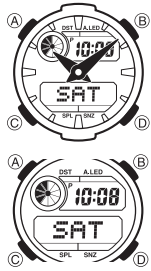


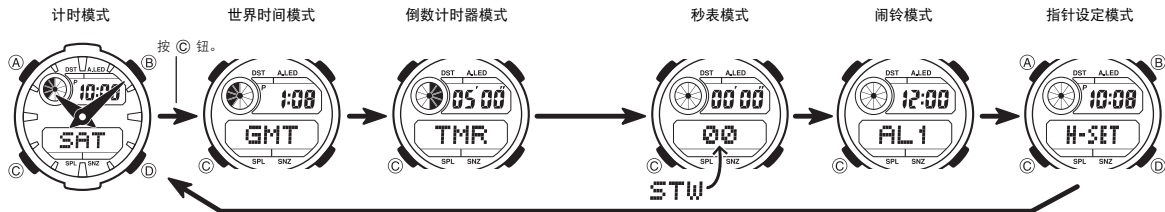
关于本说明书



- 按钮以图中所示的字母表示。
- 为了简便起见，在本说明书的解说图中不表示手表的指针。
- 根据手表型号，显示画面有白底黑字及黑底白字两种。本说明书中的所有插图画面均以白底黑底表示。
- 本说明书的每一节都会为您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”一节中的说明。

部位说明

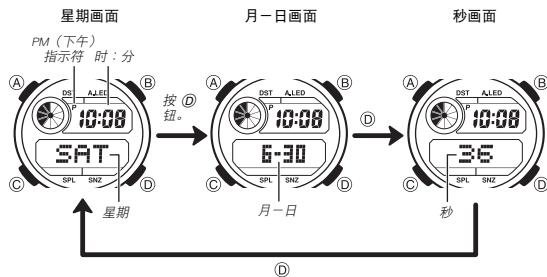
- 按 **ⓐ** 钮可选项各模式。
- 在任意模式中（设定画面显示时除外），按 **ⓑ** 钮可点亮画面的照明。



计时模式

本表备有数字及指针计时两种相互独立的计时功能。设定数字时间与设定指针时间的操作步骤是不同的。

- 在计时模式中，按 **ⓐ** 钮可如下所示改变显示格式。

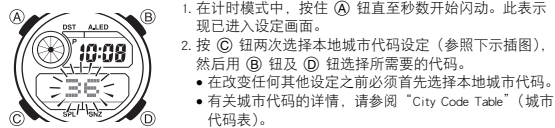


数字时间及日期

使用计时模式可以设定及查阅当前时间及日期的数字显示。设定数字时间时，您还可以设定夏令时间 (DST)、本地城市代码 (您通常使用本表时所在城市的代码)、12/24 小时制及照明持续时间。

- 本表预设有一些城市代码，各城市分别代表其所在时区。设定数字时间时，选择正确的本地城市代码很重要。若您的居住地未包含在预设城市代码中，则请选择与您的居住地时区相同的预设城市代码。
- 注意世界时间模式中所有城市的时间都根据您在计时模式中设定的数字时间及日期进行计算及显示。
- 正确设定本地城市的时间及日期后，通过改变计时模式中的本地城市代码可使手表以其他城市的时间计时。

如何设定数字时间及日期



1. 在计时模式中，按住 **ⓐ** 钮直至秒数开始闪动。此表示现已进入设定画面。
2. 按 **ⓐ** 钮两次选择本地城市代码设定 (参照下插图)，然后用 **ⓑ** 钮及 **ⓐ** 钮选择所需要的代码。
 - 在改变任何其他设定之前必须首先选择本地城市代码。
 - 有关城市代码的详情，请参阅“City Code Table” (城市代码表)。

3. 按 **ⓐ** 钮依照下顺序选择要设定的项目 (闪动)。



4. 选择了要改变的设定项目后 (闪动)，使用 **ⓑ** 钮及 **ⓐ** 钮如下所示改变设定值。

画面	目的:	按钮操作:
36	将秒数复位至 00	按 ⓐ 钮。
OFF	交替选择夏令时间 (ON) 及标准时间 (OFF)	按 ⓐ 钮。
TYO	改变本地城市代码	使用 ⓐ (向东) 钮及 ⓑ (向西) 钮。
'10:08	改变时或分	使用 ⓐ (+) 钮及 ⓑ (-) 钮。
12H	交替选择 12 小时 (12H) 及 24 小时 (24H) 时制	按 ⓐ 钮。
2007	改变年	使用 ⓐ (+) 钮及 ⓑ (-) 钮。
6-30	改变月或日	
LT*	选设照明持续时间为 3 秒或 1 秒	按 ⓐ 钮。

5. 按 **ⓐ** 钮退出设定画面。

- 只将秒数复位至零 (不更改 DST 夏令时间、本地城市代码、时或分的设定) 时，分针会自动调整。
- 有关夏令时间 (DST) 设定的详情，请参阅下面的“数字时间的夏令时间 (DST) 设定”一节。
- 本表的所有模式都会采用您在计时模式中选设的 12/24 小时制。
- 有关照明持续时间的详情，请参阅“照明”一节的说明。

数字时间的夏令时间 (DST) 设定

夏令时间比标准时间快 1 小时。注意并非所有国家或地区都使用夏令时间。

如何为计时模式的数字时间选择夏令时间及标准时间

DST 指示符



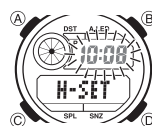
1. 在计时模式中，按住 **ⓐ** 钮直至秒数开始闪动。此表示现已进入设定画面。
2. 按 **ⓐ** 钮一次显示 DST 夏令时间设定画面。
3. 按 **ⓐ** 钮交替选择夏令时间 (ON 显示) 及标准时间 (OFF 显示)。
4. 按 **ⓐ** 钮退出设定画面。

- DST 夏令时间指示符在计时模式、闹铃模式及指针设定模式中出时，表示夏令时间已开启。

指针时间的设定

当模拟指针指示的时间与数字画面上表示的时间不一致时，请执行下述操作。

如何调整指针时间



1. 在计时模式中，按 **ⓐ** 钮五次进入指针设定模式。
2. 按住 **ⓐ** 钮直至数字时间开始闪动。此表示现已进入指针设定画面。
3. 按 **ⓐ** 钮以 20 秒为单位向前调整指针时间。
 - 按住 **ⓐ** 钮可以高速向前调整指针时间。

- 若指针时间需要大幅前进，则按住 **ⓐ** 钮直至时间开始高速前进，然后按 **ⓑ** 钮。此时指针被锁定在高速转动状态，因此您可以松开这两个按钮。直到您按下任意键为止，指针会持续高速转动。时间前进 12 小时后或闹铃 (每日闹铃，整点响报，或倒计时时鸣音) 开始鸣响时指针也会自动停止。
- 4. 按 **ⓐ** 钮退出设定画面。
- 退出设定画面时，分针会稍作调整以与手表内部的秒数一致。
- 要返回计时模式时，按 **ⓐ** 钮。

世界时间模式



本表的世界时间模式可数字显示世界 27 个城市 (29 个时区) 的时间。

- 本节中的所有操作都必须在世界时间模式中进行。请按 **C** 键进入该模式。

如何查阅各城市的时间

在世界时间模式中, 按 **D** 键可向东选择城市代码。

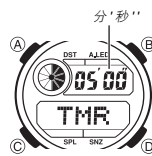
- 有关城市代码的详情, 请参阅“City Code Table” (城市代码表)。
- 若显示的某城市的现在时间不准, 则其可能表示计时模式时间及/或本地城市的设定有问题。请进入计时模式并作必要的调整。

如何为各城市选择标准时间及夏令时间



1. 在世界时间模式中, 使用 **D** 键将您要改设其标准时间/夏令时间的城市代码显示在画面中。
2. 按住 **A** 键约 2 秒交替选择夏令时间 (DST 指示符显示) 或标准时间 (DST 指示符消失)。
- 为某城市设定夏令时间后, 在显示其城市代码时, DST 指示符也会出现。
- 夏令/标准时间的设定只会对当前在画面中显示的城市有效, 其他城市不受影响。
- 注意当城市代码为 GMT 时, 无法在标准时间与夏令时间之间切换。

倒数计时器模式



倒数计时器可在 1 至 60 分钟的范围内进行设定。当倒数到达零时, 闹铃会开始鸣响。本倒数计时器还备有自动重复功能及可通知倒数进度的进度响报。

- 本节中的所有操作都必须在倒数计时器模式中执行。请按 **C** 键进入该模式。

倒数计时器的设定

在实际使用倒数计时器之前, 应进行以下设定。

倒数开始时间: 自动重复功能开启/解除; 进度响报开启/解除

- 有关倒数计时器设定的详情, 请参阅“如何设定倒数计时器”一节。

自动重复功能

自动重复功能开启时, 倒数计时器会在倒数到零时自动由倒数开始时间开始重新倒数。若不手动停止倒数计时器, 倒数会在反复执行八次后自动停止。

自动重复功能解除时, 倒数计时器会在倒数到零时停止, 此时画面会表示原倒数开始时间。

- 自动重复倒数计时器正在进行时, 按 **D** 键可暂停倒数。此时, 再次按 **D** 键可以恢复自动重复倒数, 而按 **A** 键可以返回倒数计时的开始时间。

倒数计时器响报的动作

在倒数计时过程中, 本表会在不同的阶段发出鸣音, 使您即使不看手表也能掌握当前的倒数状况。下面介绍本表在倒数过程中执行的各种鸣音动作。

倒数结束响报

倒数到零时, 倒数结束响报会鸣响。

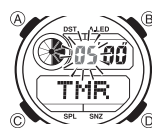
- 当进度响报解除时, 倒数结束响报会鸣响大约 10 秒钟。按任意键可以手动停止鸣音。
- 当进度响报开启时, 倒数结束响报会鸣响大约 1 秒钟。

进度响报

进度响报开启时, 手表会如下所述通过鸣音来通知倒数计时的进度。

- 从倒数结束 5 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。
- 倒数计时到最后 10 秒时, 本表会每秒发出一声短鸣。
- 若倒数计时的开始时间为 6 分钟以上, 在倒数到达 5 分钟之前的最后 10 秒时本表会每秒发出一声短鸣。到达 5 分钟之前时本表会发出四声短鸣进行通知。

如何设定倒数计时器



1. 在倒数计时器模式中, 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。此表示现已进入设定画面。
- 若倒数开始时间不出现, 请使用“如何使用倒数计时器”一节中的操作步骤将其显示。
2. 按 **C** 键依照下示顺序选择设定项目 (闪烁)。

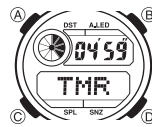


3. 选择了要更改的设定 (闪烁) 后, 用 **B** 键及 **D** 键如下所示更改设定值。

设定	画面	按钮操作
开始时间	05:00	使用 D (+) 键及 B (-) 键更改设定值。 • 您可以以 1 分钟为单位在 1 至 60 分钟的范围内设定开始时间。
自动重复	ON	按 D 键交替开启 (ON) 或解除 (OFF) 自动重复功能。
进度响报	ON	按 D 键交替开启 (ON) 或解除 (OFF) 进度响报。

4. 按 **A** 键退出设定画面。
- 要查阅当前的自动重复或进度响报定时, 也可以执行上述第 1 及第 2 步操作。

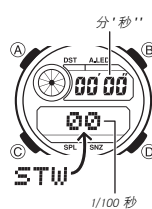
如何使用倒数计时器



在倒数计时器模式中, 按 **D** 键可以启动倒数计时器。

- 若不停止倒数计时器, 即使退出倒数计时器模式, 倒数操作仍会继续进行。
- 倒数计时器正在进行时, 按 **D** 键可暂停倒数。再次按 **D** 键又可恢复倒数。
- 要完全停止倒数计时器时, 首先暂停倒数 (按 **D** 键), 然后再按 **A** 键。此时, 倒数时间会返回至其开始值。

秒表模式



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。

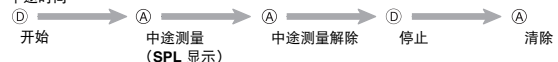
- 本秒表的显示限度是 59 分 59.99 秒。
- 若不停止秒表, 测时会一直不停地进行。到达测时限度时, 秒表会再次由 0 开始重新测时。
- 若不停止秒表, 即使退出秒表模式, 测时亦会继续进行。
- 若当中途时间在画面中显示时退出秒表模式, 本表会自动清除中途时间并返回经过时间的测时操作。
- 本节中的所有操作都必须在秒表模式中进行。请按 **C** 键进入该模式。

如何使用秒表测时

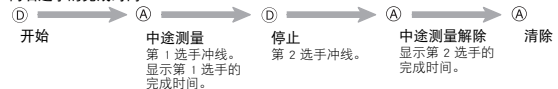
经过时间



中途时间



两名选手的完成时间



闹铃模式



本表配备有 5 个可单独使用的每日闹铃。闹铃经开启后, 本表在到达预设的闹铃时间时会发出闹铃音。五个闹铃中一个为间歇闹铃, 而其他四个为一次鸣响闹铃。

您还可以开启整点响报功能, 使本表在每小时正点鸣音两次。

- 闹铃功能共有六个画面。四个一次鸣响闹铃画面 (由 AL1 至 AL4 的编号来表示), 一个间歇闹铃画面 (由 SNZ 表示) 及一个整点响报画面 (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 **C** 键进入该模式。

如何设定闹铃时间



1. 在闹铃模式中, 使用 **D** 键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, 显示闹铃编号为 AL1 至 AL4 的画面之一。要设定间歇闹铃时, 显示表示有 SNZ 的画面。
- 间歇闹铃会每隔 5 分钟鸣音 1 次。
2. 选择了要设定的闹铃后, 按住 **A** 键直至闹铃时间的时数在画面中闪烁。此表示现已进入设定画面。
- 此时该闹铃将自动开启。
3. 按 **C** 键选择时数或分数。
4. 选择了要设定的项目后, 使用 **D** (+) 键及 **B** (-) 键更改闪烁中的设定值。
- 使用 12 小时制设定闹铃时间时, 请注意闹铃时间的上午 (无指示符) 或下午 (P 指示符) 的设定是否正确。
5. 按 **A** 键退出设定画面。

闹铃的动作

每当到达预设时间时, 无论手表处于何种模式, 闹铃都会鸣响约 20 秒。间歇闹铃会每隔 5 分钟鸣响 1 次, 总共重复 7 次。您可中途解除闹铃。

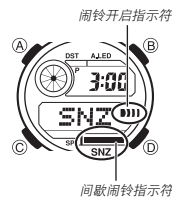
- 闹铃及整点响报功能根据计时模式中的数字时间运作。
- 按任意键可在闹铃开始鸣响后停止闹铃音。
- 在间歇闹铃的 5 分钟间隔中, 若进行下列操作, 则当前的间歇闹铃会被解除。

显示计时模式的设定画面
显示 SNZ 设定画面

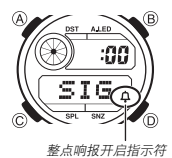
如何测试闹铃

在闹铃模式中, 按住 **D** 键可使闹铃鸣响。

如何开启或解除闹铃



如何开启或解除整点响铃



照明



如何手动点亮照明

- 在任意模式中（设定画面显示时除外），按 **(B)** 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。
- 使用下述操作步骤可选择画面照明点亮的时间为 1 秒或 3 秒。按 **(B)** 钮时，根据您的设定照明持续时间，照明会点亮 1 秒或 3 秒。

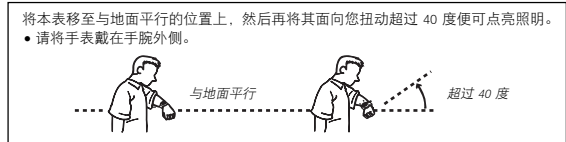
如何指定照明持续时间



- 在计时模式中，按住 **(A)** 钮直至秒数开始闪动。此表示现已进入设定画面。
- 按 **(C)** 钮 9 次显示照明持续时间的设定画面。
- 在照明持续时间设定闪动时，按 **(D)** 钮交替选择 1 秒 (x) 或 3 秒 (y)。
- 按 **(A)** 钮退出设定画面。

关于自动照明功能

自动照明功能开启后，在任意模式中，每当您如下所示转动手腕时，照明便会自动点亮约 1 秒或 3 秒。



警告！

- 在使用自动照明功能观看手表时，必须确认您当前所在位置的安全。特别是在跑步或进行任何其他有可能导致事故或伤人的行为时，必须特别小心谨慎。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前，必须事先将手表的自动照明功能解除。这是因为自动照明功能有可能会突然或意外点亮照明，分散您的注意力，而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

- 在任意模式中，按住 **(B)** 钮 2 秒钟可交替开启（自动照明指示符出现）或解除（自动照明指示符消失）自动照明功能。
- 自动照明功能经开启后，自动照明指示符会在所有模式中显示。
 - 为了节省电量，自动照明功能会在开启约 6 小时后自动解除。

参考资料

本节讲述更多有关操作本表的详情及技术资料，其中还包括本表各种功能及特长的使用须知及注意事项。

图示区

下面介绍各模式中图示区所表示的信息。



模式	图示区
计时	计时模式的秒数
世界时间	世界时间模式的秒数
倒数计时器	倒数计时的分数
秒表	秒表时间的秒数
闹铃	无表示
指针设定	无表示

画面的自动返回

当某数位在画面中闪动时，若不作任何操作经过 2 或 3 分钟，本表会自动退出设定画面。

选择

在各模式及设定画面中，可使用 **(B)** 钮及 **(D)** 钮选择数据。通常在选数据过程中，分别按住此二钮可以进行高速选择。

初始画面

每当进入世界时间或闹铃模式时，上次退出该模式时在画面中显示的数据会首先出现。

计时

- 在将秒数复位至 00 时，若秒数值是于 30-59 之间，在秒数值回到 00 的同时，分数值亦会加 1。若秒数值是于 00-29 之间，分数值则保持不变。
- 选用 12 小时制时，在正午至下午 11 时 59 分之间 **(P)** (下午) 指示符会在画面上显示。本表没有指示符表示午夜至上午 11 时 59 分之间的时间。
- 选用 24 小时制时，时间会在 0:00 至 23:59 之间表示，此时无表示时制的指示符显示。
- 年份可在 2000 年至 2039 年之间设定。
- 本表内藏有全自动日历，其可自动调整长短月及闰年的日期。日期一旦设定，除更换本表的电池之后以外，无需再次调整。

世界时间

- 世界时间模式中的所有时间均根据计时模式中本地城市的现在时间，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“Time Coordinated Universal (协调世界时)”的缩写，是世界通用的计时科学标准。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。
- 每当闹铃鸣响时，照明会自动熄灭。
- 经常使用照明会很快速耗尽电池。

自动照明须知

过高超过 15 度



- 为避免将本表戴在手腕的内侧，否则会使自动照明功能在不需要的时候点亮照明，缩短电池的寿命。若您要将手表戴在手腕的内侧，请将自动照明功能解除。
- 若表面左右两侧倾斜超过 15 度，照明有可能不会点亮。必须保持您手臂的背面与地面平行。

- 即使您保持姿势使手表持续面向您，照明亦会在约 1 秒或 3 秒内熄灭。
- 静电及磁力会干扰自动照明功能的正常动作。若照明没有自动点亮，请试将本表转回原位（与地面平行），然后再向您转动。若仍无法点亮，请将手臂放回您身体的侧边，然后再提起手臂进行尝试。
- 在某些情况下，将表面转向您后要等候约 1 秒钟照明才会点亮。此属正常现象，并非表示自动照明功能发生了故障。
- 在前后摇动手表时，您可能会留意到有很轻微的响声从手表中发出。这是由于自动照明功能的机械动作所致，并非表示手表出现了问题。

City Code Table

City Code	City	GMT Differential	Other major cities in same time zone

HNL	Honolulu	-11.0	Pago Pago
ANC	Anchorage	-09.0	Papeete
LAX	Los Angeles	-08.0	San Francisco, Las Vegas, Vancouver, Seattle/Tacoma, Dawson City
DEN	Denver	-07.0	El Paso, Edmonton
CHI	Chicago	-06.0	Houston, Dallas/Fort Worth, New Orleans, Mexico City, Winnipeg
NYC	New York	-05.0	Montreal, Detroit, Miami, Boston, Panama City, Havana, Lima, Bogota
CCS	Caracas	-04.0	La Paz, Santiago, Port Of Spain
RIO	Rio De Janeiro	-03.0	Sao Paulo, Buenos Aires, Brasilia, Montevideo
---		-02.0	
---		-01.0	Praia
GMT	London	+00.0	Dublin, Lisbon, Casablanca, Dakar, Abidjan
PAR	Paris	+01.0	Milan, Rome, Madrid, Amsterdam, Algiers, Berlin, Hamburg, Frankfurt, Vienna, Stockholm
CAI	Cairo	+02.0	Athens, Helsinki, Istanbul, Beirut, Damascus, Cape Town
JRS	Jerusalem		
JED	Jeddah	+03.0	Kuwait, Riyadh, Aden, Addis Ababa, Nairobi, Moscow
THR	Tehran	+03.5	Shiraz
DXB	Dubai	+04.0	Abu Dhabi, Muscat
KBL	Kabul	+04.5	
KHI	Karachi	+05.0	Male
DEL	Delhi	+05.5	Mumbai, Kolkata
DAC	Dhaka	+06.0	Colombo
YAN	Yanson	+06.5	
BKK	Bangkok	+07.0	Jakarta, Phnom Penh, Hanoi, Vientiane
HKG	Hong Kong	+08.0	Singapore, Kuala Lumpur, Beijing, Taipei, Manila, Perth, Ulaanbaatar
TYO	Tokyo	+09.0	Seoul, Pyongyang
ADL	Adelaide	+09.5	Darwin
SYD	Sydney	+10.0	Melbourne, Guam, Rabaul
NOU	Noumea	+11.0	Port Vila
WLG	Wellington	+12.0	Christchurch, Nadi, Nauru Island

*Based on data as of December 2005.