

感谢您选购卡西欧 (CASIO) 手表。

有关本产品的详细使用手册及疑难解答等资讯，请访问下示网站。



<https://world.casio.com/manual/wat/>

Ck-1

目录

手表的充电.....	Ck-4
太阳能充电.....	Ck-5
如何使用充电线充电.....	Ck-6
插入电脑以外的 USB 端口中进行充电.....	Ck-9
其他的充电注意事项.....	Ck-9
手表的佩戴.....	Ck-10
手表的使用.....	Ck-12
模式的切换.....	Ck-12
时间设定的调整.....	Ck-14
训练功能.....	Ck-17
规格.....	Ck-18

Ck-2

Bluetooth® 标志和徽标为 Bluetooth SIG, Inc. 公司的注册商标，卡西欧计算机有限公司 (CASIO COMPUTER CO., LTD.) 经授权使用此种标志。

本产品配备 Mobile Link 功能，能与手机进行 Bluetooth® 通信，执行自动时间调整等操作。

- 本产品在很多国家及地区都符合其无线电法或已取得该法律的许可。在不符合同无线电法律的地方或未取得无线电法律批准的地方使用本产品，可能会受到当地法律的制裁。有关详情请访问 <https://world.casio.com/ca/BLE/>。
- 在飞机上使用本产品受相应各国法律的限制。使用本产品等的装置必须听从从飞机乘务员的指示。

Ck-3

手表的充电

本手表可使用太阳能或充电线进行充电。

- 在下列情况下请使用充电线。



电池指示符

- 要在外出之前快速充电或让手表充满电时
- 当电池指示符只表示一根或两根线，或当手表的画面变为空白时

- 如果手表因画面空白过长时间而无法充电，请与您的经销商联系。
- 当电池电量不足时手表的有些功能会失效。建议每天定时充电。

Ck-4

太阳能充电

请从手腕取下手表并放在光线明亮的地方。

- 放在光线下进行充电时，手表可能会变热。请小心，以免烫伤。
- 应避免在非正常的地方对手表进行充电。

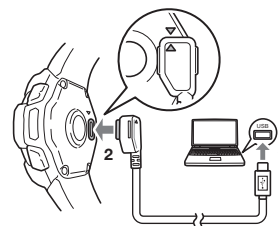
如何使用充电线充电

本手表不附带交流电变压器。请使用手表附带的充电线对手表进行充电，如下所述。

- 在办公桌上等工作场所进行充电时，充电线和手表周围不要有其他物品。
- 只能使用手表附带的充电线进行充电。

重要！

- USB 充电兼容装置和供电装置（市卖的可用于 USB 充电的装置）通常遵循特定的标准。不要使用劣质装置或不符合所要求的标准的装置。否则会导致本手表发生故障或出现问题。同时还请注意，遵循不同标准的各种 USB-AC 适配器必须符合所在国家的要求。卡西欧计算机公司 (CASIO COMPUTER CO., LTD.) 对于因使用劣质装置或不符合所要求的标准的装置而引起的任何手表故障或问题不负任何责任。



Ck-6

Ck-7

1. 打开配备 USB 端口的装置的电源并插入充电线。
2. 将有特殊手表接头的充电线的另一端连接到手表的充电终端上。
 - 此时充电开始 (LED 闪烁)。



- 充满电时 LED 从画面上消失。

重要！

- 如果在充电过程中有水溅到手表或充电线上，请立即脱离充电线，停止充电。
- 如果正在进行的充电停止了，则请从手表上取下充电线。在确认已排除问题后，再次进行充电。
- 连接时，请确认充电线接头的方向正确。

Ck-8

插入电脑以外的 USB 端口中进行充电

您可以使用带 USB 端口 (A 型) 的电源进行充电，该端口应符合 USB 标准。

- 电压：5 V
- 电流：最低 0.5 A

其他的充电注意事项

- 本手表可从配备 USB 2.0 以上规格 USB 端口的装置充电。
- 不保证能从您自己组装或改装的电脑充电。即使是市卖的电脑，有些规格的 USB 端口也不能通过充电线为手表充电。
- 对手表的电池进行充电可能会干扰电视机和收音机的信号接收。如果发生这种情况，请使用远离电视机或收音机的电源插座进行充电。
- 实际的充电时间依电池的剩余电量和手表的使用环境而不同。

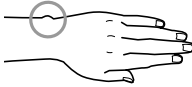
D

Ck-9

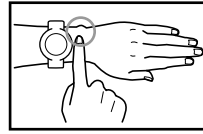
手表的佩戴

手表在手腕上的佩戴方式会影响心率监测值的精度。请如下所述佩戴手表。

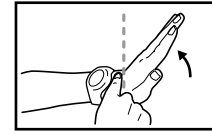
- 先不要在手腕上系紧手表，将至少一根手指放在气压传感器的右侧（手表的右侧）*（图（1））。
 - 如果手表盖在了手腕上凸出的骨头（尺骨，图中圈出的部位）上，则追加手指，直到不再盖住为止。
 - 尺骨的位置和形状因人而异。
 - 如果手表佩戴在右腕上，则请将手指放在 © 钮的左侧。
- 手表的佩戴位置应在您后翻手掌时，与腕关节之间有至少一个手指宽的距离（图（2））。



- 确定了在手腕上的最佳位置后，系紧表带，使手表不会在手腕上滑动。



图（1）



图（2）

重要！

- 为了监测心率而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。在日常佩戴手表的过程中，不需要监测心率时，表带应宽松到能在与手腕之间插入一根手指。

Ck-10

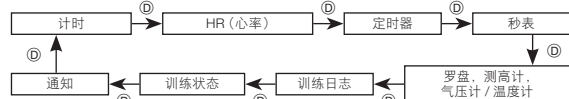
Ck-11

手表的使用

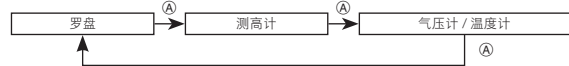
模式的切换



按 © 钮可循环切换模式，如下所示。



用 © 钮能循环切换罗盘模式、测高计模式与气压计 / 温度计模式。



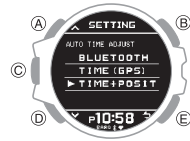
Ck-12

Ck-13

- 要返回计时模式时，请按住 © 钮至少一秒种。
- 有关详情请参阅卡西欧网站上的使用手册。

时间设定的调整

在购买本手表后或进入另一个时区后，请立即执行 GPS 信号接收操作，获取位置信息。



- 在计时模式中，按住 © 钮至少两秒钟。
- 用 © 和 © 钮选择 [TIME ADJUSTMENT]。
- 按 © 钮。
- 用 © 和 © 钮选择 [AUTO]。
- 按 © 钮。
- 用 © 和 © 钮选择 [TIME+POSITION (GPS)]。

- 移动到宽阔的天空下，将手表的显示屏垂直朝上。
- 按 © 钮。
 - 此时 GPS 信号接收操作开始。取得位置信息后，画面显示 [ADJUSTED] 和您所在地的现在时间。
 - 位置信息的获取需要 40 至 80 秒钟的时间。在有些情况下，最长需要 13 分钟。

时间的设定

取得位置信息后，请使用下述操作步骤配置时间设定。

- 在计时模式中，按住 © 钮至少两秒钟。
- 用 © 和 © 钮选择 [TIME ADJUSTMENT]。
- 按 © 钮。
- 用 © 和 © 钮选择 [AUTO]。
- 按 © 钮。

Ck-14

Ck-15

- 用 © 和 © 钮选择 [TIME (GPS)]。
- 移动到宽阔的天空下，将手表的显示屏垂直朝上。
- 按 © 钮。
 - 此时 GPS 信号接收操作开始。取得时间信息后，画面显示 [ADJUSTED] 和现在时间。
 - 时间的调整需要 10 至 65 秒钟的时间。在有些情况下，最长需要 13 分钟。

如何使用手机配置时间设定

有关详情请访问下示网站。

<https://world.casio.com/manual/wat/>

训练功能

使用本手表的训练功能能使跑步等锻炼更加高效和有趣。

- 使用 GPS 跟踪距离和步速。
- 测量心率能让您的训练保持高效和安全。
- 持续掌握训练的有效性。
- 通过测量最大摄氧量 (VO2max) 来跟踪当前的耐力水平。

您还可以使用本手表的手机应用程序 G-SHOCK MOVE 进行下述类型的训练。

- 日常训练的直观分析
- 制定符合您目标的个性化训练计划

有关安装 APP 的说明，请参阅卡西欧网站上的使用手册。

Ck-16

B

Ck-17

规格

精度：每月 ±15 秒（没有电波信号的调整时）

基本功能：时、分、秒、月、日、星期
上午 / 下午 (P) / 24 小时制
全自动日历 (2000 年至 2099 年)

Mobile Link：

通过无线网络与 Bluetooth® 装置进行链接的功能*

* Mobile Link 能增强的功能

- 自动时间调整
- 简易时间设定：
 - 世界时间：300 个城市 (38 个时区，夏令时间自动切换) 和 UTC (协调世界时) 的现在时间
 - 手表设定的配置
- 手机探测器

- 数据更新：
 - 时区和夏令时间规则信息的更新
- 训练计划的创建
- 训练功能的设定
 - 目标警报
 - 测高计的导航设定
- 训练日志数据管理
 - 训练日志数据和分段数据管理
 - 训练分析结果
- 通知
- 通信规格：
 - Bluetooth®
 - 频段：2400 至 2480MHz
 - 最大传输：0dBm (1mW)
 - 范围：最远 2 米 (取决于环境)

Ck-18

Ck-19

训练功能：

使用 GPS 和加速度计数据计算出的距离、速度、步速等信息
 自动 / 手动时间段时间测量
 自动暂停
 自动开始跑步测量
 目标警报 (时间, 高度, 卡路里) 开启 / 解除
 训练画面定制

训练分析：

训练状态
 健身强度趋势
 训练负荷趋势
 VO2MAX
 恢复时间

Ck-20

训练日志数据：

最多 100 次跑步, 每次跑步最多 140 个时段记录
 经过时间, 距离, 步速, 消耗的卡路里, 心率, 最大心率, 有氧训练效果, 无氧训练效果

数码罗盘：

测量范围：0° 至 359°
 显示 16 个方向
 60 秒钟连续测量
 自动校正
 方位校准 (3 点校准, 8 字校准)
 磁偏角校正

气压计：

测量和显示范围：260 至 1,100 hPa (或 7.65 至 32.45 inHg)
 测量单位：1 hPa (或 0.05 inHg)
 自动测量间隔：2 小时
 校准, 气压图, 气压变化指示符

Ck-21

温度计：

测量和显示范围：-10.0°C 至 60.0°C (或 14.0°F 至 140.0°F)
 测量单位：0.1°C (或 0.2°F)
 校准

测高计：

测量范围：-700 至 10,000 米 (或 -2,300 至 32,800 英尺)
 显示范围：-10,000 至 10,000 米 (或 -32,800 至 32,800 英尺)
 测量单位：1 米 (或 5 英尺)
 测量间隔：2 分 / 5 秒
 参考高度设定
 高度差的测量：-3,000 至 +3,000 米 (或 -9,840 至 9,840 英尺)
 高度图

Ck-22

腕部心率测量：

最大测量值：220bpm
 心率
 目标心率设定
 心率图区
 心率图
 最大 / 最小心率

传感器精度：

- 方向
 测量精度：±10° 以内
 保证精度的温度范围：-10°C 至 60°C (14°F 至 140°F)
- 温度
 测量精度：±2.0°C (±3.6°F) 以内
 保证精度的温度范围：-10°C 至 60°C (14°F 至 140°F)

Ck-23

* 气压

测量精度：±3 hPa (0.1 inHg) 以内
 (高度的测量精度：±75 米 (246 英尺) 以内)
 保证精度的温度范围：-10°C 至 60°C (14°F 至 140°F)

步数：

使用 3 轴加速度计测量步数
 步数显示范围：0 至 99,999 步
 步数复位：在每天的午夜自动复位
 步数精度：±3% (根据振动测试)

秒表：

测量单位：1 秒钟
 测量范围：99 小时 59 分 59 秒 (100 小时)
 中途时间

Ck-24

倒数定时器：

设定单位：1 秒钟
 测量单位：1 秒钟
 最大开始时间：60 分钟
 最多设定五个开始时间
 自动反复功能

世界时间：

显示 UTC +38 个城市 (38 个时区) * 的现在时间
 夏令时间 (日光节约时间) 自动设定
 * 当手表与手机连接时, 时区数据可能会改变。

其他：省电功能, LED 背灯 (全自动照明功能, 超亮照明, 1.5/3 秒照明持续时间),
 充电量指示符, 按钮操作音开启 / 解除, 操作振动功能, 飞行模式, 4 个闹铃
 (有间歇功能)

电源：一个锂离子电池

Ck-25

电池的供电时间：

计时模式的使用
 约 12 个月

附件：

充电线
 * 开箱时, 检查并确认所有物件齐全不缺。如果缺少任何物件, 请与您的经销商联系。

规格如有变更, 恕不另行通知。

Ck-26

C