

目录

注意事项

操作须知

用户维护保养

电池

开始之前...

常规指南

指示器

浏览不同模式

充电

在黑暗中查看表面

时间调整

利用时间信号调整时间

概述

适当的信号接收位置

时间信号接收范围

自动接收时间校准信号

启用和禁用自动接收

手动接收时间信号

接收级别指示器

检查上次时间调整结果

信号接收须知

使用手表操作调整时间设置

世界时间

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

配置闹铃设置

配置整点报时设置

关闭闹铃或整点报时

秒表

测量运行时间

计量分段时间

计时第一和第二结束点

定时器

设置时间

使用定时器

其他设置

更改日期显示格式

指定星期语言

启用按钮操作音

配置节电功能设置

其他信息

城市表

规格

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。骤然而极度的温度变化 (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

- 虽然数字手表通常不受磁力的影响，但仍应避免非常强的磁场 (从医疗装置等发出的磁场)，因为其可能会使电子部件发生故障甚至损坏。

● 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。

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，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、按钮或旋转刻盘会使其以后出现操作问题。定期转动表冠及旋转刻盘、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，破坏金属表面上的抗氧化层，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

- 用户不得自行取出或更换手表的专用充电电池。使用为手表指定的专用充电电池之外的电池会损坏手表。
- 当太阳能电板照射到光线时，充电（二次）电池会被充电，因此不像一般电池一样需要定期更换。但请注意，长期使用后，或受一些使用环境的影响，充电电池的容量或充电效率会下降。如果您感觉到电池的供电时间很短，请与您的销售商或卡西欧服务中心联系。

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

• 太阳能充电

在手表充电时，日光和照明会为手表产生工作所需的电力。

• 时间信号接收

手表接收包含时间信息的无线电信号，并使用它来保持时间设置的准确性。

• 世界时间

可以在全球 48 座城市中的任意一座城市显示当前时间以及 UTC（世界调整时间）。您可以在“世界时间模式”下选择不超过 5 座城市。

• 闹铃

只要达到您指定的时间，闹铃提示音就会响起。

• 秒表

秒表以一秒（在第一个小时以 1/100 秒）为单位测量运行时间，最长测量时间为 24 小时。

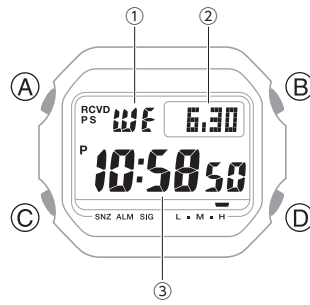
• 定时器

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 星期
- ② 月、日
- ③ 时、分、秒

A 按钮

在任何模式下，按住此按钮至少 2 秒钟可进入设置界面。

B 按钮

按下可打开照明。

C 按钮

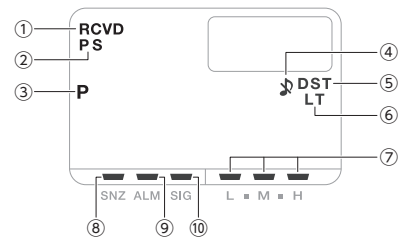
每次按下它都会切换手表模式。

在任何模式下，按住此按钮至少一秒钟可返回到“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。

指示器

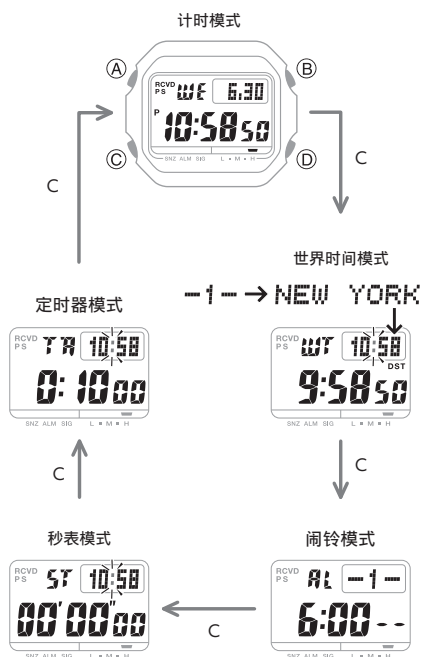


- ① 在时间信号接收操作成功时出现。
- ② 启用节电功能时显示。
- ③ 在使用 12 小时计时制时在 p.m.（下午）期间显示。
- ④ 禁用按钮操作音时显示。
- ⑤ 当手表指示夏令时间时显示。
- ⑥ 启用自动照明时显示。
- ⑦ 显示当前电量。
- ⑧ 开启贪睡闹铃时显示。
- ⑨ 启用闹铃时显示。
- ⑩ 启用每小时时间响报时显示。

浏览不同模式

按下 (C) 切换不同模式。

- 在任何模式下，按住 (C) 至少一秒钟可返回到“计时模式”。



充电

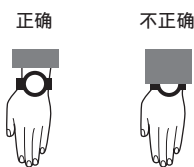
这款手表采用可充电（辅助）电池供电，电池通过太阳能板充电。太阳能板集成在手表的表面，只要光线照射到表面即可生成电力。

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。

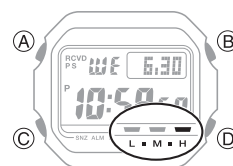


重要提示!

- 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。还需避免在下述高温条件下给手表充电。
 - 停在阳光下的汽车中的仪表板上
 - 靠近白炽灯泡或其他热源
 - 长时间置于阳光直晒下或其他高温区域
- 在极高的温度下，显示面板可能会变黑。这只是暂时的情况，显示屏将在温度降低时恢复正常。

检查充电电量

显示屏指示器显示手表的当前电量。



1 级电量：充足

启用所有功能。



2 级电量：充足

启用所有功能。



3 级电量：低

显示屏上的 [L] 和 [LOW] 闪烁，如下功能将被禁用。

- 时间信号接收
- 表面照明
- 提示音（闹铃等）
- “计时模式”以外的所有功能



4 级电量：低

在电池电量低于 3 级时，显示屏上的 [CHG] 开始闪烁，所有功能均会被禁用。



5 级电量：耗尽

电池电量耗尽时，数字显示屏将变为空白。内存数据丢失，且手表设置恢复为初始出厂默认设置。

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

- 如果显示屏上的 [H]、[M] 和 [L] 均在闪烁，则表示所有功能因短暂电池电量消耗而被禁用。

● 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

亮度等级 (Lux)	大概充电时间
50,000	8 分钟
10,000	30 分钟
5,000	48 分钟
500	8 小时

充电恢复时间

- 晴天，户外 (50,000 lux)

电池电量耗尽 → 电量中等	3 小时
电量中等 → 电量充足	34 小时
电量充足 → 电量充满	10 小时

- 晴天，窗边 (10,000 lux)

电池电量耗尽 → 电量中等	10 小时
电量中等 → 电量充足	130 小时
电量充足 → 电量充满	35 小时

- 阴天，窗边 (5,000 lux)

电池电量耗尽 → 电量中等	16 小时
电量中等 → 电量充足	210 小时
电量充足 → 电量充满	57 小时

- 室内日光灯 (500 lux)

电池电量耗尽 → 电量中等	206 小时
电量中等 → 电量充足	-
电量充足 → 电量充满	-

注

- 实际充电时间取决于充电环境、手表设置和其他因素。

● 节电功能

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显示屏显示为空白，并且手表将进入 1 级节电功能状态。如果在此状态下持续六至七天，手表将进入 2 级节电功能状态。

1 级节电：

数字显示屏变成空白以节省电量。

2 级节电：

数字显示屏变成空白以节省电量。将禁用所有功能。

从节电操作恢复

使用下面任一操作可退出节电功能。

- 按任意按钮。
- 将手表移至明亮位置。
- 通过将手表倾斜朝向面部触发自动照明。

注

- 在下述情况下，手表不会进入节电状态。
 - 处于“秒表模式”时
 - 处于“定时器模式”时
- 您可以根据需要启用或解除节电状态。
🔗 [配置节电功能设置](#)
- 请注意，如果您佩戴手表时衣袖遮住表面，手表也可能进入节电状态。

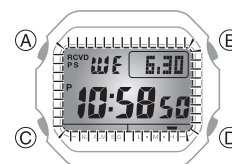
在黑暗中查看表面

手表自带 LED 灯，可照亮表面，方便您在黑暗的光线下查看显示信息。

● 要手动照亮表面

按下 (B) 打开照明。

- 如果闹铃开始发出提示音，照明将自动关闭。



重要提示！

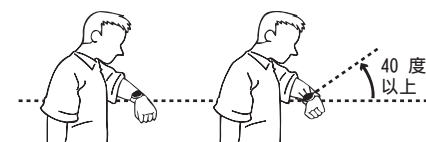
- 频繁使用照明会消耗电池电量。

注

- 存在以下任一情况时，显示照明将被禁用。
 - 闹铃、定时器提醒或其他蜂鸣音响起
 - 正在进行时间校准接收

● 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。



- 如果衣袖遮住手表表面，自动照明可能会意外运行并消耗电池电量。
- 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，然后再次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
 - 正在进行时间校准接收

配置自动照明设置

- 进入“计时模式”。
🔍 浏览不同模式
- 按住 (B) 至少 3 秒，自动照明将在启用和禁用之间切换。
 - 启用自动照明时显示 [LT]。



注

- 当显示屏上显示 [CHG] 时，即表示自动照明已禁用。

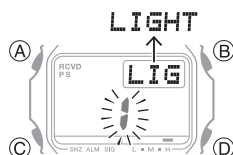
指定照明持续时间

您可以选择照明持续时间为 1.5 秒或 3 秒。

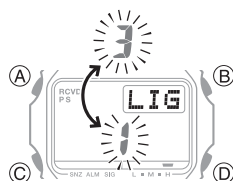
- 进入“计时模式”。
🔍 浏览不同模式
- 按住 (A) 至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时，松开该按钮。



- 按下 (C) 12 次。
这将导致显示屏上出现 [1] 或 [3]。



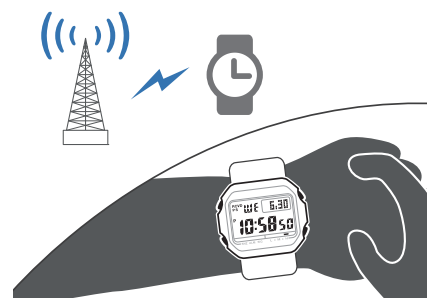
- 按 (D) 以在两种照明持续时间设置之间切换。
[1]: 1.5 秒照明
[3]: 3 秒照明



- 按下 (A) 完成设置操作。

时间调整

您的手表可以接收时间校准信号，并调整其日期和时间设置。



利用时间信号调整时间

概述

可以根据接收的时间校准信号配置手表的时间和日期设置。

重要提示!

- 要能根据接收的时间校准信号正确地调整当前时间设置，您需要指定手表的使用区域。
🔍 设置本地城市

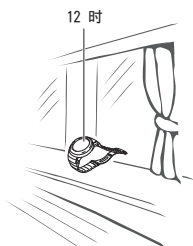
注

- 支持时间信号接收的区域有限。当在不支持接收时间校准信号的区域使用手表时，请手动调整时间和日期设置。
🔍 使用手表操作调整时间设置

适当的信号接收位置

当手表靠近窗口时可以接收时间校准信号。

- 使手表的 12 点钟方向朝向窗口。
- 让手表远离金属物体。
- 请勿移动手表。
- 请勿在手表上执行任何操作。



注

- 在下述区域可能遇到时间校准信号接收问题。
 - 在建筑物之间或靠近建筑物的地方
 - 驾车时
 - 靠近家用电器、办公机械、手机等时
 - 在建筑工地、机场或其他任何发生无线电波干扰的地方
 - 靠近高压电线的地方
 - 在山区或高山背后

时间信号接收范围

● 日本 (JJY)

日本时间信号无线电台位于福岛的大鹰鸟谷山和福冈/佐贺的羽金山。

日本时间信号的接收范围距离各发射站约 1,000 公里。

● 中国 (BPC)

中国时间信号无线电台位于中国河南省商丘。

中国时间信号的接收范围距离该发射站约 1,500 公里。

● 美国 (WWVB)

美国时间信号无线电台位于科罗拉多州科林斯堡 (Fort Collins)。

美国时间信号的接收范围距离该发射站约 3,000 公里。

● 英国 (MSF) / 德国 (DCF77)

英国时间信号无线电台位于坎布里亚的安索尔恩 (Anthorn)。

德国时间信号无线电台位于法兰克福东南部的曼福林根 (Mainflingen)。

英国和德国时间信号的接收范围距离各发射站约 1,500 公里。

注

- 即使您处于时间校准信号的正常接收范围内，以下因素也可能导致无法接收信号：地理轮廓、天气、季节、一天中的时间、无线噪声。

自动接收时间校准信号

午夜至凌晨 5:00 之间会自动执行时间校准信号接收操作并调整时间和日期设置。一旦信号接收操作成功，当天就不再执行自动接收操作。

1. 将手表放在窗边或适合接收信号的其他位置。
 - 正在进行时间信号接收时，[RCVD] 会闪烁。
 - 接收操作成功后，将自动调整时间和日期设置并出现 [RCVD] 指示。

注

- 接收操作通常需要大约 3 分钟到 8 分钟的时间。最长可能需要 16 分钟。

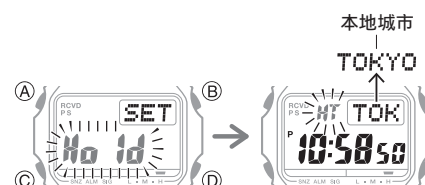
启用和禁用自动接收

您可以通过禁用“自动接收”设置来停止自动接收。

注

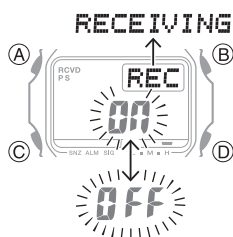
- 尽管“本地城市”设置是可用来接收时间信号，但您可以根据需要启用或禁用自动接收。
 - 🔍 [时间信号接收范围](#)

1. 进入“计时模式”。
 - 🔍 [浏览不同模式](#)
2. 按住 (A) 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。



3. 按下 (C) 13 次。

此操作会促使显示屏上闪烁 [On] 或 [OFF]。



4. 按下 (D) 切换开/关状态。

[On]: “自动接收” 启用。

[OFF]: “自动接收” 禁用。

5. 按下 (A) 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。

手动接收时间信号

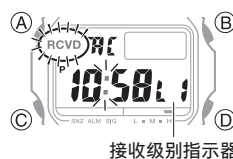
1. 将手表放在窗边或适合接收时间信号的某个其他位置。

2. 进入“计时模式”。

[浏览不同模式](#)

3. 按住 (D) 至少两秒, 直至 [RCVD] 闪烁。

这表明接收操作已开始。接收操作完成后, 手表的时间和日期设置将相应调整。



- 当接收操作正在进行时, 级别显示器显示信号级别 ([L1]、[L2]、[L3])。

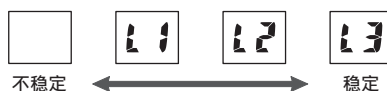
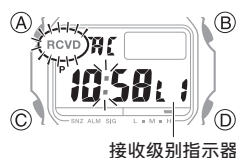
[接收级别指示器](#)

注

- 接收操作通常需要大约 3 分钟到 8 分钟的时间。最长可能需要 16 分钟。
- 与白天相比, 最好在夜间进行时间校准信号接收。
- 当您选择的本地城市不支持信号接收时, 手表将无法接收时间校准信号。

接收级别指示器

正在进行接收操作时, 显示屏上显示的当前状态如下所示。使用级别指示器找到信号接收稳定的位置。



注

- 时间信号接收条件的稳定过程大约需要 10 秒。
- 接收条件受天气、时段、周围环境等因素影响。

检查上次时间调整结果

1. 进入“计时模式”。

[浏览不同模式](#)

2. 按下 (D)。

这会显示上次成功接收操作的日期和时间。



注

- 即使接收操作成功, 但如果您随后手动调整时间和/或日期设置, [RCVD] 也不会显示。

信号接收须知

- 当手表出于某些原因无法根据校准信号调整其时间时, 每个月的平均计时准确率会有 ± 15 秒的误差。
- 请注意, 手表在接收信号后会进行内部解码过程, 这可能导致时间设置熄灭片刻 (不到 1 秒)。
- 在下述条件下无法接收时间校准信号。
 - 电池电量低
 - 在除“计时模式”或“世界时间模式”之外的任何模式下
 - 手表处于 2 级节电功能状态时
 - 当定时器正在进行倒计时操作时
 - 本地城市区域设置是无法接收时间信号的设置时
 - 手表在时间信号接收范围之外
- 接收操作成功后, 将自动调整时间和/或日期设置。在下述情况下无法正确应用夏令时间。
 - 夏令时间开始日期和时间、结束日期和时间或其他规则由官方机构更改
- 截至 2020 年 7 月, 中国不使用夏令时。如果中国未来开始使用夏令时, 手表显示的中国时间可能不正确。

使用手表操作调整时间设置

如果由于某种原因，您不能使用时间信号接收来调整当前时间设置，您可以使用手表按钮操作手动调整日期、时间和本地城市设置。

● 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。

1. 进入“计时模式”。

🔍 浏览不同模式

2. 按住 (A) 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。



3. 使用 (B) 和 (D) 更改本地城市设置。

- 按住 (B) 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 (A) 完成设置操作。

注

- 只有当手表的本地城市位于可以接收时间信号的区域时，[AUTO]夏令时设置才有效。
- 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。

● 设置时间/日期

如果在无法接收到信号的区域内使用手表，您可以使用下述流程调节时间和日期设置。

重要提示!

- 如果在可以接收到信号的区域内使用手表，建议使用时间信号进行时间和日期设置。
- 在更改当前时间和日期设置之前，请先配置本地城市设置。

🔍 设置本地城市

1. 进入“计时模式”。

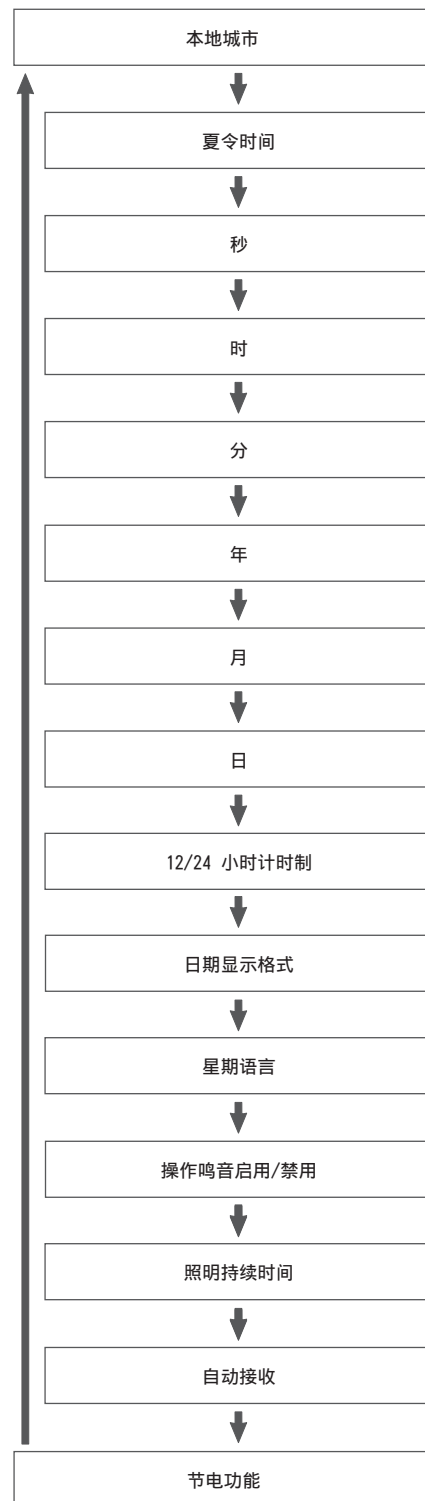
🔍 浏览不同模式

2. 按住 (A) 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。



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 (B) 和 (D) 更改闪烁设置。
按住 (B) 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 (A) 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。

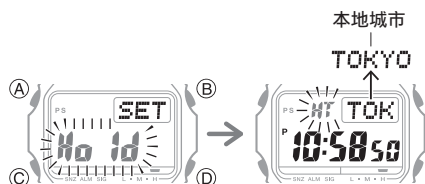
● 切换 12 小时和 24 小时计时制

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 (A) 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。

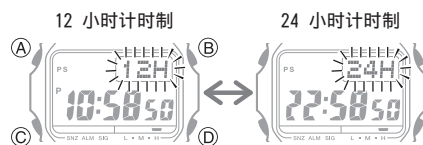


3. 按下 (C) 八次。

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。



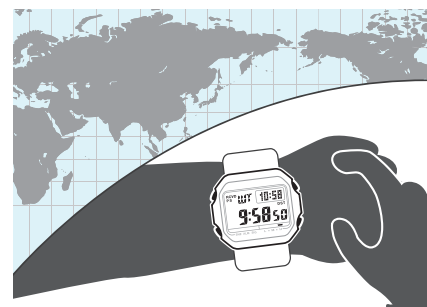
5. 按下 (A) 完成设置操作。

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

您可以查看 48 个城市 (31 个时区) 的当前时间以及 UTC (协调世界时) 时间。



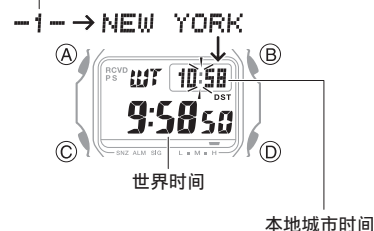
查看世界时间

1. 进入“世界时间模式”。

🔍 浏览不同模式

如果进入“世界时间模式”，世界时间编号和城市名将首先显示。之后，显示屏将如下所示。

世界时间编号



- 要更改选定的世界时间城市，请按 (D)。

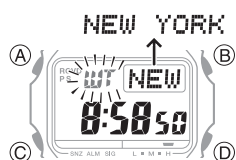
世界时间城市设置

您可以指定最多五个城市作为您的世界时间收藏。如果您所在地区实行夏令时间，您也可以启用或禁用夏令时间。

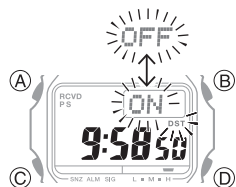
1. 进入“世界时间模式”。
🔍 浏览不同模式
2. 使用 (D) 显示您要对其设置进行配置的世界时间编号。



3. 按住 (A) 至少 2 秒钟。
此操作会促使显示屏上闪烁 [WT]。



4. 使用 (B) 和 (D) 显示要指定为世界时间城市的城市。
 - 按住 (B) 或 (D) 可快速滚动浏览设置。
5. 如果要更改夏令时间设置，请按下 (C)。
6. 要选择夏令时间设置，请使用 (D)。
 - [OFF]
手表始终显示标准时间。
 - [ON]
手表始终显示夏令时间。



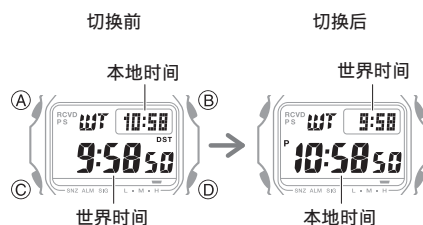
7. 按下 (A) 完成设置操作。

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。
- 当 [UTC] 选为城市时，您将无法更改或检查夏令时间设置。
- 您配置的夏令时间设置仅应用于当前选定城市。此设置不会影响到其他城市。

切换本地时间和世界时间

在“世界时间”模式下，同时按下 (A) 和 (B) 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。您可以配置最多四个标准每日闹铃和一个带贪睡功能的每日闹铃。每小时时间响报会使手表每小时发出一次蜂鸣音。

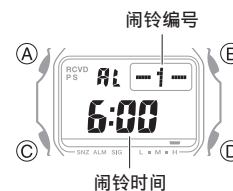
- 贪睡闹铃会每隔五分钟提示一次，最多响七次。
- 在下述情况中，闹钟提示音将被静音。
 - 当电池电量低时
 - 当手表处于 2 级节电功能状态时

🔍 节电功能



配置闹铃设置

1. 进入“闹铃模式”。
🔍 浏览不同模式
2. 使用 (D) 显示您要对其设置进行更改的闹铃屏幕 ([1] 至 [4] 或 [SNZ] 的闹铃编号)。

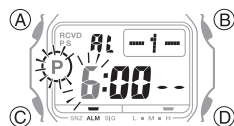


3. 按住 (A) 至少 2 秒钟。
此操作会让小时数字闪烁。
 - 在配置设置时，如果在两分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。



4. 使用 (B) 和 (D) 更改小时设置。

- 按住 (B) 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. 按住 (C)。

此操作会让分钟数字闪烁。



6. 使用 (B) 和 (D) 更改分钟设置。

7. 按 (A) 退出设定屏幕。

● 停止闹铃

要停止在到达闹铃时间时开始发出提示音的闹铃, 按下任意按钮。

贪睡闹铃会每隔五分钟提示一次, 最多响七次。要取消贪睡闹铃, 请将 [SNZ] 关闭。

🔍 关闭闹铃或整点报时

注

- 当到达闹铃时间时, 手表会发出蜂鸣声, 持续时间为 10 秒。
- 在两或三分钟无操作后, 手表将自动从“闹铃模式”返回到“计时模式”。

配置整点报时设置

1. 进入“闹铃模式”。

🔍 浏览不同模式

2. 按下 (D) 显示整点报时屏幕 ([SIG])。



3. 按下 (A) 将在启用和禁用整点报时之间切换。

- 启用整点报时时, [SIG] (整点报时) 显示在显示屏上。



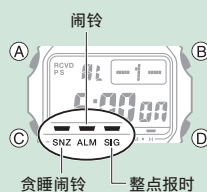
关闭闹铃或整点报时

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) 显示您要对其开/关设置进行更改的项目: [1] 至 [4] 或 [SNZ] 的闹铃编号, 或每小时时间响报 ([SIG]) 屏幕。

闹铃编号或整点报时



3. 按下 (A) 可关闭显示的闹铃或整点报时。

- 每次按下 (A) 将会在开关之间切换。
- 关闭所有闹铃将导致 [ALM] (闹铃) 从显示屏上消失, 而解除整点报时会导致 [SIG] (整点报时) 从显示屏上消失。



注

- 如果仍然显示 [ALM] (闹铃), 则表示仍然打开了另一个闹铃。要关闭所有闹铃, 请重复第 2 和第 3 步, 直至 [ALM] (闹铃) 指示器不再显示。

秒表

秒表可计量运行时间长达 23 小时 59 分钟 59 秒 (24 小时)。



测量运行时间

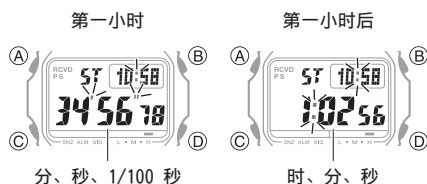
1. 进入“秒表模式”。

🔍 浏览不同模式

2. 使用以下操作计量运行时间。

- ① 开始
- ↓
- ② 停止
- ↓
- ③ 恢复
- ↓
- ④ 停止

• 运行时间以 1/100 秒为单位显示第一个小时的测量。第一个小时以后，运行时间以秒为单位显示。



3. 按下 (A) 将测量时间复位清零。

计量分段时间

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。

• 按下 (A) 显示从比赛开始直至按下按钮时的运行时间 (分段时间)。

- ① 开始
- ↓
- ② 分段
- ↓
- ③ 分段解除
- ↓
- ④ 停止

• 运行时间以 1/100 秒为单位显示第一个小时的测量。第一个小时以后，运行时间以秒为单位显示。



3. 按下 (A) 将测量时间复位清零。

计时第一和第二结束点

1. 进入“秒表模式”。

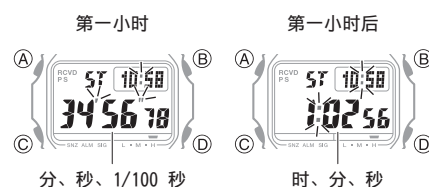
🔍 浏览不同模式

2. 使用以下操作计量运行时间。

- ① 开始
- ↓
- ② 第 1 结束点*
- ↓
- ③ 第 2 结束点*

* 这将显示第一结束点的时间。

• 运行时间以 1/100 秒为单位显示第一个小时的测量。第一个小时以后，运行时间以秒为单位显示。



3. 按下 (A) 以显示第二结束点的时间。

4. 按下 (A) 将测量时间复位清零。

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。

- 低电池电量时蜂鸣音静音。



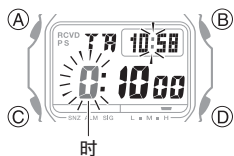
设置时间

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](#)

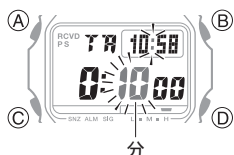
1. 进入“定时器模式”。
- 🔍 [浏览不同模式](#)

2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。
- 此操作会让小时数字闪烁。



3. 使用 (B) 和 (D) 更改定时器小时设置。
- 按住 (B) 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 (B) 和 (D) 更改定时器分钟设置。

6. 按下 (C)。

此操作会让秒钟数字闪烁。



7. 使用 (B) 和 (D) 更改秒钟设置。
8. 按下 (A) 以退出设置屏幕。

注

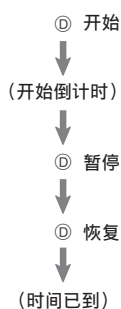
- 在配置设置时，如果在两三分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。
- 将开始时间设置为 [0:00 00] 将执行 24 小时的倒计时。

使用定时器

1. 进入“定时器模式”。
- 🔍 [浏览不同模式](#)



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。
- 要将暂停的倒计时重置为开始时间，请按下 (A)。
3. 按任意按钮可停止提示音。

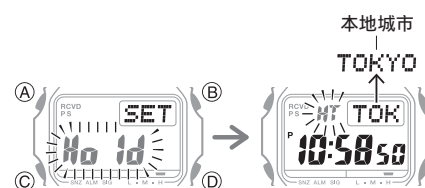
其他设置

本节介绍您可以配置的其他手表设置。

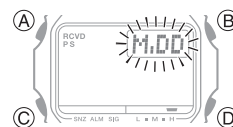
更改日期显示格式

您可以选择月/日期或日期/月作为日期显示格式。

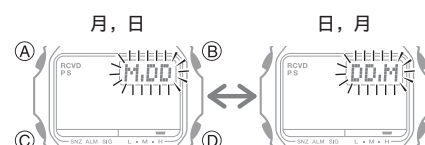
1. 进入“计时模式”。
- 🔍 [浏览不同模式](#)
2. 按住 (A) 至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时，松开该按钮。



3. 按下九次 (C)。
- 这将显示选择日期显示格式的屏幕。



4. 使用 (D) 选择日期显示格式。
- M: 月
DD: 日



5. 按下 (A) 以退出设置屏幕。

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。

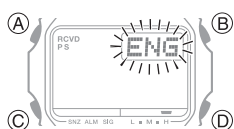
指定星期语言

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 (A) 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。



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 (A) 以退出设置屏幕。

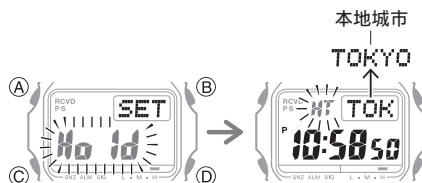
注

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

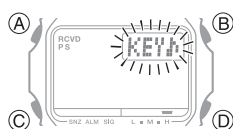
启用按钮操作音

使用以下步骤可在按按钮时启用或禁用鸣音。

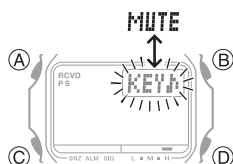
1. 进入“计时模式”。
🔍 [浏览不同模式](#)
2. 按住 (A) 至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时，松开该按钮。



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



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



5. 按下 (A) 以退出设置屏幕。

注

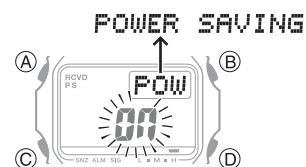
- 在配置设置时，如果在两三分分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。
- 请注意，即使已关闭操作音，闹铃和定时器鸣音也会响起。

配置节电功能设置

1. 进入“计时模式”。
🔍 [浏览不同模式](#)
2. 按住 (A) 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。



3. 按下 (C) 14 次。
这将显示 [POWER SAVING]。



4. 按下 (D) 在开关之间切换。
[On]: 已启用节电功能。
[OFF]: 已解除节电功能。

5. 按 (A) 退出设定屏幕。

注

- 在配置设置时，如果在两三分分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。
- 有关节电功能的详细信息，请参阅以下信息。
🔍 [节电功能](#)

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
LISBON *	里斯本
LONDON *	伦敦
MADRID *	马德里
PARIS *	巴黎
ROME *	罗马
BERLIN *	柏林
STOCKHOLM *	斯德哥尔摩
ATHENS *	雅典
CAIRO	开罗
JERUSALEM	耶路撒冷
MOSCOW	莫斯科
JEDDAH	吉达
TEHRAN	德黑兰
DUBAI	迪拜
KABUL	喀布尔
KARACHI	卡拉奇
DELHI	德里
KATHMANDU	加德满都
DHAKA	达卡
YANGON	仰光
BANGKOK	曼谷
SINGAPORE	新加坡
HONG KONG *	香港
BEIJING *	北京
TAIPEI *	台北
SEOUL *	首尔
TOKYO *	东京
ADELAIDE	阿德莱德
GUAM	关岛
SYDNEY	悉尼
NOUMEA	努美阿
WELLINGTON	惠灵顿
PAGO PAGO	帕果·帕果
HONOLULU	火奴鲁鲁
ANCHORAGE	安克雷奇
VANCOUVER *	温哥华
LOS ANGELES *	洛杉矶
EDMONTON *	埃德蒙顿
DENVER *	丹佛
MEXICO CITY *	墨西哥城
CHICAGO *	芝加哥
NEW YORK *	纽约
HALIFAX *	哈利法克斯

城市	偏移
ST. JOHN'S *	圣约翰
BUENOS AIRES	布宜诺斯艾利斯
RIO DE JANEIRO	里约热内卢
F. DE NORONHA	费尔南多迪诺罗尼亚岛
PRAIA	普拉亚

* 可接收时间校准信号的城市。

- 上表中的信息更新至 2020 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。

规格

在正常温度下的准确性：

当无法使用信号接收来进行时间调整时，每月平均会产生 ±15 秒的误差。

计时：

时、分、秒、年、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) *
* 年份仅在设置屏幕上显示。

信号接收功能：

自动接收，手动接收
自动选择发射器 (用于 JJY, MSF/
DCF77)
可接收的呼号：
JJY (40 kHz/60 kHz)、WWVB (60
kHz)、MSF (60 kHz)、DCF77 (77.5
kHz)、BPC (68.5 kHz)
标准时间和夏令时间的自动和手动切换。

世界时间：

48 座城市 (31 个时区) 和协调世界时
(UTC)
夏令时间
本地时间切换

闹铃：

闹铃：5 个 (含一个贪睡闹铃)
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

秒表：

测量单位：
1/100 秒 (第一小时)；1 秒 (第一小时
后)
测量范围：
23 小时 59 分 59 秒 (24 小时)
测量功能：
运行时间、分段时间、第 1 和第 2 结束点

定时器：

测量单位：1 秒
倒计时范围：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

其他：

全自动 LED 灯、照明持续时间设置、节电
功能、电量指示器、操作音启用/禁用、可
选日期格式、可选星期语言、自动时间调整
启用/禁用

供电：

太阳能板和一块可充电电池
电池工作时间：约 10 个月
条件：

在以下条件下，未暴露在光照中。
时间信号接收：4 分钟/天
闹铃：1 次 (10 秒) /天
照明：1 次 (1.5 秒) /天
节电：6 小时/天

规格如有变更，恕不另行通知。

故障排除

信号接收（时间校准信号）

Q1 手表无法执行接收操作。

手表电池是否已充满？

电池电量低时无法接收信号。使手表保持暴露在光线下，直至充电到足够的电量。

☞ 充电

手表是否处于“计时模式”或“世界时间模式”？

只有当手表处于“计时模式”或“世界时间模式”时才能接收时间信号。进入“计时模式”或“世界时间模式”。

☞ 浏览不同模式

您的本地城市设置对您所处的位置来说是否正确？

如果本地城市设置错误，手表将无法显示正确的时间。更改您的本地城市设置，以正确反映您所处的位置。

☞ 设置本地城市

检查上述条件后，手表仍然无法执行接收操作。

在下述条件下无法接收时间校准信号。

- 当手表处于 2 级节电状态时
- 计时器正在倒计时

如果由于某些原因无法成功接收信号，您可以手动调节时间和日期设置。

Q2 信号接收操作总是失败。

手表所处位置是否适合接收信号？

检查您的环境，将手表移至信号接收较好的位置。

☞ 适当的信号接收位置

接收操作进行期间您是否避免触摸手表？

在接收操作进行期间尽量不要移动手表，也不要对手表执行任何操作。

信号接收操作完成的同时是否有警报声？

在执行接收操作时，如果闹铃开始运行，接收操作将停止。禁用闹铃。

☞ 关闭闹铃或整点报时

您所在区域的信号发射器是否发射信号？

时间校准发射器可能没有发射信号。请稍后再试。

Q3 信号接收应该已成功，但手表的时间和/或日期是错误的。

手动调整时间和日期设置。

☞ 使用手表操作调整时间设置

世界时间

Q1 世界时间城市的时间不正确。

夏令时间设置（标准时间/夏令时间）错误。

☞ 世界时间城市设置

闹铃

Q1 闹铃没有发出提示音。

闹铃设置是否打开？如果未打开，请打开，手表会发出提示音。

☞ 配置闹铃设置

正在充电

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。

☞ 检查充电电量

Q2 显示屏上闪烁显示 [H]、[M] 和 [L]。

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。

- 如果在短时间内使用了信号接收操作、闹铃、整点报时、照明和/或其他耗电量较高的功能，则电池的电量会下降，并且会导致手表进入充电恢复模式。功能将暂时处于不可用状态，但在电池恢复后，功能将恢复正常可用状态。

☞ 检查充电电量



Q3 [CHG] 在显示屏上闪烁。

手表的电量非常低。立即将手表置于光线下为其充电。

☞ 检查充电电量

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/>