

## 事前须知


承蒙惠购CASIO手表，谨表感谢。为了最有效地使用本表，务请详细阅读本说明书，并将其妥善保管以便日后在有需要时随时查阅。

请在使用之前将手表放在亮光下为电池充电。  
在亮光下充电时本表亦可使用。

- 有关将手表放在亮光下充电的重要说明，请参阅本说明书“电源”一节中的说明。

若手表的数字盘为空白…

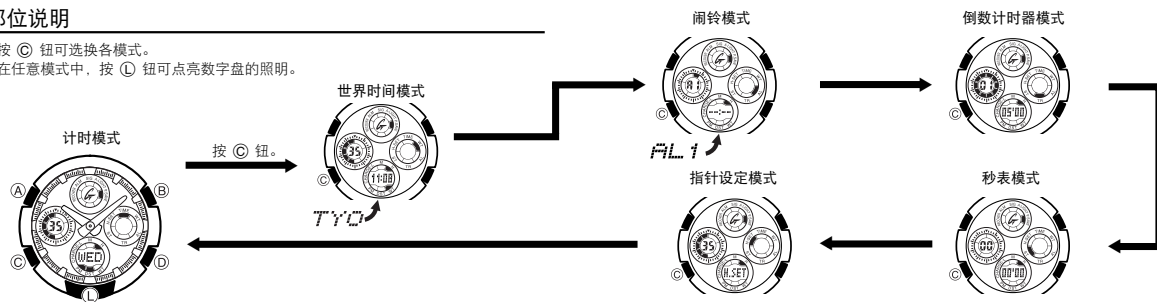


若节电指示符(  )在上小表盘中闪烁，则表示为了节省电源，节电功能已将数字盘关闭。手表处于暗处经过一定时间后，节电功能将自动关闭数字盘并使手表进入休眠状态。若手表长期处于暗处，则数天后模拟指针也将停止转动。

- 节电功能的出厂初始缺省设定为开启。
- 将手表移至光亮的地方，按任意钮，或将手表表面向您转动时，手表便会从休眠状态恢复显示。
- 有关详情请参阅“节电功能”一节中的说明。

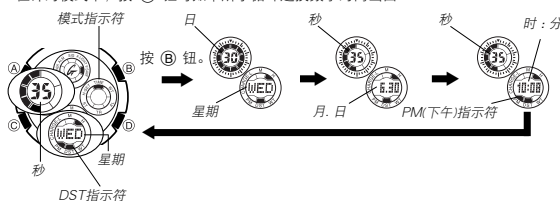
## 部位说明

- 按 **C** 钮可切换各模式。
- 在任意模式中，按 **L** 钮可点亮数字盘的照明。



## 计时模式

- 计时模式用于查阅及设定当前时间及日期。
- 设定时间时还可以配置照明持续时间、12/24 小时制，以及节电功能开启/解除等设定。
  - 在计时模式中，按 **B** 钮可如下所示循环选择数字时间画面。



## 数字时间及日期

在改变当前时间及日期设定之前，必须首先选择本地城市代码。世界时间模式中显示的时间都是根据计时模式中的设定计算而来。因此，在计时模式中设定时间及日期之前若未选择正确的本地城市代码，世界时间模式中的时间将会不准。

## 如何设定数字时间及日期

- 在计时模式中，按住 **A** 钮直至城市代码在下小表盘中开始闪烁。此表示已进入设定画面。
- 按 **C** 钮依照下示顺序选择设定项目(闪烁)。



## 关于本说明书



(照明)



(照明)

- 根据手表的型号，画面文字会以白底黑字或黑底白字显示。本说明书中的所有范例画面均以白底黑字表示。
- 按钮以图中所示的字母表示。
- 本说明书的每一节都会介绍一种模式的操作。有关技术资料等详情，请参阅“参考资料”一节中的说明。

## 闹铃模式



指针设定模式





秒表模式

## 倒数计时器模式



## 计时模式

3. 选择了要变更的设定项目(闪烁)后，用 **B** 钮及/或 **D** 钮如下所述改变设定值。

画面:	目的:	操作:
NYC	改变城市代码	用 <b>D</b> (向东) 钮及 <b>B</b> (向西) 钮。
ON	交替选择夏令时间(ON)及标准时间(OFF)	按 <b>D</b> 钮。
12H	交替选择 12 小时(12H)及 24 小时(24H) 小时制	按 <b>D</b> 钮。
35	将秒数值复位至 00	按 <b>D</b> 钮。
35	在 1.5 秒(  ) 与 2.5 秒(  ) 间切换照明持续时间	按 <b>B</b> 钮。
10:00	改变时或分数值	用 <b>D</b> (+) 钮及 <b>B</b> (-) 钮。
04	改变年数值	
6.30	改变月或日数值	
ON	开启(ON)及解除(OFF)节电功能	按 <b>D</b> 钮。

- 有关可选择的城市代码的详情，请参阅“City Code Table” (城市代码表)。
- 有关时间及日期以外的其他设定的说明，请参阅以下各节。

照明持续时间: 照明。


节电: 节电功能。

- 按 **A** 钮退出设定画面。
- 退出设定画面时，模拟指针会自动调整，以与数字时间一致。有关详情请参阅“指针计时”一节中的说明。

## 夏令时间(DST)

夏令时间(日光节省时间)比标准时间快 1 个小时。请注意并非所有国家或地区都使用夏令时间。

## 如何改变夏令时间(日光节省时间)设定

- 在计时模式中，按住 **A** 钮直至城市代码开始在下小表盘中闪烁。此表示已进入设定画面。
  - 按 **C** 钮一次，DST 夏令时间设定画面便会出现于下小表盘中。
  - 按 **D** 钮交替选择夏令时间(ON)及标准时间(OFF)。
  - 按 **A** 钮退出设定画面。
- DST 指示符(  ) 出现在下小表盘中表示已开启夏令时间。

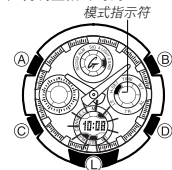
## 指针计时

本表的指针时间与数字时间同步。每当变更数字时间时，指针时间也会自动随之调整。

## 注

- 每当下列任何一种情况发生时，模拟指针会自动转动调整。
  - 改变数字时间时
  - 改变本地城市代码及/或 DST 设定
- 若由于某种原因使指针时间与数字时间不一致，则请按照“如何调整指针时间”一节中介绍的操作步骤调整指针时间使其与数字时间一致。
- 数字时间与指针时间设定都需要调整时，必须首先调整数字时间设定。
- 根据指针时间与数字时间之间的差异，指针可能会转动一段时间才停止。

### 如何调整指针时间



1. 在计时模式中，按 **(C)** 钮五次进入指针设定模式。
2. 按住 **(A)** 钮直至当前数字时间开始在下小表盘中闪动。此表示现已进入设定画面。
3. 用 **(D)** 钮及 **(B)** 钮调整指针时间，如下所述。

目的:	按钮操作:
将指针拨快 20 秒	• 按 <b>(D)</b> 钮。
使指针高速前进一小段时间	• 按住 <b>(D)</b> 钮。 • 当指针到达所需要的时间时松开 <b>(D)</b> 钮。
使指针高速前进一大段时间	• 在按住 <b>(D)</b> 钮高速移动指针的同时按 <b>(B)</b> 钮可将指针锁定在高速转动状态。 • 要停止指针的转动时，按任意钮。 • 时针转满一周(12 小时)时，指针会自动停止。

4. 按 **(A)** 钮退出设定画面。
- 退出设定画面时，分针将被微调以与秒数一致。
- 要返回至计时模式时，请按 **(C)** 钮。

### 世界时间模式

世界时间模式可数字显示世界 30 个城市 (29 个时区) 的当前时间。

在世界时间模式中按 **(A)** 钮可使相应的城市代码在下小表盘中出现约一秒钟。

若表示的某城市的当前时间不准，请检查本地城市的时间设定并作必要的变更。

本节中的所有操作都必须在世界时间模式中执行，请按 **(C)** 钮进入该模式。

模式指示符  
城市代码  
所选城市的当前时间

#### 如何查阅其他城市的时间

- 在世界时间模式中，按 **(D)** 钮向东切换城市代码(时区)，或按 **(B)** 钮向西切换。
- 有关城市代码的详情，请参阅“City Code Table”(城市代码表)。

#### 如何为各城市代码切换标准时间及夏令时间

在世界时间模式中，使用 **(B)** 钮及 **(D)** 钮在下小表盘中显示要改变其标准时间/夏令时间设定的城市代码(时区)。

在世界时间模式中按 **(A)** 钮可使相应的城市代码在下小表盘中出现约一秒钟。

按 **(A)** 钮交替切换夏令时间(下小表盘中显示 DST 指示符)及标准时间(不显示 DST 指示符)。

DST 指示符

- 请注意，不能在世界时间模式中改变计时模式中的当前本地城市代码的 DST 设定。有关开启或解除本地城市代码的 DST 设定的说明请参阅“如何改变夏令时间(日光节省时间)设定”。
- 请注意，当 GMT 被选择作为城市代码时，不能在标准时间及夏令时间间切换。
- 当已开启夏令时间的城市代码表示在下小表盘中时，DST 指示符亦会出现。
- 请注意，DST/标准时间设定只会对当前显示的城市代码有效，其他城市代码不受影响。

### 闹铃模式

本表可设定五个独立的每日闹铃。开启闹铃后，本表会在到达闹铃时间时发出闹铃音。

您还可以开启整点响报功能，使手表在每小时整点时发出 2 声鸣音。

闹铃编号 (R1 至 R5) 代表闹铃画面。整点响报画面显示在左小表盘中时，闹铃编号会表示为 **GG**。

本节中的所有操作都必须是在闹铃模式中执行，请按 **(C)** 钮进入该模式。

模式指示符  
闹铃编号  
ALM  
闹铃时间 (时:分)

#### 如何设定闹铃时间

闹铃开启指示符

1. 在闹铃模式中，用 **(D)** 钮在左小表盘中选择闹铃编号，直到要设定其时间的编号出现为止。

2. 按住 **(A)** 钮直到闹铃时间的数字开始在下小表盘中闪动。此表示现已进入设定画面。
  - 此时闹铃会自动开启。
3. 按 **(C)** 钮在时与分之间切换设定(闪动)。
4. 当设定闪动时，用 **(D)** (+) 钮及 **(B)** (-) 钮改变其设定值。
  - 使用 12 小时制设定闹铃时间时，注意必须正确设定上午(无指示符)或下午(下小表盘中显示 **PM** 指示符)。
5. 按 **(A)** 钮退出设定画面。

### 闹铃的动作

到达预设时间时，无论手表处于何种模式，闹铃都会鸣响约 10 秒钟，或直到您按任意钮将其停止。

#### 如何测试闹铃

在闹铃模式中，按住 **(B)** 钮可使闹铃鸣响。

#### 如何开启及解除闹铃及整点响报

1. 在闹铃模式中，用 **(D)** 钮选择闹铃或整点响报功能。
2. 选择了要设定的闹铃或整点响报后，按 **(B)** 钮将其开启及解除。当前的设定由上小表盘中的指示符表示。
  - ALM 表示闹铃已开启。
  - SIG 表示整点响报已开启。
- 经开启后，闹铃开启指示符 (ALM) 及整点响报开启指示符 (SIG) 会表示在所有模式的上小表盘中。
- 任一闹铃被开启后，闹铃开启指示符便会表示在所有模式的上小表盘中。

### 倒数计时器模式

倒数计时器可在 1 至 60 分的范围内设定。倒数到零时闹铃会鸣响。

您还可以选择自动重复功能，倒数到零时会自动由您设定的时间值开始再次倒数。

左小表盘表示 1/10 秒的计数。但当自动重复功能开启时，此小表盘的中央会显示目前的重复次数，而其外圈会继续表示 1/10 秒的计数。

本节中介绍的所有操作都必须是在倒数计时器模式中执行。请按 **(C)** 钮进入该模式。

计时图(1/10 秒)  
模式指示符  
1/10 秒  
分  
秒

#### 如何设定倒数开始时间

1. 当倒数开始时间出现在倒数计时器模式的下小表盘中时，按住 **(A)** 钮直至当前倒数开始时间开始闪动。此表示现已进入设定画面。
  - 若倒数开始时间未显示在下小表盘中，则请按照“如何使用倒数计时器”一节中的操作步骤将其调出。
2. 按 **(C)** 钮在下两种设定之间切换下小表盘中闪动显示的项目。



3. 当某设定闪动时，使用 **(D)** (+) 钮及 **(B)** (-) 钮改变其设定值。
  - 有关自动重复设定的详细说明，请参阅“如何开启及解除自动重复功能”一节中的说明。
4. 按 **(A)** 钮退出设定画面。

#### 如何使用倒数计时器

- 在倒数计时器模式中按 **(D)** 钮可开启倒数计时器。
- 在自动重复功能未开启的情况下，倒数至零时闹铃会鸣响 10 秒钟，按任意钮可中途停止闹铃音。闹铃停止鸣响后，倒数时间会自动返回至其开始值。
  - 当倒数正在进行时，按 **(B)** 钮可暂停倒数。再次按 **(D)** 钮又可重新恢复倒数。
  - 若要完全停止倒数，请首先暂停倒数(按 **(B)** 钮)，然后再按 **(B)** 钮。此时，倒数时间会返回至其开始值。

#### 如何开启及解除自动重复功能

1. 当倒数开始时间出现在倒数计时器模式的下小表盘中时，按住 **(A)** 钮直至当前倒数开始时间开始在下小表盘中闪动。此表示现已进入设定画面。
2. 按 **(C)** 钮直到自动重复设定在下小表盘中闪动。
3. 按 **(D)** 钮开启 (显示) 及解除 (显示) 自动重复功能。
4. 按 **(A)** 钮退出设定画面。

若自动重复功能已开启，倒数到零时，在闹铃鸣响的同时倒数会再次开始。按 **(D)** 钮可停止倒数，而按 **(B)** 钮可手动复位至倒数开始时间。

- 自动重复计时最多能重复执行九次。

重复次数

### 秒表模式

秒表模式用于测量经过时间、中途时间及两名选手的完成时间。

- 秒表的显示限度为 99 分 59.99 秒。
- 若不停止秒表，测时会一直不停地进行。到达测时限度时，秒表会再次由零开始重新测时。
- 当中途时间表示在下小表盘中时退出秒表模式会清除中途时间并返回至经过时间的测量。
- 若不停止秒表，即使退出秒表模式，测时仍会继续进行。
- 本节中介绍的所有操作都必须是在秒表模式中执行。请按 **(C)** 钮进入该模式。

模式指示符  
1/100 秒  
分  
秒

#### 如何使用秒表测时

经过时间

中途时间

两名选手的完成时间

## 照明



本表使用一个LED(发光二极管)及光导板提供照明。即使在黑暗中亦可使数字盘明亮易观。当您把手表表面转向您时,手表的自动照明功能便会自动点亮数字盘的照明。

- 自动照明功能必须开启(自动照明功能指示符表示)才能动作。
- 有关照明的其他重要资料,请参阅“照明须知”一节中的说明。

### 如何手动点亮照明

在任意模式中按 **(L)** 钮可点亮数字盘的照明。

- 照明持续时间可指定为 1.5 秒或 2.5 秒。有关详细说明,请参阅“如何设定数字时间及日期”一节中的说明。
- 无论自动照明功能是否已开启,上述操作都可点亮照明。

### 关于自动照明功能的说明

自动照明功能经开启后,在任意模式中,每当您如下所示转动手腕时,照明便会点亮。请注意,本表的“Full Auto Light”(全自动电子荧光照明)只会对环境光线低于某个程度时自动照明功能才会动作。在明亮的光线下其不会点亮数字盘的照明。



### 警告!

- 在使用自动照明功能观看手表时,必须确认您目前所在位置的安全。特别是在跑步或进行任何其他有可能导致事故或伤人的活动时,必须格外小心谨慎。注意照明会被自动照明功能突然点亮,请避免使您周围的人受惊或注意力分散。
- 在骑自行车或驾驶摩托车或其他机动车前,必须先解除手表的自动照明功能。这是因为自动照明功能有可能会突然意外点亮照明,分散您的注意力,而有导致交通事故及严重伤人意外的危险。

### 如何开启及解除自动照明功能

在任意模式中,按住 **(L)** 钮约 2 秒钟可交替开启(自动照明功能指示符显示在上小表盘中)及解除(自动照明功能指示符消失)自动照明功能。

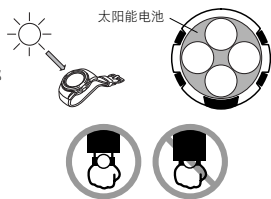
- 每当电池的电力下降到第 4 级时自动照明功能便会自动关闭。电池电量回升至第 2 级后,执行上述操作可再次开启自动照明功能。
- 自动照明功能经开启后,自动照明功能指示符会在所有模式中。

## 电源

本表配备有一个太阳能电池及一个能储存由太阳能电池产生的电能的特殊充电电池(二次电池)。下图说明充电时应如何放置手表。

### 范例:将表面对准光源。

- 右图所示为树脂表带手表的摆放方法。
- 请注意,若有部分太阳能电池被衣服等遮挡,充电效率则会降低。
- 平时应尽量将手表露在衣袖之外。部分表面被遮挡时充电效率会显著下降。

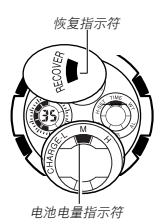


### 重要!

- 将手表长期存放在暗处或配戴时手表被遮挡而照不到光线会使充电电池的电量耗尽。平时请尽可能让手表照到明亮的光线。
- 本表使用特殊充电电池,其可储存由的太阳能电池产生的电能,因此通常电池不需要定期更换。但经长期使用后,充电电池的充电能力会逐渐降低以致无法将电充满。当您发现充电电池无法充满电时,请与您的销售店或CASIO经销商联系电池更换事宜。
- 切勿自行取出或更换手表的特殊电池。使用其他类型的电池会损坏手表。
- 当电池电量下降至第 4 级或更换充电电池之后,手表存储器中的所有数据都将被清除。同时当前时间及所有其他设定都会返回至其出厂初始缺省设定。
- 要长期存放手表时,请开启节能功能并将手表放在平时能照到明亮光线的地方。如此可防止充电电池的电量耗尽。

### 电池电量指示符及恢复指示符

电池电量指示符表示充电电池目前的电量水平。



电量级数	电池电量指示符	功能状态
1		所有功能均可使用。
2		所有功能均可使用。
3		闹铃、整点响报、照明、自动照明功能以及数字盘无法使用。虽然手表的指针不转动,但计时会在内部继续保持进行。
4		包括计时在内的所有功能均无法使用并被初始化。

- 充电指示符( )会在电池电量为第 3 级时闪烁,表示电池的电力已非常低,必须尽快将手表放在亮光下进行充电。
- 当电池电量下降到第 4 级时,所有功能都会停止,并且设定会返回至其出厂初始缺省设定。充电电池经充电后各功能会再次启动,但在电池电量从第 4 级回升至第 3 级(由闪烁的充电指示符表示)后需要设定时间及日期。电量一旦下降至第 4 级,直到回升至第 2 级(无充电指示符表示)为止所有其他设定均无法配置。
- 在直射阳光或其他强光的照射下,电池电量指示符可能会暂时表示一个比实际电量水平高的级数。数分钟后正确的电池电量级数会出现。
- 若在短时间内多次使用照明或闹铃,恢复指示符会出现,并且直到电池电量恢复为止,下列操作将无法执行。  
照明  
鸣音  
数字与指针计时的同步  
片刻后电池电量会恢复,恢复指示符消失时上述功能可恢复使用。

### 充电须知

有些充电环境会使手表变得非常发热。对充电电池进行充电时,请避免将手表放在下述地方。同时还请注意,手表温度过高会使其液晶显示画面熄灭。手表温度降低后LCD的显示会再次恢复正常。

### 警告!

- 将手表放置在亮光下对充电电池进行充电会使手表变得发热。接触手表时请小心以免烫伤。尤其长时间置于下述环境中时,手表会变得极为发热。
- 停在直射阳光下的汽车中的仪表板上
- 白炽灯的近旁
- 直射阳光下

### 充电指南

充满电后可连续运作最长达 12 个月。

- 下表列出了为补充通常运作一天所消耗的电能,手表需要照射光线的时间长度。

曝光度(亮度)	大约曝光时间
室外阳光下( 50,000 lux )	4 分钟
有阳光的窗口下( 10,000 lux )	19 分钟
阴天的窗口下( 5,000 lux )	29 分钟
室内日光灯下( 500 lux )	5 小时

- 规格中含有所有详细的技术资料。
  - 画面每天显示 18 个小时、休眠 6 个小时
  - 每天点亮照明一次( 1.5 秒 )
  - 闹铃每天鸣响 10 秒
- 经常充电可保证本表运作的稳定性。

### 恢复时间

下表列出了电池电量升高一级所需要的曝光时间。

曝光度(亮度)	大约曝光时间			
	第 4 级	第 3 级	第 2 级	第 1 级
室外阳光下( 50,000 lux )	2 小时	19 小时	5 小时	
有阳光的窗口下( 10,000 lux )	7 小时	94 小时	22 小时	
阴天的窗口下( 5,000 lux )	10 小时	152 小时	35 小时	
室内日光灯下( 500 lux )	109 小时		---	

- 上示曝光时间仅为参考值。实际需要的曝光时间依光线条件而定。

## 参考资料

本节更为详细地介绍有关操作本表的详情及技术资料,其中还包括本表的各种功能及特长的详细须知及注意事项。

### 节能功能

经开启后,节能功能会在手表处于暗处经过一段时间后自动将手表切换至休眠状态。下表介绍节能功能对手表各功能的影响。



处于暗处的时间	功能
60 至 70 分钟	<ul style="list-style-type: none"> <li>LCD 关闭</li> <li>闹铃、整点响报及指针计时</li> </ul>
6 或 7 天	<ul style="list-style-type: none"> <li>LCD 关闭、闹铃及整点响报功能停止</li> <li>指针计时停止在 12 时的位置</li> </ul>

- 将手表戴在衣袖内会使其进入休眠状态。
- 在上午 6:00 至下午 10:59 之间时手表不会进入休眠状态。但若手表已处于休眠状态时时间到达上午 6:00,则手表将保持休眠状态。

### 如何解除休眠状态

- 执行下述任何操作之一。
- 将手表移至光亮的地方
  - 按任意钮。
  - 将手表表面向您转动。

### 如何开启及解除节电功能



开启/解除状态

1. 在计时模式中，按住 (A) 钮直到城市代码开始在下小表盘中闪动。此表示现已进入设定画面。
  2. 按 (C) 钮九次直到节电功能开启/解除画面出现。
  3. 按 (D) 钮开启 (ON) 及解除 (OFF) 节电功能。
  4. 按 (A) 钮退出设定画面。
- 节电功能经开启后，节电指示符( )会表示在所有模式的上小表盘中。

### 画面的自动返回

- 在闹铃模式或指针设定模式中，若不执行任何操作经过两或三分钟，手表会自动返回至计时模式。
- 当某设定在小表盘中闪动时，若不执行任何操作经过两或三分钟，手表会自动退出设定画面。

### 选择

(B) 钮及 (D) 钮用于在各模式及设定画面中交换数据。在大多数情况下，交换操作过程中按住此二钮可高速交换数据。

### 初始画面

进入世界时间模式或闹铃模式时，上次退出该模式时显示的数据会首先出现。

### 计时功能

- 将秒数复位至 00 时，若目前秒数值在 30 至 59 之间，则分数值会加 1；若目前秒数值在 00 至 29 之间，则分数值会保持不变。
  - 星期会自动根据日期(年、月、日)设定显示。
  - 年份可在 2000 年至 2099 年之间设定。
  - 本表的内藏全自动日历能自动进行长月及闰年的调整。日期一旦设定，除更换手表电池或电池电量下降至第 4 级之后以外无须变更。
  - 计时模式及世界时间模式中的所有城市代码的目前时间均以本地城市的时间设定为基准，并根据各城市的格林威治标准时间(GMT)差计算而来。
  - GMT 时差是由本表根据协调世界时(UTC\*)数据计算而来。
- \* UTC 是世界通用的科学计时标准。该时间是用原子(铯)时钟精心保持计时，计时精确，误差在微秒之内。UTC 以英国的格林威治为基准点，通过添减闰秒保持与地球自转同步。

### 12 小时/ 24 小时制

您在计时模式中选择的 12 小时/ 24 小时制亦会被所有其他模式采用。

- 选用 12 小时制时，在正午至下午 11:59 之间下午指示符( )会出现在下小表盘中，而在午夜至上午 11:59 之间没有指示符表示。
- 选用 24 小时制时，时间在 0:00 至 23:59 之间显示，没有任何表示上午或下午的指示符出现。

### 照明须知

- 在直射阳光下，照明可能会难以看到。
- 闹铃鸣响时，照明会自动关闭。
- 频繁使用照明会很快将电池耗尽。

### 自动照明功能须知

- 当电池电量下降至第 3 级时，自动照明功能会自动关闭。
- 将本表戴在手腕的内侧及您手臂的摇动或震动都可能使自动照明功能频繁动作，从而点亮数字盘。为避免耗尽电池，每当进行可能会使照明频繁点亮的活动前，请将自动照明功能关闭。
- 请注意，在自动照明功能开启的情况下，将手表戴在衣袖下会使照明频繁点亮并将电池耗尽。

15 度以上



- 若表面相对于平行地面向上或向下倾斜超过 15 度，照明有可能不会点亮。必须保持您的手背与地面平行。
- 即使保持手表面向您，照明亦会在预设照明持续时间(请参阅“如何设定数字时间及日期”一节)经过后关闭。
- 静电或磁力会干扰自动照明功能的正常动作。若照明不点亮，请将手表移回原位(与地面平行)并再次转向您。照明仍不点亮时，请将手臂放回您身体的侧边，然后再提起手臂进行尝试。

- 在某些情况下，将手表表面转向您约一秒钟后照明才会点亮。这并不表示自动照明功能出现了问题。
- 前后晃动手表时您可能会听到有非常轻微的喀嚓声从手表中发出。此响声由自动照明功能的机械动作所产生，并不表示本表有问题。

### City Code Table

City Code	City	GMT Differential	Other major cities in same time zone
--		-11.0	Pago Pago
HNL	Honolulu	-10.0	Papeete
ANC	Anchorage	-09.0	Nome
LAX	Los Angeles	-08.0	San Francisco, Las Vegas, Vancouver, Seattle/Tacoma, Dawson City
DEN	Denver	-07.0	El Paso, Edmonton
CHI	Chicago	-06.0	Houston, Dallas/Fort Worth, New Orleans, Mexico City, Winnipeg
NYC	New York	-05.0	Montreal, Detroit, Miami, Boston, Panama City, Havana, Lima, Bogota
CCS	Caracas	-04.0	La Paz, Santiago, Port of Spain
RIO	Rio De Janeiro	-03.0	Sao Paulo, Buenos Aires, Brasilia, Montevideo
--		-02.0	
--		-01.0	Praia
GMT			Dublin, Lisbon, Casablanca, Dakar, Abidjan
LON	London	+00.0	
PAR	Paris		Milan, Rome, Madrid, Amsterdam, Algiers, Hamburg, Frankfurt, Vienna, Stockholm
BER	Berlin	+01.0	
ATH	Athens		Helsinki, Istanbul, Beirut, Damascus, Cape Town
CAI	Cairo	+02.0	
JRS	Jerusalem		
JED	Jeddah	+03.0	Kuwait, Riyadh, Aden, Addis Ababa, Nairobi, Moscow
THR	Tehran	+03.5	Shiraz
DXB	Dubai	+04.0	Abu Dhabi, Muscat
KBL	Kabul	+04.5	
KHI	Karachi	+05.0	Male
DEL	Delhi	+05.5	Mumbai, Kolkata
DAC	Dhaka	+06.0	Colombo
RGN	Yangon	+06.5	
BKK	Bangkok	+07.0	Jakarta, Phnom Penh, Hanoi, Vientiane
HKG	Hong Kong	+08.0	Singapore, Kuala Lumpur, Beijing, Taipei, Manila, Perth, Ulaanbaatar
SEL	Seoul		Pyongyang
TYO	Tokyo	+09.0	
ADL	Adelaide	+09.5	Darwin
SYD	Sydney	+10.0	Melbourne, Guam, Rabaul
NOU	Noumea	+11.0	Port Vila
WLG	Wellington	+12.0	Christchurch, Nadi, Nauru Island

• Based on data as of December 2003.