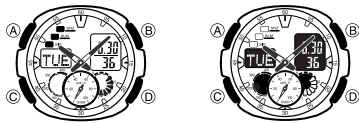


## 事前须知

承蒙惠购 CASIO 手表，谨表感谢。为了最有效地使用本表，务请仔细阅读本说明书。

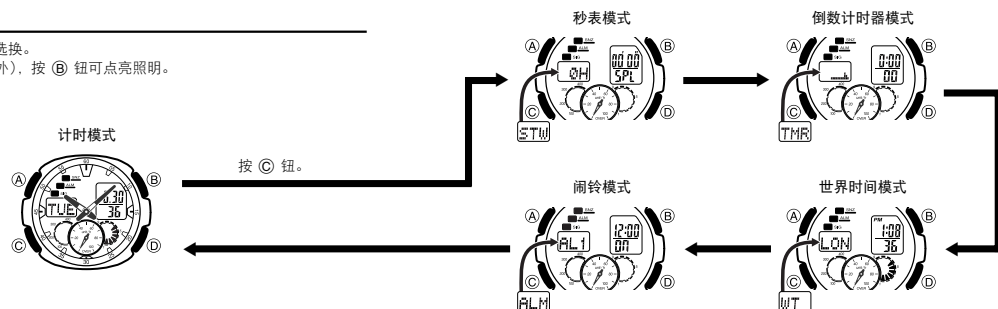
## 关于本说明书



- 画面显示有白底黑字及黑底白字两种，依手表的型号而不同。本说明书中的所有画面插图均以白底黑字表示。
- 按钮以图中所示的字母表示。
- 本说明书的每一节都会为您讲述一种功能的操作。有关技术资料等详情，请参阅“参考资料”一节中的说明。

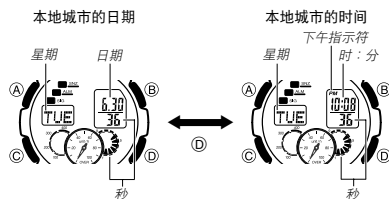
## 部位说明

- 按 **Ⓒ** 钮可进行各模式间的切换。
- 在任意模式中（设定模式除外），按 **Ⓓ** 钮可点亮照明。

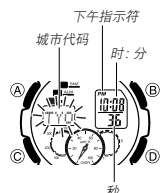


## 计时

- 您可以在计时模式中调整本地城市的日期及时间。
- 在计时模式中，按 **Ⓓ** 钮可在画面右上角交替选择以下内容。



### 如何设定时间及日期



- 在计时模式中，按住 **Ⓐ** 钮约三秒钟直到城市代码开始在画面左上角闪烁。此表示现已进入设定模式。
- 用 **Ⓓ** 钮及 **Ⓑ** 钮选择所需要的城市代码。
  - 在变更任何其他设定之前，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）。

- 按 **Ⓒ** 钮依照下顺序选择闪烁的画面内容。



- 要变更的计时设定闪烁时，用 **Ⓓ** 钮或 **Ⓑ** 钮如下所述进行变更。

画面：	目的：	操作：
TYO	改变城市代码	使用 <b>Ⓓ</b> (向东) 钮及 <b>Ⓑ</b> (向西) 钮。
OFF	在夏令时间 (ON) 与标准时间 (OFF) 之间选择 DST 设定。	按 <b>Ⓓ</b> 钮。
12H	选择 12 小时 (12H) 及 24 小时 (24H) 小时制。	按 <b>Ⓓ</b> 钮。
50	将秒数复位至 00	按 <b>Ⓓ</b> 钮。
PM 10:00	改变时或分	用 <b>Ⓓ</b> (+) 钮及 <b>Ⓑ</b> (-) 钮。
2009 6.30	改变年、月或日	
LT1	在 1.5 秒 (LT1) 与 3 秒 (LT3) 之间选择照明持续时间。	按 <b>Ⓓ</b> 钮。

- 按 **Ⓐ** 钮退出设定模式。
- 星期会根据日期（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。

### 如何改变夏令时间（日光节约时间）设定

#### DST 指示符



- 在计时模式中，按住 **Ⓐ** 钮约三秒钟直到城市代码开始在画面左上角闪烁。此表示现已进入设定模式。
- 按 **Ⓒ** 钮显示 DST 夏令时间设定画面。
- 用 **Ⓓ** 钮开启或解除 DST 夏令时间。

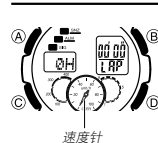
DST 解除 (OFF) ← DST 开启 (ON)

- 缺省 DST 设定是解除 (OFF)。
- 选择了所需要的设定后，按 **Ⓐ** 钮退出设定模式。
- DST 指示符出现在画面上时表示已启用夏令时间。

## 12 小时及 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上方，而在午夜至正午 11:59 之间没有表示时间的指示符出现。
- 选用 24 小时制时，时间在 0:00 至 23:59 之间表示，没有 **P** (下午) 指示符显示。
- 您在计时模式中选择的 12 小时 / 24 小时制将适用于所有其他模式。

## 秒表



- 使用秒表可以测量经过时间、段时间及中途时间。
- 若您指定了距离，秒表还将计算及显示速度。
- 秒表的数字画面显示限度是 99 小时 59 分 59.999 秒。若不停止秒表，测时会一直不停地进行。到达上述测时限度时，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，测时仍会继续进行。若您秒表测时过程中退出秒表模式，左下角的表盘会在秒表测时秒数的过程中闪烁，表示秒表仍在继续测时。
  - 本节中的所有操作都必须在秒表模式中进行。请按 **Ⓒ** 钮进入该模式。

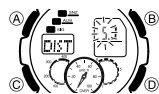
### 重要！

- 在进行任何秒表模式的按钮操作之前，必须检查确认速度针没有转动。

### 距离的指定

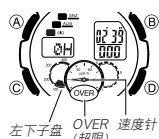
- 需要时您可以使用下述操作指定一个距离值。指定了距离后，手表将为一些秒表的测量操作计算并显示速度。
- 距离值可以代表公里、英里或任何其他长度单位。例如，将距离指定为 10.0 时，其可以代表 10.0 公里或 10.0 英里。
  - 距离指定为 0.0 时手表不计算速度。
  - 对于间段时间测量，既可以指定间段距离（当所有间段的距离相同时）也可以指定总距离。
  - 对于中途时间测量，只能指定总距离。虽然手表将在您每次测量中途时间时表示速度，但由于速度是根据总距离计算的，所以其不表示实际的每个中途的速度。

### 如何指定距离



1. 在秒表模式中，确认秒表处于停止状态并且已复位为零。
  - 若需将秒表复位为零，请按 (A) 钮。
2. 按住 (A) 钮约三秒钟直到手表鸣音，DIST (DIST) 出现在画面的左上角，并且距离值的左部分数字在画面的右上角闪动。
  - 此表示现已进入距离设定模式。
3. 按 (C) 钮使距离值小数点的左侧或右侧部分闪动。
4. 距离值的左部分或右部分闪动过程中，用 (B) (+) 钮及 (B) (-) 钮进行变更。
  - 距离可以在 0.1 至 99.9 的范围内指定。
5. 指定了距离后，按 (A) 钮退出设定模式。

### 速度的表示



- 速度由左下子盘及速度针以偶数单位表示。
- 速度针表示 0 至 100 的速度，而左下子盘表示 0 至 400 的速度。例如，当左下子盘显示为 100，而速度针指示为 20 时，速度则为 120。
- 本表能表示的最高速度为 498 (左下子盘可表示到 400，速度针可表示到 98)。若速度超出了 498，速度针将指示 OVER (超限)。

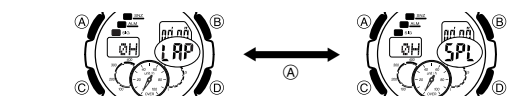
### 时间的测量

在开始秒表的测量之前，必须指定是进行时间段时间的测量还是进行中途时间的测量。

- 要测量总经过时间时，请选择中途时间测量。

### 如何指定时间段或中途时间

1. 在秒表模式中，确认秒表处于停止状态并且已复位为零。
  - 确认 LRP (时间段) 或 SPL (中途时间) 显示在画面的右上角。
  - 若需将秒表复位为零，请按 (A) 钮。
2. 按 (A) 钮使画面右上角显示 LRP (时间段) 或 SPL (中途时间)。



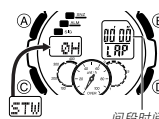
### 经过时间的测量

要测量经过时间，而不需要测量时间段或中途时间时，请使用下述操作步骤。

### 如何测量经过时间

- 选择中途时间 (SPL) 的测量并执行下述按钮操作。
- (D) 开始 → (D) 停止 → (A) 复位
- 若经过时间的测量有距离指定，则当您按 (D) 钮停止经过时间的测量时，左下子盘及速度针将指示全程的速度。
  - 按 (D) 钮停止了经过时间测量操作后，再次按 (D) 钮可从停止处重新开始测量。

### 时间段

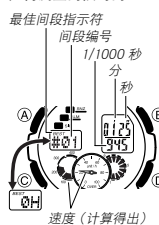


- 时间段是指上次时间段测量结束后的经过时间。
- 若想让手表计算各段的速度 (当所有间段距离相同时)，请在设定距离时指定间段的距离。
  - 若想让手表计算全程的速度，请在设定距离时指定全程距离。您每次测量间段时间时，手表都会显示速度，但这些间段速度并不一定表示实际的全程速度。

### 如何设置秒表使其测量时间段

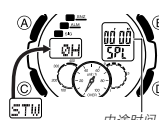
1. 在秒表模式中，确认秒表处于停止状态并且已复位为零。
  - 若需将秒表复位为零，请按 (A) 钮。
2. 确认画面的右上角显示 LRP (时间段)。
- 若显示的是 SPL (中途时间)，请按 (A) 钮切换至 LRP。

### 如何测量时间段



- 选择时间段 (LRP) 的测量并执行下述按钮操作。
- (D) 开始 → (A) 间段\* → (A) 间段\* → (D) 停止 → (A) 复位
- 间段时间将在约 12 秒钟后自动被解除。
  - 通过按 (A) 钮可多次测量间段时间。
  - 间段时间在画面上显示时，画面左上角将交替显示间段编号 (#01 至 #99) 及间段时间的时数。若您测量了 99 个以上的间段时间，间段编号将在 #99 之后重新从 #00 开始。
  - 若画面上显示的间段时间为全体经过时间的测量过程中所有间段测量中最好的一个，则最佳间段指示符 (BEST) 会闪动。
  - 按 (D) 钮可停止经过时间的测量并显示最后一个间段的时间 (有距离指定时也显示速度)。

### 中途时间

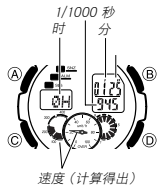


- 中途时间是指从测量开始所经过的时间。
- 若想让手表计算速度，请在设定距离时指定总距离。
  - 对于中途时间的测量，只能指定总距离。虽然手表将在您每次测量中途时间时表示速度，但由于速度是根据总距离计算的，所以其不表示实际的每个中途的速度。

### 如何设置秒表使其测量中途时间

1. 在秒表模式中，确认秒表处于停止状态并且已复位为零。
  - 若需将秒表复位为零，请按 (A) 钮。
2. 确认画面的右上角显示 SPL (中途时间)。
- 若显示的是 LRP (时间段)，请按 (A) 钮切换至 SPL。

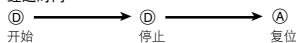
### 如何测量中途时间



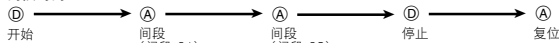
- 选择中途时间 (SPL) 测量后执行下述按钮操作。
- (D) 开始 → (A) 中途 → (A) 中途解除\* → (D) 停止 → (A) 复位
- 若您不按 (A) 钮，中途时间将在约 12 秒钟后自动被解除。
  - 通过按 (A) 钮可多次测量中途时间。
  - 中途时间在画面上显示时，秒表在内部继续进行经过时间的测量。按 (A) 钮解除中途测量将使画面的右上角显示经过时间的测量。按 (D) 钮还能停止经过时间的测量。
  - 按 (D) 钮可停止经过时间的测量并显示最后一个中途 (全体经过时间) 的时间 (有距离指定时也显示速度)。

### 如何使用秒表测时

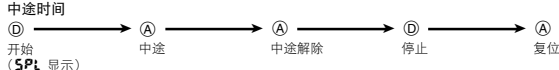
#### 经过时间



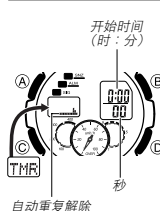
#### 间段时间



#### 中途时间



### 倒数计时器

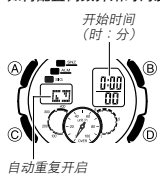


- 倒数计时器的开始时间可在 1 分钟至 24 小时的范围内设定。倒数至零时手表会发出闹铃声。
- 本倒数计时器还具备自动重复功能。倒数至零时，此功能可使手表自动从最初设定的时间开始再次倒数。
  - 本节中的所有操作都必须在倒数计时器模式中执行。请按 (C) 钮进入该模式。

### 如何使用倒数计时器

- 进入倒数计时器模式后，按 (D) 钮即可开始倒数计时器的倒数。
- 倒数至零时闹铃会鸣响 10 秒钟，此时按任意钮可停止闹铃声。
  - 在自动重复功能解除的情况下，闹铃停止鸣响后，倒数时间会自动返回原开始时间。
  - 若自动重复功能为开启状态，则倒数至零时，倒数计时器将立即自动再次开始倒数。
  - 若不暂停倒数，即使退出倒数计时器模式，倒数计时器仍会继续倒数。
  - 倒数计时器正在进行时，按 (D) 钮可暂停倒数，再次按 (D) 钮又可重新恢复倒数。
  - 若要完全停止倒数，首先暂停倒数 (按 (D) 钮)，然后再按 (A) 钮。此时，倒数时间会返回最初设定的开始时间。

### 如何配置倒数开始时间及自动重复设定



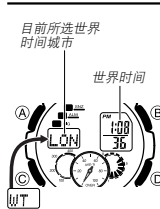
1. 在倒数计时器模式中，当倒数开始时间显示在画面上时，按住 (A) 钮约三秒钟直到倒数开始时间的时数开始闪动。此表示现已进入设定模式。
  - 若倒数开始时间没有显示，请使用“如何使用倒数计时器”一节中的操作将其显示。
2. 按 (C) 钮依照下顺序选择项目 (闪动)，并选择要变更的设定。
 

```

            graph LR
            A[开始时间 (时:分)] --> B[开始时间 (分)]
            B --> C[自动重复功能 开启/解除]
            
```

3. 根据目前在画面上选择的设定执行下述操作。
  - 当开始时间设定闪动时，用 (B) (+) 钮及 (B) (-) 钮进行变更。
  - 当自动重复功能的开启/解除设定闪动时，按 (D) 钮交替开启 (ON) 或解除 (OFF) 该功能。
4. 按 (A) 钮退出设定模式。
- 自动重复功能开启后，自动重复开启指示符 (ON) 会显示在倒数计时器模式画面上。

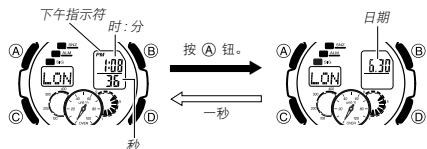
### 世界时间



- 世界时间模式数字表示世界 48 个城市 (29 个时区) 的现在时间。本地城市与目前选择的世界时间城市之间可以通过简单的操作互换。
- 世界时间模式中的时间与计时模式中的时间同步。若您感觉世界时间模式中的时间不准，请检查并确认您选择的本地城市正确。同时检查并确认计时模式中的时间正确。
  - 世界时间模式中的时间根据 UTC 时差计算。有关可使用的 UTC 时差的详情，请参阅“City Code Table” (城市代码表)。
  - 本节中的所有操作都必须在世界时间模式中执行。请按 (C) 钮可进入该模式。

## 如何查看其他时区中的现在时间

- 在世界时间模式中，用 **(D)** 键可以切换城市代码（时区）。按住该键可高速切换。
- 画面的右上角显示世界时间城市的时间。
- 在世界时间模式中，正午至午夜之间下午指示符（PM）会出现在画面右上角中时数的上方。
- 当您需要的城市代码（时区）被选择时，按 **(A)** 键可显示日期。约一秒钟后，手表将恢复所选城市的通常计时。



## 如何为各城市选择标准时间及夏令时间

- 在世界时间模式中，用 **(D)** 键显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)** 键约三秒钟，交替选择夏令时间（DST 指示符显示）及标准时间（DST 指示符不显示）。
  - 夏令时间启用后，DST 指示符会显示在画面的左上角。
  - 除 UTC 之外，各城市可分别独立地启用 DST 夏令时间。
  - 启用目前被选作本地城市的 DST 夏令时间将使计时模式的 DST 开启。

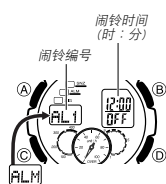
## 本地城市与世界时间城市的互换

使用下述操作步骤可以交换本地城市与世界时间城市。使本地城市变为世界时间城市，而世界时间城市变为本地城市。如果您频繁来往于两个时区不同的城市之间，此功能很方便。

## 如何交换本地城市与世界时间城市

- 在世界时间模式中，用 **(D)** 键选择所需要的世界时间城市。
- 按住 **(A)** 键及 **(B)** 键直到手表鸣音。
  - 此时，世界时间城市（您在第 1 步选择的的城市）将变为本地城市，时针及分针会移动到该城市的现在时间处。同时，在第 2 步之前选择的本地城市变为世界时间城市，画面右上角的显示内容也相应改变。
- 交换本地城市与世界时间城市后，手表将停留在世界时间模式中，第 2 步以前选择的本地城市为目前的世界时间城市。

## 闹铃



## 如何设定闹铃时间

- 在闹铃模式中，用 **(D)** 键选择要设定的闹铃，直到其闹铃画面出现为止。
  - 闹铃画面共有五个，AL1、AL2、AL3 及 AL4 表示每日闹铃画面，SNZ 表示间歇闹铃画面。整点响铃画面则由 SIG 表示。
  - 本节中的所有操作都必须在闹铃模式中执行，请按 **(C)** 键进入该模式。
- 选择了闹铃后，按住 **(A)** 键约三秒钟，直到闹铃时间的时数开始闪动。此表示已进入设定模式。
  - 该闹铃自动开启。
- 按 **(C)** 键在时数与分数之间移动闪动。
- 用 **(D)** 键及 **(B)** 键（-）键可改变闪动中的数值。
- 按 **(A)** 键退出设定模式。

## 闹铃的动作

- 到达预设时间时，无论手表处于何种模式，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。
- 闹铃及整点响铃根据计时模式中本地城市的现在时间动作。
- 闹铃鸣响后，按任何按钮都可停止闹铃音。
- 在间歇闹铃的 5 分钟间隔内，若进行下列操作之一，则目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

## 如何开启或解除闹铃

- 在闹铃模式中，用 **(D)** 键选择闹铃。
- 按 **(A)** 键开启或解除选择的闹铃。
  - 开启一个闹铃（AL1、AL2、AL3、AL4 或 SNZ）后，闹铃开启指示符会在其闹铃模式画面中出现。
  - 开启任何闹铃后，闹铃开启指示符将表示在所有模式中。
  - 闹铃鸣响时，闹铃开启指示符会在画面中闪动。
  - 在间歇闹铃鸣响过程中及其 5 分钟间隔内，间歇闹铃指示符闪动。



## 如何开启或解除整点响铃

- 在闹铃模式中，用 **(D)** 键选择整点响铃（SIG）。
- 按 **(A)** 键交替开启或解除整点响铃。
  - 整点响铃开启后，整点响铃开启指示符会显示在所有模式中。



## 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。
- 有关使用照明的其他重要资讯，请参阅“照明须知”一节的说明。

## 如何点亮照明

- 在任意模式中（设定模式除外），按 **(B)** 键可点亮照明。
- 使用下述操作可将照明持续时间指定为 1.5 秒或 3 秒。按 **(B)** 键时，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)** 键直到画面开始闪动。此表示已进入设定画面。
- 按 **(C)** 键九次显示照明持续时间 LT1（LT1）或 LT3（LT3）。
- 按 **(D)** 键选择 LT1（1.5 秒）及 LT3（3 秒）。
- 按 **(A)** 键退出设定画面。

## 警告！

- 在观看手表时，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行为时，必须特别小心谨慎。请注意避免突然点亮的照明使您周围的人受惊或注意力分散。
- 照明的突然及意外点亮会分散您的注意力，有导致交通事故及严重伤人意外的危险。

## 指针基准位置的校正

手表的速度针、时针及分针可能会因强磁场或强撞击而错位。本表的速度针、时针及分针只能手动校正。

## 如何调整基准位置

- 在计时模式中，按住 **(D)** 键约三秒钟直到 H-SET (H:SET) 出现在画面的左上角，并且 Sub (Sub) 出现在画面的右上角。
  - 此表示已进入基准位置调整模式。
- 检查速度针的位置。
  - 若速度针指向 50（12 时）则表示其基准位置正确。否则，请用 **(D)** 键依顺时针方向进行校正。
  - 确认速度针在其正确的基准位置后，按 **(C)** 键。
- 检查时针及分针的位置。
  - 若此二针指向 12 时则表示其基准位置正确。否则，请用 **(D)** 键（顺时针）及 **(B)** 键（逆时针）调整其位置。
- 调整完毕后，按 **(A)** 键返回通常的计时状态。
  - 时针及分针将转动到计时模式的现在时间处，速度针则转动至 0 位置。
  - 此时按 **(C)** 键可返回上述第 2 步。



## 参考资料

本节介绍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详细须知及注意事项。

## 画面的自动返回

- 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模式。
- 在闹铃模式中，若不执行任何操作经过两或三分钟，手表将自动返回计时模式。

## 高速转动

- 在各种设定模式中，使用 **(D)** 键及 **(B)** 键可以改变设定。在大多数情况下，按住此二键可高速改变设定。

## 初始画面

进入秒表，世界时间或闹铃模式时，上次退出该模式时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，在秒数值回至 00 的同时，分数值亦会增加 1。若秒数值是于 00-29 之间，分数值则保持不变。
- 年份可在 2000 年至 2099 年间设定。
- 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，除更换手表电池之外无需再次调整。
- 计时模式及世界时间模式中的所有城市的现在时间均以本地城市的时间为基准，根据各城市的协调世界时（UTC）计算而来。

### 照明须知

- 在直射阳光下，照明的光亮有可能难以看到。
- 每当闹铃鸣响时，照明会自动熄灭。
- 照明将根据照明持续时间设定自动熄灭。
- 经常使用照明会很快耗尽电池。

### 规格

常温下的精确度：每月 ±30 秒

数字计时：时、分、秒，下午 (P)，月、日、星期

时制：12 小时与 24 小时

日历：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）；标准时间 / 夏令时间（日光节约时间）

指针计时：时、分（指针每 20 秒钟跳一下）

秒表：

测量单位：1/1000 秒

测量限度：99:59'59.999"

测量功能：经过时间、间段时间、中途时间

其他：速度

倒数计时器：

测量单位：1 秒

输入范围：1 分钟至 24 小时（以 1 分钟为单位）

其他：自动重复测时

世界时间：48 个城市（29 个时区）

其他：夏令时间 / 标准时间；本地城市 / 世界时间城市交换

闹铃：四个每日闹铃，一个间歇闹铃，整点响报

照明：LED（发光二极管），照明持续时间可选

电池：一个锂电池（型号：CR1220）

电池寿命：CR1220 型电池约可供电 2 年

（闹铃每日鸣响 10 秒钟，照明每日点亮一次 1.5 秒钟）

### City Code Table

City Code	City	UTC Offset/ GMT Differential	City Code	City	UTC Offset/ GMT Differential
PPG	Pago Pago	-11	ATH	Athens	+2
HNL	Honolulu	-10	CAI	Cairo	
ANC	Anchorage	-9	JRS	Jerusalem	+3
YVR	Vancouver				
LAX	Los Angeles	-8	MOW	Moscow	+3
YEA	Edmonton				
DEN	Denver	-7	JED	Jeddah	+3.5
MEX	Mexico City				
CHI	Chicago	-6	THR	Tehran	+4
MIA	Miami				
YTO	Toronto	-5	DXB	Dubai	+4.5
NYC	New York				
SCL	Santiago	-4	KBL	Kabul	+5
YHZ	Halifax				
YYT	St. Johns	-3.5	KHI	Karachi	+5.5
RIO	Rio De Janeiro				
RAI	Praia	-1	DEL	Delhi	+6
UTC			DAC	Dhaka	
LIS	Lisbon	0	RGN	Yangon	+6.5
LON	London				
MAD	Madrid	+1	BKK	Bangkok	+7
PAR	Paris				
ROM	Rome	+1	SIN	Singapore	+8
BER	Berlin				
STO	Stockholm		HKG	Hong Kong	+8
			BJP	Beijing	
			TPE	Taipei	+9
			SEL	Seoul	
			TYO	Tokyo	+9.5
			ADL	Adelaide	
			GUM	Guam	+10
			SYD	Sydney	
			NOU	Noumea	+11
			WLG	Wellington	

- Based on data as of December 2008.
- The rules governing global times (UTC offset and GMT differential) and summer time are determined by each individual country.