.1) 至 14 (Mt.14) 的编号。

3. 用 **(A)** 钮及 **(C)** 钮切换画面，显示所需要的存储区。



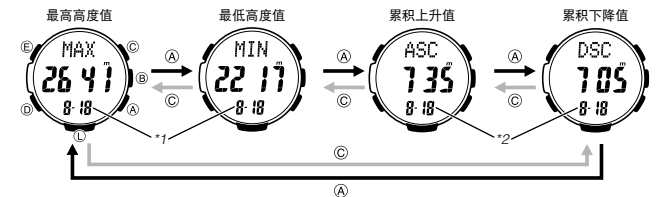
- 手动保存的记录 (REC01 至 REC30)，自动保存的 MAX 和 MIN 值，以及路途日志值中都含有数据记录时的日期 (月和日) 及时间 (时和分)。
- ASC 与 DSC 的记录包含高度值和数据记录开始时的日期 (月、日) 和年份。
- 有关自动保存的数值的详细说明请参阅“自动保存的数值”一节 (第 Ck-49 页)。有关路途日志的数值的详细说明请参阅“路途日志值”一节 (第 Ck-50 页)。
- 如果 MAX/MIN 数据已经被删除或由于发生错误等原因没有相应的 MAX/MIN 数据，--- 将出现。此时，总上升高度 (ASC) 及总下降高度 (DSC) 值将显示为零。



- 当总上升高度 (ASC) 或总下降高度 (DSC) 超过 99,999 米 (或 327,997 英尺) 时，相应数值再次从零开始计数。请注意，本表最多只能显示五位数字。使用英尺作为高度显示单位时，高度值最多只显示最右边的五位数字。
- 若总上升高度 (ASC) 或总下降高度 (DSC) 值达到了五位数，最右边的 (个位) 数字将显示在画面的右下角。插图所示为当 ASC 值为 99995 米时的画面。

Ck-58

路途日志的数值 (Mt.1 至 Mt.14)



- *1: 月和日的显示值被记录。
- *2: 月与日的累积开始。
- 按 **(A)** 钮或 **(C)** 钮可高速切换。
- 在最高高度值 (MAX) 及最低高度值 (MIN) 画面上，画面下段以一秒钟为间隔交替显示日期 (月和日) 与时间。
- 在累积上升高度及累积下降高度画面上，画面下段以一秒钟为间隔交替显示月日与年份。

Ck-57

Ck-59

如何删除所有手动保存的数据

在路途日志值记录过程中不能删除存储器中的内容。

- 用 **(D)** 钮进入数据检索模式。
- 用 **(B)** 钮显示手动保存记录区 (第 Ck-56 页)。
- 按住 **(E)** 钮至少三秒钟。首先，Clear Hold ALL 在画面中闪烁。然后 Hold 消失。当 Hold 消失时松开 **(E)** 钮。
 - 此时 ---- 出现在画面下段。
 - 此表示所有手动保存的数据都已被清除。

如何删除特定存储区中的数据

在路途日志值记录过程中不能删除存储器中的内容。

- 用 **(D)** 钮进入数据检索模式。
- 用 **(B)** 钮显示您要删除的数据所在的存储区 (手动保存记录区，自动保存数值区，或路途日志值区)。
- 下一步操作依您在上述第 2 步显示的存储区而不同。
 - 如果您显示的是手动保存记录区，请用 **(A)** 钮及 **(C)** 钮显示要删除的记录编号 (REC-01- 至 REC-30-)。
 - 如果您显示的是自动保存数值区，则其所有数值都将被删除，因此不需要进行选择。
 - 如果您显示的是路途日志值区，请用 **(B)** 钮显示要删除的记录 (Mt.1 至 Mt.14) 的路途 (山脉) 编号。

重要!

- 删除操作不能撤销! 在删除前请确认您不再需要该数据。

Ck-60

Ck-61

日出及日落时间的查找

日出/日落模式可用于查找特定日期 (年、月、日) 及地点的日出和日落时间。

如何进入日出/日落模式



- 在计时模式中，按 **(D)** 钮可进入日出/日落模式。
- 画面根据当前指定的城市代码、纬度及经度显示当天的日出和日落时间。
 - 在使用日出/日落模式之前，必须首先配置城市代码、纬度及经度设定，以确定您要查看日出及日落时间的地点。
 - 地点的出厂缺省配置为：城市代码：TYO (东京)；纬度：北纬 35.7 度；经度：东经 139.7 度。

如何查看特定日期的日出/日落时间

- 进入日出/日落模式。
 - 画面显示由城市代码、纬度及经度指定的地点当日的日出及日落时间。
- 日出/日落时间显示在画面上时，用 **(A)** (+) 钮及 **(C)** (-) 钮选择换日期。
 - 按上述按钮之一会使月日出现在画面上段，而年份出现在画面下段。
 - 当您松开按钮时，所选日期的日出时间显示在画面中段，而日落时间显示在画面下段。
 - 日期可以在 2000 年 1 月 1 日至 2099 年 12 月 31 日之间选择。

注

- 若日出及/或日落时间由于某种原因不正确，请检查手表的城市代码、纬度及经度设定。
- 本表显示的日出和日落时间为海平面处的时间。海平面以外高度处的日出和日落时间是不同的。



Ck-62

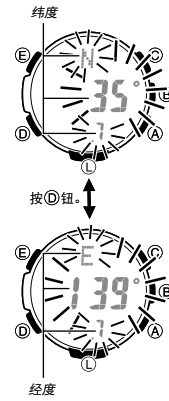
Ck-63

如何查找指定位置的日出及日落时间

重要！

- 查找当前所选本地城市的日出和日落时间时不需要执行此操作。
- 如果您选择了其他城市代码以查找其日出和日落时间，则在查看完后必须改回本地城市（您的当前居住地）的城市代码。否则，计时模式显示的时间将是错误的。
- 有关本地城市的资讯，请参阅“本地城市的设定”一节（第 Ck-14 页）。

1. 在计时模式中，按住 **(E)** 钮至少两秒钟。首先，**SET Hold** 在画面上闪动，并且 **CITY** 显示在画面上段。然后，当前所选城市代码和城市名在画面上段滚动。请按住 **(E)** 钮直到滚动开始。
2. 用 **(A)**（向东）钮及 **(C)**（向西）钮选择要查看其日出及日落时间的城市代码。
 - 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）。
 - 如果此画面显示的是您所需要的资讯，则此时按 **(E)** 钮两次可退出本操作。如果您要指定经度和纬度以取得更准确的测量结果，请进行到下述的第三步。



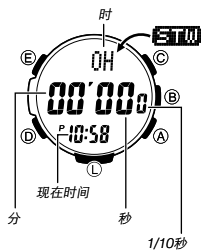
3. 按 **(E)** 钮显示经度 / 纬度设定画面，纬度设定将闪动。
4. 用 **(D)** 钮选择纬度或经度（闪动）。
5. 用 **(A)**（+）钮及 **(C)**（-）钮改变闪动中的设定。
 - 经度和纬度的设定范围如下。
纬度范围：65.0°S（南纬 65.0 度）至 0°N 至 65.0°N（北纬 65.0 度）
经度范围：179.9°W（西经 179.9 度）至 0°E 至 180.0°E（东经 180.0 度）
 - 纬度和经度值将被舍入为最近的度数。
6. 按 **(E)** 钮返回计时模式。
7. 在计时模式中按 **(D)** 钮。
 - 您要查看其日出及日落时间的地点出现。

Ck-64

Ck-65

秒表的使用

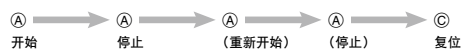
秒表用于测量经过时间、中途时间及两名选手的完成时间。



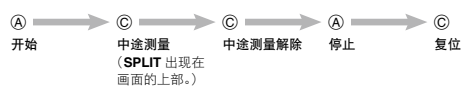
如何进入秒表模式

用 **(D)** 钮选择秒表模式（STW），如第 Ck-10 页所示。

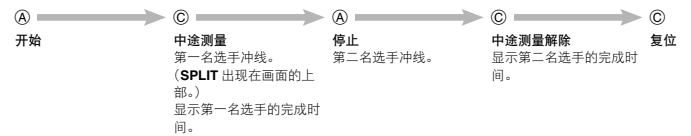
如何执行经过时间的测量操作



如何暂停在中途时间处



如何测量两名选手的完成时间



注

- 秒表模式的经过时间的测量限度是 999 小时 59 分 59.9 秒。
- 秒表测时一旦开始，直到按 **(A)** 钮将其停止为止测时将持续进行，即使退出秒表模式或测时到达上述秒表的限度也不会停止。直到您按 **(A)** 钮重新开始或按 **(C)** 钮复位为止，暂停的测时将保持暂停状态。
- 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画面。
- 当 **SPLIT** 显示在画面上段时，其与中途时间的时数以一秒钟为间隔交替显示。

Ck-66

Ck-67

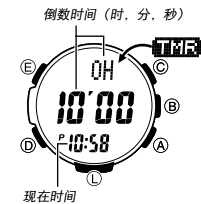
倒数定时器的使用

通过设定倒数定时器可以在预设时间时开始倒数，倒数结束时闹铃鸣响。

如何进入倒数定时器模式

用 **(D)** 钮选择倒数定时器模式（TMR），如第 Ck-10 页所示。

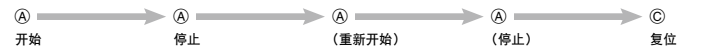
- **TMR** 出现约一秒钟后，画面将变为显示倒数时间的时数。



如何指定倒数开始时间

1. 进入倒数定时器模式。
 - 若倒计时正在进行（由倒计时的秒数表示），请按 **(A)** 钮停止倒数后按 **(C)** 钮返回倒数开始时间。
 - 若倒数已暂停，请按 **(C)** 钮返回倒数开始时间。
2. 按住 **(E)** 钮至少两秒钟。
 - **SET Hold** 在画面上闪动后现在的开始时间设定开始闪动。请按住 **(E)** 钮直到开始时间设定开始闪动。
3. 按 **(D)** 钮选择时数或分数（闪动）。
4. 用 **(A)**（+）钮及 **(C)**（-）钮改变闪动中的项目。
 - 要将倒数开始时间设定为 24 小时时，请设定 **0H 00'00**。
5. 按 **(E)** 钮退出设定画面。

如何执行倒数定时器操作



- 在开始倒数定时器的操作之前，请检查并确认手表未在倒计时时（由倒数的秒数表示）。若倒数正在进行，请按 **(A)** 钮停止倒数后按 **(C)** 钮返回倒数开始时间。
- 倒数结束时闹铃将鸣响十秒钟。此闹铃将在所有模式中鸣响。闹铃停止鸣响后，倒数时间自动返回开始值。

如何停止闹铃音

按任意钮。

Ck-68

Ck-69

闹铃的使用

本表配备有五个可单独使用的每日闹铃。闹铃开启后，当每天计时模式的时间到达预设闹铃时间时，手表将鸣音约 10 秒钟。即使手表不在计时模式中也是如此。每日闹铃之一是间歇闹铃。间歇闹铃每隔五分钟鸣响一次，共鸣响七次，您可中途解除闹铃。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。

如何进入闹铃模式

- 用 **(D)** 钮选择闹铃模式（ALM），如第 Ck-10 页所示。
- **ALM** 出现约一秒钟后，画面将显示闹铃名（**AL-1** 至 **AL-4**，或 **SNZ**）或 **SIG*** 指示符。闹铃名表示闹铃画面。当整点响报画面显示时 **SIG*** 出现。
- 进入闹铃模式时，上次退出该模式时画面上显示的数据会首先出现。

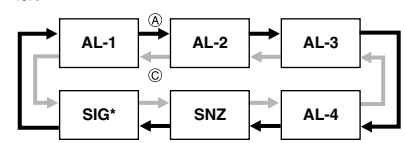


如何设定闹铃时间

闹铃开启/解除指示符



1. 在闹铃模式中，用 **(A)** 钮及 **(C)** 钮选择要设定的闹铃直至其闹铃画面出现为止。



* 整点响报没有时间设定。

2. 按住 **(E)** 钮直到 **SET Hold** 出现在画面上后当前设定开始闪动。
 - 此表示现已进入设定画面。
3. 按 **(D)** 钮选择时数或分数（闪动）。
4. 用 **(A)**（+）钮及 **(C)**（-）钮改变闪动中的设定。
 - 使用 12 小时制设定闹铃时间时，注意正确设定闹铃时间的上午（无指示符）或下午（**P** 指示符）。
5. 按 **(E)** 钮退出设定画面。
 - 设定一个闹铃时间会使该闹铃自动开启。

Ck-70

Ck-71

如何开启或解除闹铃或整点响报

1. 在闹铃模式中，用 (A) 钮及 (C) 钮选择闹铃或整点响报。
2. 选择了闹铃或整点响报后，按 (B) 钮开启或解除。

- 闹铃开启指示符（当有任何闹铃已开启后）、间歇闹铃指示符（当间歇闹铃开启后）及整点响报开启指示符（当整点响报已开启后）显示在所有模式的画面上。



如何停止闹铃音

按任意钮。

注

- 间歇闹铃音以约五分钟为间隔最多鸣响七次。
- 间歇闹铃鸣响第一次后，SNZ 将在画面上闪烁直到间歇闹铃鸣响全部七次，或您中途解除。
- 当 SNZ 指示符在画面上闪烁时，如果下述任何情况发生，则间歇闹铃将被解除。
 - 如果您解除间歇闹铃
 - 如果显示间歇闹铃的设置画面
 - 如果显示计时模式的设置画面
 - 如果本地城市与世界时间城市是同一城市，并且您使用世界时间模式改变本地城市的夏令时间设定

Ck-72

Ck-73

其他时区时间的查看

世界时间模式用于查看全球 31 个时区（48 个城市）的现在时间。当前在世界时间模式中被选择的城市称为“世界时间城市”。

目前所选世界时间城市



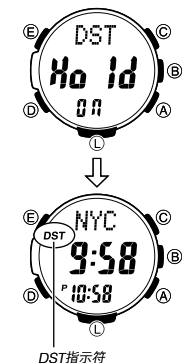
如何进入世界时间模式

- 用 (D) 钮选择世界时间模式 (WT)，如第 Ck-10 页所示。
- 画面上出现 WT 一秒钟后，当前所选世界时间城市的代码将在画面上滚动一次。之后，世界时间城市的代码显示在画面上段。

如何查看另一个时区的时间

- 在世界时间模式中，用 (A) 钮（向东）及 (C) 钮（向西）钮选择城市代码。

如何指定一个城市的标准时间或夏令时间 (DST)



1. 在世界时间模式中，用 (A) 钮（向东）及 (C) 钮（向西）钮选择城市代码。
 - 一直切换到要改变其标准时间 / 夏令时间设定的城市代码出现。
2. 按住 (E) 钮至少两秒钟。
 - 按住 (E) 钮直到当前设定 (DST Hold ON 或 DST Hold OFF) 开始在画面上闪烁。
 - DST Hold ON 表示夏令时间已开启，并且现在时间已相应改变。DST Hold OFF 表示夏令时间已解除，现在是标准时间。
 - 此操作在夏令时间 (DST 指示符出现) 与标准时间 (DST 指示符消失) 之间切换在第 1 步中选择的城市代码。
 - 用世界时间模式改变被选作本地城市的 DST 设定，也将使计时模式时间的 DST 设定改变。
 - 请注意，当 UTC 被选作世界时间城市时，不能切换标准时间及夏令时间 (DST)。
 - 请注意，标准时间 / 夏令时间 (DST) 设定只影响当前选择的时区。其他时区不受影响。

Ck-74

Ck-75

照明

即使在黑暗中手表的照明也可使画面明亮可见。本表还配备有自动照明功能，只要将手表面向您转动，照明便会自动点亮。

- 自动照明功能必须开启（第 Ck-78 页）才动作。

如何手动点亮照明



在任意模式中，按 (L) 钮可点亮照明。

- 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 (L) 钮时，照明将根据照明持续时间设定点亮约 1.5 秒或 3 秒。
- 无论自动照明功能是否已开启，上述操作都可点亮照明。
- 在配置传感器测定模式的设定过程中，及在方位传感器校准过程中照明不点亮。

如何改变照明持续时间

1. 在计时模式中，按住 (E) 钮至少两秒钟。首先，SET Hold 在画面上闪烁，并且 CITY 显示在画面上段。然后，当前所选城市代码和城市名在画面上段滚动。请按住 (E) 钮直到滚动开始。
2. 用 (D) 钮循环选择设定画面，直到 LIGHT 出现在画面上段。
 - 当前的照明持续时间设定（1 或 3）将在画面中段闪烁。
 - 有关如何切换设定画面的说明，请参阅“如何改变时间及日期”一节（第 Ck-16 页）中的第 2 步操作。

Ck-76

如何开启或解除自动照明功能



在计时模式中，按住 (L) 钮至少三秒钟可交替开启 (LT 出现) 及解除 (LT 消失) 自动照明功能。

- 自动照明功能开启后，自动照明功能开启指示符 (LT) 显示在所有模式的画面中。
- 自动照明功能保持开启状态约六个小时。之后自动解除。

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。

自动照明功能须知



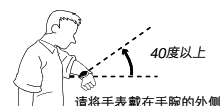
- 若表面左右两侧倾斜超过 15 度，照明有可能无法点亮。必须保持您的手背与地面平行。
- 即使让手表表面保持面朝您的状态，照明也会在预设照明持续时间经过后熄灭（第 Ck-76 页）。
- 静电或磁力会干扰自动照明功能的正常动作。如果照明不点亮，请将手表移回原位（与地面平行）并再次转向您。照明仍不点亮时，请将手臂完全放下，让手臂回到自然位置的腰侧，然后提起来再试一次。
- 前后晃动手表时您可能会听到有非常轻微的喀嚓声从手表中发出。此声音由自动照明功能的机械动作所产生，并不表示本表出现了问题。

Ck-78

3. 按 (A) 钮在 3 秒 (3 出现) 与 1.5 秒 (1 出现) 之间切换照明持续时间。
4. 完成所有设定后，按 (E) 钮两次退出设定画面。

关于自动照明功能

自动照明功能开启后，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。将手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。



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。
- 在骑自行车、或驾驶摩托车或任何其他机动车之前，必须先解除手表的自动照明功能。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。

注

- 在下述任何情况下，无论开启 / 解除状态为何，自动照明功能都不动作。

闹铃正在鸣响时
在数码罗盘模式中正在进行方位传感器的校准操作时
当手表正在计算日出或日落时间时
在传感器模式中，传感器进行测量后自动照明动作

Ck-77

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。

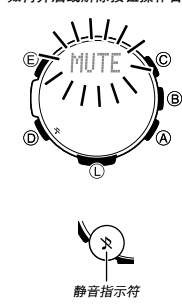
- 即使解除了按钮操作音，闹铃、整点响报、气压变化警报及倒数定时器模式的闹铃也将正常鸣响。

如何开启或解除按钮操作音

1. 在计时模式中，按住 (E) 钮至少两秒钟。首先，SET Hold 在画面上闪烁，并且 CITY 显示在画面上段。然后，当前所选城市代码和城市名在画面上段滚动。请按住 (E) 钮直到滚动开始。
2. 用 (D) 钮在画面上循环选择设定，直到按钮操作音设定 (MUTE 或 key) 出现。
 - 有关如何切换设定画面的说明，请参阅“如何改变时间及日期”一节（第 Ck-16 页）中的第 2 步操作。
3. 按 (A) 钮交替开启 (key) 或解除 (MUTE) 按钮操作音。
4. 完成所有设定后，按 (E) 钮两次退出设定画面。

注

- 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。



Ck-79

Ck-79

电池电力不足指示

当电池的电力不足时，电池电力不足指示符会出现在画面上。请尽快更换所有电池。

注

- 有关电池寿命的指标及可使用的电池种类的说明，请参阅产品规格。请参阅“规格”一节（第 Ck-85 页）。

在电池电力不足指示符闪烁过程中，下述功能将停止。

电池电力不足提示符



- 所有功能，除电池电力不足指示符和计时之外
- 气压变化指示符的更新
- 旅途日志值的更新
- 自动照明

注

- 短时间内连续反复地进行传感器、照明、闹铃等耗电操作，会使电池的电力突然下降，导致电池电力不足指示符闪烁。虽然电池电力不足指示符可能消失，并且手表的功能再次恢复，但建议更换电池。

Ck-80

Ck-81

方向的测定



■ 手表表示检测到了异常磁场。

- 请离开任何可能的强磁场源，并再次尝试测定。
- 当您再次尝试时，若异常磁场再次检测到，则可能说明手表本身被磁化了。这种情况发生时，请继续离开强磁场源，进行双向校准，然后再次进行测定。有关详情请参阅“如何进行双向校准”（第 Ck-23 页）及“场所”（第 Ck-26 页）各节。

■ 在传感器的测量操作进行过程中 ERR 出现在数字画面上。

传感器有些问题。可能由附近的强磁场源引起。请离开强磁场源并再试一次，若在多次尝试后 ERR 继续出现，请与您的经销商或卡西欧（CASIO）服务中心联系。请参阅“场所”一节（第 Ck-26 页）。

■ 双向校准时 ERR 出现。

如果画面显示了 ERR（错误）指示符后显示连字符（--），则可能表示传感器出了问题。

- 请等待约一秒钟，ERR 指示符从画面上消失后再次校准传感器。
- 如果在多次尝试校准后 ERR 继续出现，请与您的经销商或卡西欧（CASIO）服务中心联系。

■ 手表表示的方向信息与备用罗盘指示的不同。

- 请离开任何可能的强磁场源，进行双向校准，然后再次尝试测定。有关详情请参阅“如何进行双向校准”（第 Ck-23 页）及“场所”（第 Ck-26 页）各节。

Ck-82

Ck-83

■ 无法改变温度、气压及高度的显示单位。

当 TYO（东京）被选作本地城市时，高度单位自动被设定为米（m），气压单位被设定为百帕斯卡（hPa），而温度单位被设定为摄氏（°C）。这些设定不能改变。

世界时间模式

■ 世界时间模式中的世界时间城市的时间不准。

可能是标准时间及夏令时间的设定错误。有关详情请参阅“如何指定一个城市的标准时间或夏令时间（DST）”一节（第 Ck-75 页）。

电池

■ 电池电力不足指示符在数字画面上闪烁。

电池电力不足提示符



手表的电池电力不足。请尽快更换所有电池。请参阅“电池电力不足指示”（第 Ck-80 页）。

Ck-84

Ck-85

测高计：

测量范围：无参考高度的情况下 -700 至 10,000 m（或 -2,300 至 32,800 ft.）

显示范围：-10,000 至 10,000 m（或 -32,800 至 32,800 ft.）

根据参考高度的测量或由于大气条件可能会产生负数值。

显示单位：1 m（或 5 ft.）

现在的高度数据：在最初的 3 分钟内每秒测量一次，在随后的约 1 小时内每 5 秒钟测量一次（0'05）；或在最初的 3 分钟内每秒测量一次，在随后的约 12 小时内每 2 分钟测量一次（2'00）

高度存储器数据：

手动保存的记录：30 个（高度，日期，时间）

自动保存的数值：一组数值，分别保存各自最高高度及其测量日期及时间，最低高度及其测量日期及时间，总上升高度及其保存的开始日期，总下降高度及其保存的开始日期

旅途日志数据：最多 14 次旅途的最高高度，最低高度，累积上升高度，累积下降高度

其他：参考高度设定；高度差；高度自动测量间隔（0'05 或 2'00）

方位传感器的精度：

方向：±10° 以内

本表能保证在 10°C 至 40°C（50°F 至 104°F）温度范围内的测量结果的准确性。

北指针：在 ±2 数段之内

气压传感器的精度：

测量精度：±3hPa（0.1 inHg）以内（测高计的精度：±75m（246 ft.）以内）

• 本表能保证在 -10°C 至 40°C（14°F 至 104°F）温度范围内的测量结果的准确性。

• 强烈撞击或极端温度会降低手表或传感器的精度。

Ck-86

Ck-87

疑难排解

时间设定

■ 现在时间有几个小时的误差。

可能是本地城市设定错误（第 Ck-14 页）。检查本地城市设定并根据需要进行更正。

高度测量

■ 在相同的地方进行高度测量产生不同的测量结果。

■ 手表产生的测量结果与我所地区标识的垂直高度及 / 或海拔高度不同。（在高度为正值的地方手表产生负的海拔高度值。）

■ 无法取得正确的高度测量值。

本表使用压力传感器根据气压测量值的变化计算相对高度。也就是说在同一地方的不同时间气压的改变会使测量结果不同。同时还请注意，本表显示的数值可能会与您所在位置标记的实际垂直高度及 / 或海拔高度不同。

若您在登山或进行其他活动的过程中使用本表的测高计，则强烈建议您查看地图、当地的高度指示或一些其他的资讯源以取得正确的当前高度，并定时用最新的资讯校准测高计。

有关详情请参阅“如何指定参考高度值”一节（第 Ck-45 页）。

■ 在相同的地方进行方向测定产生不同的测定结果。

• 请离开任何可能的强磁场源，并再次尝试测定。请参阅“场所”一节（第 Ck-26 页）。

■ 在室内进行方向测定时出现问题。

• 请离开任何可能的强磁场源，并再次尝试测定。请参阅“场所”一节（第 Ck-26 页）。

传感器发生故障时，请尽快将手表送到您的经销商或就近的卡西欧（CASIO）特约代理店处。

气压的测量

■ 进入气压计 / 温度计模式时画面上不出现气压差指针。

- 测量值超出了容许测量范围。参阅第 Ck-30 页。校准气压传感器（第 Ck-36 页）。
- 可能是传感器出了问题。如果 ERR（错误）出现在数字画面上，请参阅“方向、高度、气压及温度的测量”一节。

方向、气压、温度及高度的测量

■ 在传感器的测量操作进行过程中 ERR 出现在数字画面上。

此表示传感器出了问题，传感器无法进行测量。

- 如果在测量操作进行过程中有错误指示，请重新开始测量操作。如果 ERR 再次出现，则可能表示传感器出现了问题。
- 如果 ERR 频繁出现，则可能表示传感器已失灵。请与您的经销商或卡西欧（CASIO）服务中心联系。

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：3 种显示格式（星期 / 日期画面，月份 / 日期画面，气压图画面）；本地城市代码（可从 48 个城市代码中选择）；标准时间 / 夏令时间（日光节约时间）

年份仅显示在设定画面上。

数码罗盘：60 秒连续测定；16 个方向；角度值 0° 至 359°；四个方向指针；校准（双向）；磁偏角校正；方位存储器

气压计：

测量及显示范围：

260 至 1,100 hPa（或 7.65 至 32.45 inHg）

显示单位：1 hPa（或 0.05 inHg）

测量时间：每天从午夜开始每两小时测量一次（每天 12 次）；在气压计 / 温度计模式中时每五秒钟测量一次

其他：校准；手动测量（按钮操作）；气压图；气压差指针；气压变化指示符

温度计：

测量及显示范围：-10.0 至 60.0°C（或 14.0 至 140.0°F）

显示单位：0.1°C（或 0.2°F）

测量时间：在气压计 / 温度计模式中时每五秒钟测量一次

其他：校准；手动测量（按钮操作）

温度传感器的精度：

在 -10°C 至 60°C（14.0°F 至 140.0°F）范围内为 ±2°C（±3.6°F）

日出 / 日落：

日出 / 日落时间显示；日期可选

秒表：

测量单位：1/10 秒

测量限度：999:59' 59.9"

测量精度：±0.0006%

测量模式：经过时间，中途时间，两名选手的完成时间

倒数定时器：

测量单位：1 秒

倒数限度：24 小时

设定单位：1 分钟

闹铃：5 个每日闹铃（其中 1 个是间歇闹铃）；整点响报

世界时间：48 个城市（31 个时区）

其他：夏令时间 / 标准时间

照明：LED 照明；照明持续时间可选（约 1.5 秒钟或 3 秒钟）；自动照明功能

其他：耐低温（-10°C/14°F）；按钮操作音开启 / 解除；电池电力不足警报

电池：一个锂电池（型号：CR1616）

大约电池寿命：约 2 年

条件

- 照明：1.5 秒 / 日
- 鸣音：10 秒 / 日
- 方向测定：20 次 / 月
- 登山：一次（高度测量约 1 个小时）/ 月
- 气压变化指示符的测量：约 24 小时 / 月
- 气压图：每 2 小时测量 1 次

频繁使用照明会很快将电池耗尽。使用自动照明功能时（第 Ck-78 页）需要特别注意。



City Code Table



Ck-88

L-1

City Code Table

City Code	City	UTC Offset/ GMT Differential
PPG	Pago Pago	-11
HNL	Honolulu	-10
ANC	Anchorage	-9
YVR	Vancouver	-8
LAX	Los Angeles	-8
YEA	Edmonton	-7
DEN	Denver	-7
MEX	Mexico City	-6
CHI	Chicago	-6
NYC	New York	-5
SCL	Santiago	-4
YHZ	Halifax	-4
YYT	St. Johns	-3.5
RIO	Rio De Janeiro	-3
FEN	Fernando de Noronha	-2
RAI	Praia	-1

City Code	City	UTC Offset/ GMT Differential
UTC		
LIS	Lisbon	0
LON	London	0
MAD	Madrid	0
PAR	Paris	0
ROM	Rome	+1
BER	Berlin	+1
STO	Stockholm	+1
ATH	Athens	+1
CAI	Cairo	+2
JRS	Jerusalem	+2
MOW	Moscow	+3
JED	Jeddah	+3
THR	Tehran	+3.5
DXB	Dubai	+4
KBL	Kabul	+4.5
KHI	Karachi	+5

City Code	City	UTC Offset/ GMT Differential
DEL	Delhi	+5.5
KTM	Kathmandu	+5.75
DAC	Dhaka	+6
RGN	Yangon	+6.5
BKK	Bangkok	+7
SIN	Singapore	+7
HKG	Hong Kong	+8
BJS	Beijing	+8
TPE	Taipei	+8
SEL	Seoul	+9
TYO	Tokyo	+9
ADL	Adelaide	+9.5
GUM	Guam	+10
SYD	Sydney	+10
NOU	Noumea	+11
WLG	Wellington	+12

* As of June 2014, the official UTC offset for Moscow, Russia (MOW) was 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.

• The rules governing global times (GMT differential and UTC offset) and summer time are determined by each individual country.

L-2

L-3