

目录

注意事项

操作须知

用户维护保养

电池的更换

开始之前

常规指南

指示器

浏览不同模式

在黑暗中查看表面

时间调整

调整当前时间设置

闹铃

配置闹铃设置

启用/禁用闹铃或整点报时

关闭闹铃或整点报时

秒表

测量运行时间

计量分段时间

计时第一和第二结束点

定时器

设置时间

使用定时器

其他设置

配置闪动警报设置

其他信息

规格

故障排除

注意事项

操作须知

● 防水

- 下述资讯适用于在后盖上刻印有 WATER RESIST 或 WATER RESISTANT 字样的手表。

在日常使用的环境下防水

刻印在手表正面或后盖上	没有 BAR 标记
-------------	-----------

日常使用例

洗手, 下雨	可
接触水的工作, 游泳	不可
帆板运动	不可
徒手潜水	不可

在日常使用环境下的加强防水 5 个大气压

刻印在手表正面或后盖上	5BAR
-------------	------

日常使用例

洗手, 下雨	可
接触水的工作, 游泳	可
帆板运动	不可
徒手潜水	不可

10 个大气压

刻印在手表正面或后盖上	10BAR
-------------	-------

日常使用例

洗手, 下雨	可
接触水的工作, 游泳	可
帆板运动	可
徒手潜水	可

20 个大气压

刻印在手表正面或后盖上	20BAR
-------------	-------

日常使用例

洗手, 下雨	可
接触水的工作, 游泳	可
帆板运动	可
徒手潜水	可

- 本表不可用于水肺潜水或其他需要空气罐的潜水。
- 后盖上未刻印有 WATER RESIST 或 WATER RESISTANT 字样的手表不能防汗。请避免在会大量出汗或水汽多的地方, 以及会溅上水的环境中使用这种型号的手表。
- 即使手表防水, 仍请注意下述使用须知。这些使用方法会减弱防水性能并使玻璃起雾。
 - 手表浸在水中或被打湿时不要操作表冠或按钮。
 - 请避免在浴室戴着手表。
 - 不要在温水游泳池、桑拿、或任何其他高温/高湿的环境中佩戴手表。
 - 不要在洗手或洗脸时, 做家务时或进行任何其他使用肥皂或洗涤剂的工作时佩戴手表。
- 在浸过海水后, 请用清水冲洗掉手表上的所有盐份及脏物。
- 为保持防水性能, 请定期更换手表的垫圈 (约每两年或三年一次)。
- 在更换电池时, 训练有素的技术人员会检查手表的防水性能。电池的更换需要专用工具。必须将电池的更换作业委托给您的经销商或卡西欧特约服务中心。
- 有些防水手表配的表带为时尚的皮革表带。请避免戴着手表游泳, 洗澡或进行任何其他会使皮革表带直接接触水的活动。

- 骤然降温时手表玻璃的内表面有可能会起雾。若雾很快消散, 则表示没有问题。骤然和极度的温度变化 (如在夏天进入空调房并站在空调出风口的附近, 或冬天在有暖气的室内并让手表接触雪) 会使手表起雾, 并且需要很长时间才能消散。如果雾不消散或手表内结露了, 则请立即停止使用本表, 将手表送去您的经销商或卡西欧特约服务中心修理。
- 本防水手表通过了国际标准组织规定的测试。
- 表带
 - 把表带系得过紧可能会使您出汗, 并使空气不易在表带下流通, 这种情况可能会导致皮肤发炎。因此不要把表带系得过紧。表带与手腕之间应有能插入一个手指的空间。
 - 磨损、生锈及其他情况都可能使表带断裂或脱离手表, 并使表带上的栓错位或掉落。这有造成手表从手腕上掉落并丢失, 或造成人身伤害的危险。表带必须用心保养并保持干净。
 - 如果出现下列任何一种情况, 请立即停止使用表带: 表带失去弹性, 表带有裂纹, 表带褪色, 表带松弛, 表带的连接栓错位或掉落, 或任何其他异常。请将手表送到您的经销商处或卡西欧服务中心进行检查和修理 (有偿服务) 或更换表带 (有偿服务)。

● 温度

- 切勿将本表放在汽车的仪表板上、加热器附近或任何其他会产生高温的地方。也不要将手表放在温度极低的地方。温度极端会使手表的时间失准、停止或发生其他故障。
- 在+60 °C (140 °F) 以上的温度环境中长期放置会使手表的 LCD 出现问题。在低于 0 °C (32 °F) 和高于+40 °C (104 °F) 的环境中, 手表的 LCD 可能会显示不清。

● 冲击

- 本表在设计上能承受日常生活中及篮球、网球等非剧烈运动中的冲击。但让手表掉落或使其受到强烈的冲击可能会使其发生故障。请注意, 防震设计的手表 (G-SHOCK、BABY-G、G-MS) 能在链锯作业中, 其他会产生强震动的活动中, 或剧烈体育运动 (越野摩托车赛等) 中佩戴使用。

● 磁力

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

● 静电

- 极强的静电会使本表表示错误的时间。非常强的静电甚至会损坏电子部件。
- 静电荷会使显示屏画面变空白片刻, 或使显示屏上出现彩虹现象。

● 化学品

- 不要让本表接触稀释剂、汽油、溶剂、植物油或动物油, 或任何清洁剂、粘合剂、涂料、药品或含有这些成份的化妆品。否则会使树脂表壳、树脂表带、皮革及其他部件变色或损坏。

● 保管

- 打算长期不使用本表时, 应彻底擦去其上脏物、汗水及水汽, 并将其保管在阴凉、干燥的地方。

● 树脂部件

- 当手表上沾有水时长时间与其他物品接触, 或与其他物品存放在一起, 会使树脂部件上的颜色沾染到其他物品上, 或使其他物品的颜色沾染到手表的树脂部件上。因此, 在保管之前必须确认本表已完全干燥, 保管时不要与其他物品接触。
- 让手表长时间暴露在直射阳光 (紫外线) 下, 或长期未从手表上清除去脏物, 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去脏物, 会使其变色。
注意:
皮革表带长期受到摩擦或粘有脏物会使颜色沾染或褪色。

● 金属部件

- 即使部件是不锈钢或电镀的, 未从金属部件上除去脏物仍会使其生锈。如果金属部件沾有汗或水, 请用一块吸水的软布彻底擦干, 然后将手表存放在通风良好的地方晾干。
- 请使用一个软牙刷或类似的工具, 蘸水与中性清洁剂的稀释溶液或肥皂液刷洗金属。然后, 用水冲洗, 洗去所有残留的清洁剂并用吸水的软布擦干。刷洗金属部件时, 请用保鲜膜包住表壳, 以避免让其接触到清洁剂或肥皂。

● 防细菌及防气味表带

- 防细菌及防气味表带能防止细菌从汗水中形成并产生异味, 保证表带状态良好和卫生。为确保最佳的防细菌和防气味性能, 应保持表带清洁。请使用吸水的软布彻底擦去表带上的脏物、汗水及湿气。防细菌及防气味表带能抑制有机体和细菌的形成。但本表不能防止因过敏反应等而引起的皮疹。

● 液晶显示屏

- 看手表时若视线未与表面垂直, 画面上的字符可能会看不清。

请注意, 卡西欧计算机公司 (CASIO Computer Co., Ltd.) 对于用户本人或任何第三方因使用本表或因其发生故障而引起的任何损害或损失一律不负任何责任。

用户维护保养

● 手表的保护

请记住，佩戴手表时其直接与皮肤接触，就像衣服一样。为确保本表以其设计的水准运转，要经常用软布进行擦拭，以保持手表和表带清洁，不会粘着脏物、汗水、水及其他异物。

- 每当本表沾上海水或泥时，请用清水冲洗干净。
- 对于有金属部件的金属表带或树脂表带，请使用一个软牙刷或类似的工具，蘸水与中性清洁剂的稀释溶液或肥皂液刷洗表带。然后，用水冲洗，洗去所有残留的清洁剂并用吸水的软布擦干。刷洗表带时，请用保鲜膜包住表壳，以避免让其接触到清洁剂或肥皂。
- 对于树脂表带，请用水刷洗后用软布擦干。请注意，树脂表带的表面上有时可能会出现象污迹一样的图案。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况不佳时佩戴手表，有可能会引起皮肤发炎。这类人士尤其要保持皮革表带或树脂表带的清洁。若发生皮疹或其他皮肤炎症，请立即取下手表并向皮肤专家咨询。

电池的更换

- 电池的更换作业最好委托给您的经销商或卡西欧特约服务中心。
 - 只能用“规格”中指定的种类的电池进行更换。使用不同种类的电池会使手表发生故障。
 - 更换电池时，还应要求作业人员检查防水性能。
 - 在通常的日常使用过程中，装饰性的树脂部件会逐渐变旧、破裂或弯曲。请注意，手表需要更换电池时，若其发现有损坏或任何其他异常，手表将显示对异常现象的说明，而不会提示送往服务中心。
- ### ● 原装电池
- 购买时本表中的原装电池是在工厂中测试功能和性能用的。
 - 测试用电池可能会很快耗尽，比在“规格”中注明的通常的电池寿命短。请注意，即使是在本手表的保修期内，此电池的更换也为有偿服务。
- ### ● 电池电力不足
- 很大的计时误差、画面昏暗或画面空白都表示电池的电力不足。
 - 电池电力不足时继续使用有可能会发生故障。请尽快更换电池。

开始之前

本节概要介绍手表及其便捷的使用方式。

● 手表功能

• 闹铃

只要达到您指定的时间，闹铃提示音就会响起。

• 定时器

从您指定的开始时间开始倒计时。在倒计时达到零时，闹铃提示音响起。

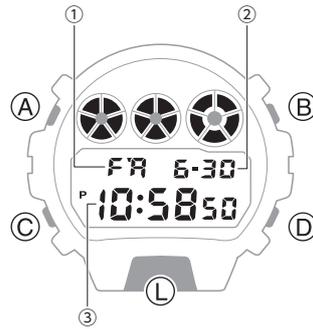
• 秒表

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

注

- 本使用手册中包含的插图旨在方便解释。插图可能会与它所代表的项目有所不同。

常规指南



- ① 星期
- ② 月、日
- ③ 时、分、秒

A 按钮

在任意模式下，按下此按钮将显示设置屏幕。

B 按钮

在“秒表模式”下，按下此按钮将使时间复位清零。

C 按钮

每次按下它都会切换手表模式。

在任何模式下进行操作后，按下此按钮以返回到“计时模式”。

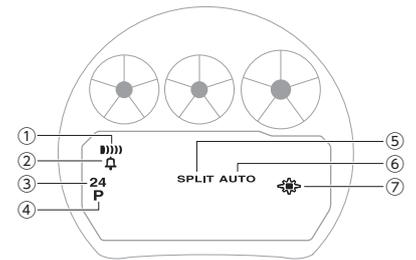
D 按钮

在显示任何设置屏幕时，按下此按钮可更改设置。

L 按钮

按下可打开照明。

指示器

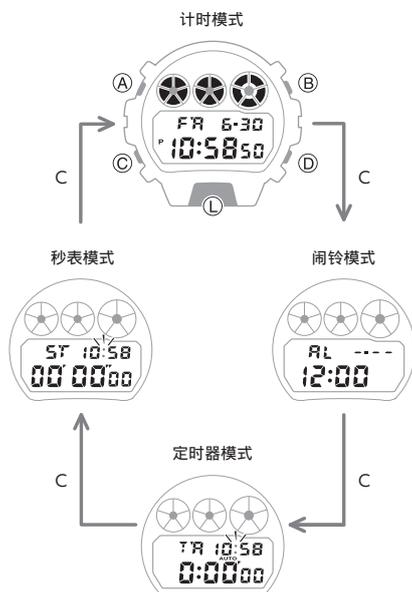


- ① 启用闹铃时显示。
- ② 启用每小时时间响报时显示。
- ③ 使用 24 小时计时制时显示。
- ④ 在使用 12 小时计时制时在 p.m.（下午）期间显示。
- ⑤ 分段时间测量操作正在进行时显示。
- ⑥ 启用“自动重复定时器”时显示。
- ⑦ 启用闪动警报时显示。

浏览不同模式

按下 (C) 切换不同模式。

- 在任何模式下进行操作后，按下 (C) 以返回到“计时模式”。



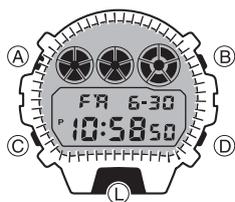
在黑暗中查看表面

手表自带 LED 灯，可照亮表面，方便您在黑暗的光线下查看显示信息。

● 打开显示屏照明

按下 (L) 打开照明。

- 如果闹铃开始发出提示音，照明将自动关闭。



重要提示!

- 频繁使用照明会消耗电池电量。

注

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

时间调整

使用本部分中介绍的流程来调整日期和时间设置。



调整当前时间设置

使用本部分中介绍的流程来调整日期和时间设置。

● 设置时间/日期

1. 进入“计时模式”。

🔍 [浏览不同模式](#)

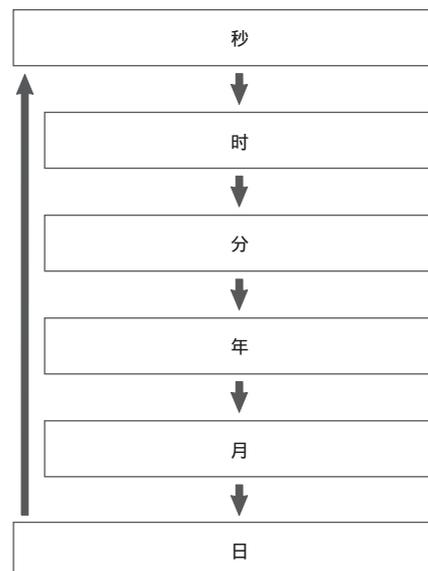
2. 按下 (A)。

此操作会使秒钟闪烁。



3. 长按 (C) 直到您要更改的设置值在闪烁。

- 每次按 (C) 都会以下列顺序移动至下一个设置值并闪烁。



4. 配置日期和时间设置。

- 当秒闪烁时，按下 (D) 会将其复位到 00。如果当前秒钟介于 30 和 59 秒之间，那么 1 将被添加到分钟上。

- 对于所有其他值，请使用 (D) 更改闪烁设置。

按住 (D) 可快速滚动浏览设置。

5. 重复第 3 和第 4 步来选择时间和日期设置。

6. 按下 (A) 完成设置操作。

注

- 在配置设置时，如果在两三分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。

● 切换 12 小时和 24 小时计时制

您可指定以 12 小时制或 24 小时制为时间显示格式。

1. 进入“计时模式”。

🔍 [浏览不同模式](#)

2. 按下 (A)。

此操作会使秒钟闪烁。



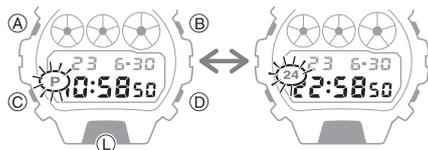
3. 按下 (L) 选择 12 小时计时制或 24 小时计时制。

每次按下 (L) 将在 12 小时计时制与 24 小时计时制之间进行切换。

• 使用 12 小时计时制时，下午的时间会显示 [P]。

12 小时计时制

24 小时计时制



4. 按下 (A) 完成设置操作。

注

- 在配置设置时，如果在两三分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。

闹铃

当到达闹铃时间时，手表会发出蜂鸣声。

整点报时会使手表每小时发出一次蜂鸣音。



- 如果已启用闪动警报功能，则显示屏照明会随闹铃的蜂鸣音和整点报时而闪烁。

🔍 [配置闪动警报设置](#)

配置闹铃设置

闹铃有多种不同形式，具体设定的形式取决于您配置的小时、分钟、月和日设置。

- 配置部分设置（小时、分钟、月、日）

- 仅小时和分钟设置

闹铃在每天的指定时间响起。

- 仅月、小时和分钟设置

闹铃在指定月份的每天的指定时间响起。

- 仅日、小时和分钟设置

闹铃在每个月指定一天的指定时间响起。

- 全部设置：小时、分钟、月、日

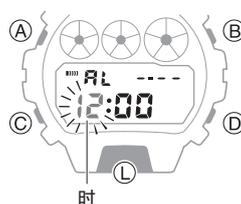
闹铃在指定日期的指定时间发出一次提示音。

1. 进入“闹铃模式”。

🔍 [浏览不同模式](#)

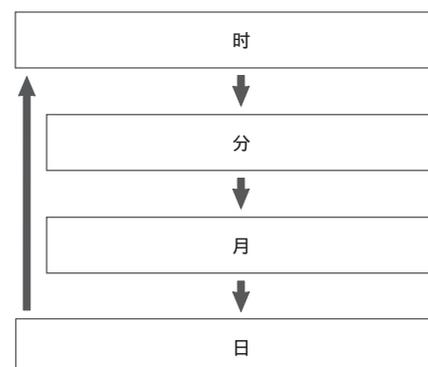
2. 按下 (A)。

此操作会让小时数字闪烁。



3. 长按 (C) 直到您要更改的设置值在闪烁。

- 每次按 (C) 都会以下列顺序移动至下一个设置值并闪烁。



4. 使用 (D) 更改此值。

- 按住 (D) 可快速滚动浏览设置。

• 如果未指定月和日，则在月份处显示 [-]，日期处显示 [-]。

• 设置计时时间时，如果使用 12 小时计时制，则下午时会显示 [P]（下午），如果使用 24 小时计时制，则会显示 [24]。



5. 重复第 3 和第 4 步来选择时间和日期设置。

6. 按下 (A) 完成设置操作。

注

- 在配置设置时，如果在两三分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。

● 停止闹铃

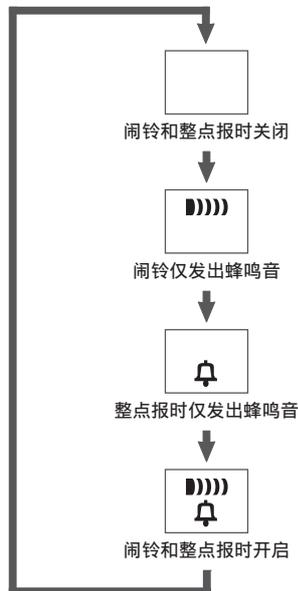
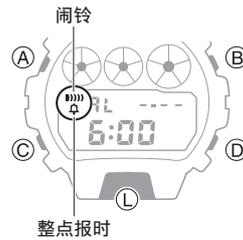
要停止在到达闹铃时间时开始发出提示音的闹铃，按下任意按钮。

注

- 当到达闹铃时间时，手表会发出蜂鸣音，持续时间为 20 秒。
- 如果已启用闪动警报功能，则显示屏照明会随闹铃的蜂鸣音和整点报时而闪烁。按下任意按钮可同时停止闹铃蜂鸣音和闪动警报操作。
- 🔗 [配置闪动警报设置](#)

启用/禁用闹铃或整点报时

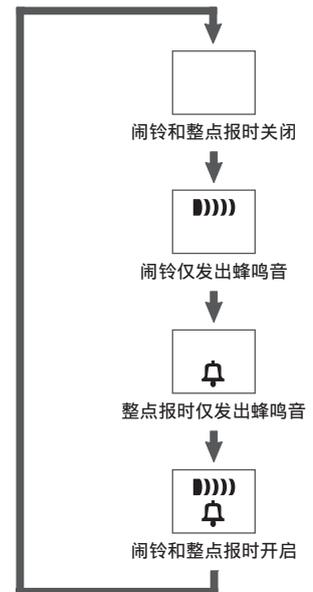
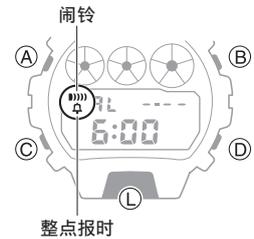
1. 进入“闹铃模式”。
🔗 [浏览不同模式](#)
2. 按下 (D) 可切换闹铃或整点报时的开关。
 - 每次按下 (D)，所显示的 (闹铃) 或 (整点报时) 图标将在开启 (显示) 和关闭 (不显示) 之间切换。



关闭闹铃或整点报时

要让闹铃或整点报时不再响起，请执行以下步骤将其关闭。

- 要让闹铃或整点报时重新响起，请再次打开它。
1. 进入“闹铃模式”。
🔗 [浏览不同模式](#)
 2. 按下 (D) 可关闭显示的闹铃或整点报时。
 - 每次按下 (D)，所显示的 (闹铃) 或 (整点报时) 图标将在开启 (显示) 和关闭 (不显示) 之间切换。



秒表

秒表可计量运行时间长达 23 小时 59 分钟 59 秒 (24 小时)。

超过此最大限值时, 运行时间测量会复位至 0, 然后从此处继续计时。



测量运行时间

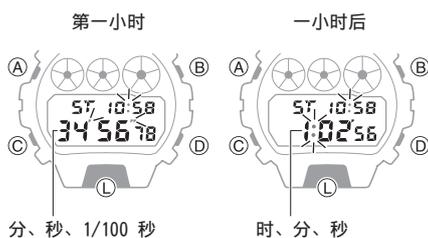
1. 进入“秒表模式”。

☉ 浏览不同模式

2. 使用以下操作计量运行时间。

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

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



3. 按下 (B) 将测量时间复位清零。

计量分段时间

1. 进入“秒表模式”。

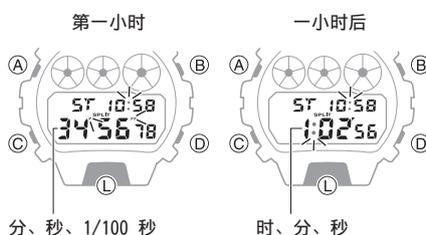
☉ 浏览不同模式

2. 使用以下操作计量运行时间。

• 按下 (B) 显示从比赛开始直至按下按钮时的运行时间 (分段时间)。

- ① 开始
- ↓
- ② 中途测量
- ↓
- ③ 中途测量解除
- ↓
- ④ 停止

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



3. 按下 (B) 将测量时间复位清零。

计时第一和第二结束点

1. 进入“秒表模式”。

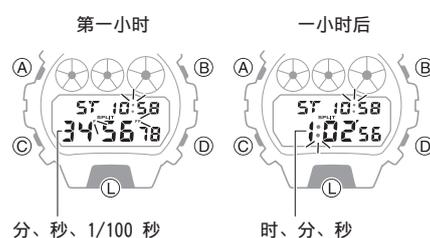
☉ 浏览不同模式

2. 使用以下操作计量运行时间。

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

* 这将显示第一结束点的时间。

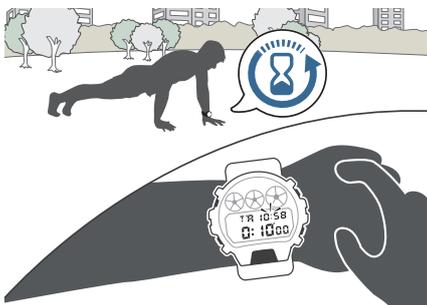
• 运行时间以 1/100 秒为单位显示第一个小时的测量。第一个小时以后, 运行时间以秒为单位显示。



3. 按下 (B) 以显示第二结束点的时间。
4. 按下 (B) 将测量时间复位清零。

定时器

定时器从您指定的开始时间开始倒计时。倒计时结束时，会发出蜂鸣音。



- 如果已启用闪动警报功能，则在倒计时结束时，显示屏照明会随蜂鸣音而闪烁。

🔍 [配置闪动警报设置](#)

● 使用定时器

手表配有两种不同类型的定时器。根据您的需要选择合适的定时器。

• 重复定时器

使用“重复定时器”的情况下，当倒计时结束时，即会出现启动时间设置界面。

当您需要多次执行相同的倒计时操作时，“重复定时器”功能将非常有用。

• 自动重复定时器

使用“自动重复定时器”的情况下，当倒计时结束时，手表会从开始时间自动重新开始执行倒计时操作。此操作将一直执行，直至您停止倒计时操作。

设置时间

倒计时开始时间能够以 1 秒为单位进行设置，最长 24 小时。

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

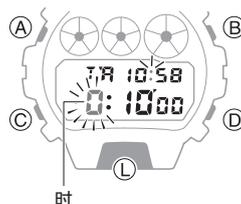
🔍 [使用定时器](#)

1. 进入“定时器模式”。

🔍 [浏览不同模式](#)

2. 按下 (A)。

此操作会让小时数字闪烁。

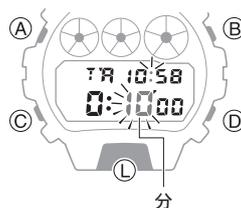


3. 使用 (D) 更改定时器小时设置。

- 按住 (D) 可快速滚动浏览设置。

4. 按下 (C)。

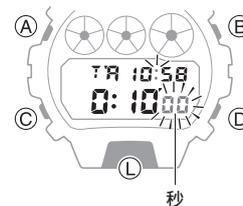
此操作会让分钟数字闪烁。



5. 使用 (D) 更改定时器分钟设置。

6. 按下 (C)。

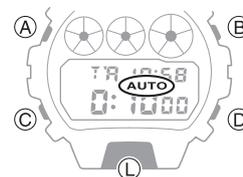
此操作会让秒钟数字闪烁。



7. 使用 (D) 更改定时器秒钟设置。

8. 按下 (L) 选择“重复定时器”或“自动重复定时器”。

- 每次按下 (L) 可在“重复定时器”和“自动重复定时器”之间进行切换。
- 启用“自动重复”时会显示 [AUTO]。



9. 按下 (A) 完成设置操作。

注

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

使用定时器

1. 进入“定时器模式”。

🔍 [浏览不同模式](#)



时、分、秒

2. 使用以下操作执行定时器操作。



- 倒计时结束时，会发出蜂鸣音，持续时间为 10 秒。
- 当使用倒计时为 10 秒或更少的“自动重复定时器”时，倒计时结束蜂鸣音将仅响起并持续 1 秒钟。
- 要将暂停的倒计时重置为开始时间，请按下 (A)。

3. 按任意按钮可停止提示音。

注

- 如果已启用闪动警报功能，则在倒计时结束时，显示屏照明会随蜂鸣音而闪烁。按下任意按钮可同时停止闹铃蜂鸣音和闪动警报操作。

🔍 [配置闪动警报设置](#)

其他设置

本节介绍您可以配置的其他手表设置。

配置闪动警报设置

如果已启用闪动警报功能，则显示屏照明会自动随闹铃、定时器以及其他蜂鸣音而闪烁。

1. 进入“计时模式”。

🔍 [浏览不同模式](#)

2. 按住 (D) 至少两秒，闪动警报会在启用和禁用之间切换。

- 每次按住 (D) 时，闪动警报会在开启和关闭之间切换。
- 启用闪动警报时显示



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。

规格

在正常温度下的准确性：

每月 ±15 秒误差

计时：

时、分、秒、年、月、日、星期
上午/下午 (P) /24 小时计时制 (24)
全自动日历 (2000 到 2099) *
* 年份仅在设置屏幕上显示。

闹铃：

时间闹铃
设置单位：月、日、时、分
闹铃蜂鸣音持续时间：20 秒
整点报时：每小时整点蜂鸣

定时器：

测量单位：1 秒
倒计时范围：24 小时
时间设置单位：1 秒
自动重复
倒计时结束时，会发出 10 秒蜂鸣音

秒表：

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

其他：

自动返回、12/24 小时计时制、LED 背光 (超亮照明灯、余光)、闪动警报

供电：

CR2016 x 1
电池电量：约 3 年
条件：
闹铃：1 次 (20 秒) /天 (启用闪动警报)
照明：1 次 (3.5 秒) /天

规格如有变更，恕不另行通知。

故障排除

闹铃和整点报时

Q1 闹铃和/或整点报时没有声音。

启用闹铃和/或整点报时。

🔍 配置闹铃设置

🔍 启用/禁用闹铃或整点报时

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/>