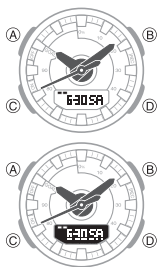


感謝您選購卡西歐 (CASIO) 手錶。

請注意，卡西歐計算機公司 (CASIO COMPUTER CO., LTD.) 對於用戶本人或任何第三方因使用本錶或因其發生故障而引起的任何損害或損失一律不負任何責任。

Ch-1

關於本說明書



Ch-2

- 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。
- 請注意，本說明書中的手錶插圖只起參考作用，手錶的實際外觀可能會與插圖中所示的有所不同。

特長

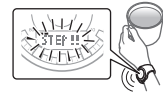
本手錶具備下列特長及功能。

- ◆ 步數計..... 第 Ch-23 頁
- ◆ 防止久坐..... 第 Ch-49 頁

計算您走的步數。



每當手錶判斷您已未起身走動經過指定時間時，步行提醒功能便會顯示指示符並鳴響警報音。這有助於確保您定期得到足夠的鍛煉。



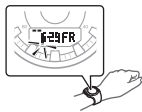
Ch-3

◆ 步數資料儲存..... 第 Ch-35 頁

- 當日和過去七日的日資料
- 本週和過去三週的週資料
- 達成日步數目標 (GOAL) 的日數

◆ 步數達成通知..... 第 Ch-35 頁

當您達成日步數目標時 GOAL 指示符閃動。畫面還顯示步數目標達成率 (步數目標進度)。



Ch-4

Ch-5

目錄

關於本說明書.....	Ch-2
特長.....	Ch-3
功能指南.....	Ch-10
計時功能.....	Ch-17
數字時間及日期的調整.....	Ch-18
如何設定數字時間及日期.....	Ch-18
如何改變夏令時間 (日光節約時間) 設定.....	Ch-22
步數計.....	Ch-23
如何查看步數.....	Ch-28
如何復位當日的步數.....	Ch-31
如何指定日步數目標.....	Ch-33
Ch-6	
鬧鈴的使用.....	Ch-61
如何進入鬧鈴功能.....	Ch-61
如何設定鬧鈴時間.....	Ch-61
如何測試鬧鈴.....	Ch-62
如何開啟或解除鬧鈴或整點響報.....	Ch-63
如何停止鬧鈴音.....	Ch-64
第二時間功能.....	Ch-65
如何進入第二時間功能.....	Ch-65
如何設定第二時間.....	Ch-65
如何對調計時功能與第二時間功能的時間.....	Ch-67
照明.....	Ch-68
如何點亮照明.....	Ch-68
如何改變照明持續時間.....	Ch-68

Ch-8

如何查看步數履歷.....	Ch-36
如何復位日步數目標達成日數.....	Ch-48
如何開啟或解除步行提醒功能.....	Ch-50
如何清除閃動的 "STEP!!" 通知.....	Ch-51
秒錶的使用.....	Ch-52
如何進入秒錶功能.....	Ch-53
如何執行經過時間的測量操作.....	Ch-53
如何測量間段時間.....	Ch-54
如何調出間段資料.....	Ch-56
倒數定時器功能.....	Ch-58
如何進入倒數定時器功能.....	Ch-58
如何設定倒數定時器.....	Ch-59
如何執行倒數定時器操作.....	Ch-60
如何停止鬧鈴音.....	Ch-60
Ch-7	
指針位置的調整.....	Ch-70
如何調整指針的基準位置.....	Ch-71
按鈕操作音.....	Ch-73
如何開啟或解除按鈕操作音.....	Ch-73
疑難排解.....	Ch-74
主要的指示符.....	Ch-77
規格.....	Ch-78

Ch-9

功能指南

請根據需要選擇功能。

目的：	進入此功能：	參閱：
<ul style="list-style-type: none"> 查看現在時間及日期 配置夏令時間 (DST) 設定 設定時間及日期 用步數計記錄或查看步數 日步數目標和步行提醒功能設定 	計時功能	Ch-17 Ch-23
<ul style="list-style-type: none"> 測量經過時間 記錄間段時間 (最多 30 個) 	秒錶功能	Ch-52
使用倒數定時器	倒數定時器功能	Ch-58
<ul style="list-style-type: none"> 設定鬧鈴時間 開啟或解除鬧鈴或整點響報 	鬧鈴功能	Ch-61

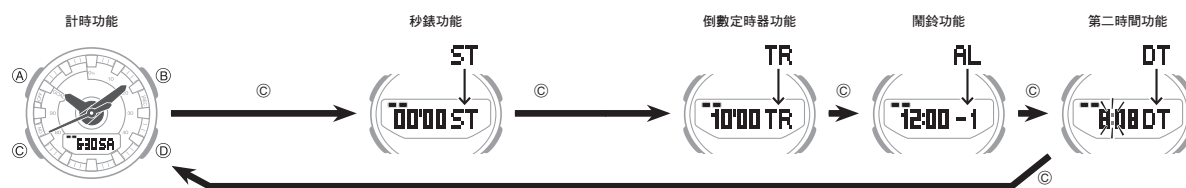
Ch-10

目的：	進入此功能：	參閱：
<ul style="list-style-type: none"> 顯示第二時間 配置第二時間的設定 	第二時間功能	Ch-65

Ch-11

功能的選擇

- 按 **(C)** 鈕可如下所示循環選擇各功能。
- 要從任何其他功能返回計時功能時，請按住 **(C)** 鈕約兩秒鐘。
- 在任意功能 (設定功能除外) 中，按 **(B)** 鈕可點亮照明。



Ch-12

Ch-13

通用機能 (所有功能中)

本節中所介紹的機能及操作可以在所有功能中使用。

自動返回功能

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。

若您不進行任何操作經過一定時間，手錶將自動返回計時功能，如下所述。

功能	大約經過時間
鬧鈴功能	3 分鐘
步數履歷畫面	2 分鐘

選擇

(B) 鈕及 **(D)** 鈕可用於在設定功能畫面上選擇資料。通常在選擇資料時，按住此二鈕可高速選擇。

Ch-14

Ch-15

2. 再次在按住 **(B)** 鈕的同時按 **(C)** 鈕使指針返回其正常位置 (正常計時)。

註

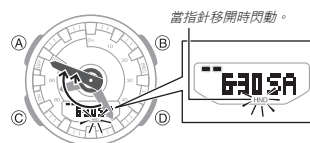
- 此操作可在任何功能中使用。在設定功能 (有設定在畫面上閃動) 中，即使您不執行上述操作，時針和分針仍將自動移開，並且秒針轉動到 12 時位置。
- 無論指針移開還是在其正常位置，手錶按鈕的功能相同。
- 改變至其他功能將使指針移回正常位置。
- 若沒有任何操作經過約一個小時，指針亦將自動返回正常位置。

Ch-16

如何移開指針以查看畫面

使用下述操作可以暫時移開時針和分針，以便能看清畫面上的內容。

- 在按住 **(B)** 鈕的同時，按 **(C)** 鈕。
 - 手錶將鳴音兩次，並且時針和分針移動到不遮擋數字畫面的地方。
- 例如：當現在時間是上午 8:25 時



數字時間及日期的調整

使用下述操作可以調整數字時間及日期。

如何設定數字時間及日期

- 在計時功能中，按住 **(A)** 鈕直到秒數開始閃動 (約兩秒鐘)。
 - 此時可以設定秒數。



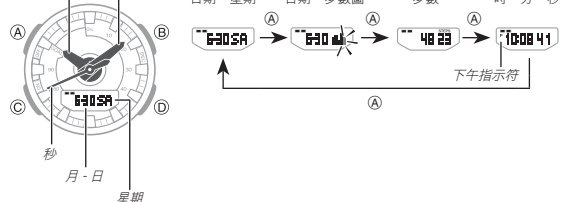
Ch-18

計時功能

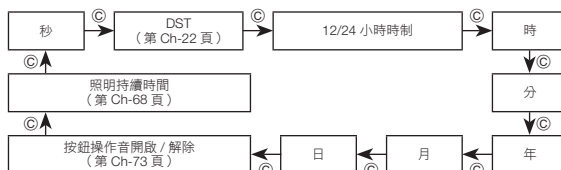
請用計時功能查看及設定現在時間及日期。

按 **(A)** 鈕可如下所示循環選擇數字畫面的內容。

日期, 星期 日期, 步數圖 步數 時, 分, 秒



2. 按 **(C)** 鈕依下示順序移動閃動，選擇其他設定。



Ch-17

Ch-19

3. 要變更的計時設定閃動時，用 **(D)** 鈕及 / 或 **(C)** 鈕如下所述進行變更。

畫面	目的：	操作：
41	將秒數重設為 00	按 (D) 鈕。
12H	選擇 12 小時 (12H) 及 24 小時 (24H) 時制	按 (D) 鈕。
^P 10:08	改變時數或分數	用 (D) (+) 鈕及 (C) (-) 鈕。
20 18	改變年份	用 (D) (+) 鈕及 (C) (-) 鈕。
6:30	改變月份或日期	用 (D) (+) 鈕及 (C) (-) 鈕。

4. 按 **(A)** 鈕退出設定功能。

Ch-20

Ch-21

如何改變夏令時間 (日光節約時間) 設定

- 在計時功能中，按住 **(A)** 鈕直到秒數開始閃動 (約兩秒鐘)。
 - 此時可以設定秒數。
- 按 **(C)** 鈕顯示 DST 設定功能畫面。
- 按 **(D)** 鈕選擇夏令時間 (ON) 與標準時間 (OFF)。
- 完成設定後，按 **(A)** 鈕返回計時功能。
 - DST 指示符出現時表示夏令時間已啟用。

註

- 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-22

Ch-23

重要！

- 若錶帶鬆弛，步數計亦會計算步數，但計數精度可能下降。

若您在計步精度上遇到了問題

下列任何情況都可能使測量無法正常進行。

- 穿著拖鞋、涼鞋等走不快的鞋步行
- 在瓷磚、地毯、雪等走不快的地上步行
- 不規則的步行 (在擁擠的地方，在走走停停的隊列中等)
- 行走極慢或極快
- 推著購物車或嬰兒手推車
- 在振動多的地方，或在汽車上等
- 手或手臂頻繁動作 (拍手，扇扇子等)
- 牽著手、拄著手杖或拐杖、或進行任何其他會使手和腳的動作不協調的運動。
- 步行以外的日常活動 (清掃等)
- 將手錶戴在慣用手上

Ch-24

Ch-25

步數計詳細說明

步數

- 步數可以從 0 步數到 999,999 步。若步數超過 999,999，則畫面一直顯示最大值 (999,999)。
- 為了防止將步行以外的動作誤計入步數，在開始步行時畫面不顯示步數。連續步行約 10 秒鐘後步數才會出現，顯示之前走的步數會追加進來。
- 每天午夜步數自動返回零。
- 您還可以手動復位顯示在計時功能中的日步數。請注意，手動復位操作不會復位履歷畫面上的日步數。其將使顯示的步數返回零，並從零開始計算步數。當您要計算兩點之間的步數時，此功能很方便。請參閱“如何復位當日的步數”一節 (第 Ch-31 頁)。

註

- 當秒數在 30 至 59 之間時將秒數復位至 00 會使分數加 1。
- 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。
- 星期根據日期自動改變。
- 為計時選用 12 小時時制時，在正午至午夜 11:59 之間 **P** (下午) 指示符會出現在畫面上，而在午夜至正午 11:59 之間沒有指示符表示。選用 24 小時時制時，時間在 0:00 至 23:59 之間表示，不表示 **P** (下午) 指示符。

步數計

本手錶內置 3 軸加速度計計算您走的步數。您可以指定日步數目標，並追蹤步數目標進度。步行提醒功能能幫助您避免久坐。

步數計須知

當手錶戴在手腕上時，步數計可能會誤將非步行動作計算為步數。同時，步行過程中手臂的異常動作亦可能會使步數漏計。

手錶的佩戴



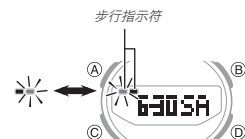
為了確保步數的測量正確，請如圖所示佩戴手錶。
將手錶戴在手腕上，錶帶要系緊。

- 10 秒鐘以內的步行
- 手錶指針移動過程中 (指針退避功能等)

節電功能

若手錶未探測到任何活動，並且您未進行任何操作經過兩至三分鐘，為了節省電力，傳感器自動停止動作。

- 您步行過程中，步行指示符以一秒為間隔在畫面上交替閃動。當您不移動時，兩個步行指示符都點亮，但不閃動；當傳感器停止動作時，兩個指示符都從畫面上消失，以節省電力。



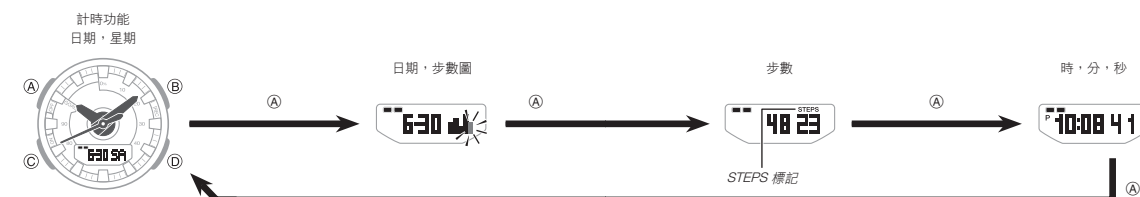
Ch-26

Ch-27

步數的查看

如何查看步數

- 在計時功能中，用 **(A)** 鈕如下所示循環選擇步數訊息。

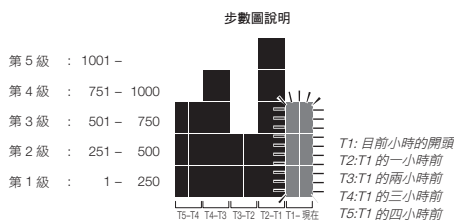


Ch-28

Ch-29

步數圖

計時功能的步數圖表示各小時的步數（最多 1,000 步）。您可以輕鬆地查看過去四至五小時的步行速度。



Ch-30

Ch-31

2. 按住 (D) 鈕約兩秒鐘，直到零開始閃動後顯示在畫面上。

- 此操作祇復位畫面上顯示的步數值，不影響記憶器中保存的當日總步數。您可以使用步數履歷來查看當日的總步數。



• 若某小時內的步數是零，則其對應的棒條塊都是空白。

註

- 圖的內容在每小時的整點時更新。
- 在下述情況下圖的內容仍會繼續更新。
 - 當傳感器為節省電力而停止動作時
 - 當測量由於傳感器錯誤或電力不足而無法進行時

如何復位當日的步數

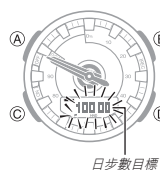
1. 在計時功能中，用 (A) 鈕顯示當日的步數。

Ch-32

Ch-33

2. 按住 (A) 鈕直到日步數目標設定開始閃動（約兩秒鐘）。
3. 用 (C) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕改變閃動的日步數目標值。
4. 按 (A) 鈕結束設定操作。

- 註**
- 當您達成日步數目標時，GOAL 指示符將在畫面上閃動。
 - 當您達成了日步數目標或週步數目標時，GOAL 指示符還會出現在相應的履歷畫面上。



日步數目標的設定

設定了日步數目標後，秒針和畫面會表示您的目標達成率（步數目標進度）。日步數目標可以在 1,000 至 50,000 的範圍內、以 1,000 步為單位設定。

- 初始預設設定是 10,000 步。

如何指定日步數目標

1. 在計時功能中按 (D) 鈕。
 - DATA 出現後日資料履歷畫面出現。



Ch-34

Ch-35

如何查看步數履歷

1. 在計時功能中按 (D) 鈕。
 - DATA 出現後日資料履歷畫面出現。
2. 用 (A) 鈕選擇所需要的資料。
 - 按 (A) 鈕以下示順序循環選擇資料：日資料 (DAY) → 週資料 (WK) → 步數目標達成日數 → 日資料 (DAY) ... 等。
 - 要返回計時功能時，請按 (C) 鈕。

註

- 在計時功能中，按 (D) 鈕九次可選換日資料記錄（當日和過去七日）並返回計時功能畫面。

日步數目標達成通知

當您達成日步數目標時，GOAL 指示符將在畫面上閃動進行通知。

- GOAL 指示符在每日的午夜從畫面上消失。若您將日步數目標改變為比當日的步數大的數值，GOAL 指示符亦從畫面上消失。



步數記錄（履歷）的查看

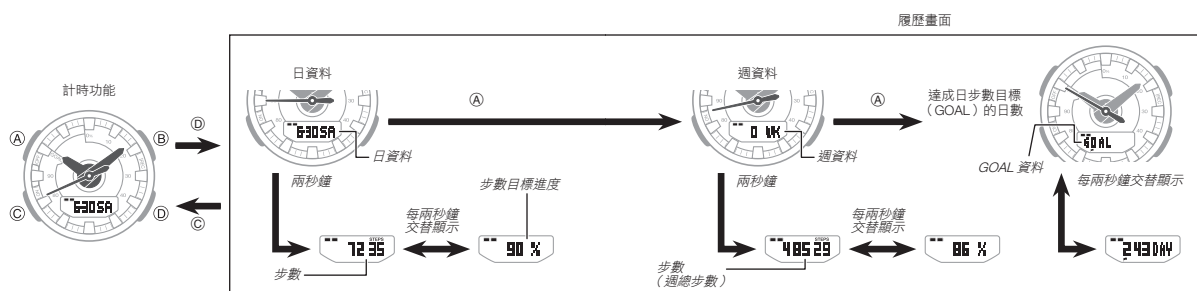
下述操作用於查看當日和過去七日的日資料，以及您達成了日步數目標 (GOAL) 的日數。

重要！

- 更換電池會清除步數履歷中的資料。

Ch-36

Ch-37



Ch-38

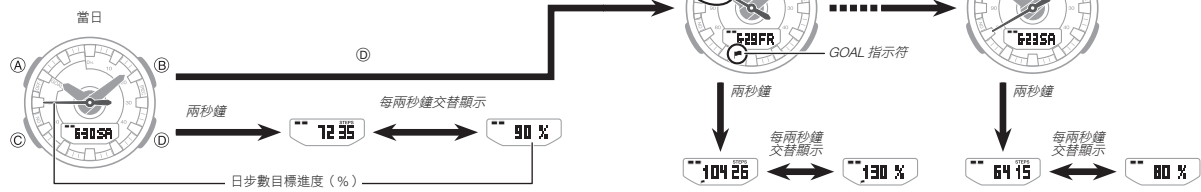
Ch-39

3. 您可以用 **ⓓ** 鈕查看過去的日資料和週資料，如下所示。

日資料

例如：當日的資料

步數：7,235；日步數目標：8,000；步數目標進度：90%



Ch-40

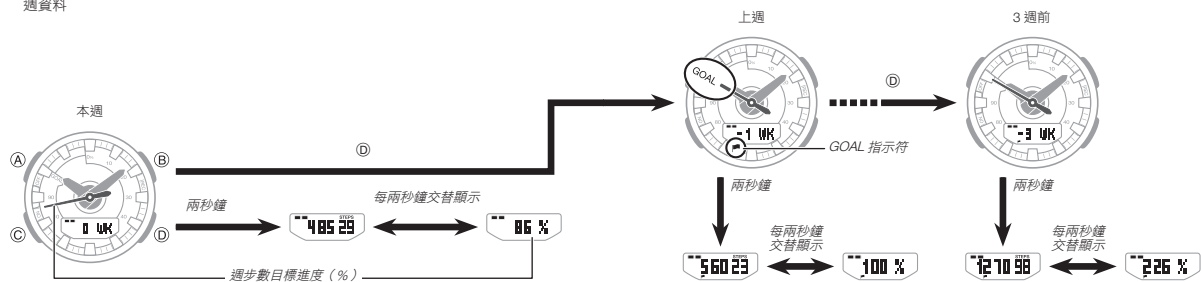
Ch-41

- 設定了日步數目標後，秒針和畫面將表示您的日目標和週目標的達成率。
- 步數目標進度的最大顯示值是 999%。即使步數目標達成率達到了 1,000% 以上，畫面亦祇顯示 999%。
- 秒針以 2% 為單位表示步數目標進度。當步數目標進度到達 100% 以上時其指向 **GOAL**。
- 當您達成日步數目標時，GOAL 指示符出現在畫面上。
- 要返回計時功能時，通常按 **ⓐ** 鈕。若畫面顯示七日前的資料，按 **ⓓ** 鈕可返回計時功能。

Ch-42

Ch-43

週資料



Ch-44

Ch-45

- 週資料是週一到週日的總步數。
- 秒針和畫面表示您的週目標達成率。
- 步數目標進度的最大顯示值是 999%。即使步數目標達成率達到了 1,000% 以上，畫面亦祇顯示 999%。
- 秒針以 2% 為單位表示步數目標進度。當步數目標進度到達 100% 以上時其指向 **GOAL**。
- 當您達成日步數目標時，GOAL 指示符出現在畫面上。
- 要返回計時功能時，通常按 **ⓐ** 鈕。若畫面顯示三週前的資料，按 **ⓓ** 鈕可返回計時功能。

達成日步數目標 (GOAL) 的日數

- 每當您達成日步數目標 (GOAL) 時，日數值便遞增。
- 若您在達成了之前設定的日步數目標後，將日步數目標改變為更大的數值，手錶仍會將當日看作達成了日步數目標 (根據之前的設定值)。
- 若在達成日步數目標之前，您將目標值改變為比當日步數更小的數值，手錶會將當日看作達成了日步數目標。
- 要返回計時功能時，請按 **ⓐ** 鈕。

Ch-46

Ch-47

如何復位日步數目標達成日數

1. 畫面上顯示總日數時，按住 **ⓓ** 鈕約三秒鐘，直到零開始閃動後顯示在畫面上。



Ch-48

步行提醒功能

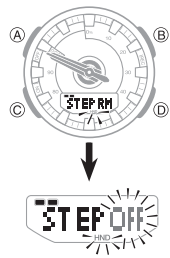
步行指示符



- 研究表明，久坐有害健康。每當手錶判斷您已未起身走動經過指定時間時，步行提醒功能便會顯示指示符並鳴響警報音。這有助於確保您定期得到足夠的鍛煉。步行提醒功能動作後，請務必保持步行五分鐘以上。
- 步行提醒功能的初始預設設定是關。

Ch-49

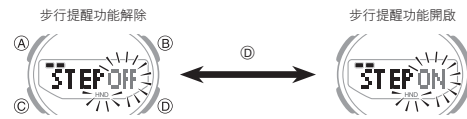
如何開啟或解除步行提醒功能



1. 在計時功能中按 **D** 鈕。
• **DATA** 出現後日資料履歷畫面出現。
2. 按住 **A** 鈕直到日步數目標設定開始閃動（約兩秒鐘）。
3. 用 **C** 鈕使步行提醒功能設定閃動。

Ch-50

4. 按 **D** 鈕開啟或解除步行提醒功能。



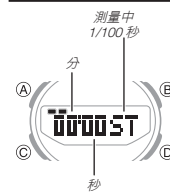
5. 按 **A** 鈕結束設定操作。

如何清除閃動的“STEP!!”通知

1. 按 **A** 鈕、**C** 鈕或 **D** 鈕可清除閃動的 **STEP!!** 通知。
直到您達成了前述的步數或節電功能動作為止，**STEP!!** 通知將一直閃動。若節電功能在動作後的一小時內結束，則通知將再次開始閃動。

Ch-51

秒錶的使用



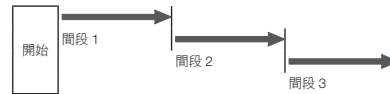
秒錶用於測量經過時間和間段時間，以及檢索間段時間。記憶器中最多可儲存 30 個間段時間。
• 在經過時間到達一小時後，顯示單位變為時分秒，而時間以一秒為單位遞增。

Ch-52

什麼是間段時間？

間段時間是指完成賽程的某個間段所使用的時間。

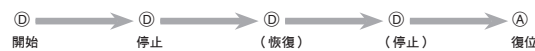
例如：賽車的一個圈跑



如何進入秒錶功能

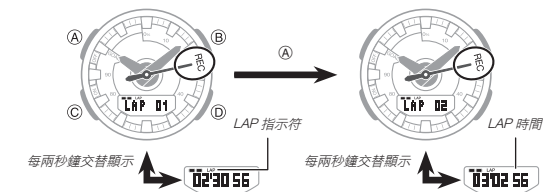
用 **C** 鈕選擇秒錶功能，如第 Ch-12 頁所示。

如何執行經過時間的測量操作



Ch-53

如何測量間段時間



Ch-54

- 按 **A** 鈕後，間段時間顯示約八秒鐘。之後畫面重新顯示經過時間。
- 按 **A** 鈕記錄間段時間。記憶器最多能儲存 30 個間段時間記錄。
- 當記憶器中已存有 30 個記錄時，記錄新的間段時間會使最早的記錄自動被刪除，以為新記錄騰出空間。
- 當秒錶復位至全零時，記憶器記錄最後一個間段時間（經過時間測量停止時畫面上顯示的時間）。
- 將秒錶復位為全零並開始一次新的經過時間的測量操作，會使所有間段時間記錄被刪除。

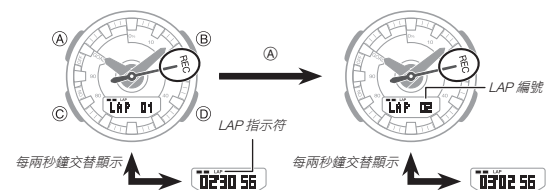
註

- 秒錶功能的經過時間的測量限度是 23 小時 59 分 59 秒。
- 即使您切換到其他功能，進行中的經過時間的測量操作仍將在內部繼續進行。但若在間段時間顯示時離開秒錶功能，則當您返回秒錶功能時，手錶不顯示間段時間。

Ch-55

如何調出間段資料

1. 當秒錶功能畫面顯示復位後的全零時按 **A** 鈕。
此時畫面顯示間段 1 記錄的間段時間。
2. 用 **A** 鈕選擇間段時間記錄，並找到您需要的。
• 畫面交替顯示間段記錄編號（**LAP01** 至 **LAP30**）與其間段時間。
• 調出間段時間記錄時秒針指向 **REC**。

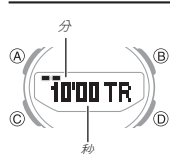


- 當記憶器中已存有 30 個記錄時，記錄新的間段時間會使最早的記錄（**LAP01**）自動被刪除，以為新記錄騰出空間。例如，若您記錄了 40 個間段時間，則間段編號將顯示為 **LAP11** 至 **LAP40**（30 個記錄）。

Ch-56

Ch-57

倒數定時器功能



倒數定時器可以在 1 秒鐘至 100 分鐘的範圍內設定。倒數至零時手錶將發出開鈴音。

如何進入倒數定時器功能
用 **C** 鈕選擇倒數定時器功能，如第 Ch-13 頁所示。

Ch-58

如何設定倒數定時器

1. 按住 **A** 鈕約兩秒鐘，直到開始時間的分數開始閃動。
• 按 **C** 鈕選擇分數及秒數（閃動）。
• 若倒數開始時間未出現，請使用“如何執行倒數定時器操作”（第 Ch-60 頁）一節中的操作步驟將其顯示。
2. 用 **D** 鈕及 **B** 鈕改變閃動中的數字（分數或秒數）。
• 開始時間可以以 1 秒鐘為單位，在 1 秒鐘至 100 分鐘的範圍內設定。
• 要將倒數開始時間設定為 100 分鐘時，請設定為 00'00。
3. 按 **A** 鈕退出設定功能。

Ch-59

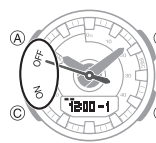
如何執行倒數定時器操作

- ① → ② → ③ → ④ → ⑤
- 開始 停止 (恢復) (停止) 復位
- 在開始倒數定時器的操作之前，請檢查並確認手錶末在倒數計時（由倒數的秒數表示）。否則按 ① 鈕停止倒數後按 ⑤ 鈕將時間復位為倒數開始時間。

如何停止鬧鈴音
按任意鈕。

Ch-60

鬧鈴的使用

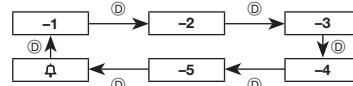


有五個不同的鬧鈴可以設定。
鬧鈴時間到達時手錶鳴音約 10 秒鐘。整點響報使手錶在每小時的整點鳴音。

如何進入鬧鈴功能
用 ③ 鈕選擇鬧鈴功能，如第 Ch-13 頁所示。

如何設定鬧鈴時間

- 按 ① 鈕顯示要改變的設定（-1 至 -5，或 ④）。



Ch-61

- 按 ⑤ 鈕直到鬧鈴時間的時數開始閃動（約兩秒鐘）。此時進入設定功能。
此操作還會使鬧鈴指示符出現，並且開啟鬧鈴。

鬧鈴時間的時數



- 按 ③ 鈕選擇時數或分數（閃動）。
- 設定閃動時，用 ② (+) 鈕及 ④ (-) 鈕進行變更。
當時間以 12 小時制顯示時，在正午至晚上 11:59 之間 P (下午) 指示符出現。
- 按 ⑤ 鈕退出設定功能。

如何測試鬧鈴

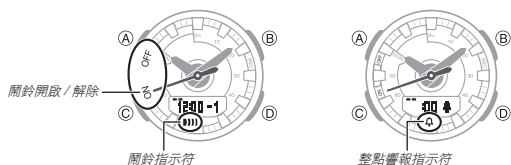
在鬧鈴功能中，按住 ④ 鈕可使鬧鈴鳴響。

Ch-62

如何開啟或解除鬧鈴或整點響報

- 在鬧鈴功能中，用 ④ 鈕選擇鬧鈴或整點響報。
按 ④ 鈕可循環選擇鬧鈴時間畫面與整點響報設定畫面。
- 按 ⑤ 鈕開啟或解除顯示的設定（鬧鈴或整點響報）。
此時秒針轉動到 ON 或 OFF 處。
五個鬧鈴中的任何一個開啟後，鬧鈴開啟指示符將出現在畫面上。開啟整點響報會使其指示符出現在畫面上。

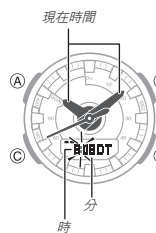
Ch-63



如何停止鬧鈴音
按任意鈕。

Ch-64

第二時間功能



第二時間功能能設定與計時功能的時間不同的第二時間（以 15 分鐘為單位）。

如何進入第二時間功能
用 ③ 鈕選擇第二時間功能，如第 Ch-13 頁所示。

如何設定第二時間

- 在第二時間功能中按 ⑤ 鈕。時數和分數因被選擇而在畫面上閃動。

- 按 ③ 鈕依下順序改變選項。



- 按 ④ 鈕加大選擇的數字，或按 ⑤ 鈕減小。
按 ④ 鈕在開啟 (ON) 與解除 (OFF) 之間切換夏令時間設定。夏令時間處於開啟狀態時，第二時間功能畫面上顯示 DST 指示符。
當時間以 12 小時制顯示時，在正午至晚上 11:59 之間 P (下午) 指示符出現。
- 時間設定完畢後，按 ⑤ 鈕返回第二時間功能。
第二時間功能中的秒數與計時功能中的秒數同步。

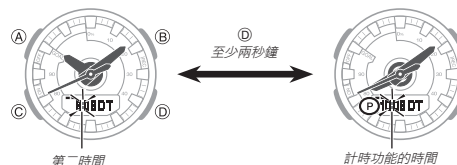
註

- 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-66

如何對調計時功能與第二時間功能的時間

- 在第二時間功能中，按住 ④ 鈕約兩秒鐘。
HT 開始閃動後，計時功能的時間與第二時間功能的時間相互對調。



註

- 上述操作祇對調時間。日期不對調。

Ch-65

Ch-67

照明

手錶的照明可使畫面在黑暗中明亮易觀。

如何點亮照明

在任意功能（設定功能除外）中，按 ④ 鈕可點亮照明。

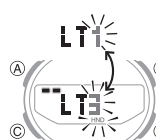
照明須知

- 在直射陽光下，照明的光亮有可能會難以看到。
- 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。

如何改變照明持續時間

- 在計時功能中，按住 ⑤ 鈕直到秒數開始閃動（約兩秒鐘）。
此時可以設定秒數。

Ch-68



- 按 ③ 鈕九次顯示照明持續時間設定畫面（第 Ch-19 頁）。畫面顯示 LT1 或 LT3。

- 按 ④ 鈕在 LT1 (1.5 秒) 與 LT3 (3 秒) 之間選擇照明持續時間。

- 完成所有設定後，按 ⑤ 鈕退出設定畫面。

Ch-69

指針位置的調整

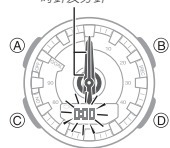
若手錶進入過強磁場或受到過撞擊，其指針指示的時間可能會與數字畫面上顯示的時間不一致。此種情況發生時，應調整指針的位置。

註

- 祇要指針指示的時間與數字畫面上顯示的時間一致，便不需要執行下述操作。

Ch-70

時針及分針



- 按 C 鈕。
 - 此時進入時針及分針調整功能。
 - 再次按 C 鈕，可返回秒針調整功能。
 - 若您在指針正在移動時按 C 鈕，則該操作不起任何作用。
 - 在時針和分針轉動至基準位置 (12 時) 的過程中，0:00 在畫面上閃動。
- 若時針及分針不指向 12 時，則請用 D 鈕及 B 鈕進行調整，直到其指向 12 時。

- 按 A 鈕返回計時功能。
檢查並確認指針指示的時間與數字畫面上顯示的時間一致。若時間不一致，請再次執行上述校正操作。

Ch-72

疑難排解

時間設定

- 現在時間有一個小時的誤差。
可能需要改變標準時間 / 夏令時間 (DST) 設定。用“數字時間及日期的調整”一節 (第 Ch-18 頁) 中的操作改變標準時間 / 夏令時間 (DST) 設定。

步數計

- 步數不正確。
若錶帶鬆弛，步數計亦會計算步數，但計數精度可能下降。有關詳情請參閱“步數計須知”一節 (第 Ch-23 頁)。

Ch-74

電池

- “R” 在數字畫面上閃動。
在短時間內反覆點亮照明或開啟一些其他功能會使電池的電力暫時下降，此時會發生這種情況，電池的電力不足時亦會發生這種情況。當 R 在畫面上閃動時，計時之外的所有功能都失效。
若 R 一直顯示在畫面上或若其不斷出現，則可能表示電池需要更換了。
請到您的經銷商或卡西歐特約服務中心更換電池。

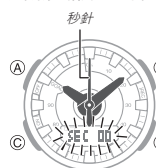
Ch-76

規格

- 常溫下的精度：每月 ± 15 秒
- 數字計時：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：標準時間 / 夏令時間 (日光節約時間)
- 指針計時：時、分 (指針每 10 秒鐘跳動一下)，秒
- 步數計：
 - 步數計：使用 3 軸加速度計測量步數
 - 數顯示範圍：0 至 999,999
 - 步行指示符
 - 步數履歷畫面
 - 日資料，週資料，目標達成數
 - 步數目標進度

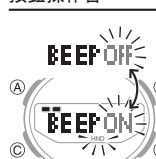
Ch-78

如何調整指針的基準位置



- 在計時功能中，按住 A 鈕約五秒鐘直到 SEC 00 出現。
 - 此表示已進入秒針調整功能。
 - 雖然在您按住 A 鈕時 SET 和 H-S 會相繼出現，但請不要鬆開按鈕。
 - 在秒針轉動至基準位置 (12 時) 的過程中，SEC 00 在畫面上閃動。
- 若秒針不指向 12 時，則請用 C 鈕及 B 鈕將其移動到那裡。

按鈕操作音



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、整點響報及其他鳴音亦都正常鳴響。

如何開啟或解除按鈕操作音

- 在計時功能中，按住 A 鈕直到秒數開始閃動 (約兩秒鐘)。
 - 此時可以設定秒數。
- 按 C 鈕八次顯示按鈕操作音開啟 / 解除畫面 (第 Ch-19 頁)。畫面顯示 BEEP ON 或 BEEP OFF。
- 按 D 鈕在 BEEP ON 與 BEEP OFF 之間選擇設定。
- 完成所有設定後，按 A 鈕退出設定畫面。

Ch-71

Ch-73

步數不增加。

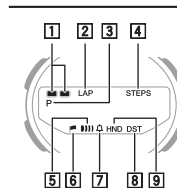
為了防止將步行以外的動作誤計入步數，在開始步行時畫面不顯示步數。連續步行約 10 秒鐘後步數才會出現，顯示之前走的步數會追加進來。

- 手錶使用過程中“ERR”出現在畫面上。
讓手錶遭受強烈的撞擊會使傳感器發生故障或使內部電路接觸不良。此種情況發生時，ERR (錯誤) 出現在畫面上，並且傳感器不能動作。
• 若訊息在約三分鐘後不消失，或若其不斷出現，則可能表示傳感器發生了故障。請向您的經銷商或卡西歐服務中心諮詢。

- 履歷資料被刪除了。
更換電池會清除步數履歷中的資料。

Ch-75

主要的指示符



編號	名稱	參閱
1	步行指示符	Ch-27
2	LAP 指示符	Ch-57
3	下午指示符	Ch-17
4	STEPS 標記	Ch-29
5	鬧鈴指示符	Ch-64
6	GOAL 指示符	Ch-41, Ch-45
7	整點響報指示符	Ch-64
8	DST 指示符	Ch-22
9	指針移位指示符	Ch-15

Ch-77

步數圖

- 步數復位
 - 在每日的午夜自動復位
 - 手動復位
- 日步數目標設定
 - 步數設定單位：1,000 步
 - 步數設定範圍：1,000 至 50,000
 - 目標達成通知
- 步行提醒功能
 - 步數精度： $\pm 3\%$ (根據振動測試)
 - 節電功能

秒錶功能

- 測量單位：1/100 秒 (1 小時後為 1 秒)
- 測量限度：23 小時 59 分 59 秒
- 測量功能：經過時間，間段時間，最新測量操作的間段資料 (最多 30 個記錄)
- 間段時間記錄調出

Ch-79

倒數定時器功能：

測量單位：1 秒鐘

倒數限度：100 分鐘

倒數開始時間的設定範圍：1 秒鐘至 100 分鐘（以 1 秒鐘為單位）

定時器鳴音時間：10 秒鐘

鬧鈴功能：5 個每日鬧鈴；整點響報**第二時間功能：**時，分

設定單位：15 分鐘

其他：夏令時間（日光節約時間）/ 標準時間，第二時間 / 本地時間對調

照明：LED（發光二極管）；照明持續時間可選（約 1.5 秒鐘或 3 秒鐘）

其他：鬧鈴測試；按鈕操作音開啟 / 解除；移開指針以查看數字畫面

電源：一個鋰電池（型號：CR2016）

電池的供電時間：在下列條件下為 2 年：

- 照明每天點亮一次（1.5 秒）
- 鬧鈴：10 秒 / 日
- 步數計：12 小時 / 日

頻繁使用照明會很快將電池耗盡。

規格如有變更，恕不另行通知。