

目录

基本操作

表盘项

浏览不同模式

模式概览

使用表冠

指针和日期指示器移动

太阳能充电

在手机上使用 Mobile Link

准备步骤

- ① 在手机上安装所需应用程序。
- ② 配置 Bluetooth 设置。
- ③ 将手表与手机配对。

自动时间调整

配置世界时间设置

查看秒表数据

配置定时器设置

设置闹铃

调整指针和日期指示器一致性

手机搜索

配置手表设置

将手表返回至出厂默认设置

更改本地城市夏令时间设置

检查手表的电量

连接

- 连接手机
- 取消与手机连接
- 在医疗设施中或飞机上使用手表
- 取消配对
- 在您购买另一部手机后

手表设置

设置时间/日期

配置第二时间设置

切换当前位置时间和第二时间设置

秒表

计量

计量分段时间

定时器

设置时间

使用定时器

闹铃

配置闹铃设置

开启或关闭闹铃

停止闹铃

照明灯

打开照明灯

调整指针和日期指示器一致性

调整指针和日期指示器一致性

移至另一时区

其他信息

夏令时切换

支持的手机

规格

Mobile Link 注意事项

版权和注册版权

故障排除

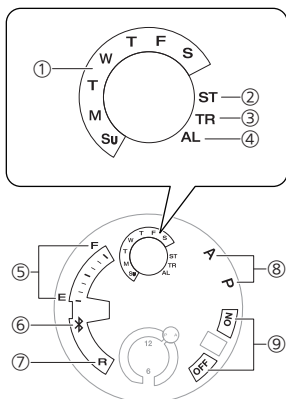
基本操作

本节概要介绍手表及其操作。

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。

表盘项



- ① 星期
在“日历模式”下，模式针指向当前星期。
- ② [ST]
在“秒表模式”下，模式针指向 [ST]。
- ③ [TR]
在“定时器模式”下，模式针指向 [TR]。
- ④ [AL]
在“闹铃模式”下，模式针指向 [AL]。
- ⑤ 电量
如果在日历模式下按下 (D)，秒针会在此区域指示当前电池电量。
- ⑥ ✱
手表连接至手机时，秒针指向 ✱。
- ⑦ [R]
手表等待连接手机时，秒针指向 [R]。

⑧ [A]/[P]

配置您当前位置（本地城市）的时间设置时，秒针指示是上午时间还是下午时间。

[A]: 上午

[P]: 下午

⑨ 闹铃设置

在闹铃模式下，秒针指示闹铃是处于打开还是关闭状态。

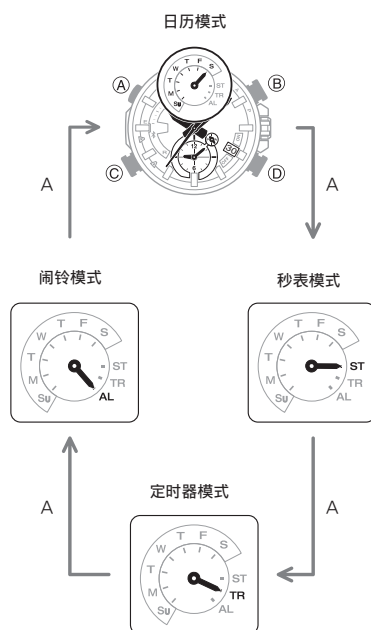
[ON]: 闹铃打开

[OFF]: 闹铃关闭

浏览不同模式

按下 (A) 切换不同模式。

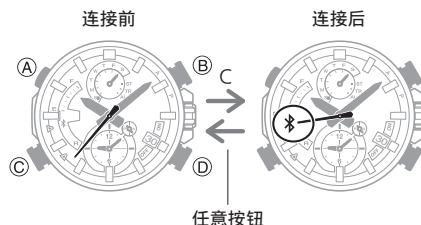
- 按下 (A) 大约 2 秒将进入“日历模式”。



● 连接手机

按住 (C) 大约 2 秒将与手机建立连接。

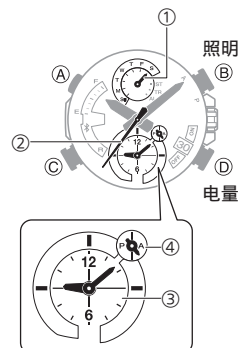
- 要断开连接，请按任意按钮。
- 正在进行秒表时间测量或定时器操作时，手表无法与手机连接。



模式概览

● 日历模式

在此模式下，主时针和分针指示您当前位置（居住城市）的当前时间，表盘时针和分针显示第二个时间（第二时间）。



- ① 当前位置（居住城市）的星期
- ② 当前位置（居住城市）的当前秒数
- ③ 第二时间
- ④ 第二时间指针（24 小时）
如果时间为上午，指针将指向 A 侧；如果时间为下午，指针将指向 P 侧。

检查充电电量

按 (D) 可使秒针指示当前电池电量。

🔍 [检查充电电量](#)

切换当前位置时间和世界时间

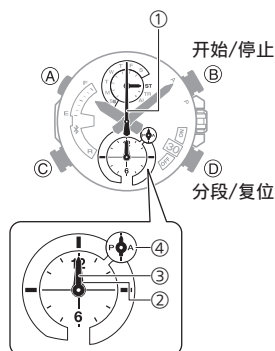
按住 (B) 大约 3 秒。

手机搜索

按住 (D) 大约 1.5 秒。

● 秒表模式

在此模式下，主时针和分针指示您当前位置（居住城市）的当前时间，其他指针显示秒表测量的运行时间。



① 秒表秒针

② 秒表时针

③ 秒表分针

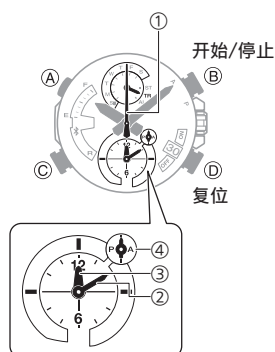
④ 秒表指针（24 小时）

如果时间在 0 点到 11 点之间，指针将指向 A 侧；如果时间在 12 点到 23 点之间，指针指向 P 侧。

● 定时器模式

主时针和分针表示当前时间。

秒针以及短时针和分针表示当前倒计时时间。



① 计时器秒针

② 计时器分针

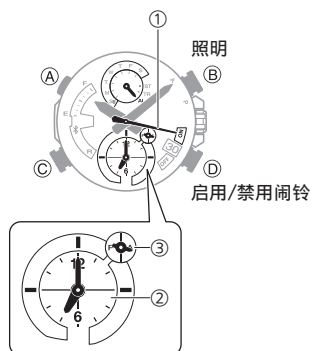
③ 计时器时针

④ 定时器指针（24 小时）

如果时间在 0 点到 11 点之间，指针将指向 A 侧；如果时间在 12 点到 23 点之间，指针指向 P 侧。

● 闹铃模式

在此模式下，主时针和分针指示您当前位置（居住城市）的当前时间，表盘时针和分针显示闹铃时间设定。



① 闹铃开启/解除

闹铃为开时，秒针会指向 [ON]；闹铃为关时，则指向 [OFF]。

🔗 开启或关闭闹铃

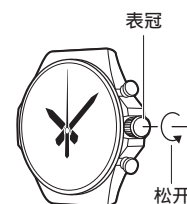
② 闹铃时间

③ 闹铃指针（24 小时）

如果时间为上午，指针将指向 A 侧；如果时间为下午，指针将指向 P 侧。

使用表冠

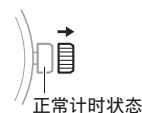
手表的表冠是旋入（防脱落螺丝）式的。要使用表冠，必须首先将表冠向您（向左）旋转以松开。



● 拉出和按回表冠

要执行表冠操作，请将其拉出至第一或第二段，然后旋转它。请勿在拉出表冠的过程中用力过度。

第一段

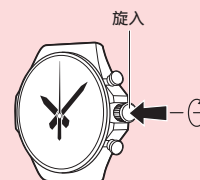


第二段



重要提示!

- 为避免降低防水性能和/或由于撞击造成的损坏，请务必在推入表冠时朝远离您的方向旋转表冠以将表冠旋入。



- 按回表冠时，小心不要用力过度。

● 快进/快退

拉出表冠后，连续沿任一方向快速旋转将导致指针高速快进或快退操作。在指针高速快进期间，再次连续迅速旋转表冠将进一步加快速度。

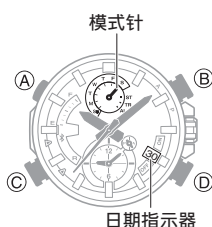
● 停止快进/快退

沿与当前操作相反的方向旋转表冠或按任何按钮。

注

- 如果您在拉出表冠后大约两分钟内未执行任何操作，将自动禁用表冠操作。如果发生这种情况，请将表冠按回再拉出即可。

指针和日期指示器移动



● 模式针和日期指示器移动

更改手表的日期设定也会导致模式针移动。

● 日

- 在计时到达午夜后，日期指示器可能要花约 15 秒到 30 秒的时间才会改变。模式针会随着日期指示器的改变而移动。
- 正在“秒表模式”下进行时间测量操作时，日期指示器不变。

太阳能充电

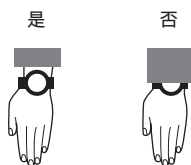
这款手表采用可充电（辅助）电池供电，电池通过太阳能板充电。太阳能板集成在手表的表面，只要光线照射到表面即可生成电力。

● 给手表充电

当您不佩戴手表时，请将其置于有明亮光线照射的地方。



当您佩戴手表时，确保衣袖不会阻挡光线照射到表面（太阳能板）。即使表面被部分遮挡，发电效率也会降低。



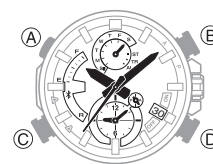
重要提示!

- 根据光线强度和当地条件，手表暴露在光线下充电时摸上去可能很热。充电后小心避免烫伤。还需避免在下列高温条件下给手表充电。
 - 放在停放在阳光下的车辆的仪表板上
 - 靠近白炽灯泡或其他热源
 - 长时间置于阳光直射下或其他高温区域

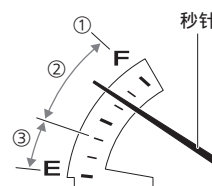
● 检查充电电量

您可以通过查看秒针来确定手表的当前电量。

1. 按住 (A) 大约 2 秒。
这将使手表进入“日历模式”。



2. 按住 (D)。
这可使秒针指示当前电量。



- ① 已充满电
- ② 已充电
- ③ 低电量

● 剩余电量和电池电量耗尽

您可以通过查看指针移动情况来确定充电电量是否较低。随着电池电量逐渐降低，各项功能将被禁用。

重要提示!

- 如果电池电量不足或耗尽，请尽快将表面（太阳能板）暴露在光线下。

注

- 在电池电量耗尽后将表面暴露于光线下将导致秒针逆时针旋转，直至停在 57 秒。这表明充电开始。

电池电量低

秒针以两秒的间隔跳动。



电池电量耗尽

所以指针和日期指示器已停止工作。



● 充电时间指标

如下表格显示了大致充电时间的指标。

为使用一天所需要的充电时间

光强度		大概充电时间
高 ↓ 低	①	8 分钟
	②	30 分钟
	③	48 分钟
	④	8 小时

达到下一个充电量所需时间

光强度	大概充电时间		
	1 级充电	2 级充电	
高 ↓ 低	①	2 小时	22 小时
	②	5 小时	82 小时
	③	8 小时	132 小时
	④	90 小时	-

光强度

- ① 晴天，户外 (50,000 lux)
- ② 晴天，窗边 (10,000 lux)
- ③ 阴天，窗边 (5,000 lux)
- ④ 室内日光灯 (500 lux)

1 级充电：

从电池电量耗尽到指针开始移动的时间

2 级充电：

从指针开始移动到充满电的时间

注

- 电量通过秒针指示。
- [检查充电电量](#)
- 实际充电时间取决于当地的充电环境。

● 节电

在晚上 10 点至早上 6 点之间将手表放在黑暗的地方大约一小时将导致秒针停止，手表将进入 1 级节电状态。如果手表在这种状态下保持六七天，所有指针都将停在 12 点位置，手表进入 2 级节电状态。

1 级：

秒针停止以节电。

2 级：

以下操作将停止以节电：所有指针移动（日期除外）、Bluetooth 连接和闹铃提示。

从节电操作恢复

按下任意按钮或将手表置于光线明亮的地方，即可从节电状态恢复。

在手机上使用 Mobile Link

当手表与手机进行 Bluetooth 连接时，手表时间设置会自动进行调整。您也可更改手表的其他设置。

注

- 仅当在手机上运行 CASIO WATCH+ 时，该功能才可用。
- 本节说明手表和手机操作。
- ：手表操作
- ：手机操作

准备步骤

① 在手机上安装所需应用程序。

使用 iOS 的用户请在 App Store / 使用 Android™ 的用户请在 CASIO 的网站搜索 CASIO 的原版应用“CASIO WATCH+”并安装到您的手机。

② 配置 Bluetooth 设置。

启用手机的 Bluetooth。

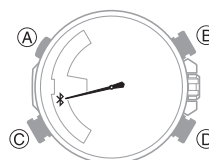
注

- 有关设置步骤的详细信息，请参见您的手机说明书。

③ 将手表与手机配对。

在配合手机使用手表之前，您需要先将它们配对。

1. 将要与手表配对的手机移至靠近手表的位置（1 米以内）。
2. 在主屏幕上，点击“CASIO WATCH+”图标。
3. 执行要配对的手机的屏幕上显示的操作。
 - 如果出现配对提示消息，执行手机屏幕上显示的操作。
 - 配对开始后，秒针将移至 12 点处。配对完成后，秒针将移至 。

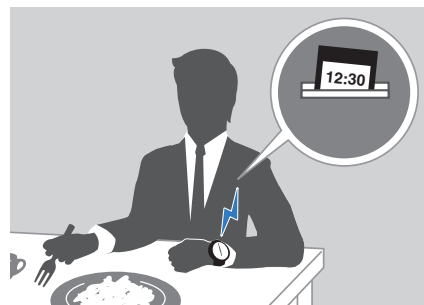


自动时间调整

可以将手表设置配置为每天在预设时间连接手机并根据从在线时间服务器获得的信息调整其时间设置。

● 使用自动调整

您的手表会根据预设方案每日四次调整时间设置。如果将手表置于“日历模式”，在您从事日常活动时，无需任何操作，您的手表会自动执行调整操作。



重要提示!

- 请注意，如果在存在以下任意一种条件时进入“日历模式”，手表不会执行自动时间调整。
 - 当正在进行秒表运行时间测量或定时器倒计时操作时
 - 电池电量低。
 - 手表处于 2 级节电状态。
 - 当手表与配对的手机距离过远时
 - 当由于无线电干扰等因素导致无法通信的时候
 - 当手机在进行系统更新的时候

注

- 如果手表能够连接手机却仍未指示正确的时间，校正指针和日期指示器位置。
🔗 **调整指针和日期指示器一致性**
- 如果使用 CASIO WATCH+ 指定了“世界时间城市”，手表还将自动执行时间同步。
- 手表将与手机连接，并在如下时间执行自动时间调整：凌晨 12:30、早上 6:30、中午 12:30、晚上 6:30。自动时间调整完成后，连接会自动断开。

夏令时

手表与手机连接后，将根据手机时间调整其时间，即使手表与手机不再连接，手表的居住城市时间和世界时间仍将视情况在标准时间与夏令时之间自动切换。

🔗夏令时切换

- 通过手表操作手动调整时间设置将取消自动标准时间/夏令时间切换。
- CASIO WATCH+ 屏幕显示了有关夏令时间的信息。

● 立即触发时间调整

当手表和手机连接之后，手表会立即根据手机时间同步其时间设置。每当您想要基于您的手机时间调整手表的时间设置，请执行以下步骤连接手机。

1. 🕒 按 (C)。

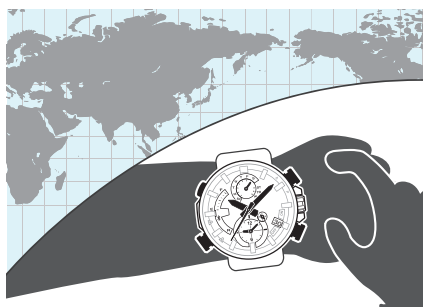
此操作将使秒针移至 [R]。手表与手机相连后，秒针通常会移至 🕒，然后手表的时间设定将与手机时间同步。

- 时间同步完成后，手表将自动与手机断开连接。



配置世界时间设置

使用 CASIO WATCH+ 指定“世界时间城市”将使手表的短时针和短分针指示该城市时间。可对手表设置进行配置，从而为“世界时间城市”实现自动夏令时间切换。

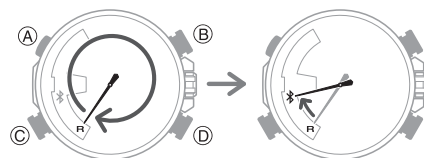


注

- CASIO WATCH+ 世界时间可让您从大约 300 个城市中选择一个城市作为世界时间城市。

● 选择世界时间城市

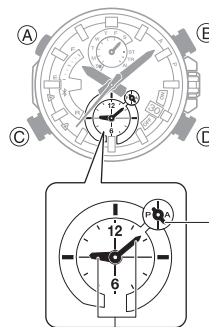
1. 📱 在主屏幕上，点击“CASIO WATCH+”图标。
2. 🕒 按住 (C) 约两秒。
 - 秒针会移至 [R]。按住 (C)，直至秒针再次开始移动且旋转完整一周，并停在 [R]。
 - 手表与手机建立连接后，秒针将从 [R] 移至 🕒。



3. 📱 执行手机屏幕上显示的操作。手表将根据“世界时间”设置作出调整。

表盘时针和分针、短时针 (24 小时) 指示选定城市和时区中的当前时间。

- 您可以通过查看短时针 (24 小时) 的位置来确定世界时间是上午时间还是下午时间。

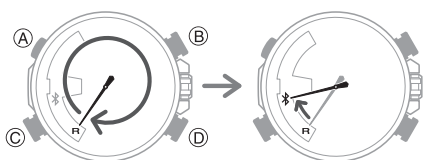


世界时间时针与分针

世界时间时针 (24 小时)

● 配置夏令时间设置

1. 在主屏幕上，点击“CASIO WATCH+”图标。
2. 按住 (C) 约两秒。
 - 秒针会移至 [R]。按住 (C)，直至秒针再次开始移动且旋转完整一周，并停在 [R]。
 - 手表与手机建立连接后，秒针将从 [R] 移至 \ast 。



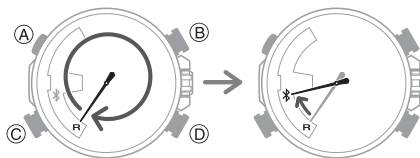
3. 执行手机屏幕上显示的操作，以配置夏令时间设置。

注

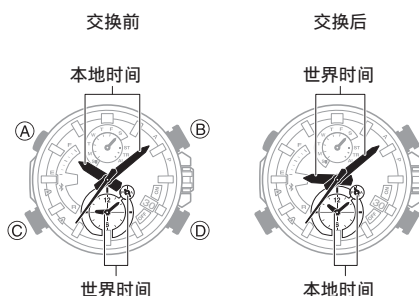
- 为标准/夏令时间切换选择“Auto”后，手表将在标准时间和夏令时间之间进行自动切换。您无需在夏令时和标准时间之间手动更改时间设置。即使您所在地区不使用夏令时间，您也可以将手表的夏令时间设置为“Auto”。
- 通过手表操作手动更改时间设置将取消自动标准时间/夏令时间切换。
- CASIO WATCH+ 屏幕显示了有关夏令时间的信息。

● 切换世界时间和本地时间

1. 点击“CASIO WATCH+”图标。
2. 按住 (C) 约两秒。
 - 秒针会移至 [R]。按住 (C)，直至秒针再次开始移动且旋转完整一周，并停在 [R]。
 - 手表与手机建立连接后，秒针将从 [R] 移至 \ast 。



3. 执行手机屏幕上显示的操作，以将本地时间切换为世界时间。



注

- 在切换本地时间和世界时间后的 24 小时内，手表将不会执行自动时间调整。

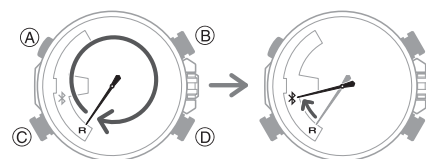
查看秒表数据

本节介绍如何将手表内存中存储的每圈时间和分段时间（最多 100 个记录）以及其他数据发送到您的手机，以便使用 CASIO WATCH+ 查看。

● 将秒表数据发送至手机

使用下面的步骤将数据从手表发送到手机。

1. 点击“CASIO WATCH+”图标。
2. 按住 (C) 约两秒。
 - 秒针会移至 [R]。按住 (C)，直至秒针再次开始移动且旋转完整一周，并停在 [R]。
 - 手表与手机建立连接后，秒针将从 [R] 移至 \ast 。



3. 执行手机屏幕上显示的操作，以将手表测量的数据传输至手机。
数据传输完成后，测量数据列表将出现在手机显示屏上。
 - 点击秒表的一个数据项目将显示其详细信息。

● 查看每圈时间

使用 CASIO WATCH+ 查看您发送到手机的数据。

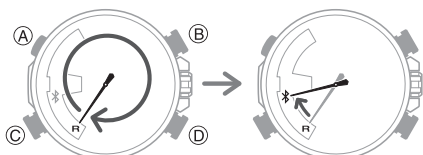
1. 点击“CASIO WATCH+”图标。
2. 执行手机屏幕上显示的操作，以查看所需的测量数据。

注

- 点击“编辑”将显示一个屏幕，可用于更改数据项标题和删除每圈时间数据。

配置定时器设置

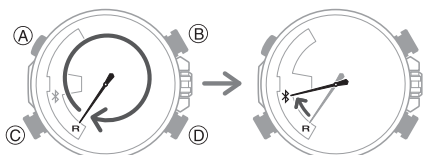
1. 在主屏幕上，点击“CASIO WATCH+”图标。
2. 按住 (C) 约两秒。
 - 秒针会移至 [R]。按住 (C)，直至秒针再次开始移动且旋转完整一周，并停在 [R]。
 - 手表与手机建立连接后，秒针将从 [R] 移至 *。



3. 执行手机屏幕上显示的操作，以配置定时器设置。

设置闹铃

1. 在主屏幕上，点击“CASIO WATCH+”图标。
2. 按住 (C) 约两秒。
 - 秒针会移至 [R]。按住 (C)，直至秒针再次开始移动且旋转完整一周，并停在 [R]。
 - 手表与手机建立连接后，秒针将从 [R] 移至 *。

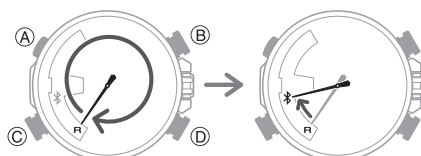


3. 执行手机屏幕上显示的操作，以配置闹铃时间设置。

调整指针和日期指示器一致性

如果在执行了自动时间调整后指针和/或日期指示器仍然未对齐，请使用 CASIO WATCH+ 来调节。

1. 在主屏幕上，点击“CASIO WATCH+”图标。
2. 按住 (C) 约两秒。
 - 秒针会移至 [R]。按住 (C)，直至秒针再次开始移动且旋转完整一周，并停在 [R]。
 - 手表与手机建立连接后，秒针将从 [R] 移至 *。



3. 执行手机屏幕上显示的操作，以校正指针和日期指示器一致性。

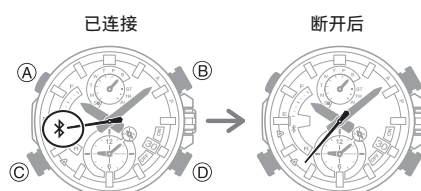
手机搜索

您可使用手机搜索触发手机提示音，以便搜索。即便手机处于礼貌模式，也会强制发出提示音。

重要提示!

- 请勿在限制手机呼叫提示音的区域使用此功能。
- 提示音的音量很大。用耳机听电话时请勿用此功能。

1. 如果手表已经与手机连接，按任意按钮终止连接。

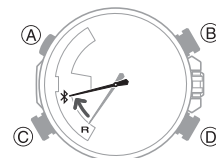


2. 按住 (A) 约两秒。

这将使手表进入“日历模式”。
3. 按住 (D) 约 1.5 秒，直至秒针指向 [R]。

手表与手机建立连接后，秒针将移至 *，随后手机会发出提示音。

 - 需要几秒时间手机才会发出提示音。

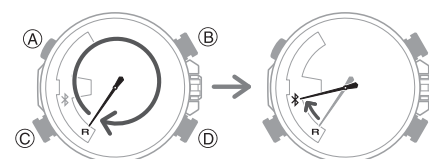


4. 按任意按钮可停止提示音。
 - 只有在手机提示音开始响后的前 30 秒内，您才可按任意手表按钮停止提示音。

配置手表设置

您可以使用 CASIO WATCH+ 指定时间长度，届时 Bluetooth 连接自动断开，以启用或禁用手表操作提示音，并配置其他设置。

1. 在主屏幕上，点击“CASIO WATCH+”图标。
2. 按住 (C) 约两秒。
 - 秒针会移至 [R]。按住 (C)，直至秒针再次开始移动且旋转完整一周，并停在 [R]。
 - 手表与手机建立连接后，秒针将从 [R] 移至 *。



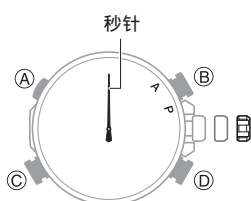
3. 选择您要更改的设置，然后执行手机屏幕上显示的操作。

将手表返回至出厂默认设置

使用 CASIO WATCH+ 复位手表将返回到以下设置。

- 秒表运行时间: 0 小时, 0 分钟, 0 秒
- 定时器倒计时时间: 0 小时, 10 分钟
- 闹铃
 - 闹铃时间: 午夜 12:00
 - 闹铃设置: 关
- 静音设置: 关
- 连接时间: 3 分钟
- 自动调整: 关

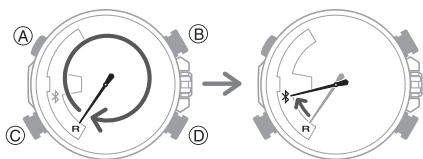
1. 将表冠拉出到第二档。
2. 按住 (C) 约五秒。
重置手表设置将使秒针移至 12 点处。



3. 按回表冠。

更改本地城市夏令时间设置

1. 在主屏幕上, 点击 “CASIO WATCH+” 图标。
2. 按住 (C) 约两秒。
 - 秒针会移至 [R]。按住 (C), 直至秒针再次开始移动且旋转完整一周, 并停在 [R]。
 - 手表与手机建立连接后, 秒针将从 [R] 移至 ⌚。

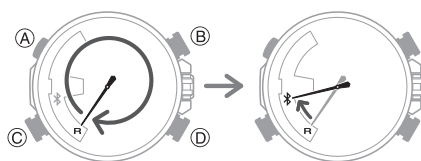


3. 执行手机屏幕上显示的操作, 以更改夏令时间设置。

检查手表的电量

通过以下步骤, 使用 CASIO WATCH+ 检查当前充电电量。

1. 在主屏幕上, 点击 “CASIO WATCH+” 图标。
2. 按住 (C) 约两秒。
 - 秒针会移至 [R]。按住 (C), 直至秒针再次开始移动且旋转完整一周, 并停在 [R]。
 - 手表与手机建立连接后, 秒针将从 [R] 移至 ⌚。



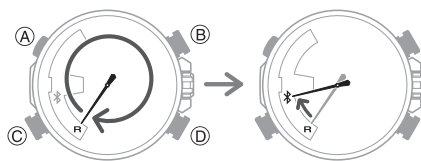
3. 使用 CASIO WATCH+ 检查充电电量。

连接

连接手机

本节说明如何在已配对的手机和手表之间建立 Bluetooth 连接。

- 如果手表未与您希望连接的手机配对, 请执行 “③ 将手表与手机配对。” 下的步骤进行配对。
1. 将手机移至靠近手表的位置 (1 米内)。
 2. 若秒针未指向 ⌚, 按住 (C) 约两秒。
 - 秒针会移至 [R]。按住 (C), 直至秒针再次开始移动且旋转完整一周, 并停在 [R]。
 - 手表与手机建立连接后, 秒针将从 [R] 移至 ⌚。



重要提示!

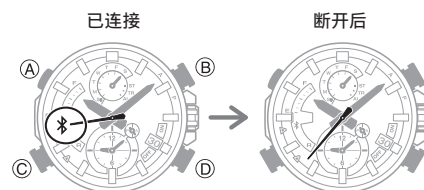
- 正在进行秒表时间测量或定时器倒计时操作时, 手表无法与手机连接。
- 如果建立连接时出现问题, 则可能意味着手机上未运行 CASIO WATCH+。在手机主屏幕上点击 “CASIO WATCH+” 图标。启动应用后, 按住手表的 (C) 按钮大约两秒。

注

- 如果在一段固定的时间内您未在手表或手机上执行任何操作, 连接将会终止。要指定连接限制时间, 请执行以下操作: 使用 CASIO WATCH+ 选择 “手表设置” → “连接时间”, 然后指定一个设置, 可以为 3 分钟、5 分钟或 10 分钟。

取消与手机连接

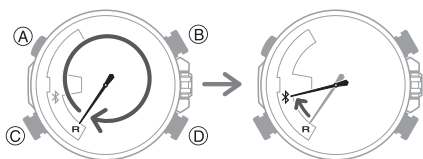
按任意按钮终止 Bluetooth 连接, 使秒针恢复正常操作。



在医疗设施中或飞机上使用手表

不管您是在自动信号接收或手机连接会产生问题的医院、飞机上还是任何其他地点，您均可执行以下步骤禁用该功能。要重新启用时间调整，请再次执行相同的操作。

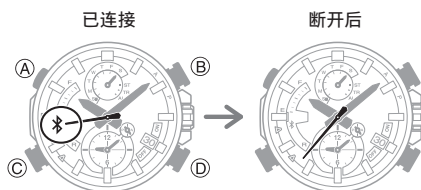
- 在主屏幕上，点击“CASIO WATCH+”图标。
- 按住 (C) 约两秒。
 - 秒针会移至 [R]。按住 (C)，直至秒针再次开始移动且旋转完整一周，并停在 [R]。
 - 手表与手机建立连接后，秒针将从 [R] 移至 *。



- 执行手机屏幕上显示的操作，以启用或禁用自动时间调整。

取消配对

- 如果手表已经与手机连接，按任意按钮终止连接。

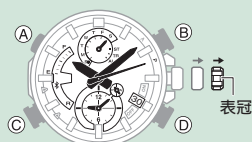


- 在主屏幕上，点击“CASIO WATCH+”图标。
- 执行手机屏幕上显示的操作以解除配对。

注

- 若在解除配对之后不能进行重新配对，按照如下步骤将配对信息从手表中删除，然后再次执行配对操作。

- 将表冠拉出到第二段。

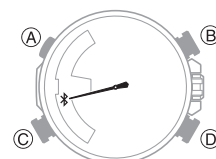


- 按住 (D) 约五秒。
这将使秒针转一圈并删除配对信息。
- 按回表冠。

在您购买另一部手机后

首次与手机建立 Bluetooth 连接时，需要执行配对操作。

- 将要与手表配对的手机移至靠近手表的位置（1 米以内）。
- 在主屏幕上，点击“CASIO WATCH+”图标。
- 执行要配对的手机的屏幕上显示的操作。
 - 如果出现配对提示消息，执行手机屏幕上显示的操作。
 - 配对开始后，秒针将指向 [R]。配对完成后，秒针将移至 *。



注

- 如果您在尝试与新手机配对时，您之前的手机在手表附近，则该手表将与之前的手机配对，而无法与新手机配对。如果出现这种情况，从手表中删除之前的配对信息。另外，从不再连接的手机的 CASIO WATCH+ 应用取消手表注册。

[取消配对](#)

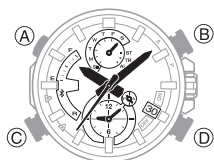
手表设置

使用下述步骤手动配置当前位置时间和第二时间设置。

准备步骤

进入日历模式。

🔍 浏览不同模式

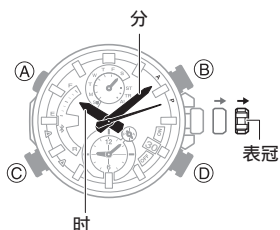


设置时间/日期

当手表连接到手机时，它将自动调整其日期及时间设定，使其与手机保持一致。如果手表未连接到手机，使用以下步骤调整其日期及时间设定。

1. 将表冠拉出到第二档。

如果手表的当前时间设置是上午，这将使秒针移至[A]；如果是下午，将移至[P]，并启用小时和分钟设置操作。



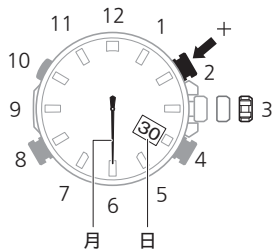
2. 旋转表冠以调节小时和分钟设置。

- 也可根据当前时间设置来更改第二时间设置。第二时间时针和分针移动时，禁用表冠操作。

3. 按 (A)。

这样将启用月份和日期设置操作。

4. 按 (B) 以更改月份。

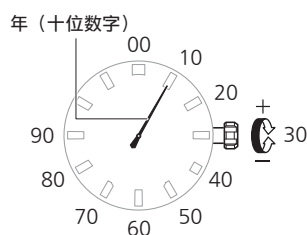


5. 旋转表冠以更改日期。

6. 按 (A)。

这样将启用年份的十位数设置操作。

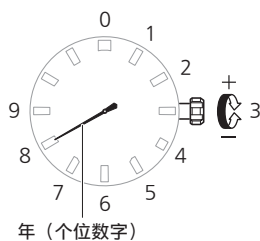
7. 旋转表冠以更改年份的十位数。



8. 按 (A)。

这样将启用年份的个位数设置操作。

9. 旋转表冠以更改年份的个位数。



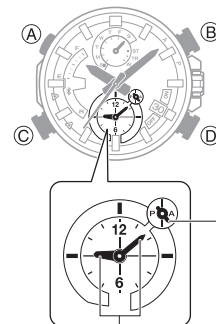
10. 在分钟上面出现时间信号时，按回表冠。

注

- 星期几根据年、月、日设定自动设置。

配置第二时间设置

第二时间让您可以同时跟踪当前位置时间和另一个时区的当前时间。



第二时间

第二时间的24小时时数

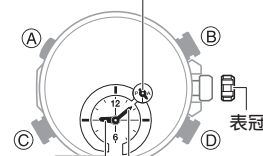
1. 将表冠拉出到第一档。

这样将使秒针移至 12 点。

2. 旋转表冠以更改第二时间设定。

- 可以按 15 分钟的增量设置第二时间。

第二时间的24小时时数



第二时间的分针

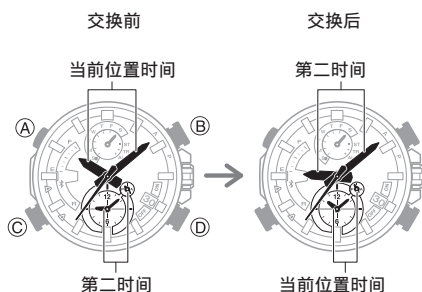
第二时间的时针

3. 按回表冠。

切换当前位置时间和第二时间设置

按住 (B) 三秒左右, 可将当前位置的时间与第二时间切换。

- 按 (B) 将使照明灯亮起。继续按住此按钮三秒。



注

- 如果使用小时针和分针来显示第二时间, 仅当前位置的时间可与第二时间切换。日期不可切换。

秒表

秒表可计量运行时间长达 23 小时 59 分钟 59 秒。

注

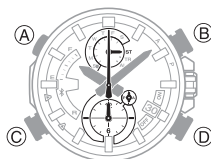
- 如果正在进行的运行时间测量操作持续 24 个小时, 测量将停止, 并且秒表将自动复位清零。

准备步骤

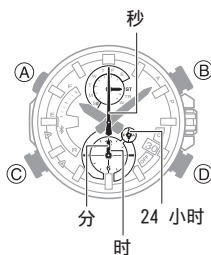
进入“秒表模式”。

[浏览不同模式](#)

秒表模式



计量



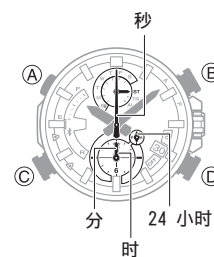
1. 使用以下操作计量运行时间。

- ② 开始
- ↓
- ② 停止
- ↓
- ② 恢复
- ↓
- ② 停止

2. 按 (D) 将运行时间清零。

3. 按 (A) 3 次返回“日历模式”。

计量分段时间



1. 使用以下操作测量分段时间。

- 每次按 (D) 将显示截至该点的运行时间 (分段时间), 共显示五秒。

- ② 开始
- ↓
- ② 中途测量
- ↓
- ② 停止

2. 按 (D) 将运行时间清零。

3. 按 (A) 3 次返回“日历模式”。

注

- 可在一次运行时间测量操作过程中测量多达 100 个分段时间。
- 开始新的运行时间测量操作会删除上次操作的数据。如果要保留上次运行时间测量操作的数据, 请先将数据传输至手机, 而后再开始新的测量操作。
- [查看秒表数据](#)
- 获取分段时间读数的同时也会获取每圈时间读数。您可以通过 CASIO WATCH + 查看记录的每圈时间。

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。

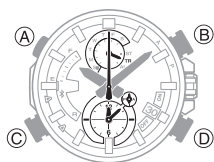
- 在下述情况中，蜂鸣音将被静音。
 - 当电池电量低时

准备步骤

进入“定时器模式”。

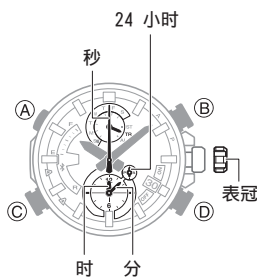
浏览不同模式

定时器模式



设置时间

- 将表冠拉出到第一档。
- 旋转表冠以更改倒计时开始时间设定。
 - 倒计时开始时间可以 1 分为单位，设定长达 24 小时。



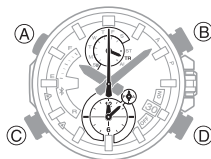
- 按回表冠。

注

- 您可以通过将短时针（24 小时）与 24 点位置对齐，来设置倒计时 24 小时的开始时间。

使用定时器

- 按 (B) 开始倒计时。



倒计时结束时，会发出蜂鸣音，持续时间为 10 秒。

- 要暂停正在进行的倒计时，请按 (B)。要将暂停的倒计时重置为开始时间，请按 (D)。
- 按任意按钮可停止提示音。
 - 按 (A) 2 次返回“计时模式”。

闹铃

当到达闹铃时间时，手表会发出蜂鸣声。

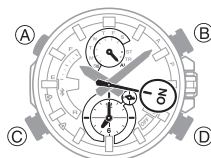
- 在下述情况中，蜂鸣音将被静音。
 - 当电池电量低时
 - 当手表处于 2 级节电功能状态时
- 节电

准备步骤

进入“闹铃模式”。

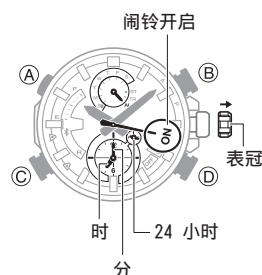
浏览不同模式

闹铃模式



配置闹铃设置

- 将表冠拉出到第一档。这样将打开闹铃。



- 旋转表冠以更改闹铃时间设定。
- 按回表冠。
- 按 (A) 一次返回“日历模式”。

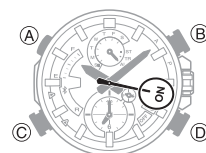
注

- 当到达闹铃时间时，手表会发出蜂鸣声，持续时间为 10 秒。

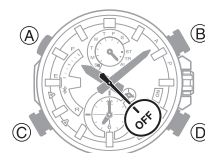
开启或关闭闹铃

按下 (D) 将会在闹铃开关之间切换。

闹铃开启



闹铃解除



停止闹铃

当闹铃响起时，按任意按钮即可停止。

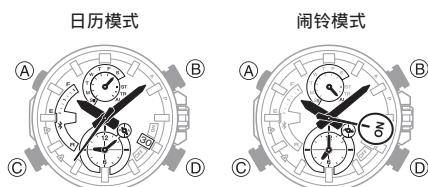
照明灯

该手表带有一个 LED 灯，您可以在暗光下打开以便查看显示信息。

准备步骤

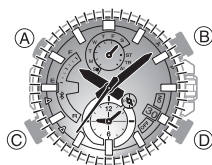
进入日历模式或闹铃模式。

☞ [浏览不同模式](#)



打开照明灯

按 (B) 可打开 LED 灯。



- 如果闹铃开始发出提示音，LED 灯将自动关闭。
- 指针高速移动时，LED 灯将被禁用。
- 电池电量低时，照明功能将被禁用。

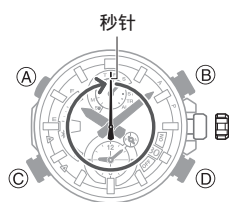
☞ [太阳能充电](#)

调整指针和日期指示器一致性

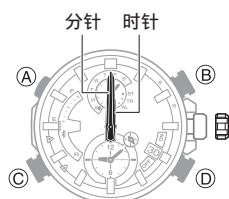
强磁场或撞击可能会导致指针和/或日期指示器不一致。如果发生这种情况，请将指针和日期指示器调整为一致。

调整指针和日期指示器一致性

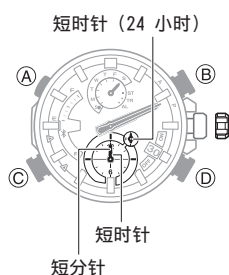
1. 将表冠拉出到第一档。
2. 按下 (D) 约 5 秒。
此操作将使秒针执行完整的一周旋转并启用秒针对齐调整。



3. 旋转表冠以使秒针与 12 点位置对齐。
4. 按 (A)。
此操作将启用时针和分针对齐调整。

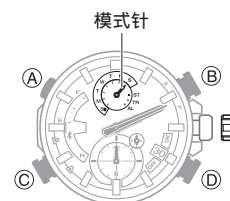


5. 旋转表冠以使时针和分针与 12 点位置对齐。
6. 按 (A)。
这样将启用短时针、短分针和短时针（24 小时）对齐调节。



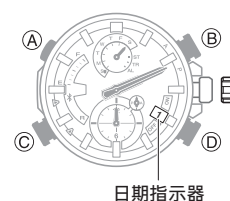
7. 旋转表冠以使短时针和分针与 12 点位置对齐，并且短时针（24 小时）与 24 对齐。

8. 按 (A)。
这样将启用模式针对齐调节。



9. 旋转表冠，使模式针与 [S] 对齐。

10. 按 (A)。
这样将启用日期对齐调节。



11. 旋转表冠以使 [1] 处于日期指示器的中心。

- 模式针在表冠旋转时一起移动。将模式指针调至 [S]。

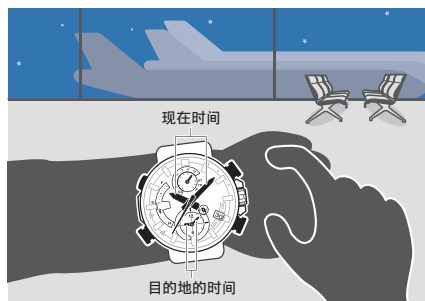
12. 按回表冠。

移至另一时区

使用下面的流程可将手表的日期和时间设置轻松更改为目的地位置。

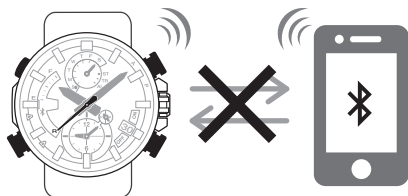
● 登机前

1. 将世界时间（第二时间）配置为您目的地的当前时间。



- 🔗 使用 CASIO WATCH+ 配置设置
- 🔗 使用手表操作配置设置

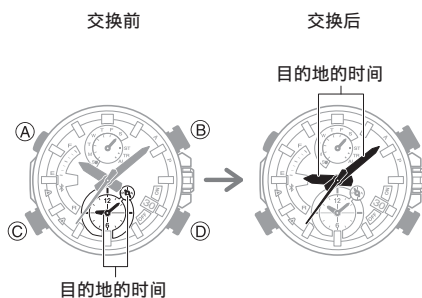
2. 禁用自动时间调整。



- 🔗 使用 CASIO WATCH+ 配置设置

● 抵达后

1. 切换原时区时间与目的地时区时间。



- 🔗 使用 CASIO WATCH+ 配置设置
- 🔗 使用手表操作配置设置

2. 启用自动时间调整。

- 🔗 使用 CASIO WATCH+ 配置设置

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。

夏令时切换

● 连接手机进行切换

手表连接到手机后，将根据如下所述的 CASIO WATCH+ 设置（Auto/ON/OFF）执行当前位置时间和世界时间的夏令时切换。

Auto：

手表连接手机后，如果是夏令时间，则将显示当前位置时间或世界时间的夏令时。否则显示标准时间。

ON：

手表总是显示夏令时。

OFF：

手表总是显示标准时间。

● 自动夏令时切换

当手表连接至手机时，居住城市的夏令时间信息会发送至手表。如果使用 CASIO WATCH+ 指定了“世界时间城市”，还将发送该城市的世界时间信息。如果 CASIO WATCH+ 的夏令时设置为“Auto”，则即使手表未与手机连接，手表仍将自动记录夏令时间，并自动执行夏令时切换。

支持的手机

如需了解有关可与手表连接手机的信息，请访问 CASIO 网站。

https://world.casio.com/os_mobile/wat/

规格

在正常温度下的准确性：

当无法通过与手机通信来调整时间时，每月平均会产生 ±15 秒的误差。

计时：

时、分（以 10 秒间隔移动）、秒、日期（2000 至 2099，全自动日历）、星期

第二时间：

时、分，与居住城市时间切换

秒表：

测量单位：1 秒
测量容量：23:59'59"（24 小时）
测量功能：运行时间，分段时间

定时器：

测量单位：1 秒
倒计时范围：24 小时
设置单位：1 分钟
运行时间：10 秒蜂鸣音

闹铃：

设置单位：时、分
蜂鸣音：10 秒

Mobile Link：

自动时间校正
时间设定自动调整为预设时间。
一键式时间校正
手动连接和时间调整
手机搜索
手表操作音似手机提示音。
世界时间
约 300 座城市的当前时间
本地时间/世界时间切换
自动夏令时切换
标准时间和夏令时间自动切换。

秒表数据传输

1/1000 秒秒表：
100 每圈/分段时间记录（日期和时间、每圈/分段时间、圈数）

定时器设定

闹铃设置

指针对齐校正

数据通信规格

Bluetooth®
频段：2400 MHz 至 2480 MHz
最大传输：0 dBm（1 mW）
通信范围：最远 2 米（取决于环境）

其他：

节电，电池电量指示器，LED 灯（超亮照明灯，余光）

供电：

太阳能板和一块可充电电池

预计电池寿命：

约 5 个月

条件

自动时间调整：4 次/天

闹铃：一次（10 秒）/天

照明：一次（1.5 秒）/天

节电：6 小时/天

Mobile Link 注意事项

● 法律注意事项

- 本产品符合多个国家及地理区域的无线电法规并已获准上市。在不符适用无线电法规或未获准上市地区使用本手表属于犯罪行为。有关详情，请访问 CASIO 网站。
<https://world.casio.com/ce/BLE/>

- 各国航空法禁止在飞机上使用该手表。请务必遵守航空公司工作人员的指示。

● 使用 Mobile Link 功能时的注意事项

- 将手机与手表配对使用时，请让它们保持靠近。作为指导准则我们推荐的范围是 2 米，但根据现场环境（墙壁、家具等），建筑物结构及其它因素，可能需要更小的范围。
- 该手表会受其它设备（电气装置、影音设备、办公设备等）影响。微波炉操作对它的影响尤为明显。如果附近有微波炉在工作，手表可能无法和手机正常通信。相反，该手表可能会使无线电接收和电视机的视频图像产生噪音。
- 该手表的 Bluetooth 与无线局域网设备使用的频段（2.4 GHz）相同，因此使用这类设备时靠近手表可能导致无线电干扰、通信速度变慢，手表和无线局域网设备出现噪音，甚至出现通信故障。

● 停止该手表的无线电波发射

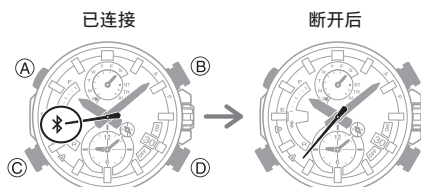
只要秒针指向 *（Bluetooth 已连接）或者 [R]（Bluetooth 连接待机）时，手表就会发射无线电波。

即便秒针未指向 * 或 [R]，手表也会每天四次自动尝试与手机连接，以调整时间设置。

在医院里、飞机上或其它禁止使用无线电波的地方，使用以下操作可停止无线电波的生成。

● 停止无线电波的生成

按任意按钮可终止 Bluetooth 连接。



● 禁用自动时间调整

配置 CASIO WATCH+ 设置以禁用手表和手机之间的同步。

[使用 CASIO WATCH+ 配置设置](#)

版权和注册版权

- Bluetooth® 文字标志和徽标是归 Bluetooth SIG, Inc. 所有的注册商标，CASIO Computer Co., Ltd. 已获授权使用此类标志。
- iPhone 和 App Store 是 Apple Inc. 在美国和其他国家/地区的注册商标。
- iOS 是 Cisco Systems, Inc. 的商标或注册商标。
- GALAXY、GALAXY Note 和 GALAXY S 是 Samsung Electronics Co., Ltd. 的注册商标。
- Android 是 Google LLC 的商标或注册商标。
- 此处使用的其他公司名称及产品名称均为其各自公司的商标或注册商标。

故障排除

我的手表无法和手机配对。

Q1 我一直都无法在手表和手机之间建立连接（配对）。

您使用的手机型号是否受支持？

请检查手表是否支持该手机型号及其系统。有关支持的手机型号的信息，请访问 CASIO 网站。

https://world.casio.com/os_mobile/wat/

您的手机有否安装 CASIO WATCH+？

需要安装 CASIO WATCH+ 才能连接手表。

[① 在手机上安装所需应用程序。](#)

您手机上的 Bluetooth 设置配置是否正确？

请配置手机上 Bluetooth 的设置。有关设置步骤的详细信息，请参见您的手机说明书。

iPhone 用户

- “设置” → “蓝牙” → 打开

Android 用户

- 启用 Bluetooth。

正在执行秒表或定时器操作吗？

正在进行秒表时间测量操作时，手表无法与手机配对。停止测量操作，然后与手机配对。

没有以上情况。

一些手机需要禁用 BT Smart 才能使用 CASIO WATCH+。有关设置步骤的详细信息，请参见您的手机说明书。

在主屏幕上，点击：“菜单” → “设置” → “Bluetooth” → “菜单” → “BT Smart 设置” → “解除”。

我的手表和手机不能重新连接。

Q1 当手表和手机断开连接后，它们不会重新连接。

您的手机有否运行 CASIO WATCH+?

手表无法重新连接手机，除非手机上运行 CASIO WATCH+。在手机主屏幕上点击“CASIO WATCH+”图标。接着在手表上按住 CONNECT 按钮 (C) 约两秒。



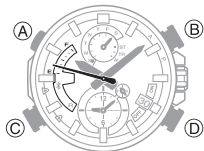
您是否已尝试关闭手机然后重新打开?

将手机重启，然后点击“CASIO WATCH+”图标。接着在手表上按住 CONNECT 按钮 (C) 约两秒。



手表电池是否已充满电?

电池电量低时，无法连接手机。为手表充电后，才能与手机连接。



正在执行秒表或定时器操作吗?

正在进行秒表时间测量操作时，手表无法与手机连接。停止测量操作，接着按住 CONNECT 按钮 (C) 约两秒。



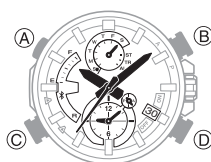
Q2 我将手机 Bluetooth 从启用改为禁用后，现在就再也连接不上了。

在手机上重新启用 Bluetooth，然后转至主屏幕并点击“CASIO WATCH+”图标。接着在手表上按住 CONNECT 按钮 (C) 约两秒。



Q3 关机后连接不了。

手机开机，然后点击“CASIO WATCH+”图标。接着在手表上按住 CONNECT 按钮 (C) 约两秒。

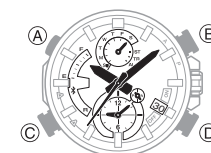


手机与手表连接

Q1 我的手机和手表无法建立连接。

您是否已尝试关闭手机然后重新打开?

手机开机，然后点击“CASIO WATCH+”图标。接着在手表上按住 CONNECT 按钮 (C) 约两秒。



手表和手机是否曾重新配对?

将手表和手机解除配对后，将它们重新配对。

🔗 取消配对

如果无法建立连接……

在手表上删除配对信息，然后将手表和手机重新配对。

🔗 请参见“解除配对”。

更改为其他手机型号

Q1 将当前手表连接到另一部手机。

将手表与手机配对。

🔗 在您购买另一部手机后

手机搜索

Q1 无法使用手机搜索。

手机和手表的连接是否断开?

↓ 在 Bluetooth 连接期间，手机搜索不能用。

您的手机有否运行 CASIO WATCH+?

↓ 仅当运行 CASIO WATCH+ 时，才可使用手机搜索。在主屏幕上，点击“CASIO WATCH+”图标以启动应用。

没有以上情况。

如果手机在几秒钟后没有响应，这可能表明手机位置离手表太远。换个位置再试一次。

Q2 手机响应前要等待一段时间。

数秒后，当手机与手表建立连接时，手机会发出提示音。

Q3 手机即使靠近手表，也找不到手机。

由于使用无线电波进行通信，即便手表和手机处于 2 米范围内，手表也可能找不到手机。特定环境可能会使允许的通信范围变得非常小。

自动时间调整

Q1 手表何时会将其时间设置与手机同步？

手表将与手机连接，并在如下时间执行自动时间调整：凌晨 12:30、早上 6:30、中午 12:30、晚上 6:30。自动时间调整完成后，连接会自动断开。

Q2 执行了自动时间调整，但时间设置仍不正确。

是否未根据其正常日常安排执行自动时间调整？

注意在切换本地时间和世界时间，或在手动调整手表上的时间设置之后 24 小时内，不会执行自动时间调整。如上操作二者执行其一以后，自动时间调整将会恢复 24 小时。

自动时间调整是否启用？

除非已启用，否则在计划的时间不会执行自动时间调整。启用自动时间调整。

☞ 使用 [CASIO WATCH+ 配置设置](#)

手表电池是否已充满电？

电池电量低时，无法连接手机。给手表充电。



正在执行秒表或定时器操作吗？

如果秒表时间测量操作正在进行，则自动时间调整将不会在计划的时间启动。停止测量操作。

Q3 时间显示不正确。

手机的时间设置可能不正确，因为手机因超出范围等原因而无法连接到网络。如果出现这种情况，请将手机连接到其网络，然后再调整时间设置。

世界时间

Q1 世界时间城市的时间不正确。

夏令时开始日期和时间、结束日期和其他规则由官方机构更改。

Q2 将当前位置（居住城市）时间与世界时间交换后，世界时间城市时间会不正确。

使用 [CASIO WATCH+](#) 指定世界时间城市。

闹铃

Q1 闹铃没有发出提示音。

手表电池是否已充满？

使手表保持暴露在光线下，直至充电到足够的电量。

☞ [太阳能充电](#)

表冠被拉出。

表冠被拉出时，闹铃将不发出提示音。将表冠按回正常位置。

闹铃是否开启？

开启闹铃。

☞ [开启或关闭闹铃](#)

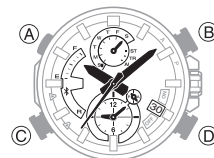
指针移动和指示

Q1 我不知道手表处于什么模式。

通过检查模式针的位置，您可以确认手表当前处于哪种模式。

☞ [浏览不同模式](#)

• 按下 (A) 大约两秒将进入“日历模式”。



Q2 为什么当指针正在快速移动时无法执行任何按钮操作？

更改手表设置后，当指针正在快速移动时无法执行按钮操作，但模式导航按钮除外。等待指针停止移动，然后才可以执行按钮操作。

Q3 秒针以两秒的间隔跳动。

电池电量低。使手表保持暴露在光线下，直至充电到足够的电量。

☞ [太阳能充电](#)

Q4 所有指针均停在 12 时位置，按钮不起作用。

电池电量耗尽。使手表保持暴露在光线下，直至充电到足够的电量。

☞ [太阳能充电](#)

Q5 指针突然开始以高速移动。

造成这种现象的可能原因如下，不表示故障。只需等待指针恢复正常移动。

• 手表从节电状态恢复。

☞ [节电](#)

• 手表与手机连接以调节时间设置。

☞ [自动时间调整](#)

Q6 所有指针均停止，按钮不起作用。

手表处于充电恢复模式。请等待恢复过程完成（大约 15 分钟）。如果您将手表放在光线明亮的地方，恢复得会更快。

Q7 指示的当前时间和日期不正确。

强磁场或撞击可能会导致指针和/或指示器不一致。调整指针和/或日期指示器的对准情况。

🔍 [调整指针和日期指示器一致性](#)

- 查看下列信息，找出如何手动操作对齐指针和/或日期指示器。

🔍 [调整指针和日期指示器一致性](#)**Q8** 时间设定正确，但日期位于两天之间。

日期设置是否已更新？

有关日期如何更改的信息，请参见下一节。

↓ 🔍 [指针和日期指示器移动](#)

上述除外。

日期指示器未正确对齐。调整日期指示器对齐情况。

🔍 [调整指针和日期指示器一致性](#)

- 查看下列信息，找出如何手动操作对齐指针和/或日期指示器。

🔍 [调整指针和日期指示器一致性](#)**表冠操作****Q1** 我旋转表冠时什么也没发生。

如果您在拉出表冠后大约两分钟的时间里没有执行任何操作（如果是指针和日期对齐操作，则约为 30 分钟），将自动禁用表冠操作。将表冠按回正常位置，然后再次拉出，以重新启动表冠操作。

🔍 [使用表冠](#)**Q2** 表冠操作不起作用。

更改手表设置后，当指针正在快速移动时无法执行表冠操作。等待指针停止移动，然后才可以执行表冠操作。

充电**Q1** 手表即使暴露在光线下也不工作。

只要电池电量耗尽，手表就会停止操作。使手表保持暴露在光线下，直至充电到足够的电量。

🔍 [太阳能充电](#)