

感謝您選購卡西歐 (CASIO) 手錶。

有關本產品的詳細使用手冊及疑難解答等資訊，請訪問下列網站。



<https://world.casio.com/manual/wat/>

Ch-1

## 目錄

手錶的充電.....	Ch-4
太陽能充電.....	Ch-5
如何使用充電線充電.....	Ch-6
插入電腦以外的 USB 埠中進行充電.....	Ch-9
其他的充電注意事項.....	Ch-9
手錶的佩戴.....	Ch-10
手錶的使用.....	Ch-12
功能的選換.....	Ch-12
時間設定的調整.....	Ch-14
訓練功能.....	Ch-17
規格.....	Ch-18

Ch-2

## 手錶的充電

本手錶可使用太陽能或充電線進行充電。

- 在下列情況下請使用充電線。



電池指示符

- 要在外出之前快速充電或讓手錶充滿電時
- 當電池指示符只表示一根或兩根線，或當手錶的畫面變為空白時

- 若手錶因畫面空白過長時間而無法充電，請與您的經銷商聯絡。
- 當電池電量不足時手錶的有些功能會失效。建議每天定時充電。

Ch-4

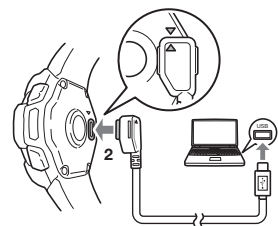
## 如何使用充電線充電

本手錶不附帶交流電變壓器。請使用手錶附帶的充電線對手錶進行充電，如下所述。

- 在辦公桌上等工作場所進行充電時，充電線和手錶周圍不要有其他物品。
- 只能使用手錶附帶的充電線進行充電。

### 重要！

- USB 充電相容裝置和供電裝置（市賣的可用於 USB 充電的裝置）通常遵循特定的標準。不要使用劣質裝置或不符合所要求的標準的裝置。否則會導致本手錶發生故障或出現問題。同時還請注意，遵循不同標準的各種 USB-AC 適配器必須符合所在國家的要求。卡西歐計算機公司 (CASIO COMPUTER CO., LTD.) 對於因使用劣質裝置或不符合所要求的標準的裝置而引起的任何手錶故障或問題不負任何責任。



Ch-6

- 打開配備 USB 埠的裝置的電源並插入充電線。
- 將有特殊手錶接頭的充電線的另一端連接到手錶的充電端子上。
  - 此時充電開始 (LED 閃動)。



- 充滿電時 LED 從畫面上消失。

### 重要！

- 若在充電過程中有水濺到手錶或充電線上，請立即拔離充電線，停止充電。
- 若正在進行的充電停止了，則請從手錶上取下充電線。在確認已排除問題後，再次進行充電。
- 連接時，請確認充電線接頭的方向正確。

Ch-8

Bluetooth® 標誌和徵標為 Bluetooth SIG, Inc. 公司的註冊商標，卡西歐計算機有限公司 (CASIO COMPUTER CO., LTD.) 經授權使用此種標誌。

本產品配備 Mobile Link 功能，能與手機進行 Bluetooth® 通訊，執行自動時間調整等操作。

- 本產品在很多國家及地區都符合其無線電法或已取得該法律的許可。在不符合同無線電法律的地方或未取得無線電法律批准的地方使用本產品，可能會受到當地法律的制裁。有關詳情請訪問 <https://world.casio.com/ce/BLE/>。
- 在飛機上使用本產品受相應各國法律的限制。使用本產品等的裝置必須聽從飛機乘務員的指示。

## 太陽能充電

請從手腕取下手錶並放在光線明亮的地方。

- 放在光線下進行充電時，手錶可能會變熱。請小心，以免燙傷。
- 應避免在非非常熱的地方對手錶進行充電。

## 插入電腦以外的 USB 埠中進行充電

可從符合 USB 標準並滿足下列條件的裝置進行充電。

- 輸出電壓：5 V
- 輸出電流：2 A 以下

### 其他的充電注意事項

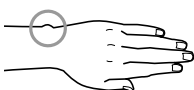
- 本手錶可從配備 USB 2.0 以上規格 USB 埠的裝置充電。
- 不保證能從您自己組裝或改裝的電腦充電。即使是市賣的電腦，有些規格的 USB 埠也不能通過充電線為手錶充電。
- 對手錶的電池進行充電可能會干擾電視機和收音機的訊號接收。若發生這種情況，請使用遠離電視機或收音機的電源插座進行充電。
- 實際的充電時間依電池的剩餘電量和手錶的使用環境而不同。

Ch-9

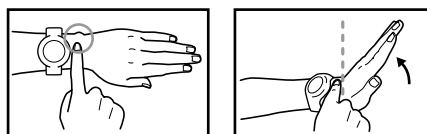
## 手錶的佩戴

手錶在手腕上的佩戴方式會影響心率監測的精度。請如下所述佩戴手錶。

- 先不要在手腕上繫緊手錶，將至少一根手指放在氣壓傳感器的右側（手錶的右側）\*（圖（1））。
  - 若手錶蓋在了手腕上凸出的骨頭（尺骨，圖中圈出的部位）上，則追加手指，直到不再蓋住為止。
  - 尺骨的位置和形狀因人而異。
  - 若手錶佩戴在右腕上，則請將手指放在 © 鈕的左側。
- 手錶的佩戴位置應在您後翻手掌時，與腕關節之間有至少一個手指寬的距離（圖（2））。



- 確定了在手腕上的最佳位置後，繫緊錶帶，使手錶不會在手腕上滑動。



圖（1）

圖（2）

### 重要！

- 為了監測心率而把錶帶繫得過緊可能會使您出汗，並使空氣很難在錶帶下流通，此種情況可能會導致皮膚發炎。在日常佩戴手錶的過程中，不需要監測心率時，錶帶應寬鬆到能在與手腕之間插入一根手指。

Ch-10

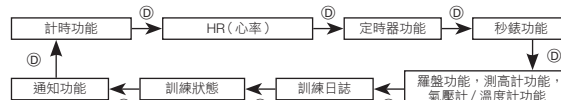
Ch-11

## 手錶的使用

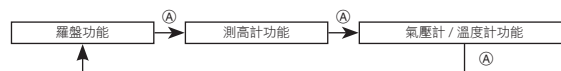
### 功能的選換



按 © 鈕可循環選換功能，如下所示。



用 (A) 鈕能循環選換羅盤功能、測高計功能與氣壓計/溫度計功能。



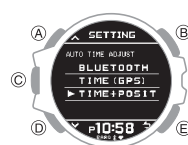
Ch-12

Ch-13

- 要返回計時功能時，請按住 © 鈕至少一秒鐘。
- 有關詳情請參閱卡西歐網站上的使用手冊。

### 時間設定的調整

在剛剛購買本手錶後或進入另一個時區後，請立即執行 GPS 訊號接收操作，獲取位置訊息。



- 在計時功能中，按住 (A) 鈕至少兩秒鐘。
- 用 (A) 和 © 鈕選擇 [TIME ADJUST]。
- 按 © 鈕。
- 用 (A) 和 © 鈕選擇 [AUTO]。
- 按 © 鈕。
- 用 (A) 和 © 鈕選擇 [TIME+POSITION (GPS)]。

- 移動到寬闊的天空下，將手錶的顯示幕垂直面朝上。

- 按 © 鈕。

- 此時 GPS 訊號接收操作開始。取得位置訊息後，畫面顯示 [ADJUSTED] 和您所在地的現在時間。
- 位置訊息的獲取需要 40 至 80 秒鐘的時間。在有些情況下，最長需要 13 分鐘。

### 時間設定的配置

取得位置訊息後，請使用下述操作步驟配置時間設定。

- 在計時功能中，按住 (A) 鈕至少兩秒鐘。
- 用 (A) 和 © 鈕選擇 [TIME ADJUST]。
- 按 © 鈕。
- 用 (A) 和 © 鈕選擇 [AUTO]。
- 按 © 鈕。

Ch-14

Ch-15

- 用 (A) 和 © 鈕選擇 [TIME (GPS)]。
- 移動到寬闊的天空下，將手錶的顯示幕垂直面朝上。
- 按 © 鈕。
  - 此時 GPS 訊號接收操作開始。取得時間訊息後，畫面顯示 [ADJUSTED] 和現在時間。
  - 時間的調整需要 10 至 65 秒鐘的時間。在有些情況下，最長需要 13 分鐘。

### 如何使用手機配置時間設定

有關詳情請訪問下列網站。

<https://world.casio.com/manual/wat/>

### 訓練功能

使用本手錶的訓練功能能使跑步等鍛煉更加高效和有趣。

- 使用 GPS 跟蹤距離和步速。
- 測量心率能讓您的訓練保持高效和安全。
- 持續掌握訓練的有效性。
- 通過測量最大攝氧量 (VO2max) 來跟蹤當前的耐力水平。

您還可以使用本手錶的手機應用程式 G-SHOCK MOVE 進行下述類型的訓練。

- 日常訓練的直觀分析
- 制定符合您目標的個性化訓練計劃

有關安裝 APP 的說明，請參閱卡西歐網站上的使用手冊。

Ch-16

B

Ch-17

## 規格

精度：每月 ±15 秒（沒有電波訊號的調整時）

基本功能：時、分、秒、月、日、星期  
上午/下午 (P)/24 小時時制  
全自動日曆（2000 年至 2099 年）

### Mobile Link：

通過無線網路與 Bluetooth® 裝置進行鏈接的功能。

\* Mobile Link 能增強的功能

- 自動時間調整功能
- 簡易時間設定：
  - 世界時間功能：300 個城市（38 個時區，夏令時間自動切換）和 UTC（協調世界時）的現在時間
- 手錶設定的配置
- 手機探測器

### 資料更新：

- 時區和夏令時間規則訊息的更新
- 訓練計劃的創建
- 訓練功能的設定
  - 目標警報功能
  - 測高計的導航設定
- 訓練日誌資料管理
  - 訓練日誌資料和階段資料管理
  - 訓練分析結果
- 通知
- 通訊規格：
  - Bluetooth®
  - 頻段：2400 至 2480MHz
  - 最大傳輸：0dBm (1mW)
  - 範圍：最遠 2 米（取決於環境）

Ch-18

Ch-19

## 訓練功能：

使用 GPS 和加速度計資料計算出的距離、速度、步速等訊息  
 自動 / 手動間段時間測量  
 自動暫停  
 自動開始跑步測量  
 目標警報 (時間, 高度, 卡路里) 開啟 / 解除  
 訓練畫面自訂

## 訓練分析：

訓練狀態  
 健身強度趨勢  
 訓練負荷趨勢  
 VO2MAX  
 恢復時間

Ch-20

## 訓練日誌資料：

最多 100 次跑步, 每次跑步最多 140 個間段記錄  
 經過時間, 距離, 步速, 消耗的卡路里, 心率, 最大心率, 有氧訓練效果, 無氧訓練效果

## 數位羅盤功能：

測量範圍: 0° 至 359°  
 顯示 16 個方向  
 60 秒鐘連續測量  
 自動校正  
 方位校準 (3 點校準, 8 字校準)  
 磁偏角校正

## 氣壓計功能：

測量和顯示範圍: 260 至 1,100 hPa (或 7.65 至 32.45 inHg)  
 測量單位: 1 hPa (或 0.05 inHg)  
 自動測量間隔: 2 小時  
 校準, 氣壓圖, 氣壓變化指示符

Ch-21

## 溫度計功能：

測量和顯示範圍: -10.0°C 至 60.0°C (或 14.0°F 至 140.0°F)  
 測量單位: 0.1°C (或 0.2°F)  
 校準

## 測高計功能：

測量範圍: -700 至 10,000 米 (或 -2,300 至 32,800 英尺)  
 顯示範圍: -10,000 至 10,000 米 (或 -32,800 至 32,800 英尺)  
 測量單位: 1 米 (或 5 英尺)  
 測量間隔: 2 分 / 5 秒  
 參考高度設定  
 高度差的測量: -3,000 至 +3,000 米 (或 -9,840 至 9,840 英尺)  
 高度圖

Ch-22

## 腕部心率測量：

最大測量值: 220bpm  
 心率  
 目標心率設定  
 心率圖區  
 心率圖  
 最大 / 最小心率

## 傳感器精度：

- 方向  
 測量精度: ±10° 以內  
 保證精度的溫度範圍: -10°C 至 60°C (14°F 至 140°F)
- 溫度  
 測量精度: ±2.0°C (±3.6°F) 以內  
 保證精度的溫度範圍: -10°C 至 60°C (14°F 至 140°F)

Ch-23

## • 氣壓

測量精度: ±3 hPa (0.1 inHg) 以內  
 (高度的測量精度: ±75 米 (246 英尺) 以內)  
 保證精度的溫度範圍: -10°C 至 60°C (14°F 至 140°F)

## 步數：

使用 3 軸加速度計測量步數  
 步數顯示範圍: 0 至 99,999 步  
 步數復位: 在每日的午夜自動復位  
 步數精度: ±3% (根據振動測試)

## 秒錶功能：

測量單位: 1 秒鐘  
 測量範圍: 99 小時 59 分 59 秒 (100 小時)  
 中途時間

Ch-24

## 倒數定時器功能：

設定單位: 1 秒鐘  
 測量單位: 1 秒鐘  
 最大開始時間: 60 分鐘  
 最多設定五個開始時間  
 自動反復功能

## 世界時間功能：

顯示 UTC +38 個城市 (38 個時區)\* 的現在時間  
 夏令時間 (日光節約時間) 自動設定  
 \* 當手錶與手機連接時, 時區資料可能會改變。

其他: 節電功能, LED 背燈 (全自動照明功能, 超亮照明, 1.5/3 秒照明持續時間), 充電量指示符, 按鈕操作音開啟 / 解除, 操作振動功能, 飛行模式, 4 個鬧鈴 (有鬧歇功能)

電源: 一個鋰離子電池

C

Ch-25

## 電池的供電時間：

計時功能的使用  
 約 12 個月

## 附件：

充電線  
 • 開箱時, 檢查並確認所有物件齊全不缺。若缺少任何物件, 請與您的經銷商聯絡。

規格如有變更, 恕不另行通知。

Ch-26