

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

表盘和显示屏指示器

浏览不同模式

计时模式数字显示内容循环

在黑暗中查看表盘

时间调整

调整当前时间设置

世界时间

查看世界时间

指定世界时间城市

切换本地时间和世界时间

闹铃

配置闹铃设置

启用整点报时

关闭闹铃或整点报时

秒表

分段时间和每圈时间

测量运行时间

计量分段时间

测量每圈时间

指定距离

查看速度显示

定时器

设置倒计时开始时间

使用定时器

指针对齐调整

调整指针对齐

其他信息

城市表

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, 用清水冲洗掉手表上的所有盐份及脏物。
- 为保持防水性能, 请定期更换手表的垫圈 (约每两年或三年一次)。
- 在更换电池时, 训练有素的技术人员会检查手表的防水性能。电池的更换需要专用工具。必须将电池的更换作业委托给您的经销商或卡西欧特约服务中心。
- 有些防水手表配的表带为时尚的皮革表带。请避免戴着手表游泳, 洗澡或进行任何其他会使皮革表带直接接触水的活动。

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

● 温度

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

● 冲击

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

● 磁力

- 虽然本表在设计上能在最大 4800 A/m 的 DC 磁场中保持正常动作, 但不要让其接触强磁场源或放在强磁场源附近 (音响, 磁性项链, 手机等)。强磁场源会影响驱动手表指针的电动机, 使其减速、加速或停止, 造成显示时间的错误。
- 应避免受到非常强的磁场 (从医疗设备等发出的) 的影响, 因为非常强的磁场会使手表发生故障, 并损坏电子零件。

● 静电

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

● 化学品

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

● 保管

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

● 树脂部件

- 当手表上沾有水时长时间与其他物品接触, 或与其他物品存放在一起, 会使树脂部件上的颜色沾染到其他物品上, 或使其他物品的颜色沾染到手表的树脂部件上。因此, 在保管之前必须确认本表已完全干燥, 保管时不要与其他物品接触。
- 让手表长时间暴露在直射阳光 (紫外线) 下, 或长期未从手表上清除脏物, 会使手表变色。
- 因某些环境因素 (强烈的外力, 持续的摩擦、撞击等) 引起的摩擦会使涂漆部件褪色。
- 如果表带有印刷字, 印刷区的强烈摩擦可能会使字褪色。
- 让手表长期处于潮湿状态会使荧光褪色。打湿后请尽快擦干手表。
- 半透明的树脂部件可能会因汗水及脏物、长期高温高湿等而变色。
- 手表的日常使用或长期保管会使树脂部件劣化、断裂或弯曲。这种损坏的程度依使用条件或保管条件而不同。

● 皮革表带

- 当手表上沾有水时长时间与其他物品接触, 或与其他物品存放在一起, 会使皮革表带的颜色沾染到其他物品上, 或使其他物品的颜色沾染到手表的皮革表带上。因此, 在保管之前必须确认手表已用软布完全擦干, 保管时不要与其他物品接触。

- 让皮革表带长时间暴露在直射阳光 (紫外线) 下, 或长期未从皮革表带上清除脏物, 会使其变色。

注意:

皮革表带长期受到摩擦或粘有脏物会使颜色沾染或褪色。

● 金属部件

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

● 防细菌及防气味表带

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

● 液晶显示屏

- 看手表时若视线未与表面垂直, 画面上的字符可能会看不清。

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

• 世界时间

可以在全球 48 座城市中的任意一座城市显示现在时间以及 UTC（协调世界时）。

• 秒表

秒表以 1/1000 秒为单位，可计量最长 100 小时的运行时间。

• 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。

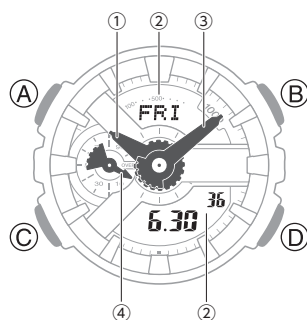
• 闹铃

只要达到您指定的时间，闹铃提示音就会响起。

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 时针

② LCD

③ 分针

④ 速度指针

每次在“秒表模式”下测量运行时间时，这根指针指示的速度都小于用指定距离除以测量的运行时间所计算速度的百位数。

A 按钮

在“计时模式”下，按住此按钮至少三秒钟会显示设置画面。

在显示任意设置屏幕时，按下此按钮将退出设置界面。

B 按钮

按下可打开照明。

在显示任何设置屏幕时，按下此按钮可更改设置。

C 按钮

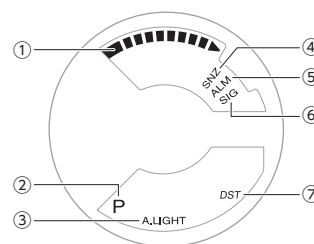
每次按下它都会切换手表模式。

D 按钮

在“计时模式”下，按下此按钮可在不同显示之间进行切换。

在显示任何设置屏幕时，按下此按钮可更改设置。

表盘和显示屏指示器



① 在“秒表模式”下，指示速度的百位数。

② 在使用 12 小时计时制时在 p.m.（下午）期间显示。

③ 启用自动照明时显示。

④ 在启用贪睡闹铃时显示。

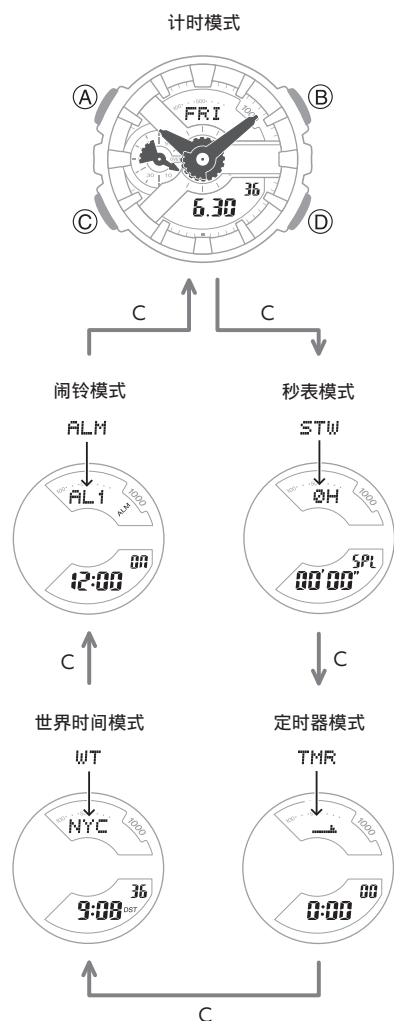
⑤ 启用闹铃时显示。

⑥ 启用每小时时间响报时显示。

⑦ 当手表指示夏令时间时显示。

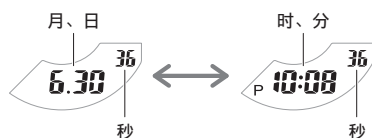
浏览不同模式

每次按下 (C) 都会切换手表模式。



计时模式数字显示内容循环

在“计时模式”下，每次按下 (D) 都会循环显示下方内容。

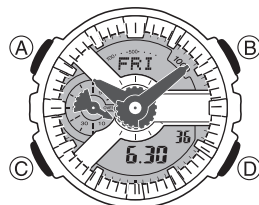


在黑暗中查看表盘

该手表带有一个 LED 灯，您可以在暗光下打开此照明灯，以便查看显示信息。

● 要手动照亮表面

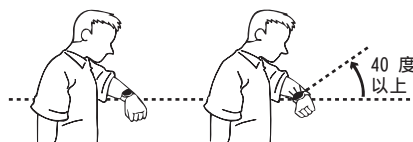
按 (B) 可照亮表盘和数字显示屏。



● 如果闹铃开始发出提示音，照明将自动关闭。

● 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。



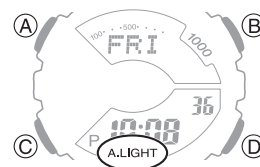
- 静电或磁场会干扰自动照明的正常工作。如果发生这种情况，尝试放下手臂，然后再次将其朝向您的面部倾斜。
- 移动手表时，您可能会注意到有轻微的咔哒声。这是因为自动照明开关在工作，它在确定手表的当前方向。这并不表示手表有故障。

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 [A.LIGHT]。



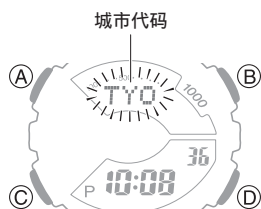
注

- 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。

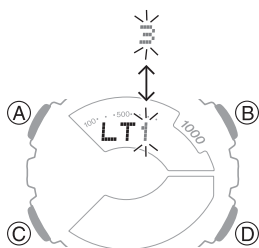
● 指定照明持续时间

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 3 秒。城市代码开始闪烁时，松开按钮。



3. 按下 (C) 九次。
显示屏上出现 [LT], [1] 或 [3] 闪烁。
4. 按下 (D) 选择照明持续时间。
[LT1]: 1.5 秒照明灯
[LT3]: 3 秒照明灯



5. 按下 (A) 完成设置操作。

注

- 在显示设置屏幕时，如果您在 2 到 3 分钟内未执行任何操作，则手表将自动返回到“计时模式”。

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。



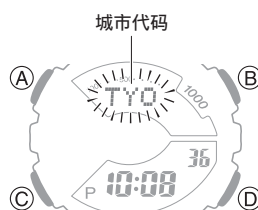
调整当前时间设置

使用下方流程调整当前日期与时间设置以及选择本地城市。

● 设置本地城市

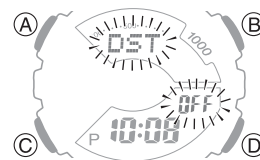
按本节所述步骤操作，选择一个城市作为您的“本地城市”。如果您所在地区实行夏令时间，您也可以配置夏令时间设置。

1. 进入“计时模式”。
🔍 浏览不同模式
2. 按住 (A) 至少 3 秒。城市代码开始闪烁时，松开按钮。



3. 使用 (B) 和 (D) 更改本地城市设置。
 - 按住 (B) 或 (D) 可快速滚动浏览设置。
 - 有关详细信息，请参阅以下信息。
🔍 城市表

4. 按 (C)。
5. 使用 (D) 更改夏令时间设置。
 - [OFF]
手表始终显示标准时间。
 - [On]
手表始终显示夏令时间。



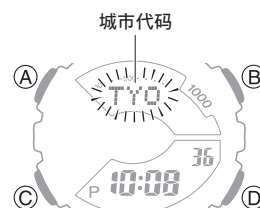
6. 按下 (A) 完成设置操作。

注

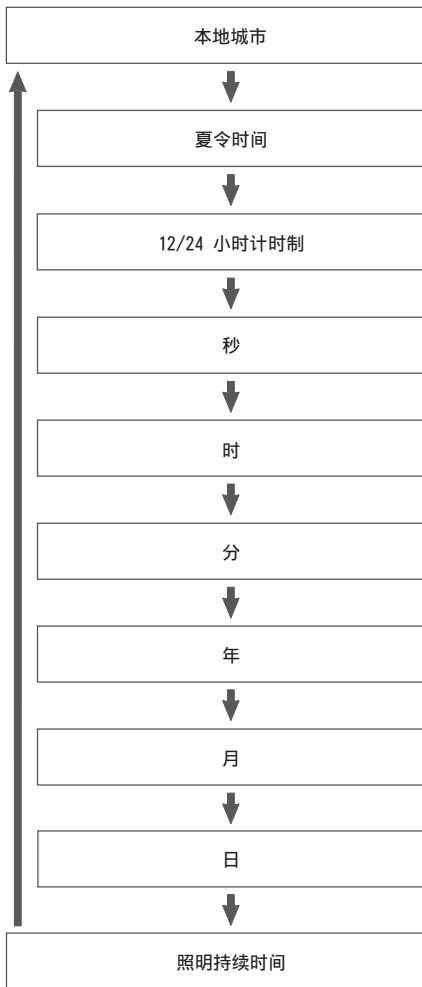
- 在显示设置屏幕时，如果您在 2 到 3 分钟内未执行任何操作，则手表将自动返回到“计时模式”。

● 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 3 秒。城市代码开始闪烁时，松开按钮。



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 步来选择时间和日期设置。
6. 按下 (A) 完成设置操作。

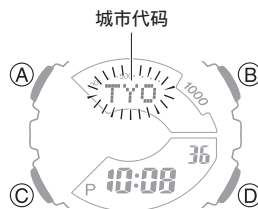
注

- 在显示设置屏幕时, 如果您在 2 到 3 分钟内未执行任何操作, 则手表将自动返回到“计时模式”。

● **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 3 秒。城市代码开始闪烁时, 松开按钮。

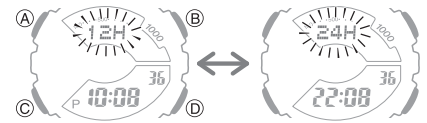


3. 按下 (C) 两次。
此操作会促使显示屏上闪烁 [12H] 或 [24H]。



4. 按下 (D) 选择 [12H] (12 小时计时制) 或 [24H] (24 小时计时制)。

12 小时计时制 24 小时计时制



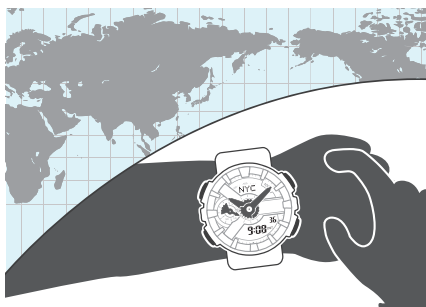
5. 按下 (A) 完成设置操作。

注

- 在显示设置屏幕时, 如果您在 2 到 3 分钟内未执行任何操作, 则手表将自动返回到“计时模式”。

世界时间

“世界时间”可让您查阅全球 48 个城市中任意一个城市的现在时间与 UTC（协调世界时）。



查看世界时间

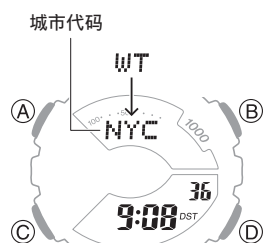
1. 进入“世界时间模式”。

🔍 浏览不同模式

进入“世界时间模式”后，显示屏上将显示当前选定的世界时间城市的城市代码。

- 按下 (D) 可滚动查看城市代码。
- 按下 (A) 可显示世界时间城市日期。计时显示将在大约一秒钟后重新出现。
- 要了解关于城市代码的信息，请参阅以下信息。

🌐 城市表



指定世界时间城市

使用本节中的步骤选择世界时间城市。如果您所在地区实行夏令时间，您也可以配置夏令时间设置。

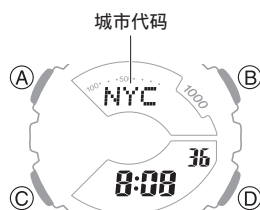
1. 进入“世界时间模式”。

🔍 浏览不同模式

2. 按下 (D) 以显示当前选定城市的城市代码。

- 按住 (D) 可快速滚动浏览设置。
- 要了解关于城市代码的信息，请参阅以下信息。

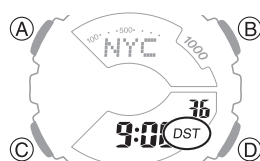
🌐 城市表



3. 如果要配置夏令时间设置，请按住 (A) 至少 3 秒钟。

[DST] 随夏令时间一同显示在显示屏上。

- 每次按住 (A) 至少 3 秒钟时，设置会在标准时间与夏令时间之间切换一次。

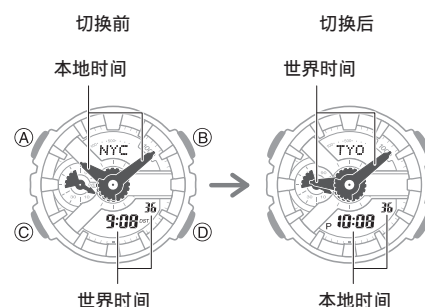


注

- 您配置的夏令时间设置仅应用于当前选定城市。此设置不会影响到其他城市。

切换本地时间和世界时间

在“世界时间”模式下，同时按下 (A) 和 (B) 可在本地城市时间与世界时间之间进行切换。



闹铃

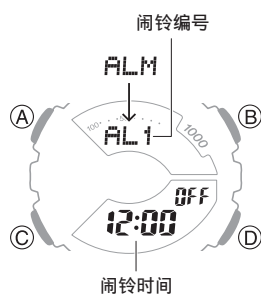
当到达闹铃时间时，手表会发出蜂鸣声。您可以配置最多四个标准每日闹铃和一个带贪睡功能的每日闹铃。每小时时间响报会使手表每小时发出一次蜂鸣音。

- 贪睡闹铃会每隔五分钟提示一次，最多响七次。

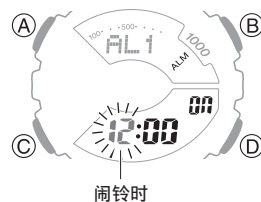


配置闹铃设置

1. 进入“闹铃模式”。
🔍 [浏览不同模式](#)
2. 按下 (D) 滚动浏览闹铃 ([AL1] 至 [AL4]、[SNZ])，直至显示您想配置的闹铃。

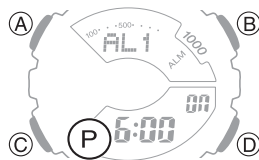


3. 按住 (A) 至少 3 秒。小时数字开始闪烁时，松开按钮。
 - 在配置设置时，如果在两三分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。

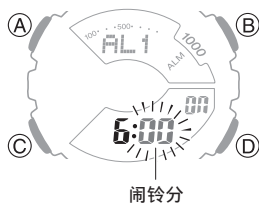


4. 使用 (B) 和 (D) 更改小时设置。

- 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. 按下 (A) 退出闹铃时间设置屏幕。
8. 按下 (A) 将会在开关闹铃之间切换。

● 停止闹铃

按任意按钮关闭正在响的蜂鸣声。

贪睡闹铃会每隔五分钟提示一次，最多响七次。要取消贪睡闹铃，请将 [SNZ] 关闭。

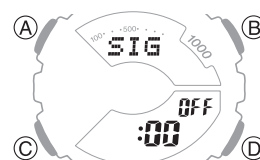
🔍 [关闭闹铃或整点报时](#)

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”。

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。

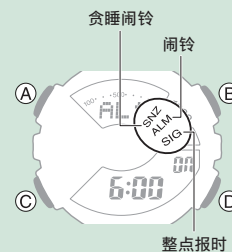
关闭闹铃或整点报时

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。

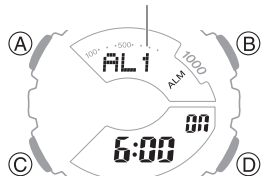
注

- 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 [AL4], [SNZ]) 及整点报时 ([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。
 - 关闭所有闹铃将导致 [ALM] (闹铃) 从显示屏上消失, 而解除整点报时会导致 [SIG] (整点报时) 从显示屏上消失。



注

- 如果仍然显示 [ALM] (闹铃), 则表示仍然打开了另一个闹铃。要关闭所有闹铃, 请重复第 2 和第 3 步, 直至 [ALM] (闹铃) 指示器不再显示。

秒表

秒表可以 1/1000 秒为单位测量运行时间, 最长可测量 99 小时 59 分钟 59.999 秒 (100 小时)。

超过此最大值时, 运行时间测量会复位至 0, 然后从此处继续计时。

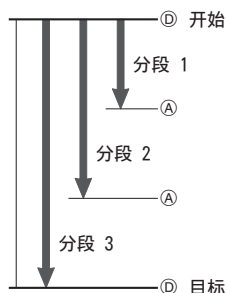
在执行速度测量之前, 您需要先指定距离。如果将距离指定为 0.0, 则速度将显示为 0。



分段时间和每圈时间

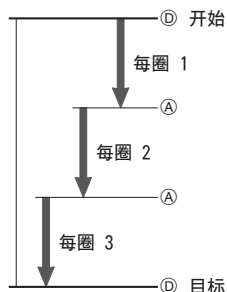
● 分段时间

分段时间是指从活动开始到过程中某点之间运行的时间。



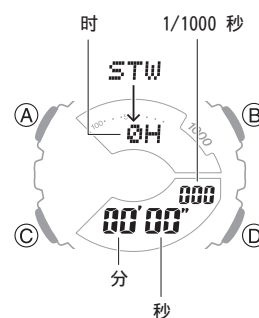
● 每圈时间

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。



注

- 每次停止测量操作时, 速度指针都会移动。等待指针停止移动, 然后才可以执行按钮操作。

3. 按下 (A) 将测量时间复位清零。

计量分段时间

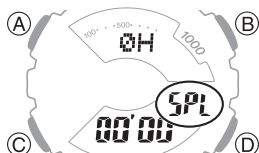
1. 进入“秒表模式”。

🔍 浏览不同模式

- 如果正在进行秒表计时操作，先按 (D) 停止计时操作，然后按 (A) 将秒表复位清零，再执行步骤 2 中的操作。

2. 按下 (A) 显示 [SPL]。

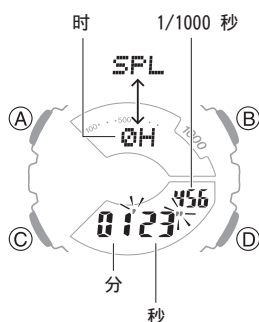
- 每次按下 (A) 可在 [SPL] (分段时间) 和 [LAP] (每圈时间) 之间切换。



3. 使用以下操作计量运行时间。



- 按下 (A) 将显示截至该点 (分段时间) 的运行时间的小时数，交替显示 [SPL] 约 12 秒钟。



4. 按下 (A) 将测量时间复位清零。

测量每圈时间

1. 进入“秒表模式”。

🔍 浏览不同模式

- 如果正在进行秒表计时操作，先按 (D) 停止计时操作，然后按 (A) 将秒表复位清零，再执行步骤 2 中的操作。

2. 按下 (A) 显示 [LAP]。

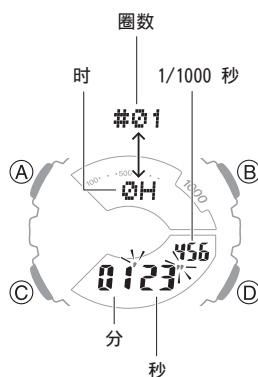
- 每次按下 (A) 可在 [SPL] (分段时间) 和 [LAP] (每圈时间) 之间切换。



3. 使用以下操作计量运行时间。



- 每次按下 (A) 后，手表将显示每圈的运行时间 (每圈时间) 的小时数，交替显示圈数约 12 秒钟。



4. 按下 (A) 将测量时间复位清零。

指定距离

在测量速度之前，先指定距离。

距离设置范围：0.1 至 99.9。未指定距离单位。

1. 进入“秒表模式”。

🔍 浏览不同模式

2. 按住 (A) 至少 3 秒。在距离值的整数部分开始闪烁时松开按钮。



3. 使用 (B) 和 (D)，指定距离值的整数部分。

4. 按 (C)。

这会导致距离值的小数部分闪烁。



5. 使用 (B) 和 (D)，指定距离值的小数部分。

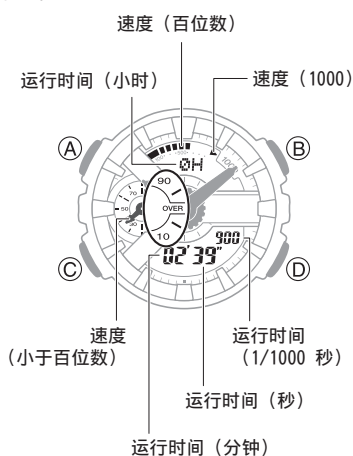
6. 按下 (A) 完成设置操作。

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。

查看速度显示

在“秒表模式”下测量运行时间时，速度值是通过将指定距离除以测量的运行时间（以小时为单位）而得出。



- 百位数由上方的速度（百位数）图形指示。
- 如果速度超过 1000，将显示 [▲] 1000 图形。
- 小于 100 位的值由速度指针指示。仅指示偶数。
示例：
当速度为 1740 时，将显示 [▲] 1000 图形。
上方的速度（百位数）图形显示 700。
速度指针指向 40。
- 这可以表示 0 到 1998 的范围内的速度。当速度超出 1998 时，会显示 [OVER]。

注

- 如果指定距离为 0.0，则速度将显示为 0。此时，速度指针会旋转一圈，并回到 0 位置。
- 速度指针移动时，按钮操作无效。

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。



● 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。

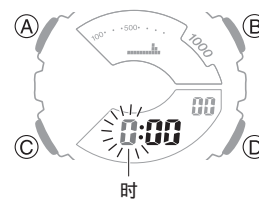
设置倒计时开始时间

倒计时开始时间能够以 1 分为单位进行设置，最长 24 小时。

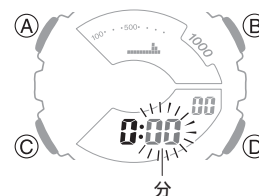
- 如果正在进行定时器倒计时操作，先将定时器复位到其当前开始时间，再执行该操作。

🔍 使用定时器

1. 进入“定时器模式”。
🔍 浏览不同模式
2. 按住 (A) 至少 3 秒。小时数字开始闪烁时，松开按钮。



3. 使用 (B) 和 (D) 更改定时器小时设置。
• 按住 (B) 或 (D) 可快速滚动浏览设置。
4. 按下 (C)。
此操作会让分钟数字闪烁。



5. 使用 (B) 和 (D) 更改分钟设置。
6. 按下 (C)。
7. 按下 (D) 选择“重复定时器”或“自动重复定时器”。
• 每次按下 (D) 可在 [1000] (重复定时器) 和 [1000] (自动重复定时器) 之间进行切换。
8. 按下 (A) 完成设置操作。

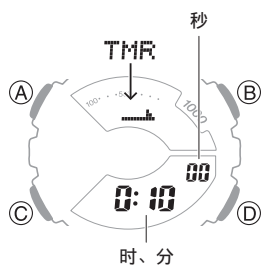
注

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

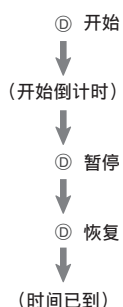
使用定时器

1. 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 (A)。

3. 按任意按钮可停止提示音。

指针对齐调整

强磁场或撞击会导致长短指针指示的时间变得和数字显示上的时间不一致。如果发生这种情况，应调整指针对齐。

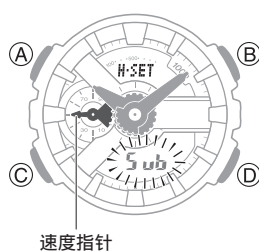
调整指针对齐

1. 进入“计时模式”。

🔍 浏览不同模式

2. 按住 (D) 至少 3 秒。[Sub] 开始闪烁时，松开按钮。

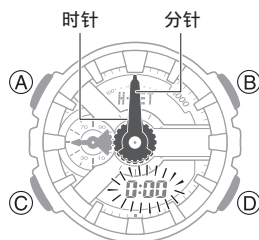
这样可以调整速度指针。



3. 如果速度指针没有与 9 时位置对齐，请使用 (D) 将其对齐。

4. 按下 (C)。

这将启用时针和分针调整。



5. 如果时针和分针不在 12 时位置，请使用 (B) 和 (D) 将其对齐。

6. 按下 (A) 完成设置操作。

注

- 指针对齐调整期间，手表在两或三分钟后无任何操作后自动返回到“计时模式”。

其他信息

此部分给您提供须知的非操作性信息。按照规定，请参阅此信息。

城市表

城市	偏移	
UTC	协调世界时	
LIS	里斯本	0
LON	伦敦	
MAD	马德里	
PAR	巴黎	
ROM	罗马	+1
BER	柏林	
STO	斯德哥尔摩	
ATH	雅典	
CAI	开罗	+2
JRS	耶路撒冷	
MOW	莫斯科	+3
JED	吉达	
THR	德黑兰	+3.5
DXB	迪拜	+4
KBL	喀布尔	+4.5
KHI	卡拉奇	+5
DEL	德里	+5.5
DAC	达卡	+6
RGN	仰光	+6.5
BKK	曼谷	+7
SIN	新加坡	
HKG	香港	
BJS	北京	+8
TPE	台北	
SEL	首尔	
TYO	东京	+9
ADL	阿德莱德	+9.5
GUM	关岛	+10
SYD	悉尼	
NOU	努美阿	+11
WLG	惠灵顿	+12
PPG	帕果-帕果	-11
HNL	火奴鲁鲁	-10
ANC	阿克雷奇	-9
YVR	温哥华	
LAX	洛杉矶	-8
YEA	埃德蒙顿	
DEN	丹佛	-7
MEX	墨西哥城	
CHI	芝加哥	-6
MIA	迈阿密	
YTO	多伦多	-5
NYC	纽约	
SCL	圣地亚哥	
YHZ	哈利法克斯	-4

城市	偏移
YYT	圣约翰 -3.5
RIO	里约热内卢 -3
RAI	普拉亚 -1

- 上表中的信息更新至 2022 年 7 月。
- 时区可能会更改，UTC 差异可能会与上表中所示的差异不同。

规格

在正常温度下的准确性：

每月 ± 15 秒误差

计时：

模拟

小时、分钟（每隔 20 秒移动）

数字

时、分、秒、月、日、星期

a.m.（上午）/p.m.（P）（下午）/24 小

时计时制

全自动日历（2000 到 2099）

夏令时间

世界时间：

48 座城市（29 个时区）和协调世界时（UTC）

夏令时间

本地时间切换

秒表：

测量单位：1/1000 秒

测量范围：99:59'59.999"（100 小时）

测量功能：

运行时间、累计时间、分段时间、每圈时间

速度显示：0 至 1998 单位/小时

定时器：

测量单位：1 秒

测量范围：24 小时

时间设置单位：1 分钟

时间设置范围：1 分钟至 24 小时

重复定时器、自动重复定时器切换

倒计时结束时，会发出 10 秒蜂鸣音

闹铃：

时间闹铃

闹铃数量

5 个闹铃（含一个贪睡闹铃）

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

照明：

LED 照明（自动照明、余光、1.5 或 3 秒可选照明持续时间）

其他：

自动返回

供电：

CR1220 x 1

电池电量：约 2 年

条件：

闹铃：一次（10 秒）/天

照明：一次（1.5 秒）/天

规格如有变更，恕不另行通知。

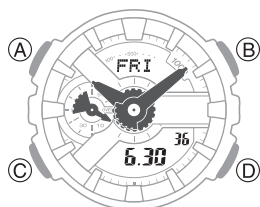
故障排除

指示器和现在时间

Q1 我不知道手表处于什么模式。

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为何有一定的时间偏差 (9 小时、3 小时 15 分钟等) ?

城市设置不正确。选择正确设置。

🔗 [设置本地城市](#)

Q3 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。

🔗 [设置本地城市](#)

Q4 指针指示的时间和数字时间不一致。

强磁场或撞击可能会导致指针不一致。调整指针对齐。

🔗 [指针对齐调整](#)

世界时间

Q1 世界时间城市的时间不正确。

夏令时间设置 (标准时间/夏令时间) 错误。

🔗 [指定世界时间城市](#)

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](#)

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/>