 © 2015 CASIO COMPUTER CO., LTD.

使用手册 5455

CASIO

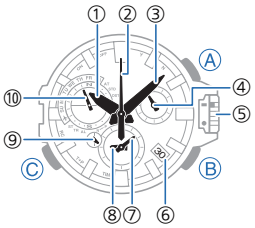
基本操作

本节概要介绍手表及其操作。

注

- 本手册中包括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 时针

② 秒针

③ 分针

④ 时针（24 小时）

⑤ 表冠

⑥ 日期指示器

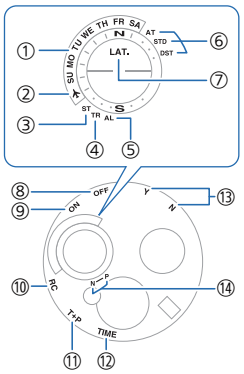
⑦ 短分针

⑧ 短时针

⑨ 短时针（24 小时）

⑩ 模式针

表面项



① 星期

② 飞行模式

③ 秒表模式

④ 定时器模式

⑤ 闹铃模式

⑥ 夏令时间设置

⑦ 大致纬度
（N 面：北纬，S 面：南纬）

⑧ 关闭闹铃

⑨ 开启闹铃

⑩ 正在进行时间校准接收

⑪ 正在接收 GPS 信号时间信息和位置信息

⑫ 正在接收 GPS 信号时间信息

⑬ 上一次 GPS 或时间校准信号接收（获取）结果

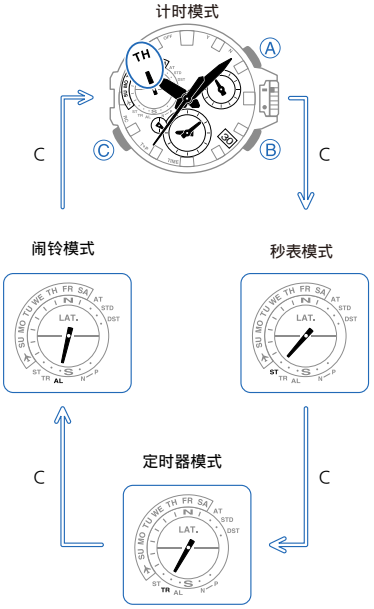
⑭ 查看上一次接收结果时：
“P”：上一次接收（获取）的是 GPS 信号时间信息和位置信息
“N”：上一次接收的是 GPS 信号时间信息或时间校准信号
设置所在城市或世界时间城市时：
“P”：含位置信息
“N”：不含位置信息

在模式之间导航

您的手表有四种模式。

通过检查模式指针的位置，您可以确认手表当前处于哪种模式。

- 计时模式（正常计时）：星期
- 秒表模式：ST （STW）
- 定时器模式：TR
- 闹铃模式：AL



使用（C）按钮在模式之间导航。

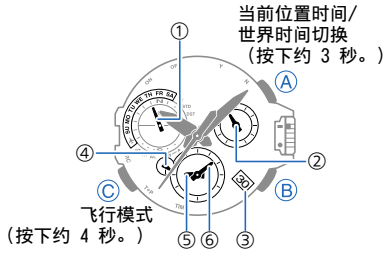
- 按下（C）至少两秒可返回“计时模式”。
- 按下（C）四秒或更长时间将进入或退出“飞行模式”。手表处于“飞行模式”时，模式针指向 ✈。

在飞机上使用手表

模式概览

计时模式

主时针、分针和秒针表示当前时间。
短时针和分针表示当前世界时间。



① 当前位置的星期

② 当前位置时间（24 小时）

③ 当前位置日期

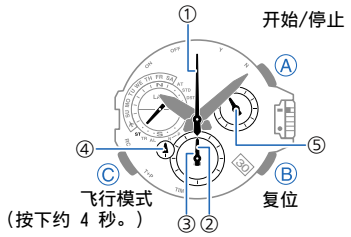
④ 世界时间时针（24 小时）

⑤ 世界时间时针

⑥ 世界时间分针

秒表模式

主时针和分针表示当前时间。
秒针以及短时针和分针表示流逝的秒表时间。



① 秒表秒

② 秒表分

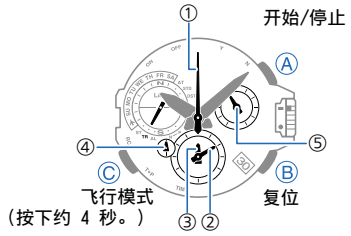
③ 秒表时

④ 秒表时（24 小时）

⑤ 当前位置时间（24 小时）

定时器模式

主时针和分针表示当前时间。
秒针以及短时针和分针表示当前倒计时时间。



① 计时器秒

② 计时器分

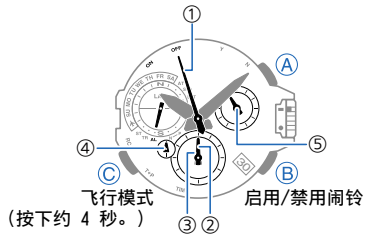
③ 计时器时

④ 计时器时针（24 小时）

⑤ 当前位置时间（24 小时）

闹铃模式

主时针和分针表示当前时间。
短时针和分针表示闹铃时间。
秒针表示闹铃开启/解除设置。



① 闹铃开启/解除

② 闹铃分

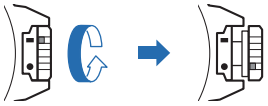
③ 闹铃时

④ 闹铃时针（24 小时）

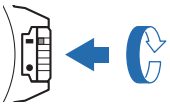
⑤ 当前位置时间（24 小时）

使用表冠

表冠是简单的锁类型。
在使用表冠之前，先将其解锁。



如图所示，将表冠旋至 ● 位置可解锁。

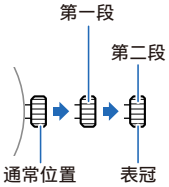


如图所示，将表冠旋至 ■ 位置可锁定。

重要提示！

- 为避免降低防水性能和/或由于撞击造成的损坏，不使用时务必将表冠按回并锁定。
- 按回表冠时，小心不要用力过度。

● 快进/快退



将表冠拉出至第一档或第二档后，连续沿任一方向快速旋转将启动快进或快退操作。在快进操作期间，再次连续迅速旋转表冠将进一步加快速度。

- 快退操作的速度是固定的，不能更改。

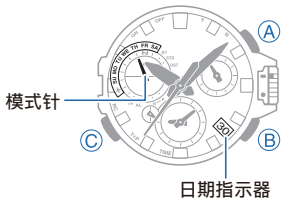
● 停止快进/快退

沿与当前操作相反的方向旋转表冠或按任何按钮。

注

- 如果您在拉出表冠后大约两分钟内未执行任何操作，将自动禁用表冠操作。如果发生这种情况，请将表冠按回再拉出即可。

更改指针和日期设置



● **模式针和日期指示器移动**

更改手表的日期设定也会导致模式针移动。

● **日**

- 在计时到达午夜后，日期指示器可能要花一分钟到三分钟的时间才会改变。模式针会随着日期指示器的改变而移动。
- 当手表的表冠拉出时日期显示可能不正确。

太阳能充电

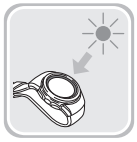
什么是太阳能充电?

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

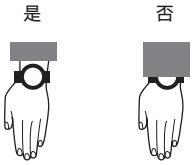
- 这款手表采用特殊的可充电（辅助）电池。
  - 如果手表温度低于 -10°C（14°F）左右或高于 60°C（140°F）左右，电池将不会充电。
  - 如果手表由于电池电量不足而停止操作后大约三个月内仍未充电，将发生过度放电现象。发生过度放电后可能无法充电。

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表面（太阳能板）。即使表面被部分遮挡，发电效率也会降低。



重要提示!

- 如果在手表持续暴露在光线下之后秒针停止了一段时间，这可能意味着过度放电导致无法充电。向您的原始零售商或授权的 CASIO 售后服务点请求更换可充电（辅助）电池。
- 根据光线强度和当地条件，手表暴露在光线下充电时摸上去可能很热。充电后小心避免烫伤。还需避免在下述高温条件下给手表充电。
  - 停在阳光下的汽车中的仪表板上
  - 靠近白炽灯灯泡或其他热源
  - 长时间置于阳光直晒下或其他高温区域

注

- 在电池电量耗尽后将表面暴露于光线下将导致秒针逆时针旋转，直至停在 57 秒。这表明充电开始。
- 充满电的手表可工作大约七个月，无需继续充电。电池电量不足后手表将在大约 20 天后停止工作。

更改时间指标

如下表格显示了大致充电时间的指标。

为使用一天所需要的充电时间

光强度		大概充电时间
高 ↓ 低	①	8 分钟
	②	30 分钟
	③	48 分钟
	④	8 小时

达到下一个充电量所需时间

光强度		大概充电时间	
		1 级充电	2 级充电
高 ↓ 低	①	7 小时	36 小时
	②	25 小时	135 小时
	③	39 小时	218 小时
	④	438 小时	-

光强度

① 晴天，户外（50,000 lux）

② 晴天，窗边（10,000 lux）

③ 阴天，窗边（5,000 lux）

④ 室内日光灯（500 lux）

1 级充电 :
从电池电量耗尽到手表开始工作的时间

2 级充电 :
从手表开始工作到充满电的时间

注

- 实际充电时间取决于当地的充电环境。

检查充电电量

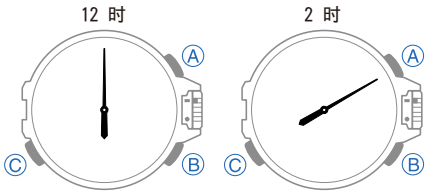
充电电量由手表指针移动来表示。随着电池电量逐渐降低，各项功能将被禁用。

重要提示！

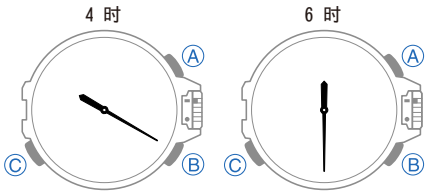
- 如果电池电量不足或耗尽，请尽快将表面（太阳能板）暴露在光线下。

按（C）将立即进入“计时模式”，秒针将移至下述位置之一以说明电池充电电量。

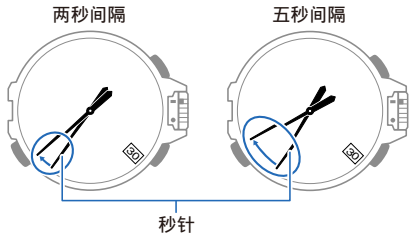
● 电池已充满



● 电池电量低



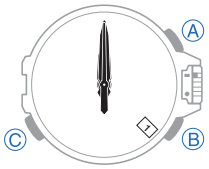
而且秒针会以两秒或五秒的间隔跳动。



- 上面右侧的图表示电池电量较低。

● 电池电量耗尽

所有指针均停止。



节电功能

在晚上 10 点至早上 6 点之间将手表放在黑暗的地方大约一小时将导致秒针停止，手表将进入 1 级节电状态。如果手表在这种状态下保持六七天，所有指针都将停止，手表进入 2 级节电状态。

1 级：
基本计时功能正常工作。

2 级：
只有日期指示器正常工作。

注

- 请注意，如果您佩戴手表时衣袖遮住表面，手表也可能进入节电状态。
- 手表只会从“计时模式”进入节电状态。

● 从节电操作恢复

按下任意按钮或将手表置于光线明亮的地方，即可从节电状态恢复。

时间调整（GPS、时间校准信号）

可根据接收到的 GPS 信号或时间校准信号配置手表的时间、日期和所在城市（时区）设置。

- GPS 信号位置信息：用于更新所在城市（时区）、时间和日期设置。
- GPS 信号时间信息：用于更新时间和日期设置。
- 时间校准信号：用于更新时间和日期设置。

重要提示！

- 在尝试接收 GPS 信号时间信息和/或时间校准信号之前，首先用 GPS 获得位置信息并配置所在城市（时区）设置。
- 只要您进入飞机或其他任何无线电波接收被禁止或限制的区域，均应将手表置于“飞行模式”。
  在飞机上使用手表

注

- 支持接收时间校准信号的区域有限。当手表处于不支持接收时间校准信号的区域时，请根据 GPS 信号调整时间和日期设置。
  时间校准信号接收范围

利用 GPS 进行时间调整

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，请将表面保持向上，不要移动手表。
- 当手表设置为自动接收时，请注意不要让衣袖遮盖表面。
- 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

手动获取 GPS 位置信息

您可以使用按钮操作来获得 GPS 位置信息，并根据您当前所在位置调节您的所在城市（时区）、时间和日期设置。

注

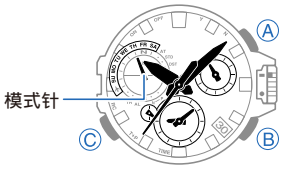
- GPS 信号接收要消耗大量电力。仅在必要时执行该操作。

准备步骤

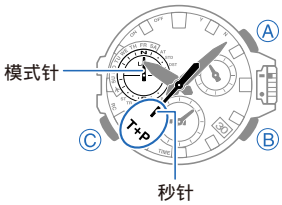
只有当手表处于“计时模式”（正常计时）时才能执行接收操作。

- 通常模式指针会指向当前星期。

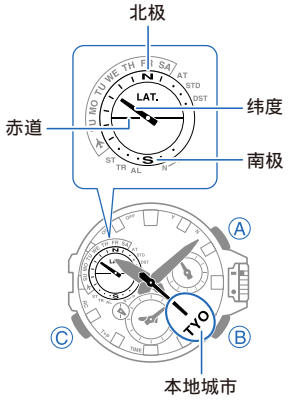
在模式之间导航



1. 前往适合信号接收的位置，使手表的显示恰好朝向天空。
2. 按下（B）至少三秒。当秒针指向“T+P”时立刻松开按钮。
   - 秒针将按以下顺序移动：“Y(YES)”或“N(NO)”→“T（TIME）”→“T+P”。
   - 这表明已开始获取位置信息。在获取过程中，模式针将以半圆形的模式上下移动。



- 如果成功获取位置信息，秒针将移至“Y(YES)”，手表将自动调整其时间和日期设置。手表还将显示获取的所在城市（时区）和您当前位置的大致纬度。



- 如果由于某些原因获取位置信息失败，秒针将移至“N(NO)”，手表将显示当前时间和日期，不进行调整。

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，可能要花长达 13 分钟。
- 当您处于时区边界附近时，获取位置信息可能遇到问题。
  如果所在城市（时区）设置不适合您所在位置，手表的时间和日期将无法正确显示。在您所在时区的代表性城市或在时区中间的位置执行位置信息获取操作。您也可以手动配置所在城市（时区）和夏令时间设置，然后再执行时间信息获取操作以调整时间和日期设置。

选择时区
手动获取 GPS 时间信息

手动获取 GPS 时间信息

可以使用手表上的按钮操作来接收 GPS 信号时间信息。接收操作成功时，手表的所在城市（时区）、时间和日期设置将相应调整。

注

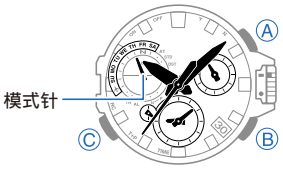
- GPS 信号接收要消耗大量电力。仅在必要时执行该操作。

准备步骤

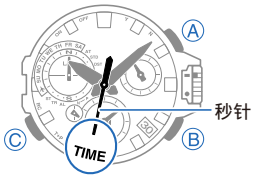
只有当手表处于“计时模式”（正常计时）时才能执行接收操作。

- 通常模式指针会指向当前星期。

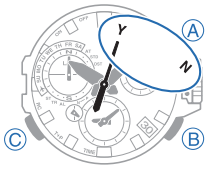
在模式之间导航



1. 前往适合信号接收的位置，使手表的显示恰好朝向天空。
2. 按下（B）至少一秒。当秒针指向“T（TIME）”时立刻松开按钮。
   - 秒针将按以下顺序移动：“Y(YES)”或“N(NO)” → “T(TIME)”。
   - 这表明已开始获取时间信息。



   - 如果成功获取位置信息，秒针将移至“Y(YES)”，手表将自动调整其时间和日期设置。



   - 如果由于某些原因接收信息失败，秒针将移至“N(NO)”，手表将显示当前时间和日期，不进行调整。

注

- 接收信息可能需要大约七秒到一分钟的时间。
- 当包括闰秒信息时，可能要花长达 13 分钟。

自动接收 GPS 信号

满足以下条件时，手表将自动接收 GPS 信号。如果接收时间信息成功，在当天其余时间里手表将不再尝试接收信号。

● 时间信息

- 手表处于“计时模式”（正常计时）
- 当前时间在早上 6:00 点至晚上 10:00 点之间。
- 光线（晴天靠近窗户）持续照射到表面约一两分钟。
- 前一晚未成功接收实际校准信号。

注

- 在任何地方进行时间信息接收操作大约需要七秒至一分钟。
- 当包括闰秒信息时，接收操作可能要花长达 13 分钟。

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

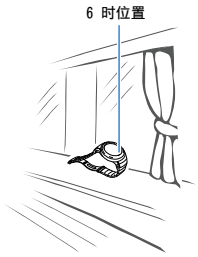
- 闰秒信息接收操作最长需要 13 分钟才能完成。
- 闰秒信息接收操作会反复进行，直到接收到为止。
- 闰秒信息接收操作一旦完成，直到下一个 6 月 1 日或 12 月 1 日到来为止，手表不再尝试接收闰秒信息。

利用时间校准信号进行时间调整

适当的信号接收位置

当手表靠近窗口时可以接收时间校准信号。

- 让手表远离金属物体。
- 请勿移动手表。
- 请勿在手表上执行任何操作。



注

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

时间校准信号接收范围

● 日本（JJY）

日本时间信号无线电台位于福岛的大鹰鸟谷山和福冈/佐贺的羽金山。
日本时间信号的接收范围距离各发射站约 1,000 公里。

● 中国（BPC）

中国时间信号无线电台位于中国河南省商丘。
中国时间信号的接收范围距离该发射站约 1,500 公里。

● 美国（WWVB）

美国时间信号无线电台位于科罗拉多州科林斯堡（Fort Collins）。
美国时间信号的接收范围距离该发射站约 3,000 公里。

● 英国（MSF）/德国（DCF77）

英国时间信号无线电台位于坎布里亚的安索尔恩（Anthorn）。
德国时间信号无线电台位于法兰克福东南部的曼福林根（Mainflingen）。
英国和德国时间信号的接收范围距离各发射站约 1,500 公里。

注

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

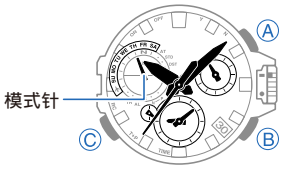
自动接收时间校准信号

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

只有当手表处于“计时模式”（正常计时）时才能执行接收操作。

- 通常模式指针会指向当前星期。

在模式之间导航



将手表放在窗边或适合接收信号的其他位置。

- 在时间校准信号接收过程中，秒针指向［RC］。
- 接收操作成功后，将自动调整时间和日期设置。

注

- 接收信息可能需要大约 2 分钟到 10 分钟的时间。最长可能需要 20 分钟。

检查接收操作结果

可以使用下面的步骤来检查上次 GPS 或时间校准信号接收操作的结果。

准备步骤

进入“计时模式”。

在模式之间导航

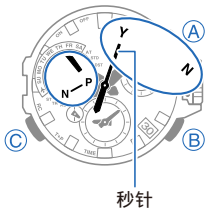
1. 按（B）。

   秒针将移动并指示接收操作结果。

   “Y (YES)”：接收成功
   “N (NO)”：接收失败

   模式针指示接收（获取）操作的相关详细信息。

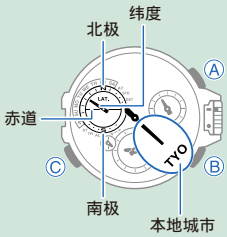
   “P”：时间信息和位置信息（GPS 信号）
   “N”：时间信息（GPS 信号）或时间校准信号



2. 按（B）或不执行任何操作一两秒时间即可返回当前时间。

注

- 即使接收操作成功，如果您手动调整时间设置，秒针也将指向“N(NO)”。
- 获取位置信息后，如果您在大约一或两秒内不执行任何手表操作，手表将显示获取的所在城市（时区）和您当前位置的大致纬度。



信号接收注意事项

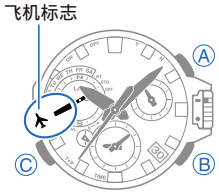
- 当手表出于某些原因无法根据校准信号调整其时间时，每个月的平均计时准确率会有 ±15 秒的误差。
- 在手表处于以下任何条件下时，将无法接收 GPS 信号和时间校准信号。
  - 电池电量低
  - 当手表处于“飞行模式”、“秒表模式”、“定时器模式”或“闹铃模式”时
  - 处于 2 级节电（处于 1 级节电时也无法进行 GPS 信号接收。）
  - 表冠被拉出时
  - 计时器正在倒计时
  - 当手表温度低于 -10°C（14°F）左右或高于 60°C（140°F）左右时
- 请注意，手表在接收信号后会进行内部解码过程，这可能导致时间设置熄灭片刻（不到 1 秒）。
- 如果接收操作成功，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
  - 无法准确获取位置信息
  - 可以获取位置信息，但由于手表位于时区边界附近等原因而获得错误信息
- 截至 2014 年 12 月，中国不使用夏令时间。如果中国未来开始使用夏令时间，中国境内的手表显示的时间可能不正确。

在飞机上使用手表

当进入飞机或其他任何 GPS 或时间校准信号接收受限制的地方时，请将手表置于“飞行模式”。

进入手表飞行模式

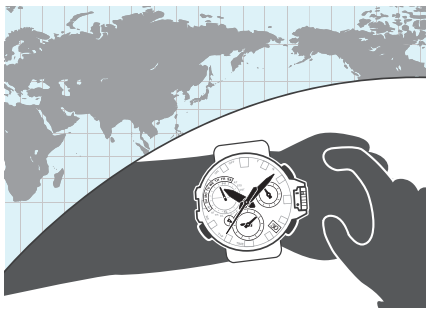
按下（C）大约四秒将进入手表的“飞行模式”。模式针将移至“飞行模式”标记。



- 每次按住（C）约 4 秒，手机将进入或退出“飞行模式”。

世界时间

世界时间可让您查阅全球 27 个城市和 40 个时区中任意一个的当前时间。



准备步骤

进入“计时模式”。

在模式之间导航

选择时区

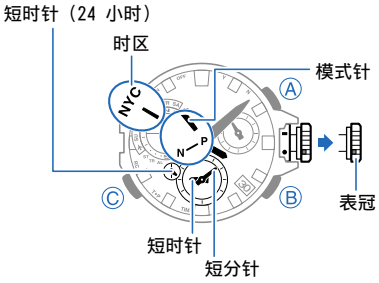
使用本节中的步骤选择世界时间城市（时区）。如果您所在地区遵行夏令时间，您也可以启用或禁用夏令时间。

注

- 所有城市（时区）的初始出厂默认夏令时间设置均为“AT （AUTO）”。在大多数情况下，采用“AT （AUTO）”设置后，使用手表时便无需在夏令时间和标准时间之间切换。

1. 将表冠拉出到第一档。

   秒针将移至当前所选世界时间城市的时区。



   模式针指示当前所选的世界时间位置的获取状态。

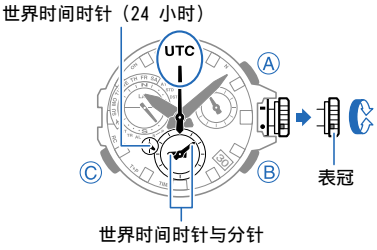
   “P”：可用

   “N”：不可用

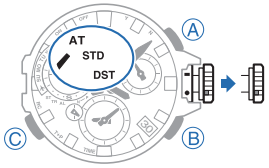
2. 旋转表冠以更改时区。

   小时针和小分针指示选定时区中的当前时间。

   - 按下（B）按钮大约一秒可显示 UTC（协调世界时）时间。



3. 要更改夏令时间设置，按（A）。
   - 当模式针指在“AT（AUTO）”、“STD”、或“DST”时，按住（A）大约一秒钟即可按以下顺序循环显示夏令时间设置。
     “AT（AUTO）”→“STD”→“DST”



   - “AT (AUTO)”
     手表会自动切换标准时间和夏令时间。
   - “STD”
     手表始终指示标准时间。
   - “DST”
     手表始终指示夏令时间。
4. 按回表冠。

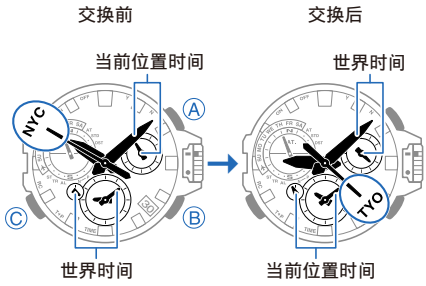
注

- 当“UTC”选中作为所在城市（时区）时，不能在“STD”和“DST”之间切换。

切换当前位置时间和世界时间

按下（A）约 3 秒可在世界时间与您的当前位置时间之间切换。

- 按（A）将使照明灯亮起。继续按住（A）3 秒。



- 如果切换操作会改变日期指示器设置，模式针将重复旋转。
  更改指针和日期设置

注

- 当您需要进入另一个时区时，该功能很方便使用。有关使用详情，请参见“移至其他时区”。

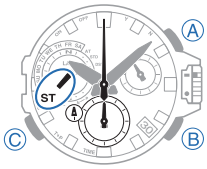
秒表

秒表可测量运行时间，单位为 1 秒，最多可测量 23 小时 59 分钟 59 秒（24 小时）。

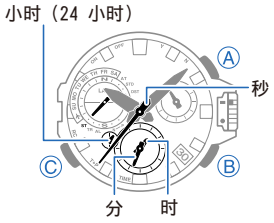
准备步骤

进入“秒表模式”。

在模式之间导航



计量运行时间



1. 使用以下操作计量运行时间。

   Ⓐ 开始
   ↓
   Ⓐ 停止
   ↓
   Ⓐ 恢复
   ↓
   Ⓐ 停止

2. 按（B）以重置秒表。
3. 按（C）3 次返回“计时模式”。

定时器

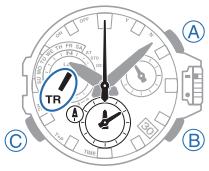
定时器从您指定的开始时间开始倒计时。倒计时结束时，会发出蜂鸣音。

- 在下述情况中，蜂鸣音将被静音。
  - 当电池电量低时
  - 当手表处于 2 级节电状态时
  节电功能

准备步骤

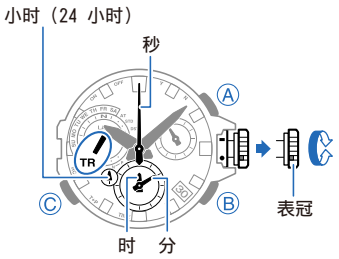
进入“定时器模式”。

在模式之间导航



设置定时器开始时间

1. 将表冠拉出到第一档。
2. 旋转表冠以更改倒计时开始时间设定。
   - 倒计时开始时间可以 1 分为单位，设定长达 24 小时。



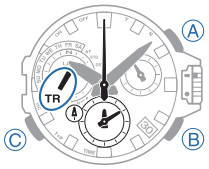
3. 按回表冠。

注

- 当短时针和短分针同时指向 12 点时，将指定 24 小时的倒计时开始时间。

使用定时器

1. 按（A）开始倒计时。



倒计时结束时，会发出蜂鸣音，持续时间为 10 秒。

- 要暂停正在进行的倒计时，按（A）。要将暂停的倒计时重置为开始时间，请按（B）。

2. 按任意按钮可停止提示音。
3. 按（C）2 次返回“计时模式”。

闹铃

当到达闹铃时间时，手表会发出蜂鸣声。

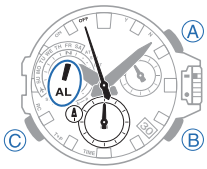
- 在下述情况中，蜂鸣音将被静音。
  - 当电池电量低时
  - 当手表处于 2 级节电状态时

节电功能

准备步骤

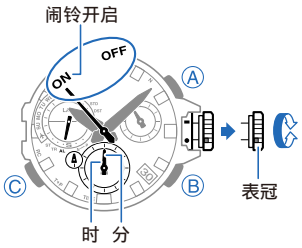
进入“闹铃模式”。

在模式之间导航



配置闹铃设置

1. 将表冠拉出到第一档。
   这样将打开闹铃。
2. 旋转表冠以更改闹铃时间设定。



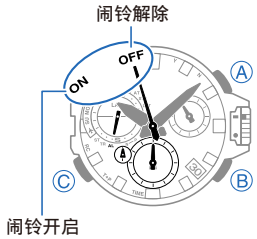
3. 按回表冠。
4. 按（C）一次返回“计时模式”。

注

- 当到达闹铃时间时，手表会发出蜂鸣声，持续时间为 10 秒。

启用/禁用闹铃

按下（B）将会在闹铃开关之间切换。



停止闹铃

当闹铃响起时，按任意按钮即可停止。

照明灯

该手表带有一个 LED 灯，您可以在暗光下打开以便查看显示信息。打开 LED 灯时，它会逐渐变亮。在大约两秒后，它会逐渐变暗，直到关闭。

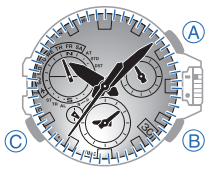
准备步骤

进入“计时模式”或“闹铃模式”。

在模式之间导航

打开照明灯

按（A）可打开 LED 灯。



- 如果闹铃开始发出提示音，照明将自动关闭。
- 指针高速移动时，照明将被禁用。

手动调整时间设置

如果由于某些原因无法接收 GPS 和时间校准信号，您可以使用下述流程调节手表的日期和时间设置。

选择时区

使用本节的步骤选择一个城市（时区）作为您的所在城市。如果您所在地区使用夏令时间，您也可以启用或禁用夏令时间。

注

- 所有城市（时区）的初始出厂默认夏令时间设置均为“AT （AUTO)”。在大多数情况下，采用“AT (AUTO)”设置后，使用手表时便无需在夏令时间和标准时间之间切换。
- 在下述情况下，接收 GPS 位置信息将自动导致选中“AT (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

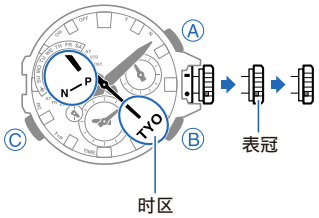
1. 将表冠拉出到第二档。

   秒针将移至当前选定的时区。

   模式针指示当前所选时区的位置信息的获取状态。

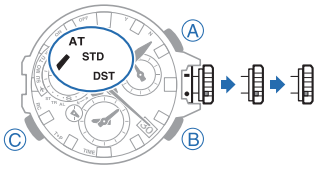
   “P”：可用

   “N”：不可用



2. 旋转表冠以更改时区。
   - 您还可以选择表面上未指示名称的时区。
   - 有关时区的信息，请参见“城市（时区）列表”。

3. 要更改夏令时间设置，按（A）。
   - 当模式针指在“AT（AUTO)”、“STD”、或“DST”时，按住（A）大约一秒钟即可按以下顺序循环显示夏令时间设置。
     “AT（AUTO)”→“STD”→“DST”



   - “AT (AUTO)”
     手表会自动切换标准时间和夏令时间。
   - “STD”
     手表始终指示标准时间。
   - “DST”
     手表始终指示夏令时间。

4. 将表冠按回正常位置。

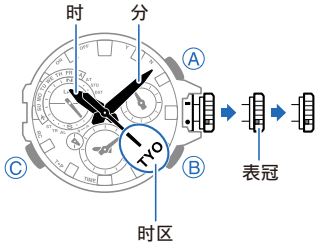
夏令时间

夏令时间又称为“日光节约时间”（DST），它会在夏季的几个月将时间设置从标准时间（STD）提前一个小时、30 分钟或其他某些时间量。是否夏令时间以及如何使用夏令时间取决于您所在的国家或当地的地区。某些国家或当地地区不使用夏令时间。

调整时间和日期设置

1. 将表冠拉出到第二档。

   秒针将移至当前选定的时区。



2. 按住（C）约 10 秒。

   这样将使秒针移至 12 点，并启用分钟设置操作。

3. 旋转表冠以更改分钟设置。

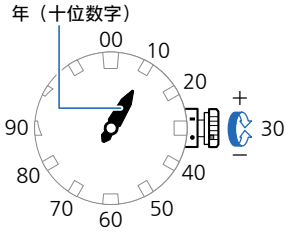
4. 按（C）。

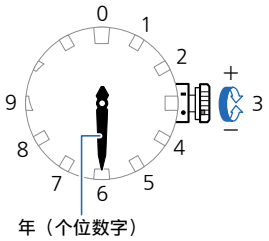
   时针将轻轻移动，表示时钟设置操作已启用。

5. 旋转表冠以更改时钟设置。

6. 按（C）。

   这样将改为年份设置操作。

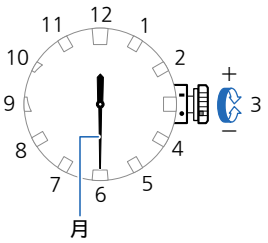




7. 旋转表冠，将时针移至所需的年份十位数设置，并将分针移至所需的个位数设置。

8. 按（C）。

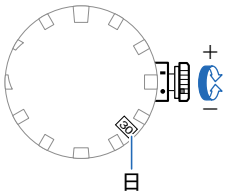
   这将启用月份设置操作。



9. 旋转表冠以更改月份。

10. 按（C）。

    模式针将轻轻移动，表示日期设置操作已启用。



- 更改日期设置将使模式针重复旋转。
  更改指针和日期设置

11. 旋转表冠以更改日期。

12. 在分钟上面出现时间信号时，按回表冠。

调整指针和日期指示器对齐

强磁场或撞击可能导致指针所示的时间与日期指示器不一致。如果发生这种情况，请将指针和日期指示器调节一致。

- 手表会自动执行时针、分针、秒针和时针（24 小时）的一致调节。

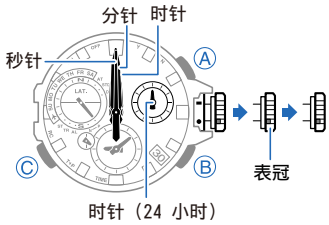
调整指针和日期指示器对齐

1. 将表冠拉出到第二档。

2. 按下（B）大约五秒，直至秒针移至 12 时位置。

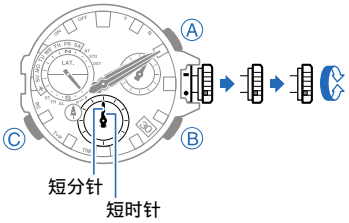
   这样将启动时针、分针、秒针和时针（24 小时）的自动调节。

   - 自动调节完成后，指针应处于下图所示的位置。



3. 按（C）。

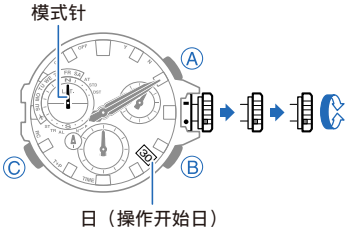
   确认小时针和小分针停在 12 点位置。



4. 如果小时针和小分针不在 12 点位置，旋转表冠使之正确对齐。

5. 按（C）。

   确认模式针停在 12 时，并检查日期是否指示正常。

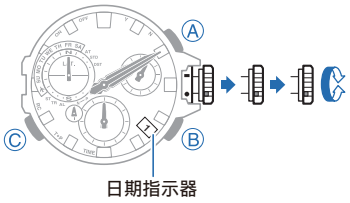


6. 如果模式针或日期指示器不在正确位置，则旋转表冠，将模式针移至 12 时，并将日期指示器移至指示器窗口的中央。

   - 旋转表冠时，模式针和日期指示器的移动范围有限。模式针的最大左右移动范围为各方向 180 度。日期指示器仅稍稍移动。
   - 在模式针和日期指示器处于所需位置后，转至此程序的第 9 步。如果您无法作出所需的调整，则转至第 7 步。

7. 按（C）。

   确认日期指示器显示 “1”。



   - 更改日期设置将使模式针重复旋转。在某些情况下，方式旋钮可能继续旋转约 30 分钟。
     更改指针和日期设置

8. 如果未显示当天的 “1”，旋转表冠直至显示该日期的 “1”。

   - 模式针在表冠旋转时一起移动。将模式针移至 12 时。

9. 按回表冠。

注

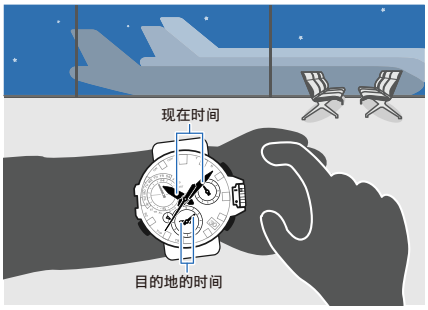
- 使表冠保持拉出 30 分钟以上且不执行任何操作，将自动禁用调整操作。如果发生这种情况，请将表冠按回正常位置，然后再次拉出以从头重新启动调整流程。在对齐流程中途将表冠按回正常位置将使指针返回至正常位置。将应用截至此时您执行的所有对齐。

移至其他时区

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**

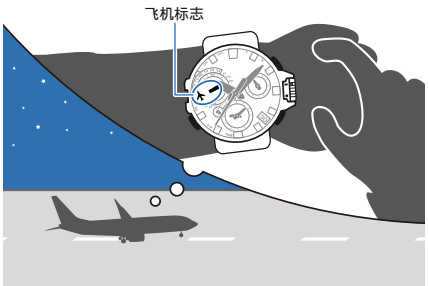
将世界时间配置为您目的地的当前时间。



选择时区

● **起飞前**

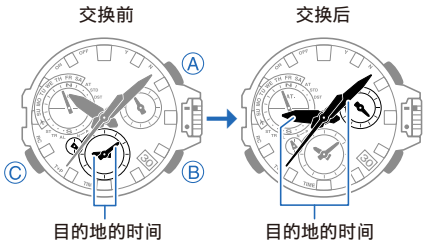
在空乘人员发出相关指示时将手表置于“飞行模式”。



进入手表飞行模式

● **抵达后**

1. 退出“飞行模式”。
   进入手表飞行模式
2. 切换原时区时间与目的地时区时间。



切换当前位置时间和世界时间

其他信息

城市（时区）列表

手表上未显示城市名的时区在下表中的“城市代码”列中用连字符（-）表示。“城市名称”列将包含该时区代表性城市的名称。

城市代码	城市名称	秒针位置	UTC 偏移
UTC	协调世界时	0 秒	0
LON	伦敦	2 秒	0
PAR	巴黎	4 秒	+1
ATH	雅典	6 秒	+2
JED	吉达	8 秒	+3
-	（德黑兰）	9 秒	+3.5
DXB	迪拜	10 秒	+4
-	（喀布尔）	11 秒	+4.5
-	（卡拉奇）	12 秒	+5
DEL	德里	13 秒	+5.5
-	（加德满都）	14 秒	+5.75
DAC	达卡	15 秒	+6
-	（仰光）	16 秒	+6.5
BKK	曼谷	17 秒	+7
HKG	香港	19 秒	+8
-	（尤克拉）	21 秒	+8.75
TYO	东京	22 秒	+9
-	（阿德莱德）	23 秒	+9.5
SYD	悉尼	24 秒	+10
-	（豪勋爵岛）	25 秒	+10.5
NOU	努美阿	26 秒	+11
-	（诺福克岛）	27 秒	+11.5
WLG	惠灵顿	28 秒	+12
-	（查塔姆群岛）	30 秒	+12.75
TBU	努库阿洛法	31 秒	+13
CXI	克瑞提马提	33 秒	+14
BAR	贝克岛	36 秒	-12
PPG	帕果-帕果	38 秒	-11
HNL	火奴鲁鲁	40 秒	-10
-	（马克萨斯群岛）	41 秒	-9.5
ANC	安克雷奇	42 秒	-9
LAX	洛杉矶	44 秒	-8
DEN	丹佛	46 秒	-7
CHI	芝加哥	48 秒	-6
NYC	纽约	50 秒	-5
-	（加拉加斯）	51 秒	-4.5
YHZ	哈利法克斯市	52 秒	-4
-	（圣约翰）	53 秒	-3.5
RIO	里约热内卢	54 秒	-3
FEN	费尔南多迪诺罗尼亚岛	56 秒	-2
RAI	普拉亚	58 秒	-1

• 上表中的信息更新至 2014 年 12 月。

夏令时间表

在为实行夏令时间的城市选中［AT（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

- 如果您当前位置的夏令时间开始日期和结束日期与表中所示不同，您需要在“STD”和“DST”之间手动切换。
- 如果未显示某个时区的城市名称，您可以通过获取 GPS 位置信息在标准时间和夏令时间之间自动切换。

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
悉尼	02:00，10 月第一个星期日	03:00，4 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
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
哈利法克斯市	02:00，3 月第二个星期日	02:00，11 月第一个星期日
里约热内卢	00:00，10 月第三个星期日	00:00，2 月第三个星期日，或 00:00，2 月第四个星期日

• 上表中的信息更新至 2014 年 12 月。

地图数据来源

本手表使用的是 Tokyo Cartographic Co., Ltd. 的地图数据库。

功能限制

● 温度对手表功能的影响

当手表温度低于 -10°C（14°F）左右或高于 60°C（140°F）左右时，下述功能将被禁用。

- GPS 信号和时间校准信号接收操作
- 太阳能充电
- 声音（闹铃等）
- 照明灯
- 指针和日期指示器一致性调节

故障排除

信号接收（GPS）

Q1 手表无法执行接收操作。

手表电池是否已充满？

电池电量低时无法接收信号。使手表保持暴露在光线下，直至充电到足够的电量。

给手表充电

手表是否处于“计时模式”（而不是“飞行模式”）？

只有当手表处于“计时模式”而非“飞行模式”时才能接收信号。

在模式之间导航

检查上述条件后，手表仍然无法执行接收操作。

在下述条件下无法接收 GPS 信号。

- 处于节电状态期间
- 表冠被拉出时
- 计时器正在倒计时
- 当手表温度低于 -10°C（14°F）左右或高于 60°C（140°F）左右时

Q2 信号接收操作期间秒针保持在“T+P”或“T(TIME)”。

手表可能正在接收闰秒信息。

闰秒的接收

Q3 信号接收操作总是失败。

手表所处位置是否适合接收信号？

检查您的环境，将手表移至信号接收较好的位置。

适当的信号接收位置

表面是否恰好朝向天空？

接收操作进行期间尽量不要移动手表。当手表设置为自动接收时，请注意不要让衣袖遮盖表面。

进行接收操作期间闹铃开始发出提示音。

在执行接收操作时，如果闹铃开始运行，接收操作将停止。禁用闹铃。

启用/禁用闹铃

Q4 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。

手动获取 GPS 位置信息
选择时区

指针和/或日期指示器是否对准？

校正指针和日期指示器的对准情况。

调整指针和日期指示器对齐

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。

信号接收（时间校准信号）

Q1 手表无法执行接收操作。

手表电池是否已充满?

电池电量低时无法接收信号。使手表保持暴露在光线下，直至充电到足够的电量。

给手表充电

手表是否处于“计时模式”（而不是“飞行模式”）?

只有当手表处于“计时模式”而非“飞行模式”时才能接收信号。

在模式之间导航

您的所在城市（时区）设置对您所处位置来说是否正确?

如果所在城市（时区）设置错误，手表将无法显示正确的时间。更改您的所在城市（时区）设置，以正确显示您的位置。

手动获取 GPS 位置信息
选择时区

检查上述条件后，手表仍然无法执行接收操作。

在下述条件下无法接收时间校准信号。

- 当手表处于 2 级节电状态时
- 表冠被拉出时
- 计时器正在倒计时
- 当手表温度低于 -10°C（14°F）左右或高于 60°C（140°F）左右时

如果由于某些原因无法成功接收信号，您可以手动调节时间和日期设置。

Q2 信号接收操作总是失败。

手表所处位置是否适合接收信号?

检查您的环境，将手表移至信号接收较好的位置。

适当的信号接收位置

接收操作进行期间您是否避免触摸手表?

在接收操作进行期间尽量不要移动手表，也不要对手表执行任何操作。

信号接收操作完成的同时是否有警报声?

在执行接收操作时，如果闹铃开始运行，接收操作将停止。禁用闹铃。

启用/禁用闹铃

您所在区域的信号发射器是否发射信号?

时间校准发射器可能没有发射信号。请稍后再试。

Q3 信号接收应该已成功，但手表的时间和/或日期是错误的。

指针和/或日期指示器是否对准?

校正指针和日期指示器的对准情况。

调整指针和日期指示器对齐

检查上述条件后，时间和/或日期设置仍然是错误的。

手动调整时间和日期设置。

手动调整时间设置

闹铃

Q1 闹铃没有发出提示音。

手表电池是否已充满?

使手表保持暴露在光线下，直至充电到足够的电量。

给手表充电

表冠被拉出。

表冠被拉出时，闹铃将不发出提示音。将表冠按回正常位置。

闹铃是否开启?

开启闹铃。

启用/禁用闹铃

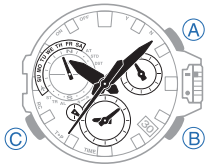
指针移动和指示

Q1 我不知道手表处于什么模式。

按下（C）至少两秒可返回“计时模式”。

- 小心不要按下（C）按钮太长时间。按下（C）大约四秒将进入或退出“飞行模式”。

在模式之间导航



Q2 秒针以两秒或五秒的间隔跳动。

电池电量低。使手表保持暴露在光线下，直至充电到足够的电量。

给手表充电

Q3 所有指针均停止，按钮不起作用。

电池电量耗尽。使手表保持暴露在光线下，直至充电到足够的电量。

给手表充电

Q4 指针突然开始以高速移动。

造成这种现象的可能原因如下，不表示故障。只需等待指针恢复正常移动。

- 手表从节电状态恢复。

节电功能

- 指针在 GPS 信号或时间校准信号接收操作后移至新位置。

时间调整（GPS、时间校准信号）

Q5 所有指针均停止，按钮不起作用。

手表处于充电恢复模式。请等待恢复过程完成（大约 15 分钟）。如果您将手表放在光线明亮的地方，恢复得会更快。

Q6 手表显示的当前时间为何有一定的时间偏差（9 小时、3 小时 15 分钟等）?

城市（时区）设置不正确。选择正确设置。

手动获取 GPS 位置信息

选择时区

Q7 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。

手动获取 GPS 位置信息

选择时区

Q8 指针和/或日期指示器不一致。

强磁场或撞击可能导致手表指针不一致。校正指针位置的一致性。

调整指针和日期指示器对齐

表冠操作

Q1 我旋转表冠时什么也没发生。

如果您在拉出表冠后大约两分钟的时间里没有执行任何操作（如果是指针和日期指示器对齐操作则约为 30 分钟），将自动禁用表冠操作。将表冠按回正常位置，然后再次拉出。

使用表冠