

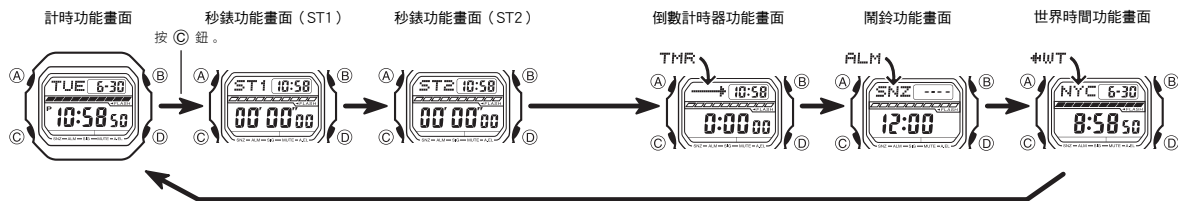
有關本說明書

- 顯示幕上的文字顯示或是白底黑字，或是黑底白字，依手錶的型號而不同。本說明書中的所有範例畫面均以白底黑字表示。
- 按鈕會以圖中所示的字母表示。
- 本說明書的每一節都會為您講述一種功能的操作。有關技術資料等詳情，請參閱“參考資料”一節中的說明。

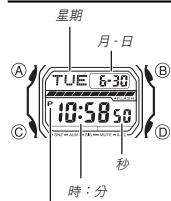


部位說明

- 按 C 鈕可選換各功能畫面。
- 在任意功能畫面（設定畫面除外）顯示時，按 B 鈕可點亮照明。



計時功能



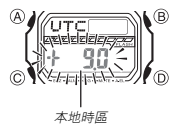
計時功能用以設定及查看現在時間及日期。

請在設定時間及日期前先閱讀此節！

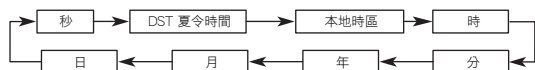
計時功能與世界時間功能中的時間聯動。因此，在設定時間及日期前，必須先為本錶選設本地時區。

PM (下午) 指示符

如何設定時間及日期



1. 在計時功能畫面顯示時，按住 A 鈕直至秒數位開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
2. 按 C 鈕依照下示順序選換要設定的項目（閃動）。



3. 選擇了要變更的設定項目後（閃動），使用 D 鈕及 B 鈕如下所示更改設定值。

畫面顯示	目的：	操作：
50	將秒數復位至 00	按 D 鈕。
0F F	交替選換夏令時間 (0F) 及標準時間 (0FF)	按 D 鈕。
+ 90	指定 UTC 時差	使用 D (+) 鈕及 B (-) 鈕。
10:58	選換時數或分數	使用 D (+) 鈕及 B (-) 鈕。
2009	選換年數	
6-30	選換月數或日數	

- 有關 DST 夏令時間設定的詳情，請參閱“夏令時間 (DST)”一節。
- UTC 時差的設定範圍是 -12.0 至 +14.0，設定單位是 0.5 小時。
- 使用夏令時間時，UTC 時差的設定範圍是 -11.0 至 +15.0，設定單位是 0.5 小時。

4. 按 A 鈕退出設定畫面。
- 星期會根據您所設定的日期（年、月及日）自動進行設定調整。

夏令時間 (DST)

夏令時間 (DST) 比標準時間快 1 小時。注意並非所有國家或地區都使用夏令時間。

如何為計時功能選換標準時間及夏令時間

DST 指示符



1. 在計時功能畫面顯示時，按住 A 鈕直至秒數位開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
 2. 按 C 鈕顯示 DST 夏令時間設定畫面。
 3. 按 D 鈕交替選換夏令時間 (0F) 及標準時間 (0FF)。
 4. 按 A 鈕退出設定畫面。
- 夏令時間開啟後，DST 夏令時間指示符會出現以作表示。

如何選換 12 小時及 24 小時制

在計時功能畫面顯示時，按 D 鈕可交替選換 12 小時及 24 小時制顯示時間。

- 選用 12 小時制時，指示符 P (下午) 會在時數位的左側出現，表示正午至下午 11:59 之間的時間。而在午夜至上午 11:59 之間，沒有指示符在時數位的左側出現。
- 選用 24 小時制時，時間會在 0:00 至 23:59 之間表示。此時，無指示符出現。
- 本錶的所有其他功能都會採用在計時功能中所選擇的 12 小時 / 24 小時制。
- 當現在時間表示在其他功能畫面上時，指示符 P 不會出現。

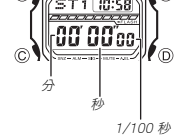
秒錶功能

計時功能時間

*在秒錶經過時間的測量過程中，表示經過的小時數。

本錶配備有兩種秒錶功能：秒錶功能 (ST1) 及秒錶功能 (ST2)。

兩種秒錶功能都可以測量經過時間，中途時間及兩名選手的完成時間。秒錶功能 (ST1) 還配備有自動開始功能。



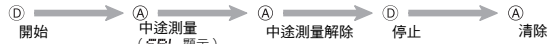
- 秒錶的測時限度是 999 小時 59 分 59.99 秒。
- 若不停止秒錶，測時會一直不停地進行。到達測時限度時，秒錶會再次由 0 開始重新測時。
- 若不停止秒錶，即使退出秒錶功能畫面，測時亦會繼續進行。
- 在中途時間在畫面中顯示時，若退出秒錶功能畫面，中途時間便會被清除及畫面會返回經過時間的測量畫面。
- 本節中的所有操作都必須在秒錶功能畫面 (ST1) 或秒錶功能畫面 (ST2) 中執行。請按 C 鈕進入該畫面。

如何使用秒錶測量時間 (秒錶功能 (ST1) 及秒錶功能 (ST2))

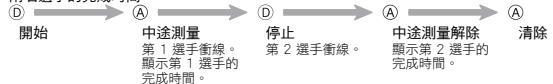
經過時間



中途時間



兩名選手的完成時間



關於自動開始功能 (秒錶功能 (ST1))

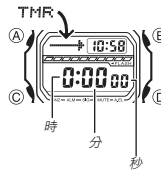
啟用自動開始功能後，手錶會在倒數至零時自動執行 5 秒倒數並開始秒錶測時。在倒數的最後 3 秒，手錶會每秒鳴音一次。

如何使用自動開始功能 (ST1)

1. 在秒錶功能中，當畫面顯示全零時，按 A 鈕。
 - 此時，畫面開始顯示 5 秒鐘的倒數。
 - 要返回全零畫面時，請再次按 A 鈕。
2. 按 D 鈕開始倒數。
 - 倒數至零時，手錶鳴音的同時秒錶的測時操作將自動開始。
 - 自動開始功能的倒數過程中，按 D 鈕可使秒錶立即開始測時。



倒數計時器功能



倒數計時器可於 1 分鐘至 24 小時的範圍內進行設定。當倒數到達零時，鬧鈴會鳴響。本倒數計時器還備有自動重複功能及可通知倒數進度的進度警報。

- 本節中的所有操作都必須在倒數計時器功能畫面中執行。請按 **C** 鈕進入該畫面。

倒數計時器的設定

在實際使用倒數計時器之前，應進行以下設定。
倒數開始時間；自動重複功能開啟/解除；進度警報開啟/解除

- 有關倒數計時器設定的詳情，請參閱“如何設定倒數計時器”一節。

自動重複功能

自動重複功能開啟時，倒數計時器會在倒數到零時自動由倒數開始時間開始重新倒數。

自動重複功能解除時，倒數計時器會在倒數到零時停止，此時畫面會表示原倒數開始時間。

- 自動重複倒數計時正在進行時，按 **D** 鈕會暫停倒數。此時，按 **D** 鈕可以恢復自動重複倒數，而按 **A** 鈕可以返回倒數計時的開始時間。

倒數計時器警報的運作

在倒數計時過程中，本錶會在不同的階段發出鳴音使您即使不著手錶亦能掌握目前的倒數狀況。下面介紹本錶在倒數過程中發出的各種鳴音。

倒數結束警報

倒數到零時，倒數結束警報會鳴響。

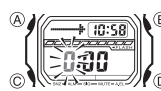
- 當進度警報解除時，倒數結束警報會鳴響大約 10 秒鐘，按任意鈕可以手動停止鳴音。
- 當進度警報開啟時，倒數結束警報會鳴響大約 1 秒鐘。

進度警報

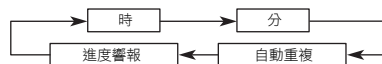
進度警報開啟時，手錶會如下所述通過鳴音來通知倒數計時的進度。

- 從倒數結束 5 分鐘之前開始，本錶會在各分鐘的開頭發出四聲短鳴。
- 在倒數結束的 30 秒之前，本錶會發出四聲短鳴。
- 在倒數計時的最後 10 秒時，本錶會在每秒發出一聲短鳴。
- 若倒數開始時間為 6 分鐘以上，在倒數到達 5 分鐘之前的最後 10 秒時本錶會每 4 秒發出一聲短鳴。到達 5 分鐘時本錶會發出四聲短鳴進行通知。

如何設定倒數計時器



1. 在倒數計時器功能中，當倒數開始時間顯示在畫面上時，按住 **A** 鈕直至倒數開始時間開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
- 若倒數開始時間不出現，請使用“如何使用倒數計時器”一節中的操作步驟將其顯示。
2. 按 **C** 鈕依照下視順序選擇設定項目（閃動）。



3. 選擇了要更改的設定（閃動）後，用 **B** 鈕及 **D** 鈕如下所示更改設定值。

設定	畫面	按鈕操作
時、分	0:00	使用 D (+) 鈕及 B (-) 鈕更改設定值。
自動重複	ON	按 D 鈕交替開啟 (ON) 顯示及解除 (OFF) 顯示自動重複功能。
進度警報	ON	按 D 鈕交替開啟 (ON) 及解除 (OFF) 進度警報。

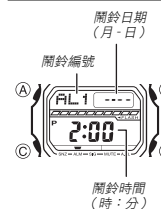
- 若要将倒數開始時間設為 24 小時，請設定 0:00。
- 4. 按 **A** 鈕退出設定畫面。
- 要查閱目前的自動重複或進度警報設定時，也可以執行上述第 1 及第 2 步操作。

如何使用倒數計時器



- 在倒數計時器功能畫面顯示時，按 **D** 鈕可以起動倒數計時器。
- 若不停止倒數計時器，即使退出倒數計時器功能畫面，倒數計時仍會繼續進行。
 - 倒數計時正在進行時，按 **D** 鈕可暫停倒數。再次按 **D** 鈕可恢復倒數。
 - 要完全停止倒數計時時，首先暫停倒數（按 **D** 鈕），然後再按 **A** 鈕。此時，倒數時間會返回至其開始值。

鬧鈴功能



本錶設有 5 個可單獨使用的多功能鬧鈴，您可為每個鬧鈴選設時、分、月、日各設定。鬧鈴經開啟後，其會在到達預設的時間時鳴響。在 5 個鬧鈴中 1 個是間歇鬧鈴，其他 4 個是一次鳴響鬧鈴。

- 本錶還具備整點警報功能，開啟該功能後，本錶會在每小時整點時發出 2 聲鳴音。
- 在 5 個鬧鈴畫面中，**AL1**、**AL2**、**AL3** 及 **AL4** 表示一次鳴響鬧鈴，**SNZ** 表示間歇鬧鈴。整點警報畫面則以 **SIG** 表示。
 - 本節中的所有操作都必須在鬧鈴功能畫面中執行。請按 **C** 鈕進入該畫面。

鬧鈴的種類

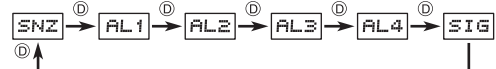
鬧鈴的種類是根據您所作的鬧鈴設定而定，如下所述。

- **每日鬧鈴**
只設定鬧鈴時間的時數值及分數值。如此設定，鬧鈴將在每日到達所預設的時間時鳴響。
- **定日鬧鈴**
設定鬧鈴時間的月、日、時、分各數值。如此設定，鬧鈴將在到達所設定的日期及時間時鳴響。
- **定月鬧鈴**
只設定鬧鈴時間的月、時、分數值。如此設定，鬧鈴將在所設定的月份中每日到達所設定的時間時鳴響。
- **月次鬧鈴**
只設定鬧鈴時間的日、時、分數值。如此設定，鬧鈴將在每月到達所設定的日期及時間時鳴響。

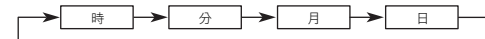
如何設定鬧鈴時間



1. 顯示鬧鈴功能畫面後，使用 **D** 鈕選擇要設定的鬧鈴，直至其鬧鈴畫面出現為止。



- 若設定一次鳴響鬧鈴，請選擇 **AL1**、**AL2**、**AL3** 或 **AL4** 的鬧鈴畫面。
 - 若要設定間歇鬧鈴，請選擇有 **SNZ** 的畫面。
 - 間歇鬧鈴會每隔 5 分鐘鳴響一次。
2. 選擇了要設定的鬧鈴後，按住 **A** 鈕直至鬧鈴時間的時數位在畫面中閃動。此表示現已進入設定畫面。
 - 此時鬧鈴會自動開啟。
 3. 按 **C** 鈕依照下視順序選擇設定項目（閃動）。



4. 在某設定閃動時，按 **D** 鈕及 **B** 鈕如下所示更改設定值。

畫面顯示	目的：	操作：
12:00	更改時數及分數	使用 D (+) 鈕及 B (-) 鈕。 • 使用 12 小時制時，必須正確設定時間的上午或下午（指示符 P ）。
---	更改月數及日數	• 設定鬧鈴時，若無需設定月及/或日數，請將其設為 -。

5. 按 **A** 鈕退出設定畫面。

鬧鈴的運作

無論目前所顯示的是什麼功能畫面，鬧鈴在到達預設的時間時會鳴響 20 秒鐘。間歇鬧鈴則會每隔 5 分鐘鳴響 1 次，共鳴響 7 次。您可隨時取消鬧鈴。

- 鬧鈴及整點警報根據計時功能中的時間動作。
- 鬧鈴開始鳴響後，按任何鈕都可停止鳴響。
- 在間歇鬧鈴的 5 分鐘間隔中，執行下述操作可取消目前的間歇鬧鈴。

顯示計時功能的設定畫面
顯示 **SNZ**（間歇鬧鈴）設定畫面

如何測試鬧鈴

顯示鬧鈴功能畫面後，按住 **D** 鈕可使鬧鈴鳴響。

如何開啟及解除鬧鈴



1. 顯示鬧鈴功能畫面後，使用 **D** 鈕選擇一個鬧鈴。
2. 按 **A** 鈕開啟或解除所選擇的鬧鈴。
- 開啟鬧鈴 (**SNZ**、**AL1**、**AL2**、**AL3** 或 **AL4**) 後，鬧鈴開啟指示符會出現其鬧鈴功能畫面上。
- 任一鬧鈴開啟後，鬧鈴開啟指示符會在所有功能畫面中出現。
- 在鬧鈴鳴響時，鬧鈴開啟指示符會在畫面中閃動。
- 在間歇鬧鈴鳴響過程中或在其 5 分鐘間隔中，間歇鬧鈴指示符會在畫面中閃動。

如何開啟及解除整點警報



1. 顯示鬧鈴功能畫面後，按 **D** 鈕選擇整點警報 (**SIG**)。
2. 按 **A** 鈕交替開啟或解除整點警報。
- 整點警報經開啟後，整點警報開啟指示符會在所有功能畫面中出現。

世界時間功能

本錶的世界時間功能可顯示世界 48 個城市 (29 個時區) 的現在時間。

- 本節中的所有操作都必須在世界時間功能畫面中執行。請按 **(C)** 鈕進入該畫面。

如何查閱各城市的時間

顯示世界時間功能畫面後，按 **(D)** 鈕可向右選換城市名稱。

- 有關城市名稱的詳情，請參閱“City Code Table” (城市名稱表)。
- 若所選城市的時間不正確，請檢查計時功能中的時間及時區設定。如有需要請進行更改。

城市名稱
UTC
NYC 6:30
8:58:50
所選城市所在時區的現在時間及日期

如何為各城市選擇標準時間及夏令時間

1. 顯示世界時間功能畫面後，使用 **(D)** 鈕將您要改設其標準時間 / 夏令時間的城市名稱 (時區) 顯示在畫面中。
2. 按 **(A)** 鈕約 1 秒鐘交替選擇夏令時間 (DST 顯示) 及標準時間 (DST 消失)。
3. 為某城市設定夏令時間後，在顯示其城市名稱時，DST 指示符會出現。
4. 夏令時間 / 標準時間的設定只會對目前在畫面中顯示的城市有效，對其他城市沒有影響。

DST 指示符

照明

本錶採用一個 EL (電子螢光) 板為畫面提供照明，即使在黑暗中亦可使畫面明亮易觀。本錶還設有自動照明功能，只要將手錶面向您轉動，照明便會自動點亮。

- 若要使用自動照明功能，必須先開啟該功能 (自動照明功能指示符會在畫面中出現)。
- 有關照明的詳細資訊，請參閱“照明須知”一節。

自動照明功能指示符

如何點亮照明

在任意功能畫面顯示時，按 **(B)** 鈕可點亮照明。

- 無論自動照明功能是否開啟，上述操作都可點亮照明。
- 使用下述操作步驟可選擇照明點亮的時間為 3 秒或 5 秒。按 **(B)** 鈕時，根據您所設定的照明持續時間，照明會點亮 3 秒或 5 秒。

如何指定照明持續時間

1. 在計時功能畫面顯示時，按住 **(A)** 鈕直至秒數位開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
2. 在照明持續時間設定閃動時，按 **(B)** 鈕交替選擇 3 秒 (3) 或 5 秒 (5)。
3. 按 **(A)** 鈕退出設定畫面。

有關自動照明功能的說明

自動照明功能開啟後，在任意功能畫面顯示時，每當您如下所示轉動手腕，照明便會自動點亮。

將本錶移至與地面平行的位置上，然後將其面向您扭動超過 40 度便可點亮照明。

- 請將手錶戴在手腕外側。

與地面平行 超過 40 度

警告!

- 在使用自動照明觀看手錶時，必須確認您目前所在位置的安全。特別是在跑步或進行任何有可能導致事故或傷人的行為時，必須特別小心謹慎。注意照明會突然點亮，請避免使您周圍的人受驚或注意力分散。
- 在騎自行車或駕駛摩托車或其他機動車前，必須先將手錶的自動照明功能解除。此是因為自動照明有可能會突然或意外點亮，分散您的注意力，而有導致交通事故及嚴重傷人意外的危險。

如何開啟及解除自動照明功能

- 在計時功能畫面顯示時，按住 **(B)** 鈕約 3 秒便可交替開啟 (自動照明功能開啟指示符出現) 或解除 (自動照明功能開啟指示符消失) 自動照明功能。
- 自動照明功能經開啟後，自動照明功能指示符會在所有功能畫面中顯示。
- 為了節約電量，自動照明功能會在開啟約 6 小時後自動解除。

參考資料

本節講述更多有關操作本錶的詳情及技術資料，其中還包括本錶各種功能及特長的重要使用須知及注意事項。

圖示區

圖示區中顯示的內容依功能而不同。



• 下表介紹圖示區表示的內容。

功能	圖示區
計時	計時功能的秒數
世界時間	計時功能的秒數
秒錶 (ST1 及 ST2)	從左向右滾動
倒數計時器	從右向左滾動
鬧鈴	無表示

閃動警報

當閃動警報功能開啟時，鬧鈴、整點警報、倒數鬧鈴鳴響及秒錶 (ST1) 開始計時時，照明將會閃動。



如何開啟或解除閃動警報

在計時功能畫面顯示時，按住 **(D)** 鈕約三秒鐘可開啟 (閃動警報指示符出現) 或解除 (閃動警報指示符消失) 閃動警報。

- 開啟閃動警報時照明會閃動兩次，解除閃動警報時照明會閃動一次。
- 閃動警報開啟時，閃動警報指示符會顯示在所有功能畫面中。
- 請注意，按 **(D)** 鈕開啟或解除閃動警報同時還將改變 12 小時及 24 小時時制。

按鈕操作音

每當您按手錶上的按鈕之一時按按鈕操作音便會鳴響。按鈕操作音可以根據需要開啟或解除。

- 即使解除了按鈕操作音，鬧鈴、整點警報、倒數鬧鈴及秒錶的自動開始功能的鬧鈴亦將正常鳴響。

如何開啟及解除按鈕操作音

在任意功能畫面顯示時 (設定畫面除外)，按住 **(C)** 鈕可交替開啟 (消音指示符不顯示) 或解除 (消音指示符顯示) 按鈕操作音。

- 按住 **(C)** 鈕開啟或解除按鈕操作音還會使手錶目前的功能畫面改變。
- 當按按鈕操作音解除時，消音指示符會顯示在所有功能畫面中。

畫面的自動返回

- 在鬧鈴功能畫面顯示時，若不作任何操作經過 2 或 3 分鐘，本錶會自動返回計時功能畫面。
- 當某數位在畫面中閃動時，若不作任何操作經過 2 或 3 分鐘，本錶會自動退出設定畫面。

選換

在各功能畫面及設定畫面中，使用 **(B)** 鈕及 **(D)** 鈕可在畫面中選換資料。通常在選換資料時，分別按住此二鈕可以高速選換。

初始畫面

每當進入世界時間或鬧鈴功能畫面時，上次退出該功能時在畫面中顯示的資料會首先顯示。

計時功能

- 在將秒數復位至 **00** 時，若秒數值是於 30-59 之間，在秒數值回至 **00** 的同時，分數值亦會加 1。若秒數值是於 00-29 之間，分數值則保持不變。
- 年數可在 2000 年至 2099 年之間設定。
- 本錶設有全自動日曆，其可自動調整長短月及閏年的日期。日期一旦設定，除更換本錶的電池之後以外，無需再次調整。

世界時間功能

在世界時間功能中，各城市的現在時間是根據 UTC 時差及計時功能中居住城市的現在時間算出。

- 世界時間功能中的秒數與計時功能中的秒數同步。
- UTC 時差是指，基準點英國格林威治與各城市所在時區之間的時差。
- “UTC”是“Coordinated Universal Time (協調世界時)”的縮寫。它是世界通用的科學計時標準。該時間使用原子 (鈹) 時鐘精心保持計時，計時精度在微秒之內。UTC 以英國的格林威治為基準點，通過添減閏秒保持與地球自轉的同步。

照明須知

- 本錶的電子螢光板經長期使用後會失去照明能力。
- 在直射陽光下，照明的光亮有可能會難以看到。
- 在照明點亮時，本錶會發出響音。此是由於 EL 電子螢光板點亮時的振動所產生，純屬正常並不表示發生了故障。
- 每當鬧鈴鳴響時，照明會自動熄滅。
- 經常使用照明會很快耗盡電池。

自動照明功能須知

- 請避免將本錶戴在手腕的內側。否則會使自動照明在不需要的時候點亮，而縮短電池的壽命。若您將手錶戴在手腕的內側，請將自動照明功能解除。



- 若錶面左右兩側傾斜超過 15 度，照明有可能不會點亮。必須保持您手臂的背面與地面平行。
- 即使您保持姿勢使手錶繼續朝您，照明亦會在預設照明持續時間經過後熄滅 (請參閱“如何指定照明持續時間”一節)。
- 靜電及磁力會干擾自動照明功能的正常動作。若自動照明沒有點亮，請試將本錶轉回原位 (與地面平行)，然後再次面向您轉動。若照明仍無法點亮，請將手臂放回您身體的側邊，然後再次提起手臂進行嘗試。

- 在某些情況下，錶面轉向您後要等候約 1 秒照明才會點亮。此屬正常現象，並非表示自動照明功能發生了故障。
- 在前後搖動手錶時，您可能會留意到有很輕微的響音從手錶中發出。這是由自動照明功能的機械動作所致，並非表示手錶出現了問題。

規格

常溫下的精確度：每月 ± 15 秒

計時功能：時、分、秒、下午 (P)、月、日、星期

時制：可選擇 12 小時及 24 小時制顯示時間

日曆：2000 年至 2099 年的全自動日曆

其他：本地時區（可以 0.5 小時為單位在 -12.0 至 +14.0 的範圍內選擇）；

夏令時間／標準時間

秒錶功能 (ST1)

測時單位：1/100 秒

測時限度：999 小時 59 分 59.99 秒

測量功能：經過時間、中途時間及兩名選手的完成時間

其他：自動開始功能

秒錶功能 (ST2)

測時單位：1/100 秒

測時限度：999 小時 59 分 59.99 秒

測時功能：經過時間、中途時間及兩名選手的完成時間

倒數計時器功能

測時單位：1 秒

輸入範圍：1 分鐘至 24 小時（以 1 分鐘及 1 小時為單位）

其他：自動重複計時；進度響報

鬧鈴功能：5 個多功能 * 鬧鈴（4 個一次鳴響鬧鈴；1 個間歇鬧鈴）；整點響報

* 鬧鈴種類：每日鬧鈴、定日鬧鈴、定月鬧鈴、月次鬧鈴

世界時間功能：48 個城市（29 個時區）

其他：夏令時間／標準時間

照明：EL（電子螢光板）；照明持續時間可選；自動照明功能

其他：按鈕操作音開啟／解除，閃動警報，耐低溫（-20 °C/-4 °F）

電池：1 個鋰電池（型號：CR2025）

CR2025 型電池可供電約 3 年（假設鬧鈴每日鳴響 20 秒（閃動警報開啟），倒數計時器每週使用 1 次（進度響報及閃動警報開啟），秒錶每週使用 1 次（自動開始功能及閃動警報開啟），照明每日點亮 5 秒）

City Code Table

City Code	City	UTC Offset/ GMT Differential	City Code	City	UTC Offset/ GMT Differential
PPG	Pago Pago	-11	NIC	Nicosia	+2
HNL	Honolulu	-10	HEL	Helsinki	
ANC	Anchorage	-9	CAI	Cairo	
LAX	Los Angeles	-8	JRS	Jerusalem	
DEN	Denver	-7	MOW	Moscow	+3
MEX	Mexico City	-6	JED	Jeddah	
CHI	Chicago	-5	THR	Tehran	+3.5
NYC	New York	-5	DXB	Dubai	+4
CCS*	Caracas	-4	KBL	Kabul	+4.5
YYT	St. Johns	-3.5	KHI	Karachi	+5
RIO	Rio De Janeiro	-3	DEL	Delhi	+5.5
BUE	Buenos Aires		DAC	Dhaka	+6
RAI	Praia	-1	RGN	Yangon	+6.5
LON	London	0	BKK	Bangkok	+7
DKR	Dakar		SIN	Singapore	+8
MAD	Madrid	+1	HKG	Hong Kong	
PAR	Paris		BJS	Beijing	
MCM	Monte Carlo		PER	Perth	
ROM	Rome		SEL	Seoul	+9
BER	Berlin		TYO	Tokyo	
STO	Stockholm		ADL	Adelaide	+9.5
ATH	Athens	+2	SYD	Sydney	+10
JNB	Johannesburg		NOU	Noumea	+11
ANK	Ankara		WLG	Wellington	+12

* Based on data as of March 2008.

* The rules governing global times (UTC offset and GMT differential) and summer time are determined by each individual country.

* In December 2007, Venezuela changed its offset from -4 to -4.5. Note, however, that this watch displays an offset of -4 (the old offset) for the CCS (Caracas, Venezuela) city code.