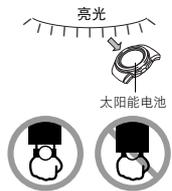


事前须知

承蒙惠购CASIO手表，谨表感谢。为了能最有效地使用本表，务请仔细阅读本说明手册，并将其妥善保管以便在日后需要时随时查阅。

请保持手表暴露于亮光下



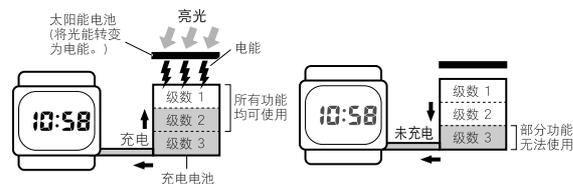
本表内藏的电池会储存由太阳能电池产生的电能。在不受光线照射的地方放置或使用本表会使电池的电量耗尽。请尽可能地让手表暴露于亮光下。

- 当不将手表戴在手腕上使用时，请将手表面朝亮光光源摆放。
- 请尽量使手表露在衣袖之外。即使仅部分表面被遮挡亦会使充电效率显著下降。

- 即使不见光，本表亦会保持运作。使手表处于黑暗中会耗尽电池并使手表的某些功能无法动作。若电池耗尽，您将不得不在充电后再次配置手表的各项设定。为确保手表的正常运作，请尽可能地使手表曝光。

电池在亮光下充电。

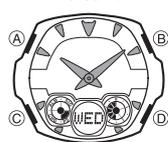
在黑暗中电池无法充电。



部位说明

- 按 (C) 钮可切换各模式。
- 在任意模式中，按 (B) 钮可点亮显示画面的照明。
- 电池电量画面表示当前的电池电量。有关详情请参阅“一节中的说明”。

计时模式



按 (C) 钮。



电池电量画面

- 部分功能无法使用的实际充电水平依手表的型号而定。
- 频繁使用显示画面的照明会使电池很快耗尽并需再充电。下示数值为操作一次照明后补足所耗电量而需充电的时间参考值。

暴露在从窗户射入的强烈太阳光下时约为 5 分钟

暴露在室内荧光灯下时约为 50 分钟

- 当将手表暴露于亮光下时，务必阅读“电源”一节以了解所有重要须知。

若手表的显示为空白……

若手表的显示为空白，则表示为了节省电源，手表的节电功能已将显示画面关闭。

- 有关详情请参阅“节电功能”一节中的说明。

关于本说明书

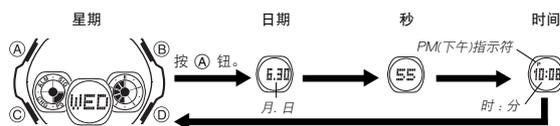


- 按钮以图中所示的字母表示。
- 本说明书中的插图范例一般只表示数字显示区，而不表示模拟指针。
- 本说明书的每一节都会为您讲述一种模式的操作。有关技术资料等详情，请参阅“参考资料”中的说明。

计时模式

计时模式用于查阅及设定当前时间及日期。

- 在计时模式中，按 (A) 钮可如下所示循环切换数字时间画面。

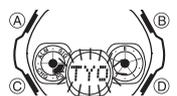


数字时间及日期的设定

本表预设有一些城市代码，各城市代码分别代表各城市所在的时区。设定数字时间时，选择正确的本地城市（通常使用手表时所在的城市）的城市代码很重要。若您的居住地未包含在预设城市代码中，则请选择与您的居住地时区相同的预设城市代码。

- 请注意世界时间模式中显示的所有城市代码的时间都是根据您在计时模式中配置的数字时间及日期设定计算得来。

如何设定数字时间及日期



1. 在计时模式中，按住 (A) 钮直至城市代码开始闪动。此表示现已进入设定画面。
2. 按 (D) 钮选择需要的城市代码。
 - 在变更任何其他设定之前必须首先选择本地城市代码。
 - 有关可选择的城市代码的详情，请参阅“City Code Table”（城市代码表）。

3. 按 (C) 钮依照下顺序选择要设定的项目（闪动）。



世界时间模式



闹铃模式



指针设定模式



秒表模式

4. 选择了要变更的设定项目（闪动）后，用 (D) 钮如下所示改变设定值。
 - 下示步骤只介绍如何配置计时设定。

画面	目的:	操作:
TYO	改变城市代码	按 (D) (向东) 钮。
DST OFF	交替选择夏令时间 (ON) 及标准时间 (OFF)	按 (D) 钮。
12H	交替选择 12 小时 (12H) 及 24 小时 (24H) 时制	按 (D) 钮。
055	将秒数值复位至 00	按 (D) 钮。
P 10:00	改变时或分数值	按 (D) 钮(增大)。
20 04	改变年数值	
6.30	改变月或日数值	

5. 按 (A) 钮退出设定画面。

- 退出设定画面时，指针会自动调整以与数字时间一致。有关详情请参阅“指针计时”一节中的说明。
- 有关夏令时间设定的详情，请参阅“夏令时间(DST)”一节中的说明。
- 有关如何指定画面照明持续时间的详情，请参阅“如何指定照明持续时间”一节中的说明。
- 有关如何配置节电功能设定的详情，请参阅“节电功能”一节中的说明。

夏令时间 (DST)

夏令时间(日光节约时间)比标准时间快 1 个小时。请注意并非所有国家或地区都使用夏令时间。

如何在 DST 与标准时间之间切换计时模式的数字时间

1. 在计时模式中，按住 (A) 钮直至城市代码开始闪动。此表示现已进入设定画面。
2. 按 (C) 钮一次显示 DST 夏令时间设定画面。
3. 按 (D) 钮交替选择夏令时间 (ON 显示) 及标准时间 (OFF 显示)。
4. 按 (A) 钮退出设定画面。
 - DST 指示符出现在画面上时表示已开启夏令时间。



指针计时

本表的指针时间与数字时间同步。每当变更数字时间时，指针时间设定也会自动调整。

注意

- 每当下列任何一种情况发生时，指针便会自动转动调整。
改变数字时间设定时
改变本地城市代码及/或DST设定时
- 若由于某种原因使指针时间与数字时间不一致，则请按如下操作调整指针时间使其与数字时间一致。
- 数字时间与指针时间设定都需要手动调整时，必须首先调整数字时间设定。
- 根据指针时间与数字时间间的差异，指针可能会转动一段时间才停止。

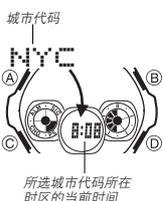
如何调整指针时间



1. 在计时模式中，按 **(C)** 钮五次进入指针设定模式。
2. 按住 **(A)** 钮直至当前数字时间开始闪动。此表示现已进入指针时间设定画面。
3. 按 **(D)** 钮以 20 秒为单位加快指针时间。
 - 按住 **(D)** 钮可使指针时间高速前进。
 - 若指针时间设定需要大幅前调，则按住 **(D)** 钮直至时间开始高速前进，然后按 **(B)** 钮。此时指针被锁定在高速转动状态，因此您可以松开这两个按钮。直到您按下任意钮为止，指针会一直高速转动。时间前进 12 小时后或闹铃开始鸣响时指针也会自动停止。

4. 按 **(A)** 钮退出设定画面。
- 退出设定画面时，分针将被微调以与秒数一致。
- 要返回至计时模式时，请按 **(C)** 钮。

世界时间模式



世界时间模式可显示世界 30 个城市 (29 个时区) 的当前时间。

- 有关城市代码的详情，请参阅“City Code Table” (城市代码表)。
- 本节中的所有操作都必须在世界时间模式中执行。请按 **(C)** 钮进入该模式。

如何查阅其他城市的时间

- 在世界时间模式中，按 **(D)** 钮可向东切换城市代码(时区)。
- 城市代码将显示约两秒钟，随后画面将显示该城市代码的当前时间。在世界时间模式中时间显示过程中，按 **(A)** 钮会使代表当前所选时区的城市代码出现。
 - 若目前所选时区中绝大部分是海洋，则表示该时区的格林威治标准时间(GMT)时差的数值会出现在城市代码位置。
 - 若表示的某城市的当前时间不正确，则请检查本地城市的时间设定并作必要的变更。

如何为各城市代码的时间选择标准时间及夏令时间



1. 在世界时间模式中，使用 **(D)** 钮将您要改设其标准时间/夏令时间设定的城市代码(时区)显示在画面中。
2. 按住 **(A)** 钮交替设夏令时间(**DST** 指示符显示)及标准时间(**DST** 指示符消失)。
- 为某城市设定夏令时间后，在显示其城市代码时，**DST** 指示符会出现。
- 当城市代码表示为 **GMT** 或城市代码是在计时模式中当前被选作为本地城市的代码时不能在夏令时间与标准时间之间进行切换。要改变本地城市的DST设定时，请使用“如何在DST与标准时间之间切换计时模式的数字时间”一节中的操作步骤。
- 注意DST标准时间的设定只会对当前在画面中显示的城市代码有效，其他城市代码不受影响。

闹铃模式



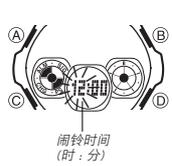
闹铃经开启后，本表在到达预设的闹铃时间时会发出闹铃音。您还可以开启整点响报功能，使本表在每小时整点时鸣响两次。

闹铃经开启后，闹铃画面会交替显示 **ALON** (闹铃开) 及当前的闹铃时间(时及分)。闹铃被关闭时，闹铃画面上会一直显示 **ALOF** (闹铃关)。

本节中的所有操作都必须要在闹铃模式中执行。请按 **(C)** 钮进入该模式。

在闹铃模式中，按 **(D)** 钮可交替显示闹铃画面及整点响报画面。

如何设定闹铃时间



1. 在闹铃模式中，按 **(D)** 钮显示闹铃画面。
2. 按住 **(A)** 钮直至闹铃时间的时数位开始闪动。此表示现已进入设定画面。
 - 此时闹铃会自动开启。
3. 按 **(C)** 钮选择时设定及分设定(闪动)。
4. 选择了要设定的项目(闪动)后，用 **(D)** (+) 钮及 **(B)** (-) 钮变更设定值。
 - 使用 12 小时制设定闹铃时间时，注意必须正确设定闹铃时间的上午(无指示符)或下午(**P** 指示符)。
5. 按 **(A)** 钮退出设定画面。

闹铃的动作

每当到达预设闹铃时间时，无论手表处于何种模式，闹铃都会鸣响约 10 秒钟。

- 闹铃开始鸣响后，按任意钮可停止闹铃音。
- 闹铃及整点响报的动作根据计时模式的数字时间执行。

如何测试闹铃

在闹铃模式中，按住 **(D)** 钮可使闹铃鸣响。

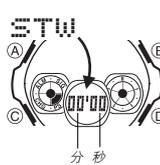
如何开启及解除闹铃及整点响报

1. 在闹铃模式中，用 **(D)** 钮选择闹铃或整点响报画面。
2. 按 **(A)** 钮交替开启(**ON** 显示)及解除(**OFF** 显示)当前选择的功能。
- 经开启后，闹铃开启指示符及整点响报开启指示符会表示在所有模式中。



开 / 关状态

秒表模式



秒表模式用于测量经过时间、中途时间及两名选手的完成时间。

- 秒表的显示范围是 59 分 59.99 秒。
- 若不停止秒表，测时会一直不停地进行。到达测时限度时，秒表会再次由 0 开始重新测时。
- 当中途时间在画面中显示时，若退出秒表模式，中途时间会被清除而画面会返回至经过时间的测量画面。
- 若不停止秒表，即使退出秒表模式，经过时间的测量亦会继续进行。
- 本节中的所有操作都必须要在秒表模式中执行。请按 **(C)** 钮进入该模式。

如何使用秒表测时

经过时间

(D) 开始 → **(D)** 停止 *1 → **(D)** 重新开始 → **(D)** 停止 *1 → **(A)** 清除

*1 经过时间的测量停止时，本表将以 2 秒钟为间隔交替显示分秒画面及 1/100 秒画面。



中途时间

(D) 开始 → **(A)** 中途测量 *2 → **(A)** 中途测量解除 → **(D)** 停止 *1 → **(A)** 清除

*2 中途时间与中途时间指示符 (**SFL**)、分秒画面及 1/100 秒画面循环显示。



两名选手的完成时间

(D) 开始 → **(A)** 中途测量 *2 (第 1 选手冲线，显示第 1 选手的完成时间) → **(D)** 中途测量停止 *3 (第 2 选手冲线) → **(A)** 中途测量解除 *1 (显示第 2 选手的完成时间) → **(A)** 清除

*3 中途时间的测量停止时，本表将循环显示与上述 *2 相同的画面。但在此种情况下，符号(*)与秒符号(“”)不会闪动。



照明



本表采用两个 LED(发光二极管)提供照明，即使在黑暗中亦可使表盘明亮易观。当您把手表面转向您时，手表的自动照明功能会自动点亮照明。

- 自动照明功能必须开启(由自动照明功能开启指示符表示)后才能动作。
- 照明持续时间可指定为 1.5 秒或 3 秒。
- 有关使用照明的其他重要资料，请参阅“照明须知”一节中的说明。

如何手动点亮照明

- 在任意模式(设定画面除外)中，按 **(B)** 钮可点亮照明。
- 无论自动照明功能是否已开启，上述操作都可点亮照明。

关于自动照明功能

自动照明功能经开启后，在任意模式中，每当您如下所示转动手腕时，照明便会点亮。请注意，本表的“Full Auto LED Light”(全自动发光二极管照明)只会在环境光线低于某个程度时自动照明功能才会动作。在明亮的光线下其不会点亮照明。



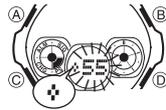
警告！

- 在使用自动照明功能观看手表时，必须确认您目前所在位置的安全。特别是在跑步或进行任何其他有可能导致事故或伤人的活动时，必须加倍小心谨慎。注意照明会自动照明功能突然点亮，请避免使您周围的人受惊或注意力分散。
- 在骑自行车或驾驶机动车或其他机动车辆前，必须先解除手表的自动照明功能解除。这是因为自动照明功能有可能突然意外点亮照明，分散您的注意力，而有导致交通事故及严重伤人意外的危险。

如何开启及解除自动照明功能

- 在任意模式(设定画面除外)中，按住 **(C)** 钮约 2 秒钟可交替开启 **(C)** 出现及解除 **(C)** 消失)自动照明功能。
- 自动照明功能经开启后，自动照明功能开启指示符 **(C)** 会在所有模式中显示。
- 每当电池的电力下降到第 3 级时自动照明功能便会自动解除。
- 当指针设定模式的设定画面显示时，无论自动照明功能的开启/解除设定如何，其都会无效。

如何指定照明持续时间

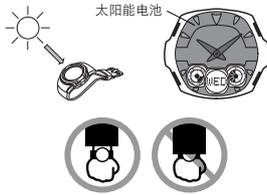


1. 在计时模式中，按住 **(A)** 钮直至城市代码开始闪动。此表示现已进入设定画面。
2. 按 **(C)** 钮三次选择秒设定(闪动)。
3. 按 **(B)** 钮在 3 秒(▲)与 1.5 秒(◆)间交替选择照明持续时间设定。
4. 按 **(A)** 钮退出设定画面。

电源

本表配备有一个太阳能电池及一个能储存由太阳能电池所发电能的特殊充电电池(二次电池)。下图是在充电时如何放置手表的说明。

- 范例：将表面对准光源。
- 右图所示为树脂表带手表的放置方法图。
- 注意若有部分太阳能电池受衣物等的遮挡，充电效率则会降低。
- 请尽量使手表露在衣袖之外。即使仅部分表面被遮挡亦会使充电效率显著下降。



重要！

- 将本表长期存放在无光线的地方或戴表时受衣物的遮挡而无法照到光线，都会导致充电电池内的电量用尽。请尽可能让本表照到明亮的光线。
- 本表采用一个可储存太阳能电池所发电能的特殊充电电池，因此电池无需定期更换。但经过长期使用后，充电电池有可能失去将电充满的能力。若您发现该特殊充电电池的电量无法充满时，请与销售店或CASIO经销商联系有关更换电池的事宜。
- 切勿自行取出或更换本表的特殊电池。使用其他型号的电池会损坏本表。
- 每当电池电量降低至第 4 级及更换电池后，当前时间及所有其他设定都会返回至其出厂初始缺省设定。
- 若要长期存放本表，请开启本表的节电功能并将手表放置在通常能受光线照射的地方。如此可防止充电电池的电量耗尽。

电池电量

- 本表的数字显示区会显示目前充电电池内的电量状态。
- 当电池电量画面上显示 **■HI** (高或 **■MID** (中) 时，本表的所有功能均可使用。



级数	数字显示区	功能状态
1		所有功能均可使用。
2		所有功能均可使用。
3 (立即充电警告)	 充电指示符	除内部计时及充电指示符以外，所有其他功能及画面指示符均无法使用。
4		所有功能均无法使用。

- 第 1 级及第 2 级只在电池电量画面上显示。而第 3 级及第 4 级会显示在所有模式中。
- 当电量降低至第 3 级时，充电指示符会在画面中闪动表示电池电量已非常低，必须立即将手表放置在亮光下充电。
- 当电池电量降低至第 3 级时，指针将自动转动至 12 时的位置。此现象发生时请尽快对电池进行充电。指针转动过程中所有数字画面指示符都会闪动。
- 在电量为第 4 级时，本表的所有功能都会停止，并且所有设定都会返回至出厂初始缺省设定。充电电池经充电后所有功能会恢复正常，但在电池电量从第 4 级回升至第 3 级后必须设定数字时间及日期。电量一旦下降至第 4 级，直到回升至第 2 级为止任何其他设定都无法进行。
- 为电池充电，当电量由第 4 级回升至第 3 级时，显示画面指示符即会重新出现。
- 当手表的电池电量从第 3 级或第 4 级恢复回第 2 级后，若指针时间与数字时间不一致，则请调整指针使其与数字时间一致。
- 注意在直射阳光或其他强光的照射下，本表的数字显示区会暂时显示一个较实际电量高的级数。正确的电池电量级数会在数分钟后出现。

恢复指示符



恢复指示符

若在短时间内频繁使用照明或闹铃，恢复指示符 **(R)** 便会在画面中出现。此时下述功能将无法使用，直至电池电量恢复为止。

照明：鸣音；数字与指针计时之间的同步

经过一段时间，当电池电量恢复及恢复指示符消失后，上述功能又可恢复使用。

- 恢复指示符显示在画面上时，若电池电量下降至第 3 级，电池电量画面将显示为 **■LQ**。此时请尽快对电池进行充电。
- 若恢复指示符频繁出现，则表示剩余的电池电量甚低。请将手表放置在亮光下充电。

充电须知

有些充电环境会使本表变得非常炎热。请避免将本表放置在下述地方为充电电池充电。注意手表的温度过热会导致液晶显示画面熄灭。在手表温度降低后液晶显示画面应会恢复正常。

警告！

将手表放置在亮光下为充电电池充电会使本表变热。接触手表时请小心以免烫伤。尤其在上述环境中长时间充电会使手表变得非常炎热。

- 停在直射阳光下的汽车中的仪表板上
- 白炽灯的近旁
- 直射阳光下

充电指南

- 电量充足后，计时可连续运作最长约 15 个月。
- 下表是在日常运作的状况下补充手表一日消耗电量所需要的充电时间。

曝光度(亮度)	大约曝光时间
室外阳光下(50,000 lux)	7 分钟
在有阳光的窗口下(10,000 lux)	24 分钟
在阴天的窗口下(5,000 lux)	39 分钟
在室内荧光灯下(500 lux)	7 小时

- 规格中含有所有详细的技术资料。
 - 手表不见光
 - 内部计时
 - 画面每天显示 18 个小时、休眠 6 个小时
 - 每天点亮照明一次(1.5 秒)
 - 闹铃每天鸣响 10 秒
- 经常充电可保持本表运作的稳定性。

恢复时间

下表列出了充电电池电量升高一级所需要的充电时间。

曝光度(亮度)	大约曝光时间			
	第 4 级	第 3 级	第 2 级	第 1 级
室外阳光下(50,000 lux)	3 小时	54 小时	15 小时	
在有阳光的窗口下(10,000 lux)	9 小时	203 小时	56 小时	
在阴天的窗口下(5,000 lux)	14 小时	328 小时	90 小时	
在室内荧光灯下(500 lux)	169 小时		---	

- 上述曝光时间皆仅为参考值。实际需要的曝光时间根据亮度条件而定。

参考资料

在此节中我们会讲述更多有关操作本表的详情及技术资料，其中还包括有本表的各功能及特长的详细须知及使用注意事项。

节电功能

开启节电功能后，若将手表放置在黑暗中，经过一段时间后手表会自动进入休眠状态。下表是有关节电功能对于手表各功能的影响。

- 本表的休眠状态实际上有 2 个阶段：“画面休眠”及“功能休眠”。

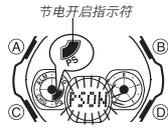
在黑暗中的放置时间	操作
60 至 70 分钟 (画面休眠)	数字显示消失，但所有功能均正常。节电开启指示符会在画面上闪动。
6 或 7 日 (功能休眠)	<ul style="list-style-type: none"> • 数字显示消失，但节电开启指示符会在画面上闪动 • 所有功能，包括指针计时功能均停止 • 内部计时保持继续进行

- 将手表一直戴在衣袖之内会使手表进入休眠状态。
- 当数字时间于上午 6 时至下午 9 时 59 分之间时，本表不会进入休眠状态。但若之前本表已进入休眠状态，则在数字时间到达上午 6 时后手表仍会保持休眠状态。
- 当手表进入功能休眠状态时，指针会转动至 12 时的位置。手表从功能休眠状态恢复正常后，若指针时间与数字时间不一致，请调整模拟指针使其与数字时间一致。
- 在秒表模式中，本表不会进入休眠状态。

如何解除休眠状态

- 请进行下述任何操作之一。
 - 将手表移至光亮的地方。画面恢复显示需要最长 2 秒钟的时间。
 - 按任意钮。
 - 扭动手腕使手表面向您。

如何开启及解除节电功能



1. 在计时模式中，按住 (A) 钮直至城市代码开始闪动。此表示现已进入设定画面。
 2. 按 (C) 钮 9 次直至节电功能开启/解除画面出现。
 3. 按 (D) 钮交替开启 (F.S.O.H) 及解除 (F.S.O.F) 节电功能。
 4. 按 (A) 钮退出设定画面。
- 节电功能开启后，节电开启指示符会在所有模式中显示。

自动返回功能

- 电池电量画面显示时，或在闹铃或指针设定模式中时，若不作任何按钮操作经过 2 或 3 分钟，本表会自动返回至计时模式。
- 当某数位在画面中闪动时，若不作任何操作经过 2 或 3 分钟，本表会自动退出设定画面。

选择

在各模式及设定画面中，使用 (B) 及 (D) 钮可在画面中切换数据。通常在切换数据时，按住此二钮可以高速进行选择。

初始画面

每当进入计时、世界时间或闹铃模式时，上次退出该模式时在画面中显示的数据会首先显示。

计时模式

- 在重设秒数时，若秒数值是于 30 - 59 之间，在秒数值回至 00 的同时，分数值亦会加 1。若秒数值是于 00 - 29 之间，分数值则保持不变。
- 年份可在 2000 年至 2099 年之间设定。星期根据日期自动计算。
- 本表内藏有全自动日历，其可自动调整长短月及闰年的日期。日期一旦设定，除更换本表的电池或电池电量下降至第 4 级之后以外，无需再次调整。
- 在计时模式及世界时间模式中，各城市代码的当前时间是根据各城市的 GMT 格林威治标准时差及在计时模式中您为“本地城市”设定的当前时间算出。
- 本表的 GMT 时差是根据协调世界时 (UTC*) 数据计算得出。
* “UTC”是世界通用的科学计时标准。该时间是通过使用精心保持、误差为微秒以内的原子(铯)时钟得出。UTC 以英国的格林威治为参考点，通过增减闰秒保持与地球自转同步。

12 小时/ 24 小时制

- 本表的所有其他模式都会采用在计时模式中所选择的 12 小时/ 24 小时制。
- 选用 12 小时制时，在正午至深夜 11:59 之间 P (下午) 指示符会在画面中出现，而在午夜至中午 11:59 之间没有指示符显示。
 - 选用 24 小时制时，时间在 00:00 至 23:59 之间表示，此时无表示上午或下午的指示符出现。

照明须知

- 在直射阳光下，照明可能会难以看到。
- 闹铃鸣响时，照明会自动关闭。
- 频繁使用照明会缩短电池的寿命。

自动照明功能须知

- 将本表戴在手腕的内侧及您手臂的摆动或振动都可能使自动照明功能频繁动作而将照明点亮。为避免耗尽电池，每当进行会使照明频繁点亮的活动前，请将自动照明功能关闭。
- 请注意，在自动照明功能开启的情况下，将手表戴在衣袖下会使照明频繁点亮并将电池耗尽。

高于 15 度



- 若表面相对于平行地面向上或向下倾斜超过 15 度，照明有可能不会点亮。必须保持您的手背与地面平行。
- 即使保持手表面向您，照明亦会在预设照明持续时间(请参阅“如何指定照明持续时间”一节)经过后关闭。
- 静电或磁力会干扰自动照明功能的正常动作。若照明不点亮，请将手表移回原位(与地面平行)并再次转向您。照明仍不点亮时，请将手臂放回您身体的侧边，然后再提起手臂进行尝试。

- 在某些情况下，将手表表面转向您约一秒钟后照明才会点亮。这并不表示自动照明功能出现了问题。
- 前后晃动手表时您可能会听到有非常轻微的喀嚓声从手表中发出。此响声由自动照明功能的机械动作所产生，并不表示本表有问题。

City Code Table

City Code	City	GMT Differential	Other major cities in same time zone
-11		-11.0	Pago Pago
HNL	Honolulu	-10.0	Papeete
ANC	Anchorage	-09.0	Nome
LAX	Los Angeles	-08.0	San Francisco, Las Vegas, Vancouver, Seattle/Tacoma, Dawson City
DEN	Denver	-07.0	El Paso, Edmonton
CHI	Chicago	-06.0	Houston, Dallas/Fort Worth, New Orleans, Mexico City, Winnipeg
NYC	New York	-05.0	Montreal, Detroit, Miami, Boston, Panama City, Havana, Lima, Bogota
CCS	Caracas	-04.0	La Paz, Santiago, Port Of Spain
RIO	Rio De Janeiro	-03.0	Sao Paulo, Buenos Aires, Brasilia, Montevideo
-02		-02.0	
-01		-01.0	Praia
GMT			Dublin, Lisbon, Casablanca, Dakar, Abidjan
LON	London	+00.0	
PAR	Paris		Milan, Rome, Madrid, Amsterdam, Algiers, Hamburg, Frankfurt, Vienna, Stockholm
BER	Berlin	+01.0	Helsinki, Istanbul, Beirut, Damascus, Cape Town
ATH	Athens		
CAI	Cairo	+02.0	
JRS	Jerusalem		
JED	Jeddah	+03.0	Kuwait, Riyadh, Aden, Addis Ababa, Nairobi, Moscow
THR	Tehran	+03.5	Shiraz
DXB	Dubai	+04.0	Abu Dhabi, Muscat
KBL	Kabul	+04.5	
KHI	Karachi	+05.0	Male
DEL	Delhi	+05.5	Mumbai, Kolkata
DAC	Dhaka	+06.0	Colombo
RGN	Yangon	+06.5	
BKK	Bangkok	+07.0	Jakarta, Phnom Penh, Hanoi, Vientiane
HKG	Hong Kong	+08.0	Singapore, Kuala Lumpur, Beijing, Taipei, Manila, Perth, Ulaanbaatar
SEL	Seoul		Pyongyang
TYO	Tokyo	+09.0	
ADL	Adelaide	+09.5	Darwin
SYD	Sydney	+10.0	Melbourne, Guam, Rabaul
NOU	Noumea	+11.0	Port Vila
WLG	Wellington	+12.0	Christchurch, Nadi, Nauru Island

• Based on data as of June 2004.