

目录

注意事项

操作须知

用户维护保养

电池的更换

开始之前...

常规指南

指示器

浏览不同模式

在黑暗中查看表面

时间调整

调整当前时间设置

世界时间

查看世界时间

设置世界时间城市

闹铃

配置闹铃设置

配置整点报时设置

关闭闹铃或整点报时

潮位和月龄

查看当前潮位和月龄

查看特定日期和时间的潮位和月龄

指定手表的使用位置

秒表

测量运行时间

计量分段时间

计时第一和第二结束点

使用自动启动功能

定时器

设置时间

使用定时器

其他设置

配置闪动警报设置

启用按钮操作音

其他信息

城市表

规格

故障排除

注意事项

操作须知

● 防水

- 下述资讯适用于在后盖上刻印有 WATER RESIST 或 WATER RESISTANT 字样的手表。

在日常使用的环境下防水

刻印在手表正面或后盖上	没有 BAR 标记
-------------	-----------

日常使用例

洗手, 下雨	可
接触水的工作, 游泳	不可
帆板运动	不可
徒手潜水	不可

在日常使用环境下的加强防水 5 个大气压

刻印在手表正面或后盖上	5BAR
-------------	------

日常使用例

洗手, 下雨	可
接触水的工作, 游泳	可
帆板运动	不可
徒手潜水	不可

10 个大气压

刻印在手表正面或后盖上	10BAR
-------------	-------

日常使用例

洗手, 下雨	可
接触水的工作, 游泳	可
帆板运动	可
徒手潜水	可

20 个大气压

刻印在手表正面或后盖上	20BAR
-------------	-------

日常使用例

洗手, 下雨	可
接触水的工作, 游泳	可
帆板运动	可
徒手潜水	可

- 本表不可用于水肺潜水或其他需要空气罐的潜水。
- 后盖上未刻印有 WATER RESIST 或 WATER RESISTANT 字样的手表不能防汗。请避免在会大量出汗或水汽多的地方, 以及会溅上水的环境中使用这种型号的手表。
- 即使手表防水, 仍请注意下述使用须知。这些使用方法会减弱防水性能并使玻璃起雾。
 - 手表浸在水中或被打湿时不要操作表冠或按钮。
 - 请避免在浴室戴着手表。
 - 不要在温水游泳池、桑拿、或任何其他高温/高湿的环境中佩戴手表。
 - 不要在洗手或洗脸时, 做家务时或进行任何其他使用肥皂或洗涤剂的工作时佩戴手表。
- 在浸过海水后, 请用清水冲洗掉手表上的所有盐份及脏物。
- 为保持防水性能, 请定期更换手表的垫圈 (约每两年或三年一次)。
- 在更换电池时, 训练有素的技术人员会检查手表的防水性能。电池的更换需要专用工具。必须将电池的更换作业委托给您的经销商或卡西欧特约服务中心。
- 有些防水手表配的表带为时尚的皮革表带。请避免戴着手表游泳, 洗澡或进行任何其他会使皮革表带直接接触水的活动。

- 骤然降温时手表玻璃的内表面有可能会起雾。若雾很快消散, 则表示没有问题。骤然和极度的温度变化 (如在夏天进入空调房并站在空调出风口的附近, 或冬天在有暖气的室内并让手表接触雪) 会使手表起雾, 并且需要很长时间才能消散。如果雾不消散或手表内结露了, 则请立即停止使用本表, 将手表送去您的经销商或卡西欧特约服务中心修理。
- 本防水手表通过了国际标准组织规定的测试。
- 表带
 - 把表带系得过紧可能会使您出汗, 并使空气不易在表带下流通, 这种情况可能会导致皮肤发炎。因此不要把表带系得过紧。表带与手腕之间应有能插入一个手指的空间。
 - 磨损、生锈及其他情况都可能使表带断裂或脱离手表, 并使表带上的栓错位或掉落。这有造成手表从手腕上掉落并丢失, 或造成人身伤害的危险。表带必须用心保养并保持干净。
 - 如果出现下列任何一种情况, 请立即停止使用表带: 表带失去弹性, 表带有裂纹, 表带褪色, 表带松弛, 表带的连接栓错位或掉落, 或任何其他异常。请将手表送到您的经销商处或卡西欧服务中心进行检查和修理 (有偿服务) 或更换表带 (有偿服务)。

● 温度

- 切勿将本表放在汽车的仪表板上、加热器附近或任何其他会产生高温的地方。也不要将手表放在温度极低的地方。温度极端会使手表的时间失准、停止或发生其他故障。
- 在+60°C (140°F) 以上的温度环境中长期放置会使手表的 LCD 出现问题。在低于 0°C (32°F) 和高于+40°C (104°F) 的环境中，手表的 LCD 可能会显示不清。

● 冲击

- 本表在设计上能承受日常生活中及篮球、网球等非剧烈运动中的冲击。但让手表掉落或使其受到强烈的冲击可能会使其发生故障。请注意，防震设计的手表 (G-SHOCK、BABY-G、G-MS) 能在链锯作业中，其他会产生强震动的活动中，或剧烈体育运动 (越野摩托车赛等) 中佩戴使用。

● 磁力

- 虽然数字手表通常不受磁力的影响，但仍应避免非常强的磁场 (从医疗装置等发出的磁场)，因为其可能会使电子部件发生故障甚至损坏。

● 静电

- 极强的静电会使本表表示错误的时间。非常强的静电甚至会损坏电子部件。
- 静电荷会使显示屏画面变空白片刻，或使显示屏上出现彩虹现象。

● 化学品

- 不要让本表接触稀释剂、汽油、溶剂、植物油或动物油，或任何清洁剂、粘合剂、涂料、药品或含有这些成份的化妆品。否则会使树脂表壳、树脂表带、皮革及其他部件变色或损坏。

● 保管

- 打算长期不使用本表时，应彻底擦去其上脏物、汗水及水汽，并将其保管在阴凉、干燥的地方。

● 树脂部件

- 当手表上沾有水时长时间与其他物品接触，或与其他物品存放在一起，会使树脂部件上的颜色沾染到其他物品上，或使其他物品的颜色沾染到手表的树脂部件上。因此，在保管之前必须确认本表已完全干燥，保管时不要与其他物品接触。
- 让手表长时间暴露在直射阳光 (紫外线) 下，或长期未从手表上清除脏物，会使手表变色。
- 因某些环境因素 (强烈的外力，持续的摩擦、撞击等) 引起的摩擦会使涂漆部件褪色。
- 如果表带有印刷字，印刷区的强烈摩擦可能会使字褪色。
- 让手表长期处于潮湿状态会使荧光褪色。打湿后请尽快擦干手表。
- 半透明的树脂部件可能会因汗水及脏物、长期高温高湿等而变色。
- 手表的日常使用或长期保管会使树脂部件劣化、断裂或弯曲。这种损坏的程度依使用条件或保管条件而不同。

● 皮革表带

- 当手表上沾有水时长时间与其他物品接触，或与其他物品存放在一起，会使皮革表带的颜色沾染到其他物品上，或使其他物品的颜色沾染到手表的皮革表带上。因此，在保管之前必须确认手表已用软布完全擦干，保管时不要与其他物品接触。

- 让皮革表带长时间暴露在直射阳光 (紫外线) 下，或长期未从皮革表带上清除脏物，会使其变色。

注意：

皮革表带长期受到摩擦或粘有脏物会使颜色沾染或褪色。

● 金属部件

- 即使部件是不锈钢或电镀的，未从金属部件上除去脏物仍会使其生锈。如果金属部件沾有汗或水，请用一块吸水的软布彻底擦干，然后将手表存放在通风良好的地方晾干。
- 请使用一个软牙刷或类似的工具，蘸水与中性清洁剂的稀释溶液或肥皂液刷洗金属。然后，用水冲洗，洗去所有残留的清洁剂并用吸水的软布擦干。刷洗金属部件时，请用保鲜膜包住表壳，以避免让其接触到清洁剂或肥皂。

● 防细菌及防气味表带

- 防细菌及防气味表带能防止细菌从汗水中形成并产生异味，保证表带状态良好和卫生。为确保最佳的防细菌和防气味性能，应保持表带清洁。请使用吸水的软布彻底擦去表带上的脏物、汗水及湿气。防细菌及防气味表带能抑制有机体和细菌的形成。但本表不能防止因过敏反应等而引起的皮疹。

● 液晶显示屏

- 看手表时若视线未与表面垂直，画面上的字符可能会看不清。

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表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。

用户维护保养

● 手表的保护

请记住，佩戴手表时其直接与皮肤接触，就像衣服一样。为确保本表以其设计的水准运转，要经常用软布进行擦拭，以保持手表和表带清洁，不会粘着脏物、汗水、水及其他异物。

- 每当本表沾上海水或泥时，请用清水冲洗干净。
- 对于有金属部件的金属表带或树脂表带，请使用一个软牙刷或类似的工具，蘸水与中性清洁剂的稀释溶液或肥皂液刷洗表带。然后，用水冲洗，洗去所有残留的清洁剂并用吸水的软布擦干。刷洗表带时，请用保鲜膜包住表壳，以避免让其接触到清洁剂或肥皂。
- 对于树脂表带，请用水刷洗后用软布擦干。请注意，树脂表带的表面上有时可能会出现象污迹一样的图案。这对皮肤或衣服没有任何影响。用布擦拭就可以擦去。
- 请用软布擦去皮革表带上的水或汗水。
- 不操作手表的表冠、按钮或旋转刻盘会使其以后出现操作问题。定期转动表冠及旋转刻盘、按按钮可保持其正常的可操作性。

● 手表保护不周时的危险

生锈

- 虽然本表使用的金属钢能高度防锈，但在变脏后若不清洁其仍会生锈。
 - 手表上的脏物使氧气接触到金属，破坏金属表面上的防氧化层，导致手表生锈。
- 锈可使金属部件上出现棱角，并使表带上的栓错位或掉落。发现任何异常时应立即停止使用本表，并将其送至您的经销商或卡西欧特约服务中心处。
- 即使金属表面看上去干净，裂缝中的汗水及灰尘仍会弄脏衣袖，使皮肤发炎，甚至干扰手表的性能。

过早变旧

- 不擦去树脂表带或刻盘上的汗或水，或将手表存放在湿度高的地方，会使手表过早变旧、裂开或断裂。

皮肤发炎

- 皮肤敏感的人或身体状态不佳时佩戴手表，有可能会引起皮肤发炎。这类人士尤其要保持皮革表带或树脂表带的清洁。若发生皮疹或其他皮肤炎症，请立即取下手表并向皮肤专家咨询。

电池的更换

- 电池的更换作业最好委托给您的经销商或卡西欧特约服务中心。
 - 只能用“规格”中指定的种类的电池进行更换。使用不同种类的电池会使手表发生故障。
 - 更换电池时，还应要求作业人员检查防水性能。
 - 在通常的日常使用过程中，装饰性的树脂部件会逐渐变旧、破裂或弯曲。请注意，手表需要更换电池时，若其发现有损坏或任何其他异常，手表将显示对异常现象的说明，而不会提示送往服务中心。
- ### ● 原装电池
- 购买时本表中的原装电池是在工厂中测试功能和性能用的。
 - 测试用电池可能会很快耗尽，比在“规格”中注明的通常的电池寿命短。请注意，即使是在本手表的保修期内，此电池的更换也为有偿服务。
- ### ● 电池电力不足
- 很大的计时误差、画面昏暗或画面空白都表示电池的电力不足。
 - 电池电力不足时继续使用有可能会发生故障。请尽快更换电池。

开始之前...

本节概要介绍手表及其便捷的使用方式。

● 手表功能

• 潮位和月龄

您可以查阅指定日期和时间的潮位和月龄。

• 世界时间

“世界时间”可显示全球 29 个时区中任何一个时区的当前时间。

• 闹铃

只要达到您指定的时间，闹铃提示音就会响起。

• 秒表

您可以使用秒表，以 1/100 秒为单位，计量最多 24 小时的运行时间。

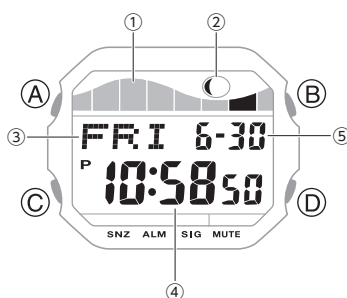
• 定时器

从您指定的开始时间开始倒计时。在倒计时达到零时，闹铃提示音响起。

注

- 本使用手册中包含的插图旨在方便解释。插图可能会与它所代表的项目有所不同。

常规指南



- ① 潮汐图
- ② 月形图
- ③ 星期
- ④ 时、分、秒
- ⑤ 月、日

A 按钮

在任何模式下，按住此按钮至少 1 秒钟可进入设置界面。

B 按钮

按下可打开照明。

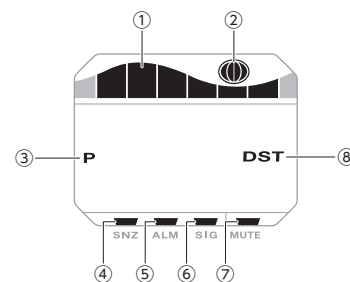
C 按钮

每次按下它都会切换手表模式。

D 按钮

在显示任何设置屏幕时，按下此按钮可更改设置。

指示器



- ① 显示当前时间的潮汐图（潮位）。
- ② 显示当前日期的月相（月形图）。
- ③ 在使用 12 小时计时制时在 p.m.（下午）期间显示。
- ④ 开启贪睡闹铃时显示。
- ⑤ 启用闹铃时显示。
- ⑥ 启用每小时时间响报时显示。
- ⑦ 禁用按钮操作音时显示。
- ⑧ 当手表指示夏令时间时显示。

浏览不同模式

按下 (C) 切换不同模式。



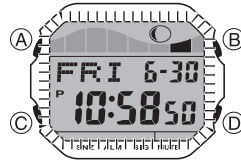
在黑暗中查看表面

手表自带 LED 灯，可照亮表面，方便您在黑暗的光线下查看显示信息。

● 打开显示屏照明

按下 (B) 打开照明。

- 如果闹铃开始发出提示音，照明将自动关闭。



重要提示!

- 频繁使用照明会消耗电池电量。

注

- 存在以下任一情况时，显示照明将被禁用。
 - 闹铃、定时器提醒或其他蜂鸣音响起

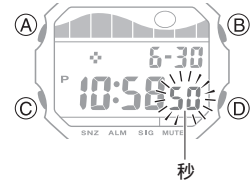
● 指定照明持续时间

您可以选择照明持续时间为 1.5 秒或 3 秒。

1. 进入“计时模式”。

🔍 浏览不同模式

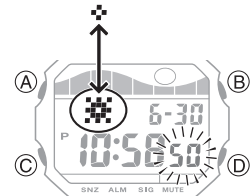
2. 按住 (A) 至少 1 秒钟。秒钟数字开始闪烁时，松开按钮。



3. 按下 (B) 选择照明持续时间。

[+]: 1.5 秒照明

[*]: 3 秒照明



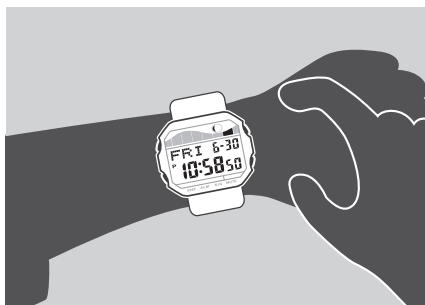
4. 按下 (A) 两次完成设置操作。

注

- 在配置设置时，如果在两三分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。

时间调整

使用本部分中介绍的流程来调整日期和时间设置。

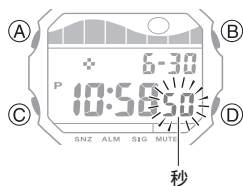


调整当前时间设置

使用本部分中介绍的流程来调整日期和时间设置。

● 设置时间/日期

1. 进入“计时模式”。
🔍 浏览不同模式
2. 按住 (A) 至少 1 秒钟。秒钟数字开始闪烁时，松开按钮。



3. 使用 (C) 显示要更改的设置。
 - 每次按下 (C) 都会以下列顺序循环显示设置。



4. 配置日期和时间设置。
 - 当秒闪烁时，按下 (D) 会将其复位到 00。如果当前秒钟介于 30 和 59 秒之间，那么 1 将被添加到分钟上。
 - 对于所有其他设置，请使用 (B) 和 (D) 更改闪烁设置。
按住 (B) 或 (D) 可快速滚动浏览设置。
5. 重复第 3 和第 4 步来选择时间和日期设置。
6. 按下 (A) 两次完成设置操作。

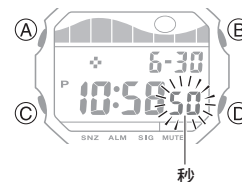
注

- 在配置设置时，如果在两三分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。

● 配置夏令时间设置

如果您所在地区实行夏令时间，您也可以配置夏令时间设置。

1. 进入“计时模式”。
🔍 浏览不同模式
2. 按住 (A) 至少 1 秒钟。秒钟数字开始闪烁时，松开按钮。



3. 按下 (C)。
4. 使用 (D) 更改夏令时间设置。
 - [OFF]
手表始终显示标准时间。
 - [On]
手表始终显示夏令时间。



5. 按下 (A) 两次完成设置操作。

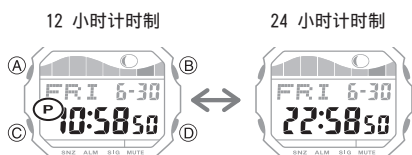
注

- 在配置设置时，如果在两三分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。

● 切换 12 小时和 24 小时计时制

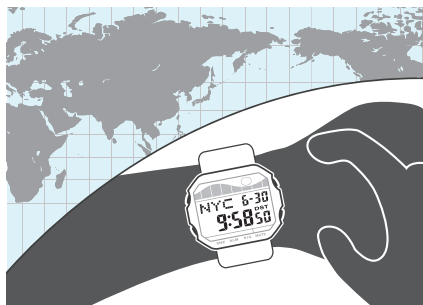
您可指定以 12 小时制或 24 小时制为时间显示格式。

1. 进入“计时模式”。
 ○ 浏览不同模式
2. 按下 (D) 选择 12 小时计时制或 24 小时计时制。
 每次按下 (D) 将在 12 小时计时制与 24 小时计时制之间进行切换。
 - 使用 12 小时计时制时，下午的时间会显示 [P]。



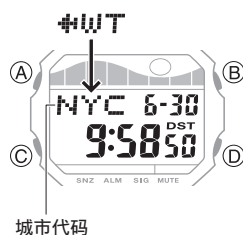
世界时间

“世界时间”可让您查阅全球 48 个城市（29 个时区）中任何一个城市的当前时间。



查看世界时间

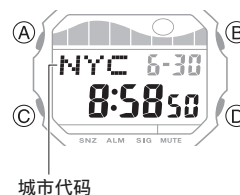
1. 进入“世界时间模式”。
 ○ 浏览不同模式
 进入“世界时间模式”后，显示屏上将显示当前选定的世界时间城市的城市代码。
 - 按下 (D) 可滚动查看城市代码。
 - 要了解关于城市代码的信息，请参阅以下信息。
 ○ 城市表



设置世界时间城市

使用本节中的步骤选择世界时间城市。如果您所在地区实行夏令时间，您也可以配置夏令时间设置。

1. 进入“世界时间模式”。
 ○ 浏览不同模式
2. 按下 (D) 以显示当前选定城市的城市代码。
 - 按住 (D) 可快速滚动浏览设置。
 - 要了解关于城市代码的信息，请参阅以下信息。
 ○ 城市表



3. 如果要配置夏令时间设置，请按住 (A) 至少 1 秒钟。
 [DST] 随夏令时间一同显示在显示屏上。
 - 每次按住 (A) 至少 1 秒钟时，设置都会在标准时间与夏令时间之间切换一次。



注

- 在配置设置时，如果在两三分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。
- 您配置的夏令时间设置仅应用于当前选定城市。此设置不会影响到其他城市。

闹铃

当到达指定的闹铃时间时，手表会发出蜂鸣声。您可以配置最多两个标准每日闹铃和一个带贪睡功能的每日闹铃。整点报时会使手表每小时发出一次蜂鸣音。

- 贪睡闹铃会每隔五分钟提示一次，最多响七次。



- 如果已启用闪烁警报功能，则显示屏照明会随闹铃的蜂鸣音和整点报时而闪烁。

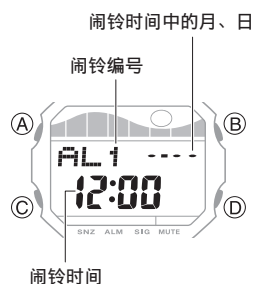
[配置闪烁警报设置](#)

配置闹铃设置

闹铃有多种不同形式，具体设定的形式取决于您配置的小时、分钟、月和日设置。

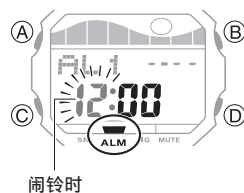
- 配置部分设置（小时、分钟、月、日）
 - 仅小时和分钟设置
闹铃在每天的指定时间响起。
 - 仅月、小时和分钟设置
闹铃在指定月份的每天的指定时间响起。
 - 仅日、小时和分钟设置
闹铃在每个月指定一天的指定时间响起。
- 全部设置：小时、分钟、月、日
闹铃在指定日期的指定时间发出一次提示音。

1. 进入“闹铃模式”。
[浏览不同模式](#)
2. 按下 (D) 滚动浏览闹铃 ([1]、[2]、[SNZ])，直至显示您想配置的闹铃。



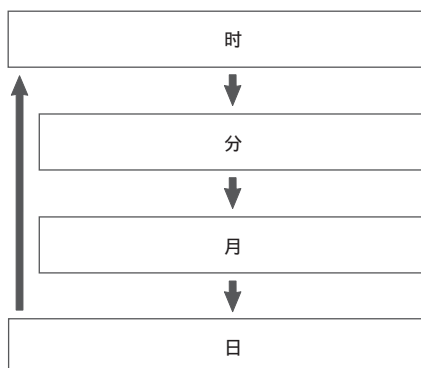
闹铃时间

3. 按住 (A) 至少 1 秒钟。
此操作会让小时数字闪烁。

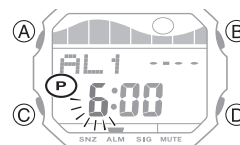


闹铃时

4. 使用 (C) 显示要更改的设置。
 - 每次按下 (C) 都会以下列顺序循环显示设置。



5. 使用 (B) 和 (D) 更改选定设置。
 - 按住 (B) 或 (D) 可快速滚动浏览设置。
 - 如果未指定月和日，则在月份处显示 [-]，日期处显示 [-]。
 - 如果使用的是 12 小时计时制，则设置小时的时候，[P] 表示下午的时间。



6. 重复第 4 和第 5 步来配置时间和日期设置。
7. 按下 (A) 完成设置操作。

注

- 在配置设置时，如果在两三分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。

● 测试闹铃

在“闹铃模式”下，按住 (D) 可使闹铃发出提示音。

● 停止闹铃

要停止在到达闹铃时间时开始发出提示音的闹铃，按下任意按钮。

贪睡闹铃会每隔五分钟提示一次，最多响七次。要取消贪睡闹铃，请将 [SNZ] 关闭。

[关闭闹铃或整点报时](#)

注

- 当到达闹铃时间时，手表会发出蜂鸣声，持续时间为 10 秒。
- 在两或三分钟无操作后，手表将自动从“闹铃模式”返回到“计时模式”。

配置整点报时设置

1. 进入“闹铃模式”。
🔍 浏览不同模式
2. 使用 (D) 显示整点报时屏幕 ([SIG])。



3. 按下 (A) 将在启用和禁用整点报时之间切换。
 - 启用整点报时时, [SIG] (整点报时) 显示在显示屏上。



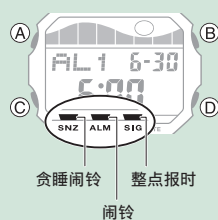
关闭闹铃或整点报时

要让闹铃或整点报时不再响起, 请执行以下步骤将其关闭。

- 要让闹铃或整点报时重新响起, 请再次打开它。

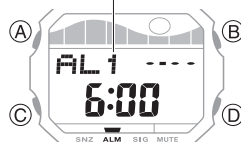
注

- 如果打开了任何闹铃或整点报时, 都会显示指示器。
- 如果所有闹铃和/或整点报时处于关闭状态, 相应的指示器都不会显示。



1. 进入“闹铃模式”。
🔍 浏览不同模式
2. 使用 (D) 滚动浏览闹铃 ([1]、[2]、[SNZ]) 及整点报时 ([SIG]) 屏幕, 直至显示您想要关闭的项目。

闹铃编号或整点报时



3. 按下 (A) 可关闭显示的闹铃或整点报时。
 - 每次按下 (A) 将会切换开/关状态。
 - 关闭所有闹铃将导致 [ALM] (闹铃) 从显示屏上消失, 而解除整点报时会导致 [SIG] (整点报时) 从显示屏上消失。

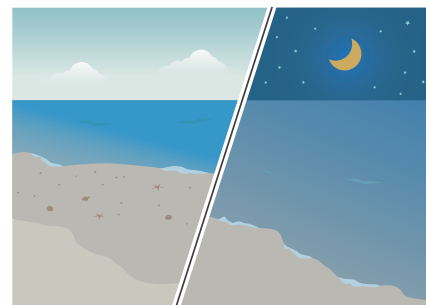


注

- 如果仍然显示 [ALM] (闹铃), 则表示仍然打开了另一个闹铃。要关闭所有闹铃, 请重复第 2 和第 3 步, 直至 [ALM] (闹铃) 指示器不再显示。

潮位和月龄

使用本节介绍的步骤查看当前选定本地时间城市的潮位和月龄。

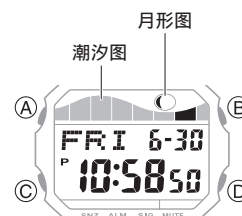


重要提示!

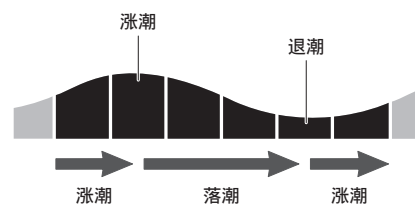
- 显示的信息仅供参考。切勿用于海上导航等。
- 在查看潮位或月龄前, 需要为手表的使用位置配置相关设置 (UTC 偏移、经度、月潮间隔)。
🔍 指定手表的使用位置

查看当前潮位和月龄

在“计时模式”下, 显示当前时间的潮汐图和月形图。



解释潮汐图信息



解释月形图和月龄指示器

月相	月龄	指示器:
新月	0.0 至 1.8	
	27.7 至 29.5	
上弦月	1.9 至 5.5	
	5.6 至 9.2	
满月	9.3 至 12.9	
	13.0 至 16.6	
下弦月	16.7 至 20.2	
	20.3 至 23.9	
	24.0 至 27.6	

• 上表中的指示器显示了在北半球面向南方观察月球时的大致相位形状。

它们仅用于表明月球的左侧或右侧是否变暗，月球的实际观测效果可能有所不同。此外，在南半球或赤道附近，月球会出现在北方天空，其明暗部分与手表指示器显示的相反。

查看特定日期和时间的潮汐和月龄

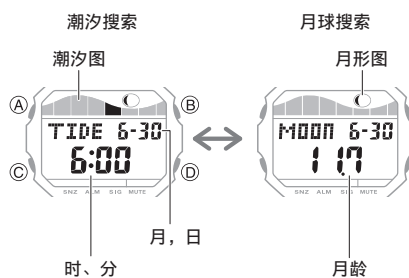
使用本节介绍的步骤查阅指定日期或时间的潮汐（潮汐图）和月龄。

1. 进入潮汐/月球模式。

浏览不同模式

进入“潮汐/月球模式”后，将显示“潮汐搜索”界面或“月球搜索”界面。

2. 按下 (A) 可在“潮汐搜索”和“月球搜索”之间进行切换。



• 最先显示的是您上次退出“潮汐/月球模式”时所在的界面（“潮汐搜索”或“月球搜索”）。

• “潮汐搜索”的初始设置为早上 6:00。

• 查看当天每个小时整点时的潮汐图

1. 进入潮汐/月球模式。

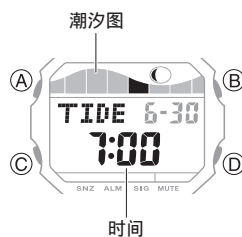
浏览不同模式

2. 按下 (A) 显示“潮汐搜索”界面。

3. 使用 (D) 选择要查看其潮汐图的时间。

• 每按一下 (D)，时间就会提前 1 个小时。

• 按住 (D) 可快速滚动浏览设置。



• 滚动选择一天并查看相关信息

1. 进入潮汐/月球模式。

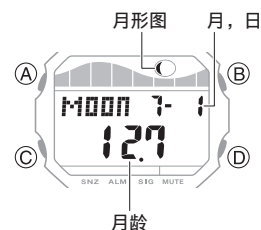
浏览不同模式

2. 按下 (A) 显示“月球搜索”界面。

3. 使用 (D) 选择要查看其月龄的一天。

• 每按一下 (D) 就会提前 1 天。

• 按住 (D) 可快速滚动浏览设置。

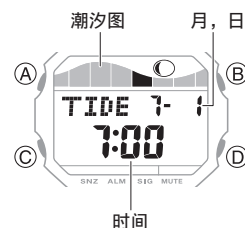


4. 按下 (A) 显示“潮汐搜索”界面。

5. 使用 (D) 选择要查看其潮汐图的时间。

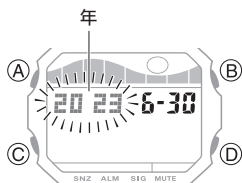
• 每按一下 (D)，时间就会提前 1 个小时。

• 按住 (D) 可快速滚动浏览设置。

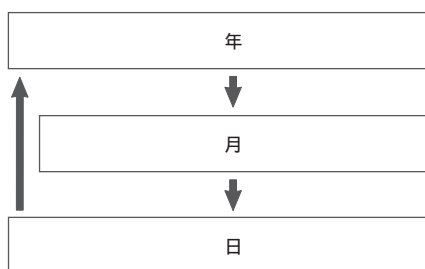


● 查看特定日期的信息

1. 进入潮汐/月球模式。
2. 按住 (A) 至少 1 秒钟。
 这样将会使显示屏上闪烁当前年份设置。



3. 使用 (C) 显示要更改的设置。
 - 每次按下 (C) 都会以下列顺序循环显示设置。



4. 使用 (B) 和 (D) 更改选定设置。
 - 按住 (B) 或 (D) 可快速滚动浏览设置。
5. 重复步骤 3 至 4，指定日期。
6. 按下 (A) 完成设置操作。

注

- 在配置设置时，如果在两三分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。

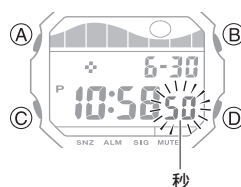
指定手表的使用位置

使用以下步骤指定经度和月潮间隔，进而指定您要使用手表查看其潮汐图和月龄的位置。

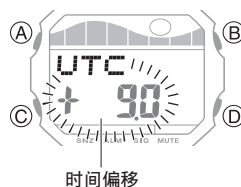
注

- 手表会将您在此处指定的位置记录到内存中。如果您移动到距离当前位置较远的其他位置，则应随时重新配置此设置。
- 请注意，初始出厂默认位置设置如下所示。
 - 东京 (UTC 偏移: +9, 经度: 东经 140°)
 - 月潮间隔: 5 小时 20 分钟

1. 进入“计时模式”。
2. 按住 (A) 至少 1 秒钟。秒钟数字开始闪烁时，松开按钮。



3. 按下 (C) 两次。
 此操作会使 UTC 偏移数字闪烁。

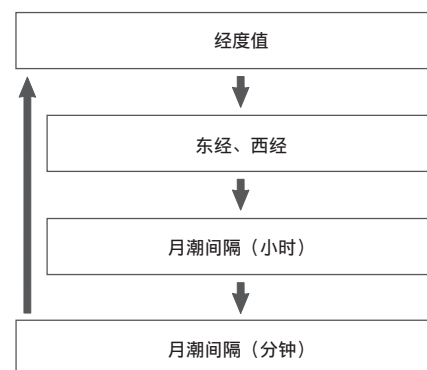


4. 使用 (B) 和 (D) 更改世界时 UTC 时间偏移。
 - 按住 (B) 或 (D) 可快速滚动浏览设置。
 - 以 0.5 小时为单位设置 UTC 偏移，范围在 -12 至 0 至 +14 小时之间。

5. 按下 (A)。
 此操作会使经度值闪烁。



6. 使用 (C) 选择要更改的设置项目。
 - 每按一下 (C) 都会以如下所示顺序循环显示设置项目。

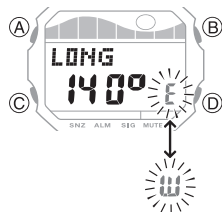


7. 配置这些设置。

- 配置经度设置
 - ① 使用 (B) 和 (D) 更改此值。
 - 按住 (B) 或 (D) 可快速滚动浏览设置。
 - 您可以在 0° 到 180° 的范围内指定一个设置值 (以 1° 为单位)。对于不到 1° 的小数值，可四舍五入到最近的整数度。例如：如果经度值为 50°40'，则输入 51°。
 - [LONG] 表示经度 (Longitude)

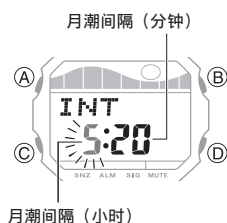
• 指定东经或西经

- 按下 (D) 在 [E] (东经) 和 [W] (西经) 之间进行切换。



• 指定月潮间隔

- 使用 (B) 和 (D) 更改此值。
 - 按住 (B) 或 (D) 可快速滚动浏览设置。
 - 指定月潮间隔时, 可参考互联网上和其他来源的信息。
 - [INT] 表示月潮间隔 (Lunitidal Interval)



8. 重复步骤 6 至 7, 配置经度和月潮间隔设置。

9. 按下 (A) 完成设置操作。

注

- 在配置设置时, 如果在两三分钟内无任何操作, 手表会自动退出设置操作界面。

• 月潮间隔

从理论上说, 当月亮到达子午线 (图 1) 时, 会出现高潮 (峰潮), 大约 6 小时后会出低潮 (落潮)。但在实际中, 由于海水黏度、摩擦力和海底地形的影响, 使得高潮会延迟到月亮到达子午线后的某一时刻 (图 2)。这一时间差就是“月潮间隔”。

即使在相同的国家或地区, 不同区域的月潮间隔也不同。

图 1

当月亮到达子午线时, 潮汐力达到峰值。

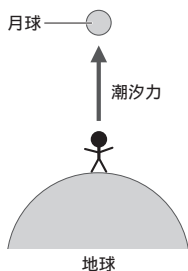
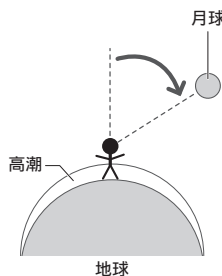


图 2

实际的高潮出现在月亮到达子午线之后的数小时。



秒表

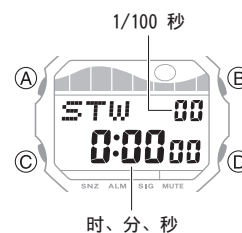
秒表可以 1/100 秒为单位测量运行时间, 最长可测量 23 小时 59 分钟 59.99 秒 (24 小时)。超过此最大限值时, 运行时间测量会复位至 0, 然后从此处继续计时。



测量运行时间

- 进入“秒表模式”。

🔍 浏览不同模式




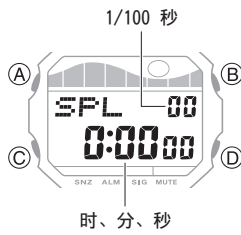
- 使用以下操作计量运行时间。

- ⓐ 开始
- ↓
- ⓐ 停止
- ↓
- ⓐ 恢复
- ↓
- ⓐ 停止

- 按下 (A) 将测量时间复位清零。

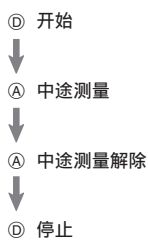
计量分段时间

1. 进入“秒表模式”。
 浏览不同模式




2. 使用以下操作计量运行时间。

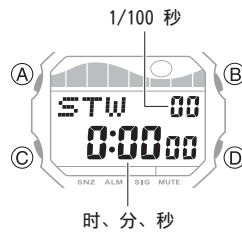
- 按下 (A) 显示从比赛开始直至按下按钮时的运行时间 (分段时间)。



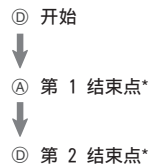
3. 按下 (A) 将测量时间复位清零。

计时第一和第二结束点

1. 进入“秒表模式”。
 浏览不同模式



2. 使用以下操作计量运行时间。




* 这将显示第一结束点的时间。

3. 按下 (A) 以显示第二结束点的时间。
4. 按下 (A) 将测量时间复位清零。

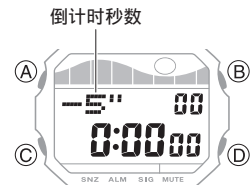
使用自动启动功能

如果已启用“自动启动”功能，则在开始计时前会执行 5 秒钟倒计时，手表会在第 3 秒到第 1 秒倒计时期间发出蜂鸣音。

1. 进入“秒表模式”。
 浏览不同模式
2. 当秒表复位清零时，按下 (A)。

此时会显示“自动启动”界面。

- 每按一下 (A) 即可在正常界面与“自动启动”界面之间进行切换。



3. 按下 (D) 开始执行“自动启动”操作。

在开始计时前将执行 5 秒钟倒计时。在开始计时前的 3 秒，手表会以 1 秒钟为间隔发出蜂鸣音。

注

- 在倒计时过程中，按下 (D) 可取消倒计时，并开始执行秒表运行时间测量操作。
- 要启动和停止秒表，可使用与正常的秒表运行时间测量操作相同的按钮。
- 退出运行时间测量操作并将秒表复位清零，即可取消“自动启动”功能。

定时器

定时器从您指定的开始时间开始倒计时。倒计时结束时，会发出蜂鸣音。



● 使用定时器

手表配有两种不同类型的定时器。根据您的需要选择合适的定时器。

● 重复定时器

使用“重复定时器”的情况下，当倒计时结束时，即会出现启动时间设置界面。

当您需要多次执行相同的倒计时操作时，“重复定时器”功能将非常有用。

● 自动重复定时器

使用“自动重复定时器”的情况下，当倒计时结束时，手表会从开始时间自动重新开始执行倒计时操作。此操作将一直执行，直至您停止倒计时操作。

● 倒计时结束蜂鸣音

在倒计时结束前 5 分钟，手表会开始在倒计时的不同时刻发出蜂鸣音。

● 您可以根据需要禁用蜂鸣音。

在启用蜂鸣音时，手表会在下表所示的时刻发出蜂鸣音。

剩余时间	蜂鸣音
5 分 10 秒到 5 分钟	每秒一次
4 分钟到 1 分钟	每分钟一次
30 秒	1 秒
10 秒到 0 秒（时间已到）	每秒一次

● 如果开始时间不到 5 分钟，则手表会按上述顺序发出倒计时中途的蜂鸣音。

当闹铃响起并持续 1 秒钟时，表示倒计时已经结束。

设置时间

倒计时开始时间能够以 1 分为单位进行设置，最长 24 小时。

- 如果正在进行定时器倒计时操作，先将定时器复位到其当前开始时间，再执行该操作。

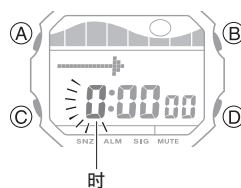
🔍 使用定时器

1. 进入“定时器模式”。

🔍 浏览不同模式

2. 按住 (A) 至少 1 秒钟。

此操作会让小时数字闪烁。

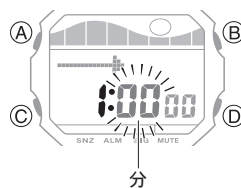


3. 使用 (B) 和 (D) 更改定时器小时设置。

- 按住 (B) 或 (D) 可快速滚动浏览设置。

4. 按下 (C)。

此操作会让分钟数字闪烁。



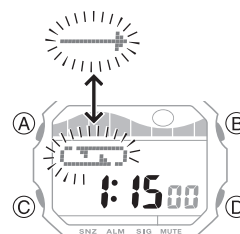
5. 使用 (B) 和 (D) 更改定时器分钟设置。

6. 按下 (C)。

此操作会使 [] (重复定时器) 或 [] (自动重复定时器) 在显示屏上闪烁。

7. 按下 (D) 选择“重复定时器”或“自动重复定时器”。

- 每次按下 (D) 可在 [] (重复定时器) 和 [] (自动重复定时器) 之间进行切换。

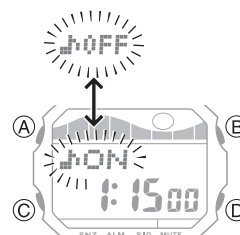


8. 按下 (C)。

9. 按下 (D) 选择 [] 或 [] 作为倒计时结束蜂鸣音设置。

[]：开启蜂鸣音。

[]：关闭蜂鸣音。



10. 按下 (A) 完成设置操作。

注

- 在配置设置时，如果在两三分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。
- 将开始时间设置为 [0:00 00] 将执行 24 小时的倒计时。

使用定时器

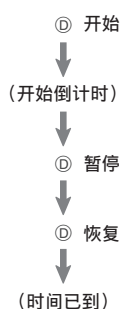
1. 进入“定时器模式”。

🔍 浏览不同模式



时、分、秒

2. 使用以下操作执行定时器操作。



- 倒计时结束时，会发出蜂鸣音，持续时间为 10 秒。
- 要将暂停的倒计时复位为开始时间，请按 (A)。

3. 按任意按钮可停止提示音。

注

- 如果已启用闪动警报功能，则在倒计时结束时，显示屏照明会随蜂鸣音而闪烁。在时间已到蜂鸣音响起后，要停止蜂鸣音和闪动警报（如果已启用），请按任意按钮。

🔍 配置闪动警报设置

其他设置

本节介绍您可以配置的其他手表设置。

配置闪动警报设置

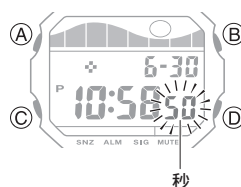
如果已启用闪动警报功能，则显示屏照明会自动随闹铃、定时器以及其他蜂鸣音而闪烁。

1. 进入“计时模式”。

🔍 浏览不同模式

2. 按住 (A) 至少 1 秒钟。秒钟数字开始闪烁时，松开按钮。

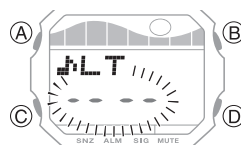
- 在配置设置时，如果在两三分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。



秒

3. 按下 (C) 八次。

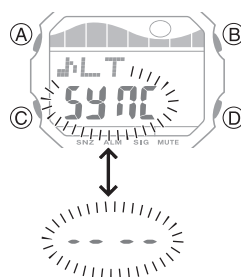
显示屏上出现 [AL], [----] 或 [SYNC] 闪烁。



4. 按下 (D) 在启用和禁用闪动警报之间进行切换。

[SYNC]: 启用闪动警报。

[----]: 禁用闪动警报。



5. 按下 (A) 两次完成设置操作。

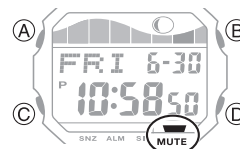
启用按钮操作音

使用以下步骤可在按按钮时启用或禁用鸣音。

- 如果已显示设置界面（设置处于闪烁状态），或正在执行闹铃或其他蜂鸣音操作，则在配置此设置前，应退出设置界面或等待蜂鸣音操作完成。

1. 按住 (C) 至少 3 秒，在启用和禁用蜂鸣音之间进行切换。

- 禁用按钮操作音时显示 [MUTE]。



- 按下 (C) 执行此操作的同时也会改变手表模式。

注

- 请注意，即使您禁用了操作音，闹铃、定时器和手表的自动启动音仍然会继续响起。

其他信息

此部分给您提供须知的非操作性信息。按照规定，请参阅此信息。

城市表

城市代码	城市名称	时区
LIS	里斯本	0
LON	伦敦	
BCN	巴塞罗那	
PAR	巴黎	
MIL	米兰	+1
ROM	罗马	
BER	柏林	
ATH	雅典	
JNB	约翰内斯堡	
IST	伊斯坦布尔	
CAI	开罗	+2
JRS	耶路撒冷	
MOW	莫斯科	
JED	吉达	
THR	德黑兰	+3.5
DXB	迪拜	+4
KBL	喀布尔	+4.5
KHI	卡拉奇	+5
MLE	马累	
DEL	德里	+5.5
DAC	达卡	+6
RGN	仰光	+6.5
BKK	曼谷	+7
SIN	新加坡	+8
HKG	香港	
BJS	北京	
SEL	首尔	
TYO	东京	+9
ADL	阿德莱德	+9.5
GUM	关岛	+10
SYD	悉尼	
NOU	努美阿	+11
WLG	惠灵顿	+12
PPG	帕果 - 帕果	-11
HNL	火奴鲁鲁	-10
ANC	安克雷奇	
YVR	温哥华	-8
SFO	旧金山	
LAX	洛杉矶	
DEN	丹佛	-7
MEX	墨西哥城	-6
CHI	芝加哥	
MIA	迈阿密	-5
NYC	纽约	
CCS	加拉加斯	-4

城市代码	城市名称	时区
YYT	圣约翰	-3.5
RIO	里约热内卢	-3
RAI	普拉亚	-1

- 上表中的信息更新至 2022 年 7 月。
- 时区可能会更改，UTC 差异可能会与上表中所示的差异不同。

规格

在正常温度下的准确性：

每月 ± 15 秒误差

计时：

时、分、秒、年、月、日、星期
a.m. (上午) / p.m. (P) (下午) / 24 小时
计时制
全自动日历 (2000 到 2099) *
* 年份仅在设置屏幕上显示。
夏令时间

潮汐图/月龄显示：

潮汐图、月龄、时间/日期搜索

世界时间：

全球 48 个城市 (29 个时区) 的当前时间显示
夏令时间

闹铃：

闹铃：3 个 (含一个贪睡闹铃)
设置单位：小时、分钟、月、日
闹铃鸣音持续时间：10 秒
整点报时：每小时整点蜂鸣

秒表：

测量单位
1/100 秒
测量范围
23 小时 59 分 59.99 秒 (24 小时)
测量功能：
运行时间、分段时间、第 1 和第 2 结束点、自动启动

定时器：

测量单位：1 秒
倒计时范围：24 小时
时间设置单位：1 分钟
重复定时器、自动重复定时器切换
启用/禁用时间已到蜂鸣音
倒计时结束时，会发出 10 秒蜂鸣音

其他：

LED 背光 (超亮照明灯、余光、1.5 或 3 秒可选照明持续时间)、闪动警报、启用/禁用操作音

供电：

CR1616 x 1
电池电量：约 3 年
条件：
照明：1.5 秒/天
闹铃
10 秒/天 (使用闪动警报时)
闹铃定时器 (1 次时间已到)
1 次/周 (使用闪动警报时)
自动启动秒表测量
1 次/周 (使用闪动警报时)

规格如有变更，恕不另行通知。

故障排除

世界时间

Q1 世界时间城市的时间不正确。

夏令时间设置（标准时间/夏令时间）错误。

🔗 [设置世界时间城市](#)

潮位

Q1 潮汐信息有误。

由于潮汐图的涨潮时间、退潮时间及潮位是根据历史数据计算的，因此计算的数据可能与实际的潮汐数据有所不同。

另外，还需要注意，误差程度可能受到地形、天气和其他条件的影响。本手表的潮汐数据仅供参考。

请务必核查各权威机构发布的准确潮汐预报信息，不要使用本手表的潮汐信息来针对航行或任何其他有危险的活动确定潮位。

闹铃和整点报时

Q1 闹铃未响起。

可能未配置闹铃设置。配置闹铃设置。

🔗 [配置闹铃设置](#)

Q2 整点报时未响起。

整点报时可能已被禁用。启用整点报时。

🔗 [配置整点报时设置](#)

其他

Q1 我在这里找不到需要的信息。

请访问下面的网站。

<https://world.casio.com/support/>