

目录

注意事项

操作须知

用户维护保养

电池的更换

Mobile Link 注意事项

开始之前...

常规指南

表盘和显示屏指示器

模式针

浏览不同模式

计时模式数字显示内容循环

移动指针以读取数字显示屏

在黑暗中查看表面

有用的功能

连接手机

准备步骤

自动时间调整

使用预设定时器

查看秒表数据

配置定时器设置

设置闹铃

配置世界时间设置

调整指针对齐

手机搜索

配置手表设置

更改本地城市夏令时间设置

连接

| 连接手机

| 解除配对

| 如果您购买另一部手机

时间调整

使用手表操作来调整时间设置

在医疗设施中或飞机上使用手表

世界时间

使用 CASIO WATCHES 配置世界时间城市设置

查看世界时间

世界时间城市设置

切换本地时间和世界时间

闹铃

使用 CASIO WATCHES 配置闹铃设置

配置闹铃设置

启用整点报时

关闭闹铃或整点报时

移至另一时区

秒表

每圈时间

测量运行时间

测量每圈时间

示例：记录比赛每圈时间

定时器

使用 CASIO WATCHES 配置定时器设置

设置倒计时开始时间

使用定时器

指针对齐调整

使用 CASIO WATCHES 调整指针对齐

调整指针对齐

其他设置

更改日期显示格式

指定星期语言

启用或禁用预设定时器提示音

启用按钮操作音

重置手表设置

其他信息

城市表

夏令时间表

支持的手机

规格

版权和注册版权

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, 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

- 指针及混合式 (指针-数字) 手表由使用磁力的电动机驱动。当这种手表在会发射强磁场的装置 (扬声器、磁项链、手机等) 附近时, 计时可能会被这种磁力减速、加速或停止, 导致指示时间的不准。
- 应避免受到非常强的磁场 (从医疗设备等发出的) 的影响, 因为非常强的磁场会使手表发生故障, 并损坏电子零件。

● 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。

● 有数据存储器的手表

- 让电池耗尽，更换电池或对手表进行修理会使手表存储器内的数据全部丢失。请注意，卡西欧计算机公司（CASIO Computer Co., Ltd.）对于因手表的故障或维修、电池的更换等而引起的数据丢失导致的任何损坏或损失不负任何责任。所有重要数据必须另行抄写备份。

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渍一样的图案。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、按钮或旋转表盘会使其以后出现操作问题。定期转动表冠及旋转表盘、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。

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的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

显示屏上显示 ✂ 时，表示手表正在发射无线电波。

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。

- 进入手表飞行模式
🔗 [在医疗设施中或飞机上使用手表](#)

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

• 手机连接

手表支持与支持 Bluetooth 的手机进行连接和通信。

• 世界时间

显示全球 38 个时区*中任何一个时区的当前时间。

* 连接手机时可能会进行更新。

• 闹铃

只要达到您指定的时间，闹铃提示音就会响起。

• 秒表

秒表在第一个小时以 1/1000 秒为单位测量运行时间，第一个小时之后以 1/10 秒为单位，最长测量时间为 24 小时。

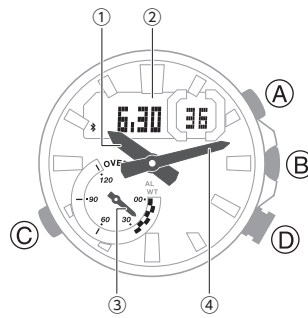
• 定时器

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 时针

② LCD

③ 模式针

图形显示区操作与各手表模式中的操作关联。

④ 分针

A 按钮

按下可打开照明。

B 按钮

在“计时模式”下，按下此按钮可在不同显示之间进行切换。

C 按钮

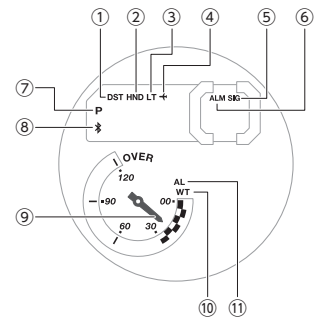
每次按下它都会切换手表模式。

在任何模式下，按住此按钮至少两秒钟可返回到“计时模式”。

D 按钮

在显示任何设置屏幕时，按下此按钮可更改设置。

表盘和显示屏指示器



① 当手表指示夏令时间时显示。

② 在手表指针移动时闪烁，以便于读取。

③ 启用自动照明时显示。

④ 启用“飞行模式”时显示。

⑤ 启用每小时时间响报时显示。

⑥ 启用闹铃时显示。

⑦ 在使用 12 小时计时制时在 p.m.（下午）期间显示。

⑧ 在手表与手机连接时显示。

⑨ 模式针的移动取决于手表当前所处的模式。

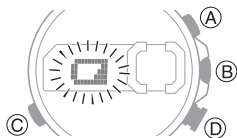
⑩ 在“世界时间模式”下，模式针指向 [WT]。

⑪ 在“闹铃模式”下，模式针指向 [AL]。

● 电池更换

当电池电量低时， 将开始闪烁，部分功能将解除。如果 继续闪烁，请更换电池。

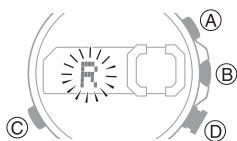
请向 CASIO 服务中心或您的原始零售商申请更换电池。



● 如果 [R] 在显示屏上闪烁

如果 [R] 闪烁，则表示除计时模式之外的所有功能都因短暂电池电量高消耗而被禁用。

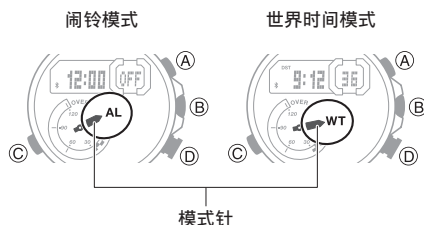
🕒 **[R] 在数字显示屏上闪烁。**



模式针

模式针的移动取决于手表当前所处的模式。

- 在“闹铃模式”和“世界时间模式”下，模式针指向当前模式。



计时模式

在“计时模式”下，模式针指向当前活动的剩余分钟数。剩余时间超过 120 分钟时，模式针指向 [OVER]。

如果没有将在 24 小时内完成的预设活动，则模式针将指向 [00]。

🕒 **使用预设定时器**

秒表模式

在“秒表模式”下，模式针指向每圈时间中的秒数。

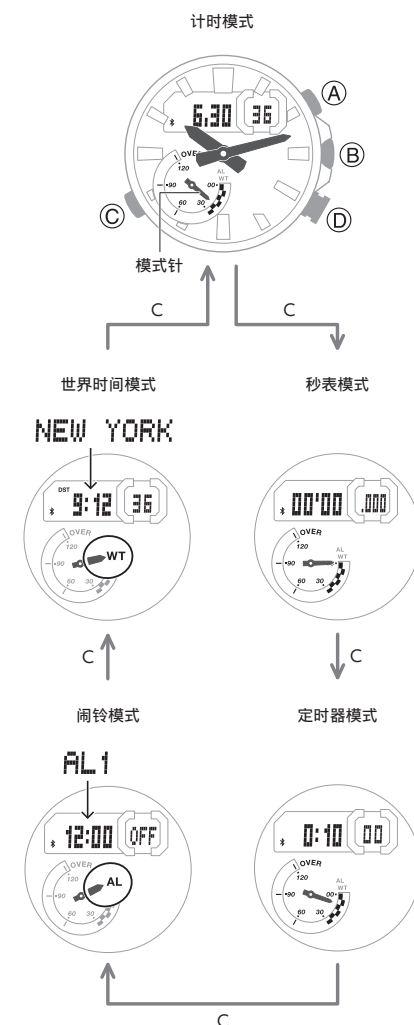
定时器模式

在“定时器模式”下，模式针指向分钟数，数字显示屏将同步显示分钟数。

浏览不同模式

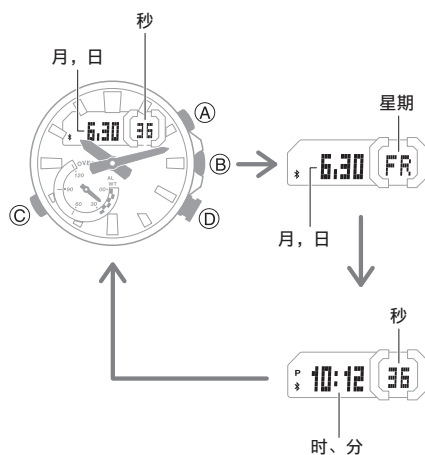
每次按下 (C) 都会切换手表模式。

- 在任意模式下，按住 (C) 至少两秒钟可返回到“计时模式”。



计时模式数字显示内容循环

在“计时模式”下，每次按下 (B) 都会循环显示下方内容。



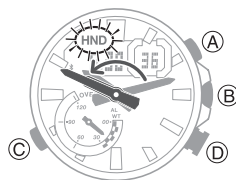
按下 (D) 显示预设定时器。

使用预设定时器

移动指针以读取数字显示屏

移动指针使其移开，方便查看显示信息。

1. 按住 (A) 时，按下 (C)。
 - 这将移动长短指针，从而便于查看显示屏信息。



2. 要使指针返回其正常计时状态位置，请再次在按住 (A) 时按下 (C) 或按下 (C) 切换至其他模式。

注

- 如果您移动手表指针且在约一小时内未执行任何操作，指针将自动恢复正常计时状态。

在黑暗中查看表面

该手表带有一个 LED 灯，您可以在暗光下打开此照明灯，以便查看显示信息。

● 要手动照亮表面

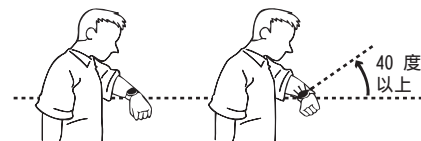
按下 (A) 打开照明。



- 如果闹铃开始发出提示音，照明将自动关闭。

● 要在启用自动照明时照亮表面

如果已启用自动照明，只要将手表倾斜 40 度以上放置，表面照明将自动开启。



重要提示!

- 当手表处于与水平线呈 15 度以上水平角的位置时（如下图所示），自动照明可能不会正常工作。



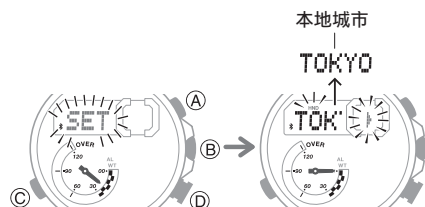
- 静电或磁场会干扰自动照明的正常工作。如果发生这种情况，尝试放下手臂，然后再将其朝向您的面部倾斜。
- 移动手表时，您可能会注意到有轻微的咔哒声。这是因为自动照明开关在工作，它在确定手表的当前方向。这并不表示手表有故障。

注

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

● 配置自动照明设置

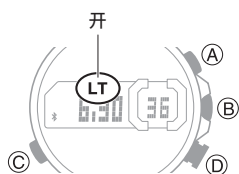
1. 进入“计时模式”。
🔗 [浏览不同模式](#)
2. 按住 (B) 至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时，松开该按钮。
 - 这是设置模式。指针将自动移开，以便于查看显示屏和其他指示器。



3. 按下 (C) 13 次可显示 [AUTO]。



4. 按下 (D) 可在启用和禁用自动照明之间切换。
[ON]: 当手表向您的面部倾斜时开启照明。
[OFF]: 当手表向您的面部倾斜时不会开启照明。
5. 按下 (B) 完成设置操作。
 - 启用自动照明时显示 [LT]。
 - 如果您不手动解除它，自动照明将保持启用状态大约六小时。此后会自动解除。



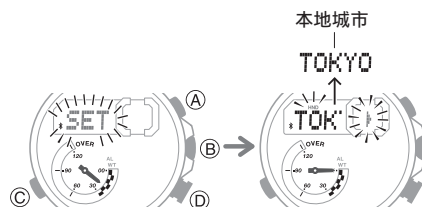
注

- 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。

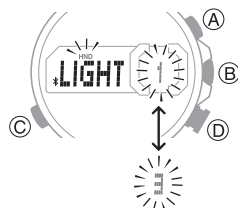
1. 进入“计时模式”。
🔗 [浏览不同模式](#)
2. 按住 (B) 至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时，松开该按钮。
 - 这是设置模式。指针将自动移开，以便于查看显示屏和其他指示器。



3. 按下 (C) 14 次以显示 [LIGHT]。



4. 按下 (D) 选择照明持续时间。
[1]: 1.5 秒照明
[3]: 3 秒照明



5. 按下 (B) 退出设置屏幕。

注

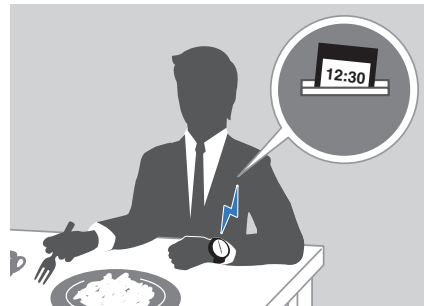
- 在配置设置时，如果在两三分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。

有用的功能

将手表与手机配对可使多个手表功能更易于使用。

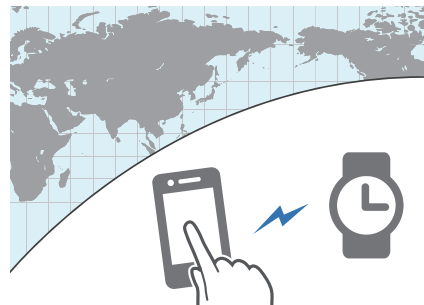
自动时间调整

- 🔗 [自动时间调整](#)



可选择超过 300 个世界时间城市

- 🔗 [配置世界时间设置](#)



到手机的秒表数据传输

- 🔗 [查看秒表数据](#)



此外，可使用手机配置多个其他手表设置。

要将数据传输至手表且配置设置，您首先需要将手表与手机配对。

- 🔗 [准备步骤](#)

- 您的手机需要安装 CASIO “CASIO WATCHES” 应用程序才能与手表配对。

连接手机

当手表与手机进行 Bluetooth 连接 (Mobile Link) 时, 手表的当前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 WATCHES 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

要配合手机使用手表, 您需要先将它们配对。执行以下步骤将手表与手机配对。

● ① 在手机上安装应用。

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 WATCHES” 手机应用并安装到您的手机上。

● ② 配置 Bluetooth 设置。

启用手机的 Bluetooth。

注

- 有关设置步骤的详细信息, 请参阅您的手机说明书。

● ③ 将手表与手机配对。

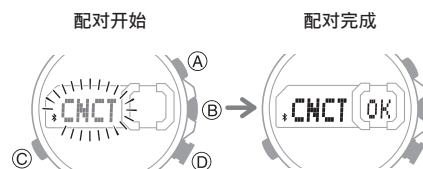
在配合手机使用手表之前, 您需要先将它们配对。

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. 📱 点击 “CASIO WATCHES” 图标。
 - 点击 “我的手表” 选项卡上的 **+**。接下来, 选择适用的产品名称。
3. 🕒 按住 (D) 至少两秒。当 [CNCT] 从高速闪烁变为慢速闪烁时, 松开按钮。

4. 📱 执行要配对的手机的屏幕上显示的操作。

在手表与手机建立连接时, 显示屏上会显示 [OK]。

- 如果配对因某种原因失败, 显示屏上会短暂显示 [ERR], 之后手表返回 “计时模式”。再次从头开始执行配对程序。



注

- 首次启动 CASIO WATCHES 手机应用时, 手机上将显示一条消息, 询问是否启用位置信息获取功能。配置设置以允许在后台使用位置信息。

自动时间调整

您可以将手表与手机连接起来, 然后调整手表的时间设置。

如果将手表置于 “计时模式”, 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!

- 在以下情况中, 手表可能无法执行自动时间设置调整。
 - 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
 - CASIO WATCHES 手机应用未在手机上运行时

注

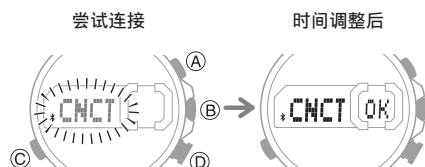
- 如果手表能够连接手机却仍未指示正确的时间, 请调整指针位置。
 - 🕒 调整指针对齐
- 如果使用 CASIO WATCHES 指定了世界时间城市, 手表还将自动调整该地的时间。
- 手表在下列情况下会自动调整时间:
 - 更改手机的时区或夏令时设置后
 - 自上次使用 Bluetooth 连接调整时间后过了 24 小时或更长时间以后
 - 自上次使用 CASIO WATCHES 或通过手表操作切换城市后过了 24 小时或更长时间后
 - 自上次通过手表操作更改本地城市或调整时间后过了 24 小时或更长时间以后
- 在与手机保持连接的情况下, 也可执行手表操作。

● 立即触发时间调整

每当将手表与手机配对时，手表的时间设置都会自动进行调整。每当想要基于手机时间调整手表的时间设置时，请执行以下步骤连接手机。

1. 进入“计时模式”。
浏览不同模式
2. 将手机移至靠近手表的位置（1米内）。
3. 按住（D）至少两秒。

[CNCT] 闪烁，表示手表已开始连接操作。手表和手机建立连接后，将显示 [OK]，之后手表将根据手机的信息调整其时间设置。



注

- 手表上的飞行模式启用时，将无法连接手机。要连接手机，请禁用飞行模式。
在医疗设施中或飞机上使用手表
- 调整完时间后，手表仍与手机保持连接状态。
- 如果时间调整由于某种原因失败，则将显示 [ERR]。

使用预设定时器

可以将手表上的预设定时器与配对手机上的日历关联起来，以便在手表上显示当前预设活动的剩余时间和/或结束时间。

重要提示！

- 如果手动调整手表的时间设置，预设定时器功能将被禁用。要重新启用预约通知，请与手机建立连接，以便手表自动调整时间设置。
连接手机

注

- 预设定时器与手机操作系统中的内置日历相对应。
- 当达到预设的开始时间或结束时间时，手表将发出蜂鸣声并显示一秒或两秒的提示。
可以根据需要启用或禁用蜂鸣音。
启用或禁用预设定时器提示音
- 最多可以将手机上的 5 个预设活动发送到手表上。

● 传输预设的活动

可以将手机上的预设活动传输到手表上。

- 手表与手机建立连接后，手机上的预设活动将会定期自动传输到手表上。

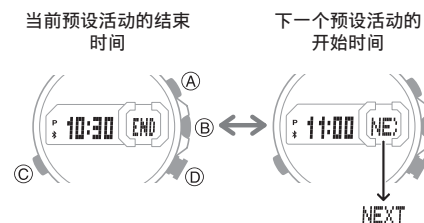
检查连接

- 在执行以下流程时，确保手表显示屏显示 ✂ 符号。如果显示屏上未显示 ✂，请根据下面链接中的信息进行处理。
连接手机

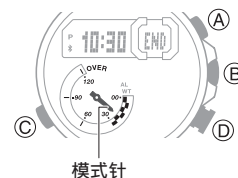
1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 按照手机屏幕上显示的操作将手机预设的活动传输到手表上。

● 显示预设的活动

1. 进入“计时模式”。
浏览不同模式
2. 按下（D）。
 - 显示屏将由显示当前时间变为显示活动。
 每按一下（B）即可在下列信息之间进行切换。



- 模式针将指向距离当前活动结束的剩余时间。剩余时间超过 120 分钟时，模式针指向 [OVER]。
如果没有将在 24 小时内完成的预设活动，则模式针将指向 [00]。



- 当达到预设的开始时间或结束时间时，手表将发出蜂鸣声并显示一秒或两秒的提示。
可以根据需要启用或禁用蜂鸣音。
启用或禁用预设定时器提示音
- 当前预设活动的剩余时间达到或不足 10 分钟时，手表显示屏上将显示剩余时间，并以 1 秒为单位进行倒计时。

查看秒表数据



本节介绍如何将手表内存中的每圈时间（最多 200 个记录）发送到您的手机，以及在手机上使用 CASIO WATCHES 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。

- 手表与手机建立连接后，手表所记录的每圈时间将会定期自动传输到手机上。

检查连接

- 在执行以下流程时，确保手表显示屏显示  符号。如果显示屏上未显示 ，请根据下面链接中的信息进行处理。

[🔗 连接手机](#)



1.  点击“CASIO WATCHES”图标。
2.  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 WATCHES 查看您发送到手机的数据。



1.  点击“CASIO WATCHES”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

检查连接



- 在执行以下流程时，确保手表显示屏显示  符号。如果显示屏上未显示 ，请根据下面链接中的信息进行处理。

[🔗 连接手机](#)



1.  点击“CASIO WATCHES”图标。
2.  执行手机屏幕上显示的操作，以配置定时器设置。

设置闹铃

检查连接

- 在执行以下流程时，确保手表显示屏显示  符号。如果显示屏上未显示 ，请根据下面链接中的信息进行处理。



[🔗 连接手机](#)

1.  点击“CASIO WATCHES”图标。
2.  执行手机屏幕上显示的操作，以配置闹铃时间设置。

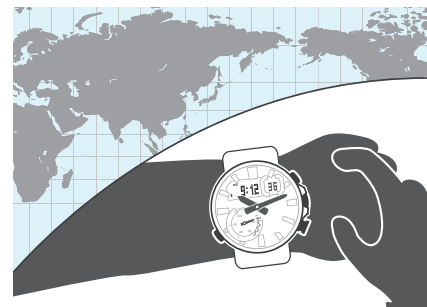
配置世界时间设置

如果使用 CASIO WATCHES 手机应用指定世界时间城市，则会使手表上的世界时间城市相应改变。可以通过配置设置来为世界时间城市执行自动夏令时间切换。

检查连接

- 在执行以下流程时，确保手表显示屏显示  符号。如果显示屏上未显示 ，请根据下面链接中的信息进行处理。

[🔗 连接手机](#)



注

- CASIO WATCHES 手机应用世界时间可让您从约 300 个城市中选择一个城市作为世界时间城市。

● 要选择世界时间城市

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 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。

注

- 如果用户城市未包含在手表内置的世界时间城市中，则可以使用 CASIO WATCHES 手机应用来配置其设置。必须使用 CASIO WATCHES 手机应用，选择一个用户城市作为您的世界时间城市。

● 配置夏令时间设置

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 执行手机屏幕上显示的操作，以选择夏令时间设置。
 - “Auto”
手表会自动切换标准时间和夏令时间。
 - “OFF”
手表始终指示标准时间。
 - “ON”
手表始终指示夏令时间。

注

- 当夏令时间设置为“Auto”时，手表将在标准时间和夏令时间之间自动切换。您无需手动切换标准时间和夏令时间。即使您所在地区不遵行夏令时间，您也可以将手表的夏令时间设置设置为“Auto”。
- 有关夏令时段的信息，请参阅“夏令时间表”或 CASIO WATCHES。

● 切换世界时间和本地时间

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 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。

调整指针对齐

如果在手表与手机建立连接后指针仍未对齐，请使用 CASIO WATCHES 来进行调整。

检查连接

- 在执行以下流程时，确保手表显示屏显示  符号。如果显示屏上未显示 ，请根据下面链接中的信息进行处理。

[连接手机](#)

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 执行手机屏幕上显示的操作，以校正指针对齐。

手机搜索

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

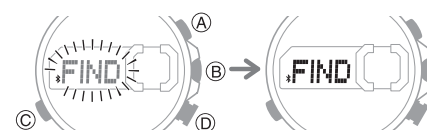
重要提示！

- 除非手机上运行了 CASIO WATCHES 手机应用，否则手机搜索功能将不会发出提示音。
- 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使用此功能。

1. 如果手表在除“计时模式”之外的任何模式下，按住 (C) 至少 2 秒将进入“计时模式”。
2. 按住 (D) 至少 5 秒。
当手机与手表建立连接时，手表会发出提示音。
 - 需要几秒时间手机才会发出提示音。

准备好连接手机

发出手机提醒音



3. 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。



注

- 手表上的飞行模式启用时，将无法连接手机。要连接手机，请禁用飞行模式。
[在医疗设施中或飞机上使用手表](#)

配置手表设置

您可以使用 CASIO WATCHES 来指定从手机上获取最新预设的间隔时间，启用或禁用手表操作提示音，以及配置其他设置。

检查连接



- 在执行以下流程时，确保手表显示屏显示  符号。如果显示屏上未显示 ，请根据下面链接中的信息进行处理。

[🔗 连接手机](#)

- 📱 点击“CASIO WATCHES”图标。
- 📱 选择您要更改的设置，然后执行手机屏幕上显示的操作。

更改本地城市夏令时间设置

检查连接

- 在执行以下流程时，确保手表显示屏显示  符号。如果显示屏上未显示 ，请根据下面链接中的信息进行处理。

[🔗 连接手机](#)

- 📱 点击“CASIO WATCHES”图标。
- 📱 执行手机屏幕上显示的操作，以更改您的本地城市夏令时间设置。

连接


连接手机

手表可以与配对成功的手机之间建立连接。

- 如果手表未与您希望连接的手机配对，请参阅以下信息并将它们配对。

🔗 ③ 将手表与手机配对。

● 连接手机

如果手表与手机配对成功后，手表显示屏上仍未显示 ，请按住 (D) 至少 2 秒钟，以便与手机建立连接。

- 手表与手机建立连接后将会保持连接状态。



重要提示!

- 如果建立连接时出现问题，可能是手机上未运行 CASIO WATCHES。在手机主屏幕上点击“CASIO WATCHES”图标。启动应用程序后，按住手表的 (D) 按钮至少两秒。

解除配对

取消手表与手机的配对时，需要使用 CASIO WATCHES 手机应用并操作手表。

注

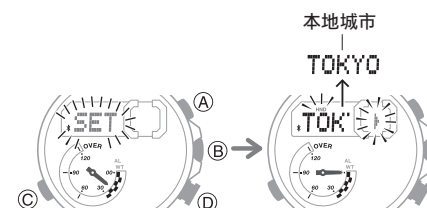
- 如果是 iPhone 手机，请一并删除手机上存储的配对信息。

● 从 CASIO WATCHES 手机应用删除配对信息

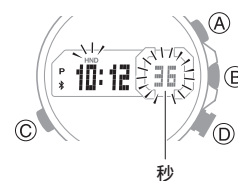
- 📱 点击“CASIO WATCHES”图标。
- 📱 执行手机屏幕上显示的操作以解除配对。

● 删除手表的配对信息

- 🕒 按住 (C) 至少两秒进入“计时模式”。
- 🕒 按住 (B) 至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时，松开该按钮。
 - 这是设置模式。指针将自动移开，以便于查看显示屏和其他指示器。



- 🕒 按下 (C) 三次。
此操作会使秒钟闪烁。



- 按住 (A) 至少两秒。当 [CLR] 停止闪烁后，松开。

此操作会从手表中删除配对信息。



- 按下 (B) 返回到“计时模式”。

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。

● 仅限 iPhone 手机

删除手机上的配对信息

有关设置步骤的详细信息，请参阅您的手机说明书。

“设置” → “蓝牙” → 取消手表的设备注册。

如果您购买另一部手机

首次与手机建立 Bluetooth 连接时，需要执行配对操作。

🔗 删除手表的配对信息

🔗 ③ 将手表与手机配对。

时间调整

您的手表可以与手机连接，获取信息来调整其日期和时间设置。

重要提示!

- 当您在飞机上或其他可能受到无线电信号干扰的地点时，请启用手表的飞行模式，以禁用手表与手机之间的连接。
🔗 [在医疗设施中或飞机上使用手表](#)

参考以下信息，根据适合自己生活方式的方法来配置时间设置。

是否使用手机?

建议通过连接手机来调整时间。

🔗 [准备步骤](#)

🔗 [自动时间调整](#)



如果手机无法与手表连接

可以通过在手表上执行操作来调整时间设置。

🔗 [使用手表操作来调整时间设置](#)



使用手表操作来调整时间设置

如果手表由于某种原因无法与手机连接，您可以使用手表操作调整日期和时间设置。

● 设置本地城市

按本节所述步骤操作，选择一个城市作为您的“本地城市”。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。

注

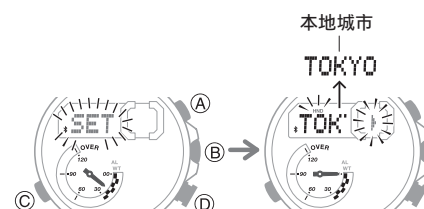
- 所有城市的初始出厂默认夏令时间设置均为 [AUTO]。在大多数情况下，采用 [AUTO] 设置后，使用手表时便无需在夏令时间和标准时间之间切换。
- 在配置设置时，如果在两三分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。

- 进入“计时模式”。

🔗 [浏览不同模式](#)

- 按住 (B) 至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时，松开该按钮。

- 这是设置模式。指针将自动移开，以便于查看显示屏和其他指示器。



- 使用 (A) 和 (D) 更改本地城市设置。

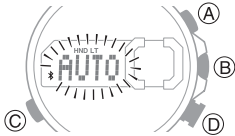
- 按住 (A) 或 (D) 可快速滚动浏览设置。

- 有关详细信息，请参阅以下信息。

🔗 [城市表](#)

4. 按 (C)。
5. 要选择夏令时间设置, 请使用 (D)。
每次按下 (D) 都会以下列顺序循环显示可用设置。

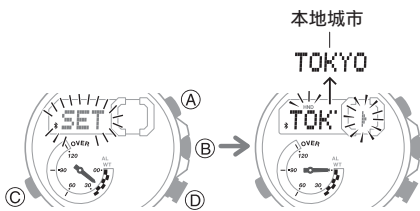
- [AUTO]
手表会自动切换标准时间和夏令时间。
- [OFF]
手表始终显示标准时间。
- [ON]
手表始终显示夏令时间。



6. 按下 (B) 完成设置操作。

● 设置时间/日期

1. 进入“计时模式”。
[浏览不同模式](#)
2. 按住 (B) 至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时, 松开该按钮。
• 这是设置模式。指针将自动移开, 以便于查看显示屏和其他指示器。



3. 长按 (C) 直到您要更改的设置值在闪烁。
• 每次按 (C) 都会以下列顺序移动至下一个设置值并闪烁。



4. 配置日期和时间设置。
• 要将秒钟复位到 00: 请按 (D)。如果当前计数介于 30 秒和 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 (A) 和 (D) 更改闪烁设置。
按住 (A) 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 (B) 完成设置操作。

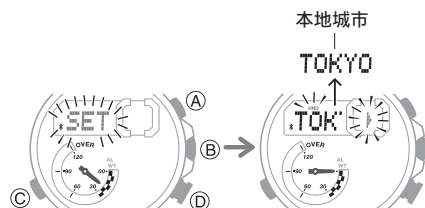
注

- 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。

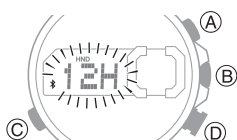
● 切换 12 小时和 24 小时计时制

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. 按住 (B) 至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时，松开该按钮。
 - 这是设置模式。指针将自动移开，以便于查看显示屏和其他指示器。

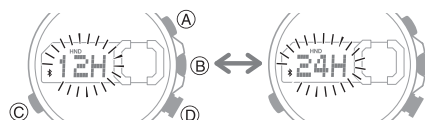


3. 按下 (C) 两次。
 此操作会促使显示屏上闪烁 [12H] 或 [24H]。



4. 按 (D) 以在 [12H] (12 小时计时制) 和 [24H] (24 小时计时制) 之间切换设置。

12 小时计时制 24 小时计时制



5. 按下 (B) 完成设置操作。

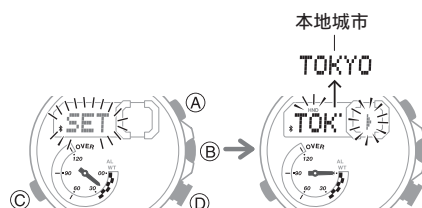
注

- 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。

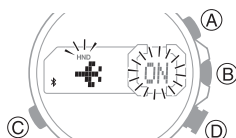
在医疗设施中或飞机上使用手表

当您在医院、飞机上或其他可能受到无线电信号干扰的地点时，可以按以下步骤断开手表与手机之间的连接，中断两者之间的通信（飞行模式）。也可以按相同步骤禁用飞行模式。

1. 进入“计时模式”。
 ○ [浏览不同模式](#)
2. 按住 (B) 至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时，松开该按钮。
 - 这是设置模式。指针将自动移开，以便于查看显示屏和其他指示器。



3. 按下 (C) 15 次。
 这将显示 [ON/OFF]。



4. 按下 (D) 在两种飞行模式设置之间进行切换。

[ON]: 已启用飞行模式。
 [OFF]: 飞行模式已禁用。

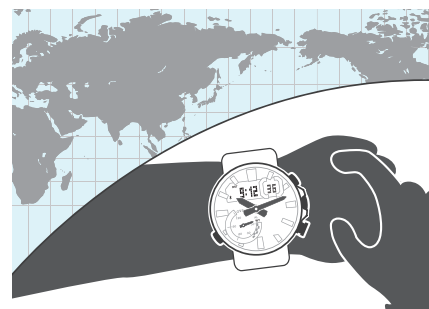
5. 按下 (B) 完成设置操作。

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。

世界时间

世界时间可让您查阅全球 38 个城市中任何一个城市的当前时间和 UTC (协调世界时)。



使用 CASIO WATCHES 配置世界时间城市设置

如果手表与手机配对，您还可以使用 CASIO WATCHES 设置世界时间城市。

○ [配置世界时间设置](#)

注

- 无法使用手表操作选择仅通过使用 CASIO WATCHES 选定的世界时间城市。

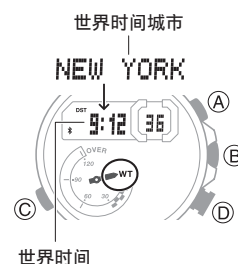
查看世界时间

1. 进入“世界时间模式”。

○ [浏览不同模式](#)

在当前选定的世界时间城市名出现后，手表将显示该城市的现在时间。

- 在“世界时间模式”，按下 (B) 可显示“世界时间城市”。



世界时间城市设置

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。

注

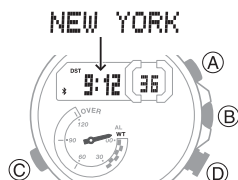
- 所有城市的初始出厂默认夏令时间设置均为[AUTO]。在大多数情况下，采用[AUTO]设置后，使用手表时便无需在夏令时间和标准时间之间切换。

1. 进入“世界时间模式”。

[浏览不同模式](#)

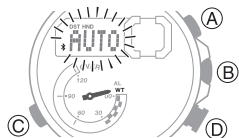
2. 使用 (D) 显示您选择的城市。

- 按住 (D) 可快速滚动浏览设置。



3. 要更改夏令时间设置，请按住 (B) 至少两秒。[AUTO] 开始闪烁时，松开按钮。

- 这是设置模式。指针将自动移开，以便于查看显示屏和其他指示器。



4. 使用 (D) 更改夏令时间设置。

每次按下 (D) 都会以下列顺序循环显示设置。

- [AUTO]
手表会自动切换标准时间和夏令时间。
- [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 (B) 完成设置操作。

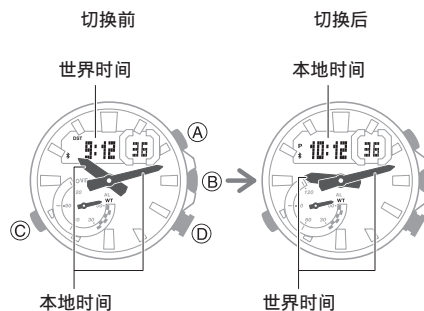
注

- 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。
- 当 [UTC] 选为城市时，您将无法更改或检查夏令时间设置。
- 如果使用 CASIO WATCHES 手机应用选择世界时间城市，然后通过手表操作更改为其他城市，系统将从手表中删除 CASIO WATCHES 城市信息。

[配置世界时间设置](#)

切换本地时间和世界时间

在“世界时间”模式下，按住 (A) 至少两秒钟即可在本地城市时间与世界时间之间进行切换。



闹铃

当到达闹铃时间时，手表会发出蜂鸣声。您最多可以设置五个不同的闹铃。整点报时会使手表每小时发出一次蜂鸣音。

- 如果电池电量不足，蜂鸣器将不会发出声音。



使用 CASIO WATCHES 配置闹铃设置

如果手表与手机配对，您还可以使用 CASIO WATCHES 设置闹铃。

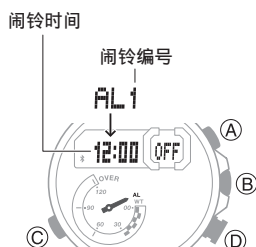
[设置闹铃](#)

配置闹铃设置

1. 进入“闹铃模式”。

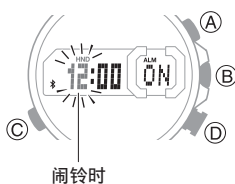
🔍 浏览不同模式

2. 按下 (D) 以滚动浏览闹铃编号 ([AL1] 至 [AL5])，直至显示要配置的闹铃。



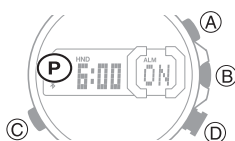
3. 按住 (B) 至少两秒。小时设置开始闪烁时，松开按钮。

- 这是设置模式。指针将自动移开，以便于查看显示屏和其他指示器。
- 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。



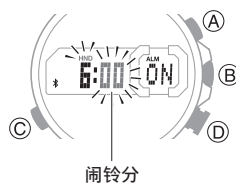
4. 使用 (A) 和 (D) 更改小时设置。

- 按住 (A) 或 (D) 可快速滚动浏览设置。
- 如果您使用 12 小时计时制，[P] 表示下午。



5. 按下 (C)。

此操作会让分钟数字闪烁。



6. 使用 (A) 和 (D) 设置分钟设置。

7. 按下 (B) 完成设置操作。

注

- 达到闹铃时间时，会发出蜂鸣音，持续时间为 10 秒。
- 如果在大约两或三分钟内不执行任何操作，手表将从“闹铃模式”自动返回到“计时模式”。

● 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

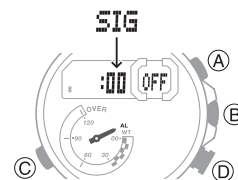
按任意按钮关闭正在响的蜂鸣声。

启用整点报时

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 (B) 将在启用和禁用整点报时之间切换。

- [SIG] 在启用整点报时时显示。



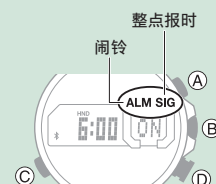
关闭闹铃或整点报时

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

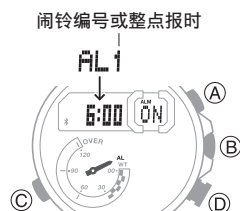
- 如果打开了任何闹铃或整点报时，都会显示指示器。
- 如果所有闹铃和/或整点报时处于关闭状态，相应的指示器都不会显示。



1. 进入“闹铃模式”。

[浏览不同模式](#)

2. 使用 (D) 滚动浏览闹铃 ([AL1] 至 [AL5]) 及每小时时间信号 ([SIG]) 屏幕, 直至显示您想要关闭的项目。



3. 按下 (B) 可关闭显示的闹铃或整点报时。

- 每次按下 (B) 将会切换开/关状态。
- 关闭所有闹铃和整点报时后, [ALM] 和 [SIG] 会从屏幕上消失。

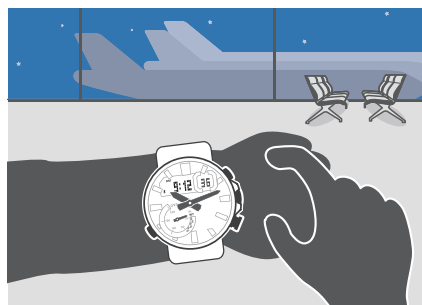


注

- 如果 [ALM] 仍出现在屏幕上, 则表示至少有一个闹铃处于开启状态。要关闭所有闹铃, 请重复第 2 和第 3 步, 直至 [ALM] 指示器不再显示。

移至另一时区

当您进入另一个时区时, 手表将会根据您的手机所处的时区将其时间设置调整为当前位置。在到达目的地后, 请禁用手表的飞行模式。



1. 在到达目的地后, 在您的手表与手机之间建立连接。

[在医疗设施中或飞机上使用手表](#)

当您禁用手表的飞行模式后, 手表会自动将其时间设置调整为当前位置的时间。

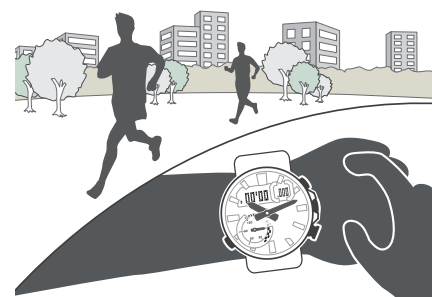
- 如果要立即触发时间调整, 请参见下面链接中的信息。

[立即触发时间调整](#)

秒表

秒表在第一个小时以 1/1000 秒为单位测量运行时间, 第一个小时之后以 1/10 秒为单位, 最长测量时间为 24 小时。

除正常运行时间测量外, 秒表还让您测量每圈时间。

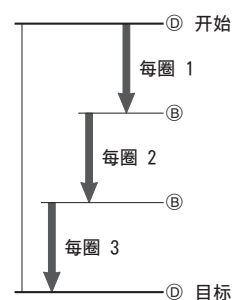


注

- 手表内存中最多可存储 200 项每圈时间记录。如果内存中已有 200 条记录, 则实施分段时间时, 将自动删除时间最长的记录, 为新记录留出空间。
- 您可使用 CASIO WATCHES 查看过去测量的数据。

每圈时间

每圈时间是指某一圈或某一时段运行的时间。手表在内部记录每圈时间。手表显示当前每圈的运行时间。



注

- 测量完成后, 可通过 CASIO WATCHES 查看每圈时间。

[查看秒表数据](#)

测量运行时间

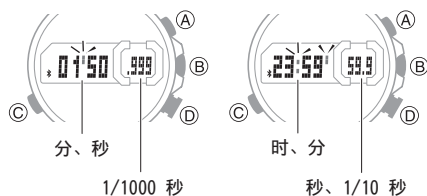
1. 进入“秒表模式”。
[浏览不同模式](#)
2. 使用以下操作计量运行时间。



- 运行时间以 1/1000 秒为单位显示第一个小时的测量。第一个小时以后，运行时间以 1/10 秒为单位显示。

第一小时

一小时后



3. 按下 (B) 将秒表时间复位清零。

测量每圈时间

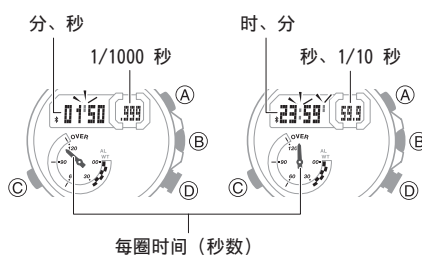
1. 进入“秒表模式”。
[浏览不同模式](#)
 - 如果正在进行秒表计时操作，先按 (D) 停止计时操作，然后按 (B) 将秒表复位清零，再执行步骤 2 中的操作。
2. 使用以下操作计量运行时间。
 - 每次按下 (B) 都会显示自上次每圈时间操作以来运行的时间（每圈时间），约显示八秒钟。



- 运行时间以 1/1000 秒为单位显示第一个小时的测量。第一个小时以后，运行时间以 1/10 秒为单位显示。
- 模式针指向每圈时间的秒数。如果自开始计时后已运行超过 120 秒，则模式针将指向 [OVER]。

第一小时

一小时后

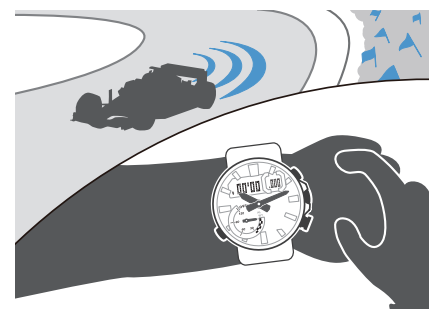


3. 按下 (B) 将秒表时间复位清零。

示例：记录比赛每圈时间

本节介绍在观看比赛时如何记录每圈时间。其中还介绍如何在比赛结束后通过 CASIO WATCHES 查看每圈时间。

每圈时间



比赛期间

测量每圈时间。

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。



在每圈结束时按 (B) 将在手表内存中记录每圈时间。

- 在运行时间测量会话的第一个小时期间，每圈时间以 1/1000 秒为单位记录。一小时以后，时间以 1/10 秒为单位记录。

3. 按 (B) 将运行时间复位清零。
4. 按下 (C) 至少两秒可返回“计时模式”。

比赛后

您可以使用 CASIO WATCHES 查看计量的每圈时间。

- [将秒表数据发送至手机](#)
- [查看每圈时间](#)

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。

- 如果电池电量不足，蜂鸣器将不会发出声音。



使用 CASIO WATCHES 配置定时器设置

如果手表已与手机配对，您还可以使用 CASIO WATCHES 手机应用来设置定时器开始时间。

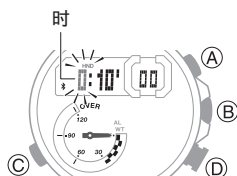
[配置定时器设置](#)

设置倒计时开始时间

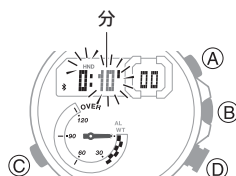
倒计时开始时间能够以 1 秒为单位进行设置，最长 24 小时。

- 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](#)

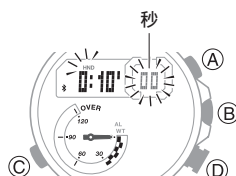
1. 进入“定时器模式”。
- [浏览不同模式](#)
2. 按住 (B) 至少两秒。小时设置开始闪烁时，松开按钮。
- 这是设置模式。指针将自动移开，以便于查看显示屏和其他指示器。



3. 使用 (A) 和 (D) 更改定时器小时设置。
- 按住 (A) 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 (A) 和 (D) 更改定时器分钟设置。
6. 按下 (C)。
- 此操作会使秒钟闪烁。



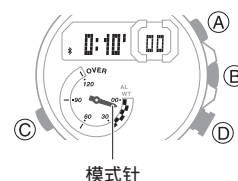
7. 使用 (A) 和 (D) 更改定时器秒钟设置。
8. 按下 (B) 完成设置操作。

注

- 将开始时间设置为 [0:00'00] 将执行 24 小时的倒计时。
- 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。

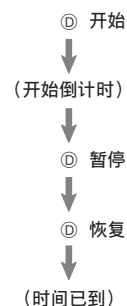
使用定时器

1. 进入“定时器模式”。
- [浏览不同模式](#)



- 模式针指向定时器剩余时间。剩余时间超过 120 分钟时，模式针指向 [OVER]。

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，请按下 (B)。

3. 按任意按钮可停止提示音。

指针对齐调整

强磁场或撞击会导致长短指针指示的时间变得和数字显示上的时间不一致。如果发生这种情况，应调整指针对齐。

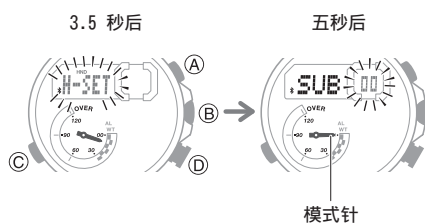
使用 CASIO WATCHES 调整指针对齐

如果手表已与手机配对，您还可以使用 CASIO WATCHES 调整指针对齐。

[调整指针对齐](#)

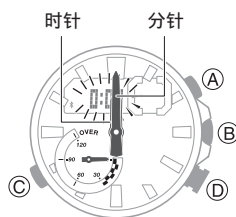
调整指针对齐

1. 进入“计时模式”。
[浏览不同模式](#)
2. 按住 (B) 至少五秒钟。[00] 开始闪烁时，松开按钮。
这样将启用模式指针对齐调节。



3. 如果模式针没有与 [00] 对齐，请使用 (A) 和 (D) 将其与 [00] 对齐。
• 按住 (A) 或 (D) 可快速移动指针。

4. 按下 (C)。
这将启用时针和分针调整。



5. 如果时针和分针不在 12 时位置，请使用 (A) 和 (D) 将其对齐。

注

- 时针将根据分针的移动而移动。您的按钮操作仅能控制分针的移动。

6. 按下 (B) 完成设置操作。

注

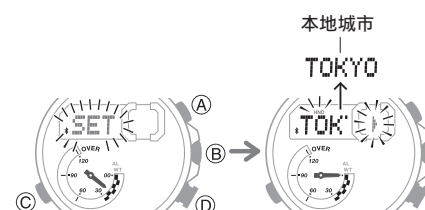
- 指针对齐调整期间，手表在两或三分种无任何操作后自动返回到“计时模式”。

其他设置

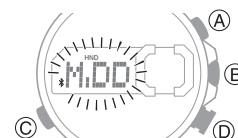
本节介绍您可以配置的其他手表设置。

更改日期显示格式

1. 进入“计时模式”。
[浏览不同模式](#)
2. 按住 (B) 至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时，松开该按钮。
• 这是设置模式。指针将自动移开，以便于查看显示屏和其他指示器。



3. 按下 (C) 六次。
这将显示选择日期显示格式的屏幕。



4. 按下 (D) 选择日期显示格式。
[M.DD]: 月, 日
[DD.M]: 日, 月
5. 按下 (B) 完成设置操作。

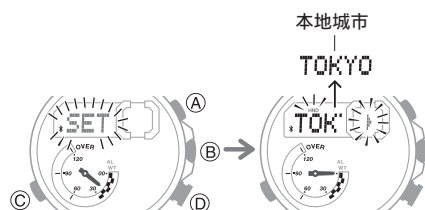
注

- 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。

指定星期语言

您可以在“计时模式”下为星期显示选择六种语言中的任意一种。

1. 进入“计时模式”。
 ○ 浏览不同模式
2. 按住 (B) 至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时，松开该按钮。
 - 这是设置模式。指针将自动移开，以便于查看显示屏和其他指示器。



3. 按下 (C) 10 次。
 此操作会使语言设置闪烁。



4. 使用 (D) 选择语言。
 [ENG]: 英语
 [ESP]: 西班牙语
 [FRA]: 法语
 [DEU]: 德语
 [ITA]: 意大利语
 [PyC]: 俄语
5. 按下 (B) 完成设置操作。

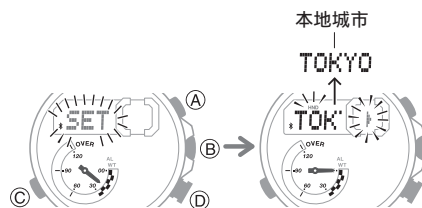
注

- 在配置设置时，如果在两分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。

启用或禁用预设定时器提示音

请按以下步骤启用或禁用预设定时器提示音。

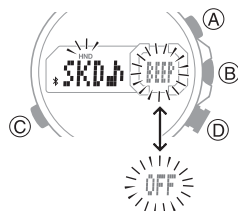
1. 进入“计时模式”。
 ○ 浏览不同模式
2. 按住 (B) 至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时，松开该按钮。
 - 这是设置模式。指针将自动移开，以便于查看显示屏和其他指示器。



3. 按下 (C) 11 次。
 此操作会使显示屏上闪烁 [BEEP] 或 [OFF]。



4. 使用 (D) 选择 [BEEP] 或 [OFF]。
 [BEEP]: 已启用蜂鸣音。
 [OFF]: 已禁用蜂鸣音。



5. 按下 (B) 完成设置操作。

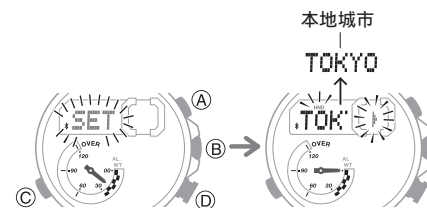
注

- 在配置设置时，如果在两分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。

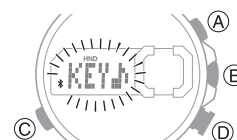
启用按钮操作音

使用以下步骤可在按按钮时启用或禁用鸣音。

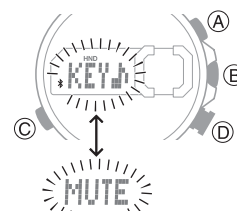
1. 进入“计时模式”。
 ○ 浏览不同模式
2. 按住 (B) 至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时，松开该按钮。
 - 这是设置模式。指针将自动移开，以便于查看显示屏和其他指示器。



3. 按下 (C) 12 次。
 此操作会使显示屏上闪烁 [KEY] 或 [MUTE]。



4. 按下 (D) 选择 [KEY] 或 [MUTE]。
 [KEY]: 已启用操作鸣音。
 [MUTE]: 已关闭操作音。



5. 按下 (B) 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。
- 请注意，即使已关闭操作音，闹铃和定时器鸣音也会响起。

重置手表设置

本节介绍如何将下列手表设置恢复到初始出厂默认值。

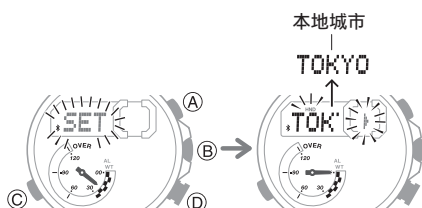
- 手表设置
- 秒表
- 定时器
- 闹铃

1. 进入“计时模式”。

[浏览不同模式](#)

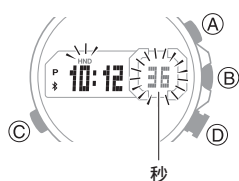
2. 按住 (B) 至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时，松开该按钮。

- 这是设置模式。指针将自动移开，以便于查看显示屏和其他指示器。



3. 按下 (C) 三次。

此操作会使秒钟闪烁。



4. 按住 (A) 至少五秒钟。[RESET] 停止闪烁时，松开按钮。



5. 按下 (B) 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。
- 复位手表还将删除手表与手机的配对信息，并将其解除配对。

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	偏移	
UTC	协调世界时	0
LONDON	伦敦	0
PARIS	巴黎	+1
ATHENS	雅典	+2
JEDDAH	吉达	+3
TEHRAN	德黑兰	+3.5
DUBAI	迪拜	+4
KABUL	喀布尔	+4.5
KARACHI	卡拉奇	+5
DELHI	德里	+5.5
KATHMANDU	加德满都	+5.75
DHAKA	达卡	+6
YANGON	仰光	+6.5
BANGKOK	曼谷	+7
HONG KONG	香港	+8
EUCLA	尤克拉	+8.75
TOKYO	东京	+9
ADELAIDE	阿德莱德	+9.5
SYDNEY	悉尼	+10
LORD HOWE ISLAND	豪勋爵岛	+10.5
NOUMEA	努美阿	+11
WELLINGTON	惠灵顿	+12
CHATHAM ISLAND	查塔姆群岛	+12.75
NUKU'ALOFA	努库阿洛法	+13
KIRITIMATI	克瑞提马提	+14
BAKER ISLAND	贝克岛	-12
PAGO PAGO	帕果 - 帕果	-11
HONOLULU	火奴鲁鲁	-10
MARQUESAS ISLANDS	马克萨斯群岛	-9.5
ANCHORAGE	安克雷奇	-9
LOS ANGELES	洛杉矶	-8
DENVER	丹佛	-7
CHICAGO	芝加哥	-6
NEW YORK	纽约	-5
HALIFAX	哈利法克斯	-4
ST. JOHN'S	圣约翰	-3.5
RIO DE JANEIRO	里约热内卢	-3
F. DE NORONHA	费尔南多迪诺罗尼亚岛	-2
PRAIA	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。如果出现这种情况，将手表与手机连接，用最新的时区信息更新手表。

夏令时间表

在为实行夏令时间的城市选择 [AUTO] 时，将在下表显示的时间自动执行标准时间和夏令时间的切换。

注

- 您当前位置的夏令时间开始日期和结束日期可能与下表中所示不同。如果出现这种情况，您可将手表与手机连接，使手表收到适用于您的本地城市和世界时间城市的新夏令时间信息。如果手表未与手机连接，您可以手动更改夏令时间设置。

城市名称	夏令时间开始	夏令时间结束
伦敦	01:00, 3 月最后一个星期日	02:00, 10 月最后一个星期日
巴黎	02:00, 3 月最后一个星期日	03:00, 10 月最后一个星期日
雅典	03:00, 3 月最后一个星期日	04:00, 10 月最后一个星期日
德黑兰	00:00, 3 月 22 日或 21 日	00:00, 9 月 22 日或 21 日
悉尼、阿德莱德	02:00, 10 月第一个星期日	03:00, 4 月第一个星期日
豪勋爵岛	02:00, 10 月第一个星期日	02:00, 4 月第一个星期日
惠灵顿	02:00, 9 月最后一个星期日	03:00, 4 月第一个星期日
查塔姆群岛	02:45, 9 月最后一个星期日	03:45, 4 月第一个星期日
安克雷奇	02:00, 3 月第二个星期日	02:00, 11 月第一个星期日
洛杉矶	02:00, 3 月第二个星期日	02:00, 11 月第一个星期日
丹佛	02:00, 3 月第二个星期日	02:00, 11 月第一个星期日
芝加哥	02:00, 3 月第二个星期日	02:00, 11 月第一个星期日
纽约	02:00, 3 月第二个星期日	02:00, 11 月第一个星期日
哈利法克斯市	02:00, 3 月第二个星期日	02:00, 11 月第一个星期日
圣约翰	02:00, 3 月第二个星期日	02:00, 11 月第一个星期日
里约热内卢*	午夜, 11 月第一个星期日	00:00, 2 月第三个星期日, 或 00:00, 2 月第四个星期日

* 虽然自 2022 年 7 月起，里约热内卢的夏令时间已经停止，但此手表并未反映这一变化。

- 上表中的信息更新至 2022 年 7 月。

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进行时间调整时，每月平均会产生 ±15 秒的误差。

计时：

模拟

小时、分钟（每隔 20 秒移动）

数字

时、分、秒、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）

夏令时间

秒表：

测量单位：

1/1000 秒（第一小时）

1/10 秒（第一小时后）

测量范围：23 时 59 分 59.9 秒

测量功能：

已运行时间、每圈时间

定时器：

测量单位：1 秒

范围：24 小时

时间设置单位：1 秒

倒计时结束时，会发出 10 秒蜂鸣音

闹铃：

时间闹铃

闹铃数量

5

设置单位

时、分

闹铃鸣音持续时间：10 秒

整点报时：每小时整点蜂鸣

世界时间：

38 座城市（38 个时区）和协调世界时 (UTC)

夏令时间

本地时间切换

Mobile Link :

自动时间校正

手机搜索

通过操作手表，让手机发出提示音

世界时间

为手表选定的约 300 个城市的当前时间

本地时间/世界时间切换

秒表数据传输

200 圈时间记录（日期和时间、每圈时间、圈数）

自动夏令时切换

标准时间和夏令时间自动切换

定时器设定

闹铃设置

指针对齐校正

预设定时器

与手机日历进行关联，并使用手表上的指针和数字显示屏来显示活动剩余时间、结束时间等。

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）

双 LED 灯：

表面 LED 灯和液晶显示屏 LED 背光灯（自动照明、超亮照明灯、余光、可选余光持续时间：1.5 秒或 3 秒）

其他：

操作提示音开/关、预设提示音开/关、月/日期顺序、星期语言、飞行模式、指针移动、低电量指示器

供电：

CR2016 x 1

电池电量：约 2 年

条件：

Bluetooth 连接时间：12 小时/天

闹铃：一次（10 秒）/天

照明：一次（1.5 秒）/天

规格如有变更，恕不另行通知。

版权和注册版权

- Bluetooth® 字标和徽标是 Bluetooth SIG, Inc. 的注册商标，CASIO Computer Co., Ltd. 对这些标志的所有使用均已授权。
- 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。
- 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/

是否在手机上安装了 CASIO WATCHES 手机应用？

需要在您的手机上安装 CASIO WATCHES 手机应用，才能连接手表。

↓  ① 在手机上安装应用。

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，请参阅您的手机说明书。

iPhone 用户

- “设置” → “蓝牙” → 开
- “设置” → “隐私” → “蓝牙” → “CASIO WATCHES” → 开

Android 用户

- 启用 Bluetooth。

没有以上情况。

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

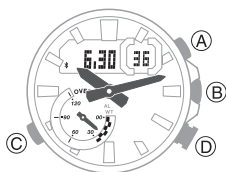
在主屏幕上，点击：“菜单” → “设置” → “Bluetooth” → “菜单” → “BT Smart 设置” → “解除”。

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。

是否正在运行 CASIO WATCHES 手机应用？

除非手机上运行了 CASIO WATCHES，否则手表无法重新连接手机。在手机主屏幕上点击“CASIO WATCHES”图标。下一步，在手表上按住 (D) 至少两秒钟。



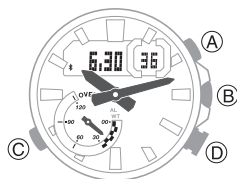
您是否已尝试关闭手机然后重新打开？

将手机重启，然后点击“CASIO WATCHES”图标。下一步，在手表上按住 (D) 至少两秒钟。



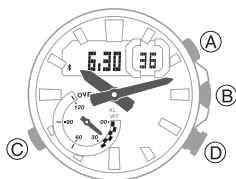
Q2 手机处于飞行模式时无法进行连接。

处于“飞行模式”的手机不能与手表建立连接。将手机退出“飞行模式”后，转至手机的主屏幕，然后点击“CASIO WATCHES”图标。下一步，在手表上按住 (D) 至少两秒钟。



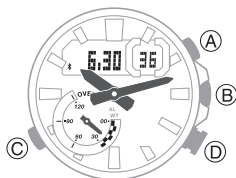
Q3 我将手机 Bluetooth 从启用改为禁用后，现在就再也连接不上了。

在手机上，启用 Bluetooth，然后回到主屏幕并点击“CASIO WATCHES”图标。下一步，在手表上按住 (D) 至少两秒钟。



Q4 关机后连接不了。

将手机重启，然后点击“CASIO WATCHES”图标。下一步，在手表上按住 (D) 至少两秒钟。



Q5 手表上未显示 ，并且未与我的手机建立连接。

正在执行设置操作吗？

在执行任何设置操作（时间设置、闹铃设置等）时，Bluetooth 连接将暂时断开。退出设置操作以重新连接。

在过去一小时内，您是否执行了一些手表操作？

为了省电，如果手表发现与手机的连接有 1 小时左右的闲置时间，它将会自动暂时终止两者之间的 Bluetooth 连接。无连接时将禁用自动时间调整功能。要重新连接，请按下手表上的任意按钮，或将手表向您的面部倾斜。

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？

将手机重启，然后点击“CASIO WATCHES”图标。下一步，在手表上按住 (D) 至少两秒钟。



手表上的飞行模式启用了吗？

手表上的飞行模式启用时，将无法连接手机。要连接手机，请禁用飞行模式。
 在医疗设施中或飞机上使用手表

手表和手机是否曾重新配对？

在 CASIO WATCHES 手机应用和手机（仅限 iPhone）上删除配对信息，然后重新进行配对。
 从 CASIO WATCHES 手机应用删除配对信息
 仅限 iPhone 手机
 删除手机上的配对信息
 ③ 将手表与手机配对。

如果无法建立连接……

删除手表上的配对信息后，将手表与您的手机重新进行配对。
 删除手表的配对信息
 ③ 将手表与手机配对。

更改为其他手机型号

Q1 将当前手表连接到另一部手机。

首先删除手表上的配对信息，然后将手表与要连接的手机进行配对。

[🔗 如果您购买另一部手机](#)

通过 Bluetooth 连接（时间调整）自动执行时间调整

Q1 手表何时会调整其时间？

手表与配对的手机建立连接后，会调整自身的时间设置。手表在下列情况下会自动调整时间：

- 更改手机的时区或夏令时设置后
- 自上次使用 Bluetooth 连接调整时间后过了 24 小时或更长时间以后
- 自上次使用 CASIO WATCHES 或通过手表操作切换城市后过了 24 小时或更长时间后
- 自上次通过手表操作更改本地城市或调整时间后过了 24 小时或更长时间以后

Q2 自动时间设置不正确。

显示 ✖ 了吗？

为了省电，如果手表发现与手机的连接有 1 小时左右的闲置时间，它将会自动暂时终止两者之间的 Bluetooth 连接。无连接时将禁用自动时间调整功能。要重新连接，请按下手表上的任意按钮，或将手表向您的面部倾斜。

自上次使用 Bluetooth 连接调整时间后过了 24 小时或更长时间了吗？

每隔 24 小时使用 Bluetooth 连接调整一次时间。自上次调整时间后过了 24 小时或更长时间时，手表将会自动调整时间。

自上次手动调整时间、更改城市或切换城市后过了 24 小时或更长时间了吗？

在手动调整时间、更改城市或切换城市后的 24 小时以内，手表不会自动调整时间。但如果上述任一操作的完成时间过了 24 小时或更长时间，手表将会恢复自动调整时间操作。

手表上的飞行模式启用了吗？

手表上的飞行模式启用时，将无法连接手机。要连接手机，请禁用飞行模式。

[🔗 在医疗设施中或飞机上使用手表](#)

Q3 我按住 (D) 至少 2 秒钟后，手表的时间设置并未与我的手机保持同步。

手表上的飞行模式启用时，将无法连接手机。要连接手机，请禁用飞行模式。

[🔗 在医疗设施中或飞机上使用手表](#)

Q4 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。

预设定时器

Q1 我该如何禁用预设定时器的提示音？

请按以下步骤禁用预设定时器的提示音。

[🔗 启用或禁用预设定时器提示音](#)

Q2 预设定时器提示音无响声。

是否打开了预设定时器的提示音？如果没有，请打开，手表才能发出提示音。

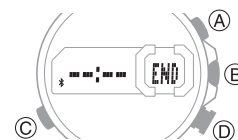
[🔗 启用或禁用预设定时器提示音](#)

Q3 预设定时器功能不工作。

如果手动调整手表的时间设置，预设定时器功能将被禁用。要重新启用预约通知，请与手机建立连接，以便手表自动调整时间设置。

[🔗 连接手机](#)

Q4 显示屏上一直显示 [--:-- END]，设置也允许我使用预设定时器，但是我仍然无法使用预设定时器功能。



您是否手动调整了时间设置？

如果手动调整手表的时间设置，预设定时器功能将被禁用。要重新启用预约通知，请与手机建立连接，以便手表自动调整时间设置。

[🔗 连接手机](#)

预设的活动距离当前时间是否在 24 小时内？

最多可以将手机上自您当前时间起 24 小时内的 5 个预设活动发送到手表上。

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。

🔗 [启用整点报时](#)

电池

Q1 在数字显示屏上闪烁。

当电池电压过低时，显示屏上的  会闪烁。

请更换电池。

请向 CASIO 服务中心或您的原始零售商申请更换电池。

🔗 [电池更换](#)

Q2 [R] 在数字显示屏上闪烁。

手表电池电量低时，或者在短时间内多次使用照明或其他功能时（会暂时导致电池电量变低），[R] 可能会在显示屏上显示。如果发生这种情况，除计时功能外的所有手表功能都将被解除。

如果[R]一直显示在画面上或若其不断出现，则可能表示电池需要更换了。

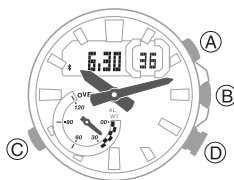
请向 CASIO 服务中心或您的原始零售商申请更换电池。

指针移动和指示

Q1 我不知道手表处于什么模式。

要返回“计时模式”，请按住 (C) 至少两秒。

🔗 [浏览不同模式](#)



Q2 所有指针均停止，按钮不起作用。

电池电量耗尽。请向 CASIO 服务中心或您的原始零售商申请更换电池。

🔗 [电池更换](#)

Q3 指针突然开始以高速移动。

这是由于以下原因（或其中一个原因）造成，并不表示故障。只需等待指针恢复正常移动。

- 手表与手机连接以调节时间设置。

🔗 [自动时间调整](#)

Q4 手表显示的当前时间为何有一定的时间偏差（9 小时、3 小时 15 分钟等）？

城市设置不正确。选择正确设置。

🔗 [设置本地城市](#)

Q5 手表显示的当前时间偏移了 1 小时或 30 分钟。

夏令时间设置不正确。选择正确设置。

🔗 [设置本地城市](#)

Q6 指针指示的时间和数字时间不一致。

强磁场或撞击可能会导致指针不一致。调整指针对齐。

🔗 [调整指针对齐](#)

- 查看以下信息，了解如何手动对齐指针。

🔗 [调整指针对齐](#)

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/>