

## 目录

## 注意事项

操作须知

用户维护保养

电池的更换

Mobile Link 注意事项

## 开始之前...

常规指南

指示器

浏览不同模式

选择计时模式数字显示格式

节电功能

在黑暗中查看表面

有用的功能

## 连接手机

准备步骤

自动时间调整

在手表上接收 CASIO WATCHES 信息

配置节电功能设置

查看计步器数据

查看秒表数据

配置世界时间设置

手机搜索

配置手表设置

更改本地城市夏令时间设置

记录您的当前位置 (TIME &amp; PLACE)

连接

| 连接手机

| 断开手机连接

| 在医疗设施中或飞机上使用手表

| 解除配对

| 如果您购买另一部手机

## 时间调整

使用手表操作来调整时间设置

## 第二时间

使用 CASIO WATCHES 配置世界时间城市设置

配置第二时间设置

切换本地城市时间和第二时间

## 闹铃

使用 CASIO WATCHES 配置闹铃设置

配置闹铃设置

启用整点报时

关闭闹铃或整点报时

## 移至另一时区

## 秒表

分段时间和每圈时间

测量运行时间

测量分段时间或每圈时间

在秒表模式下查看当前时间

查看测得的时间数据

| 查看保存的数据

| 删除特定记录

| 删除所有记录

## 定时器

使用 CASIO WATCHES 配置定时器设置

设置倒计时开始时间

使用定时器

## 计步器

计步

显示步数

重置今天步数

指定每天步数目标

步数提醒

清除步数提醒警报指示器

启用/禁用步数提醒

步数错误的原因

## 其他设置

启用按钮操作音

配置节电功能设置

重置手表设置

## 其他信息

支持的手机

规格

版权和注册版权

## 故障排除

## 注意事项

### 操作须知

#### ● 防水

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

#### 在日常使用的环境下防水

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

#### 日常使用例

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

#### 在日常使用环境下的加强防水 5 个大气压

刻印在手表正面或后盖上	5BAR
-------------	------

#### 日常使用例

洗手, 下雨	可
接触水的工作, 游泳	可
帆板运动	不可
徒手潜水	不可

#### 10 个大气压

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

#### 日常使用例

洗手, 下雨	可
接触水的工作, 游泳	可
帆板运动	可
徒手潜水	可

#### 20 个大气压

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

#### 日常使用例

洗手, 下雨	可
接触水的工作, 游泳	可
帆板运动	可
徒手潜水	可

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

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

**● 温度**

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

**● 冲击**

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

**● 磁力**

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

**● 静电**

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

**● 化学品**

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

**● 保管**

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

**● 树脂部件**

- 当手表上沾有水时长时间与其他物品接触, 或与其他物品存放在一起, 会使树脂部件上的颜色沾染到其他物品上, 或使其他物品的颜色沾染到手表的树脂部件上。因此, 在保管之前必须确认本表已完全干燥, 保管时不要与其他物品接触。
- 让手表长时间暴露在直射阳光 (紫外线) 下, 或长期未从手表上清除脏物, 会使手表变色。
- 因某些环境因素 (强烈的外力, 持续的摩擦、撞击等) 引起的摩擦会使涂漆部件褪色。
- 如果表带上有印刷字, 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。

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

**用户维护保养****● 手表的保护**

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

- 每当本表沾上海水或泥时，用清水冲洗干净。
- 对于有金属部件的金属表带或树脂表带，请使用一个软牙刷或类似的工具，蘸水与中性清洁剂的稀释溶液或肥皂液刷洗表带。然后，用水冲洗，洗去所有残留的清洁剂并用吸水的软布擦干。刷洗表带时，请用保鲜膜包住表壳，以避免让其接触到清洁剂或肥皂。
- 对于树脂表带，请用水刷洗后用软布擦干。请注意，树脂表带的表面上有时可能会出现象污渍一样的图案。这对皮肤或衣服没有任何影响。用布擦拭就可以擦去。
- 请用软布擦去皮革表带上的水或汗水。
- 不操作手表的表冠、按钮或旋转表盘会使其以后出现操作问题。定期转动表冠及旋转表盘、按按钮可保持其正常的可操作性。

**● 手表保护不周时的危险****生锈**

- 虽然本表使用的金属钢能高度防锈，但在变脏后若不清洁其仍会生锈。
  - 手表上的脏物使氧气接触到金属，破坏金属表面上的防氧化层，导致手表生锈。
- 锈可使金属部件上出现棱角，并使表带上的栓错位或掉落。发现任何异常时应立即停止使用本表，并将其送至您的经销商或卡西欧特约服务中心处。
- 即使金属表面看上去干净，裂缝中的汗水及灰尘仍会弄脏衣袖，使皮肤发炎，甚至干扰手表的性能。

**过早变旧**

- 不擦去树脂表带或刻盘上的汗或水，或将手表存放在湿度高的地方，会使手表过早变旧、裂开或断裂。

**皮肤发炎**

- 皮肤敏感的人或身体状态不佳时佩戴手表，有可能会引起皮肤发炎。这类人士尤其要保持皮革表带或树脂表带的清洁。若发生皮疹或其他皮肤炎症，请立即取下手表并向皮肤专家咨询。

## 电池的更换

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

## Mobile Link 注意事项

### ● 法律注意事项

- 本产品符合多个国家及地理区域的无线电法规并已获准上市。在不符适用无线电法规或未获准上市的地区使用本手表属于犯罪行为。有关详情，请访问 CASIO 网站。  
<https://world.casio.com/ce/BLE/>
- 各国航空法禁止在飞机上使用该手表。请务必遵守航空公司工作人员的指示。

### ● 使用 Mobile Link 功能时的注意事项

- 将手机与手表配对使用时，请让它们保持靠近。作为指导准则我们推荐的范围是 2 米，但根据现场环境（墙壁、家具等），建筑物结构及其它因素，可能需要更小的范围。
- 该手表会受其它设备（电气装置、影音设备、办公设备等）影响。微波炉操作对它的影响尤为明显。如果附近有微波炉在工作，手表可能无法和手机正常通信。相反，该手表可能会使无线电接收和电视机的视频图像产生噪音。
- 该手表的 Bluetooth 与无线局域网设备使用的频段（2.4 GHz）相同，因此使用这类设备时靠近手表可能导致无线电干扰、通信速度变慢，手表和无线局域网设备出现噪音，甚至出现通信故障。

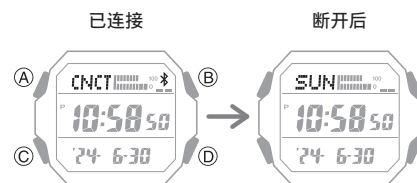
### ● 停止该手表的无线电波发射

✂ 闪烁或显示时，手表在发射无线电波。此外，手表每天还会自动连接手机四次以调整时间设置。

在医院里、飞机上或其它禁止使用无线电波的地方，使用以下操作可停止无线电波的生成。

- 停止生成无线电波

按下 (B) 以外的任意按钮可终止 Bluetooth 连接。



- 禁用自动时间调整  
配置 CASIO WATCHES 设置以禁用手表和手机之间的时间调整。  
📍 在医疗设施中或飞机上使用手表

## 开始之前...

本节概要介绍手表及其便捷的使用方式。

### 手表功能

#### • 手机连接

手表支持与支持 Bluetooth 的手机进行连接和通信。

#### • 第二时间

第二时间让您可以同时跟踪当前位置的时间和另一个时区的当前时间。

#### • 闹铃

只要达到您指定的时间，闹铃提示音就会响起。

#### • 秒表

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

#### • 定时器

从您指定的开始时间开始倒计时。在倒计时达到零时，闹铃提示音响起。

#### • 计步器

计步器会在您行走或跑步时记录您的步数。

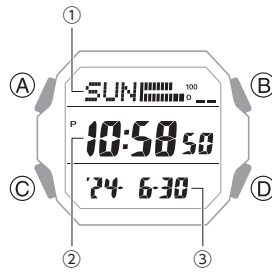
#### • 省电功能

如果您在一段时间内没有使用手表，手表将关闭显示屏以节省电量。

### 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。

## 常规指南



- ① 星期
- ② 时、分、秒
- ③ 年、月、日

### A 按钮

在任何模式下，按住此按钮至少 2 秒钟可进入设置界面。

### B 按钮

按下可打开照明。

### C 按钮

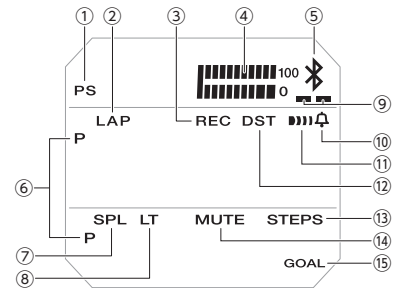
每次按下它都会切换手表模式。

在任何模式下，按住此按钮至少一秒钟可返回到“计时模式”。

### D 按钮

在显示任何设置屏幕时，按下此按钮可更改设置。

## 指示器

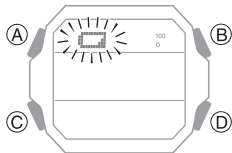


- ① 表示省电功能已启用。
- ② 在显示每圈时间时显示。
- ③ 手表处于“复示模式”时显示。
- ④ 表示您已实现的步数目标进度。
- ⑤ 在手表与手机建立 Bluetooth 连接时显示。
- ⑥ 在使用 12 小时计时制时在 p.m.（下午）期间显示。
- ⑦ 在显示分段时间时显示。
- ⑧ 启用自动照明时显示。
- ⑨ 指示步数是否增加。
- ⑩ 启用整点报时显示。
- ⑪ 启用闹铃时显示。
- ⑫ 当前时间为夏令时间时显示。
- ⑬ 显示步数时显示。
- ⑭ 禁用按钮操作音时显示。
- ⑮ 实现每天步数目标时闪烁。

## ● 电池更换

当电池电量低时， 将开始闪烁，部分功能将解除。如果 继续闪烁，请更换电池。

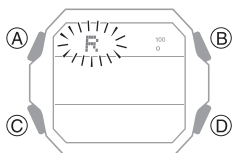
请向 CASIO 服务中心或您的原始零售商申请更换电池。



## ● 如果 [R] 在显示屏上闪烁

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

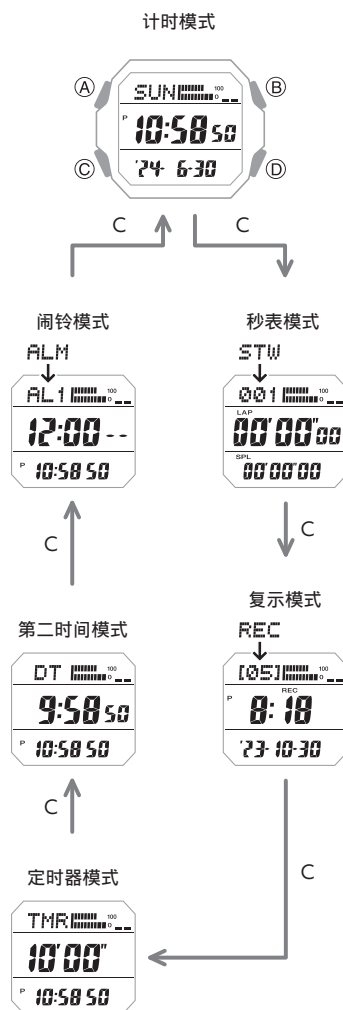
[R] 在显示屏上闪烁。



## 浏览不同模式

每次按下 (C) 都会切换手表模式。

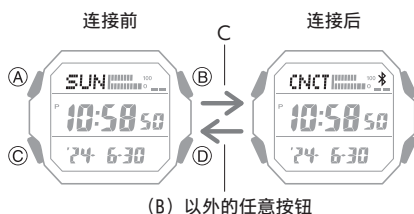
- 在任何模式下，按住 (C) 至少一秒钟可返回到“计时模式”。



## ● 连接手机

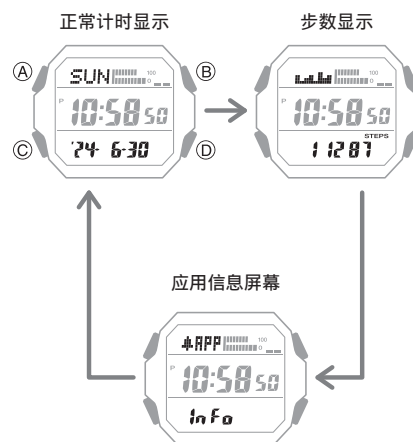
在“计时模式”下，按住 (C) 至少 3 秒钟可连接手机。

- 要终止手机和手表之间的连接，请按下 (B) 以外的任意手表按钮。



## 选择计时模式数字显示格式

在“计时模式”下，每次按下 (A) 都会循环显示下方内容。



### 重要提示!

- 要接收 CASIO WATCHES 信息，您需要启用应用信息接收设置。  
 在手表上接收 CASIO WATCHES 信息

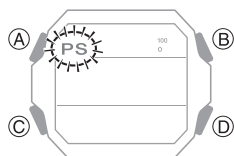
### 应用信息屏幕

- 在手表与手机连接以调节现在时间设置时，应用信息屏幕会显示接收到的信息。此屏幕显示 CASIO WATCHES 更新和其他信息。
- 在手表处于“计时模式”并且收到 CASIO WATCHES 信息时，手表会自动切换到应用信息屏幕。
- 在午夜时，应用信息屏幕会自动返回到正常计时状态屏幕。

## 节电功能

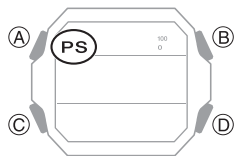
如果启用节电功能，手表将关闭显示屏，如果在晚上 10 点至早上 6 点间有 150 分钟左右的闲置时间，则进入 1 级节电功能状态。如果在此状态下持续六至七天，手表将进入 2 级节电功能状态。

1 级节电：



数字显示屏变成空白以节省电量。在该级别下，手表可以连接手机。

2 级节电：



数字显示屏变成空白以节省电量。将禁用所有功能。

### 电池使用寿命（新电池）

节电功能开（每周佩戴 5 天、每天佩戴 6 小时、1 级节电功能状态、每周有 2 天不佩戴）：  
约 39 个月

节电功能关：  
约 29 个月

### 从节电操作恢复

使用下面任一操作可退出节电功能。

- 按任意按钮。
- 戴上手表

## 注

- 在以下条件下，即使满足 1 级节电功能状态的条件，显示屏也不会更改。
  - 处于“秒表模式”时
  - 处于“定时器模式”时

如果将秒表时间复位清零，且将定时器复位为开始时间，在 6 或 7 天没有使用手表的情况下，手表将进入 2 级节电功能状态。

- 您可以启用或解除省电状态。
  - 🔗 使用 CASIO WATCHES 来配置设置
  - 🔗 通过操作手表来配置设置
- 如果您在佩戴手表时不移动手臂，手表可能会进入节电功能状态。

## 在黑暗中查看表面

手表自带 LED 灯，可照亮表面，方便您在黑暗的光线下查看显示信息。

### ● 要手动照亮表面

按下 (B) 打开照明。

- 如果闹铃开始发出提示音，照明将自动关闭。



## 重要提示!

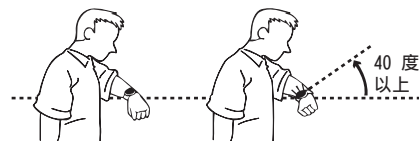
- 频繁使用照明会消耗电池电量。

## 注

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

### ● 要在启用自动照明时照亮表面

如果已启用自动照明，只要将手表倾斜 40 度以上放置，表面照明将自动开启。



## 重要提示!

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



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

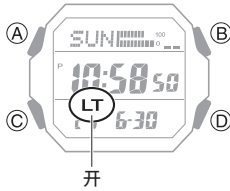
## 注

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



## ● 配置自动照明设置

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



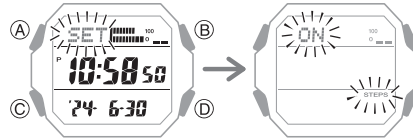
### 注

- 如果您不手动解除它，自动照明将保持启用状态大约六小时。此后会自动解除。

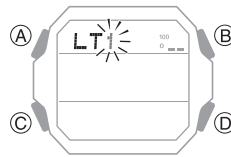
## ● 指定照明持续时间

您可以选择照明持续时间为 1.5 秒或 3 秒。

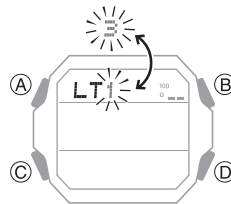
1. 进入“计时模式”。  
🔍 [浏览不同模式](#)
2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
这样将会使显示屏上闪烁当前步数提醒设置 ([ON] 或 [OFF])。



3. 按下 (C) 10 次以显示 [LT]。



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



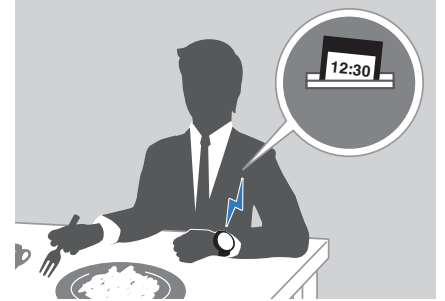
5. 按 (A) 退出设定屏幕。

## 有用的功能

将手表与手机配对可使多个手表功能更易于使用。

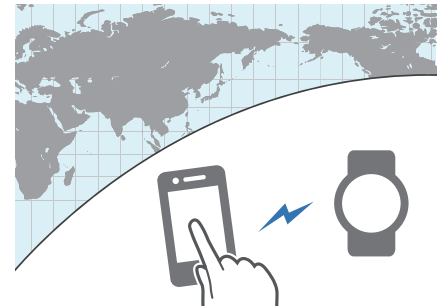
### 自动时间校正

- 🔍 [自动时间调整](#)



### 可选择超过 300 个世界时间城市

- 🔍 [配置世界时间设置](#)



此外，可使用手机配置多个其他手表设置。

**要将数据传输至手表且配置设置，您首先需要将手表与手机配对。**

- 🔍 [准备步骤](#)

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

## 连接手机

当手表与手机进行 Bluetooth 连接 (Mobile Link) 时, 手表的当前时间设置会自动进行校正。您也可更改手表的其他设置。

### 注

- 仅当在手机上运行 CASIO WATCHES 手机应用时, 该功能才可用。
- 本节说明手表和手机操作。
  - 👉: 手表操作
  - 📱: 手机操作

## 准备步骤

要配合手机使用手表, 您需要先将它们配对。执行以下步骤将手表与手机配对。

### ● ① 在手机上安装应用。

使用 iOS 的用户请在 App Store / 使用 Android™ 的用户请在 CASIO 的网站搜索 “CASIO WATCHES” 手机应用并安装到您的手机上。

### ● ② 配置 Bluetooth 设置。

启用手机的 Bluetooth。

### 注

- 有关设置步骤的详细信息, 请参阅您的手机说明书。

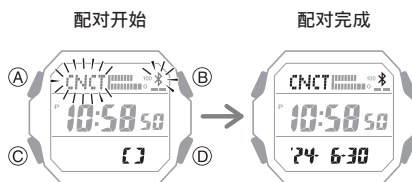
### ● ③ 将手表与手机配对。

在配合手机使用手表之前, 您需要先将它们配对。

1. 将要与手表配对的手机移至靠近手表的位置 (1 米以内)。
2. 📱 点击 “CASIO WATCHES” 图标。
3. 📱 点击 “我的手表” 选项卡的 **+**。
4. 📱 执行手机屏幕上显示的操作, 以将手表注册到 CASIO WATCHES 手机应用程序。
5. 👉 按住 (C) 至少三秒钟。✳️ 和 [CNCT] 开始闪烁时, 松开按钮。

手表与手机建立连接后, ✳️ 和 [CNCT] 将停止闪烁并保持在显示屏上。

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



### 注

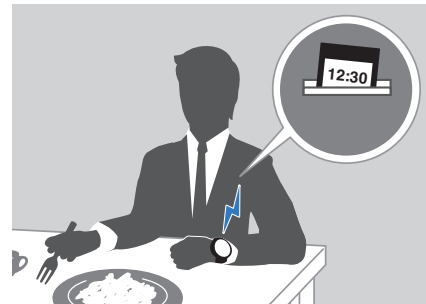
- 首次启动 CASIO WATCHES 手机应用时, 手机上将显示一条消息, 询问是否启用位置信息获取功能。配置设置以允许在后台使用位置信息。

## 自动时间调整

您的手表将在每天的预设时间连接手机, 并自动调整其时间设置。

### ● 使用此功能

您的手表会根据预设方案每日四次调整时间设置。如果将手表置于 “计时模式”, 在您从事日常活动时, 无需任何操作, 您的手表会自动执行调整操作。



### 重要提示!

- 在下列情况下, 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。
- 手表将与手机连接, 并在如下时间执行自动时间校正: 凌晨 12:30、早上 6:30、中午 12:30、晚上 6:30。自动时间校正完成后, 连接会自动终止。

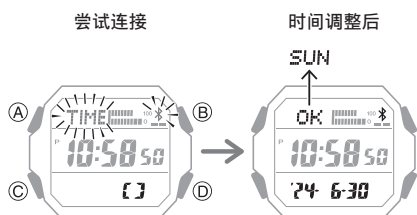
## ● 触发即时时间校正

手表无论何时与手机建立连接，其时间设置都将进行自动校正。每当您想要触发即时时间校正时，请执行以下步骤连接手机。

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

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

- 此时，手机已记录下您的当前位置。



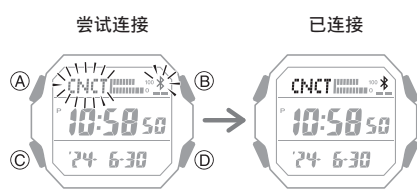
### 注

- 时间调整完成后，连接被自动终止。
- 如果由于某些原因时间调整失败，将显示 [ERR]。

## 在手表上接收 CASIO WATCHES 信息

您可以配置设置，以便手表在与手机连接以调节其当前时间设置时接收 CASIO WATCHES 更新和其他信息。

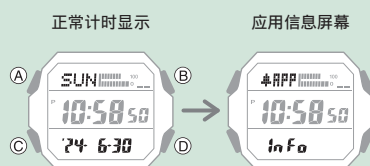
1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 按住（C）至少三秒钟。和 [CNCT] 开始闪烁时，松开按钮。
  - 手表与手机建立连接后，和 [CNCT] 将停止闪烁并保持在显示屏上。
  - 如果连接因某种原因失败，显示屏上会短暂显示 [ERR]，之后手表将返回“计时模式”。



3. 执行手机屏幕上显示的操作，以启用应用信息接收。

### 注

- 如果启用了应用信息接收，手表会按照如下方式接收 CASIO WATCHES 信息。
  - 每次手表自动调节其时间设置时（每天四次）
  - 在“计时模式”下按（D）以调节手表时间设置时
  - 在您按住（C）至少三秒钟以将手表与手机连接时。
- 在手表处于“计时模式”并且收到 CASIO WATCHES 信息时，手表会自动切换到应用信息屏幕。



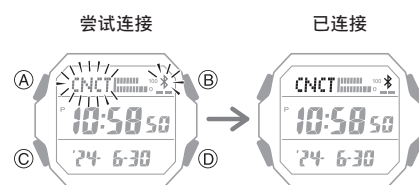
## 配置节电功能设置

您可以使用 CASIO WATCHES 手机应用来启用或禁用节电功能。

- 有关节电功能的详细信息，请参阅以下信息。

### 节电功能

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 按住（C）至少三秒钟。和 [CNCT] 开始闪烁时，松开按钮。
  - 手表与手机建立连接后，和 [CNCT] 将停止闪烁并保持在显示屏上。
  - 如果连接因某种原因失败，显示屏上会短暂显示 [ERR]，之后手表将返回“计时模式”。



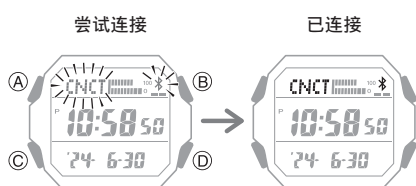
3. 按照显示的说明打开或关闭节电功能。

## 查看计步器数据

您可以使用 CASIO WATCHES 手机应用来看使用手表测量的以下数据。

- 24 小时步数、卡路里消耗量
- 每周步数、卡路里消耗量

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 按住 (C) 至少三秒钟。和 [CNCT] 开始闪烁时，松开按钮。
  - 手表与手机建立连接后，和 [CNCT] 将停止闪烁并保持在显示屏上。
  - 如果连接因某种原因失败，显示屏上会短暂显示 [ERR]，之后手表将返回“计时模式”。



3. 按照屏幕上的说明显示计步器数据。

### 注

- 您也可以使用 CASIO WATCHES 指定每日步数目标。
- 虽然手表显示的步数会实时变化，但步数在传输到 CASIO WATCHES 手机应用前会有延迟。这种情况下，CASIO WATCHES 手机应用显示的步数可能与手表上显示的步数不同。

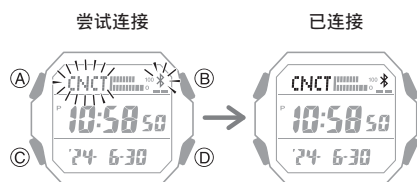
## 查看秒表数据

本节介绍如何将手表内存中存储的每圈时间和分段时间（最多 200 个记录）以及其他数据发送到您的手机，以便使用 CASIO WATCHES 手机应用进行查看。

### ● 将秒表数据发送至手机

使用下面的步骤将数据从手表发送到手机。

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 按住 (C) 至少三秒钟。和 [CNCT] 开始闪烁时，松开按钮。
  - 手表与手机建立连接后，和 [CNCT] 将停止闪烁并保持在显示屏上。
  - 如果连接因某种原因失败，显示屏上会短暂显示 [ERR]，之后手表将返回“计时模式”。



3. 执行手机屏幕上显示的操作，以将手表测量的数据传输至手机。
 

数据传输完成后，测量数据列表将出现在手机显示屏上。

  - 点击秒表的一个数据项目将显示其详细信息。

### ● 查看已发送数据

使用 CASIO WATCHES 查看您发送到手机的数据。

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 执行手机屏幕上显示的操作，以查看所需的测量数据。

### 注

- 您可以通过点击“编辑”以删除数据。

## 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。

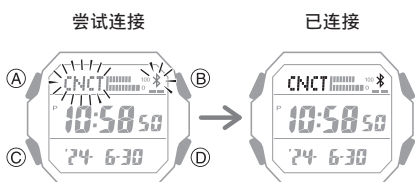


### 注

- 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。
- 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。

## ● 要选择世界时间城市

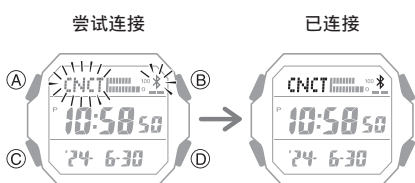
1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 按住 (C) 至少三秒钟。和 [CNCT] 开始闪烁时，松开按钮。
  - 手表与手机建立连接后，和 [CNCT] 将停止闪烁并保持在显示屏上。
  - 如果连接因某种原因失败，显示屏上会短暂显示 [ERR]，之后手表将返回“计时模式”。



3. 执行手机屏幕上显示的操作。手表将根据“世界时间”设置作出调整。
  - 您可进入“第二时间”模式，查看世界时间。

## ● 配置夏令时间设置

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 按住 (C) 至少三秒钟。和 [CNCT] 开始闪烁时，松开按钮。
  - 手表与手机建立连接后，和 [CNCT] 将停止闪烁并保持在显示屏上。
  - 如果连接因某种原因失败，显示屏上会短暂显示 [ERR]，之后手表将返回“计时模式”。



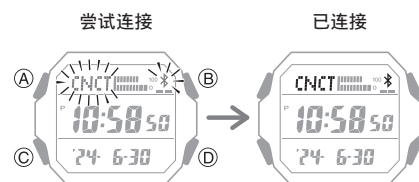
3. 执行手机屏幕上显示的操作，以选择夏令时间设置。
  - “Auto”  
手表会自动切换标准时间和夏令时间。
  - “OFF”  
手表始终指示标准时间。
  - “ON”  
手表始终指示夏令时间。

### 注

- 当夏令时间设置为“Auto”时，手表将在标准时间和夏令时间之间自动切换。您无需手动切换标准时间和夏令时间。即使您所在地区不遵行夏令时间，您也可以将手表的夏令时间设置设置为“Auto”。
- 通过手表操作手动更改时间设置将取消自动标准时间/夏令时间切换。
- CASIO WATCHES 屏幕显示了有关夏令时间段的有关信息。

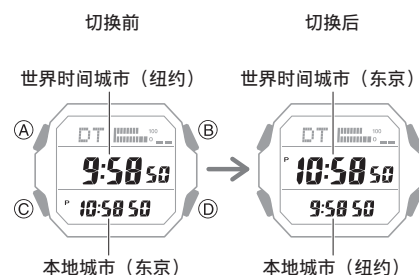
## ● 切换世界时间和本地时间

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 按住 (C) 至少三秒钟。和 [CNCT] 开始闪烁时，松开按钮。
  - 手表与手机建立连接后，和 [CNCT] 将停止闪烁并保持在显示屏上。
  - 如果连接因某种原因失败，显示屏上会短暂显示 [ERR]，之后手表将返回“计时模式”。



3. 执行手机屏幕上显示的操作，以将本地时间切换为世界时间。

例如，如果本地城市是东京，世界时间城市是纽约，按如下所示操作，即可在它们之间切换。



### 注

- 在切换本地时间和世界时间后的 24 小时内，手表将不会执行自动时间调整。

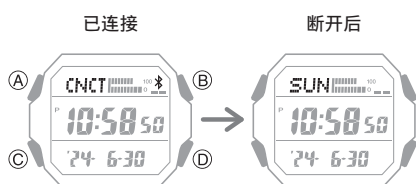
## 手机搜索

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

### 重要提示!

- 请勿在限制手机呼叫提示音的区域使用此功能。
- 提示音的音量很大。用耳机听电话时请勿使用此功能。

1. 如果手表已经与手机连接，按下 (B) 以外的任意按钮可终止连接。



2. 如果手表在除“计时模式”之外的任何模式下，按住 (C) 至少一秒钟进入“计时模式”。

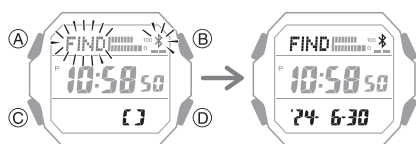
3. 按住 (D) 至少三秒。和 [FIND] 开始闪烁时，松开按钮。

当手机与手表建立连接时，手表会发出提示音。

- 需要几秒时间手机才会发出提示音。

准备好连接手机

发出手机提醒音



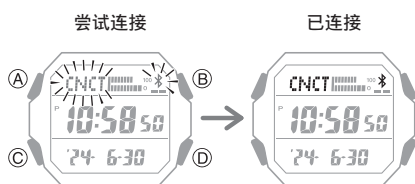
4. 按下 (B) 以外的任意按钮可关闭提示音。

- 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。

## 配置手表设置

使用 CASIO WATCHES 还可以配置闹钟时间、定时器开始时间及其他设置。

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 按住 (C) 至少三秒钟。和 [CNCT] 开始闪烁时，松开按钮。
  - 手表与手机建立连接后，和 [CNCT] 将停止闪烁并保持在显示屏上。
  - 如果连接因某种原因失败，显示屏上会短暂显示 [ERR]，之后手表将返回“计时模式”。



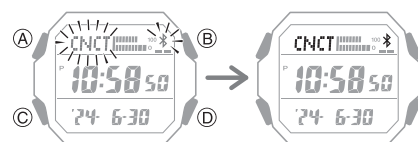
3. 选择您要更改的设置，然后执行手机屏幕上显示的操作。

## 更改本地城市夏令时间设置

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 按住 (C) 至少三秒钟。和 [CNCT] 开始闪烁时，松开按钮。
  - 手表与手机建立连接后，和 [CNCT] 将停止闪烁并保持在显示屏上。
  - 如果连接因某种原因失败，显示屏上会短暂显示 [ERR]，之后手表将返回“计时模式”。

尝试连接

已连接



3. 执行手机屏幕上显示的操作，以更改您的本地城市夏令时间设置。

## 记录您的当前位置 (TIME & PLACE)

在旅行或其他出行过程中，可以使用以下程序在手机上记录您的当前位置以及时间和日期。当手表连接至手机时，可以在 CASIO WATCHES 手机应用地图上查看记录的位置信息。

### ● 记录您的当前位置

1. 进入“计时模式”。  
浏览不同模式
2. 当您处于需要记录的位置时，请按下 (D)。  
此操作会在手机内存中记录您按下按钮时所在位置的经纬度，以及日期和时间。
  - 注册完成时显示 [OK]。注册失败时显示 [ERR]。
  - 此时，手机与手表的时间设置将会保持同步。

### ● 在地图上查看记录的位置

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 执行手机屏幕上显示的操作，以查看记录的位置信息。

### 注

- 您可以使用 CASIO WATCHES 手机应用来删除记录的位置信息。

## 连接

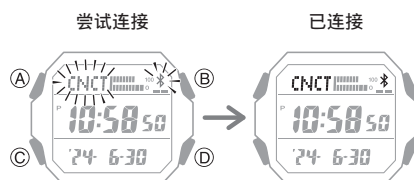
### 连接手机

手表可以与配对成功的手机之间建立连接。

- 如果手表未与您希望连接的手机配对，请参阅以下信息并将它们配对。  
③ 将手表与手机配对。

### ● 连接手机

1. 将手机移至靠近手表的位置 (1 米内)。
2. 按住 (C) 至少三秒钟。✂ 和 [CNCT] 开始闪烁时，松开按钮。
  - 手表与手机建立连接后，✂ 和 [CNCT] 将停止闪烁并保持在显示屏上。
  - 如果连接因某种原因失败，显示屏上会短暂显示 [ERR]，之后手表将返回“计时模式”。



### 重要提示!

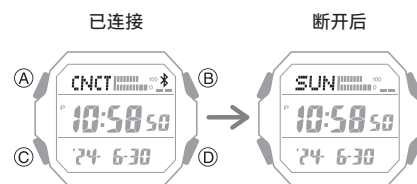
- 如果建立连接时出现问题，可能是手机上未运行 CASIO WATCHES。在手机主屏幕上，点击“CASIO WATCHES”图标。启动应用后，按住手表的 (C) 按钮至少三秒钟。

### 注

- 如果在一段固定的时间内您未在手表或手机上执行任何操作，连接将会终止。要限定连接限制时间，请使用 CASIO WATCHES 手机应用执行以下操作：“手表设置” → “与 APP 的连接时间”。接下来，选择设置为 3 分钟、5 分钟或 10 分钟。

## 断开手机连接

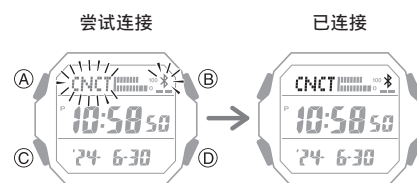
按下 (B) 以外的任意按钮均可终止 Bluetooth 连接并返回计时模式。



## 在医疗设施中或飞机上使用手表

不管您是在医院、飞机上，还是手机连接会造成问题的任何其他地点，您均可执行以下步骤禁用自动时间调整功能。要重新启用自动时间调整，请再次执行相同的操作。

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 按住 (C) 至少三秒钟。✂ 和 [CNCT] 开始闪烁时，松开按钮。
  - 手表与手机建立连接后，✂ 和 [CNCT] 将停止闪烁并保持在显示屏上。
  - 如果连接因某种原因失败，显示屏上会短暂显示 [ERR]，之后手表将返回“计时模式”。



3. 执行手机屏幕上显示的操作，以启用或禁用自动时间调整。

## 解除配对

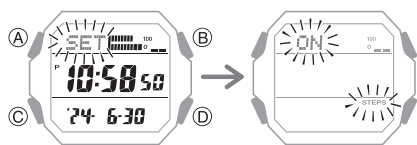
将手表与手机解除配对时，需要使用 CASIO WATCHES 手机应用并操作手表。

### ● 从 CASIO WATCHES 手机应用删除配对信息

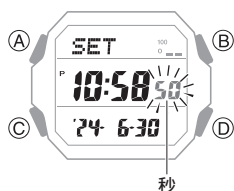
1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 执行手机屏幕上显示的操作以解除配对。

## ● 删除手表的配对信息

1. 按住 (C) 至少一秒钟，以进入“计时模式”。
2. 按住 (A) 至少2秒钟。  
这样将会使显示屏上闪烁当前步数提醒设置 ([ON] 或 [OFF])。



3. 按下 (C) 两次。  
此操作会使秒钟闪烁。



4. 按住 (B) 至少2秒钟。当 \* 和 [CLR] 停止闪烁后，松开。  
这将删除手表里的配对信息并返回计时显示。



5. 按下 (A) 返回到“计时模式”。

## 如果您购买另一部手机

首次与手机建立 Bluetooth 连接时，需要执行配对操作。

- 🔗 删除手表的配对信息
- 🔗 ③ 将手表与手机配对。

## 时间调整

您的手表可以与手机连接，获取信息来调整其日期和时间设置。

### 重要提示!

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

参考以下信息，根据适合自己生活方式的方法来配置时间设置。

### 是否使用手机?

建议通过连接手机来校正时间。

- 🔗 自动时间调整



### 如果手机无法与手表连接

可以通过在手表上执行操作来调整时间设置。

- 🔗 使用手表操作来调整时间设置

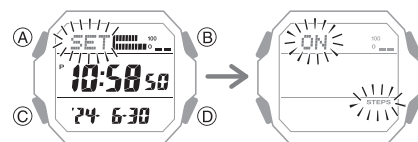


## 使用手表操作来调整时间设置

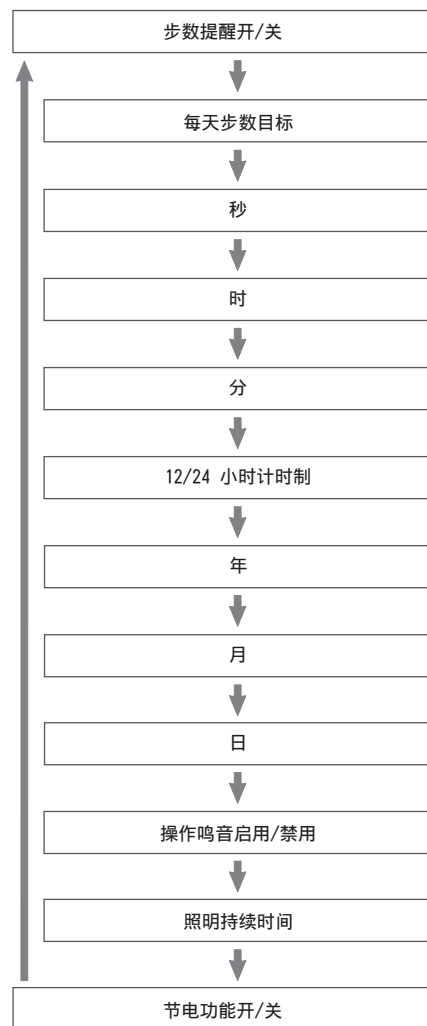
如果手表由于某种原因无法与手机连接，您可以使用手表操作调整日期和时间设置。

### ● 设置时间/日期

1. 进入“计时模式”。  
🔗 浏览不同模式
2. 按住 (A) 至少2秒钟。  
这样将会使显示屏上闪烁当前步数提醒设置 ([ON] 或 [OFF])。



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





#### 4. 配置日期和时间设置。

- 要将秒钟复位到 00: 请按 (D)。如果当前计数介于 30 秒和 59 秒之间, 那么 1 将被添加到分钟上。
- 对于所有其他设置, 请使用 (B) 和 (D) 更改闪烁设置。按住 (B) 或 (D) 可快速滚动浏览设置。

#### 5. 重复第 3 和第 4 步来选择时间和和日期设置。

#### 6. 按下 (A) 完成设置操作。

### 注

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

### ● 切换 12 小时和 24 小时计时制

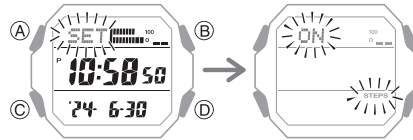
您可指定以 12 小时制或 24 小时制为时间显示格式。

#### 1. 进入“计时模式”。

🔍 [浏览不同模式](#)

#### 2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。

这样将会使显示屏上闪烁当前步数提醒设置 ([ON] 或 [OFF])。



#### 3. 按下 (C) 五次。

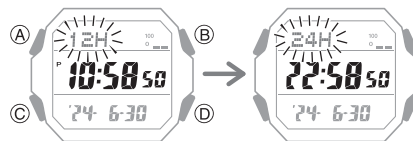
此操作会使显示屏上闪烁 [12H] 或 [24H]。



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

12 小时计时制

24 小时计时制



#### 5. 按下 (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。

## 第二时间

第二时间可让您查阅全球各个时区的当前时间。



### 使用 CASIO WATCHES 配置世界时间城市设置

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

🔍 [配置世界时间设置](#)

### 注

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

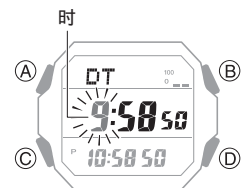
### 配置第二时间设置

除了当前位置时间, “第二时间” 还可设置另一个时区的当前时间。

#### 1. 进入“第二时间”模式。

🔍 [浏览不同模式](#)

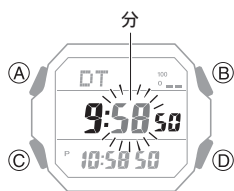
#### 2. 按住 (A) 至少两秒。小时设置开始闪烁时, 松开按钮。



#### 3. 使用 (B) 和 (D) 更改小时设置。

4. 按下 (C)。

此操作会让分钟数字闪烁。



5. 使用 (B) 和 (D) 设置分钟设置。

• 您可按 15 分钟的增量更改设置。

6. 按下 (A) 完成设置操作。

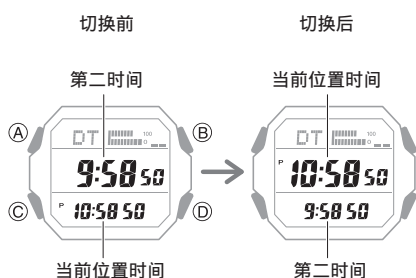
## 切换本地城市时间和第二时间

1. 进入“第二时间”模式。

🔍 浏览不同模式

2. 按住 (D) 至少两秒。

此操作可将本地城市时间与第二时间交换。



### 注

• 当您需要移到另一个时区时，该功能即可派上用场，简单便捷。有关使用详情，请转到下一节。

🔍 移至另一时区

## 闹铃

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

• 如果电池电量不足，闹铃将不会发出声音。



## 使用 CASIO WATCHES 配置闹铃设置

如果手表与手机配对，您还可以使用 CASIO WATCHES 设置闹铃。

🔍 配置手表设置

## 配置闹铃设置

1. 进入“闹铃模式”。

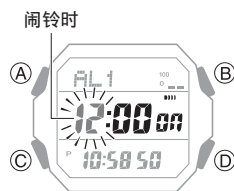
🔍 浏览不同模式

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



3. 按住 (A) 至少两秒。小时数字开始闪烁时，松开按钮。

• 在配置设置时，如果在两三分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。



4. 使用 (B) 和 (D) 更改小时设置。

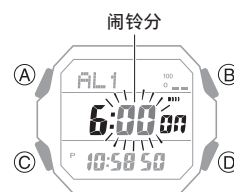
• 按住 (B) 或 (D) 可快速滚动浏览设置。

• 如果您使用 12 小时计时制，[P] 表示下午。



5. 按下 (C)。

此操作会让分钟数字闪烁。



6. 使用 (B) 和 (D) 设置分钟设置。

7. 按 (A) 退出设定屏幕。

• 打开闹铃后，▬▬▬ (闹铃) 会显示在显示屏上。



### 注

• 达到闹铃时间时，会发出蜂鸣音，持续时间为 10 秒。

• 如果在大约两或三分钟内不执行任何操作，手表将从“闹铃模式”自动返回到“计时模式”。

### ● 测试闹铃

在“闹铃模式”下，按住 (D) 可使闹铃发出提示音。

### ● 停止闹铃

按任意按钮关闭正在响的蜂鸣声。

## 启用整点报时

1. 进入“闹铃模式”。  
🔍 浏览不同模式
2. 使用 (D) 显示整点报时屏幕 ([SIG])。



3. 按下 (A) 将在启用和禁用整点报时之间切换。
  - 打开整点报时后，🔔 (整点报时) 会显示在显示屏上。



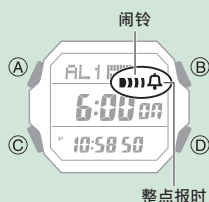
## 关闭闹铃或整点报时

要让闹铃或整点报时不再响起，请执行以下步骤将其关闭。

- 要让闹铃或整点报时重新响起，请再次打开它。

### 注

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



1. 进入“闹铃模式”。  
🔍 浏览不同模式
2. 使用 (D) 滚动浏览闹铃 ([AL1] 至 [AL5]) 及每小时时间信号 ([SIG]) 屏幕，直至显示您想要关闭的项目。

闹铃编号或整点报时



3. 按下 (A) 可关闭显示的闹铃或整点报时。
  - 每次按下 (A) 将会切换开/关状态。
  - 关闭闹铃会导致 📞 (闹铃) 从显示屏上消失。关闭整点报时会导致 🔔 (整点报时) 消失。



### 注

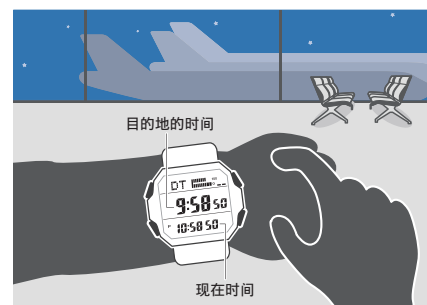
- 如果在关闭闹铃后显示屏上仍显示 📞 (闹铃)，则表示至少有一个其他闹铃仍处于打开状态。要关闭所有闹铃，请重复步骤 2 和 3，直至 📞 (闹铃) 指示器不再显示。

## 移至另一时区

使用下面的流程可将手表的日期和时间设置轻松更改为目的地位置。

### ● 登机前

1. 将世界时间 (第二时间) 配置为您目的地的当前时间。



- 🔍 使用 CASIO WATCHES 配置设置
- 🔍 通过操作手表来配置设置

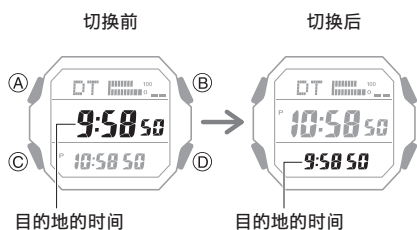
2. 禁用自动时间调整。



- 🔍 在医疗设施中或飞机上使用手表

## ● 抵达后

1. 切换原时区时间与目的地时区时间。



- 使用 CASIO WATCHES 配置设置
- 通过操作手表来配置设置

2. 启用自动时间调整。

- 在医疗设施中或飞机上使用手表

3. 调节时间设置。

- 触发即时时间校正

## 秒表

秒表在第一个小时以 1/100 秒为单位测量运行时间，第一个小时之后以 1 秒为单位，最长测量时间为 24 小时。

除正常运行时间测量外，秒表还显示分段时间和每圈时间读数。



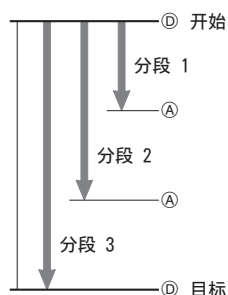
### 注

- 手表内存中最多可存储 200 项分段时间和每圈时间。如果内存中已有 200 项记录，实施每圈或分段时间时，将自动删除时间最久的记录，为新记录留出空间。
- 您可使用“数据检索模式”查看最新测量数据。  
○ 查看保存的数据
- 您可使用 CASIO WATCHES 查看过去测量的数据。

## 分段时间和每圈时间

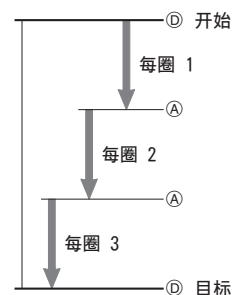
### ● 分段时间

分段时间是指从活动开始到过程中某点之间运行的时间。



### ● 每圈时间

每圈时间显示绕跑道等某一圈运行的时间。



## 测量运行时间

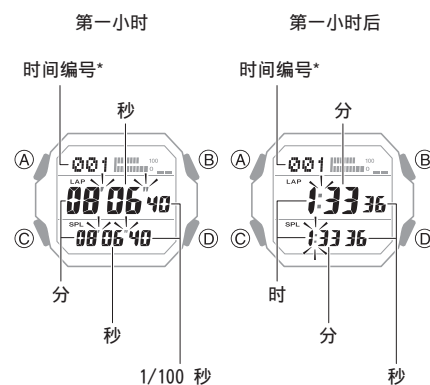
1. 进入“秒表模式”。

- 浏览不同模式

2. 使用以下操作计量运行时间。



- 运行时间以 1/100 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。



\* 当运行时间测量操作停止后，[F] 将显示最终的时间编号。

3. 按下 (A) 将测量时间复位清零。

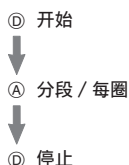
## 测量分段时间或每圈时间

1. 进入“秒表模式”。

🔍 浏览不同模式

2. 使用以下操作计量运行时间。

- 每次按下 (A) 都会显示从秒表开始工作到按停时经过的时间 (分段时间) 和某一时段经过的时间 (每圈时间)。



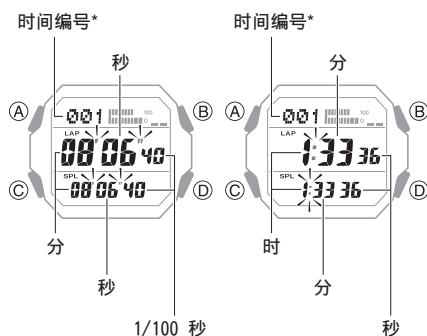
- 同时显示分段时间和每圈时间。每圈和分段时间以 1/100 秒为单位显示最多一小时。一小时后的测量以 1 秒为单位显示。

[SPL]: 分段时间

[LAP]: 每圈时间

第一小时

第一小时后

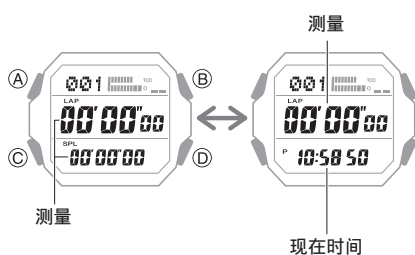


\* 当运行时间测量操作停止后, [F] 将显示最终的时间编号。

3. 按下 (A) 将测量时间复位清零。

## 在秒表模式下查看当前时间

在秒表复位清零时, 按下 (A) 会使当前时间显示在屏幕的下半部分。再次按下 (A) 可返回正常秒表显示。



## 查看测得的时间数据

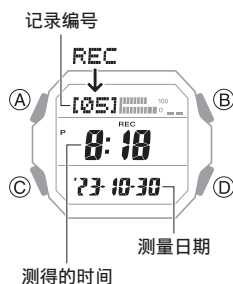
### 查看保存的数据

您可通过以下操作查看分段时间和每圈时间。

1. 进入“数据检索模式”。

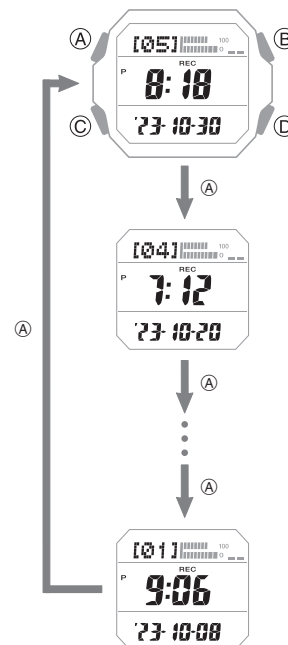
🔍 浏览不同模式

- 此时显示最新的测量编号和日期。



2. 按下 (A), 循环显示测量编号。

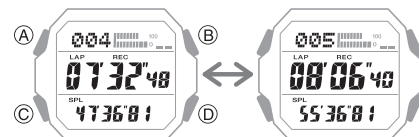
- 每次按下 (A), 均显示下一个较早时间的测量编号。



3. 按下 (D) 显示当前显示圈数的每圈时间。

[LAP]: 每圈时间

[SPL]: 分段时间



### 注

- 每执行一次测量操作 (从启动到停止), 将创建一个测量数据记录, 并为之分配一个编号。

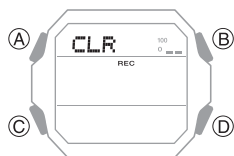
**删除特定记录**

使用以下程序，删除选定的数据记录。

1. 进入“数据检索模式”。  
🔍 浏览不同模式
2. 按下 (A) 显示要删除的测量编号。
  - 每次按下 (A) 都会显示下一个测量编号。



3. 按住 (B) 和 (D) 至少 2 秒。当 [CLR] 停止闪烁后，松开。  
此操作删除显示的数据。

**注**

- 实施运行时间测量操作时，您无法删除数据。

**删除所有记录**

您可使用以下流程，清除手表内存中的所有数据。

**重要提示!**

- 秒表正在测量，无法执行删除记录操作。

1. 进入“数据检索模式”。  
🔍 浏览不同模式
2. 按住 (B) 和 (D) 至少 5 秒。当 [CLR ALL] 停止闪烁后，松开。

[CLR] 闪烁并停止闪烁，表示所显示的数据记录已经删除。按住按钮，[ALL] 将在闪烁一段时间后停止闪烁，表示已删除所有数据。

**定时器**

定时器从您指定的开始时间开始倒计时。倒计时结束时，会发出蜂鸣音。

- 如果电池电量不足，蜂鸣器将不会发出声音。

**使用 CASIO WATCHES 配置定时器设置**

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

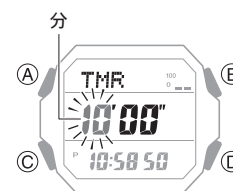
🔍 配置手表设置

**设置倒计时开始时间**

开始时间可以 1 秒为单位，设定长达 60 分钟。

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

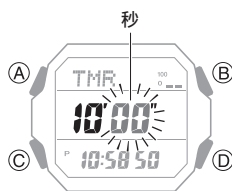
1. 进入“定时器模式”。  
🔍 浏览不同模式
2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
此操作会让分钟数字闪烁。



3. 使用 (B) 和 (D) 更改定时器分钟设置。
  - 按住 (B) 或 (D) 可快速滚动浏览设置。

4. 按下 (C)。

此操作会让秒钟数字闪烁。



5. 使用 (B) 和 (D) 更改秒钟设置。

6. 按下 (A) 完成设置操作。

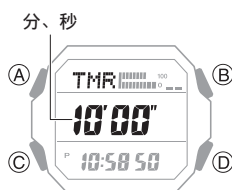
### 注

- 在配置设置时，如果在两至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 00'00" 将执行 60 分钟倒计时。

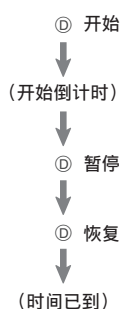
## 使用定时器

1. 进入“定时器模式”。

🔍 浏览不同模式



2. 使用以下操作执行定时器操作。



- 倒计时结束时，会发出蜂鸣音，持续时间为 10 秒。
- 要将暂停的倒计时复位为开始时间，请按下 (A)。

3. 按任意按钮可停止提示音。

## 计步器

行走、参与日常活动时，您可使用计步器跟踪步数。

### ● 每天步数目标实现提醒

实现每天步数目标时，[GOAL] 闪烁提醒。

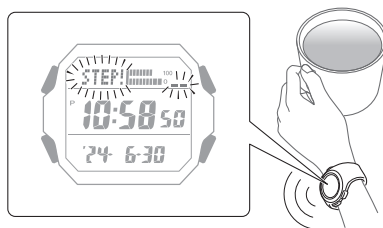


### ● 步数提醒

研究表明久坐不利健康。

步数提醒确定您在特定时段步行不足时会显示指示器并发出提醒。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，请站起来步行约五分钟清除提醒。



## 计步

如果手表佩戴正确，计步器将在您步行或参与日常活动时记录您的步数。



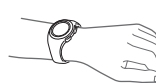
### 重要提示!

- 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。

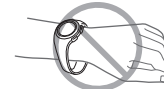
### ● 准备步骤

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。

正确



不正确

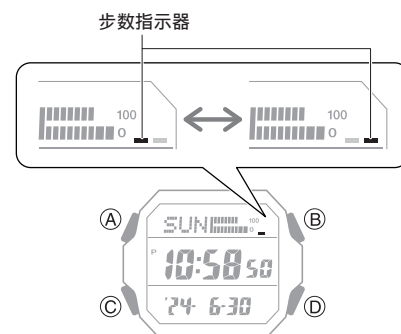


### ● 计步

开始步行时，计步器将开始记录步数。步数指示器显示步数是否增加。

以一秒间隔交替：步行（步数增加）

同时显示：不步行（步数不增加）

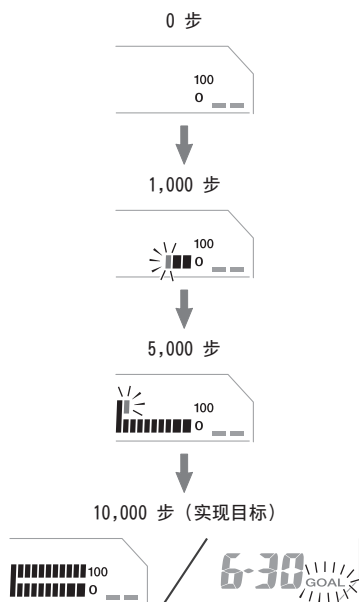


## ● 查看每天步数目标的进度

图形显示区显示实现您指定的每日步数目标的当前进度。

而且，实现每天步数目标时，[GOAL] 会闪烁。

例如：每日目标 10,000 步

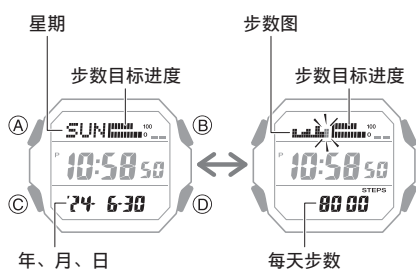


## ● 如需查看步数

☞ 显示步数

## 显示步数

1. 进入“计时模式”。  
☞ 浏览不同模式
2. 使用 (A) 手机应用更改步数显示。



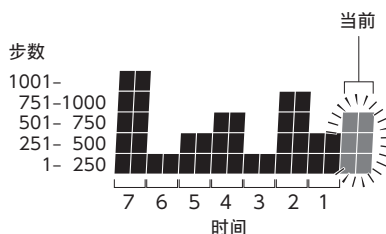
## 注

- 如果手表已连接至手机，且应用信息接收已启用，则也会显示“应用信息”屏幕。  
☞ 选择计时模式数字显示格式

## ● 解读步数图

步数图显示每小时走的步数（最多 1,000 步）。此操作让您轻松查看过去 7 或 8 小时的行走步数。

- 步数为零时，不会显示步数图。
- 一般在每小时初更新图形内容。



## 注

- 步数最多可显示 999,999 步的数值。如果步数超过 999,999，显示屏依然会显示最大值（999,999）。
- 为防止计数错误，在您开始步行后的大约 18 秒内，显示的计数不会增加。步行约 18 秒后，将显示正确的计数，包括此前 18 秒走的步数。
- 步数在每日午夜复位为零。
- 为节省电力，如果您摘下手表（无可探测的手表运动）并在两三分钟内没有任何操作，会自动停止计步。
- 出现以下任一事件时，图形内容也会更新。
  - 加速计操作停止以节省电力时
  - 加速计错误或电力不足而无法计数时

## 重置今天步数

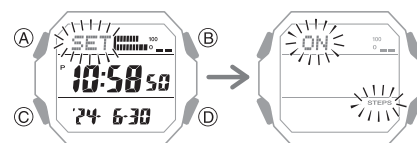
1. 进入“计时模式”。  
☞ 浏览不同模式
2. 按住 (B) 和 (D) 至少 2 秒。[CLR] 和步数停止闪烁时，松开按钮。  
此操作会重置步数。



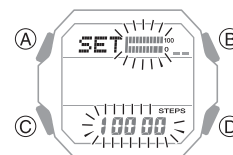
## 指定每天步数目标

您可以 1,000 步为单位，指定 1,000 至 50,000 范围内的每日步数目标。

1. 进入“计时模式”。  
☞ 浏览不同模式
2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
这样将会使显示屏上闪烁当前步数提醒设置 ([ON] 或 [OFF])。



3. 按下 (C)。  
此操作会让当前每日步数目标闪烁。

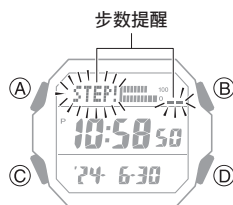


4. 使用 (B) 和 (D) 指定步数目标数值。
5. 按下 (A) 完成设置操作。



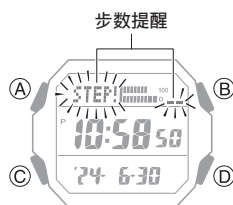
## 步数提醒

如果手表确定您尚未步行预设时长，将发出提示音并闪烁显示步数提醒指示器。如果手表执行此步数提醒警报操作，站起来步行五分钟可清除提醒。



## 清除步数提醒警报指示器

要清除步数提醒警报指示器 ([STEP!])，请按下 (B) 以外的任意按钮。



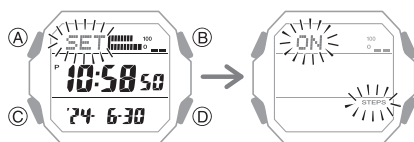
## 启用/禁用步数提醒

1. 进入“计时模式”。

🔍 浏览不同模式

2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。

这样将会使显示屏上闪烁当前步数提醒设置 ([ON] 或 [OFF])。



3. 按下 (D) 可在启用和禁用步数提醒之间切换。

[ON]: 启用

[OFF]: 禁用

4. 按下 (A) 完成设置操作。

## 步数错误的原因

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，或搭乘自行车或汽车
- 手或手臂频繁运动（鼓掌、扇扇子等）
- 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）
- 在惯用手上佩戴手表
- 步行 18 秒或少于 18 秒

## 其他设置

本节介绍您可以配置的其他手表设置。

### 启用按钮操作音

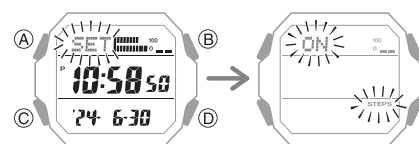
使用以下步骤可在按按钮时启用或禁用鸣音。

1. 进入“计时模式”。

🔍 浏览不同模式

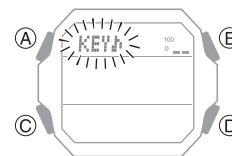
2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。

这样将会使显示屏上闪烁当前步数提醒设置 ([ON] 或 [OFF])。



3. 按下 (C) 九次。

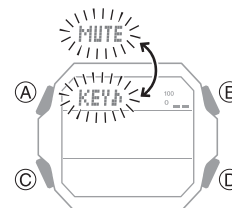
此操作会促使显示屏上闪烁 [KEY♪] 或 [MUTE]。



4. 按下 (D) 选择 [KEY♪] 或 [MUTE]。

[KEY♪]: 已启用操作鸣音。

[MUTE]: 已关闭操作音。



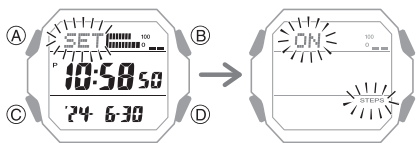
5. 按下 (A) 完成设置操作。

### 注

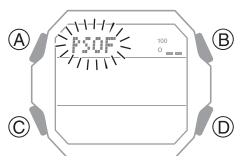
- 在配置设置时，如果在两三分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。
- 请注意，即使已关闭操作音，闹铃和定时器鸣音也会响起。

## 配置节电功能设置

1. 进入“计时模式”。  
🔍 浏览不同模式
2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
这样将会使显示屏上闪烁当前步数提醒设置 ([ON] 或 [OFF])。



3. 按下 (C) 11 次。  
这样将会使显示屏上闪烁 [PSOF] 或 [PSON]。



4. 按下 (D) 切换开/关状态。  
[PSON]: 已启用节电功能。  
[PSOF]: 已解除节电功能。
5. 按下 (A) 完成设置操作。

### 注

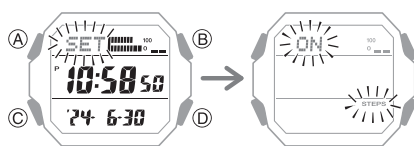
- 在配置设置时，如果在两分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。
- 有关节电功能的详细信息，请参阅以下信息。  
🔍 节电功能

## 重置手表设置

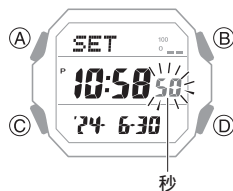
本节介绍如何将下列手表设置恢复到初始出厂默认值。

- 手表设置
- 计步器
- 秒表
- 定时器
- 闹铃

1. 进入“计时模式”。  
🔍 浏览不同模式
2. 按住 (A) 至少 2 秒钟。  
这样将会使显示屏上闪烁当前步数提醒设置 ([ON] 或 [OFF])。



3. 按下 (C) 两次。  
此操作会使秒钟闪烁。



4. 按住 (B) 至少 5 秒钟。当 [ALL] 停止闪烁后，松开。



### 注

- 在配置设置时，如果在两分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。
- 复位手表还将删除手表与手机的配对信息，并将其解除配对。

## 其他信息

此部分给您提供须知的非操作性信息。按照规定，请参阅此信息。

### 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

#### 在正常温度下的准确性：

当无法通过与手机通信来进行时间调整时，每月平均会产生 ±15 秒的误差。

#### 计时：

时、分、秒、年、月、日、星期  
上午/下午 (P) /24 小时计时制  
全自动日历 (2000 到 2099)

#### 计步器：

使用 3 轴加速器测量步数  
步数显示范围：0 至 999,999 步  
步数指示器  
步数图  
步数重置  
每日午夜自动复位为零  
手动重置  
每天步数目标设置  
步数设置单位：1,000 步  
步数设置范围：1,000 至 50,000 步  
步数提醒  
步数精确度  
±3% (根据振动测试)

#### 秒表/数据复示：

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  
测量功能：  
运行时间；每圈/分段时间；内存可存储 200 条数据记录

**定时器：**

测量单位：1 秒  
 测量范围：60 分钟  
 时间设置单位：1 秒  
 时间设置范围：1 秒至 60 分钟  
 倒计时结束时，会发出 10 秒蜂鸣音

**第二时间：**

时、分、秒  
 本地时间交换

**闹铃：**

时间闹铃  
 闹铃数量：5  
 设置单位：时、分  
 闹铃鸣音持续时间：10 秒  
 整点报时：每小时整点蜂鸣

**Mobile Link：**

自动时间调整  
 在预设时间自动校正时间设置  
 一键式时间校正  
 手动连接和时间调整  
 手机搜索  
 通过操作手表，让手机发出提示音  
 世界时间  
 为手表选定的约 300 个城市的当前时间  
 本地时间/世界时间切换  
 步数数据传输  
 步数、卡路里  
 秒表数据传输  
 200 条每圈/分段记录（日期和时间、  
 每圈时间/分段时间、圈数）  
 自动夏令时切换  
 标准时间和夏令时间自动切换  
 定时器设定  
 闹铃设置  
 应用信息接收  
 在手表上显示来自应用的新信息  
 TIME & PLACE  
 数据通信规格  
 Bluetooth®  
 频段：2400 MHz 至 2480 MHz  
 最大传输：0 dBm (1 mW)  
 通信范围：最远 2 米（取决于环境）

**其他：**

LED 背光（自动照明、超亮照明灯、余光、  
 1.5 秒或 3 秒可选照明持续时间）、节电功  
 能开/关、操作音开/关、低电量警告

**供电：**

CR2016 x 1  
 电池电量：约 2 年  
 条件：  
 通过智能手机自动调整时间：4 次/天  
 闹铃：一次（10 秒）/天  
 照明：一次（1.5 秒）/天  
 步数记录：12 小时/天  
 节电功能关

规格如有变更，恕不另行通知。

**版权和注册版权**

- Bluetooth® 字样和徽标是 Bluetooth SIG, Inc. 的注册商标，CASIO Computer Co., Ltd. 对这些标志的所有使用均已授权。
- iPhone 和 App Store 是 Apple Inc. 在美国和其他国家/地区的注册商标。
- iOS 是 Cisco Systems, Inc. 的商标或注册商标。
- Android 是 Google LLC 的商标或注册商标。
- 此处使用的其他公司名称及产品名称均为其各自公司的商标或注册商标。

**故障排除****我的手表无法和手机配对。**

**Q1** 我一直都无法在手表和手机之间建立连接（配对）。

您使用的手机型号是否受支持？

请检查手表是否支持该手机型号及其系统。  
 有关支持的手机型号的信息，请访问 CASIO 网站。

↓ [https://world.casio.com/os\\_mobile/wat/](https://world.casio.com/os_mobile/wat/)

是否在手机上安装了 CASIO WATCHES 手机应用？

需要在您的手机上安装 CASIO WATCHES 手机应用，才能连接手表。

↓  ① 在手机上安装应用。

您手机上的 Bluetooth 设置配置是否正确？

请配置手机上 Bluetooth 的设置。有关设置步骤的详细信息，请参阅您的手机说明书。

**iPhone 用户**

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

**Android 用户**

- 启用 Bluetooth。

没有以上情况。

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

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

## 我的手表和手机不能重新连接。

**Q1** 当手表和手机断开连接后，它们不会重新连接。

是否正在运行 CASIO WATCHES 手机应用？

除非手机上运行了 CASIO WATCHES，否则手表无法重新连接手机。在手机主屏幕上，点击“CASIO WATCHES”图标。下一步，在手表上按住 (C) 至少三秒钟。



您是否已尝试关闭手机然后重新打开？

关闭并重新开启手机，然后点击“CASIO WATCHES”图标。下一步，在手表上按住 (C) 至少三秒钟。



定时器正在倒计时吗？

当倒计时定时器操作剩余 30 秒或更短时间时，无法与手机连接。停止倒计时操作后，再与手机连接。

**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。为手机解除“飞行模式”后，转至手机主屏幕，然后点击“CASIO WATCHES”图标。下一步，在手表上按住 (C) 至少三秒钟。



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

在手机上，重新启用 Bluetooth，然后回到主屏幕并点击“CASIO WATCHES”图标。下一步，在手表上按住 (C) 至少三秒钟。



**Q4** 关机后连接不了。

关闭并重新开启手机，然后点击“CASIO WATCHES”图标。下一步，在手表上按住 (C) 至少三秒钟。



## 手机与手表连接

**Q1** 我的手机和手表无法建立连接。

您是否已尝试关闭手机然后重新打开？

关闭并重新开启手机，然后点击“CASIO WATCHES”图标。下一步，在手表上按住 (C) 至少三秒钟。



手表和手机是否曾重新配对？

删除 CASIO WATCHES 手机应用的配对信息后，使其重新配对。

- 🔗 从 CASIO WATCHES 手机应用删除配对信息
- 🔗 ③ 将手表与手机配对。

如果无法建立连接……

删除手表上的配对信息后，将手表与您的手机重新进行配对。

- 🔗 删除手表的配对信息
- 🔗 ③ 将手表与手机配对。

## 更改为其他手机型号

**Q1** 将当前手表连接到另一部手机。

首先删除手表上的配对信息，然后将手表与要连接的手机进行配对。

- 🔗 如果您购买另一部手机

## 通过 Bluetooth 连接进行自动时间校正（时间校正）

### Q1 手表何时会调整其时间？

手表将与手机连接，并在如下时间执行自动时间调整：凌晨 12:30、早上 6:30、中午 12:30、晚上 6:30。自动时间调整完成后，连接会自动终止。

### Q2 预定时间内未执行自动时间调整。

是否未根据手表的正常预设执行自动时间校正？

请注意，在切换“本地时间”和“世界时间”，或手动校正手表上的时间设置之后 24 小时内，不会执行自动时间校正。上述任一操作完成 24 小时后，自动时间校正将恢复。

### 自动时间调整是否已启用？

除非已启用，否则在计划的时间不会执行自动时间调整。启用自动时间调整。  
[🔗 在医疗设施中或飞机上使用手表](#)

**Q3** 按下 (D) 时，手表未连接手机并调整时间。

当剩余倒计时时间为 30 秒或更短时，如果按下 (D)，时间调整操作将不会开始。停止定时器操作，然后再次按下 (D)。



**Q4** 时间显示不正确。

如果因为手机不在服务区或某些其他原因而导致手机无法接收信号，手表可能无法显示正确的时间。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。

## 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。

[🔗 计步器](#)

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。

[🔗 计步](#)

**Q2** 步数不增加。

为避免错误计算非步行运动，在您开始步行后的大约 18 秒内，不会显示步数或距离。步行约 18 秒后才显示步数，总步数含前 18 秒的步数。

**Q3** 使用计步器时，显示 [ERR]。

[ERR]（错误）表示由于传感器或内部电路故障而解除了传感器操作。

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。

## 闹铃和整点报时

**Q1** 闹铃未响起。

可能未配置闹铃设置。配置闹铃设置。

[🔗 配置闹铃设置](#)

**Q2** 整点报时未响起。

整点报时可能已被禁用。启用整点报时。

[🔗 启用整点报时](#)

## 指示器

**Q1** 我不知道手表处于什么模式。

您可查看手表显示屏确定当前模式。使用  
(C) 浏览不同模式。

🔍 浏览不同模式




**Q2** 手表显示的当前时间偏移了 1 小时或 30 分钟。

夏令时间设置不正确。选择正确设置。

🔍 更改本地城市夏令时间设置

## 电池

**Q1**  在显示屏上闪烁。

这表示电池电量不足。

请向 CASIO 服务中心或您的原始零售商申请  
更换电池。

🔍 电池更换

**Q2** [R] 在显示屏上闪烁。

手表电池电量低时，或者在短时间内多次使用  
照明或其他功能时（在短时间内导致电池电量  
变低），显示屏上可能会显示 [R]。如果发生  
这种情况，除计时以外的所有手表功能都将被  
禁用。

如果 [R] 一直显示或不断出现，则可能表示电  
池需要更换了。

请向 CASIO 服务中心或您的原始零售商申请  
更换电池。

## 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/>