

使用手冊 3417/3418

CASIO®

感謝您選購卡西歐 (CASIO) 手錶。

Bluetooth® 是美國 Bluetooth SIG, Inc. 公司的註冊商標或商標。

Ch-1

手機鏈接功能

本產品配備能與內置 Bluetooth® 4.0 (本說明書中稱為 "Bluetooth") 的手機及其他裝置通訊的功能。當手機接收到呼叫及 / 或郵件時, 本產品發出警報音、進行振動並顯示警報畫面。(手機鏈接功能)

- 本產品在很多國家及地區都符合無線電法或已取得該法律的批准。在不符合同應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。有關詳情請參閱另一冊 "產品符合無線電法或已取得批准的國家及地區列表"。
- 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。
- 有關手機鏈接的操作步驟及 Q&A 問答的詳情請訪問下列網站。卡西歐 (CASIO) 網站: <http://world.g-shock.com/ble/guide/>

Ch-2

特長

本錶具備下列特長及功能。

- ◆ **與手機通訊**..... 訪問卡西歐 (CASIO) 網站
與有 Bluetooth 功能的手機連接並進行通訊。
有關詳細說明請訪問卡西歐 (CASIO) 網站的 "手機鏈接 (Mobile Link) 功能用戶手冊" 主頁。
- ◆ **世界時間功能**..... 第 Ch-24 頁
隨時查看全球 100 個城市的現在時間。
- ◆ **鬧鈴功能**..... 第 Ch-28 頁
預設鬧鈴時間到達時, 本錶能發出鳴音或振動。

Ch-3

- ◆ **秒錶功能**..... 第 Ch-37 頁
秒錶能以 1/100 秒為單位測量經過時間, 測時限度是 1,000 小時。
- ◆ **定時器功能**..... 第 Ch-40 頁
定時器從預設的開始時間倒數, 倒數到零時手錶鳴音或振動。

Ch-4

目錄

特長.....	Ch-3
關於本用戶說明書.....	Ch-8
顯示幕的類型.....	Ch-8
點擊操作.....	Ch-9
按鈕名與畫面指示.....	Ch-10
畫面指示符.....	Ch-12
功能的使用.....	Ch-14
功能總覽.....	Ch-16
時間設定的調整.....	Ch-18
時間及日期的手動設定.....	Ch-19
世界時間功能.....	Ch-24
如何查看其他時區的時間.....	Ch-24

Ch-5

如何設定夏令時間 (DST).....	Ch-26
鬧鈴與整點警報.....	Ch-28
如何進入鬧鈴功能.....	Ch-28
如何改變鬧鈴設定.....	Ch-30
如何停止鳴音 / 振動警報的動作.....	Ch-35
如何測試鬧鈴.....	Ch-36
秒錶功能.....	Ch-37
如何進入秒錶功能.....	Ch-37
如何使用秒錶測時.....	Ch-38
定時器.....	Ch-40
如何進入定時器功能.....	Ch-40
如何設定定時器的開始時間.....	Ch-41
如何進行倒數計時.....	Ch-42
如何停止鳴音 / 振動警報的動作.....	Ch-43

Ch-6

照明.....	Ch-44
如何點亮照明.....	Ch-44
自動照明功能的使用.....	Ch-45
如何指定照明持續時間.....	Ch-48
其他設定.....	Ch-50
如何開啟或解除按鈕操作音.....	Ch-50
如何改變鬧鈴 / 定時器的警報方式.....	Ch-52
電池電力不足指示.....	Ch-54
規格.....	Ch-56

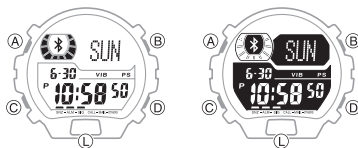
Ch-7

關於本用戶說明書

顯示幕的類型

手錶畫面的文字顯示有白底黑字及黑底白字兩種, 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。

- 請注意, 手錶的畫面風格是固定的。不能改變手錶的風格。



Ch-8

點擊操作

本說明書中的 "點擊" 一詞是指用手指點觸手錶顯示幕的中心。

例如:
點擊兩次可停止手錶正在發出的鳴音或振動警報。

如何點擊:
用手指指尖輕點手錶的顯示幕兩次。(雙點)

重要!

- 只有當點擊指示符在手錶畫面上閃動時才能使用點擊功能。
- 每當點擊功能可用時點擊指示符自動閃動, 點擊可用於停止手錶鬧鈴或到時警報等。

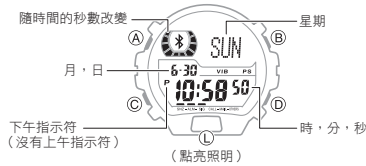


Ch-9

按鈕名與畫面指示

在本錶上的操作使用按鈕 (A) 至 (D)，以及 (L) 鈕。下圖介紹各按鈕與畫面指示符的位置和含義。

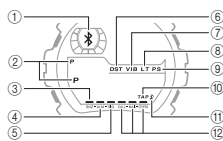
請參閱“功能的使用”一節 (第 Ch-14 頁)。



Ch-10

Ch-11

畫面指示符



編號	名稱	含義	更多資訊
①	Bluetooth 圖示	手機鏈接功能有效。	卡西歐 (CASIO) 網站*
②	下午指示符	在 12 小時制狀態下指示下午的時間。	Ch-10
③	鬧鐘指示符	鬧鐘鬧鈴已開啟。	Ch-33

Ch-12

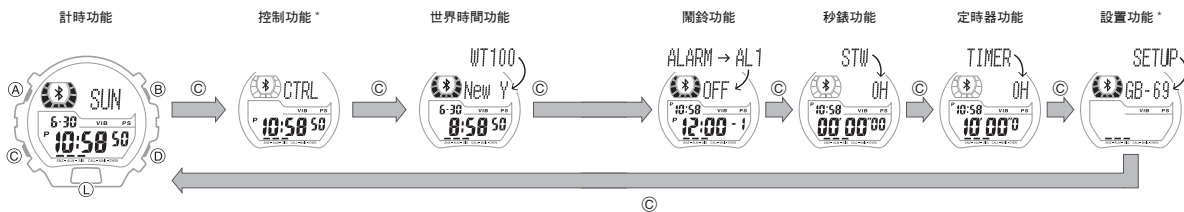
編號	名稱	含義	更多資訊
④	鬧鈴指示符	鬧鈴已開啟。	Ch-33
⑤	整點響報指示符	整點響報已開啟。	Ch-33
⑥	DST 指示符	夏令時間有效 (時間前進一個小時)。	Ch-26
⑦	振動指示符	鬧鈴 / 定時器的振動警報功能已開啟。	Ch-53
⑧	自動照明指示符	自動照明功能已開啟。	Ch-46
⑨	節電指示符	節電功能會限制手機鏈接功能。	卡西歐 (CASIO) 網站*
⑩	點擊指示符 (閃動)	雙點操作有效。	Ch-9
⑪	靜音指示符	按鈕操作音無效。	Ch-51
⑫	警報指示符	通知呼入電話、收到郵件或一些其他的手機事件。	卡西歐 (CASIO) 網站*

* 訪問卡西歐 (CASIO) 網站的“手機鏈接 (Mobile Link) 功能用戶手冊”主頁。

Ch-13

功能的使用

按 (C) 鈕可如下圖所示選擇各功能。



Ch-14

Ch-15

功能總覽

功能	作用	更多資訊
計時功能	<ul style="list-style-type: none"> 現在時間畫面 時間、日期、夏令時間設定；12/24 小時顯示切換 手動時間調整 鬧鈴 / 定時器的警報方式設定 	Ch-14 Ch-18 Ch-52
控制功能	<ul style="list-style-type: none"> 通過資料通訊進行遙控操作和取得訊息 (控制功能) 	卡西歐 (CASIO) 網站*
世界時間功能	<ul style="list-style-type: none"> 全球 100 個城市 (35 個時區) 的現在時間 	Ch-24
鬧鈴功能	<ul style="list-style-type: none"> 鬧鈴時間與開啟 / 解除設定 整點響報開啟 / 解除 	Ch-28
秒錶功能	<ul style="list-style-type: none"> 經過時間的測量 	Ch-37
定時器功能	<ul style="list-style-type: none"> 開始時間設定；倒數 	Ch-40

Ch-16

Ch-17

時間設定的調整

當手機鏈接功能有效時，手錶的時間及日期設定自動調整到與手機一致。當手機鏈接功能無效時，只能手動調整時間及日期。

時間及日期的手動設定

◆ 如何設定時間及日期

① 在計時功能中，按住 (A) 鈕約兩秒鐘直到時區設定畫面出現。

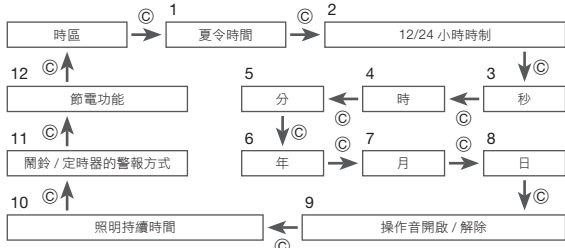
手錶畫面上出現 [SET Hold]，然後時區設定畫面出現。



Ch-18

Ch-19

- 2 用 **C** 鈕選擇要改變其設定的項目。
按 **C** 鈕可依下列順序循環選擇設定。



Ch-20

Ch-21

- 3 用 **B** 鈕及 **D** 鈕如下所述改變所選設定。

畫面	設定	狀態
UTC + 09:33	您使用本錶所在城市的時區	用 B 鈕及 D 鈕。
DN	夏令時間開啟/解除	按 D 鈕。
12H	12 小時 (12H)/24 小時 (24H) 時制切換	按 D 鈕。
59	秒數的 00 復位 • 從 30 至 59 秒復位時，分數加 1。	按 D 鈕。
10:58	時與分設定	用 B 鈕及 D 鈕。
2013 6:30	年、月、日設定	用 B 鈕及 D 鈕。

Ch-22

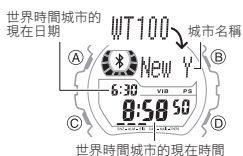
Ch-23

世界時間功能

世界時間功能可顯示全球 100 個城市 (35 個時區) 的現在時間。

如何查看其他時區的時間

- 1 在計時功能中，按 **C** 鈕兩次進入世界時間功能。



請參閱“功能的使用”一節 (第 Ch-14 頁)。
在畫面上，[WT100] 將出現約一秒鐘，然後所選世界城市的名稱出現。

Ch-24

Ch-25

如何設定夏令時間 (DST)

- 1 在世界時間功能中，按住 **A** 鈕約兩秒鐘。



- [DST Hold] 將出現在畫面上。之後 [DST Hold] 消失，而夏令時間設定開啟或解除。
- 畫面上出現 **DST** 時表示夏令時間已開啟。

重要!

- 即使手機鏈接功能有效，世界時間的夏令時間 (DST) 亦需要手動開啟或解除。

Ch-26

Ch-27

鬧鈴與整點警報

有五個不同的鬧鈴可以設定。當任何一個鬧鈴時間到達時，手錶將發出鬧鈴音或振動約 10 秒鐘。

間歇鬧鈴每五分鐘鳴響一次，共重複七次。
整點警報使手錶在每小時的整點發出鳴音或振動。

請參閱“如何改變鬧鈴/定時器的警報方式”一節 (第 Ch-52 頁)。

如何進入鬧鈴功能

- 1 在計時功能中，按 **C** 鈕三次進入鬧鈴功能。

請參閱“功能的使用”一節 (第 Ch-14 頁)。

鬧鈴設定畫面 (鬧鈴 1 至鬧鈴 4，間歇鬧鈴或整點警報) 出現。

Ch-28

註

- 上圖中的數字表示要按 **C** 鈕多少次才能顯示各設定。
- 節電功能通過限制手機鏈接功能來節省電源。
- 有關詳細說明請訪問卡西歐 (CASIO) 網站的“手機鏈接 (Mobile Link) 功能用戶手冊”主頁。

註

- 請參照“City Name List” (本說明書的末尾)，確定您使用手錶所在城市的時區。
 - 夏令時間，或有些國家稱為日光節約時間 (DST)，是指在夏季將時間從標準時間調快一個小時。請注意，實施夏令時間的期間與地區依國家而不同。有些國家或地區可能不使用夏令時間。
 - 啟用夏令時間後，畫面上出現 DST 指示符，時間前進一個小時。
 - 手錶的全自動日曆自動根據長短月及閏年調整日期。

- 4 完成所有設定後，按 **A** 鈕返回計時功能。

- 2 用 **B** 鈕與 **D** 鈕選擇世界時間功能的城市名。

請參閱“City Name List” (本說明書的末尾)。

- 選擇城市名可顯示該城市的現在時間。
- 按住其中一鈕可高速選擇。
- 要顯示 UTC 城市名 (UTC 時差為 0) 時，請同時按 **B** 鈕及 **D** 鈕。
- 按 **A** 鈕將使所選城市名從名稱的開頭滾動過畫面。

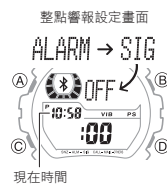
- 3 要返回計時功能時，請按 **C** 鈕五次。

註

- 夏令時間，或有些國家稱為日光節約時間 (DST)，是指在夏季將時間從標準時間調快一個小時。請注意，實施夏令時間的期間與地區依國家而不同。有些國家或地區可能不使用夏令時間。
- 啟用夏令時間後，畫面上出現 DST 指示符，時間前進一個小時。
- UTC 世界時區的夏令時間設定不能改變。
- 夏令時間設定僅作用於目前所選時區。對一個時區進行的設定不影響任何其他時區。



現在時間



現在時間

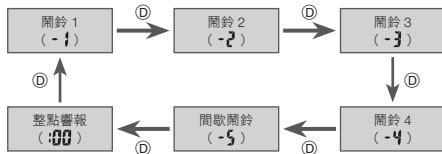
註

- 在鬧鈴功能中若您不進行任何操作經過約兩至三分鐘，手錶將自動返回計時功能。

Ch-29

如何改變鬧鈴設定

1 在鬧鈴功能中，用 **(D)** 鈕選擇要改變其設定的鬧鈴。



Ch-30

2 用 **(B)** 鈕可開啟或解除顯示的設定。

- 鬧鈴 1 至鬧鈴 4
- OFF : 鬧鈴不鳴響。
- 1TIME : 鬧鈴僅在預設時間鳴響一次，之後不再鳴響。
- DAILY : 鬧鈴每天都在預設時間鳴響。
- 整點響報
- OFF : 整點響報不鳴響。
- ON : 整點響報在每小時的整點鳴響。

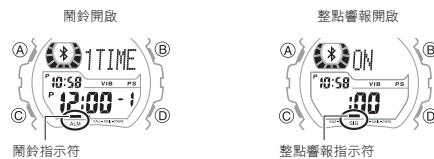
Ch-31

間歇鬧鈴

- OFF : 鬧鈴不鳴響。
- 1TIME : 鬧鈴在預設時間鳴響，之後每五分鐘鳴響一次，最多鳴響七次。此動作祇進行一次。
- DAILY : 鬧鈴在預設時間鳴響，之後每五分鐘鳴響一次，最多鳴響七次。此動作每天在預設時間進行。

任何鬧鈴（鬧鈴 1 至鬧鈴 4）開啟時鬧鈴指示符出現，而整點響報開啟時整點響報指示符出現。

間歇鬧鈴開啟後，鬧鈴指示符和間歇指示符都出現。



Ch-32

3 要改變鬧鈴時間設定時，請按住 **(A)** 鈕約兩秒鐘直到鬧鈴時間的時數開始閃動。



[SET Hold] 將出現在畫面上。之後 [SET Hold] 消失，而時數閃動。

4 按 **(C)** 鈕將使閃動在時數與分數之間移動。

閃動的數字表示被選擇。

5 用 **(B)** 鈕及 **(D)** 鈕改變閃動的設定，設置時數及分數。

- 按住其中一鈕可高速選擇設定。
- 若您使用 12 小時制，則在正午與晚上 11:59 之間下午指示符將出現。

6 完成所有設定後，按 **(A)** 鈕退出設定畫面。

7 要返回計時功能時，請按 **(C)** 鈕四次。

如何停止鳴音 / 振動警報的動作

● 雙點手錶畫面的中央或按手錶的任意一個按鈕都可停止鳴音 / 振動警報的動作。

註

- 間歇鬧鈴每五分鐘鳴響一次，共重複七次。
- 在鬧鈴之間的五分鐘間隔內，間歇指示符 (SNZ) 在畫面上閃動。
- 當間歇指示符 (SNZ) 在畫面上閃動時，如果下列任何情況發生，間歇鬧鈴將被取消。
 - 解除間歇鬧鈴

Ch-34

- 顯示間歇鬧鈴的設定畫面
- 顯示計時功能的設定畫面

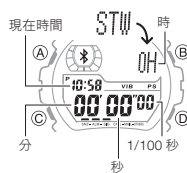
如何測試鬧鈴

● 在鬧鈴功能中，按住 **(D)** 鈕可使手錶鳴音 / 振動。

秒錶功能

秒錶用於以 1/100 秒為單位測量經過時間，測時限度是 999 小時 59 分 59.99 秒。當到達測時限度時，經過時間自動返回零並從零開始繼續測時。

如何進入秒錶功能



● 在計時功能中，按 **(C)** 鈕四次進入秒錶功能。請參閱“功能的使用”一節（第 Ch-14 頁）。[STW] 將在畫面上出現約一秒鐘，然後秒錶畫面出現。

Ch-36

Ch-37

如何使用秒錶測時

● 下面介紹秒錶的按鈕操作。

• 經過時間 / 累積時間



• 中途時間（暫停的經過時間測量值）



在測時進行過程中，按 **(B)** 鈕可顯示中途時間（有 [SPLIT] 閃動），但經過時間的測量在內部繼續進行。

註

- 經過時間的測量一旦開始，直到您按 **(D)** 鈕將其停止為止將持續進行，即使手錶進入了另一個功能或秒錶到達了經過時間的測量限度測時亦不會停止。
- 當中途時間停留在畫面上時，若您進入其他功能，則中途時間消失。

Ch-38

Ch-39

定時器

定時器的開始時間以一秒鐘為單位設定，最長設定 100 小時。當定時器倒數結束時，手錶將鳴音或振動約 10 秒鐘。

請參閱“如何改變鬧鈴 / 定時器的警報方式”一節（第 Ch-52 頁）。

如何進入定時器功能

現在時間

● 在計時功能中，按 **C** 鈕五次進入定時器功能。
請參閱“功能的使用”一節（第 Ch-14 頁）。

Ch-40

如何設定定時器的開始時間

1 在定時器時間功能中，按住 **A** 鈕約兩秒鐘。



[SET Hold] 將出現在畫面上。之後 [SET Hold] 消失，而時數閃動。

註

- 若定時器正在進行倒數計時，則在執行上述操作之前，請按 **D** 鈕將其停止，然後按 **B** 鈕將定時器復位為開始時間。
- 若定時器的倒數計時處於暫停狀態，則在執行上述操作之前，請按 **B** 鈕將定時器復位為其開始時間。

2 按 **C** 鈕將使閃動在時數、分數與秒數之間移動。
閃動的數字表示被選擇。

Ch-41

- 3 用 **B** 鈕及 **D** 鈕改變目前閃動的設定（時、分或秒）。
- 按住其中一鈕可高速選擇設定。
 - 要將開始時間指定為 100 小時時，請將定時器設定為 0H00'00"。
- 4 完成所有設定後，按 **A** 鈕退出設定畫面。

如何進行倒數計時

● 下面介紹倒數的按鈕操作。



Ch-42

註

- 當倒數結束時手錶進行鳴音 / 振動警報動作約 10 秒鐘，而顯示幕返回開始倒數之前的畫面。
- 定時器倒數進行過程中，即使退出定時器功能，倒數仍將繼續進行，倒數結束時手錶進行鳴音 / 振動警報動作。

如何停止鳴音 / 振動警報的動作

● 雙點手錶畫面的中央或按手錶的任意一個按鈕都可停止鳴音 / 振動警報的動作。

Ch-43

照明

使用下述操作可點亮照明，使畫面在黑暗中明亮易觀。本錶選配備自動照明功能，祇要將手錶面向您轉動，照明便會點亮。

如何點亮照明

● 按 **L** 鈕可點亮照明。

註

- 鬧鈴警報、呼入警報或任何其他警報開始動作時，點亮的照明將自動熄滅。

◆ 照明使用須知

經常使用照明會縮短電池的壽命。

Ch-44

自動照明功能的使用

自動照明功能啟用後，將手錶以 40 度以上的角度對準面部時，照明將自動點亮。



註

- 鬧鈴鳴響時自動照明功能自動失效。

Ch-45

◆ 如何開啟 / 解除自動照明功能



● 在計時功能中，按住 **L** 鈕至少三秒鐘。
此操作開啟（LT 指示符出現）或解除（沒有指示符顯示）自動照明功能。

Ch-46

◆ 自動照明功能須知

- 如圖所示，當手錶以約 15 度以上的角度面向您時自動照明功能可能會不正確動作。
 - 不解除自動照明功能會因照明頻繁點亮而耗盡手錶的電池。
 - 靜電或磁力會干擾自動照明功能的正常動作。若此種情況發生，請放下手臂後再次抬起並向您轉動。
 - 晃動手錶時您可能會聽見有輕微的卡嗒聲。此聲音是由自動照明功能為確定手錶的方向而產生的。不表示發生了故障。
 - 自動照明功能在開啟後將有效約 6 個小時。之後自動照明功能自動失效。



Ch-47

如何指定照明持續時間



1 在計時功能中，按住 **A** 鈕約兩秒鐘直到時區設定畫面出現。



2 按 **C** 鈕 10 次顯示照明持續時間設定畫面。
請參閱“時間及日期的手動設定”一節（第 Ch-19 頁）。
畫面將顯示 [LT1] 或 [LT3]。

Ch-48

3 按 **D** 鈕在 [LT1] (1.5 秒) 與 [LT3] (3 秒) 之間選擇照明持續時間。

4 要返回計時功能時，請按 **A** 鈕。

Ch-49

其他設定

使用本節中的操作可開啟或解除按按鈕時手錶發出的鳴音。鬧鈴及定時器的警報方式可以選擇為鳴音或振動。

如何開啟或解除按鈕操作音



1 在計時功能中，按住 **A** 鈕約兩秒鐘直到時區設定畫面出現。



2 按 **C** 鈕九次顯示按鈕操作音設定畫面。

請參閱“時間及日期的手動設定”一節（第 Ch-19 頁）。畫面顯示 [KEY ♪] 或 [MUTE]。



3 按 **D** 鈕在 [KEY ♪]（開啟）與 [MUTE]（解除）之間選擇設定。

當 [MUTE]（解除）被選擇時，畫面上出現靜音指示符，表示按鈕操作音不鳴響。

靜音指示符

Ch-50

Ch-51

4 要返回計時功能時，請按 **A** 鈕。

註

- 上述操作只對按鈕操作音起作用。鬧鈴、整點警報及到時鬧鈴不受影響。

如何改變鬧鈴 / 定時器的警報方式



1 在計時功能中，按住 **A** 鈕約兩秒鐘直到時區設定畫面出現。

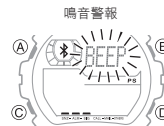
2 按 **C** 鈕 11 次顯示警報設定畫面。
請參閱“時間及日期的手動設定”一節（第 Ch-19 頁）。畫面將顯示 [VIB] 或 [BEEP]。

3 按 **D** 鈕在 [VIB] 與 [BEEP] 之間選擇設定。

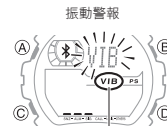
當 [VIB] 被選擇時振動指示符出現。

VIB : 振動警報。

BEEP : 鳴音警報。



鳴音警報



振動警報

振動指示符

Ch-52

Ch-53

電池電力不足指示

當電池的電力下降到一定水平以下時，電池電力不足指示符將出現在畫面上。當電池電力不足指示符出現時，有些功能將受到限制。若電池電力不足指示符一直顯示在畫面上，則請盡快更換電池。

註

- 有關電池壽命的指標及可使用的電池種類的說明，請參閱產品規格。
請參閱“規格”一節（第 Ch-56 頁）。

下面介紹電池電力不足指示符的出現對手錶動作的影響。



電池電力不足指示符

- 手錶進入計時功能。
- Bluetooth 連接解除，手機連接無效。
- 照明不能點亮。
- 警報音及振動不動作。
- 雙點操作失效。

註

- 短時間內反覆使用手機連接功能、點亮照明、鳴音 / 振動警報或其他耗電的功能會使電池的電壓下降片刻。這將使電池電力不足指示符暫時出現，並限制手錶的一些功能。

Ch-54

Ch-55

規格

常溫下的精確度：每月 ±15 秒

基本功能：時，分，秒；上午 / 下午 (P)；12/24 小時制；月，日，星期；全自動日曆 (2000 年至 2099 年)；夏令時間設定

世界時間功能：100 個城市 (35 個時區) 的現在時間 + UTC (協調世界時) 時間顯示；夏令時間設定

鬧鈴與整點警報：鬧鈴
5 個每日鬧鈴 (其中 1 個是間歇鬧鈴)
設定單位：時，分
鳴音或振動警報：10 秒鐘
整點警報
每小時整點鳴音或振動

Ch-56

Ch-57

手機連接功能：時間校正功能
自動校正 / 手動校正
警報功能
收到呼叫、郵件、SNS、日曆警報等時發出鳴音及 / 或振動警報。
資訊顯示 (最新接收到的資訊)
手機探測器
手錶發出手機警報音。
資料通訊規格
Bluetooth® v4.0 (Bluetooth® low energy technology 相容)
資料速率：1 Mbps
傳輸輸出：0 dBm (1 mW)
通訊範圍：最大 2 米 (依環境而不同)
加密：128 位元 AES

Ch-58

秒錶功能：測量單位：1/100 秒
測量限度：999:59'59.99" (1000 小時)
測量精度：±0.0006%
測量功能：經過時間、累積時間、中途時間
倒數定時器功能：倒數單位：1/10 秒
倒數限度：100 小時
測量精度：±0.0006%
設定單位：1 秒
到時警報：10 秒鐘的鳴音或振動

其他：電池電力不足警報；自動返回計時功能；節電功能；振動警報；點擊功能；高亮度 LED 照明；自動照明功能；照明持續時間可選；操作音開啟 / 解除

電池：一個鋰電池 (型號：CR2032)

大約電池壽命：2 年
使用條件
• 手機連接操作：12 小時 / 日
• 控制功能：2 小時 / 日
• 呼入警報：3 次 (一次鳴音及振動 5 秒鐘) / 日
• 收到郵件、其他警報：10 次 (僅鳴音 5 秒鐘) / 日
• 照明：一次 (1.5 秒) / 日
• 鬧鈴功能：一次 (僅鳴音 10 秒鐘) / 日
更加頻繁地點亮照明會縮短電池的壽命。

Ch-59



City Name List



L-1

City Name List

City Name	Time Zone	City Name	Time Zone	City Name	Time Zone
(UTC)		Frankfurt		Helsinki	
Reykjavik		Oslo		Istanbul	
Lisbon	0	Rome		Kyiv	+2
Casablanca		Copenhagen	+1	Cairo	
London		Berlin		Jerusalem	
Madrid		Stockholm		Moscow*	
Paris		Budapest		Addis Ababa	+3
Algiers		Warsaw		Jeddah	
Brussels	+1	Cape Town		Tehran	+3.5
Amsterdam		Sofia	+2	Dubai	+4
Zurich		Athens		Kabul	+4.5

L-2

City Name	Time Zone	City Name	Time Zone	City Name	Time Zone
Karachi	+5	Beijing		Chatham Islands	+12.75
Delhi	+5.5	Manila	+8	Nukualofa	+13
Kathmandu	+5.75	Shanghai		Kiritimati	+14
Novosibirsk*		Taipei		Pago Pago	-11
Dhaka	+6	Seoul	+9	Honolulu	-10
Yangon	+6.5	Tokyo		Anchorage	-9
Bangkok		Adelaide	+9.5	Vancouver	
Hanoi	+7	Vladivostok*		San Francisco	
Jakarta		Guam	+10	Seattle	-8
Kuala Lumpur		Sydney		Los Angeles	
Singapore		Noumea	+11	Tijuana	
Hong Kong	+8	Wellington	+12	Edmonton	-7
Perth		Suva		Phoenix	

L-3

City Name	Time Zone	City Name	Time Zone	City Name	Time Zone
Chihuahua	-7	Kingston		Rio de Janeiro	-3
Denver		Philadelphia		Fernando de Noronha	-2
Mexico City		Bogota	-5	Praia	-1
Winnipeg		New York			
Dallas	-6	Boston			
Houston		Caracas	-4.5		
Guatemala City		Santiago			
Chicago		La Paz	-4		
Atlanta		San Juan			
Havana		Halifax			
Toronto	-5	St. John's	-3.5		
Lima		Buenos Aires	-3		
Washington DC		Montevideo			

L-4

Note

- The above list shows the city names of this watch.
- If you will use the watch in a city that is not included in the City Name List, select a city name that is in the same time zone as your city.
- Time zones in the above list are in accordance with Coordinated Universal Time (UTC).
- * In June 2012, the time offsets of the cities listed below were changed by +1 hour. Note that this watch does not reflect this change and it uses the former offsets of these cities. When using this watch in the cities below, always leave the summer time setting ON in order to advance the time by one hour.
 Moscow
 Novosibirsk
 Vladivostok

L-5