

## 目录

## 注意事项

操作须知

用户维护保养

电池

Mobile Link 注意事项

## 操作简便

执行活动测量

使用手机应用查看活动结果

恢复支持和健康管理

## 使用手表之前

关于本手表

给手表充电

- 使用充电线充电
- 太阳能充电
- 检查充电电量
- 充电时间指标
- 节能

连接手机

- 将手表与手机配对
- 连接至已与手表配对的手机
- 解除配对
- 在您购买另一部手机后

创建个人资料

模式概览

- 手表模式
- 活动模式
- 控制模式

## 执行活动测量

活动概述

- 支持 GPS 接收的活动测量
- 在无 GPS 信号接收的情况下支持测量的活动

执行活动测量

使用泳池游泳功能之前 (POOL SWIMMING)

使用定时器进行间隔训练

- 概述
- 使用间隔定时器计时
- 暂停和重置定时器

开始心率训练

活动测量须知

## 查看活动日志记录

可查看的活动日志项目

查看活动记录

删除活动记录

- 删除特定数据
- 删除所有活动数据

## 查看训练表现情况

查看心肺负荷状态

## 使用 Nightly Recharge™ 检查恢复状态

检查 Nightly Recharge™ 状态

## 呼吸练习

设置呼吸练习持续时间

测量呼吸练习

## 智能闹铃

配置智能闹铃设置

关闭智能闹铃

## 测量心率

检查当前心率

使用心率测量

心率测量注意事项

## 血氧水平测量

测量血氧水平

## 查看生理日志数据

查看生理日志数据

## 罗盘读数

获取罗盘读数

校准指南针

- 校准罗盘读数
- 设置真北读数 (磁偏角校准)

磁北和真北

数字罗盘读数注意事项

**海拔高度测量**

- 查看当前高度
- 设置参考高度并读取高度差读数
- 校准海拔读数
- 设置自动测量间隔
- 高度读数注意事项

**气压和温度测量**

- 查看当前气压和温度
- 气压变化指示
- 校准气压读数
- 校准温度读数
- 气压和温度读数注意事项

**年历（日出和日落时间及月龄）**

- 查看日出和日落时间及月龄

**时间调整**

- 自动连接手机以同步手表的当前时间设置
  - 自动时间调整
  - 手动连接手机以同步手表时间设置
- 使用 GPS 调整手表的当前时间设置
  - 适当的信号接收位置
  - 通过执行手动 GPS 信号接收操作，调整时间设置
  - 闰秒的接收
  - 信号接收须知
  - 在本国家/地区以外使用 GPS
- 使用手表操作来调整时间设置

**世界时间**

- 配置世界时间设置

**闹铃**

- 配置闹铃设置
- 启用整点报时
- 关闭闹铃

**秒表**

- 测量运行时间
- 计量分段时间

**定时器**

- 设置开始时间
- 使用定时器

**计步器**

- 计步
- 步数错误的原因

**接收手机通知**

- 启用和禁用来电提示通知
- 显示通知内容
- 设置通知切入显示
- 删除通知
  - 删除特定通知
  - 删除所有通知

**活动测量设置**

- 启用自动每圈计时
- 设置泳池长度
- 启用自动暂停
- 更改 GPS 接收间隔时间
- 配置训练提示设置
- 训练提示屏幕指示器
- 提示屏幕切换
- 配置距离测量设置
- 配置间隔定时器设置

**使用应用来配置设置**

- 指定表盘
- 自定义手表模式和活动模式功能
- 配置活动测量显示设置
- 指定训练路线上的检查点（海拔高度导航）
- 启用手腕传感器
- 指定所需的睡觉和起床时间
- 指定每天步数目标
- 配置手表设置

## 其他设置

更换表盘

开启静音模式

启用步数提醒

指定夜间时间

配置声音和振动设置

▮ 配置操作声音和振动设置

▮ 配置通知声音和振动设置

配置自动照明设置

指定照明持续时间

启用节电功能

▮ 禁用节电功能

更改身高和体重单位

指定卡路里显示单位

指定气压单位

指定温度单位

## 基本信息

常规指南

指示器

在黑暗中查看表盘

将手表固定在手腕上

更新手表的软件版本

重置手表设置

手机搜索

进入手表飞行模式

## 其他信息

城市表

夏令时间表

体能类别

支持的手机

规格

消息屏幕列表

检查无线合规性信息

版权和注册版权

软件

## 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**

- 虽然手表的运转通常不受磁力的影响, 但若手表被磁化, 其精度会受到影响。同时应避免开非常强的磁场 (从医疗装置等发出的磁场), 因为其可能会使本表发生故障或使电子部件损坏。

**● 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。

### ● 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。

### ● 手表的传感器

- 手表的传感器是精密部件。切勿试图将其拆解。切勿试图在传感器的缝隙中插入任何物体，并要小心防止脏物、灰尘或其他异物混入传感器中。手表在使用过程中浸过盐水后，用清水彻底冲洗。

### ● 心率监测器功能

- 手表的后盖中内置有一个能检测到脉搏的传感器。测量值用于计算和显示大约心率。下列因素可能会导致显示的心率值中有误差。
  - 手表在手腕上的佩戴方式
  - 每个人的手腕特征和状态
  - 训练类型和强度
  - 传感器周围的汗、脏物及/或异物因为这些因素，所以手表显示的心率只能是大约值，无法保证其精度。
- 本手表的心率监测功能只用于娱乐，不得以任何方式用于医疗。

### ● 充电电池的处理（请回收！）

内置锂离子电池中含有有价值的资源。当您要废弃本手表时，请按照正确的程序，回收资源。有关废弃手表时应遵守的正确程序的信息，请与 CASIO 特约服务中心或您的经销商联系。

#### 重要提示！

- 不要试图自行更换电池。请将电池的更换作业委托给 CASIO 特约服务中心或您的经销商。

### ● 个人信息保护须知

为了保护您的个人信息，在向第三方传送本手表的所有人信息之前或废弃手表之前，必须执行“重置手表设置”一节中的操作。

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迹一样的图案。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

- 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。
- 用充电线将手表连接到配备有 USB 端子的设备上可给充电（二次）电池充电，因此不像一次电池那样需要定期更换。但请注意，长期使用或有些使用环境会使充电电池的容量或充电效率下降。若您感觉充电后供电时间过短，请与您的经销商或卡西欧客服中心联系。
- 为了延长手表电池的服务寿命，建议每月定期充电一次。

## 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

当显示屏上显示  或使用 GPS 功能时，手表会发射出无线电波。

在医院里、飞机上或其它禁止使用无线电波的地方，进入飞行模式。

 进入手表飞行模式



## 操作简便

### 执行活动测量

您可以使用手表查看您在佩戴手表时测量的活动数据。

此操作的流程如下所示。

#### ● 测量流程（跑步测量）

1. 使手表正确地紧贴手腕。  
🕒 将手表固定在手腕上
2. 执行必要的手表操作，从活动测量选项中选择 [RUNNING]。  
🕒 执行活动测量
3. 开始跑步。  
执行必要的手表操作，以开始测量。  
🕒 执行活动测量
4. 完成跑步。  
🕒 要暂停或结束测量操作
5. 保存测量数据。  
🕒 要暂停或结束测量操作
6. 使用手表查看测量数据。  
🕒 查看活动日志记录

#### 注

- 如果测量的活动不是跑步，请选择与以上步骤 2 中选择的 [RUNNING] 不同的选项。

#### ● 有用的功能

您可以自定义以下活动测量设置，以允许进行更有效的测量。

- 自动计圈测量、自动计圈距离
- 自动暂停
- 心率区间

除此之外，还可以自定义其他设置。有关详情，请参阅以下信息。

- 🕒 执行活动测量
- 🕒 活动测量设置
- 🕒 开始心率训练

### 使用手机应用查看活动结果

您可以使用“CASIO WATCHES”手机应用来查看使用手表测量的活动数据。

此操作的流程如下所示。

#### ● 准备步骤

在初次测量活动数据之前，您需要执行以下步骤以做好准备。在后续的活动测量中，无需再次执行这些步骤。

- 连接手机
  - 在手机上安装“CASIO WATCHES”手机应用
  - 将手表与手机配对
  - 🕒 将手表与手机配对

#### ● 测量流程（跑步测量）

1. 使手表正确地紧贴手腕。  
🕒 将手表固定在手腕上
2. 执行必要的手表操作，从活动测量选项中选择 [RUNNING]。  
🕒 执行活动测量
3. 开始跑步。  
执行必要的手表操作，以开始测量。  
🕒 执行活动测量
4. 完成跑步。  
🕒 要暂停或结束测量操作
5. 保存测量数据。  
🕒 要暂停或结束测量操作
6. 使用手表或 CASIO WATCHES 手机应用，检查测量数据。  
🕒 查看活动日志记录

#### 注

- 如果测量的活动不是跑步，请选择与以上步骤 2 中选择的 [RUNNING] 不同的选项。
- 测量数据将按照以下所示的时间传输到 CASIO WATCHES 手机应用。
  - 如已连接至手机，则在测量操作完成后立即传输
  - 如果在测量期间未连接至手机，则在重新连接后立即传输
  - 如果手机已关机，则在开机并启动 CASIO WATCHES 手机应用后立即传输
- 如果无法连接至手机或无法传输数据，请重新启动 CASIO WATCHES 手机应用。

#### ● 有用的功能

您可以自定义以下活动测量设置，以允许进行更有效的测量。

- 活动测量屏幕
- 自动计圈测量、自动计圈距离
- 自动暂停
- 训练提示
- 心率区间

除此之外，还可以自定义其他设置。有关详情，请参阅以下信息。

- 🕒 执行活动测量
- 🕒 活动测量设置
- 🕒 开始心率训练



## 恢复支持和健康管理

本节介绍了身体支持功能的操作流程。

### ● 血氧水平测量

此功能用于测量血氧水平。您可以在手表上查看测量结果。

### ● 睡眠测量 (Nightly Recharge™)

如果您戴着手表睡觉，则可以跟踪自己睡觉时的身体状况和睡眠质量。您可以在您的手表上以及使用电话应用程序查看测量结果。

### ● 呼吸练习 (Breathing Exercise)

此模式可指导按缓慢而稳定的节奏呼吸，从而帮助您减轻压力。您可以在手表上查看测量结果。

### ● 步数提醒

如果手表检测到您的步数在一段时间内较少，则会通知您，并鼓励您多走路。如果手表执行步数提醒通知操作，试试步行约五分钟。

### ● 血氧水平测量

1. 使手表正确地紧贴手腕。

🕒 将手表固定在手腕上

2. 开始血氧水平测量。

测量操作完成之后，手表将显示测量结果。

🕒 测量血氧水平

3. 请在手表上查看测量结果。

#### 注

● 有关血氧水平测量的详情，请参阅以下信息。

🕒 血氧水平测量

### ● 睡眠测量 (Nightly Recharge™)

\* 由 Polar 提供支持

1. 指定夜间时间。

🕒 指定夜间时间

2. 指定睡觉和起床时间。

🕒 指定所需的睡觉和起床时间

3. 为心率测量设置选择 [ON] 或 [ACTIVITY & NIGHT TIME ON]。

🕒 要启用或禁用心率测量

4. 使手表正确地紧贴手腕。

🕒 将手表固定在手腕上

5. 获得正常的睡眠。

当手表检测到您已起床时，测量将会自动结束。

6. 请在手表上查看测量结果。

🕒 检查 Nightly Recharge™ 状态

#### 注

● 您无法通过手表操作来配置睡觉和起床时间设置。要配置睡觉和起床时间设置，请将手表与手机配对，然后使用 CASIO WATCHES 手机应用来配置这些设置。

🕒 将手表与手机配对

● 有关睡眠测量的详情，请参阅以下信息。

🕒 使用 Nightly Recharge™ 检查恢复状态

● 您可以在手表上查看睡眠测量结果。请注意，您无法在手表上查看睡眠分析结果。使用 CASIO WATCHES 手机应用程序查看睡眠分析结果。

● 为了提高睡眠分析的准确性，测量结果会在您醒来后大约一到两个小时才会显示在手表上。

● 有关睡眠支持功能的详情，请参阅以下信息。

🕒 智能闹铃

### ● 呼吸练习 (Breathing Exercise)

\* 由 Polar 提供支持

1. 使手表正确地紧贴手腕。

🕒 将手表固定在手腕上

2. 开始呼吸练习。

跟随手表屏幕上的动画，进行深呼吸。

手表将实时显示您的大脑和身体状态。

完成呼吸练习后，手表将显示测量结果。

🕒 测量呼吸练习

3. 请在手表上查看测量结果。

#### 注

● 有关呼吸练习的详情，请参阅以下信息。

🕒 呼吸练习

🕒 设置呼吸练习持续时间

### ● 步数提醒

1. 启用步数提醒。

🕒 启用步数提醒

2. 如果手表检测到您的步数在一段时间内较少，将会向您发送通知。

按下任意按钮可清除通知。

#### 注

● 如果行为分析未检测到行走和跑步活动，手表可能会通知您步数提醒功能确定到您的步数较少。

## 使用手表之前

### 关于本手表

#### 手表功能

##### • 手机连接

您可以将活动数据传输至支持 Bluetooth® 的手机，并使用手机应用对其进行操作。

##### • 活动功能

使用此功能测量和记录距离、持续时间、配速及其他活动数据。

##### • 活动日志

活动日志可以存储在活动测量期间获取的记录，最多可存储 100 条。

##### • 生理日志

您可以使用生理日志来检查步数、卡路里消耗量、有效时间结果和其他信息。

##### • 心率测量

此功能用于测量您的估算心率。

##### • 血氧水平测量

此功能用于测量血氧水平。

##### • 呼吸练习

此功能用于指导您完成呼吸练习。

##### • Nightly Recharge™

此功能用于分析您的睡眠，并提供身体恢复的相关信息。

##### • 罗盘读数

您可以使用罗盘功能来确定北方，并查看目的地的方位。

##### • 海拔高度测量

您可以使用此功能获取您当前所在位置的海拔高度读数。

您可以记录测量的高度，以及测量的日期和时间。

您还可以测量两点之间的高度差。

##### • 气压和温度测量

您可以显示当前气压趋势，这有助于您对值得注意的压力变化保持警惕。

手表可用于获取现在气温读数。

### 重要提示!

- 此款手表不是专用测量仪器。测量功能读数仅供一般参考。
- 如果您在任务艰巨的徒步、登山或其他活动中使用此款手表，请务必始终携带其他罗盘以确认读数。如果手表生成的读数与其他罗盘的读数不同，请对手表罗盘执行图 8 所示的校准，以确保准确性更高。
  - 如果手表位于永久磁铁（磁性配件等）、金属物体、高压电线、天线或家用电器（电视、电脑、手机等）附近，则无法获取罗盘读数和进行罗盘校准。
- 手表的海拔高度计功能根据其压力传感器生成的气压读数计算，并显示相对海拔高度。正因如此，手表显示的高度值可能与您所处区域指示的实际高度和/或海拔高度有所不同。建议按照当地高度（海拔）指示定期校准。

🔗 罗盘读数

🔗 海拔高度测量

### 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。
- 您可以在测量心率或活动数据之前创建个人资料，以获得更准确的显示值。
  - 🔗 创建个人资料
- 根据手表软件的版本，具体操作和显示内容可能与本使用手册中所述有所不同。
- 您可能需要升级手表软件，才能使用本使用手册中所述的功能并显示相关屏幕。建议使用最新版本的软件。
  - 🔗 更新手表的软件版本

## 给手表充电

充电线可用于为手表充电。除了电能之外，本手表还可以通过阳光或其他光线充电。

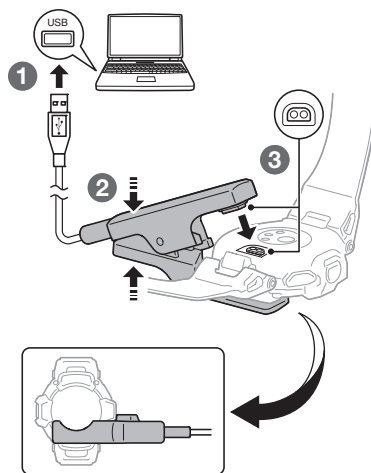
## 使用充电线充电

使用充电线充电比太阳能充电更快。

### 重要提示!

- 只能使用随附的充电线进行充电。
- 还可以使用带有 USB 端口 (A 型) 的设备充电。
- 注意：对于所有类型的 USB 端口用于充电的适用性，没有任何保证。如果因某种原因无法充电，建议从 USB 端口断开连接。
- 请将充电器放到桌子或其他稳定的表面上，并确保周围有足够的空间。将充电器和手表放置在包内或其他密闭空间进行充电可能会导致手表过热。
- 充电时，如果水或任何其他液体进入手表或充电线，请立即将充电线从电源上拔下。
- 请在环境温度介于 5°C 到 35°C (41°F 到 95°F) 之间的环境下充电。
- 避免让您的手或手指夹到充电线夹的夹缝中。

## ● 给手表充电



1. 打开您的计算机或其他带有 USB 端口的设备 (用作电源)，然后将充电线插到上面。
2. 打开充电线夹。
3. 将线夹的电极与手表的充电端子对齐，然后将线夹固定到手表上。
  - 闪烁即表示充电开始。



- 当充满电时，显示器上出现 ，且 消失。此时充电停止。



## ● 通过非计算机设备的 USB 端口进行充电

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

## ● 充电时的注意事项

- 当电池电量指示器显示 时，将不会开始充电操作。要延长手表可充电电池的使用寿命，请仅在电池电量指示器显示 或更低时进行充电。
- 切勿尝试在环境温度为 35°C (95°F) 或更高时充电。手表在充电时会变热，这会导致充电自动停止。环境温度高可能会导致电量充满。
- 我们不保证可以在组装计算机或已修改出厂配置的计算机上进行此类操作。
- 充电期间手表可能会变热。这是正常现象，并非故障迹象。

## 注

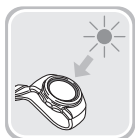
- 从空白显示屏开始到充满电大约需要 3.2 小时。
- 充电时间取决于环境温度和其他因素。

## 太阳能充电

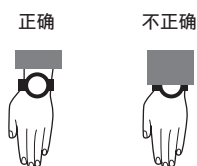
太阳能板产生的电力除为手表供电外，还能给可充电（辅助）电池充电。太阳能板集成在手表的液晶显示屏中，只要光线照射到表面即可发电并给电池充电。

### ● 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液晶显示屏（太阳能板）。即使液晶显示屏仅被部分遮挡，都会降低发电效率。



### 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。
  - 停在阳光下的汽车中的仪表板上
  - 靠近白炽灯灯泡或其他热源
  - 长时间置于阳光直射下或其他高温区域

## 检查充电电量

您可以通过查看电池指示灯来确定手表的当前电量。

级别	指示器	可使用的功能
HIGH		全部功能
5		
4		
3		
2		
1		
LOW		当前时间屏幕、秒表、定时器、世界时间、闹铃
CHG		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 正常（未充电）：空白显示屏</li> <li>● USB 充电期间（充电中）：仅显示 [CHARGING BATTERY]</li> </ul>

- 电池电量耗尽时，显示屏会变为空白。

### 重要提示!

- 当电池指示灯显示 **LOW** 时，可用的手表功能将受到限制。如果电池指示灯显示 **LOW**，请尽快连接充电线并为手表充电。
- 当电池指示器变为 **LOW** 或电量更低时，请尽快给手表充电。手表如连续数月不充电，会造成过度放电，并可能导致以后无法再充电。如果发生这种情况，请联系您的原始零售商。
- 当电池指示灯显示 **LOW** 时，将只有以下功能可用：当前时间显示、秒表、定时器、世界时间、闹铃。
- 即使电池指示灯显示 **LOW**，也可以通过太阳能充电来维持显示当前时间。
- 如果电池电量耗尽且手表显示屏呈空白状态，请使用充电线为手表充电。
- 即使您长时间不使用手表，也建议每个月至少定期充电一次，以延长电池使用寿命。

### 注

- 太阳能充电无法将电池充至 **HIGH** 级别。

**充电时间指标**

每天为手表充电如下所示的大概时间，应该可以维持 **LOW** 或更高的电量。

当电量显示 **LOW** 时，您仍然可以使用当前时间屏幕、秒表、定时器、世界时间和闹铃功能。

🔍 [检查充电电量](#)

**注**

- 实际充电时间取决于充电环境、手表设置和其他因素。

**● 使用充电线充电****充电恢复时间**

空白显示屏 → HIGH (充满电时)	大约 3.2 小时 *
CHG → LOW	大约 10 分钟
LOW → 1 级	大约 15 分钟
1 级 → HIGH (充满电时)	大约 3.1 小时

\* 环境温度为 5°C 至 10°C (41°F 至 50°F) 时，大约 6 小时

**● 太阳能充电**

即使当电池电量为“LOW”时通过太阳能充电维持当前时间显示所需的时间

亮度等级 (Lux)	大概充电时间
50,000 lux (晴天, 户外, 等等)	9 分钟
10,000 lux (晴天, 窗边, 等等)	42 分钟
5,000 lux (阴天, 窗边, 等等)	83 分钟
500 lux (室内日光灯等)	14 小时

**注**

- 即使是在室内日光灯 (500 lux) 环境下也可以充电。如果手表一天内暴露于室内日光灯环境下八小时，那么它将能够维持 **LOW** 或更高的电量，但一周内暴露在晴天近窗灯光 (10,000 lux) 下两小时的情况除外。

**节能**

如果手表在一段时间内没有移动，它将断开与您手机的连接并进入休眠模式。

- 可以将手表手动置入节能模式。  
🔍 [启用节能功能](#)

**显示屏休眠**

在晚上 10 点至早上 5:50 期间，如将手表留在黑暗环境下约一小时，屏幕将会变黑。

**功能休眠**

如果手表保持显示屏休眠状态达到七天，传感器测量和其他功能将被禁用。

**● 要退出节能模式 (休眠状态)**

请按下任何按钮或执行任何手表操作，以退出节能模式 (休眠状态)。

**连接手机**

要配合手机使用手表，您需要先将它们配对。与手机结合使用时，可以发挥这款手表的最大功能。

**将手表与手机配对**

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 WATCHES”手机应用并安装到您的手机上。

**● ② 开启位置服务**

开启手机的位置服务。

**注**

- 有关设置步骤的详细信息，请参见您的手机说明书。

**● ③ 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。

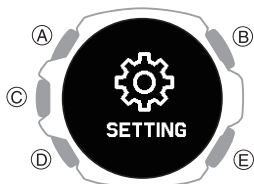
#### ● ④ 将手表与手机配对

在配合手机使用手表之前，您需要先将它们配对。

执行下列操作，完成手表与手机的初次配对。

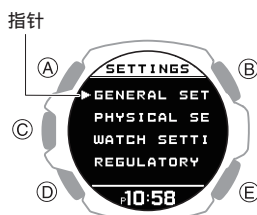
1. 将要与手表配对的手机移至靠近手表的位置（1米以内）。
2. 点击“CASIO WATCHES”图标。
  - 点击“我的手表”选项卡上的 。接下来，选择适用的产品名称。
3. 显示当前时间。
  - 🔍 手表模式
4. 按住 (A) 至少 2 秒钟。
 

此时会进入“控制模式”。
5. 使用 (A) 和 (D) 选择 [SETTING]。

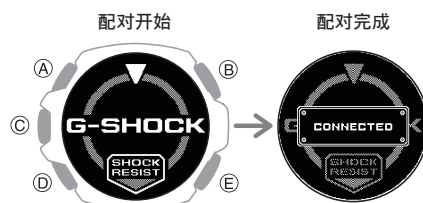


6. 按下 (C)。

此时会显示设置菜单屏幕。



7. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [GENERAL SETTINGS]。
8. 按下 (C)。
9. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [PAIRING]。
10. 按下 (C)。
11. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [PAIRING]。
12. 按下 (C)。
13. 当出现您要配对的手表时，请按照显示屏上的说明进行配对。
  - 如果出现配对提示消息，执行手机屏幕上显示的操作。
  - 如果配对失败，手表将返回到此流程步骤 9 时的状态。再次从头开始执行配对流程。



#### 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。
- 有关配对不成功时如何操作的详情，请参阅以下信息。
  - 🔍 我的手表无法和手机配对。
- 如果您的手表已与另一部手机配对，则无法在步骤 11 的屏幕上选择 [PAIRING]。请解除手表与另一部手机的配对，再与您的手机配对。
  - 🔍 解除配对
- 如果手表已使用 CASIO WATCHES 手机应用完成注册，则在此流程的步骤 2 中，从“我的手表”选项卡上显示的已注册手表中选择您的手表，然后对其进行配对。

## 连接至已与手表配对的手机

您的手表会自动连接至已与其配对的手机。

当手表与电话连接时，✂符号会显示在手表顶部。当手表与手机未连接时，✂会闪烁。

• 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。

🔗 ④ 将手表与手机配对

### 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 应用。在手机主屏幕上点击“CASIO WATCHES”图标。按屏幕上显示的操作与手表进行配对。

如果您无法连接至已配对的手机，并且活动等数据也未传输至手机，请执行下列步骤以重新连接。

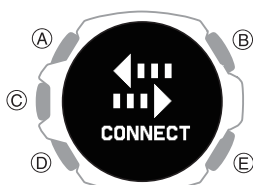
1. 显示当前时间屏幕。

🔗 手表模式

2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。

此时会进入“控制模式”。

3. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [CONNECT]。



4. 按下 (C)。

此时会建立 Bluetooth 连接。

- 建立连接后将显示 [CONNECTED]，并在几秒后换为显示 [CONNECT]。数据将被传输至手机。
- 如果连接失败，显示屏上将显示 [FAILED]。

### 注

- 这款手表最多存储三天的生理日志数据。每三天连接手表和智能手机一次，可将数据传输至 CASIO WATCHES 手机应用。
- 您连接手表和智能手机的频率越高，开始活动测量时接收 GPS 信号所需的时间就越少。

## 解除配对

将手表与手机解除配对时，需要使用 CASIO WATCHES 手机应用并操作手表。

### 注

- 如果您的手机上保留有任何配对信息，也请删除该信息。
  - 如果手表已启用了飞行模式，则手表不能与手机解除配对。要解除与手机的配对，请禁用手表的飞行模式。
- 🔗 进入手表飞行模式

### 从 CASIO WATCHES 手机应用删除配对信息

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。

2. 点击“我的手表”选项卡。

3. 点击要解除配对的手表。

4. 点击“●●●”。

5. 执行手机屏幕上显示的操作以解除配对。

### 注

- 从 CASIO WATCHES 手机应用删除配对信息不会删除之前从手表传输至应用的数据。

### 删除手表的配对信息

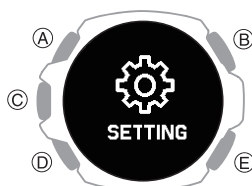
1. 显示当前时间。

🔗 手表模式

2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。

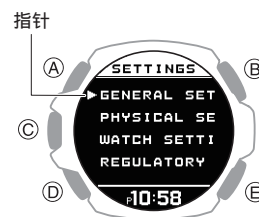
此时会进入“控制模式”。

3. 使用 (A) 和 (D) 选择 [SETTING]。



4. 按下 (C)。

此时会显示设置菜单屏幕。



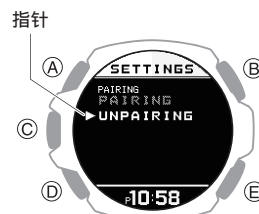
5. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [GENERAL SETTINGS]。

6. 按下 (C)。

7. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [PAIRING]。

8. 按下 (C)。

9. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [UNPAIRING]。



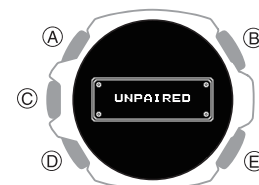
10. 按下 (C)。

11. 使用 (A) 和 (D) 选择是否要删除配对信息。

[YES]	删除配对信息。
[NO]	不删除配对信息。

12. 按下 (C)。

完成配对信息删除之后，[UNPAIRED] 将显示几秒钟，然后显示屏将回到本流程步骤 9 中所示的屏幕。



13. 显示当前时间。

🔗 手表模式

### 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。



## 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。

🔄 删除手表的配对信息

🔄 ④ 将手表与手机配对

## 创建个人资料

必须先配置个人资料设置（体重、身高、出生日期、性别等），然后手表才能显示活动日志并计算准确的心率区间。

1. 显示当前时间屏幕。

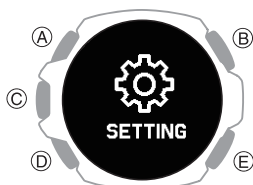
🔄 手表模式

2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。

此时会进入“控制模式”。

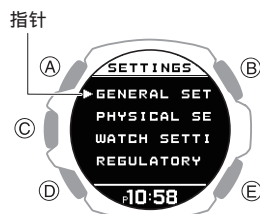
3. 使用 (A) 和 (D) 以选择

[SETTING]。



4. 按下 (C)。

此时会显示设置菜单屏幕。

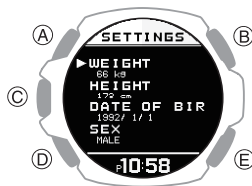


5. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至

[PHYSICAL SETTINGS]。

6. 按下 (C)。

这将显示个人资料项目选择屏幕。



[WEIGHT]	体重
[HEIGHT]	身高
[DATE OF BIRTH]	出生日期
[SEX]	性别
[WRIST]	佩戴手表的手腕
[STRIDE RESET]	步距重置
[TRAINING BACKGROUND]	训练频率
[MAXIMUM HEART RATE]	最大心率
[RESTING HEART RATE]	安静心率
[VO2MAX]	VO2MAX

7. 使用 (A) 和 (D) 选择要输入的项目。

8. 按下 (C)。

9. 记录您的体重。

• 在个人资料项目选择屏幕上，选择 [WEIGHT]。

① 使用 (A) 和 (D) 输入您的体重。

② 按下 (C) 注册您的体重。

注册操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示个人资料项目选择屏幕。

10. 记录您的身高。

• 在个人资料项目选择屏幕上，选择 [HEIGHT]。

① 使用 (A) 和 (D) 输入您的身高。

② 按下 (C) 注册您的身高。

注册操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示个人资料项目选择屏幕。

11. 指定您的出生日期。

• 在个人资料项目选择屏幕上，选择 [DATE OF BIRTH]。

① 使用 (A) 和 (D) 指定年。

② 按下 (C)。

③ 使用 (A) 和 (D) 指定月。

④ 按下 (C)。

⑤ 使用 (A) 和 (D) 指定日。

⑥ 按下 (C) 注册您的出生日期。

注册操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示个人资料项目选择屏幕。

12. 指定您的性别。

• 在个人资料项目选择屏幕上，选择 [SEX]。

① 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [MALE] 或 [FEMALE]。

② 按下 (C) 注册您的性别。

注册操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示个人资料项目选择屏幕。

13. 指定佩戴手表的手腕。

• 在个人资料项目选择屏幕上，选择 [WRIST]。

① 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [LEFT] 或 [RIGHT]。

② 按下 (C) 注册手腕设置。

注册操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示个人资料项目选择屏幕。

14. 重置步距。

• 此操作会将您的步距恢复为根据身高计算的数值。

• 在个人资料项目选择屏幕上，选择 [STRIDE RESET]。

① 按下 (C) 以重置步距。

重置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示个人资料项目选择屏幕。

## 15. 注册您的训练频率。

- 在个人资料项目选择屏幕上，选择 [TRAINING BACKGROUND]。

### ① 使用 (A) 和 (D) 指定您的训练频率

训练频率是对您的长期身体活动水平的评估。请选择能够最恰当地描述过去三个月您的身体活动量和强度。

[OCCASIONAL]	<ul style="list-style-type: none"> <li>偶尔 (0 至 1 小时/周) 很少进行呼吸沉重或会出汗的体育活动。</li> </ul>
[REGULAR]	<ul style="list-style-type: none"> <li>定期 (1 至 3 小时/周) 定期进行体育活动，例如每周跑步 5 至 10 公里 (3 至 6 英里) 或每周 1 至 3 小时的等效体育活动。也可以是需要适度体育活动的工作。</li> </ul>
[FREQUENT]	<ul style="list-style-type: none"> <li>经常 (3 至 5 小时/周) 每周跑步 20 至 50 公里 (12 至 31 英里) 或每周至少进行 3 次剧烈运动。也可以是每周 3 至 5 小时的等效体育活动。</li> </ul>

[HEAVY]	<ul style="list-style-type: none"> <li>大量 (5 至 8 小时/周) 每周进行 5 次或以上的剧烈运动，或参加训练以提高比赛成绩。</li> </ul>
[SEMI-PRO]	<ul style="list-style-type: none"> <li>半职业 (8 至 12 小时/周) 几乎每天都进行高强度的体育锻炼，通过练习提高竞技能力。</li> </ul>
[PRO]	<ul style="list-style-type: none"> <li>职业 (12 小时或以上/周) 进行剧烈体育活动的耐力运动员，旨在提高比赛成绩。</li> </ul>

- ② 按下 (C) 以退出训练频率注册。  
注册操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示个人资料项目选择屏幕。

## 16. 注册最大心率。

- 在个人资料项目选择屏幕上，选择 [MAXIMUM HEART RATE]。

### ① 使用 (A) 和 (D) 选择最大心率注册方法。

[AUTO]	根据出生日期自动设置最大心率
[MANUAL]	手动

- 当前选定的设置将通过左侧的勾选标志 () 来表示。
- ② 如果您选择了 [MANUAL]，则使用 (A) 和 (D) 来指定最大心率值。
- 如果您选择了 [AUTO]，则前进至步骤 ③。

- ③ 按下 (C) 以退出最大心率注册。  
注册操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示个人资料项目选择屏幕。

## 17. 此时将注册您的安静心率。

- 在个人资料项目选择屏幕上，选择 [RESTING HEART RATE]。

### ① 使用 (A) 和 (D) 选择安静心率注册方法。

[AUTO]	自动更新
[MANUAL]	手动

- 当前选定的设置将通过左侧的勾选标志 () 来表示。
- ② 如果您选择了 [MANUAL]，则使用 (A) 和 (D) 来指定安静心率值。
- 如果您选择了 [AUTO]，则前进至步骤 ③。
- ③ 按下 (C) 以退出安静心率注册。  
注册操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示个人资料项目选择屏幕。

## 18. 注册您的 VO2MAX。

- 在个人资料项目选择屏幕上，选择 [VO2MAX]。

- 使用 (A) 和 (D) 选择 VO2MAX 注册方法。

[AUTO]	自动更新
[MANUAL]	手动

- 当前选定的设置将通过左侧的勾选标志 (☑) 来表示。

### 注

- 使用 [AUTO] 时，将根据您的个人资料来计算 VO2MAX。
- 如果您知道自己的 VO2MAX 值（通过呼吸气体分析仪或另一种设备计算得出），请选择 [MANUAL] 并输入该值。

- 如果您选择了 [MANUAL]，则使用 (A) 和 (D) 来指定 VO2MAX 值。
  - 如果您选择了 [AUTO]，则前进至步骤 ③。

- 按下 (C) 注册您的 VO2MAX。注册操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示个人资料项目选择屏幕。

## 19. 按下 (E) 两次退出设置屏幕。

## 模式概览

您的手表具有手表模式、活动模式和控制模式。

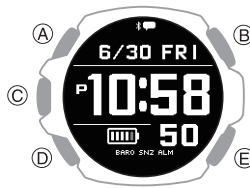
您可以访问每种模式下的功能，以执行测量、查看测量结果和配置设置。

### 手表模式

您可以使用手表模式来访问基本手表功能、身体恢复支持功能以及其他功能，并在日常生活当中使用。

要从其他模式返回到手表模式，请按住 (E) 至少一秒。

- 如果活动测量正在进行，重置测量然后按住 (E) 至少一秒即可切换到手表模式。



- 使用 (A) 和 (D) 选择模式内的一种功能。

### ● 当前时间屏幕

显示当前日期和时间。



### ● 心率测量

此模式可显示您当前的速率。

🕒 测量心率



### ● 血氧水平

此功能用于测量血氧水平。

🕒 血氧水平测量



### ● 呼吸练习 (Breathing Exercise)

\* 由 Polar 提供支持

此模式可指导按缓慢而稳定的节奏呼吸，从而帮助您减轻压力。

🕒 呼吸练习



### ● 心肺负荷状态 (Cardio Load Status)

\* 由 Polar 提供支持

使用此功能可跟踪您的训练状态。

🕒 查看心肺负荷状态



## ● 生理日志

使用此功能可检查生理日志数据，例如步数和卡路里消耗量。

🔗 [查看生理日志数据](#)



## ● Nightly Recharge™

\* 由 Polar 提供支持

使用此功能可检查睡眠期间的恢复状态。

🔗 [使用 Nightly Recharge™ 检查恢复状态](#)



## ● 活动日志

使用此功能可查看已记录的活动测量。

🔗 [查看活动日志记录](#)



## ● 年历（日出和日落时间及月龄）

使用此功能可查看日出和日落时间及月龄。

🔗 [年历（日出和日落时间及月龄）](#)



## ● 罗盘读数

使用此功能可确定北向，并获取方向和方位角读数。

🔗 [罗盘读数](#)



## ● 海拔高度测量

测量您当前位置的海拔高度。

🔗 [海拔高度测量](#)



## ● 气压和温度测量

使用此功能可获取您当前位置的气压和温度读数。

🔗 [气压和温度测量](#)



## ● 世界时间

此功能可显示全球 38 个城市的当前时间和 UTC（协调世界时）时间。

🔗 [世界时间](#)



## ● 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，手表会执行提示音和/或振动操作。

🔗 [定时器](#)



## ● 秒表

使用此功能可测量运行时间。

🔗 [秒表](#)



## ● 通知检查功能

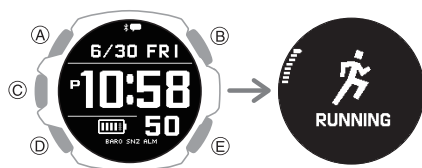
借助此功能，您可检查您手机的来电、邮件、SNS 通知和其他信息。

🔗 [接收手机通知](#)



## 活动模式

在活动模式下，您可以测量选定训练类型或活动的数据，并查看测量结果。  
要进入活动模式，请在显示当前时间屏幕时按下 (C)。



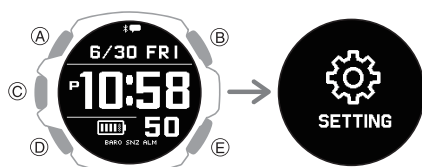
- 使用 (A) 和 (D) 选择模式内的一种功能。

有关活动的详情，请参阅以下信息。

[活动概述](#)

## 控制模式

在控制模式下，您可以控制各项手表设置，并与手机进行通信。  
要进入控制模式，请在显示当前时间屏幕时按住 (A) 至少 2 秒钟。



- 使用 (A) 和 (D) 选择模式内的一种功能。

### ● SETTING

使用此功能可配置手表设置。

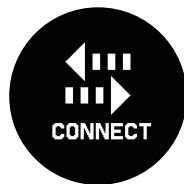


- 在显示 [SETTING] 屏幕时，按下 (C) 将显示设置菜单。  
有关设置的详情，请参阅每项功能的操作说明。

### ● 连接

您可以使用此功能，手动重连已与手表配对的手机。

[连接至已与手表配对的手机](#)



### ● 手机搜索

您可以使用手机搜索功能来触发表配对手机的提示音，以便找到手机。

[手机搜索](#)



### ● 时间调整

此功能允许您从手表配对手机或 GPS 获取时间数据，并按下一个手表按钮以调整手表的时间设置。

[手动连接手机以同步手表时间设置](#)

[使用 GPS 调整手表的当前时间设置](#)



### ● 飞行模式

您可以使用此功能来开启或关闭飞行模式。

[进入手表飞行模式](#)



## 执行活动测量

在跑步、步行或参加其他活动时，手表使用 GPS 和加速计来测量并记录距离、步数、持续时间、配速和其他数据。

您可以在手表上或使用 CASIO WATCHES 手机应用来查看记录的数据。

[查看活动日志记录](#)

在使用活动测量功能之前，建议您先配置测量所需的设置。

[活动测量设置](#)



## 活动概述

您的手表具有 8 种活动模式功能（活动）。

- 您可以使用 CASIO WATCHES 手机应用来添加、移除或重新排列活动模式功能。

[自定义手表模式和活动模式功能](#)

## 支持 GPS 接收的活动测量

GPS 信号用于测量距离、时间和速度。

	RUNNING (跑步) 执行跑步测量。
	BIKING (骑行) 执行骑行测量。
	OPEN WATER SWIMMING (开阔水面游泳) 执行海洋、河道等水面的游泳测量。
	TRAIL RUNNING (越野跑) 执行越野跑测量。
	WALKING (步行) 执行步行测量。
	TREKKING (徒步)* 执行登山测量。
	OTHER ACTIVITY (其他活动)* 对滑雪、单板滑雪、SUP 和其他户外活动的测量。

\* 使用 CASIO WATCHES 手机应用程序添加此活动类别。

[自定义手表模式和活动模式功能](#)

### 注

- 您可能需要更新手表软件以使用 TREKKING 和/或 OTHER ACTIVITY。  
[更新手表的软件版本](#)

## 在无 GPS 信号接收的情况下支持测量的活动

这些测量可以通过手表执行，无需使用 GPS。

	GYM WORKOUT (力量训练等) 用于锻炼测量。
	INTERVAL TIMER (间隔定时器) 您可以在训练时使用间隔定时器。
	POOL SWIMMING (泳池游泳) 用于泳池游泳测量。

## 执行活动测量

按照本节中的流程，选择活动并对其进行测量。

### ● 要选择活动

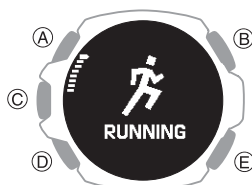
- 显示当前时间屏幕。

[手表模式](#)

- 按下 (C)。

此时会进入活动模式。

示例：



- 使用 (A) 和 (D) 选择活动。

- 有关活动项目的详情，请参阅以下信息。

[活动概述](#)

### ● 要接收 GPS 信号

在对以下活动进行测量之前，您应该先启动 GPS 信号接收操作，然后再开始测量。

- RUNNING
- BIKING
- OPEN WATER SWIMMING
- TRAIL RUNNING
- WALKING
- TREKKING\*
- OTHER ACTIVITY\*

\* 使用 CASIO WATCHES 手机应用程序添加此活动类别。

[自定义手表模式和活动模式功能](#)

如果您难以收到 GPS 信号，请移动至一个合适的位置，然后重试。

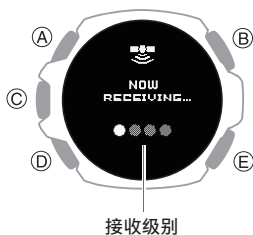
[适当的信号接收位置](#)

### 注

- 您可能需要更新手表软件以使用 TREKKING 和/或 OTHER ACTIVITY。  
[更新手表的软件版本](#)

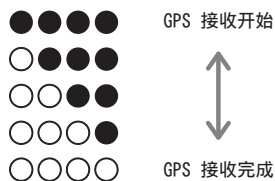
## 1. 按下 (C)。

这会使手表开始搜索 GPS 信号。



接收级别

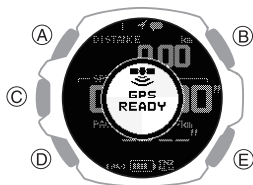
- 进度指示器显示会 GPS 信号级别。



### 注

- 您可能需要更新手表软件以显示 GPS 信号接收进度指示器。  
[更新手表的软件版本](#)

当手表显示屏上显示 [GPS READY] 时，表示手表已准备好使用 GPS 执行活动测量。



### 注

- 经常连接 CASIO WATCHES 可自动获取 GPS 辅助数据。这会缩短开始活动测量时接收 GPS 信号所需的时间。
  - 如果您按下 (C) 且不等待 [GPS READY] 显示，则会显示一个警告屏幕，然后将开始使用手表加速计来执行活动测量。
- 在使用加速计进行测量时，将不会跟踪您的运动。要在活动期间跟踪您的运动，请确保显示屏上已显示 [GPS READY]，然后再开始活动测量。



按下 (E) 取消测量启动，并返回 GPS 接收屏幕。

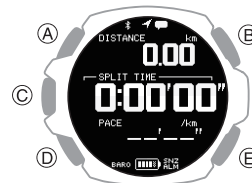
- 在步骤 1 中按下 (C) 之后，需要大约 15 秒到 2 分钟时间，才能启用通过 GPS 信号进行活动测量。在某些信号接收条件下，可能需要超过 5 分钟时间。
  - OPEN WATER SWIMMING 使用 GPS 测量您游泳的距离。然而，由于 GPS 信号受到以下所述外部因素的影响，可能无法准确记录您游泳的距离。
    - 水面会反射 GPS 信号，影响测量的准确性。
    - GPS 信号在水下很难接收，因此当手表浸入水中时，GPS 信号就会丢失。
- 要使用 GPS 提高距离和路线测量的准确性，请参阅以下内容。
- 成功接收 GPS 信号后，请等待几分钟，再开始活动测量。这样可以使 GPS 传感器预热启动，并为手表提供下载必要 GPS 信息的时间。
  - 游泳时，请确保佩戴手表的腕部位于水面上方。视您的游泳风格而定，可能无法准确记录距离和轨迹。
  - 将 GPS 信号接收间隔时间指定为 [HIGH]。

[更改 GPS 接收间隔时间](#)

- 要开始测量，请执行以下步骤：

## 1. 按下 (C)。

此时将开始活动测量。



- 此时将显示一个屏幕，表示正在为您使用 CASIO WATCHES 手机应用指定的活动执行测量。

[配置活动测量显示设置](#)

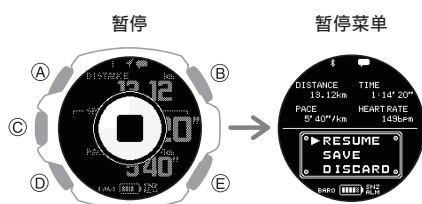
### 注

- 如果是执行需要 GPS 信号接收的活动，则可以通过勾选 图标来确定是否可以执行 GPS 测量。  
 未闪烁：可以执行 GPS 测量  
 闪烁：无法执行 GPS 测量（手表正在搜索 GPS 信号。）
- 如果显示屏在显示 [GPS READY] 之后显示 ，则表示 GPS 信号已丢失，手表正在搜索信号。
- 在执行活动测量时，如果 闪烁或显示 ，则表示无法记录活动轨迹。
- 如果您在开始活动测量操作之前进入功能设置，GPS 测量将会暂停。当您退出设置时，手表会再次开始搜索 GPS 信号。  
 如果使用 GPS 进行跑步计时，请等待显示屏上显示 [GPS READY]，然后再开始计时。



## ● 要暂停或结束测量操作

1. 在活动测量操作过程中，按下 (C)。  
这将暂停活动测量并打开暂停菜单屏幕。



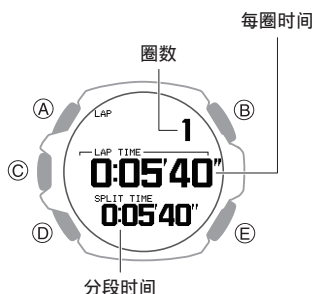
2. 使用 (A) 和 (D) 选择要如何处理测量的活动数据。

[RESUME]	恢复计时。
[SAVE]	保存数据并结束测量。
[DISCARD]	结束测量但不保存数据。

3. 按下 (C) 。
  - 如果选择保存数据，则会显示活动测量结果屏幕。  
您可以使用 (A) 和 (D) 滚动查看各个摘要屏幕。  
一小段时间之后或按下 (E) 时，显示屏将返回到所选活动的屏幕。
  - 如果选择删除数据，则会显示所选活动的屏幕。

## ● 要测量每圈时间

1. 此时将开始活动测量。  
要开始测量，请执行以下步骤：
  2. 按下 (E) 。
- 每次按下 (E) 时都会显示当前部分的运行时间 (每圈时间) 。



3. 按下 (C) 暂停活动测量。  
要暂停或结束测量操作

### 注

- 如果是使用 POOL SWIMMING，则无法使用上述操作来执行每圈测量。

## 使用泳池游泳功能之前 (POOL SWIMMING)

在使用 POOL SWIMMING 活动时，需要配置设置。

- 指定要使用的泳池长度
  - 设置泳池长度
    - 您指定的泳池长度用于计算每次转身时已游过的距离，称为一圈。
    - 您停止游泳后，大约六秒钟后会为您记一圈。
- 指定佩戴手表的手臂  
检测划水次数和其他数据时，需要使用此参数。  
○ 创建个人资料

## 使用定时器进行间隔训练

### 概述

可以使用多个定时器对一次活动中的连续部分进行计时（间隔定时器）。您可使用间隔定时器控制健身时分别花多少时间在俯卧撑、深蹲或其他锻炼上。

例如，您可以如下所示配置间隔定时器，间隔①至④自动重复 10 次。

### 定时器设定

- [TIMER1]: 30 秒
- [TIMER2]: 20 秒
- [TIMER3]: 30 秒
- [TIMER4]: 25 秒
- 组数: 10

### 间隔锻炼

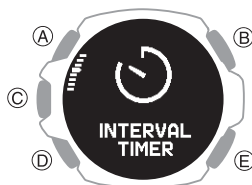
- ① 俯卧撑: 30 秒
- ② 休息: 20 秒
- ③ 深蹲: 30 秒
- ④ 休息: 25 秒

### 注

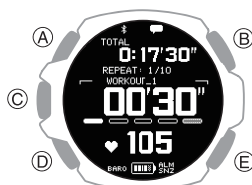
- 间隔定时器最多可重复为 5 个定时器，最多测量 10 次时间（自动重复定时器）。
- 有关配置间隔定时器设置的详情，请参阅以下信息。  
[配置间隔定时器设置](#)

## 使用间隔定时器计时

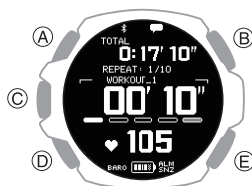
1. 显示当前时间屏幕。  
[手表模式](#)
2. 按下 (C)。  
此时会进入活动模式。
3. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [INTERVAL TIMER]。



4. 按下 (C)。  
此时会显示测量操作就绪屏幕。



5. 按下 (C) 开始定时器倒计时。



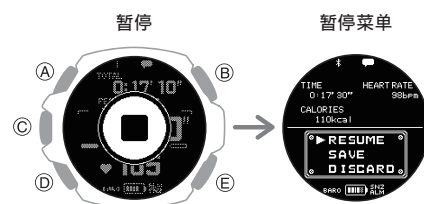
- 间隔定时器操作完成时，将发出 10 秒钟的声音或振动提示。
6. 按任意按钮可停止提示音和/或振动操作。  
此时会显示摘要（测量结果）屏幕。
    - 如果您在执行间隔定时器结束通知操作的 10 秒内没有进行任何操作，手表将自动存储测量数据并显示摘要（测量结果）屏幕。

### 注

- 间隔定时器倒数最后五秒时会发出提示音/振动。
- 正在进行定时器操作时，按住 (E) 至少 1 秒，可停止当前定时器并开始使用下一个定时器进行测量。

## 暂停和重置定时器

1. 在定时器操作过程中，按下 (C)。  
这样会暂停时间操作。几秒钟后，将会显示暂停菜单屏幕。



2. 使用 (A) 和 (D)，选择要如何处理通过定时器测量的间隔训练数据。

[RESUME]	恢复定时器操作。
[SAVE]	保存数据并结束定时器操作。
[DISCARD]	重置定时器。

3. 按下 (C)。
  - 如果您选择 [SAVE]，您的间隔训练结果会显示在显示屏上。  
您可以使用 (A) 和 (D) 在各个摘要屏幕之间切换。  
按下 (E)，返回到当前时间屏幕。

## 开始心率训练

通过心率训练，您可以测量心率，然后将结果值用作训练的基准。您可以监控您的心率水平，确保运动强度与训练目标保持一致，从而有效提高训练效率、改善心肺功能和健康状况。

\* 心率区间 (HR zones)

由 Polar 提供支持

### ● 要指定目标心率区间

指定与您的训练目标相匹配的目标心率区间。

最大心率的 50% 至 100% 范围被分为 5 个心率区间。通过将心率保持在某个特定区间，可以轻松控制您的训练强度。每个心率区间都能带来一个主要效果，了解这些效果有助于提高您的训练效率。

#### • 区间 1 (最大心率的 50% 至 60%) : 极轻度训练

区间 1 训练可以改善整体健康状况，并帮助您从更剧烈的训练中恢复过来。

在此区间内，可以长时间连续训练。

#### • 区间 2 (最大心率的 60% 至 70%) : 轻度训练

区间 2 训练可以提升一般耐力。它使用脂肪作为能量来源，从而可提升身体燃烧脂肪的能力。

在此区间内，可以舒适地长时间连续训练。

#### • 区间 3 (最大心率的 70% 至 80%) : 中度训练

区间 3 训练可以改善有氧适能。它会造成乳酸开始在血液内堆积，但身体可以重复利用这些乳酸作为能量来源，因此不会影响到训练表现。

由于区间 3 训练需要更深地呼吸，所以您会感到有必要适度地用力。

#### • 区间 4 (最大心率的 80% 至 90%) : 重度训练

区间 4 训练可以提升速度耐力，并增强身体使用蛋白质 (糖份) 作为能量来源的能力。此外，区间 4 训练还让您能够提高血液的乳酸耐受度。

区间 4 训练会导致肌肉疲劳和呼吸粗重。

#### • 区间 5 (最大心率的 90% 至 100%) : 极重度训练

区间 5 训练可以提高最佳表现。由于乳酸会大量堆积，所以无法进行长时间训练。

区间 5 训练会导致呼吸费力和肌肉疲劳。

### 1. 配置 CASIO WATCHES 手机应用设置，使心率测量屏幕显示为活动测量屏幕。

☞ [配置活动测量显示设置](#)

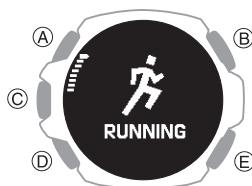
### 2. 显示当前时间屏幕。

☞ [手表模式](#)

### 3. 按下 (C)。

此时会进入活动模式。

示例：



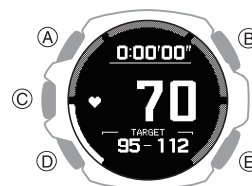
### 4. 使用 (A) 和 (D) 选择活动。

- 心率训练不能用于 POOL SWIMMING 和 OPEN WATER SWIMMING。

### 5. 按下 (C)。

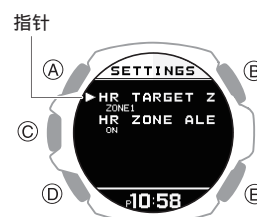
此时会显示 GPS 信号接收屏幕或返回活动测量操作就绪屏幕。

### 6. 使用 (A) 和 (D) 选择心率测量屏幕。



### 7. 按住 (A) 至少 2 秒钟。

此时会显示 HEART RATE (心率测量) 设置屏幕。



### 8. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [HR TARGET ZONE]。

### 9. 按下 (C)。

### 10. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至要指定为目标的心率区间。

### 11. 按下 (C) 完成设置操作。

设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示 HEART RATE (心率测量) 功能设置屏幕。

### 12. 按下 (E) 退出设置屏幕。

## ● 要设置心率区间提示

如果您在心率区间提示功能启用的情况下进行心率训练，当您的当前心率超过目标区间时，手表将通过提示音和/或振动操作来告知您。如果在发出提醒后您未重新进入目标区间，手表将每隔 1 分钟执行一次区间外通知操作。仅在显示心率测量屏幕时，才会发出心率区间提示。

1. 配置 CASIO WATCHES 手机应用设置，使心率测量屏幕显示为活动测量屏幕。  
[🔗 配置活动测量显示设置](#)

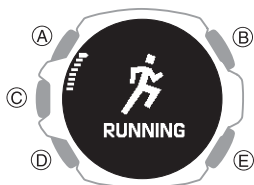
2. 显示当前时间屏幕。

[🔗 手表模式](#)

3. 按下 (C)。

此时会进入活动模式。

示例：



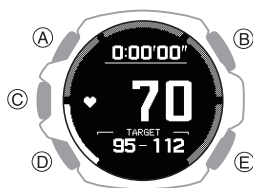
4. 使用 (A) 和 (D) 选择活动。

- 心率训练不能用于 POOL SWIMMING 和 OPEN WATER SWIMMING。

5. 按下 (C)。

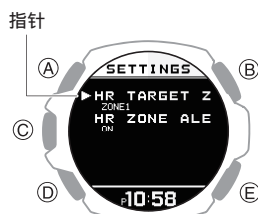
此时会显示 GPS 信号接收屏幕或返回活动测量操作就绪屏幕。

6. 使用 (A) 和 (D) 选择心率测量屏幕。



7. 按住 (A) 至少 2 秒钟。

此时会显示 HEART RATE (心率测量) 设置屏幕。



8. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [HR ZONE ALERT]。

9. 按下 (C)。

10. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [ON] (启用) 或 [OFF] (解除)。

11. 按下 (C) 完成设置操作。

设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示 HEART RATE (心率测量) 功能设置屏幕。

12. 按下 (E) 退出设置屏幕。

## 活动测量须知

- 使用活动功能后，可以使用充电线为手表充电。  
[🔗 使用充电线充电](#)
- 当电池指示器显示 **LOW** 或更低电量时，将无法执行活动测量。建议在执行活动测量之前充电。  
[🔗 给手表充电](#)
- 如果显示屏在活动测量操作进行过程中显示 [MEMORY FULL]，测量操作将会停止。每当单次活动测量操作超过 80 小时，测量也会自动停止。



- 如果剩余的活动日志容量过低，您可能无法保存测量结果。如果出现此情况，请删除不再需要的数据，以腾出空间保存其他数据。  
[🔗 删除活动记录](#)



- 有关在完成活动测量操作之后显示的摘要 (测量结果) 屏幕的详情，请参阅以下信息。  
[🔗 可查看的活动日志项目](#)
- 在开启飞行模式时，无法选择使用 GPS 的活动。  
[🔗 要选择活动](#)  
[🔗 进入手表飞行模式](#)

## 查看活动日志记录

完成活动测量操作之后，将会显示摘要（活动结果）并将其作为日志数据保存在手表内存中。

手表内存最多可保存 100 条日志记录。

### 测量数据准确性

- 手表的传感器会计算您的步数、卡路里消耗量、心率、跑步指标和其他数据。对于此手表计算出的统计数据 and 数值的准确性，我们不做任何保证，仅可将其用作一般参考信息。

## 可查看的活动日志项目

下表中的摘要（测量结果）可以在完成活动测量后查看，也可以通过访问活动日志来查看。显示的摘要屏幕视活动而定。

活动	摘要（活动结果）屏幕
RUNNING	测量结果详情 心率 卡路里消耗量 步频 配速 高度 圈
TRAIL RUNNING	测量结果详情 心率 卡路里消耗量 步频 配速 高度 圈
WALKING	测量结果详情 心率 卡路里消耗量 步频 速度 高度 圈
TREKKING	测量结果详情 心率 卡路里消耗量 配速 高度 圈
BIKING	测量结果详情 心率 卡路里消耗量 速度 高度 圈
OTHER ACTIVITY	测量结果详情 心率 卡路里消耗量 速度 高度 圈
OPEN WATER SWIMMING	测量结果详情 卡路里消耗量
POOL SWIMMING	划水次数 配速 圈
GYM WORKOUT	测量结果详情 心率
INTERVAL TIMER	卡路里消耗量 分段

### 注

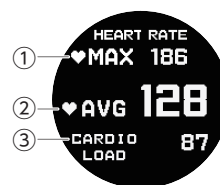
- 您可能需要更新手表软件以使用 TREKKING 和/或 OTHER ACTIVITY。  
[更新手表的软件版本](#)

## ● 摘要屏幕详情 测量结果详情摘要



- ① 活动名称
- ② 分段时间
- ③ 跑步距离
- ④ 活动开始日期和时间
- ⑤ 配速

## 心率摘要

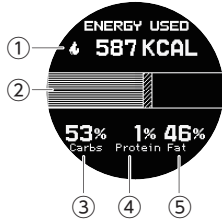


- ① 最大心率
- ② 平均心率
- ③ 心肺负荷 \*1

\*1 心肺负荷 (CARDIO LOAD)

由 Polar 提供支持  
心肺负荷会测量您的训练课程给您的心血管系统造成的负荷。心肺负荷测量值最多可显示 999。CASIO WATCHES 手机应用显示的测量值大于 999。

## 卡路里消耗量摘要



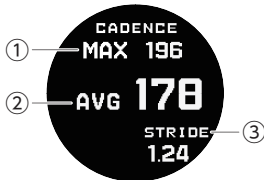
- ① 测量期间消耗的卡路里
- ② 图形
- ③ 碳水化合物百分比
- ④ 蛋白质百分比
- ⑤ 脂肪百分比

\* 三种主要营养物质的能量消耗分析所使用的能量来源 (Energy Used) 由 Polar 提供支持

所用能量来源的数字细目显示了您在课程期间每种能量来源 (脂肪、碳水化合物、蛋白质) 的使用量。它们以在总的卡路里燃烧量中的百分比显示。

如果并未使用心率传感器, 所燃烧的卡路里属于输出, 而所使用的能量来源并非输出。对于 POOL SWIMMING 和 OPEN WATER SWIMMING, 在总的卡路里燃烧量中的百分比不会显示。

## 步频摘要



- ① 最大步频
- ② 平均步频
- ③ 平均步速

## 划水摘要

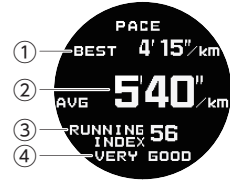


- ① 总划水次数 \*2
  - ② 平均划水次数 \*2
  - ③ 最佳 SWOLF \*3
  - ④ 平均 SWOLF \*3
- \*2 对于自由泳和仰泳, 只会计算一只手臂的划水次数。
- \*3 SWOLF 是游泳效率的一项指标。  
SWOLF = 每次泳池长度的划水次数 + 游完泳池长度所需的时间

### 注

- 如何获取 POOL SWIMMING 每圈时间在下列任何一种情况发生约 6 秒后自动获取每圈时间: 游泳者转弯或完成与泳池长度设置相等的距离时。
- 平均划水次数/SWOLF 每次游泳者完成与泳池长度设置相等的距离时会计算平均值。如果您未完成与泳池长度设置相等的距离便停止测量, 那么从您最后一圈至您停止测量的点的划水次数/SWOLF 将不包含在平均值中。

## 配速摘要

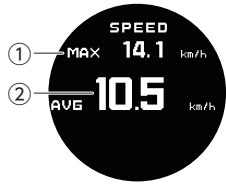


- ① 最佳配速
  - ② 平均配速
  - ③ 跑步指标 \*4 \*5
  - ④ 评估 \*6
- \*4 跑步指标 (RUNNING INDEX) 由 Polar 提供支持  
跑步指标可让您了解您在跑步时的最优有氧运动水平。这一计算结果是根据跑步期间测量的您的心率和速度数据针对每次跑步计算的。  
此项目仅会在选择了 RUNNING 时予以显示。
- \*5 当 GPS 接收间隔设置为 [HIGH] 或 [NORMAL] 时, 将会计算跑步指标。
- \*6 评估显示为以下其中一项: VERY LOW (很低)、LOW (低)、FAIR (一般)、MODERATE (中等)、GOOD (良好)、VERY GOOD (非常好)、ELITE (精英)。

您也可以检查特定年龄的参考值。

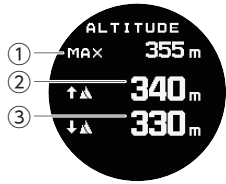
体能类别

## 速度摘要



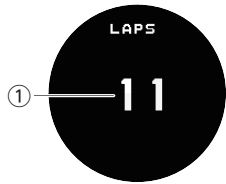
- ① 最高速度
- ② 平均速度

## 海拔高度摘要



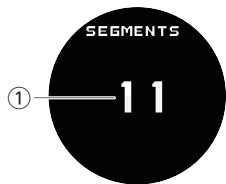
- ① 最高海拔
- ② 累计上升高度
- ③ 累计下降高度

## 每圈摘要



- ① 圈数

## 分段摘要



- ① 分段重复

## 查看活动记录

您可以在手表上查看记录的活动日志数据，也可以使用 CASIO WATCHES 手机应用来查看。

- 要使用 CASIO WATCHES 手机应用查看活动记录

### 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。  
[连接至已与手表配对的手机](#)

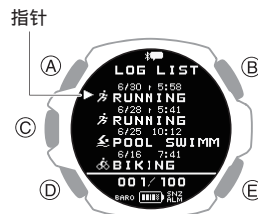
1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 点击“我的页面”选项卡。
3. 滚动浏览屏幕，然后点击您要查看其数据的活动的历史记录。

- 要使用手表查看活动记录

1. 显示当前时间屏幕。  
 [手表模式](#)
2. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [ACTIVITY LOG]。



3. 按下 (C)。  
此时会显示活动日志列表。



4. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至要查看的日志数据记录。
5. 按下 (C)。

此时会显示所选日志数据的详细摘要屏幕。



6. 使用 (A) 和 (D) 显示您想要查看的摘要屏幕。
  - 有关摘要屏幕的详情，请参阅以下信息。  
[可查看的活动日志项目](#)
  - 要查看单圈数据的详情，请在显示每圈摘要或分段摘要屏幕时按下 (C)。
7. 要返回到活动日志列表屏幕，请按下 (E)。

### 注

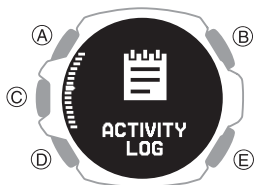
- 在上述过程中，按下 (E) 可返回到上一个屏幕。



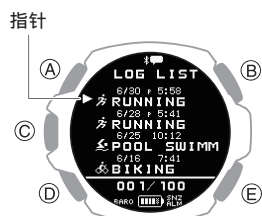
## 删除活动记录

### 删除特定数据

1. 显示当前时间屏幕。  
[手表模式](#)
2. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [ACTIVITY LOG]。



3. 按下 (C)。  
 此时会显示活动日志列表。



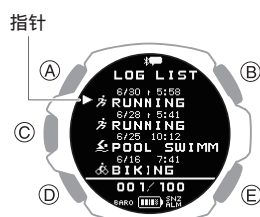
4. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至要删除的数据。
5. 按下 (C)。  
 这样将显示所选日志数据的详细摘要屏幕。
6. 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
 这将显示删除菜单。
7. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [YES]。  
 要取消日志数据删除，请将指针移至 [NO]。
8. 按下 (C)。  
 数据删除操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示活动日志列表屏幕。
9. 按下 (E) 两次，返回到当前时间屏幕。

### 删除所有活动数据

1. 显示当前时间屏幕。  
[手表模式](#)
2. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [ACTIVITY LOG]。



3. 按下 (C)。  
 此时会显示活动日志列表。



4. 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
 这将显示删除菜单。
5. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [YES]。  
 要取消日志数据删除，请将指针移至 [NO]。
6. 按下 (C)。  
 数据删除操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后显示 [NO DATA]。
7. 按下 (E) 两次，返回到当前时间屏幕。

## 查看训练表现情况

您可以使用手表测量心率、跑步速度和海拔高度，并显示您的心肺负荷状态。

### 重要提示!

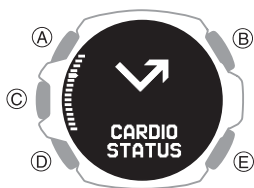
- 要测量您的心肺负荷状态，需要测量您的心率并设置您的个人资料。  
[使用心率测量](#)  
[创建个人资料](#)
- 使用 POOL SWIMMING 和 OPEN WATER SWIMMING 进行的活动将不会反映在您的心肺负荷状态中。
- 如果已在 POOL SWIMMING 和 OPEN WATER SWIMMING 之外的其他活动中关闭心率测量设置，您的活动将不会反映在心肺负荷状态中。

## 查看心肺负荷状态

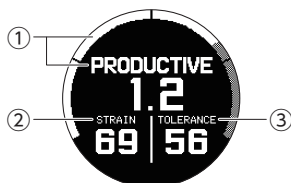
心肺负荷状态会对您的负荷 (STRAIN) 与您的耐力 (TOLERANCE) 进行对比, 以了解您的训练正如何影响您的身体。您可以通过检查您的心肺负荷状态来控制您的短期和长期总训练量。

\* 心肺负荷状态 (Cardio Load Status) 由 Polar 提供支持

1. 显示当前时间屏幕。  
🗨️ 手表模式
2. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [CARDIO STATUS]。



3. 按下 (C)。  
这样将显示心肺负荷状态屏幕。  
• 如果未提供数据, 则会显示 [NO DATA] 消息。



### ① 心肺负荷状态

[DETRAINING]	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt; 0.8 已持续一周或更长时间进行低于推荐负荷的训练, 这会降低您的体能水平。通过增加训练负荷来校正。</li> </ul>
[MAINTAINING]	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0.8 至 1.0 训练负荷适合维持您的体能水平。为了获得更好的效果, 请尝试其他类型的训练或增加训练量。</li> </ul>
[PRODUCTIVE]	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.0 至 1.3 保持这一状态。训练负荷可以为健身奠定基础, 或指导您朝正确的健身方向前进。要保持此状态, 请在训练间歇安排恢复时间。</li> </ul>
[OVERREACHING]	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt; 1.3 这种状态需要较高的训练负荷, 这会适得其反。需要休息。通过加入低负荷训练来创造恢复时间。</li> </ul>

- 所显示的值的计算方法为: 应力除以耐力。

### ② 应力

显示您最近训练的负荷。  
此值显示了过去 7 天的平均每日负荷。

### ③ 耐力

显示您对承受有氧训练-力量训练的准备程度。  
此值显示了过去 28 天的平均每日负荷。

4. 按下 (E) 两次, 返回到当前时间屏幕。

### 注

- 在过去的 28 天里, 至少需要三天的活动测量才能显示您的心肺负荷状态。
- 在激活心率测量并进行活动测量后, 或每天午夜 (12:00 am), 心肺负荷状态都会更新。

## 使用 Nightly Recharge™ 检查恢复状态

借助 Nightly Recharge™，您可以了解您从当日身体负荷的恢复程度。

Nightly Recharge™ 这一状态基于两个因素：Sleep Charge（您的睡眠质量）和 ANS Charge（在睡眠最初几个小时期间您自主神经系统的镇静程度）。

\* Nightly Recharge™ 由 Polar 提供支持



### 重要提示!

- 长期佩戴手表、佩戴手表时出汗或在某些环境下佩戴手表，均有导致皮疹的风险。为防止出现皮肤问题，请定期从手腕上取下手表，给您的皮肤留出一些休息时间。

## 检查 Nightly Recharge™ 状态

1. 显示当前时间屏幕。

手表模式

2. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [NIGHTLY RECHARGE]。

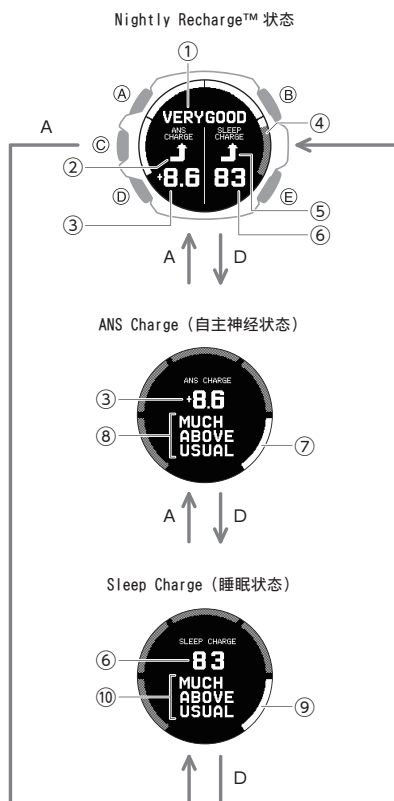


3. 按下 (C)。

此时会显示 Nightly Recharge™ 状态摘要屏幕。

- 如果未提供数据，则会显示 [NO DATA] 消息。

每按一下 (A) 或 (D)，即可在下述屏幕之间循环切换。



① Nightly Recharge™ 状态

② 状态图标 (ANS Charge)

③ ANS Charge 得分

④ 指示器水平

⑤ 状态图标 (Sleep Charge)

⑥ Sleep Charge 得分

⑦ 自主神经状态

⑧ ANS Charge 状态

⑨ 睡眠状态

⑩ Sleep Charge 状态

### 注

- 在以下情况下无法获取睡眠数据，因此显示屏上会显示 [NO DATA]，或者睡眠分析的准确性可能会降低。
  - 睡眠（从上床到起床）不足 4 小时
  - 在睡眠期间一直移动或几乎不动
  - 仅在睡着时佩戴手表，醒来后立即取下
- Nightly Recharge™ 可在满足以下条件时使用。
  - 心率测量被设定为 [ON] 或 [ACTIVITY & NIGHT TIME ON]，这样就可以持续进行心率测量。  
 使用心率测量
  - 在 [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] 的情况下，睡眠测量始于 NIGHT TIME 的设定时间。对于 NIGHT TIME 时间设置，请指定您的正常睡眠时间（睡觉时间和起床时间）。
  - 当您睡觉时，手表会紧紧附于您的手腕。
  - 在过去的 28 天里，至少三次睡眠测量（其中一次为前一晚）
- 为了提高睡眠分析的准确性，测量结果会在您醒来后大约一到两个小时才会显示在手表上。

### ● 要理解某种状态

#### Nightly Recharge™ 状态

[VERY GOOD]	非常好
[GOOD]	良好
[OK]	一般
[COMPROMISED]	欠佳
[POOR]	差
[VERY POOR]	非常差

## ANS Charge (自主神经状态)

此功能可针对您的自主神经系统在夜间的平静状况进行定量分析。

得分范围: -10 至 10

得分	状态
-6 或以下	[MUCH BELOW USUAL] (远低于平常)
-6 至 -2	[BELOW USUAL] (低于平常)
-2 至 2	[USUAL] (平常)
2 至 6	[ABOVE USUAL] (高于正常水平)
6 或以上	[MUCH ABOVE USUAL] (远高于平常)

## Sleep Charge (睡眠状态)

此功能用于评估您的睡眠时间和睡眠状态并进行定量分析。

手表会将前一天晚上您的睡眠情况与您前 28 天的平均得分进行对比, 以此确定您的得分和指标。

得分范围: 1 至 100

得分	状态
平均得分 -10 或更低	[MUCH BELOW USUAL] (远低于平常)
平均得分 -3.33 到 -10	[BELOW USUAL] (低于平常)
平均得分 ± 3.33	[USUAL] (平常)
平均得分 +3.33 到 +10	[ABOVE USUAL] (高于正常水平)
平均得分 +10 或更高	[MUCH ABOVE USUAL] (远高于平常)

## 呼吸练习

呼吸练习功能提供了关于深呼吸练习的指导。该指导讲解了如何缓慢且按稳定的节奏呼吸。呼吸练习可以帮助您放松身心、应对压力。

\* 呼吸练习 (Breathing Exercise) 由 Polar 提供支持



### 设置呼吸练习持续时间

请按照此流程设置呼吸练习的持续时间 (以分钟为单位)。

设置范围: 2 分 00 秒 至 20 分 00 秒

1. 显示当前时间屏幕。  
 手表模式
2. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [BREATHING EXERCISE]。



3. 按下 (C)。

此时会显示呼吸练习重置屏幕。



4. 按住 (A) 至少 2 秒钟。

此时会显示呼吸练习持续时间设置屏幕。



5. 使用 (A) 和 (D) 更改持续时间 (分钟) 设置。

- 您可以设置时间为 2 至 20 分钟, 以 1 分钟为增量。

6. 按下 (C) 完成设置操作。

设置操作完成后, 将有一个勾选标志显示几秒钟, 然后再次显示呼吸练习重置屏幕。

### 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。

## 测量呼吸练习

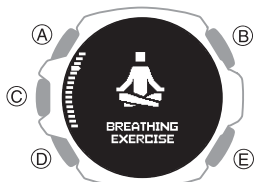
在呼吸练习期间，手表将测量您在平静区间内所花的时间（缓慢呼吸所花的时间，此时您的呼吸节奏与心跳将彼此同步）。

在呼吸练习测量期间，请保持手臂静止。

1. 显示当前时间屏幕。

手表模式

2. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [BREATHING EXERCISE]。



3. 按下 (C)。

此时会显示呼吸练习重置屏幕。



4. 坐下或躺下。

放松手臂并调整姿势，让您能够保持手部静止。

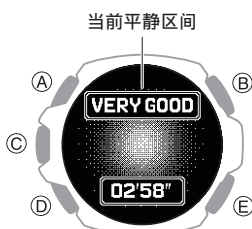
5. 按下 (C)。

此时会显示呼吸练习准备屏幕。



准备工作完成后，手表开始进行呼吸练习测量。

6. 根据动画画面慢慢地呼吸（吸气和呼气）。



平静区间	含义
(无显示)	未达到良好区间。
[GOOD]	良好
[VERY GOOD]	非常好
[OPTIMAL]	最佳

测量操作完成之后，手表将显示结果。

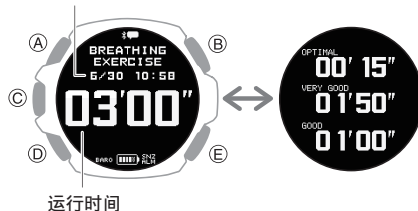
• 每次按下 (A) 或 (D) 时，都会在结果屏幕之间进行切换。

结果 1

结果 2

测量开始日期和时间

每个平静区间的时间



### 注

- 要达到 [OPTIMAL] 区间，需保持每分钟 6 次呼吸（吸气、呼气）的速度。
- 如果您在显示了准备屏幕或无法获得稳定信号时取下手表，会显示 [ERROR]。

## 智能闹铃

智能闹铃使用手表的加速计和心率传感器来估算您的睡眠状态，而且当您在指定时间段内的睡眠较浅时，会通过 10 秒提示音或振动操作向您发出通知。

例如，如果您将闹铃时间设置为 7:30，并将智能时间段设置为 60 分钟，闹铃将提示您起床的最佳时间是 6:30 到 7:30。

### 重要提示!

- 在使用智能闹铃时，请确保将手表紧贴手腕上。



## 注

- 如需使用智能闹铃，请为心率测量选择 [ON] 或 [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] 以启用持续心率测量。当心率测量被设定为 [OFF] 时，智能闹铃功能与普通闹铃相同。

### 🔍 使用心率测量

- 请注意，它不能保证您被智能闹铃叫醒时的感觉。视您的身体结构和身体状况而定，手表可能无法准确确定您的睡眠状态。

- 智能闹铃这一功能可帮助您从睡眠中醒来。它无法改善您的睡眠质量。要改善睡眠质量，您需要调整生活节奏并确保睡眠充足。

- 睡眠时间段如果较短，可能会导致睡眠状态测量的准确性降低。

- 如果您的睡眠时间不足 2 小时（不包括闹铃时间），则无法确定睡眠状态。当到达闹铃时间时，手表会执行提示音和/或振动操作。

- 您可以根据需要启用或禁用声音和振动提示。

### 🔍 配置声音和振动设置

- 当电池指示器为“CHG”或更低电量时，将无法执行声音和振动提示。

- 有关将闹铃用于除唤醒之外的其他用途的详情，请参阅以下信息。

### 🔍 闹铃

## 配置智能闹铃设置

使用 CASIO WATCHES 手机应用或手表操作，配置智能闹铃设置。

### ● 要使用 CASIO WATCHES 手机应用配置智能闹铃设置

#### 检查连接

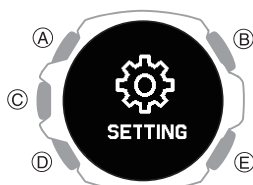
- 在执行以下流程时，确保手表显示屏显示 符号。如果显示屏上未显示 ，请根据下面链接中的信息进行处理。

#### 🔍 连接至已与手表配对的手機

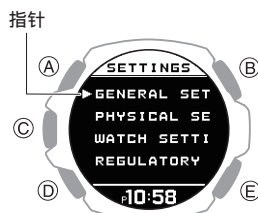
- 📱 点击“CASIO WATCHES”图标。
- 📱 点击“我的手表”选项卡。
- 📱 选择并点击“GBD-H2000”。
- 📱 选择您要更改的设置，然后执行屏幕上显示的操作。

### ● 要使用手表配置智能闹铃设置

- 显示当前时间屏幕。  
🔍 手表模式
- 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
此时会进入“控制模式”。
- 使用 (A) 和 (D) 以选择 [SETTING]。



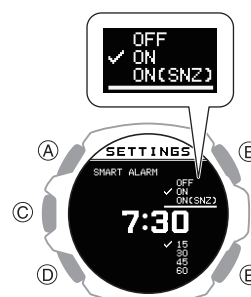
- 按下 (C)。  
此时会显示设置菜单屏幕。



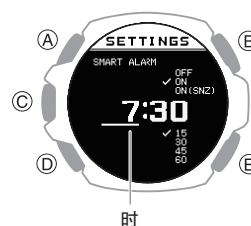
- 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [WATCH SETTINGS]。
- 按下 (C)。  
此时会显示手表设置屏幕。
- 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [SMART ALARM]。
- 按下 (C)。
- 使用 (A) 和 (D) 选择您需要的智能闹铃和贪睡闹铃功能开/关设置。

[OFF]	禁用智能闹铃，禁用贪睡闹铃
[ON]	启用智能闹铃，禁用贪睡闹铃
[ON (SNZ)]	启用智能闹铃，启用贪睡闹铃

- 您配置的贪睡闹铃功能开/关设置仅适用于智能闹铃。
- 当前选定的设置将通过左侧的勾选标志 () 来表示。

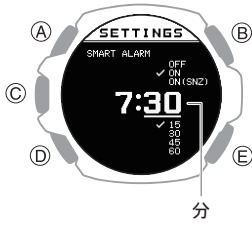


- 按下 (C)。
- 使用 (A) 和 (D) 设置闹铃时间的小时数。



- 按下 (C)。  
这会使命光标移至时间的分钟设置处。

13. 使用 (A) 和 (D) 设置闹铃时间的分钟数。



14. 按下 (C)。

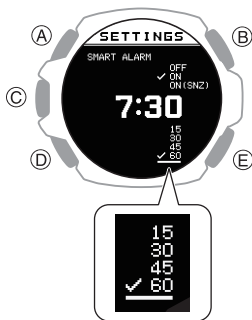
这会使光标移至智能时间段设置。

- 在智能时间段内，如果手表确定您睡眠较浅，智能闹铃将会发出提示音。

15. 使用 (A) 和 (D) 指定智能时间段设置。

[15]	从闹铃时间之前 15 分钟到闹铃时间
[30]	从闹铃时间之前 30 分钟到闹铃时间
[45]	从闹铃时间之前 45 分钟到闹铃时间
[60]	从闹铃时间之前 60 分钟到闹铃时间

- 当前选定的设置将通过左侧的勾选标志 (✓) 来表示。



### 注

- 智能时间段越短，闹铃在设定的闹铃时间响起的可能性就越高。

16. 按下 (C) 完成设置操作。

设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示手表设置屏幕。

- 您可以查看智能闹铃的设定时间，以及智能闹铃设置和贪睡闹铃设置是开还是关。

17. 按住 (E) 至少一秒钟可返回到当前时间屏幕。

### 注

- 在显示智能闹铃设置屏幕时，如果您在 2 到 3 分钟内未执行任何操作，则手表将自动返回到当前时间屏幕。

## 关闭智能闹铃

1. 显示当前时间屏幕。

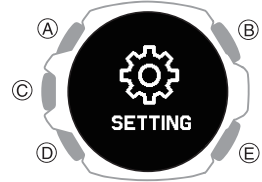
☞ 手表模式

2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。

此时会进入“控制模式”。

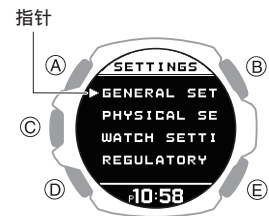
3. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [SETTING]。

[SETTING]。



4. 按下 (C)。

此时会显示设置菜单屏幕。



5. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [WATCH SETTINGS]。

6. 按下 (C)。

此时会显示手表设置屏幕。

7. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [SMART ALARM]。

8. 按下 (C)。

9. 使用 (A) 和 (D) 选择 [OFF]。

10. 按下 (C) 完成设置操作。

设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示手表设置屏幕。

11. 按住 (E) 至少一秒钟可返回到当前时间屏幕。

### 注

- 在显示智能闹铃设置屏幕时，如果您在 2 到 3 分钟内未执行任何操作，则手表将自动返回到当前时间屏幕。



## 测量心率

将手表戴在手腕上以后，您可以使用手表对心率进行近似测量。

您可以利用心率测量来监控您的日常健康状况，以及使您的训练更有效。



### 重要提示!

- 要提升测量结果的准确性，请先配置您的个人资料设置，然后再使用心率测量功能。

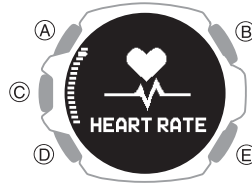
[创建个人资料](#)

- 在开始执行心率测量操作前，请确保手表紧贴手腕上。如果在开始测量操作后将手表紧贴手腕上，可能会导致无法进行正确测量。

## 检查当前心率

HEART RATE（心率测量）功能允许您检查自己的当前心率。

- 显示当前时间屏幕。  
[手表模式](#)
- 使用 (A) 和 (D) 以选择 [HEART RATE]。

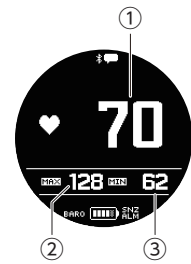


- 按下 (C)。

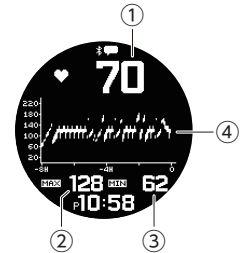
此时会显示当前心率屏幕。

- 每次按下 (A) 或 (D) 时，都会在数值屏幕与图形屏幕之间切换。

## 数值屏幕



## 显示心率图



- 当前心率
- 最大心率  
当天的最高心率
- 最低心率  
当天的最低心率
- 心率图
  - 心率图最长可显示 8 小时的数据。
  - 心率图的其中一个部分显示了在 4 分钟内测得的最高值和最低值。

## 注

- 在使用 HEART RATE（心率测量）功能时，如果您在大约 1 小时内不执行任何操作，手表将返回到当前时间屏幕。

## 使用心率测量

在心率测量期间，您的当前心率显示在 HEART RATE（心率测量）功能屏幕旁边的其他屏幕中。

- 为获得更准确的显示值，在使用心率测量功能前，请先创建您的个人资料。

[创建个人资料](#)

### ● 要启用或禁用心率测量

启用心率测量时，手表会显示您当前的速率。

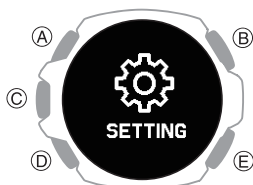
1. 显示当前时间屏幕。

[手表模式](#)

2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。

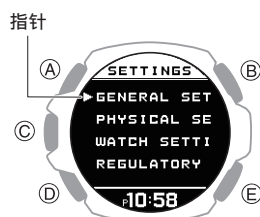
此时会进入“控制模式”。

3. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [SETTING]。



4. 按下 (C)。

此时会显示设置菜单屏幕。



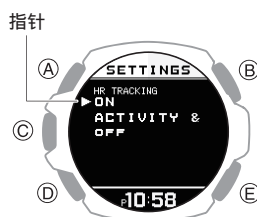
5. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [GENERAL SETTINGS]。

6. 按下 (C)。

7. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [HR TRACKING]。

8. 按下 (C)。

这将显示心率测量启用/解除屏幕。



9. 使用 (A) 和 (D) 选择开/关设置。

[ON]	启用心率测量
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON]	在活动测量期间启用心率测量（仅限指定的夜间时间段）
[OFF]	解除心率测量

10. 按下 (C) 完成设置操作。

设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示 GENERAL SETTINGS 屏幕。

11. 按住 (E) 至少一秒钟可返回到当前时间屏幕。

## 注

- 即使将心率测量设置为 [OFF]，HEART RATE（心率测量）功能屏幕也会显示您的心率。

- 可用的功能和电池消耗情况取决于心率测量设置。根据您的特定需要配置设置。

- [ON]：允许使用手表的完整功能：白天执行心率测量，夜间执行准确的卡路里消耗量测量和睡眠测量。使用此设置时，电池消耗量较高。


- [ACTIVITY & NIGHT TIME ON]：仅在活动和夜间（睡眠测量）期间进行测量。白天的速率测量和其他功能将受到限制。使用此设置时，电池消耗量适中。有关配置夜间设置的详情，请参阅以下信息。

[指定夜间时间](#)

- [OFF]：使用此设置时，将不执行心率测量。准确的卡路里消耗量测量、睡眠、跑步指标、心肺负荷和其他功能将受到限制。使用此设置时，电池消耗量较低。

## 心率测量注意事项

### 心率测量功能

- 手表后盖上配有一个内置传感器，可以检测您的脉搏。脉搏可用来计算和显示近似心率值。下列因素可能导致显示的心率值出错。
  - 手表在手腕上的佩戴方式
  - 单个手腕的特征和状况
  - 训练类型和/或强度
  - 传感器周围有汗液、污垢和/或其他异物
 所有这些都意味着手表显示的心率值是近似值，不保证其准确性。
- 以下情况可能导致无法准确检测脉搏。
  - 在低温环境或其他减少血液流动的条件下进行锻炼
  - 手臂上有纹身
  - 使用防晒霜或乳液、驱虫霜等
- 本手表的心率测量功能仅用于康乐用途，不应以任何方式用于医疗用途。
- 当电池电量指示器显示  或更低电量时，心率测量功能将自动被禁用。

### 进行影响心率测量的运动

- 仅涉及手臂剧烈运动的活动，或其他可能影响心率测量以及导致手表心率数据显示错误的某些运动\*。
- \* 涉及手腕剧烈运动或手腕旋转的活动，如演奏打击乐、打网球等

### 训练前热身

- 低温或手冷导致的血液循环不畅可能会影响心率测量。
- 进行涉及心率测量的训练时，确保适当热身。

### 心率测量设置设定为 [ON] 时进行测量

心率测量设置设定为 [ON] 时，会间歇性（每两分钟）测量您的心率。

如果手表确定您正在进行某些活动（基于加速度传感器的行为分析），将每秒一次持续执行心率测量。

## 血氧水平测量

您的手表可以测量血氧水平。

正常的血氧水平一般为 95% 至 100%，但视您的活动水平和身体状况而有所不同。

### 注

- 请注意，此款手表显示的值仅供参考。如您感到任何异常，请立即向医生咨询。

### 重要提示！

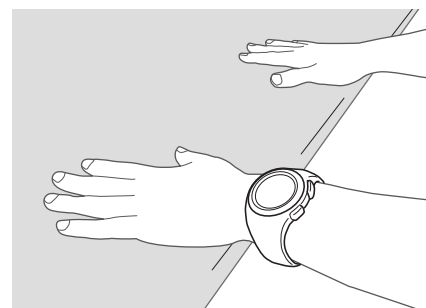
- 在开始血氧水平测量之前，请确保将手表紧贴手腕上。如果在开始测量操作后将手表紧贴手腕上，可能会导致无法进行正确测量。
- 血氧水平测量功能不适宜用作医疗设备，不能用于诊断具体疾病。它仅适用于一般性的健康维护。

## 测量血氧水平

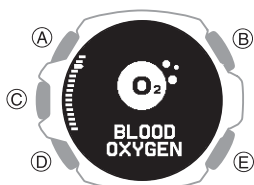
### 重要提示！

- 如果您位于寒冷的地方且手腕温度较低，则可能无法获得血氧水平测量结果。在尝试测量之前，请先温暖手腕。
- 如果在手腕上的同一位置持续测量失败或测量值波动较大，请更改手腕佩戴手表的位置。您也可以尝试将手表佩戴到另一手腕上进行测量。
- 将手表围绕手腕移动，在相同的条件下进行多次测量。找到测量最稳定的手腕位置。
- 请勿在锻炼后立即进行测量。等到呼吸稳定。
- 在测量期间，请保持手臂静止，不要让其移动。
- 测量时不要说话，不要憋气。

1. 在坐下时，请将手臂放在桌子或其他平面上。
2. 尽量保持肘部和手腕伸直。



3. 确保表带不与手臂下方的表面接触，也不要压手腕上。
4. 显示当前时间屏幕。  
🔍 手表模式
5. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [BLOOD OXYGEN]。



6. 按下 (C)。  
此时会显示血氧水平测量屏幕。



7. 按下 (C)。  
开始血氧水平测量。



血氧水平测量操作完成之后，将显示测量结果。



8. 按住 (E) 至少一秒钟可返回到当前时间屏幕。

### 注

- 如果血氧水平测量出现错误，显示屏上将显示 [ERROR] 消息。
- 如果测得的值超出允许的测量范围，显示屏上将显示 [---%] 消息。
- 在使用血氧水平测量功能时，如果您在大约 1 小时内不执行任何操作，手表将自动返回到当前时间屏幕。

## 查看生理日志数据

您可借助“生活日志”查看以下信息。

- 步数目标值和每天目标完成率
- 步数

## 查看生理日志数据

- 要使用 CASIO WATCHES 手机应用查看生理日志相关数据

您可以使用 CASIO WATCHES 手机应用来查看使用手表测量的数据。

### 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。  
🔍 [连接至已与手表配对的手机](#)

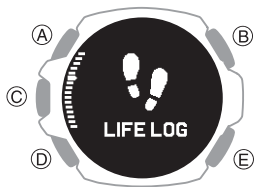
1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 点击“我的页面”选项卡。
3. 点击“LIFE LOG”小部件。  
打开 LIFE LOG 页面并查看详细信息。

### 注

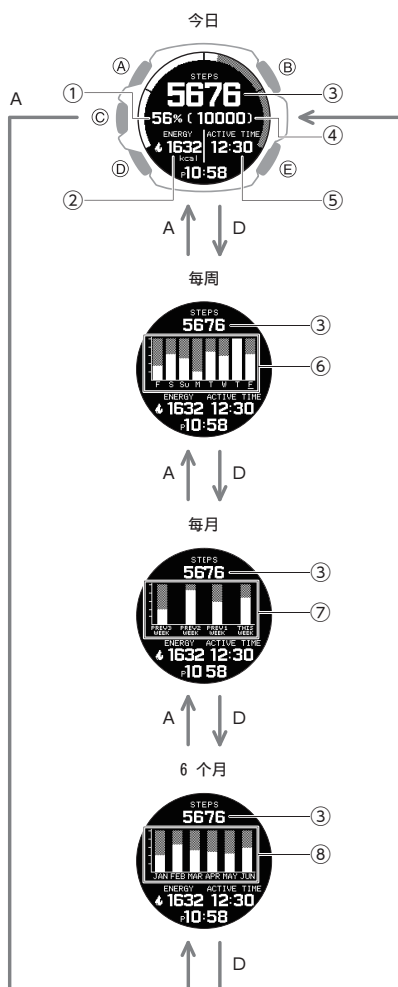
- 您也可以使用 CASIO WATCHES 手机应用来指定每日步数目标。  
🔍 [指定每天步数目标](#)

## ● 要使用手表查看生理日志相关数据

1. 显示当前时间屏幕。  
🔗 [手表模式](#)
2. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [LIFE LOG]。



3. 按下 (C)。  
此时会显示生理日志数据摘要屏幕。
4. 使用 (A) 和 (D) 显示您想要查看的屏幕。



- ① 步数目标成果
  - ② 当天消耗的卡路里
  - ③ 今日步数
  - ④ 目标值
  - ⑤ 当天的有效时间
  - ⑥ 每日步数目标完成率
  - ⑦ 每周步数目标完成率
  - ⑧ 每月步数目标完成率
5. 按下 (E) 两次, 返回到当前时间屏幕。

### 注

- 在显示生理日志屏幕时, 如果您在 2 到 3 分钟内未执行任何操作, 则手表将自动返回到当前时间屏幕。

### 有效时间

您的手表会分析加速度传感器的测量值, 以确定您是在步行、跑步、骑自行车、进行其他活动还是处于站立不动的状态。  
您的有效时间为您当日用于步行、跑步、骑自行车或进行其他活动的总时长。  
当您未在测量心率时, 手表还会基于行为分析计算卡路里消耗量。

## 罗盘读数

您可以使用罗盘功能来确定北方, 并查看目的地的方位。

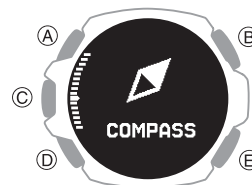


### 重要提示!

- 查看以下信息, 了解如何确保读数正确。  
🔗 [校准罗盘读数](#)  
🔗 [数字罗盘读数注意事项](#)

### 获取罗盘读数

1. 显示当前时间屏幕。  
🔗 [手表模式](#)
2. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [COMPASS]。

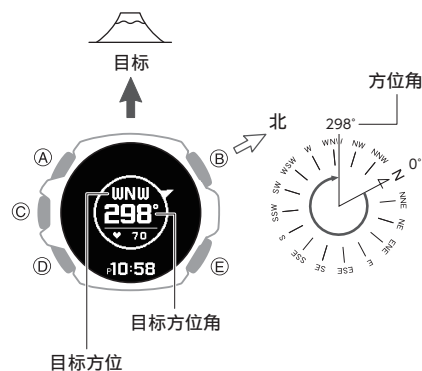


3. 按下 (C)。  
此时会在方位显示区域中显示 [∞]。
4. 用手臂做画 8 字运动。  
这通常会导致 [∞] 消失, 并开始罗盘测量。  
• 如果 [∞] 未消失, 请执行方位校准。  
🔗 [校准罗盘读数](#)

5. 保持手表水平，将 12 时指向所需目标的方向。

- 北向用 ▲ 来表示。显示屏将显示目标的方位及方位角。
- 要再次触发指南针操作，请按 (C)。

### 解释方位读数



方向：N（北）、E（东）、W（西）、S（南）

### 注

- 通常，罗盘指示的是磁北。您也可以配置设置以指示真北。  
 ○ 设置真北读数（磁偏角校准）  
 ○ 磁北和真北
- 显示初始读数后，手表将在 60 分钟内大约每秒获取一次读数。
- 在方向读取期间，如果您在大约 1 小时内不执行任何操作，手表将自动返回到当前时间屏幕。

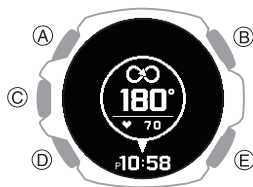
### ● 将地图与实际环境匹配（设置地图）

设置地图意味着与地图匹配，以使地图上指示的方向与您所处位置的实际方向一致。设置地图之后，您可以更轻松地掌握地图标注与实际地理轮廓之间的关系。要使用此手表设置地图，请将地图上的北方与手表的北方指示对齐。设置地图后，您便可以将自己在地图上的方位与周围环境进行比较，以帮助确定当前位置和目的地。

- 请注意：您必须具备读图技能和经验才能在地图上确定自己当前所处的位置和目的地。

### 校准指南针

在使用手表模式罗盘功能以及处于活动模式时，您的手表会不断执行方向校准。如果方向显示区域中显示 [∞]，请用手臂做画 8 字运动。



如果 [∞] 仍然显示，请按照以下步骤执行方向校准。

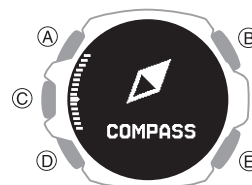
### 校准罗盘读数

为确保手表正确地执行方向测量，一旦手表生成的测量结果与其他罗盘的读数不同，请务必执行图 8 中的校准步骤。在出发登山之前，也应执行图 8 中的校准步骤。

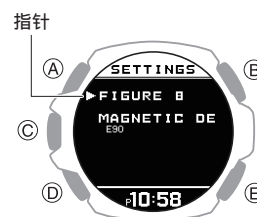
- 请注意：在存在强磁场的区域无法获得准确的罗盘读数和/或校准。

#### ○ 数字罗盘读数注意事项

1. 显示当前时间屏幕。  
 ○ 手表模式
2. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [COMPASS]。



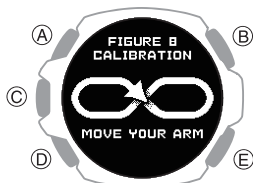
3. 按下 (C)。
4. 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
 此时会显示方向测量设置屏幕。



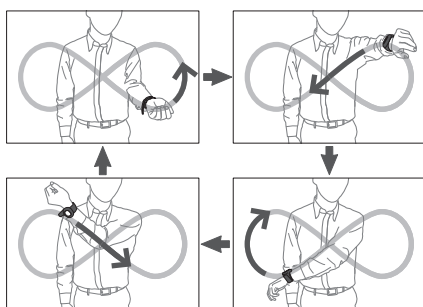
5. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [FIGURE 8]。

6. 按下 (C)。

这将显示 8 字校准屏幕。



当出现上述屏幕时，请以 8 字形移动手臂，如下图所示。



- 让手腕扭转。
- 移动时，手臂尽量远离身体。
- 校准成功之后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示设置屏幕。

### 注

- 如果校准失败，显示屏上将显示 [FAILED RETRY?] 消息。按下 (A) 或 (D) 以选择 [YES] (重新校准) 或 [NO] (停止校准)，然后按下 (C)。
- 要在以上流程期间返回到方向测量设置屏幕，请按下 (E)。

### 设置真北读数 (磁偏角校准)

如果希望手表指示真北而非磁北，您需要指定当前磁偏角方向 (东或西) 和偏角。

#### 磁北和真北

- 磁偏角角度值单位只能设置为 1° (度)。使用与要设置的角度最为接近的值。  
示例：对于角度 7.4°，设置为 7°。  
示例：对于角度 7°40' (7 度 40 分)，设置为 8°。

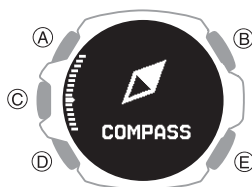
### 注

- 特定位置的磁偏角角度 (东或西) 和角度值可以在地形图、登山地图和包含等高线的其他地图中找到。

1. 显示当前时间屏幕。

#### 手表模式

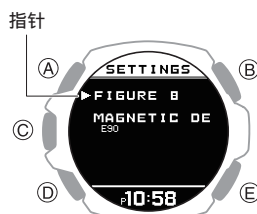
2. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [COMPASS]。



3. 按下 (C)。

4. 按住 (A) 至少 2 秒钟。

此时会显示方向测量设置屏幕。



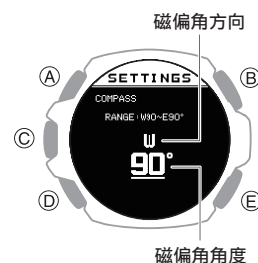
5. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [MAGNETIC DECLINATION]。

6. 按下 (C)。

7. 按下 (A) (西) 或 (D) (东)，更改磁偏角方向和角度。

设置范围：西 90° 到东 90°

[0° (OFF)]	磁北
[E]	磁北偏向真北以东 (东偏)
[W]	磁北偏向真北以西 (西偏)



- 要停止设置操作，请按下 (E) 并前进至步骤 9。

8. 按下 (C) 完成设置操作。

设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示方位测量设置屏幕。

9. 按住 (E) 至少一秒钟可返回到当前时间屏幕。



## 磁北和真北

北方实际上有两种：磁北和真北。

磁北：罗盘指针指示的北方

真北：北极方向

如下图所示，磁北和真北并不相同。



### 注

- 商用地图上指示的北方通常是真北。

## 数字罗盘读数注意事项

### 使用位置

在强磁源附近获取读数可能导致读数错误。让手表远离下列各种物品。

永久磁铁（磁性配件等）、金属物体、高压电线、天线、家用电器（电视、电脑、手机等）

- 请注意：在室内无法获得正确的方向读数，尤其是在钢筋混凝土建筑物内。
- 在电气火车、船舶、飞机等交通工具上无法获得准确的方向读数。

### 存放位置

将手表暴露在磁场下可能会影响数字罗盘读数的准确性。让手表远离下列各种物品。

永久磁铁（磁性配件等）、金属物体、家用电器（电视、电脑、手机等）

## 海拔高度测量

手表根据通过内置压力传感器获取的气压测量值获取高度读数并显示结果。



### 重要提示！

- 手表显示的高度读数是根据手表压力传感器测得的气压计算的相对值。这意味着天气导致的气压变化会使在同一位置获取的高度读数不相同。另请注意：手表显示的值可能与您所处区域指示的实际高度和/或海拔高度有所不同。登山期间使用手表的高度计时，建议按照当地高度（海拔）指示定期校准其读数。

[校准海拔读数](#)

- 高度校正值和气压的变化可能导致显示负值。
- 查看以下信息，了解如何将手表生成的读数与本地高度（海拔）指示提供的值之间的差异降至最小。

[高度读数注意事项](#)

## 查看当前高度

1. 显示当前时间屏幕。  
[手表模式](#)
2. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [ALTIMETER]。

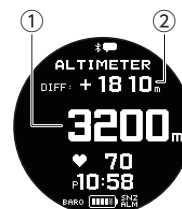


3. 按下 (C)。

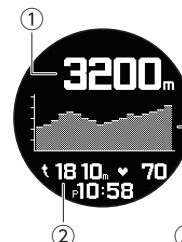
这将显示您当前位置的高度。

- 每次按下 (A) 或 (D) 时，都会在数值显示与图形显示之间切换。

### 数值屏幕



### 图形屏幕



- ① 当前位置的海拔
- ② 参考高度与当前高度之间的差值
- ③ 海拔图



当前读数

- 在大约前三分钟内，手表每秒获取一次高度读数。此后，按照手表的自动测量间隔设置获取读数。
- 查看以下信息，了解如何配置自动测量间隔。  
🔍 [设置自动测量间隔](#)
- 要重新触发测量，请按下 (C)。
- 要返回到当前时间屏幕，请按住 (E) 至少 1 秒钟。

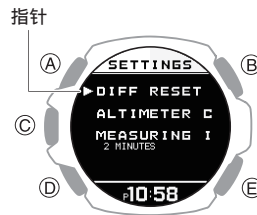
## 注

- 测量范围：-10,000 米到 10,000 米 (-32,800 到 32,800 英尺) (测量单位：1 米 (5 英尺))  
请注意：校准海拔读数会导致测量范围更改。
- 如果超出允许的范围，测量值将显示为 [-----]。

## 设置参考高度并读取高度差读数

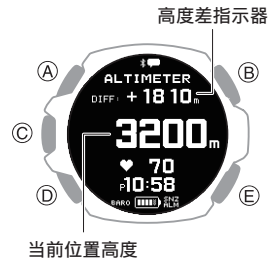
您可以使用以下步骤显示参考高度与其他高度之间的差值。这样一来，您便可在登山或徒步过程中轻松地测出两点之间的高度差。

1. 使用地图上的等高线确定当前位置与目的地之间的高度差。
2. 获取您当前位置的高度读数。  
🔍 [查看当前高度](#)
3. 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
此时会显示海拔高度测量设置屏幕。



4. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [DIFF RESET]。
5. 使用 (C) 将当前位置的海拔高度设置为参考海拔高度。  
设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示海拔高度测量设置屏幕。
6. 按下 (E)。  
此时会返回到海拔高度测量屏幕。

7. 一边将您在地图上找到的海拔差与手表显示的海拔差进行比较，一边朝目的地前进。



- 当您在地图上找到的海拔差与手表显示的海拔差相同时，表示您已接近目的地。

## 注

- 如果读数超出允许的高度测量范围 ( $\pm 3,000$  米 ( $\pm 9,840$  英尺))，或者发生测量错误时，显示屏上将显示 [-----]。

## 校准海拔读数

要将当地指示的值与测量值之间的差异降至最小，您应该在出发之前以及在徒步或获取高度读数的任何活动过程中更新参考高度值。

另外，登山时，您可以查看地图当地高度指示或指示您当前位置高度的某些其他信息来源，并使用最新信息定期校准手表读数，从而确保进行准确测量。

### 注

- 您可以通过标志、地图和互联网等资源找出您当前位置的高度。
- 以下因素会导致实际高度与手表读数之间出现差异。
  - 气压变化
  - 气压和海拔变化导致温度变化
- 虽然无需校准即可获得高度读数，但这样做生成的读数可能会与高度标志指示的高度大不相同。

1. 显示当前时间屏幕。

手表模式

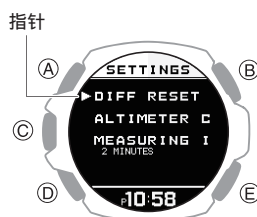
2. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [ALTIMETER]。



3. 按下 (C)。

4. 按住 (A) 至少 2 秒钟。

此时会显示海拔高度测量设置屏幕。



5. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [ALTIMETER CALIBRATION]。

6. 按下 (C)。

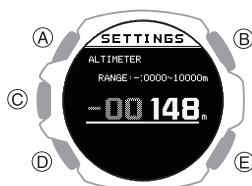
7. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [MANUAL]。

- 要将海拔设置恢复为初始出厂默认设置，请选择 [OFFSET OFF]。

8. 按下 (C)。

此时会显示手动校正屏幕。

9. 使用 (A) 和 (D)，输入当前位置的海拔高度。



10. 按下 (C) 完成设置操作。

设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示海拔高度测量设置屏幕。

11. 按下 (E) 退出设置屏幕。

## 设置自动测量间隔

您可以从五秒或两分钟中选择一个自动测量间隔。

1. 显示当前时间屏幕。

手表模式

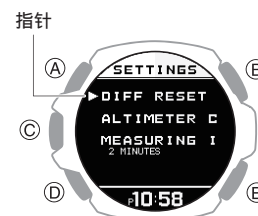
2. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [ALTIMETER]。



3. 按下 (C)。

4. 按住 (A) 至少 2 秒钟。

此时会显示海拔高度测量设置屏幕。



5. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [MEASURING INTERVAL]。

6. 按下 (C)。

7. 使用 (A) 和 (D) 选择自动测量间隔时间。

[2 MINUTES]	前三分钟内每秒钟获取一次读数，接下来大约 12 小时内每两分钟获取一次读数。
[5 SECONDS]	前三分钟内每秒钟获取一次读数，随后大约一小时内每五秒钟获取一次读数。

8. 按下 (C) 完成设置操作。

设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示海拔高度测量设置屏幕。

9. 按下 (E) 退出设置屏幕。

#### 注

- 在执行海拔高度测量期间，如果您在大约 1 小时内不执行任何操作，手表将自动返回到当前时间屏幕。

## 高度读数注意事项

### 温度影响

在获取高度读数时，请采取以下步骤，并使手表保持尽可能稳定的温度。温度的变化会影响高度读数。

- 手表佩戴在手腕上时获取读数。
- 在温度稳定的区域获取读数。

### 高度读数

- 跳伞、悬挂式滑翔、滑翔伞、直升机飞行、滑翔机飞行或参与高度突然变化的其他活动时请勿使用此款手表。
- 此手表生成的高度读数不适用于专用级或工业级用途。
- 在飞机中，手表测量的是机舱内增压气压，因此读数与机务人员公告的高度不一致。

### 高度读数（相对高度）

此款手表采用国际民用航空组织（ICAO）定义的国际标准大气（ISA）相对高度数据。通常情况下，气压会随着高度升高而降低。

在下述情况下，可能无法获得正确测量值。

- 大气条件不稳定期间
- 温度骤变期间
- 手表遭到强烈撞击后

### 使用 GPS 信号数据校正所测量的高度值

在开始测量某项需要使用 GPS 信号进行测量的活动之前，如果您已执行了 GPS 信号接收操作，手表将在收到校正信息时自动校正测得的海拔高度值。但是请注意，这也可能会导致测量值与实际高度之间存在差异。

另请注意，使用 GPS 信号数据校正所测量高度值的操作可能需要几分钟的时间。校正操作可能需要更长时间，具体取决于您当前所处的环境。建议使用本地可用信息定期手动校正所测量的高度值。在手动校正所测量高度值后的一小时内，手表不会使用 GPS 信号数据校正测量的高度值。

## 气压和温度测量

您可使用手表获取当前位置的气压和温度读数。

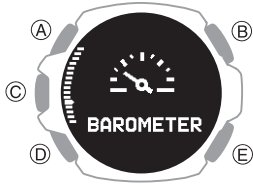


### 重要提示！

- 查看以下信息，了解如何确保读数正确。  
🔍 [气压和温度读数注意事项](#)

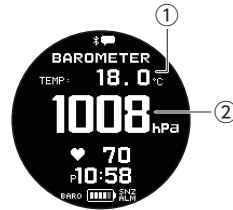
## 查看当前气压和温度

1. 显示当前时间屏幕。  
🔍 手表模式
2. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [BAROMETER]。



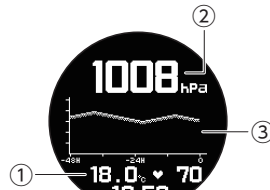
3. 按下 (C)。  
此时会显示当前气压和温度。
  - 每次按下 (A) 或 (D) 时，都会在数值显示与图形显示之间切换。
  - 切换到气压计/温度测量后，手表将在 3 分钟内约每 5 秒钟获取一次读数。此后，每两分钟获取一次测量值。

## 数值屏幕



## 气压图屏幕

该图显示每两小时获取一次的气压读数。您可以使用该图查看过去 72 小时的气压变化，这可用于预测后续的天气情况。



- ① 温度
- ② 气压
- ③ 气压图

趋势:	意义:
	气压升高，表示未来天气可能较晴朗。
	气压下降，表示未来天气可能较恶劣。

## 注

- 要重新触发测量，请按下 (C)。
- 在执行气压计/温度测量期间，如果您在大约 1 小时内不执行任何操作，手表将自动返回到当前时间屏幕。
- 测量范围如下所示。如果超出允许的范围，测量值将显示为 [---]。  
气压测量：260 hPa 至 1,100 hPa  
(7.65 inHg 至 32.45 inHg)  
温度计测量：-10.0°C 至 60.0°C (14.0°F 至 140.0°F)
- 气压和/或温度大幅变化会导致过去的的数据读数绘制在气压图可见区域之外。虽然绘图不可见，但数据仍然保留在手表内存中。

## 气压变化指示

只要手表检测到气压读数显著变化（由于海拔高度突然变化，或者穿过低压或高压区域），它就会执行提示音和/或振动操作并显示闪烁的箭头来提醒您。闪烁的箭头显示气压变化的方向。此类提示被称为“气压变化指示”。

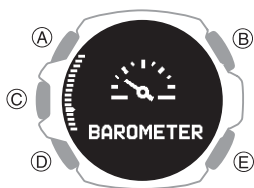
- 当大气压力突然下降时，手表将通过 10 秒的提示音/振动操作向您发出通知。
- 当大气压力突然上升或穿过高压或低压时，将通过 4 秒的提示音/振动操作向您发出通知。

此指示：	意义：
	压力突然下降
	压力突然上升
	气压持续上升，转为下降
	气压持续下降，转为上升

### 重要提示！

- 要确保气压变化指示正常工作，请在高度恒定的位置（如旅馆、露营区或在海上）开启该功能。
- 高度变化会导致气压变化。因此无法获得正确读数。请勿在上山或下山等情况下获取读数。

1. 显示当前时间屏幕。
2. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [BAROMETER]。

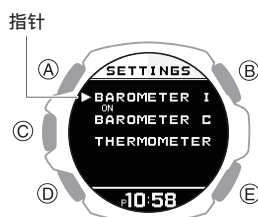


3. 按下 (C)。

此时会显示当前气压和温度。

4. 按住 (A) 至少 2 秒钟。

此时会显示气压计/温度测量设置屏幕。



5. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [BAROMETER INFORMATION]。

6. 按下 (C)。

7. 使用 (A) 和 (D) 选择气压变化指示设置。

[ON]	启用气压变化指示。
[OFF]	解除气压变化指示。

8. 按下 (C) 完成设置操作。

设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示气压/温度设置屏幕。

9. 按下 (E) 退出设置屏幕。

### 注

- 如果气压变化指示已启用，即使手表执行的操作不是气压和温度测量，也会每 2 分钟获取一次读数。
- 气压变化指示将在启用 24 小时后自动解除。
- 启用气压变化指示时，将解除节能功能。
- 当电池变为 [CHG] 或更低电量时，将自动解除气压变化指示。

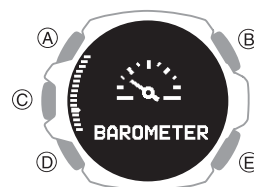
## 校准气压读数

手表的气压传感器在出厂前进行了调整，通常不需要校准。但是，如果您发现读数出现重大错误，您可以校准显示的值。

### 重要提示！

- 如果在校准过程中犯错，则手表将无法生成正确的气压读数。进行检查以确保用于校准的值可以生成正确的气压读数。

1. 显示当前时间屏幕。
2. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [BAROMETER]。

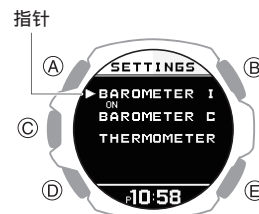


3. 按下 (C)。

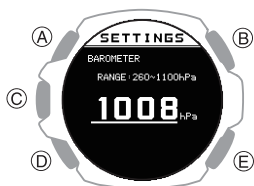
此时会显示当前气压和温度。

4. 按住 (A) 至少 2 秒钟。

此时会显示气压计/温度测量设置屏幕。



5. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [BAROMETER CALIBRATION]。
6. 按下 (C)。
7. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [MANUAL]。
  - 选择 [OFFSET OFF] 将气压校准恢复到出厂默认状态。
8. 按下 (C)。  
此时会显示手动校正屏幕。
9. 使用 (A) 和 (D)，输入当前气压。



10. 按下 (C) 完成设置操作。  
设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示气压/温度设置屏幕。
11. 按下 (E) 退出设置屏幕。

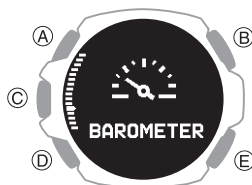
## 校准温度读数

手表的温度传感器在出厂前进行了调整，通常不需要校准。但是，如果您发现读数出现重大错误，您可以校准显示的值。

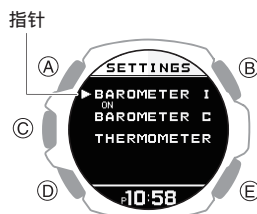
### 重要提示！

- 进行检查以确保用于校准的值可以生成正确的温度读数。
- 校准温度读数之前，请从手腕上摘下手表，然后将其放在您打算测量温度的区域大约 20 或 30 分钟，以使手表温度与空气温度相同。

1. 显示当前时间屏幕。  
🕒 手表模式
2. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [BAROMETER]。

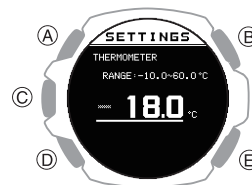


3. 按下 (C)。  
此时会显示当前气压和温度。
4. 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
此时会显示气压计/温度测量设置屏幕。



5. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [THERMOMETER CALIBRATION]。
6. 按下 (C)。

7. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [MANUAL]。
  - 选择 [OFFSET OFF] 将气压校准恢复到出厂默认状态。
8. 按下 (C)。  
此时会显示手动校正屏幕。
9. 使用 (A) 和 (D)，输入当前温度。



10. 按下 (C) 完成设置操作。  
设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示气压/温度设置屏幕。
11. 按下 (E) 退出设置屏幕。



## 气压和温度读数注意事项

### ● 气压读数注意事项

- 手表生成的气压图可用于预测未来的天气情况。但是，此款手表不应代替官方天气预报所需的精密仪器。
- 压力传感器读数会受突然变化的温度影响。因此，手表生成的读数可能会有某种程度的错误。

### ● 温度读数注意事项

体温、直射阳光和湿度都会影响温度读数。要帮助确保温度读数更准确，请从手腕上摘下手表，擦干所有水分，然后将其放在不受阳光直射且通风良好的位置。大约 20 到 30 分钟后，您应该能够获取温度读数。

## 年历（日出和日落时间及月龄）

您可查看您手动指定的本地城市或者通过手机连接或 GPS 信号接收所获得的位置的日出/日落时间和月龄。

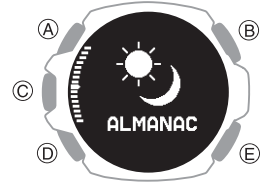


## 查看日出和日落时间及月龄

1. 显示当前时间屏幕。

🔍 手表模式

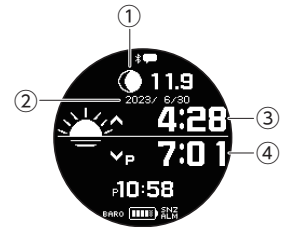
2. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [ALMANAC]。



3. 按下 (C)。

4. 使用 (A) 和 (D) 选择一天。

此时会显示日出和日落时间及月龄。



- ① 月形图 + 月龄

🔍 解释月形图和月龄指示器

- ② 日

- ③ 日出时间

- ④ 日落时间

### 注

- 在显示日出和日落时间屏幕时，如果您在 2 到 3 分钟内未执行任何操作，则手表将自动返回到当前时间屏幕。

## 解释月形图和月龄指示器

月相	月龄	指示器:
新月	0.0 至 0.9 28.7 至 29.8	
	1.0 至 2.7	
	2.8 至 4.6	
上弦月	4.7 至 6.4	
	6.5 至 8.3	
	8.4 至 10.1	
满月	10.2 至 12.0	
	12.1 至 13.8	
	13.9 至 15.7	
下弦月	15.8 至 17.5	
	17.6 至 19.4	
	19.5 至 21.2	
下弦月	21.3 至 23.1	
	23.2 至 24.9	
	25.0 至 26.8	
	26.9 至 28.6	

- 上表中的指示器显示了在北半球面向南方观察月球时的大致相位形状。

它们仅用于表明月球的左侧或右侧是否变暗，月球的实际观测效果可能有所不同。此外，在南半球或赤道附近，月球会出现在北方天空，其明暗部分与手表指示器显示的相反。

## 时间调整

您的手表可通过连接至手机或接收 GPS 信号，调整日期和时间设置。

### 重要提示!

- 只要您进入飞机内或者其他禁止或限制使用手机或接收 GPS 信号的任何区域内，就应该切换到飞行模式并使用手表操作来调整时间。

🕒 进入手表飞行模式

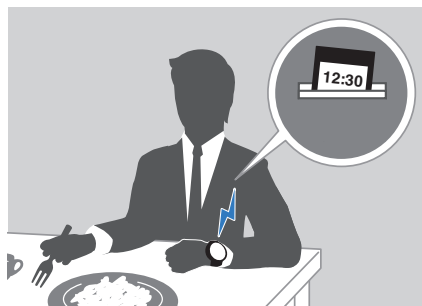
🕒 使用手表操作来调整时间设置

## 自动连接手机以同步手表的当前时间设置

### 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。

如果让手表一直显示当前时间屏幕，在您从事日常活动时，手表会自动执行调整操作，无需您执行任何操作。



### 重要提示!

- 在下列情况下，手表可能无法执行自动时间校正。
  - 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

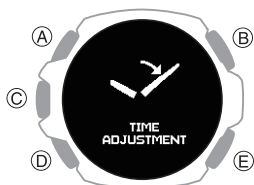
### 注

- 如果使用 CASIO WATCHES 手机应用指定了世界时间城市，手表还将自动校正该地的时间。
- 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
- 调整完时间后，手表仍与手机保持连接状态。
- 如果由于某种原因导致时间调整失败，显示屏上将出现 [FAILED]。
- 在与手机保持连接的情况下，也可执行手表操作。
- 手表上的飞行模式启用时，将无法连接手机。要连接手机，请解除飞行模式。
  - 🕒 进入手表飞行模式

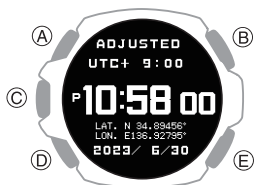
**手动连接手机以同步手表时间设置**

您可以按照以下流程手动连接已与手表配对的手机。

1. 显示当前时间屏幕。  
🕒 手表模式
2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
此时会进入“控制模式”。
3. 使用 (A) 和 (D) 选择 [TIME ADJUSTMENT]。



4. 按下 (C)。
5. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [BLUETOOTH]。
6. 按下 (C)。  
此时会启动 Bluetooth 连接。  
• 在成功获取时间后，获取的信息将显示在手表显示屏上。



- 如果获取失败，则会显示 [FAILED]。
7. 按下任何按钮并返回到本流程的步骤 5。
  8. 按下 (E) 两次完成设置操作。

**使用 GPS 调整手表的当前时间设置**

您可根据通过接收 GPS 信号获得的当前时区配置手表的时间和日期设置。

**适当的信号接收位置**

在户外可以看到天空，没有建筑物、树木或其他物体遮挡的地方可以接收到 GPS 信号。

**注**

- 在接收质量不佳的区域，请将手表的液晶显示屏保持向上，不要移动手表。
- 当手表接收 GPS 信号时，请注意不要让衣袖遮盖液晶显示屏。
- 在下述区域无法接收到 GPS 信号。
  - 看不到天空的地方
  - 室内（靠近窗口可能接收到信号）。
  - 无线通讯设备或其他产生磁场的设备附近的区域。
- 在下述区域可能遇到 GPS 信号接收问题。
  - 头顶只有很窄一块天空的地方
  - 靠近树木或建筑物的地方
  - 靠近火车站、机场或其他拥挤区域的地方

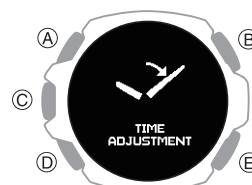
**通过执行手动 GPS 信号接收操作，调整时间设置**

您可以使用手表上的按钮操作获取 GPS 位置信息，并根据您当前的位置调整时区、时间和日期设置。

**注**

- GPS 信号接收要消耗大量电力。仅在必要时执行该操作。

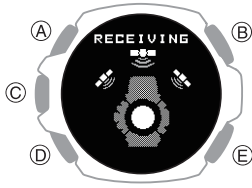
1. 前往适合信号接收的位置，将手表的液晶显示屏朝向天空。
2. 显示当前时间屏幕。  
🕒 手表模式
3. 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
此时会进入“控制模式”。
4. 使用 (A) 和 (D) 选择 [TIME ADJUSTMENT]。



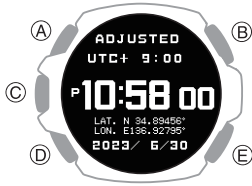
5. 按下 (C)。
6. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [GPS]。

## 7. 按下 (C)。

手表开始获取位置信息。



- 待成功获取位置后，获取的信息会显示在手表显示屏上。



- 如果由于某种原因导致位置信息获取失败，显示屏上将出现 [FAILED]。

## 8. 按下任何按钮并返回到本流程的步骤 6。

## 9. 按下 (E) 两次完成设置操作。

## 注

- 接收信息可能需要大约 30 秒到两分钟的时间。
- 当包括闰秒信息时，接收操作可能要花长达 15 分钟。
- 处于城市边界附近时，获取位置信息可能会遇到问题。  
如果时区设置与您的位置信息不符，手表将不会正确地显示时间和日期。如果出现这种情况，移动至您要设置为本地城市的城市的中央附近的位置，并再次获取位置信息。

## 闰秒的接收

每年 6 月 1 日以后及 12 月 1 日以后接收 GPS 信号时，还会接收到闰秒信息。

## 注

- 闰秒信息接收操作最长需要 15 分钟才能完成。
- 闰秒信息接收操作会反复进行，直到接收到为止。
- 闰秒信息接收操作一旦完成，直到下一个 6 月 1 日或 12 月 1 日到来为止，手表不再尝试接收闰秒信息。
- 在连接手机以调整手表日期和时间设置时，会将闰秒连同时间信息一起接收。如果发生这种情况，在接收 GPS 信号时可能不会接收闰秒。
- 在手动更改手表当前时间和/或日期设置后首次执行 GPS 信号接收操作时，还会接收闰秒信息。

## 信号接收须知

- 当手表因故无法根据 GPS 信号调整其时间时，每个月的平均计时准确率会有  $\pm 15$  秒的误差。
- 请注意，手表在接收 GPS 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（不到一秒）。
- 在下述条件下无法接收 GPS 信号。
  - 显示 [LOW] 或电池电量低时
  - 手表连接手机后进行数据通信时
  - 手表已启用飞行模式时
  - 正在执行睡眠测量时
- 如果接收操作成功，将根据所在城市（时区）和夏令时间设置自动调整时间和日期设置。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
  - 收到位置信息，但此信息不是您实际位置的信息（例如，当您在某城市边界附近时，获取的位置信息是相邻城市的位置信息）

## 在本国家/地区以外使用 GPS

某些国家或地理区域对 GPS 使用、位置信息的收集和记录等有法律限制。您的手表具有内置 GPS 功能，因此在前往手表售卖国以外的国家或地区进行国际旅行前，应与计划前往的国家或地区的大使馆、旅行社或某些其他可靠信息来源核实，以确定是否禁止或限制带入具有 GPS 功能或位置信息记录等功能的设备。

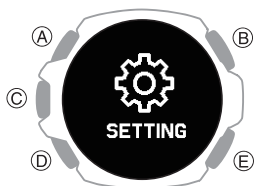
## 使用手表操作来调整时间设置

当您的手表因某些原因无法与手机通信或接收 GPS 信号时，您可以在手表上手动调整日期和时间设置。

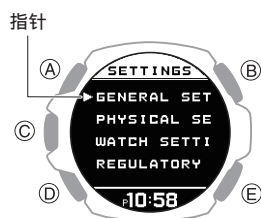
### ● 设置本地城市

按本节所述步骤操作，选择一个城市作为您的“本地城市”。

1. 显示当前时间屏幕。  
🕒 手表模式
2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
此时会进入“控制模式”。
3. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [SETTING]。



4. 按下 (C)。  
此时会显示设置菜单屏幕。



5. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [WATCH SETTINGS]。
6. 按下 (C)。
7. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [HOME TIME]。
8. 按下 (C)。
9. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [HOME TIME CITY]。
10. 按下 (C)。

11. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至要指定为本地城市的城市。

12. 按下 (C) 完成设置操作。

设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示本地时间设置屏幕。

13. 按住 (E) 至少一秒钟可返回到当前时间屏幕。

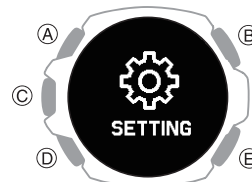
### ● 配置夏令时间设置

如果您所在地区遵循夏令时间，您也可以启用或禁用夏令时间。

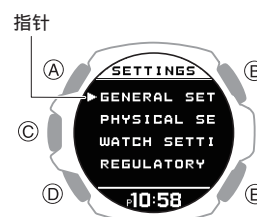
#### 注

- 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进行手动切换。
- 在下述情况下，使用 GPS 接收位置会导致手表自动选择 [AUTO] 作为夏令时间设置。
  - 当前接收操作所在的时区与手表在接收操作前的时区设置不同时。
  - 时区没有更改，但获取的位置信息适用于具有不同夏令时间规则（开始日期、结束日期）的地理区域

1. 显示当前时间屏幕。  
🕒 手表模式
2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
此时会进入“控制模式”。
3. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [SETTING]。



4. 按下 (C)。  
此时会显示设置菜单屏幕。



5. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [WATCH SETTINGS]。
6. 按下 (C)。
7. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [HOME TIME]。
8. 按下 (C)。
9. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [DST]。
10. 按下 (C)。
11. 使用 (A) 和 (D) 选择夏季时间设置。

[AUTO]	在标准时间和夏令时间之间自动切换
[OFF]	始终为标准时间
[ON]	始终为夏令时间

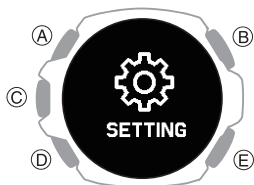
12. 按下 (C) 完成设置操作。

设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示本地时间设置屏幕。

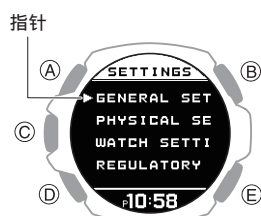
13. 按住 (E) 至少一秒钟可返回到当前时间屏幕。

## ● 要手动调整日期

1. 显示当前时间屏幕。  
🕒 手表模式
2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
此时会进入“控制模式”。
3. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [SETTING]。



4. 按下 (C)。  
此时会显示设置菜单屏幕。



5. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [WATCH SETTINGS]。
6. 按下 (C)。
7. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [DATE & TIME]。
8. 按下 (C)。
9. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [DATE SETTING]。
10. 按下 (C)。  
这会导致光标出现在年份设置下。
11. 使用 (A) 和 (D) 更改年份设置。
12. 按下 (C)。  
这会使光标移至月份设置。
13. 使用 (A) 和 (D) 更改月份设置。

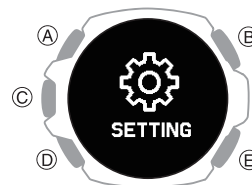
14. 按下 (C)。  
这会使光标移至日设置。
15. 使用 (A) 和 (D) 更改日设置。
16. 按下 (C) 完成设置操作。  
设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示当前时间设置屏幕。
17. 按住 (E) 至少一秒钟可返回到当前时间屏幕。

## 注

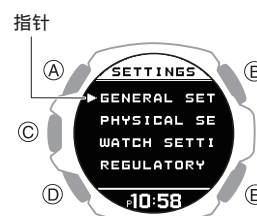
- 在上述过程中，按下 (E) 可返回到上一个屏幕。

## ● 要手动调整时间

1. 显示当前时间屏幕。  
🕒 手表模式
2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
此时会进入“控制模式”。
3. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [SETTING]。



4. 按下 (C)。  
此时会显示设置菜单屏幕。

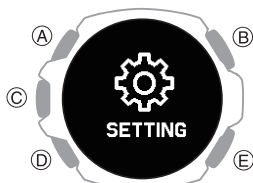


5. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [WATCH SETTINGS]。
6. 按下 (C)。
7. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [DATE & TIME]。
8. 按下 (C)。
9. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [TIME SETTING]。
10. 按下 (C)。  
这会导致光标出现在小时设置下。
11. 使用 (A) 和 (D) 更改当前时间中的小时设置。
12. 按下 (C)。  
这会使光标移至分钟设置。
13. 使用 (A) 和 (D) 更改当前时间中的分钟设置。
14. 按下 (C) 完成设置操作。  
设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示当前时间设置屏幕。
15. 按住 (E) 至少一秒钟可返回到当前时间屏幕。

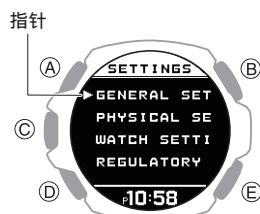
### ● 切换 12 小时和 24 小时计时制

您可指定以 12 小时制或 24 小时制为时间显示格式。

1. 显示当前时间屏幕。  
🔍 手表模式
2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
此时会进入“控制模式”。
3. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [SETTING]。



4. 按下 (C)。  
此时会显示设置菜单屏幕。



5. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [WATCH SETTINGS]。
6. 按下 (C)。
7. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [DATE & TIME]。
8. 按下 (C)。
9. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [TIME FORMAT]。
10. 按下 (C)。
11. 使用 (A) 和 (D) 选择 [12H] (12 小时计时制) 或 [24H] (24 小时计时制)。
12. 按下 (C) 完成设置操作。  
设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示当前时间设置屏幕。
13. 按住 (E) 至少一秒钟可返回到当前时间屏幕。
  - 选择 12 小时计时制时，显示 [P] 表示下午的时间。

## 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)。



### 配置世界时间设置

使用 CASIO WATCHES 手机应用或手表执行必要的操作，以配置世界时间设置。

#### ● 要使用 CASIO WATCHES 手机应用配置世界时间设置

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。  
🔍 [连接至已与手表配对的手机](#)

#### 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. 📱 点击“我的手表”选项卡。
3. 📱 选择并点击“GBD-H2000”。
4. 📱 选择您要更改的设置，然后执行屏幕上显示的操作。

#### 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. 点击“我的手表”选项卡。
3. 选择并点击“GBD-H2000”。
4. 选择您要更改的设置，然后执行屏幕上显示的操作。
  - “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为“**AUTO**”。
  - 有关夏令时段的信息，请参阅“夏令时间表”。
- [☞ 夏令时间表](#)

## ● 使用手表配置世界时间设置

在手表上执行必要的操作以选择世界时间城市，然后为您的世界时间城市配置夏令时间设置。

## ● 要选择世界时间城市

1. 显示当前时间屏幕。  
[☞ 手表模式](#)
2. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [WORLD TIME]。



3. 按下 (C)。

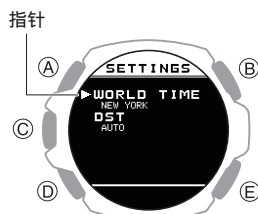
此时会显示当前世界时间城市和当前时间。



4. 按住 (A) 至少 2 秒钟。

这将显示世界时间设置屏幕。

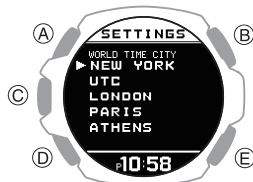
- 在配置设置时，如果在两三分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。



5. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [WORLD TIME CITY]。

6. 按下 (C)。

这会显示世界时间城市的菜单。



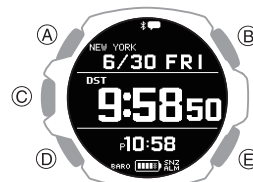
7. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至使用的城市。

8. 按下 (C) 完成设置操作。

设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示世界时间设置屏幕。

9. 按下 (E) 退出设置屏幕。

此时会显示所选城市的当前时间和日期。



### 注

- 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。  
[☞ 要使用 CASIO WATCHES 手机应用配置世界时间设置](#)

## ● 配置夏令时间设置

1. 显示当前时间屏幕。

[☞ 手表模式](#)

2. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [WORLD TIME]。



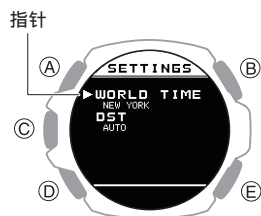
3. 按下 (C)。

此时会显示当前世界时间城市和当前时间。

4. 按住 (A) 至少 2 秒钟。

这将显示世界时间设置屏幕。

- 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。



5. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [DST]。

6. 按下 (C)。

7. 使用 (A) 和 (D) 选择夏季时间设置。

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

8. 按下 (C) 完成设置操作。

设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示世界时间设置屏幕。

9. 按下 (E) 退出设置屏幕。

## 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，使用手表时无需在夏令时间和标准时间之间进行手动切换。
- 当 [UTC] 选为城市时，您将无法更改或检查夏令时间设置。

## 闹铃

当到达闹铃时间时，手表会发出蜂鸣音或振动提示。您最多可以设置四个不同的闹铃。整点报时会使手表每小时发出一次蜂鸣音。

- 您可以根据需要启用声音和振动提示。

### 配置声音和振动设置

- 当电池电量指示器显示 **LOW** 时，手表将无法执行振动提示。当电池电量指示器显示“CHG”或更低时，手表将无法执行提示音操作。

- 当贪睡闹铃功能打开时，手表将每五分钟执行一次提示音操作，共执行七次此操作。

- 有关智能闹铃（可检测您的睡眠状态并在睡眠较浅时发出提示）的详情，请参阅以下信息。

### 智能闹铃



## 配置闹铃设置

使用 CASIO WATCHES 手机应用或手表操作，配置闹铃设置。

### ● 要使用 CASIO WATCHES 手机应用配置闹铃设置

#### 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。

[连接至已与手表配对的手机](#)

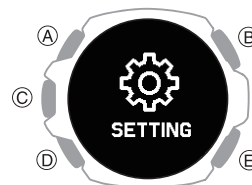
- 点击“CASIO WATCHES”图标。
- 点击“我的手表”选项卡。
- 选择并点击“GBD-H2000”。
- 选择您要更改的设置，然后执行屏幕上显示的操作。

### ● 要使用手表配置闹铃设置

- 显示当前时间屏幕。

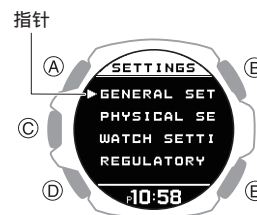
#### 手表模式

- 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
此时会进入“控制模式”。
- 使用 (A) 和 (D) 以选择 [SETTING]。

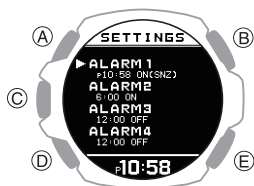


- 按下 (C)。

此时会显示设置菜单屏幕。



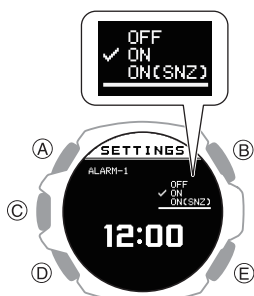
- 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [WATCH SETTINGS]。
- 按下 (C)。  
此时会显示手表设置屏幕。
- 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [ALARM]。
- 按下 (C)。
- 使用 (A) 和 (D) 将指针移至要设置的闹铃。



- 按下 (C)。
- 使用 (A) 和 (D) 选择闹铃和贪睡闹铃功能开/关设置。

[OFF]	禁用闹铃, 禁用贪睡闹铃
[ON]	启用闹铃, 禁用贪睡闹铃
[ON (SNZ)]	启用闹铃, 启用贪睡闹铃

- 当前选定的设置将通过左侧的勾选标志 (☑) 来表示。



- 按下 (C)。

- 使用 (A) 和 (D) 设置闹铃时间中的小时。
- 按下 (C)。
- 使用 (A) 和 (D) 设置闹铃时间中的分钟。
- 按下 (C) 完成设置操作。  
设置操作完成后, 将有一个勾选标志显示几秒钟, 然后再次显示闹铃选择屏幕。
  - 您可以查看闹铃的设定时间, 以及闹铃设置和贪睡闹铃设置是开还是关。
- 按住 (E) 至少一秒钟可返回到当前时间屏幕。

### 注

- 如果您在任何时候需要退出闹铃设置, 请按下 (E) 几次以返回到手表设置屏幕。

### ● 要停止正在响的闹铃

在执行闹铃提示音和/或振动操作时, 按任意按钮可停止该操作。

### 注

- 当达到预设的闹铃时间时, 手表会执行 10 秒的提示音/振动操作。
- 如果启用了贪睡闹铃功能, 则闹铃会每 5 分钟执行一次提示音和/或振动操作 (最多重复 7 次)。要解除闹铃的持续贪睡闹铃功能, 请关闭闹铃。
- 在显示设置屏幕时, 如果您在 2 到 3 分钟内未执行任何操作, 则手表将自动返回到当前时间屏幕。

## 启用整点报时

使用 CASIO WATCHES 手机应用启用或关闭整点报时。

### 重要提示!

- 您不能使用手表操作来更改整点报时设置。使用 CASIO WATCHES 手机应用更改设置。

### 注

- 您可能需要更新手表软件以使用整点报时。  
[更新手表的软件版本](#)

### 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。  
[连接至已与手表配对的手机](#)

- 点击 “CASIO WATCHES” 图标。
- 点击 “我的手表” 选项卡。
- 选择并点击 “GBD-H2000”。
- 选择您要更改的设置, 然后执行屏幕上显示的操作。

### 注

- 在您设为 NIGHT TIME 的时段内, 整点报时将禁用。

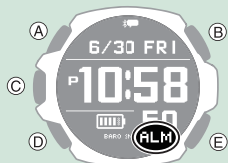
## 关闭闹铃

要停止闹铃提示音和/或振动操作，请执行以下步骤将其关闭。

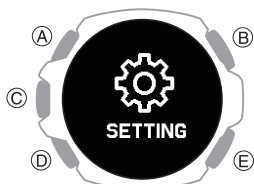
- 要重新激活闹铃提示音和/或振动操作，请将其重新打开。

### 注

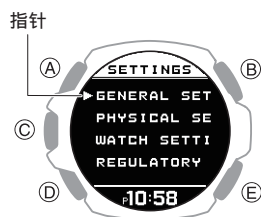
- 打开任意一个闹铃时，都会显示一个指示器。
- 关闭所有闹铃时，将不会显示闹铃指示器。



- 显示当前时间屏幕。  
🕒 手表模式
- 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
此时会进入“控制模式”。
- 使用 (A) 和 (D) 以选择 [SETTING]。

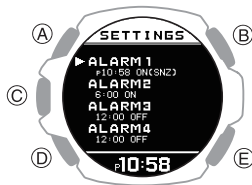


- 按下 (C)。  
此时会显示设置菜单屏幕。



- 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [WATCH SETTINGS]。
- 按下 (C)。  
此时会显示手表设置屏幕。

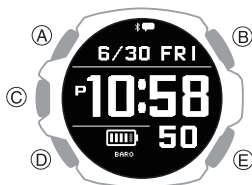
- 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [ALARM]。
- 按下 (C)。
- 使用 (A) 和 (D) 将指针移至要关闭的闹铃。



- 按下 (C)。
- 使用 (A) 和 (D) 选择 [OFF]。
- 按下 (C) 完成设置操作。

设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示闹铃选择屏幕。

- 按住 (E) 至少一秒钟可返回到当前时间屏幕。
  - 关闭所有闹铃会导致 [ALM] (闹铃) 从显示屏上消失。



### 注

- 如果在关闭闹铃后仍然显示 [ALM] (闹铃)，则表示至少有一个其他闹铃仍处于打开状态。要关闭所有闹铃，请重复步骤 8 到步骤 11，直到 [ALM] (闹铃) 指示器不再显示。
- 如果在关闭所有闹铃后仍然显示 [ALM] (闹铃)，则表示智能闹铃处于打开状态。关闭智能闹铃。  
🕒 关闭智能闹铃

## 秒表

秒表能够以 1 秒为单位进行计时，最长可计时 99 小时 59 分钟 59 秒。它也可计量分段时间。



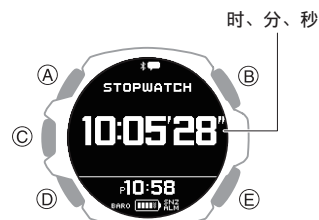
## 测量运行时间

- 显示当前时间屏幕。  
🕒 手表模式
- 使用 (A) 和 (D) 以选择 [STOPWATCH]。



- 按下 (C)。  
此时会显示秒表屏幕。
- 使用以下操作计量运行时间。

- 🕒 开始
- ↓
- 🕒 停止
- ↓
- 🕒 恢复
- ↓
- 🕒 停止



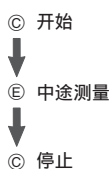
- 按下 (E) 将秒表时间复位清零。

## 计量分段时间

1. 显示当前时间屏幕。  
🔗 [手表模式](#)
2. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [STOPWATCH]。



3. 按下 (C)。  
此时会显示秒表屏幕。
4. 使用以下操作计量运行时间。



5. 按下 (E) 将秒表时间复位清零。

## 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，手表会执行提示音和/或振动操作。

- 当电池电量指示器显示 **LOW** 时，手表将无法执行振动提示。当电池电量指示器显示“CHG”或更低时，手表将无法执行提示音操作。
- 您可以根据需要启用声音和振动提示。  
🔗 [配置声音和振动设置](#)



## 设置开始时间

开始时间可以 1 秒为单位，设定长达 60 分钟。

### ● 要使用 CASIO WATCHES 手机应用配置定时器设置

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。

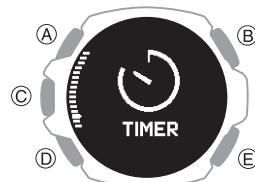
🔗 [配置手表设置](#)

### ● 要使用手表配置定时器设置

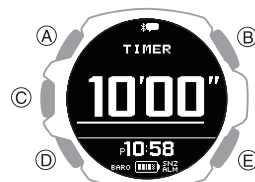
#### EZ 设置

执行此流程，以 30 秒为增量更改定时器开始时间设置。

1. 显示当前时间屏幕。  
🔗 [手表模式](#)
2. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [TIMER]。



3. 按下 (C)。  
这将显示 TIMER 屏幕。
4. 按下 (A) 或 (D)。  
此时会返回到 EZ 设置屏幕。

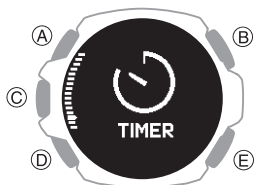


5. 使用 (A) 和 (D) 更改定时器开始时间设置。
  - 每次按下 (A) 都会使设置减少 30 秒，而每次按下 (D) 则会使其增加 30 秒。
6. 按下 (C)。  
这会开始定时器操作。

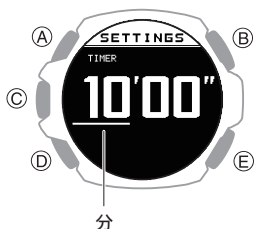
## 分钟和秒钟设置

您可以按照以下步骤，以 1 秒钟为增量更改定时器开始时间设置，最长为 60 分钟。

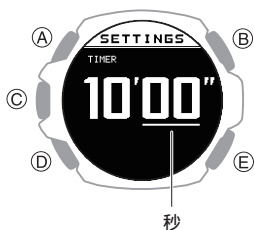
1. 显示当前时间屏幕。  
🕒 手表模式
2. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [TIMER]。



3. 按下 (C)。  
这将显示 TIMER 屏幕。
4. 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
这会导致光标出现在分钟设置下。
5. 使用 (A) 和 (D) 更改分钟设置。



6. 按下 (C)。  
这会使光标移至秒钟设置。
7. 使用 (A) 和 (D) 更改秒钟设置。



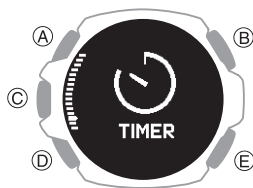
- 要返回到分钟设置，请按下 (E)。
8. 按下 (C) 完成设置操作。  
设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示 TIMER 屏幕。

## 注

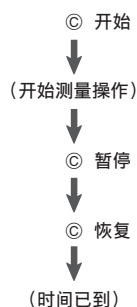
- 要退出定时器设置操作，可随时按下 (E)。
- 在配置设置时，如果在两三分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。

## 使用定时器

1. 显示当前时间屏幕。  
🕒 手表模式
2. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [TIMER]。



3. 按下 (C)。  
这将显示 TIMER 屏幕。
4. 使用以下操作执行定时器操作。



- 倒计时结束时，手表会执行提示音和/或振动操作并持续 10 秒钟。
  - 要将暂停的倒计时重置为开始时间，请按 (E)。
5. 按任意按钮可停止提示音和/或振动操作。

## 计步器

您可使用计步器跟踪行走、跑步和日常活动时的步数。



## 计步

如果手表佩戴正确，计步器将在您步行、跑步或参与日常活动时记录您的步数。

### 重要提示!

- 本款手表是佩戴于腕部的设备，它可以检测到非步行运动并将其计为步数。步行时的异常臀部动作可能造成步数漏计。

### ● 准备步骤

为了记录最为精确的步数，佩戴手表时将表面朝上，并系紧表带。表带如果松动，则无法获得正确的测量数据。



### ● 计步

开始步行时，计步器将开始记录步数。

## ● 如需查看步数

通过使用生理日志功能或 CASIO WATCHES 手机应用，可以在手表的当前时间屏幕上查看自己的步数。

- 🔍 指定表盘
- 🔍 查看生理日志数据

## 注

- 步数最多可显示 99,999 步的数值。当步数超过 99,999 时，会显示 [----]。
- 步数不会在您开始移动时立即显示，以免误记录非步行运动。
- 步数在每日午夜复位为零。
- 这款手表最多可以存储 3 天的步数。
- 当手表连接至应用或当应用启动时，步数会传输到 CASIO WATCHES 手机应用中。
- 您也可以使用 CASIO WATCHES 手机应用来指定每日步数目标。

🔍 指定每天步数目标

## 步数错误的原因

某些情况可能会导致无法进行正确计步。

### 重要提示！

- 以下任何一种情况都可能造成无法正确计数。
- 穿拖鞋、凉鞋或其他造成曳行步态的鞋履时行走
  - 在地砖、地毯、雪地或其他造成曳行步态的表面上行走
  - 不规则行走（位于拥挤人群中、排队时走走停停等）
  - 极慢行走或极快奔跑
  - 推购物车或婴儿车
  - 处于振动频繁的位置，或搭乘汽车
  - 手或手臂频繁运动（鼓掌、扇子等）
  - 拉着手行走，握着拐杖或棍子行走，手与腿不协调的任何其他运动
  - 日常非步行活动（清洁等）
  - 戴手表的手腕不是您在个人资料中设置的手腕
- 🔍 创建个人资料
- 步行 20 秒或少于 20 秒

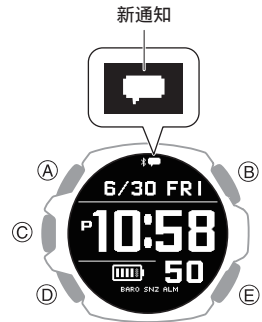
## 接收手机通知

您可以使用手表检查来电提示、邮件和 SNS 提醒的详细信息，以及通过 Bluetooth 将手表与手机连接后收到的信息。手表内存最多可以存储 10 条通知。

- 要从手机接收通知，您需要将手表与手机配对。

🔍 将手表与手机配对

在当前时间屏幕上和活动模式中，可以查看新通知。



在通知列表中，您可以查看通知类型以及收到通知的日期和时间。

指示器：	意义：
	邮件
	SNS
	来电提示、未接来电
	时间表
	其他



- 如果没有新消息，则会显示 [NO DATA] 消息。
- 启用通知接收功能时，收到通知后其内容将显示在显示屏上，不论处于哪种模式（通知切入）。
- **启用和禁用来电提示通知**
- 当到收到通知时，手表会执行提示音和/或振动操作。您可以根据需要启用或禁用声音和振动提示。
- **配置声音和振动设置**
- 手机来电提示通知的提示音/振动操作持续时间长达 20 秒，而所有其他通知持续时间为 1 秒。

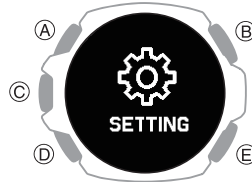
### 重要提示!

- 要接收手机通知，请在手机上配置以下设置。
- iPhone: 配置以下所有设置。
  - 启用 CASIO WATCHES 手机应用通知。
  - 启用“设置” → “蓝牙” → “CASIO GBD-H2000” → “共享系统通知”。
  - 允许您希望获得通知的每个应用通知，并确保以下方框已全部勾选（选中）：通知 锁定屏幕、通知中心、横幅。
  - 示例：邮件应用：“设置” → “邮件” → “通知”
- Android: 启用以下所有项。
  - 通知访问
  - 联系人访问
  - 通话记录访问
- 通知切入显示 1 分钟后，显示屏将返回到切入出现之前显示的屏幕。通知切入显示时，请按下 (A) 或 (D) 查看通知内容。

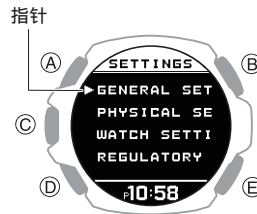
## 启用和禁用来电提示通知

您可以根据需要启用或解除通知接收。

1. 显示当前时间屏幕。  
○ **手表模式**
2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
此时会进入“控制模式”。
3. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [SETTING]。



4. 按下 (C)。  
此时会显示设置菜单屏幕。



5. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [GENERAL SETTINGS]。
6. 按下 (C)。
7. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [NOTIFICATIONS]。
8. 按下 (C)。

9. 使用 (A) 和 (D) 选择通知接收开/关设置。

[OFF]	通知已关闭，通知切入未显示。
[ACTIVITY OFF]	通知接收仅在活动测量期间关闭。
[NIGHT TIME OFF]	通知接收仅在指定的夜间时间关闭。
[ACTIVITY & NIGHT TIME OFF]	通知接收在活动测量期间以及指定的夜间时间关闭。
[ON]	启用接收和通知切入显示。

- 通知切入将显示所收到通知的详细信息。
- 大约 1 分钟后，手表将返回到通知切入出现之前显示的屏幕。

10. 按下 (C) 完成设置操作。

设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示 GENERAL SETTINGS 屏幕。

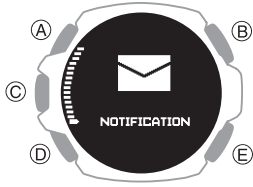
11. 按住 (E) 至少一秒钟可返回到当前时间屏幕。

### 注

- 在显示设置屏幕时，如果您在 2 到 3 分钟内未执行任何操作，则手表将自动返回到当前时间屏幕。

## 显示通知内容

1. 显示当前时间屏幕。  
🕒 手表模式
2. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [NOTIFICATION]。

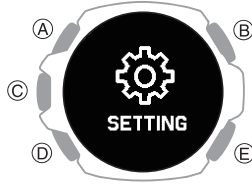


3. 按下 (C)。  
这将显示通知列表。
  - 通知列表中最多可包含 10 条通知。
  - 在列表中已经包含 10 条通知的情况下，继续添加通知将会导致手表删除列表中最早的通知，以便为新通知腾出空间。
4. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至要查看的通知的标题处。
5. 按下 (C)。  
此时会显示通知的详细信息。
  - 您可以使用 (A) 和 (D) 滚动查看。
  - 要返回到通知列表，请按下 (E)。
  - 要返回到当前时间屏幕，请按住 (E) 至少 1 秒钟。

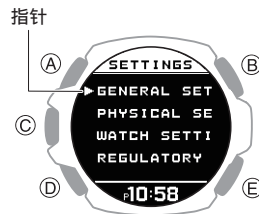
## 设置通知切入显示

您可以按照此流程来指定是简单显示还是全文显示通知切入。

1. 显示当前时间屏幕。  
🕒 手表模式
2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
此时会进入“控制模式”。
3. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [SETTING]。



4. 按下 (C)。  
此时会显示设置菜单屏幕。



5. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [GENERAL SETTINGS]。
6. 按下 (C)。  
这将显示 GENERAL SETTINGS 屏幕。



7. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [NOTIFICATION PATTERN]。
8. 按下 (C)。
9. 使用 (A) 和 (D) 更改显示类型设置。

[SIMPLE]	简单显示
[FULL]	全文显示

10. 按下 (C) 完成设置操作。

设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示 GENERAL SETTINGS 屏幕。

11. 按住 (E) 至少一秒钟可返回到当前时间屏幕。

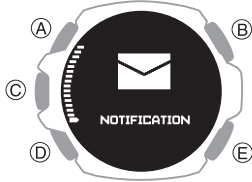
### 注

- 在显示设置屏幕时，如果您在 2 到 3 分钟内未执行任何操作，则手表将自动返回到当前时间屏幕。

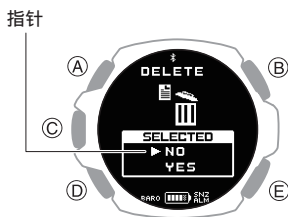
## 删除通知

### 删除特定通知

1. 显示当前时间屏幕。  
☉ 手表模式
2. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [NOTIFICATION]。



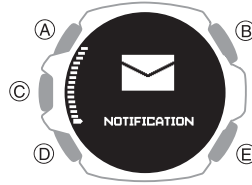
3. 按下 (C)。  
这将显示通知列表。
4. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至要删除的通知的标题处。
5. 按下 (C)。  
此时会显示通知的详细信息。
6. 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
此时会显示数据删除屏幕。



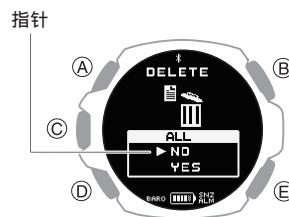
7. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [YES]。  
• 要取消数据删除, 请将指针移至 [NO]。
8. 按下 (C)。  
数据删除操作完成后, 将有一个勾选标志显示几秒钟, 然后再次显示通知列表屏幕。

### 删除所有通知

1. 显示当前时间屏幕。  
☉ 手表模式
2. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [NOTIFICATION]。



3. 按下 (C)。  
这将显示通知列表。
4. 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
此时会显示数据删除屏幕。



5. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [YES]。  
• 要取消数据删除, 请将指针移至 [NO]。
6. 按下 (C)。  
数据删除操作完成后, 将有一个勾选标志显示几秒钟, 然后显示 [NO DATA]。

## 活动测量设置

本节介绍了如何配置与活动测量相关的设置。显示的设置菜单视活动而定。

### ● 活动特定设置菜单

活动	设置菜单
POOL SWIMMING	TRAINING ALERT POOL LENGTH
GYM WORKOUT	TRAINING ALERT
INTERVAL TIMER	TRAINING ALERT INTERVAL TIMER
RUNNING	GPS TRACKING
WALKING	AUTO LAP
BIKING	AUTO PAUSE TRAINING ALERT
TREKKING	GPS TRACKING
OPEN WATER SWIMMING	GPS TRACKING AUTO LAP
TRAIL RUNNING	TRAINING ALERT
OTHER ACTIVITY	GPS TRACKING TRAINING ALERT

### 注

- 您可能需要更新手表软件以使用 TREKKING 和/或 OTHER ACTIVITY。  
☉ [更新手表的软件版本](#)

## 启用自动每圈计时

启用自动每圈计时后，当您每次跑完自己指定的一圈距离时，都会记录一圈。

使用 CASIO WATCHES 手机应用或手表执行必要的操作，以配置自动计圈测量设置。

您可以设置的计圈测量距离最长为 10.0 公里，以 0.1 公里为增量。

### ● 要使用 CASIO WATCHES 手机应用配置自动计圈设置

在使用自动每圈计时功能前，您需要使用 CASIO WATCHES 手机应用指定自动每圈计时距离。

#### 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。

[连接至已与手表配对的手機](#)

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 点击“我的手表”选项卡。
3. 选择并点击“GBD-H2000”。
4. 选择您要更改的设置，然后执行屏幕上显示的操作。

### ● 要使用手表配置自动计圈设置

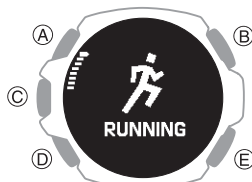
1. 显示当前时间屏幕。

手表模式

2. 按下 (C)。

此时会进入活动模式。

示例：



3. 使用 (A) 和 (D) 选择活动。

4. 按下 (C)。

- 对于无需接收 GPS 信号即可测量的活动，此操作会返回测量操作就绪屏幕。这种情况下，直接进入第 6 步。

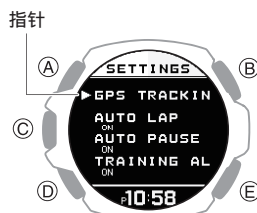
- 如果您选择的活动需要接收 GPS 信号进行测量，则此操作会启动 GPS 信号接收操作。

5. 如果您选择的活动需要接收 GPS 信号进行测量，请按下 (A) 或 (D)。

此时会显示测量操作就绪屏幕。

6. 按住 (A) 至少 2 秒钟。

此时会显示活动测量设置屏幕。



7. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [AUTO LAP]。

8. 按下 (C)。

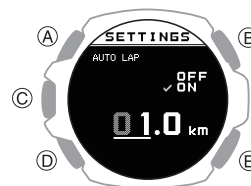
9. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [ON]。

- 要禁用自动计圈测量，请选择 [OFF]。
- 当前选定的设置将通过左侧的勾选标志 () 来表示。

10. 按下 (C)。

此时会出现一个光标，您可以用于设置自动计圈测量距离。

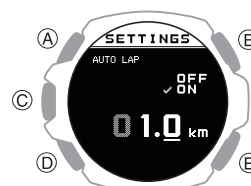
11. 使用 (A) 和 (D)，指定距离值的整数部分。



12. 按下 (C)。

这会使光标移至距离值的小数部分。

13. 使用 (A) 和 (D)，指定距离值的小数部分。



14. 按下 (C) 完成设置操作。

设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示活动测量设置屏幕。

15. 按下 (E) 退出设置屏幕。

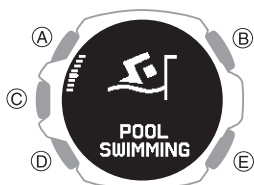
#### 注

- 如果使用 GPS 功能执行自动计圈测量，则该测量的计时方式与使用距离设置略有不同。
- 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。

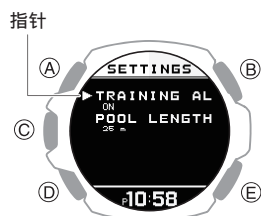
## 设置泳池长度

测量每圈时间时，指定泳池长度会有所帮助。

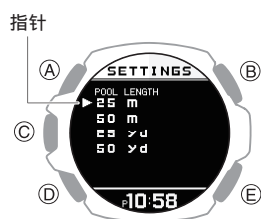
1. 显示当前时间屏幕。  
 手表模式
2. 按下 (C)。  
 此时会进入活动模式。
3. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [POOL SWIMMING]。



4. 按下 (C)。
5. 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
 此时会显示泳池游泳设置屏幕。



6. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [POOL LENGTH]。
7. 按下 (C)。  
 此时会显示泳池长度设置屏幕。



8. 使用 (A) 和 (D) 显示您需要的泳池长度。

[25m]	25 米
[50m]	50 米
[25yd]	25 码
[50yd]	50 码

9. 按下 (C) 完成设置操作。  
 设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示泳池游泳设置屏幕。

### 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。

## 启用自动暂停

启用自动暂停功能的情况下，只要您停止跑步，计时就会暂停。

### 注

- 如果测量操作在自动暂停后重新开始，手表显示将比实际开始时间延迟，但测量的时间和距离不受影响。
- 对于 RUNNING 和 WALKING，当 GPS 接收间隔为 [OFF] 或 GPS 信号丢失时，自动暂停难以工作。
- 对于 BIKING，当 GPS 接收间隔设置为 [LONG] 或 [OFF]，或 GPS 信号丢失时，自动暂停不起作用。  
 更改 GPS 接收间隔时间
- 如果启用了自动暂停，但它不工作或测量没有恢复，就请手动暂停与恢复测量。

1. 显示当前时间屏幕。  
 手表模式

2. 按下 (C)。  
 此时会进入活动模式。

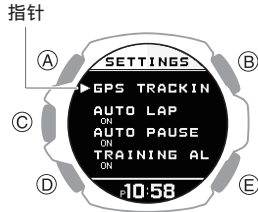
示例：



3. 使用 (A) 和 (D) 选择活动。
4. 按下 (C)。

- 对于无需接收 GPS 信号即可测量的活动，此操作会返回测量操作就绪屏幕。这种情况下，直接进入第 6 步。
- 如果您选择的的活动需要接收 GPS 信号进行测量，则此操作会启动 GPS 信号接收操作。

- 如果您选择的<sup>5</sup>活动需要接收 GPS 信号进行测量，请按下 (A) 或 (D)。  
此时会显示测量操作就绪屏幕。
- 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
此时会显示活动测量设置屏幕。



- 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [AUTO PAUSE]。
- 按下 (C)。
- 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [ON] (启用) 或 [OFF] (解除)。
- 按下 (C) 完成设置操作。  
设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示活动测量设置屏幕。
- 按下 (E) 退出设置屏幕。

### 注

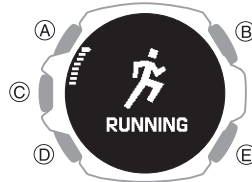
- 在配置设置时，如果在两三分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。
- 您也可以使用 CASIO WATCHES 手机应用来启用或禁用自动暂停。

## 更改 GPS 接收间隔时间

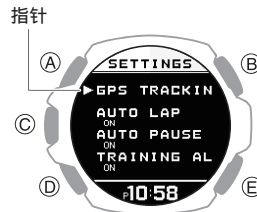
请按以下步骤指定接收 GPS 信号的间隔时间，以便在活动测量期间获取位置信息。

- 显示当前时间屏幕。  
🕒 手表模式
- 按下 (C)。  
此时会进入活动模式。

示例：



- 使用 (A) 和 (D) 选择活动。
- 按下 (C)。  
这将显示 GPS 信号接收开始屏幕。
- 按下 (A) 或 (D)。  
此时会显示测量操作就绪屏幕。
- 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
此时会显示活动测量设置屏幕。



- 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [GPS TRACKING]。
- 按下 (C)。
- 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [GPS]。
- 按下 (C)。

- 使用 (A) 和 (D) 选择 GPS 接收间隔时间。

[HIGH]	接收间隔时间：每秒 定位准确性：高
[NORMAL]	接收间隔时间：每秒 定位准备性：低于 [HIGH]
[LONG]	接收间隔时间：每分钟
[OFF]	GPS 未使用。

- 按下 (C) 完成设置操作。

设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示 GPS 设置屏幕。

- 按下 (E) 两次退出设置屏幕。

### 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。
- 您还可以使用 CASIO WATCHES 手机应用来更改 GPS 接收间隔时间。
- BIKING 或 OPEN WATER SWIMMING 时，若 GPS 接收间隔为 [LONG] 或 [OFF]，测量结果中不显示行进距离。

## 配置训练提示设置

您可以使用 CASIO WATCHES 手机应用指定目标提示间隔时间，以便您了解训练期间消耗的卡路里、运行时间、行程和攀登的海拔高度。活动测量期间每次达到提示目标值时，都会执行提示音或振动操作，并显示提示屏幕来通知您。

您可以使用单次手表操作来切换 CASIO WATCHES 手机应用配置的所有提示的开关。

### ● 要使用 CASIO WATCHES 手机应用指定训练提示目标值

#### 重要提示!

- 请注意，您不能使用手表操作来指定提示目标值。使用 CASIO WATCHES 手机应用配置设置。

#### 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。  
[🔗 连接至已与手表配对的手机](#)

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 点击“我的手表”选项卡。
3. 选择并点击“GBD-H2000”。
4. 选择您要更改的设置，然后执行屏幕上显示的操作。

### ● 要使用手表启用训练提示

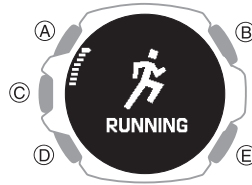
1. 显示当前时间屏幕。

手表模式

2. 按下 (C)。

此时会进入活动模式。

示例:



3. 使用 (A) 和 (D) 选择活动。

4. 按下 (C)。

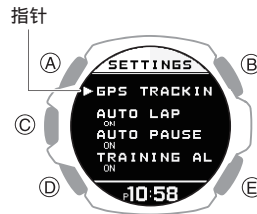
- 对于无需接收 GPS 信号即可测量的活动，此操作会返回测量操作就绪屏幕。这种情况下，直接进入第 6 步。
- 如果您选择的活动需要接收 GPS 信号进行测量，则此操作会显示 GPS 信号接收启动屏幕。

5. 如果您选择的活动需要接收 GPS 信号进行测量，请按下 (A) 或 (D)。

此时会显示测量操作就绪屏幕。

6. 按住 (A) 至少 2 秒钟。

此时会显示活动测量设置屏幕。



7. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [TRAINING ALERT]。

8. 按下 (C)。

9. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [ON]。

- 如果您需要禁用训练提示，请将指针移至 [OFF]。

10. 按下 (C) 完成设置操作。

设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示活动测量设置屏幕。

11. 按下 (E) 退出设置屏幕。

#### 重要提示!

- 使用 CASIO WATCHES 手机应用指定每个项目的提示目标值。您无法通过手表操作来配置提示目标值设置。

#### 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。



## 训练提示屏幕指示器

如果在活动测量期间达到指定的目标值，手表上将显示训练提示屏幕。

指示器:	含义:
	达到卡路里消耗量目标值。
	达到运行时间目标值。
	达到行程距离目标值。
	达到累计海拔高度目标值。

### 注

- 可根据活动情况配置的提示。

## 提示屏幕切换

如果在活动测量期间达到指定的目标值，则会显示训练提示屏幕。

示例:



- 如果您按下 (C)，或者在约 9 秒内不执行任何操作，手表将返回到跑步测量屏幕。

## 配置距离测量设置

您可以选择测量线性距离（直线距离）或表面距离（实际距离）。

计算表面距离时会将水平运动和垂直运动都考虑在内。

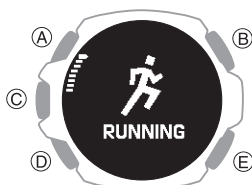
1. 显示当前时间屏幕。

手表模式

2. 按下 (C)。

此时会进入活动模式。

示例:



3. 使用 (A) 和 (D) 选择活动。

4. 按下 (C)。

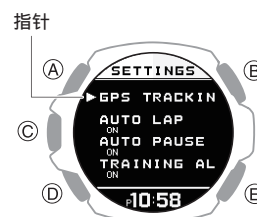
这将显示 GPS 信号接收开始屏幕。

5. 按下 (A) 或 (D)。

此时会显示测量操作就绪屏幕。

6. 按住 (A) 至少 2 秒钟。

此时会显示活动测量设置屏幕。



7. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [GPS TRACKING]。

8. 按下 (C)。

9. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [3D DISTANCE]。

10. 按下 (C)。

11. 使用 (A) 和 (D) 选择设置。

[ON]	表面距离测量
[OFF]	线性距离测量

12. 按下 (C) 完成设置操作。

设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示 GPS 设置屏幕。

13. 按下 (E) 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。
- 您也可以使用 CASIO WATCHES 手机应用来更改距离测量类型。

## 配置间隔定时器设置

### ● 要使用 CASIO WATCHES 手机应用配置间隔定时器设置

您可以使用 CASIO WATCHES 手机应用，配置一个结合了多种定时器类型的间隔定时器。

- 有关间隔定时器的详情，请参阅以下信息。

[概述](#)

#### 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。

[连接至已与手表配对的手机](#)

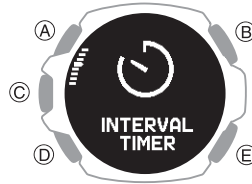
1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 点击“我的手表”选项卡。
3. 选择并点击“GBD-H2000”。
4. 选择您要更改的设置，然后执行屏幕上显示的操作。

### ● 要使用手表配置间隔定时器设置

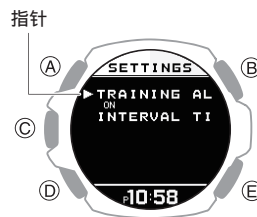
- 如果正在进行定时器倒计时操作，先将定时器复位到其当前开始时间，再执行该操作。

[使用定时器](#)

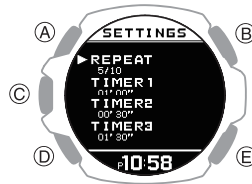
1. 显示当前时间屏幕。  
[手表模式](#)
2. 按下 (C)。  
此时会进入活动模式。
3. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [INTERVAL TIMER]。



4. 按下 (C)。
5. 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
此时会显示间隔训练设置屏幕。



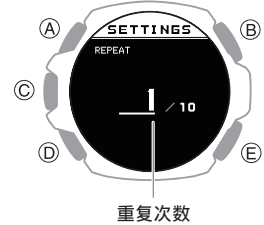
6. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [INTERVAL TIMER]。
7. 按下 (C)。  
此时会显示间隔定时器设置屏幕。



8. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [REPEAT]。

9. 按下 (C)。

这将显示定时器重复次数 (1 到 10) 设置屏幕。



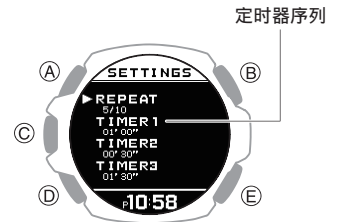
10. 使用 (A) 和 (D) 指定定时器重复次数 (自动重复)。

11. 按下 (C)。

设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示间隔定时器设置屏幕。

12. 使用 (A) 和 (D)，指定定时器的顺序。

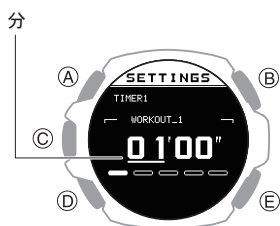
- 要设置第一个定时器，请设置 [TIMER1]。



13. 按下 (C)。

这会使光标显示在第一个定时器的分钟设置处。

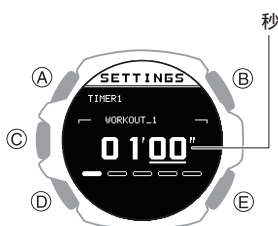
14. 使用 (A) 和 (D) 更改分钟设置。



15. 按下 (C)。

这会光标移至第一个定时器的秒钟设置处。

16. 使用 (A) 和 (D) 更改秒钟设置。



17. 按下 (C) 完成设置操作。

设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示间隔定时器设置屏幕。

18. 按需要重复步骤 11 至 16，以配置其他定时器设置。

### 注

- 在上述流程中，按下 (E) 可返回到上一个屏幕。
- 您可以使用 CASIO WATCHES 手机应用程序来更改定时器名称。定时器名称最多可以包含 14 个字母 (A 到 Z)、数字 (0 到 9) 和符号 (/+\_-?&) 的组合。

## 使用应用来配置设置

本节介绍了只能使用“CASIO WATCHES”手机应用进行更改的主要手表设置。

要使用本节中的设置，您必须在手机上安装“CASIO WATCHES”手机应用。

① 在手机上安装所需应用程序。

### 指定表盘

您可以将 5 种模式用于当前时间屏幕。您可以选择最适合自己当前生活方式的模式。

您可以自定义表盘 5 的显示项目。

#### 重要提示!

- 您无法使用手表操作自定义表盘 5 的显示项目。使用 CASIO WATCHES 手机应用。
- 您可以使用手表操作来选择表盘。

[更换表盘](#)

表盘 1



表盘 2



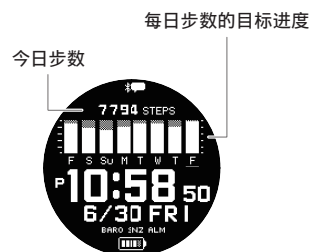
\* 图形区域操作与计时秒数相关联。

表盘 3

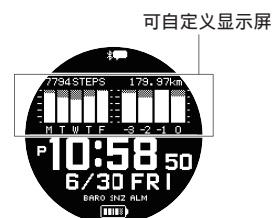


\* 图形区域操作与计时秒数相关联。

表盘 4



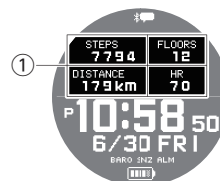
表盘 5



对于可自定义显示屏，您可以指定文本加值显示屏或图形显示屏。

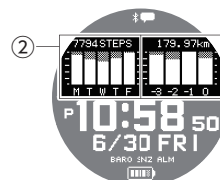
#### 自定义模式 1

- 最多可以指定 4 个不同的文本加值显示项目。



#### 自定义模式 2

- 最多可以指定 2 个图形显示项目。



## 自定义模式 3

- 可以指定 2 个文本加值显示项目和 1 个图形显示项目。



在自定义显示屏时，您可以从以下显示项目中进行选择。

### ① 文本加值项目

[STEPS]	今日步数
[STATUS]	心肺负荷状态 (Cardio Load Status)
[DISTANCE]	每月跑步距离 • RUN • WALK • BIKE
[FLOORS]	当天的楼层数
[HR]	心率
[MAX MIN]	最高/最低心率
[SLEEP]	• 睡眠得分 + 水平显示 • 睡眠时间 • 睡眠评估
[CALORIES]	燃烧的卡路里
[ACTIVE]	当天的身体锻炼时间
	日出和日落时间
	月龄

### ② 图形项目

步数目标成果图 (5 天)
每月跑步距离变化图 (4 个月)
• RUN
• WALK
• BIKE

## 配置设置

使用 CASIO WATCHES 手机应用，指定您要显示哪个当前时间屏幕。如果使用可自定义显示屏，则可以指定要在显示屏上包含哪些项目。

### 重要提示!

- 您无法使用手表操作自定义表盘 5 的显示项目。使用 CASIO WATCHES 手机应用。

### 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。

[🔗 连接至已与手表配对的手机](#)

- 📱 点击“CASIO WATCHES”图标。
- 📱 点击“我的手表”选项卡。
- 📱 选择并点击“GBD-H2000”。
- 📱 选择您要更改的设置，然后执行屏幕上显示的操作。

## 自定义手表模式和活动模式功能

您可以使用 CASIO WATCHES 手机应用，指定各项功能在手表模式和活动模式中的显示顺序。如果需要，还可以添加或删除功能。

### 重要提示!

- 您不能在手表上执行功能自定义操作。使用 CASIO WATCHES 手机应用配置设置。

有关可以重新排列或删除的功能的详情，请参阅以下信息。

[🔗 手表模式](#)

[🔗 活动概述](#)

### 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。

[🔗 连接至已与手表配对的手机](#)

- 📱 点击“CASIO WATCHES”图标。
- 📱 点击“我的手表”选项卡。
- 📱 选择并点击“GBD-H2000”。
- 📱 选择您要更改的设置，然后执行屏幕上显示的操作。

### 注

- 添加或删除功能时，可能会改变设置。
- 即使您移除年历（日出和日落时间及月龄），也仍然可以在当前时间屏幕上显示日出和日落时间。

## 配置活动测量显示设置

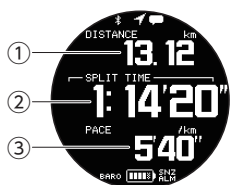
有各种类型的活动测量屏幕，最多可以为每项活动注册 9 个屏幕。

在注册的屏幕当中，您可以指定在执行每种活动测量时应该显示哪个屏幕。

### 重要提示!

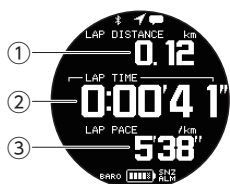
- 您可以使用 CASIO WATCHES 手机应用来指定活动测量屏幕。您无法通过手表操作来配置活动测量屏幕设置。
- 屏幕 1 固定用作“测量屏幕 1”。从“测量屏幕 1”之外的其他屏幕中选择屏幕 2 至 9。

### 测量屏幕 1

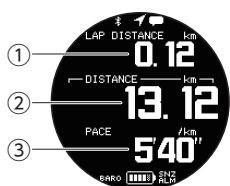


从以下屏幕当中，选择要显示为屏幕 2 至 9 的屏幕。

### 测量屏幕 2

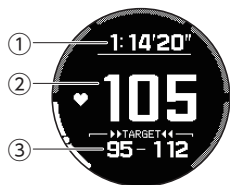


### 测量屏幕 3



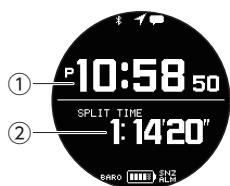
- 您可对测量屏幕 1 到 3 的上①、中②和下③部分显示的项目进行自定义设置。您可以使用 CASIO WATCHES 手机应用来指定自定义项目。

## 心率测量屏幕



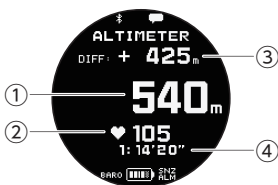
- ① 从测量开始起的运动时间
- ② 当前心率
- ③ 目标心率区间值

## 当前时间屏幕



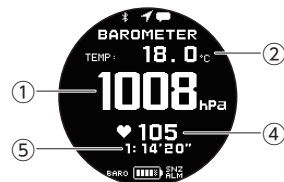
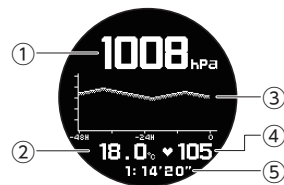
- ① 当前时间
- ② 从测量开始起的运动时间

## 海拔高度屏幕



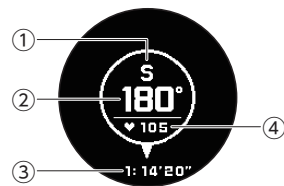
- ① 当前位置的海拔高度
- ② 当前心率
- ③ [DIFF RESET] (海拔高度差重置) 和海拔高度差
- ④ 从测量开始起的运动时间

## 气压屏幕



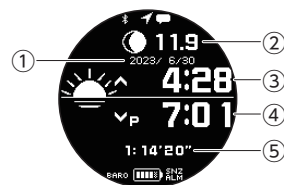
- ① 当前气压
- ② 当前温度
- ③ 气压图
- ④ 当前心率
- ⑤ 从测量开始起的运动时间

## 方位屏幕



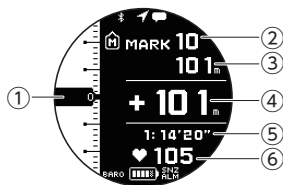
- ① 当前方位
- ② 当前方位角
- ③ 当前心率
- ④ 从测量开始起的运动时间

## 年历屏幕



- ① 测量日期
- ② 测量当天月龄
- ③ 测量当天日出时间
- ④ 测量当天日落时间
- ⑤ 从测量开始起的运动时间

## 海拔高度导航屏幕



- ① 显示比例位置的当前海拔高度
- ② 当前显示的检查点
- ③ 对当前显示的检查点进行高度设置
- ④ 当前高度和检查点之间的高度差
- ⑤ 从测量开始起的运动时间
- ⑥ 当前心率

• 在屏幕左侧的标尺右侧，指针（）也会指明检查点与当前海拔高度之间的高度差。指针外观将按下述说明变化。

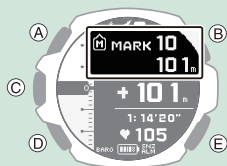
此指针：	意义：
	海拔高度差为 +100 米（或 +100 英尺）或以上
	海拔高度差在 -100 到 100 米（或 -100 到 100 英尺）范围内
	海拔高度差为 -100 米（或 -100 英尺）或以上

• 有关高级导航设置的详情，请参阅以下信息。

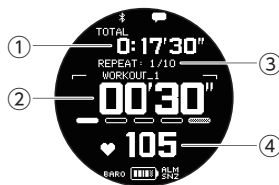
[指定训练路线上的检查点（海拔高度导航）](#)

### 注

- 按住 (D) 至少两秒，切换检查点显示。



## 间隔定时器屏幕



- ① 合计测量时间
- ② 间隔定时器值
- ③ 重复次数
- ④ 当前心率

### 注

- 如果使用 INTERVAL TIMER，屏幕 1 将显示间隔定时器屏幕。

## 配置设置

### 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。  
[连接至已与手表配对的手机](#)

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 点击“我的手表”选项卡。
3. 选择并点击“GBD-H2000”。
4. 选择您要更改的设置，然后执行屏幕上显示的操作。

## 指定训练路线上的检查点（海拔高度导航）

您可以使用 CASIO WATCHES 手机应用，指定跑步路线上的检查点。您可以使用手表检查当前位置与检查点之间的海拔高度差。

[配置活动测量显示设置](#)

### 重要提示！

- 请注意，您不能使用手表操作来指定检查点。使用 CASIO WATCHES 手机应用配置设置。

### 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。

[连接至已与手表配对的手机](#)

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 点击“我的手表”选项卡。
3. 选择并点击“GBD-H2000”。
4. 选择您要更改的设置，然后执行屏幕上显示的操作。

## 启用手腕传感器



您可以使用 CASIO WATCHES 手机应用来启用或禁用手腕传感器，以便手表能够检测到是否已贴在您的手腕上。


- 在出厂默认设置中，手腕传感器已启用。

### 重要提示!

- 您不能使用手表操作来更改手腕传感器设置。使用 CASIO WATCHES 手机应用配置设置。

#### 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。  
[🔗 连接至已与手表配对的手机](#)

1.  点击“CASIO WATCHES”图标。
2.  点击“我的手表”选项卡。
3.  选择并点击“GBD-H2000”。
4.  点击“手表设置”。
5.  点击“找到磨损的手表”。
6.  启用“打开”。



## 指定所需的睡觉和起床时间







您可以使用 CASIO WATCHES 手机应用来指定睡觉和起床时间。

### 重要提示!

- 您无法通过手表操作来配置睡觉和起床时间设置。使用 CASIO WATCHES 手机应用配置设置。

#### 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。  
[🔗 连接至已与手表配对的手机](#)

1.  点击“CASIO WATCHES”图标。
2.  点击“我的手表”选项卡。
3.  选择并点击“GBD-H2000”。
4.  点击“LIFE LOG”。
5.  点击“睡眠”。
6.  配置“睡眠时间”和“起床时间”设置。



## 指定每天步数目标






您可以使用 CASIO WATCHES 指定每天的目标值。

### 重要提示!

- 无法通过手表操作来指定目标值。使用 CASIO WATCHES 手机应用配置设置。

#### 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。  
[🔗 连接至已与手表配对的手机](#)

1.  点击“CASIO WATCHES”图标。
2.  在屏幕左上角，点击 。
3.  点击“用户资料”。
4.  选择您要更改的设置，然后执行屏幕上显示的操作。

### 注

- 除目标值外，您还可以对设置进行配置，以便当目标达到时提醒您。



## 配置手表设置

在手表和 CASIO WATCHES 手机应用之间建立连接后，可以使用手机应用来配置各种手表功能设置并查看手表获取的信息。

### 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。  
[🔗 连接至已与手表配对的手机](#)

- 📱 点击“CASIO WATCHES”图标。
- 📱 点击“我的手表”选项卡。
- 📱 选择并点击“GBD-H2000”。
- 📱 选择您要更改的设置，然后执行屏幕上显示的操作。

## 其他设置

本节介绍您可以配置的其他手表设置。

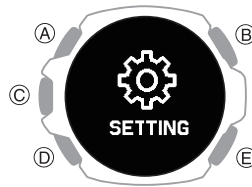
### 更换表盘

您可以将 5 种模式用于当前时间屏幕。您可以选择最适合自己当前生活方式的模式。

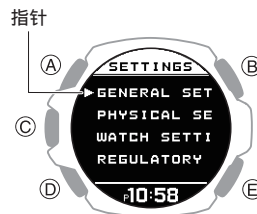
有关五种表盘的详细信息，请参阅以下信息。

#### 🔗 指定表盘

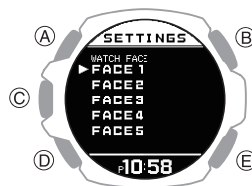
- 显示当前时间屏幕。  
🔗 手表模式
- 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
此时会进入“控制模式”。
- 使用 (A) 和 (D) 以选择 [SETTING]。



- 按下 (C)。  
此时会显示设置菜单屏幕。



- 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [WATCH SETTINGS]。
- 按下 (C)。
- 使用 (A) 和 (D) 将指针移动至 [WATCH FACE]。
- 按下 (C)。
- 使用 (A) 和 (D) 将指针移动到您想选择的表盘。



- 有关显示和自定义每个表盘的详细信息，请参阅以下信息。  
[🔗 指定表盘](#)

- 按下 (C) 完成设置操作。

完成设置操作后，一个勾选标志将出现几秒钟，然后才再次显示表盘设置屏幕。

- 按住 (E) 至少一秒钟可返回到当前时间屏幕。

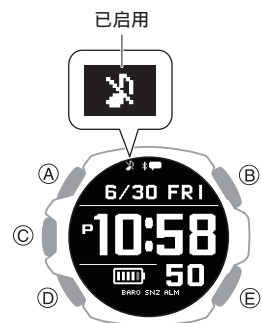
### 开启静音模式

开启静音模式时，无论蜂鸣音和振动通知设置如何，手表仅在在有通知时振动。正在进行通知或按钮操作时，照明不会开启。

#### 注

- 您可能需要更新手表软件以使用静音模式。  
[🔗 更新手表的软件版本](#)

- 显示当前时间屏幕。  
🔗 手表模式
- 按住 (E) 至少 3 秒，开启或关闭静音模式。  
  - 开启静音模式后， 会出现在显示屏上。



#### 注

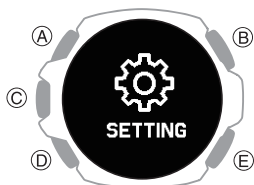
- 如果关闭蜂鸣提示和振动并开启静音模式，则蜂鸣音、振动和照明通知操作均不会执行。

## 启用步数提醒

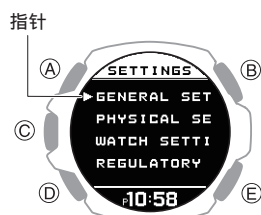
当手表确定您在特定时段步行不足时，步数提醒会显示一个指示器，并发出声音或振动提示。这个重要反馈可帮助您实现锻炼目标。

如果手表执行步数提醒警报操作，试试步行约五分钟。

1. 显示当前时间屏幕。  
 手表模式
2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
 此时会进入“控制模式”。
3. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [SETTING]。



4. 按下 (C)。  
 此时会显示设置菜单屏幕。



5. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [GENERAL SETTINGS]。
6. 按下 (C)。

这将显示 GENERAL SETTINGS 屏幕。



7. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [STEP REMINDER]。
8. 按下 (C)。
9. 使用 (A) 和 (D)，选择您需要的步数提醒开/关设置。

[OFF]	步数提醒功能关闭
[ON]	步数提醒功能开启

10. 按下 (C) 完成设置操作。  
 设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示步数提醒功能设置屏幕。
11. 按住 (E) 至少一秒钟可返回到当前时间屏幕。

### 注

- 在显示设置屏幕时，如果您在 2 到 3 分钟内未执行任何操作，则手表将自动返回到当前时间屏幕。
- 即使步数提醒已开启，如果出现以下任何一种情况，手表也不会发出通知。
  - 手表检测到未被佩戴时
  - 当前时间处于您指定的睡觉时间和苏醒时间之间的时间段
  - 正在进行活动时
  - 电池电量指示器显示 **LOW** 或更低时
  - 出现传感器错误时
- 如果行为分析未检测到行走和跑步活动，手表可能会通知您步数提醒功能确定到您的步数较少。

### ● 清除当前通知

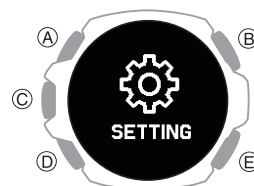
按下任意按钮可清除当前步数提醒通知。

## 指定夜间时间

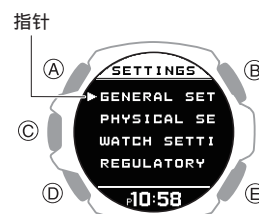
指定夜间时间。

指定夜间时间后，您可以将手机通知接收与心率测量设置 NIGHT TIME 关联起来。

1. 显示当前时间屏幕。  
 手表模式
2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
 此时会进入“控制模式”。
3. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [SETTING]。



4. 按下 (C)。  
 此时会显示设置菜单屏幕。



5. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [GENERAL SETTINGS]。
6. 按下 (C)。

这将显示 GENERAL SETTINGS 屏幕。

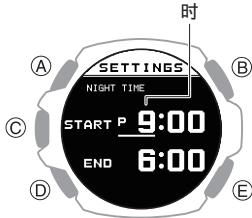


7. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [NIGHT TIME]。

8. 按下 (C)。

这会光标显示在夜间时间开始时间的小时设置处。

9. 使用 (A) 和 (D)，更改开始时间小时设置。



10. 按下 (C)。

这会光标移至开始时间分钟设置处。

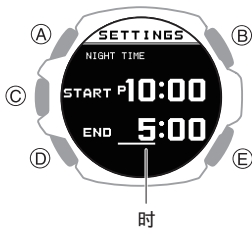
11. 使用 (A) 和 (D)，更改开始时间分钟设置。



12. 按下 (C)。

这会光标移至结束时间小时设置处。

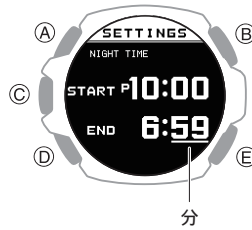
13. 使用 (A) 和 (D)，更改结束时间小时设置。



14. 按下 (C)。

这会光标移至结束时间分钟设置处。

15. 使用 (A) 和 (D)，更改结束时间分钟设置。



16. 按下 (C) 完成设置操作。

设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示夜间时间设置屏幕。

17. 按住 (E) 至少一秒可返回到当前时间屏幕。

### 注

- 允许的夜间时间设置范围不得短于 6 小时，也不得长于 12 小时。如果您所配置的设置超出此范围，则手表会自动更正结束时间，以便设置处于允许的范围之内。
- 在显示设置屏幕时，如果您在 2 到 3 分钟内未执行任何操作，则手表将自动返回到当前时间屏幕。
- 如果在进行睡眠测量的同时为心率测量选择了 [ACTIVITY & NIGHT TIME ON]，则睡眠测量将始于 NIGHT TIME 的设定时间。对于 NIGHT TIME 时间设置，请指定您的正常睡眠时间（睡觉时间和起床时间）。

## 配置声音和振动设置

除了按钮操作以及通知声音和振动外，手表还会将声音和振动用于发出提示。您可以按照以下流程来启用或禁用声音和振动。

### 注

- 声音或振动的模式和时长不能更改。
- 无论蜂鸣音和振动提示设定如何，当您执行按钮操作或提醒操作开始时，照明都会开启。执行按钮操作时或由通知操作开启的照明无法关闭。

您可能需要更新手表软件以启用此规格。

[更新手表的软件版本](#)

## 配置操作声音和振动设置

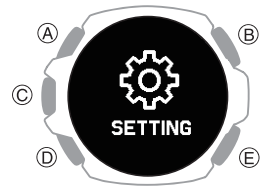
1. 显示当前时间屏幕。

[手表模式](#)

2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。

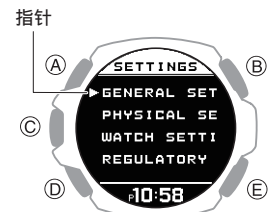
此时会进入“控制模式”。

3. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [SETTING]。



4. 按下 (C)。

此时会显示设置菜单屏幕。



- 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [GENERAL SETTINGS]。
- 按下 (C)。  
这将显示 GENERAL SETTINGS 屏幕。



- 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [BEEP/VIBE]。
- 按下 (C)。
- 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [BUTTON OPERATION]。
- 按下 (C)。
- 使用 (A) 和 (D)，选择操作声音和振动设置。

[BEEP +VIBE]	操作声音开启，操作振动开启
[BEEP]	操作声音开启，操作振动关闭
[VIBE]	操作声音关闭，操作振动开启
[OFF]	操作声音关闭，操作振动关闭

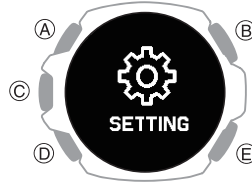
- 按下 (C) 完成设置操作。  
设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示声音和振动设置屏幕。
- 按住 (E) 至少一秒钟可返回到当前时间屏幕。

### 注

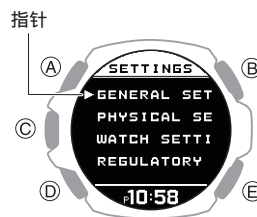
- 在显示设置屏幕时，如果您在 2 到 3 分钟内未执行任何操作，则手表将自动返回到当前时间屏幕。

## 配置通知声音和振动设置

- 显示当前时间屏幕。  
🔊 手表模式
- 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
此时会进入“控制模式”。
- 使用 (A) 和 (D) 以选择 [SETTING]。



- 按下 (C)。  
此时会显示设置菜单屏幕。



- 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [GENERAL SETTINGS]。
- 按下 (C)。  
这将显示 GENERAL SETTINGS 屏幕。



- 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [BEEP/VIBE]。
- 按下 (C)。
- 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [NOTIFICATIONS]。
- 按下 (C)。

- 使用 (A) 和 (D)，选择通知声音和振动设置。

[BEEP +VIBE]	通知声音开启，通知振动开启
[BEEP]	通知声音开启，通知振动关闭
[VIBE]	通知声音关闭，通知振动开启
[USER]	仅为用户指定的设置项目开启
[OFF]	通知声音关闭，通知振动关闭

- [USER] 设置项目可以使用 CASIO WATCHES 手机应用进行更改。

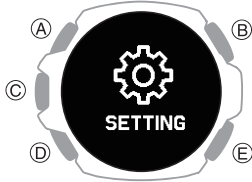
- 按下 (C) 完成设置操作。  
设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示声音和振动设置屏幕。
- 按住 (E) 至少一秒钟可返回到当前时间屏幕。

### 注

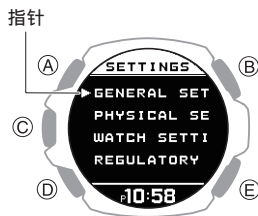
- 在显示设置屏幕时，如果您在 2 到 3 分钟内未执行任何操作，则手表将自动返回到当前时间屏幕。

## 配置自动照明设置

1. 显示当前时间屏幕。  
🔍 手表模式
2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
此时会进入“控制模式”。
3. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [SETTING]。



4. 按下 (C)。  
此时会显示设置菜单屏幕。



5. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [GENERAL SETTINGS]。
6. 按下 (C)。  
这将显示 GENERAL SETTINGS 屏幕。
7. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [LIGHT]。
8. 按下 (C)。
9. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [AUTO LIGHT]。
10. 按下 (C)。
11. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [OFF] (解除) 或 [ON] (启用)。
12. 按下 (C) 完成设置操作。  
设置操作完成后, 将有一个勾选标志显示几秒钟, 然后再次显示自动照明设置屏幕。
13. 按住 (E) 至少一秒钟可返回到当前时间屏幕。

## 指定照明持续时间

您可以选择照明持续时间为 1.5 秒或 5 秒。  
照明持续时间设置的应用如下所述。

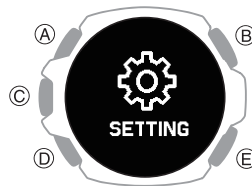
- 按钮操作触发的照明
- 自动照明
- 自动计圈、通知、闹钟或其他通知操作触发的照明

### 注

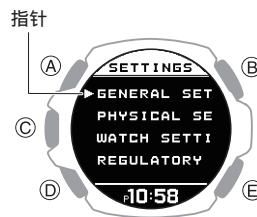
- 您可能需要更新手表软件以启用由自动计圈、通知、闹钟或其他通知操作触发的照明。

🔍 更新手表的软件版本

1. 显示当前时间屏幕。  
🔍 手表模式
2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
此时会进入“控制模式”。
3. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [SETTING]。



4. 按下 (C)。  
此时会显示设置菜单屏幕。



5. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [GENERAL SETTINGS]。
6. 按下 (C)。  
这将显示 GENERAL SETTINGS 屏幕。
7. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [LIGHT]。
8. 按下 (C)。
9. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [DURATION]。
10. 按下 (C)。
11. 使用 (A) 和 (D) 选择照明持续时间。

[1.5s]	1.5 秒照明
[5.0s]	5 秒照明

12. 按下 (C) 完成设置操作。  
设置操作完成后, 将有一个勾选标志显示几秒钟, 然后再次显示照明持续时间设置屏幕。
13. 按住 (E) 至少一秒钟可返回到当前时间屏幕。

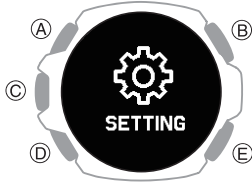
### 注

- 在显示设置屏幕时, 如果您在 2 到 3 分钟内未执行任何操作, 则手表将自动返回到当前时间屏幕。

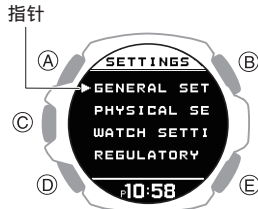
## 启用节电功能

如果您打算长时间不使用本产品，您可以通过切换到节电模式来省电。

1. 显示当前时间屏幕。  
🕒 手表模式
2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
此时会进入“控制模式”。
3. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [SETTING]。



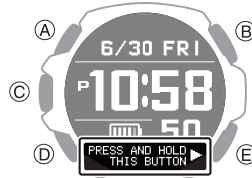
4. 按下 (C)。  
此时会显示设置菜单屏幕。



5. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [GENERAL SETTINGS]。
6. 按下 (C)。  
这将显示 GENERAL SETTINGS 屏幕。



7. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [POWER SAVING]。
8. 按下 (C)。  
此时会启用节电功能，并在屏幕底部显示 [PRESS AND HOLD THIS BUTTON]。



### 注

- 在显示设置屏幕时，如果您在 2 到 3 分钟内未执行任何操作，则手表将自动返回到当前时间屏幕。
- 节电模式下，将禁用闹铃和整点报时通知操作。

## 禁用节电功能

按住 (E) 至少两秒可禁用节电功能。

- 禁用节电功能后，会使屏幕底部的 [PRESS AND HOLD THIS BUTTON] 消失。

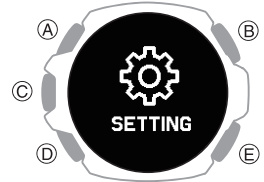
## 更改身高和体重单位

对于长度值（身高、距离、高度）和重量值（体重），您可以选择公制单位（公里、米、厘米、公斤）或英制单位（英里、码、英尺、磅）。

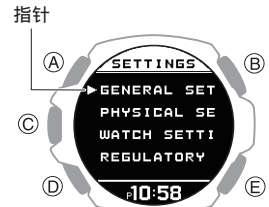
### 重要提示！

- 将东京 (TOKYO) 设置为本地城市时，值的单位固定为公制（公里、米、厘米、公斤）且不能更改。

1. 显示当前时间屏幕。  
🕒 手表模式
2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
此时会进入“控制模式”。
3. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [SETTING]。



4. 按下 (C)。  
此时会显示设置菜单屏幕。



5. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [GENERAL SETTINGS]。
6. 按下 (C)。  
这将显示 GENERAL SETTINGS 屏幕。



7. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [UNITS]。
8. 按下 (C)。
9. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [LENGTH & WEIGHT]。
10. 按下 (C)。
11. 使用 (A) 和 (D)，选择您需要的长度单位。

[km/m/cm & kg]	公制
[mile/yd/ft & lb]	英制

12. 按下 (C) 完成设置操作。  
设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示单位设置屏幕。
13. 按住 (E) 至少一秒钟可返回到当前时间屏幕。

### 注

- 在显示设置屏幕时，如果您在 2 到 3 分钟内未执行任何操作，则手表将自动返回到当前时间屏幕。
- 您也可以使用 CASIO WATCHES 手机应用来更改长度单位。

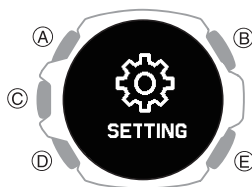
## 指定卡路里显示单位

您可以按照以下流程，选择卡路里 (kcal) 或焦耳 (kJ) 作为卡路里消耗单位。

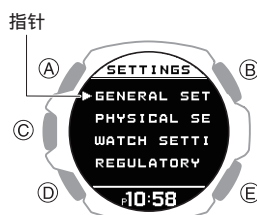
### 重要提示!

- 当东京 (TOKYO) 为本地城市时，卡路里消耗单位固定为千卡 (kcal) 且不能更改。

1. 显示当前时间屏幕。  
🕒 手表模式
2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
此时会进入“控制模式”。
3. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [SETTING]。



4. 按下 (C)。  
此时会显示设置菜单屏幕。



5. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [GENERAL SETTINGS]。
6. 按下 (C)。  
这将显示 GENERAL SETTINGS 屏幕。



7. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [UNITS]。
8. 按下 (C)。
9. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [ENERGY]。
10. 按下 (C)。
11. 使用 (A) 和 (D) 选择所需的卡路里单位。

[kcal]	千卡
[kJ]	千焦

12. 按下 (C) 完成设置操作。  
设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示单位设置屏幕。
13. 按住 (E) 至少一秒钟可返回到当前时间屏幕。

### 注

- 在显示设置屏幕时，如果您在 2 到 3 分钟内未执行任何操作，则手表将自动返回到当前时间屏幕。
- 您也可以使用 CASIO WATCHES 手机应用来更改卡路里消耗单位。



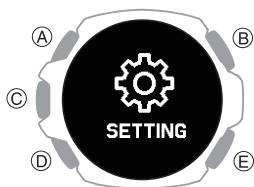
## 指定气压单位

您可以将百帕斯卡 (hPa) 或英寸汞柱 (inHg) 指定为气压值的显示单位。

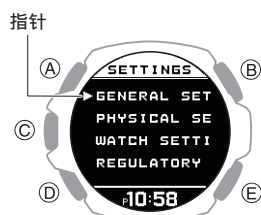
### 重要提示!

- 当东京 (TOKYO) 为本地城市时, 气压单位固定为百帕 (hPa) 且不能更改。

- 显示当前时间屏幕。  
☉ 手表模式
- 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
此时会进入“控制模式”。
- 使用 (A) 和 (D) 以选择 [SETTING]。



- 按下 (C)。  
此时会显示设置菜单屏幕。



- 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [GENERAL SETTINGS]。
- 按下 (C)。  
这将显示 GENERAL SETTINGS 屏幕。



- 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [UNITS]。
- 按下 (C)。
- 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [BAROMETER]。
- 按下 (C)。
- 使用 (A) 和 (D) 选择气压单位。

[hPa]	百帕
[inHg]	英寸汞柱

- 按下 (C) 完成设置操作。  
设置操作完成后, 将有一个勾选标志显示几秒钟, 然后再次显示单位设置屏幕。
- 按住 (E) 至少一秒种可返回到当前时间屏幕。

### 注

- 在显示设置屏幕时, 如果您在 2 到 3 分钟内未执行任何操作, 则手表将自动返回到当前时间屏幕。
- 您也可以使用 CASIO WATCHES 手机应用来更改气压单位。

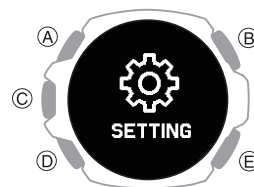
## 指定温度单位

您可以选择摄氏度 (°C) 或华氏度 (°F) 作为温度显示单位。

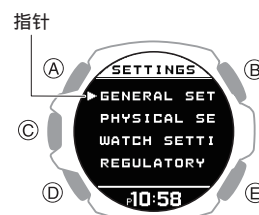
### 重要提示!

- 将东京 (TOKYO) 设置为本地城市时, 温度单位固定为摄氏度 (°C) 且不能更改。

- 显示当前时间屏幕。  
☉ 手表模式
- 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
此时会进入“控制模式”。
- 使用 (A) 和 (D) 以选择 [SETTING]。



- 按下 (C)。  
此时会显示设置菜单屏幕。



- 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [GENERAL SETTINGS]。
- 按下 (C)。  
这将显示 GENERAL SETTINGS 屏幕。



7. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [UNITS]。
8. 按下 (C)。
9. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [TEMPERATURE]。
10. 按下 (C)。
11. 使用 (A) 和 (D) 选择温度单位。

[°C]	摄氏度
[°F]	华氏度

12. 按下 (C) 完成设置操作。  
设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示单位设置屏幕。
13. 按住 (E) 至少一秒钟可返回到当前时间屏幕。

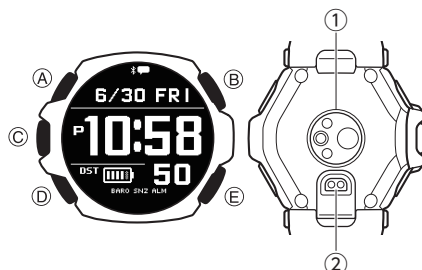
### 注

- 在显示设置屏幕时，如果您在 2 到 3 分钟内未执行任何操作，则手表将自动返回到当前时间屏幕。
- 您也可以使用 CASIO WATCHES 手机应用来更改温度单位。

## 基本信息

本节介绍了每个手表零件的名称，以及您需要了解的基本信息和操作。

### 常规指南



#### A 按钮

在显示当前时间屏幕时，按住此按钮至少 2 秒可切换至控制模式。

在显示设置屏幕时，按下此按钮可向上滚动显示可用菜单项。

#### B 按钮

按下可打开照明。

#### C 按钮

在显示当前时间屏幕时，按下此按钮可切换至活动模式。

在显示任意模式的设置屏幕时，按下此按钮可应用该屏幕的所有待定设置和更改。

#### D 按钮

在显示设置屏幕时，按下此按钮可向下滚动显示可用菜单项。

#### E 按钮

按住此按钮至少一秒钟可返回到当前时间屏幕。

在配置设置时，按下此按钮可返回到上一个屏幕。

#### ① 光学传感器 (心率检测)

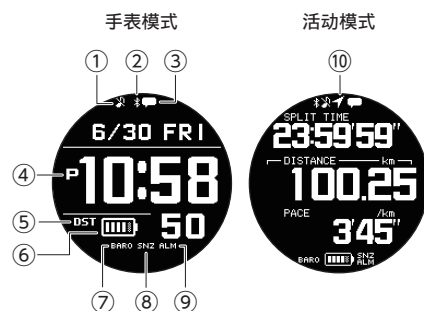
检测脉搏，以供心率测量使用。

#### ② 充电端子

将充电线插到此处，另一端可连接带有 USB 端子的设备进行充电。

使用充电线充电

## 指示器



- ① 表明手表处于静音模式。
- ② 飞行模式/Bluetooth 图标  
: 启用飞行模式时显示。  
: 在手表与手机连接时显示。
  - 当连接中断后尝试重新连接手机时，此指示灯将每隔 1 秒闪烁一次。
  - 当连接中断后未尝试重新连接手机时，此指示灯将按照 2 秒间隔闪烁。
- ③ 在手机上出现新通知时显示。
- ④ 在使用 12 小时计时制时在 p.m. (下午) 期间显示。
- ⑤ 当显示时间为夏令时间时显示。
- ⑥ 显示当前电池电量。
- ⑦ 启用气压变化指示时显示。
- ⑧ 在闹铃或智能闹铃贪睡功能已开启时显示。
- ⑨ 在闹铃或智能闹铃已开启时显示。
- ⑩ 飞行模式/GPS 图标  
: 启用飞行模式时显示。  
: 表示正在执行 GPS 接收。

## 在黑暗中查看表盘

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。

- 每次执行按钮操作时，照明都会开启。
- 自动计圈、通知或闹钟等发出声音或振动时，照明都会开启。通知操作开启的照明无法关闭。

### 注

- 您可能需要更新手表软件以启用由自动计圈、通知、闹钟或其他通知操作触发的照明。

[更新手表的软件版本](#)

### ● 要手动照亮表面

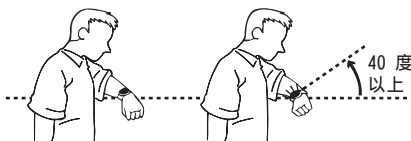
按下 (B) 打开照明。

- 如果闹铃开始发出提示音，灯将自动关闭。



### ● 使用自动照明

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。



有关启用自动照明的详情，请参阅以下信息。

### 🔗 配置自动照明设置

### 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

- 在已启用自动照明的情况下，如果在执行指南针、高度、气压或温度读数操作期间将手表倾斜朝向面部，表面照明可能会延迟。

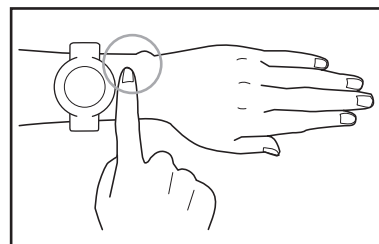
## 将手表固定在手腕上

手表必须正确佩戴在手腕上，才能获得准确的心率、呼吸练习和睡眠测量值。如果是在跑步或执行其他剧烈运动时使用手表，更应进行以下所述的调整，以确保手表不会摇晃或移位。

1. 将手表松散地固定在手腕上，将至少一根手指放在手表右侧\*（图）。

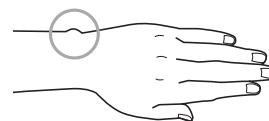
\* 如果您将手表戴在右手腕上，请将手指放在 (C) 按钮左侧（手表左侧）。

图



2. 定位手表时，应使其与手腕侧边突起的腕骨之间至少保持一根手指的宽度（图）。

- 这块骨头（图中圆圈内）的位置和形状因人而异。



3. 确定手表戴在手腕上的最佳位置后，将表带系紧至手表不会在手腕上滑动的程度。

### 重要提示!

- 如果为了执行心率或其他测量而将表带牢牢贴合在手腕上，会导致表带下面空气不流通及手腕部位出汗，因而对皮肤造成刺激。测量心率之后，请将表带松开至可以在手表与手腕间放入一根手指的程度。
- 长期佩戴手表、佩戴手表时出汗或在某些环境下佩戴手表，均有导致皮疹的风险。为防止出现皮肤问题，请定期从手腕上取下手表，给您的皮肤留出一些休息时间。
- 如果您看到手表后面有绿色的光，说明手表没有正确贴紧戴在手腕上。
- 在呼吸练习测量期间，请保持手臂静止。
- 有关在测量血氧水平时如何佩戴手表的详情，请参阅以下信息。  
🔗 [测量血氧水平](#)

## 更新手表的软件版本

更新（升级）手表软件可以改善功能及手表操作效果。

请确保将手表软件及时更新为最新版本。

### ● 更新手表软件

您应该使用 CASIO WATCHES 手机应用来更新（升级）手表的软件。

有软件更新可用时，CASIO WATCHES 手机应用屏幕将向您发出通知。按照屏幕上的说明更新软件。

#### 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。  
🔗 [连接至已与手表配对的手机](#)

1. 📱 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 📱 点击“我的手表”选项卡。
3. 📱 选择并点击“GBD-H2000”。
4. 📱 执行屏幕上显示的操作，以更新手表软件版本。

### 重要提示!

- 更新手表软件时，请确保显示手表模式计时屏幕。
- 软件更新可能需要至多 30 分钟。
- 建议您在开始软件更新操作之前将手表连接到充电线并充电。
- 如果由于某种原因无法更新软件，请访问下方网站。

<https://support.casio.com/wat/app/3515/cn/>

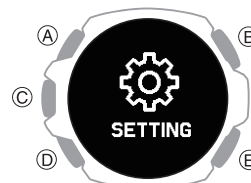
## 重置手表设置

本节介绍了如何将手表的时间、日期和其他设置及日志恢复到初始出厂默认值。

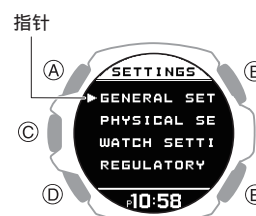
### 重要提示!

- 一旦您执行重置操作，将无法恢复重置之前的设置。
- 在下述条件下无法重置手表设置。
  - 电池电量指示器显示 **LOW** 或更低时

1. 显示当前时间屏幕。  
🔗 [手表模式](#)
2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
此时会进入“控制模式”。
3. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [SETTING]。



4. 按下 (C)。  
此时会显示设置菜单屏幕。



5. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [GENERAL SETTINGS]。
6. 按下 (C)。  
这将显示 GENERAL SETTINGS 屏幕。
7. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [RESET]。
8. 按下 (C)。

9. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [YES]。

- 要停止复位操作，请将指针移至 [NO]。

10. 按下 (C)。

完成重置操作之后，手表将返回到当前时间屏幕。显示屏右下角显示 [AC] 时，表示重置操作已完成。

11. 按下 (A) 可将 [AC] 从显示屏中清除。

### 注

- 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。

## 手机搜索

您可以使用手机搜索功能来触发配对手机的提示音，以便找到手机。即使手机处于振动模式，也会执行提示音操作。

### 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. 显示当前时间屏幕。

🔊 手表模式

2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。

此时会进入“控制模式”。

3. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [PHONE FINDER]。



4. 按下 (C)。

这样将在手表和手机之间建立连接，并且手机会发出提示音。

- 需要几秒时间手机才会发出提示音。
- 如果手机搜索不成功，将会显示 [FAILED]。

5. 按下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”。

🔊 进入手表飞行模式

## 进入手表飞行模式

当您在医院或飞机上时，或者位于其他任何可能因连接手机或接收 GPS 信号而带来问题的地点时，请开启手表的飞行模式。要关闭手表的飞行模式，请再次执行相同的操作。

1. 显示当前时间屏幕。

🔊 手表模式

2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。

此时会进入“控制模式”。

3. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [AIRPLANE MODE]。



4. 按下 (C)。

5. 使用 (A) 和 (D) 选择飞行模式设置。

[OFF]	退出飞行模式。
[ON]	启用飞行模式。

6. 按下 (C) 完成设置操作。

设置操作完成后，将有一个勾选标志显示几秒钟，然后再次显示飞行模式屏幕。

7. 按下 (E) 退出设置屏幕。

- 📶 在手表处于“飞行模式”时显示。

## 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
FERNANDO 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	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

- 上表中的信息更新至 2022 年 7 月。

## 体能类别

### 男性

年龄	评估	值
24 或以下	VERY LOW	<32
	LOW	32-37
	FAIR	38-43
	MODERATE	44-50
	GOOD	51-56
	VERY GOOD	57-62
	ELITE	>62
25-29	VERY LOW	<31
	LOW	31-35
	FAIR	36-42
	MODERATE	43-48
	GOOD	49-53
	VERY GOOD	54-59
	ELITE	>59
30-34	VERY LOW	<29
	LOW	29-34
	FAIR	35-40
	MODERATE	41-45
	GOOD	46-51
	VERY GOOD	52-56
	ELITE	>56
35-39	VERY LOW	<28
	LOW	28-32
	FAIR	33-38
	MODERATE	39-43
	GOOD	44-48
	VERY GOOD	49-54
	ELITE	>54
40-44	VERY LOW	<26
	LOW	26-31
	FAIR	32-35
	MODERATE	36-41
	GOOD	42-46
	VERY GOOD	47-51
	ELITE	>51
45-49	VERY LOW	<25
	LOW	25-29
	FAIR	30-34
	MODERATE	35-39
	GOOD	40-43
	VERY GOOD	44-48
	ELITE	>48
50-54	VERY LOW	<24
	LOW	24-27
	FAIR	28-32
	MODERATE	33-36
	GOOD	37-41
	VERY GOOD	42-46
	ELITE	>46
55-59	VERY LOW	<22
	LOW	22-26
	FAIR	27-30
	MODERATE	31-34
	GOOD	35-39
	VERY GOOD	40-43
	ELITE	>43

年龄	评估	值
60 或以上	VERY LOW	<21
	LOW	21-24
	FAIR	25-28
	MODERATE	29-32
	GOOD	33-36
	VERY GOOD	37-40
ELITE	>40	

### 女性

年龄	评估	值
24 或以下	VERY LOW	<27
	LOW	27-31
	FAIR	32-36
	MODERATE	37-41
	GOOD	42-46
	VERY GOOD	47-51
	ELITE	>51
	VERY LOW	<26
25-29	LOW	26-30
	FAIR	31-35
	MODERATE	36-40
	GOOD	41-44
	VERY GOOD	45-49
	ELITE	>49
30-34	VERY LOW	<25
	LOW	25-29
	FAIR	30-33
	MODERATE	34-37
	GOOD	38-42
	VERY GOOD	43-46
	ELITE	>46
35-39	VERY LOW	<24
	LOW	24-27
	FAIR	28-31
	MODERATE	32-35
	GOOD	36-40
	VERY GOOD	41-44
	ELITE	>44
40-44	VERY LOW	<22
	LOW	22-25
	FAIR	26-29
	MODERATE	30-33
	GOOD	34-37
	VERY GOOD	38-41
	ELITE	>41
45-49	VERY LOW	<21
	LOW	21-23
	FAIR	24-27
	MODERATE	28-31
	GOOD	32-35
	VERY GOOD	36-38
	ELITE	>38
50-54	VERY LOW	<19
	LOW	19-22
	FAIR	23-25
	MODERATE	26-29
	GOOD	30-32
	VERY GOOD	33-36
	ELITE	>36

年龄	评估	值
55-59	VERY LOW	<18
	LOW	18-20
	FAIR	21-23
	MODERATE	24-27
	GOOD	28-30
	VERY GOOD	31-33
	ELITE	>33
60 或以上	VERY LOW	<16
	LOW	16-18
	FAIR	19-21
	MODERATE	22-24
	GOOD	25-27
	VERY GOOD	28-30
ELITE	>30	

来源:

Shvartz E Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med;61:3-11 1990 Shvartz E, Reibold RC.

## 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/](https://world.casio.com/os_mobile/wat/)



**规格****精度：**

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。

**基本功能：**

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)

**GPS：**

GNSS  
GPS、QZSS、Galileo、Beidou、  
GLONASS  
带宽  
L1/L5

**Mobile Link：**

通过无线连接方式与 Bluetooth® 兼容设备  
建立连接\*

\* Mobile Link 有助增强操作

自动时间校正  
简单时间设置  
功能重新排序和功能编号规范  
世界时间：300 个城市的当前时间 (38  
个时区、自动夏令时切换) 和 UTC (协  
调世界时间) 时间  
手表设置  
数据更新  
更新时区和夏令时时间规则信息  
活动功能设置  
活动重新排序和活动编号  
活动显示自定义  
目标提示设置 (时间、距离、海拔高度、  
卡路里消耗量)  
海拔高度导航设置  
活动日志数据管理  
活动日志数据，每圈数据管理  
训练分析结果  
通知  
手机搜索  
通信规格  
Bluetooth®  
频段：2400 MHz 至 2480 MHz  
传输功率：1.6 mW (2 dBm)  
通信范围：最远 2 米 (取决于环境)

**活动功能：**

多种运动 (跑步、步行、骑行、游泳等)  
使用 GPS 和加速计数据计算出的距离、速  
度、配速和其他信息  
自动/手动计圈  
自动暂停

**训练分析：**

心肺负荷状态

**活动日志数据：**

最多 100 次跑步、每次跑步最多 200 圈记  
录  
测量时间、距离、配速、跑步指标、卡路里  
消耗量、所使用的能量来源、心率、最大心  
率、心肺负荷、步频、最大步频、步距、达  
到的海拔高度、划水次数、SWOLF

**数字指南针：**

测量范围：0° 至 359°  
16 方向显示  
自动准位校正

**气压测量：**

测量范围：260 至 1,100 hPa (或 7.65 至  
32.45 inHg)  
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  
气压图  
气压变化指示

**温度测量：**

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

**高度计：**

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 分钟/5 秒  
高度差测量：-3,000 至 +3,000 米 (或  
-9,840 至 9,840 英尺)  
高度图

**手腕心率测量：**

测量范围：30 至 220 bpm  
目标心率设置  
图形心率区间  
心率图  
最大/最小心率

**传感器精确度：**

温度  
测量精度：±2.0°C (±3.6°F) 以内  
保证精度温度范围：-10 至 60 °C (14 至  
140°F)  
压力  
测量精度：±3 hPa (0.1 inHg) 以内 (高  
度计测量精度：±75 米 (246 英尺) 以  
内)  
保证精度温度范围：-10 至 40 °C (14 至  
104°F)

**步数：**

使用 3 轴加速器测量步数  
步数显示范围：0 至 99,999 步  
步数重置：每天午夜自动重置

**血氧水平\*：**

测量范围：80% 至 100%  
测量单位：1%  
\* 血氧水平测量功能不适合用作医疗设备，  
不能用于诊断具体疾病。它仅适用于一般  
性的健康维护。

**睡眠测量：**

睡眠恢复状态：6 阶段  
睡眠恢复水平显示  
睡眠状态：5 阶段  
睡眠得分显示范围：1 至 100  
测量单位：1  
自主神经状态：5 阶段  
ANS 得分范围：-10 至 +10  
测量单位：0.1

**呼吸练习：**

设置范围：2 至 20 分钟  
设置单位：1 分钟  
生物反馈  
每个区间所用时间摘要

## 生理日志：

- 步数
- 步数图（周、月、6个月）
- 卡路里消耗量测量
- 有效时间测量

## 年历：

- 日出和日落时间
- 月龄

## 秒表：

- 测量单位：1 秒钟
- 测量容量：99:59'59"（100 小时）
- 分段时间

## 定时器：

- 设置单位：1 秒钟
- 测量单位：1 秒钟
- 最大设置：60 分钟

## 世界时间：

- 显示 38 个城市（38 个时区）\* 的当前时间以及 UTC 和自动 DST 时间
- \* 通过手表和手机之间的连接进行更新。

## 其他：

- 节电
- LED 背光（全自动照明、超亮照明灯、余光、1.5 或 5 秒可选照明持续时间）
- 电量指示
- 操作提示音启用/解除
- 振动
- 飞行模式
- 4 种闹铃（带贪睡闹铃功能）
- 智能闹铃（带贪睡闹铃功能）
- 步数提醒
- 楼层爬高测量

## 配件：

- 充电线
- 拆开包装后，请检查并确保所有配件均包含在内。如果缺少任何配件，请联系您的原始零售商。

## 供电：

- 锂离子电池

## 功耗：

- 0.0 瓦\*
- \* 符合（EU）2023/826 规定的待机功率测量值

## 电池工作时间：

下表中的电池工作时间仅供一般参考。工作时间会因显示时间和手表使用情况而异。

### 手表模式

设置		电池工作时间（大约）
心率 *1 + 睡眠		
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] + 睡觉时佩戴（8 小时）		14 天
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] + 睡觉时不佩戴		2 个月
[ON] + 睡觉时佩戴（8 小时）		7 天
[ON] + 睡觉时不佩戴		10 天
[OFF]		2 个月

### 活动模式

- RUNNING/WALKING、TREKKING、BIKING、OTHER ACTIVITY

设置		电池工作时间（大约）
心率 *1	GPS *2	
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] 或 [ON]	[HIGH]	14 小时
	[NORMAL]	16 小时
	[LONG]	19 小时

- GYM WORKOUT

设置		电池工作时间（大约）
心率 *1	GPS *2	
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] 或 [ON]	-	79 小时

- POOL SWIMMING

设置		电池工作时间（大约）
心率 *1	GPS *2	
-	-	50 小时

- OPEN WATER SWIMMING

设置		电池工作时间（大约）
心率 *1	GPS *2	
-	[NORMAL]	15 小时

## \*1 心率测量设置

- [ACTIVITY & NIGHT TIME ON]：仅在活动期间和夜间时间启用
- [ON]：始终启用
- [OFF]：始终关闭（睡觉时不测量。）

## \*2 GPS

- [HIGH]：使用频段 L1 或 L5 连续测量
- [NORMAL]：使用频段 L1 连续测量
- [LONG]：使用频段 L1 间歇性测量 + 转角判断

规格如有变更，恕不另行通知。

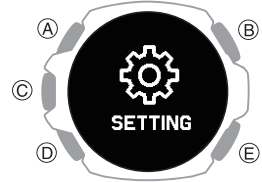
## 消息屏幕列表

指示器:	含义:
	手表电池电量较低。给手表充电。
	手表电池电量较低。给手表充电。
	剩余内存容量不足。
	内存已满。
	GPS 信号接收开始
	GPS 信号接收正在进行
	正在接收 GPS
	GPS 接收完成
	警告! GPS 准备失败
	正在进行 Bluetooth 接收

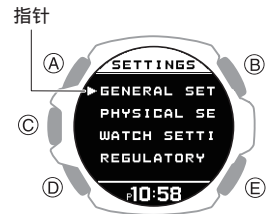
指示器:	含义:
	手机连接完成。
	手机连接/配对或 GPS 信号接收失败。请重试。
	在测量期间, 请保持手表静止不动。 按下 (C) 开始测量
	正在测量。请稍候。
	请稍候
	无数据
	手表出错。传感器可能有问题。重新测量或重新校准。
	正在重置手表设置

## 检查无线合规性信息

1. 显示当前时间屏幕。  
🕒 手表模式
2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
此时会进入“控制模式”。
3. 使用 (A) 和 (D) 以选择 [SETTING]。



4. 按下 (C)。  
此时会显示设置菜单屏幕。



5. 使用 (A) 和 (D) 将指针移至 [REGULATORY]。
6. 按下 (C)。
7. 使用 (A) 和 (D) 选择要查看的信息。
8. 按住 (E) 至少一秒钟可返回到当前时间屏幕。

## 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。
- Nightly Recharge™ 和 Sleep Plus Stages™ 是 Polar Electro Oy 的注册商标。
- 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。

## 软件

使用下面的网址访问软件相关信息。

<https://s.casio.jp/w/10382cn/>

## 故障排除

### 使用充电线充电

#### Q1 无法用充电线给手表充电。

是否将充电线上带特殊手表连接器的一端稳定地对齐了手表充电器端子？

如果两个端子之间有间隙，充电可能会失败。

☞ [充电时的注意事项](#)

充电完成后，您是否将充电线还连在手表上？

手表充满电后，充电将自动停止。如果要再次充电，请先从手表上拔下充电线，然后再重新连接。

检查以上几点后仍然无法充电？

检查并确保 USB 设备或电源工作正常。

#### Q2 充电在完成之前停止。

手表可能因一些瞬时异常情况而停止充电。从手表上拔下充电线，检查是否有异常。如果没有任何问题，请尝试重新充电。如果以上操作不能解决问题，请联系您的原始零售商或 CASIO 售后服务点。

## GPS 信号

### Q1 手表无法执行 GPS 信号接收操作。

手表电池是否已充满？

当电池指示器为 **LOW** 或更低电量时，无法进行 GPS 信号接收。给手表充电。

☞ [给手表充电](#)

手表上的飞行模式启用了吗？

当手表的飞行模式启用时，无法接收 GPS 信号。解除飞行模式。

☞ [进入手表飞行模式](#)

检查并排除上述情况后，手表仍然无法执行 GPS 信号接收操作。

在下述条件下无法接收 GPS 信号。

- 处于节电状态期间

### Q2 GPS 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 GPS 信号接收较好的位置。

☞ [适当的信号接收位置](#)

液晶显示屏是否直直朝向天空？

接收操作进行期间尽量不要移动手表。同时注意不要让衣袖遮盖手表液晶显示屏。

## 使用 GPS 调整当前时间设置

## Q1 手表不接收时间信息。

此型号不支持自动接收 GPS 信号进行时间调整。如果要接收 GPS 信号进行时间调整，请执行手动接收操作。

🔍 通过执行手动 GPS 信号接收操作，调整时间设置

## Q2 显示接收操作正在进行的屏幕已在显示屏上显示很长时间。

手表可能正在接收闰秒信息。

🔍 闰秒的接收

## Q3 信号接收应该已成功，但手表的时间和/或日期是错误的。

您的所在城市（时区）设置对您所处位置来说是否正确？

更改您的所在城市（时区）设置，以正确显示您的位置。

🔍 通过执行手动 GPS 信号接收操作，调整时间设置

🔍 设置本地城市

检查上述条件后，时间和/或日期设置仍然是错误的。

手动调节时间和日期设置。

## 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/](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 在手机上安装所需应用程序。

您是否已启用定位服务？

请在手机上配置以下设置。有关设置步骤的详细信息，请参见您的手机说明书。

- 开启手机定位服务。
- 授权手机使用手机应用位置信息。

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” → 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？

手机必须运行 CASIO WATCHES 手机应用，手表才能重新连接手机。在手机主屏幕上点击 CASIO WATCHES 图标。按屏幕上显示的操作将手机与手表配对。

🔍 ④ 将手表与手机配对

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。按屏幕上显示的操作与手表进行配对。

🔍 ④ 将手表与手机配对

## Q2 手机处于“飞行模式”时无法进行连接。

手机上的飞行模式启用时，将无法连接手表。解除手机的飞行模式。在主屏幕上，点击“CASIO WATCHES”图标。然后按屏幕上显示的操作与手表进行配对。

🔍 ④ 将手表与手机配对

## Q3 手表处于飞行模式时无法进行连接。

退出手表的“飞行模式”。

🔍 进入手表飞行模式

## Q4 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，打开 Bluetooth。在主屏幕上，点击“CASIO WATCHES”图标。然后按屏幕上显示的操作与手表进行配对。

🔍 ④ 将手表与手机配对

## Q5 关机后连接不了。

打开手机。在主屏幕上，点击 CASIO WATCHES 图标。然后按屏幕上显示的操作与手表进行配对。

🔍 ④ 将手表与手机配对

## 似乎无法连接，或者连接不稳定。

### 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。按屏幕上显示的操作与手表进行配对。

🔍 ④ 将手表与手机配对

手表是否处于“飞行模式”？

手表上的飞行模式启用时，将无法连接手机。要连接手机，请解除飞行模式。

🔍 进入手表飞行模式

手表和手机是否曾重新配对？

从CASIO WATCHES和手机中删除配对信息后，重新配对手表和手机。

🔍 解除配对

🔍 ④ 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

🔍 ④ 将手表与手机配对

## 更改为其他手机型号

### Q1 如何将手表连接到不同的手机上？

将手表与手机配对。

🔍 在您购买另一部手机后

## 通过 Bluetooth 连接进行自动时间校正（时间校正）

### Q1 手表何时校正其时间？

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？

请注意，在手动调整手表上的时间设置后 24 小时内，手表将不会执行自动时间调整。24 小时后自动时间调整才恢复可用。

自上次手动时间调整或更改城市后是否已经过了 24 小时或更长时间？

在手动时间调整或更改城市后的 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，手表将会恢复自动时间调整操作。

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”。

🔍 进入手表飞行模式

### 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。

## 活动日志和生理日志

### Q1 手表存储了多少活动日志和生理日志？

手表内存的数据存储容量如下所示。

- 活动日志：100 条记录
- 生理日志：3 天

如果数据很多，将数据传输到 CASIO WATCHES 手机应用将花费一些时间。建议经常连接 CASIO WATCHES 进行数据传输。

## Nightly Recharge™

### Q1 睡眠测量（Nightly Recharge™）结果不显示。

当存在以下任何一种情况时，都无法获取睡眠数据。

- 您的实际睡眠时间与当前的睡觉/起床时间设置不匹配
- 睡眠（从上床到起床）不足 4 小时
- 仅在睡着时佩戴手表，醒来后立即取下
- 心率测量设置设定为 [ON] 或 [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] 以外的选项
- 当您睡觉时，手表没有固定地贴紧戴在手腕上
- 未能在过去的 28 天里进行至少三次睡眠测量操作（其中一次为前一晚）



## 心率测量

### Q1 测量期间会显示 [ERROR]。

传感器可能有问题。再次尝试测量。如果尝试多次测量后仍然显示 [ERROR]，请联系 CASIO 售后服务点或您的原始零售商。

## 高度测量

### Q1 同一位置的读数生成的结果不同。手表读数与其他来源提供的海拔信息不同。无法获取正确的海拔读数。

相对高度根据手表压力传感器测得的气压的变化计算。这意味着气压变化会导致在同一位置获取的读数不相同。另请注意：手表显示的值可能与您所处区域指示的实际高度和/或海拔高度有所不同。登山期间使用手表的高度计时，建议按照当地高度（海拔）指示定期校准其读数。

🔗 [校准海拔读数](#)

### Q2 高度差测量完成后，[-----] 将出现在显示屏上。

当海拔高度差超出允许的测量范围（±3,000 米（±9,840 英尺））时，显示屏将显示 [-----]。如果显示 [ERROR]，传感器可能有问题。

🔗 [设置参考高度并读取高度差读数](#)

### Q3 测量期间会显示 [ERROR]。

传感器可能有问题。再次尝试测量。如果尝试多次测量后仍然显示 [ERROR]，请联系 CASIO 售后服务点或您的原始零售商。

## 数字罗盘

### Q1 [∞] 符号将显示在显示屏上。

访问罗盘功能会导致显示屏上显示 [∞]。当您执行方位测量操作时，此图标会消失。  
🔗 [获取罗盘读数](#)

如果在方位或活动测量期间显示屏上显示 [∞]，这意味着发现了异常的磁场。远离任何潜在的强磁场来源，然后再次尝试获取读数。

如果 [∞] 再次出现，则可能表示手表本身已被磁化。远离任何潜在的强磁场来源，执行方向校准，然后再次尝试获取读数。

🔗 [校准指南针](#)

🔗 [数字罗盘读数注意事项](#)

### Q2 测量期间会显示 [ERROR]。

传感器有问题或附近可能有强磁力来源。远离任何潜在的强磁场来源，然后再次尝试获取读数。如果尝试多次测量后仍然显示 [ERROR]，请联系 CASIO 售后服务点或您的原始零售商。

🔗 [数字罗盘读数注意事项](#)

### Q3 执行方向校准后，[ERROR] 将出现在显示屏上。

如果显示屏上显示 [---] 后显示 [ERROR]，则可能表示传感器有问题。

- 如果 [ERROR] 在大约 1 秒后消失，请尝试重新校准。
- 如果尝试多次后仍然显示 [ERROR]，请联系 CASIO 售后服务点或您的原始零售商。

### Q4 手表指示的方向信息与备用罗盘指示的方向不同。

远离任何潜在的强磁场来源，执行方向校准，然后再次尝试获取读数。

🔗 [校准指南针](#)

🔗 [数字罗盘读数注意事项](#)

### Q5 同一位置的读数生成的结果不同。在室内无法获取读数。

远离任何强磁场潜在来源，然后再次尝试获取读数。

🔗 [数字罗盘读数注意事项](#)

## 气压测量

### Q1 测量期间会显示 [ERROR]。

传感器可能有问题。再次尝试测量。如果尝试多次测量后仍然显示 [ERROR]，请联系 CASIO 售后服务点或您的原始零售商。

## 温度测量

### Q1 测量期间会显示 [ERROR]。

传感器可能有问题。再次尝试测量。如果尝试多次测量后仍然显示 [ERROR]，请联系 CASIO 售后服务点或您的原始零售商。



## 计步器

### Q1 显示的步数不正确。

本款手表佩戴于腕部时，可以检测到非步行运动并将其计为步数。

#### 🔍 计步

计步问题还可能由手表佩戴方式及步行时手臂异常运动造成的。

#### 🔍 步数错误的原因

### Q2 步数不增加。

为了避免错误计数，计数显示屏不会在您开始行走后立即增加步数。

### Q3 使用计步器时出现 [ERROR]。

当传感器操作因传感器或内部电路故障被解除时，将显示 [ERROR]（错误）。

如果指示器在显示屏上停留三分钟以上，或者经常出现，则可能表示传感器出现故障。

请与 CASIO 服务中心或您的原始零售商联系。

## 闹铃

### Q1 闹铃时没有执行提示音和/或振动操作。

手表电池是否已充满？

对手表进行充电，直至电池完全充满。

#### 🔍 给手表充电

闹铃提示音和/或振动功能启用了吗？

开启闹铃。

#### 🔍 关闭闹铃

## 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/>