

關於本說明書



- 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。
- 按鈕以圖中所示的字母表示。
- 本說明書的每一節都會介紹一種功能的操作。有關技術資料等詳情請參閱“參考資料”一節。

Ch

目錄

部位說明	Ch-4
計時功能	Ch-6
世界時間功能	Ch-12
秒錶功能	Ch-14
倒數定時器功能	Ch-17
鬧鈴	Ch-23
照明	Ch-30
參考資料	Ch-34
規格	Ch-42

Ch-1

操作便覽

以下是本說明書中所有操作的便覽。

如何設定時間及日期	Ch-7
如何在夏令時間 (DST) 與標準時間之間選擇計時功能的時間	Ch-10
如何選擇 12 小時與 24 小時制	Ch-11
如何查看另一個城市的時間	Ch-12
如何選擇城市的標準時間及夏令時間	Ch-13
如何使用秒錶測時	Ch-15
如何使用自動開始功能	Ch-16
如何設定倒數定時器	Ch-20
如何使用倒數定時器	Ch-22
如何設定鬧鈴時間	Ch-25
如何測試鬧鈴	Ch-27

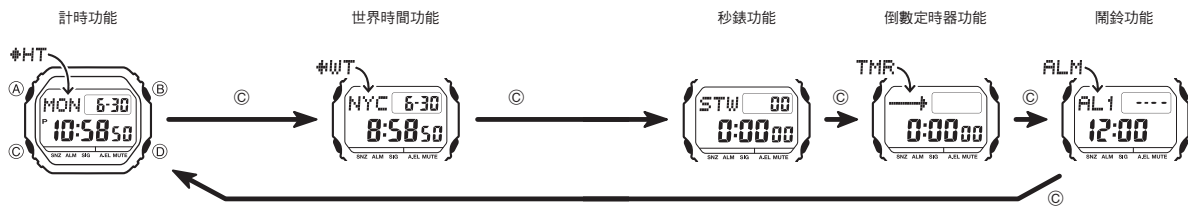
Ch-2

如何開啟或解除鬧鈴	Ch-28
如何開啟或解除整點響報	Ch-29
如何點亮照明	Ch-31
如何指定照明持續時間	Ch-31
如何開啟或解除自動照明功能	Ch-33
如何開啟或解除閃動警報	Ch-35
如何開啟或解除按鈕操作音	Ch-36

Ch-3

部位說明

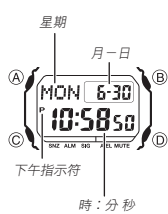
- 按 (C) 鈕可選擇各功能畫面。
- 在任意功能中 (設定畫面顯示時除外)，按 (B) 鈕可點亮照明。



Ch-4

Ch-5

計時功能



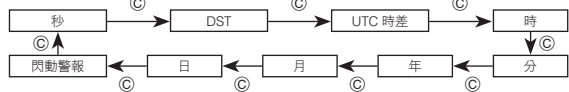
請用計時功能查看及設定現在時間及日期。

在設定時間及日期之前請先閱讀此節!
在計時功能中顯示的時間與在世界時間功能中顯示的時間同步。因此，在設定時間及日期之前必須選擇 UTC 時差。

Ch-6

如何設定時間及日期

1. 在計時功能中，按住 (A) 鈕直到秒數開始閃動，此表示現已進入設定畫面。
2. 按 (C) 鈕以以下順序移動閃動，選擇其他設定。



3. 要變更的設定閃動時，用 (D) 鈕及 (B) 鈕如下所述進行變更。

畫面	目的：	操作：
50	將秒數重設為 00	按 (D) 鈕。
0F F	選擇夏令時間 (0F) 與標準時間 (0F F)	按 (D) 鈕。
+ 90	指定 UTC 時差	用 (D) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕。
10:58	改變時數或分數	用 (D) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕。
20 14	改變年份	
6:30	改變月份或日期	

- 有關 DST 設定的詳細說明，請參閱第 Ch-9 頁上的“夏令時間 (DST)”一節。
- 有關 UTC 時差的詳情，請參閱本說明書末尾的“City Code Table” (城市代碼表)。
- UTC 時差以 0.5 小時為單位，設定範圍是 -12.0 至 +14.0。
- 當 DST 已開啟時，UTC 時差以 0.5 小時為單位，設定範圍是 -11.0 至 +15.0。
- 有關閃動警報的詳情請參閱“閃動警報”一節 (第 Ch-34 頁)。

Ch-8

4. 按 (A) 鈕退出設定畫面。

- 星期根據日期 (年、月及日) 自動顯示。

夏令時間 (DST)

夏令時間 (日光節約時間) 比標準時間快 1 個小時。請注意，並非所有國家或地區都使用夏令時間。

Ch-9

如何在夏令時間 (DST) 與標準時間之間選擇計時功能的時間



1. 在計時功能中，按住 (A) 鈕直到秒數開始閃動，此表示已進入設定畫面。
 2. 按 (C) 鈕顯示 DST 設定畫面。
 3. 按 (D) 鈕選擇夏令時間 (ON 出現) 與標準時間 (OFF 出現)。
 4. 按 (A) 鈕退出設定畫面。
- DST 指示符出現在畫面上時表示夏令時間已啟用。

DST 指示符

如何選擇 12 小時與 24 小時制

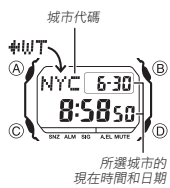
在計時功能中，按 (D) 鈕可選擇 12 小時與 24 小時制。

- 選用 12 小時制時，在正午至午夜 11:59 之間 P(下午) 指示符會出現在時數的左側，而在午夜至正午 11:59 之間沒有指示符出現在時數的左側。
- 選用 24 小時制時，時間在 0:00 至 23:59 之間表示，沒有任何指示符顯示。
- 您在計時功能中選擇的 12 小時 / 24 小時制將被用於所有其他功能。

Ch-10

Ch-11

世界時間功能



世界時間功能畫面可顯示全球 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中執行。請按 (C) 鈕進入該功能 (第 Ch-4 頁)。

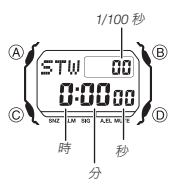
如何查看另一個城市的時間

- 在世界時間功能中，用 (D) 鈕可向右選擇城市代碼。
- 有關城市代碼的詳情，請參閱本說明書末尾的 "City Code Table" (城市代碼表)。
 - 若某個城市的現在時間不準，請檢查計時功能中的時間和 UTC 時差設定，並根據需要進行變更。

Ch-12

Ch-13

秒錶功能



秒錶功能用於測量經過時間、中途時間及兩名選手的完成時間。其還配備自動開始功能。

- 秒錶畫面的顯示限度為 23 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，秒錶會再次由零開始重新測時。
- 若不停止秒錶，即使退出秒錶功能，測時亦會繼續進行。
- 當中途時間正在畫面中顯示時，若退出秒錶功能，手錶將清除中途時間並返回經過時間的測量。
- 本節中的所有操作都必須在秒錶功能中執行。請按 (C) 鈕進入該功能 (第 Ch-5 頁)。

Ch-14

Ch-15

關於自動開始功能

使用自動開始功能時，手錶進行 5 秒鐘的倒數，倒數至零時秒錶自動開始測時。倒數到最後三秒鐘時，手錶每秒發出一聲鳴音。

如何使用自動開始功能



1. 在秒錶功能中當畫面顯示全零時，按 (A) 鈕。
 - 手錶顯示 5 秒倒數畫面。
 - 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，手錶鳴音並自動開始秒錶測時操作。
 - 自動開始功能的倒數正在進行時，按 (D) 鈕可立即開始秒錶測時。

Ch-16

Ch-17

自動反覆功能

在自動反覆功能開啟的狀態下，倒數至零時倒數定時器立即從倒數開始時間開始自動重新倒數。

在自動反覆功能解除的狀態下，倒數會在到達零時停止，畫面顯示原倒數開始時間。

- 自動反覆倒數過程中，按 (D) 鈕可暫停倒數。按 (D) 鈕可恢復自動反覆倒數，而按 (A) 鈕可復位倒數時間至開始值。

倒數定時器的響報動作

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

Ch-18

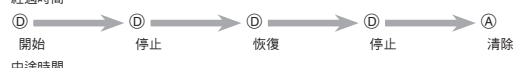
如何選擇城市的標準時間及夏令時間



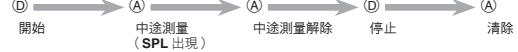
1. 在世界時間功能中，用 (D) 鈕顯示要改變其標準時間 / 夏令時間設定的城市代碼。
 2. 按住 (A) 鈕約一秒鐘選擇夏令時間 (DST 出現) 及標準時間 (DST 消失)。
- 每當您在畫面上顯示開啟了夏令時間的城市代碼時 DST 指示符便會出現。
 - 請注意，DST (夏令時間) / 標準時間設定只影響代碼顯示中的城市。其他城市不受影響。

如何使用秒錶測時

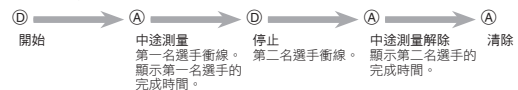
經過時間



中途時間



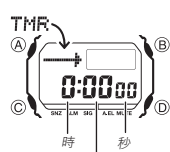
兩名選手的完成時間



Ch-18

Ch-19

倒數定時器功能



倒數定時器可以在 1 分鐘至 24 小時的範圍內設定。倒數至零時手錶將發出開鈴音。倒數定時器還有自動反覆功能及通知倒數進度的進度響報功能。

- 本節中的所有操作都必須在倒數定時器功能中執行。請按 (C) 鈕進入該功能 (第 Ch-5 頁)。

倒數定時器的設定

下述為在實際使用倒數定時器之前需要配置的設定。

- 倒數開始時間；自動反覆開啟 / 解除；進度響報開啟 / 解除
- 有關設置定時器的說明請參閱 "如何設定倒數定時器" 一節 (第 Ch-20 頁)。

倒數結束響報

倒數結束響報在倒數到零時鳴響。

- 在進度響報解除的狀態下，倒數結束響報鳴響約 10 秒鐘，按任意鈕可停止鳴音。
- 在進度響報開啟的狀態下，倒數結束響報鳴響約一秒鐘。

進度響報

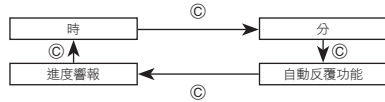
在進度響報開啟的狀態下，手錶使用鳴音通知倒數的進程，如下所述。

- 從倒數結束五分鐘之前開始，本錶會在每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。
- 若倒數計時的開始時間為六分鐘以上，在倒數到達五分鐘之前的最後 10 秒時本錶會每秒發出一聲短鳴。到達五分鐘之前時本錶會發出四聲短鳴進行通知。

如何設定倒數定時器



- 在倒數定時器功能中，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，表示已進入設定畫面。
 ●若倒數開始時間未出現，請使用“如何使用倒數定時器”(第 Ch-22 頁) 一節中的操作步驟將其顯示。
- 按 (C) 鈕以下順序移動閃動，選擇其他設定。



Ch-20

Ch-21

如何使用倒數定時器



- 在倒數定時器功能中，按 (D) 鈕可使倒數開始。
- 若不停止倒數，即使退出倒數定時器功能，倒數測時仍將繼續進行。
 - 倒數過程中按 (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，請首先暫停倒數 (按 (D) 鈕)，然後再按 (A) 鈕。此時，倒數時間會返回至其開始值。

Ch-22

Ch-23

鬧鈴的種類

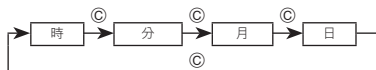
鬧鈴的種類取決於設定，如下所述。

- 每日鬧鈴**
設定鬧鈴時間的時及分。此種設定使鬧鈴在每天到達您設定的時間時鳴響。
- 定日鬧鈴**
設定鬧鈴時間的月、日、時及分。此種設定使鬧鈴在到達您指定的日期及時間時鳴響。
- 定月鬧鈴**
設定鬧鈴時間的月、時及分。此種設定使鬧鈴僅在您設定的月份內，每天到達設定的時間時鳴響。
- 月次鬧鈴**
設定鬧鈴時間的日、時及分。此種設定使鬧鈴在每月到達您設定的日期及時間時鳴響。

Ch-24

Ch-25

- 按 (C) 鈕以下順序移動閃動，選擇其他設定。



- 設定閃動時，用 (D) 鈕及 (B) 鈕如下所述進行變更。

畫面	目的：	操作：
12:00	改變時數或分數	用 (D) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕。
----	改變月份或日期	<ul style="list-style-type: none"> ●使用 12 小時制時，要正確設定上午或下午 (P 指示符)。 ●要設定不含月份及 / 或日期的鬧鈴時，請將各設定設置為 *。

- 按 (A) 鈕退出設定畫面。

Ch-26

Ch-27

如何開啟或解除鬧鈴



鬧鈴開啟指示符

- 在鬧鈴功能中，用 (D) 鈕選擇鬧鈴。
- 按 (A) 鈕進行開啟或解除。
 ●開啟一個鬧鈴 (AL1 或 AL2) 會使鬧鈴開啟指示符出現在其鬧鈴功能畫面上。
 ●開啟間歇鬧鈴 (SNZ) 會使鬧鈴開啟指示符及間歇鬧鈴指示符出現在鬧鈴功能的間歇鬧鈴畫面上。
 ●開啟任何鬧鈴後，鬧鈴開啟指示符將表示在所有功能畫面中。
 ●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及其 5 分鐘間隔內，間歇鬧鈴指示符閃動。

Ch-28

Ch-29

- 要變更的設定閃動時，用 (B) 鈕及 (D) 鈕如下所示進行變更。

設定	畫面	按鈕操作
時、分	0:00	用 (D) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕改變設定。
自動反覆功能		按 (D) 鈕交替開啟 (ON) 或解除 (OFF) 自動反覆功能。
進度警報	OFF	按 (D) 鈕開啟 (ON) 或解除 (OFF) 進度警報功能。

- 要將倒數開始時間指定為 24 小時時，請設定為 0:00。
- 按 (A) 鈕退出設定畫面。
 - 當您需要查看自動反覆或進度警報設定時，也可以執行上述第 1 及第 2 步操作。

鬧鈴

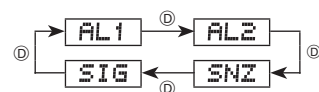


- 本錶配備有三個相互獨立的多功能鬧鈴，用時、分、月、日進行設定。鬧鈴經開啟後，本錶在到達鬧鈴時間時會發出鬧鈴音。鬧鈴之一是間歇鬧鈴。
- 您可以開啟整點警報，使本錶在每小時整點時鳴音兩次。您還可以開啟整點警報，由 SNZ 表示，而其他鬧鈴畫面由 AL1 至 AL2 表示。整點警報畫面則由 SIG 表示。
 - 本節中的所有操作都必須在鬧鈴功能中執行。請按 (C) 鈕進入該功能 (第 Ch-5 頁)。

如何設定鬧鈴時間



- 在鬧鈴功能中，用 (D) 鈕選擇要設定的鬧鈴直至其鬧鈴畫面出現為止。



- 要設定鬧鈴時間時，請顯示相應的鬧鈴畫面 (AL1、AL2 或 SNZ)。
 - 間歇鬧鈴每隔五分鐘鳴響一次。
- 選擇了鬧鈴後，按住 (A) 鈕直到鬧鈴時間的時數開始閃動，此表示現已進入設定畫面。
 - 該鬧鈴自動開啟。

鬧鈴的動作

- 無論手錶的功能為何，每當到達預設時間時鬧鈴會鳴響約 10 秒鐘。間歇鬧鈴將每隔五分鐘鳴響一次，總共重複七次。您可途中解除鬧鈴 (第 Ch-28 頁)。
- 鬧鈴及整點警報根據計時功能中的時間動作。
 - 按任意鈕可在鬧鈴開始鳴響後停止鬧鈴音。
 - 在間歇鬧鈴的 5 分鐘間隔內，若進行下列操作之一，則目前的間歇鬧鈴被解除。
 顯示計時功能的設定畫面 (第 Ch-7 頁)
 顯示 SNZ 設定畫面 (第 Ch-25 頁)

如何測試鬧鈴

在鬧鈴功能中，按住 (D) 鈕可使鬧鈴鳴響。

如何開啟或解除整點警報



整點警報開啟指示符

- 在鬧鈴功能中，用 (D) 鈕選擇整點警報 (SIG)。
- 按 (A) 鈕進行開啟或解除。
 ●整點警報開啟後，整點警報開啟指示符會顯示在所有功能畫面中。

照明



本錶使用 EL (電子螢光) 板提供照明, 即使在黑暗中也可使畫面明亮易觀。本錶還配備有自動照明功能, 只要將手錶面向您轉動, 照明便會自動點亮。

- 自動照明功能必須開啟 (由自動照明功能指示符表示) 才能動作。
- 有關照明的其他重要資訊, 請參閱“照明須知”一節 (第 Ch-39 頁)。

Ch-30

關於自動照明功能

自動照明功能經開啟後, 無論手錶的功能狀態為何, 每當您如下所示轉動手錶時, 照明便會點亮。



Ch-32

參考資料

本節更為詳細地介紹有關操作本錶的詳情及技術資訊。其中還包括本錶各種功能及特長的重要須知及注意事項。

閃動警報

開啟閃動警報後, 鬧鈴、整點響報、倒數鬧鈴及秒錶的自動開始功能動作時照明閃動。

Ch-34

按鈕操作音

每當您按手錶上的按鈕之一時, 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、整點響報、倒數鬧鈴及秒錶的自動開始功能鳴音亦都正常鳴響。

如何開啟或解除按鈕操作音



在任意功能中 (設定畫面顯示時除外), 按住 (C) 鈕可交替開啟 (MUTE 指示符消失) 或解除 (MUTE 指示符出現) 按鈕操作音。

- 按住 (C) 鈕開啟或解除按鈕操作音時, 手錶的功能畫面亦會改變。
- 當按鈕操作音被解除時, MUTE 指示符會出現在所有功能畫面中。

Ch-36

計時功能

- 當秒數在 30 至 59 之間時將秒數復位至 00 會使分數會加 1。當秒數在 00 至 29 之間時將秒數復位至 00, 則分數保持不變。
- 年份可以在 2000 年至 2099 年之間設定。
- 本錶內置有全自動日曆, 其能自動調整長短月及閏年的日期。日期一旦設定, 除更換了手錶的電池之後以外, 無需再次調整。

世界時間功能

世界時間功能中的所有時間均以計時功能中的現在時間為基準, 使用 UTC 時差計算而來。

- 世界時間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, 是世界通用的科學計時標準。其由原子 (鈾) 時鐘精心保持計時, 精度在微秒之內。UTC 須根據需要加減閏秒, 以保持與地球自轉同步。

Ch-38

如何點亮照明

在任意功能中, 按 (B) 鈕可點亮照明。

- 無論自動照明功能是否已開啟, 上述操作都可點亮照明。
- 您可以使用下述操作步驟選擇 1.5 秒或 3 秒作為照明持續時間。按 (B) 鈕時, 照明將根據照明持續時間設定點亮約 1.5 秒或 3 秒。

如何指定照明持續時間



- 在計時功能中, 按住 (A) 鈕直到秒數開始閃動, 此表示現已進入設定畫面。
- 秒數閃動過程中, 按 (B) 鈕可在 1.5 秒 (◀) 與 3 秒 (▶) 之間進行選擇。
- 按 (A) 鈕退出設定畫面。

Ch-31

警告!

- 在使用自動照明功能觀看手錶時, 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其他有可能會導致事故或傷人的活動時, 必須格外小心謹慎。注意照明會被自動照明功能突然點亮, 請避免使您周圍的人受驚或注意力分散。
- 在騎自行車、或駕駛摩托車或任何其他機動車之前, 必須先將手錶的自動照明功能解除。因為自動照明功能有可能會突然或意外動作點亮照明, 分散您的注意力, 有導致交通事故及嚴重傷人意外的危險。

如何開啟或解除自動照明功能

在計時功能中, 按住 (B) 鈕約三秒鐘可交替開啟 (自動照明功能指示符出現) 及解除 (自動照明功能指示符消失) 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顯示在所有功能畫面中。
- 為防止將電池耗盡, 自動照明功能將在開啟約六小時後自動解除。

Ch-33

如何開啟或解除閃動警報



- 在計時功能中, 按住 (A) 鈕約兩秒鐘直到現在時間在畫面中閃動。此表示現已進入設定畫面。
 - 按 (C) 鈕八次顯示閃動警報設定畫面。
 - 按 (D) 鈕交替開啟 (SYR 出現) 或解除 (--- 出現) 閃動警報功能。
 - 按 (A) 鈕退出設定畫面。
- 您通過上述操作選擇的閃動警報設定將被應用在所有功能畫面中。
 - 閃動警報開啟後, 每當進入秒錶、倒數定時器或鬧鈴功能時, SYR 會在計時畫面上出現約一秒鐘。

自動返回功能

- 在鬧鈴功能中時, 若您不進行任何操作經過兩至三分鐘, 手錶將自動進入計時功能。
- 當有數字在畫面中閃動時, 若不執行任何操作經過兩至三分鐘, 手錶將自動退出設定畫面。

選擇

(B) 鈕及 (D) 鈕可用於在各種功能畫面和設定畫面上選擇資料。通常在選擇操作過程中, 按住此二鈕可高速選擇。

初始畫面

進入世界時間功能或鬧鈴功能時, 上次退出該功能時畫面上顯示的資料會首先出現。

Ch-37

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。
- 每當照明點亮時, 本錶可能會發出響聲。此響聲由照明所使用的 EL 板的振動所引起, 不表示發生了故障。
- 鬧鈴鳴響時, 照明自動熄滅。
- 頻繁使用照明會很快將電池耗盡。

Ch-39

自動照明功能須知

- 請避免將手錶戴在手腕的內側。否則會使自動照明功能在不需要的時候動作，縮短電池的供電時間。要將手錶戴在手腕的內側時，請將自動照明功能解除。



- 若錶面左右兩側傾斜超過 15 度，照明有可能無法點亮。必須保持您的手背與地面平行。
- 即使讓手錶錶面保持面朝您的狀態，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（第 Ch-31 頁））。
- 靜電或磁力會干擾自動照明功能的正常動作。若照明不點亮，請將手錶移回原位（與地面平行）並再次轉向您。照明仍不點亮時，請將手臂完全放下，讓手臂回到自然位置的腰側，然後提起來再試一次。

- 在某些情況下，將手錶錶面轉向您約一秒鐘後照明才會點亮。這並不表示自動照明功能出現了問題。
- 前後晃動手錶時您可能會聽到有非常輕微的喀噠聲從手錶中發出。此聲音由自動照明功能的機械動作所產生，並不表示本錶出現了問題。

Ch-40

Ch-41

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：12 小時及 24 小時時制

日曆系統：2000 年至 2099 年間的全自動日曆

其他：UTC 時差；夏令時間（日光節約時間）/ 標準時間

世界時間功能：48 個城市（29 個時區）

其他：夏令時間 / 標準時間

鬧鈴功能：3 個多功能 * 鬧鈴（1 個間歇鬧鈴）；整點響報

* 鬧鈴的種類：每日鬧鈴，定日鬧鈴，定月鬧鈴，月次鬧鈴

倒數定時器功能

測量單位：1 秒

輸入範圍：1 分鐘至 24 小時（以 1 分鐘和 1 小時為單位增加）

其他：自動反覆計時功能；進度響報

秒錶功能

測量單位：1/100 秒

測量限度：23:59' 59.99"

測量功能：經過時間，中途時間，兩名選手的完成時間

照明：EL 照明（電子螢光板）；照明持續時間可選

其他：按鈕操作音開啟 / 解除，閃動警報

電池：一個鋰電池（型號：CR2025）

CR2025 型電池約可供電 10 年（假設照明每日點亮 1.5 分鐘，鬧鈴每日鳴響 10 分鐘）

經常使用照明會縮短電池的壽命。

Ch-42

Ch-43



City Code Table

L-1

City Code Table

City Code	City	UTC Offset/ GMT Differential
PPG	Pago Pago	-11
HNL	Honolulu	-10
ANC	Anchorage	-9
YVR	Vancouver	-8
SFO	San Francisco	-8
LAX	Los Angeles	-8
DEN	Denver	-7
MEX	Mexico City	-6
CHI	Chicago	-6
MIA	Miami	-5
NYC	New York	-5
CCS ^{*1}	Caracas	-4
YYT	St John's	-3.5
RIO	Rio De Janeiro	-3
RAI	Praia	-1

L-2

City Code	City	UTC Offset/ GMT Differential
LIS	Lisbon	0
LON	London	0
BCN	Barcelona	+1
PAR	Paris	+1
MIL	Milan	+1
ROM	Rome	+1
BER	Berlin	+1
ATH	Athens	+2
JNB	Johannesburg	+2
IST	Istanbul	+2
CAI	Cairo	+2
JRS	Jerusalem	+3
MOW ^{*2}	Moscow	+3
JED	Jeddah	+3
THR	Tehran	+3.5

City Code	City	UTC Offset/ GMT Differential
DXB	Dubai	+4
KBL	Kabul	+4.5
KHI	Karachi	+5
MLE	Male	+5
DEL	Delhi	+5.5
DAC	Dhaka	+6
RGN	Yangon	+6.5
BKK	Bangkok	+7
SIN	Singapore	+7
HKG	Hong Kong	+8
BJS	Beijing	+8
SEL	Seoul	+9
TYO	Tokyo	+9
ADL	Adelaide	+9.5
GUM	Guam	+10
SYD	Sydney	+10

City Code	City	UTC Offset/ GMT Differential
NOU	Noumea	+11
WLG	Wellington	+12

^{*1} As of December 2013, the official UTC offset for Caracas, Venezuela (CCS) has been changed from -4 to -4.5, but this watch still uses an offset of -4 (the old offset) for CCS.

^{*2} As of December 2013, the official UTC offset for Moscow, Russia (MOW) has been changed from +3 to +4, but this watch still uses an offset of +3 (the old offset) for MOW. Because of this, you should leave the summer time setting turned on (which advances the time by one hour) for the MOW time.

L-3

- This table shows the city codes of this watch.
- The rules governing global times (UTC offset and GMT differential) and summer time are determined by each individual country.

L-4