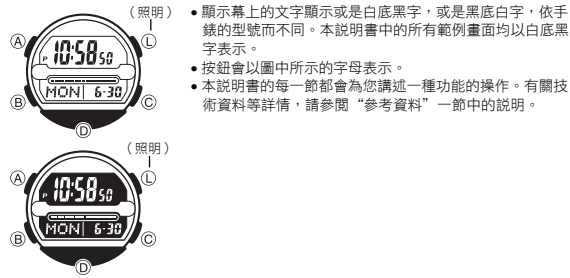


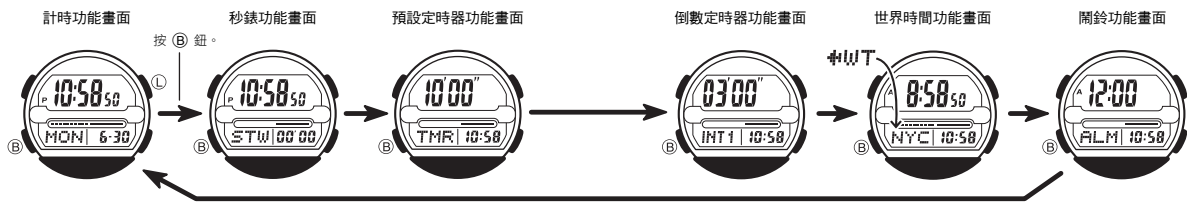
使用手冊 3100

有關本說明書

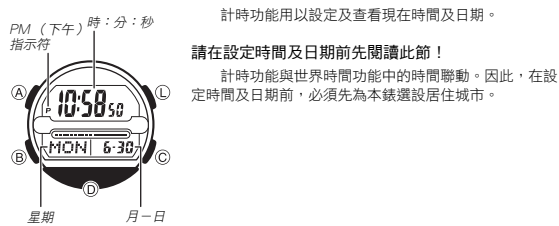


部位說明

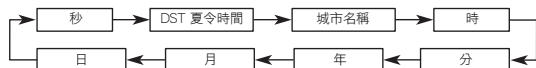
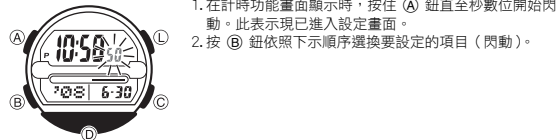
- 按 **B** 鈕可選換各功能畫面。
- 在任意功能畫面（設定畫面除外）顯示時，按 **L** 鈕都可點亮照明。



計時功能



如何設定時間及日期



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

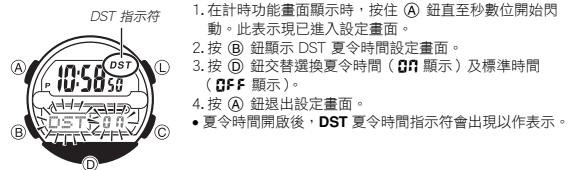
畫面顯示	目的：	操作：
SG	將秒數復位至 00	按 D 鈕。
GFF	交替選換夏令時間 (GDT) 及標準時間 (GFT)	按 D 鈕。
TYO	選換城市名稱	使用 D (向東) 鈕及 C (向西) 鈕。
10:58	選換時數或分數	使用 D (+) 鈕及 C (-) 鈕。
2008	選換年數	
6-30	選換月數或日數	

- 有關城市名稱的詳情請參閱“City Code Table”（城市名稱表）。
 - 有關 DST 夏令時間設定的詳情，請參閱“夏令時間 (DST)”一節。
4. 按 **A** 鈕退出設定畫面。

夏令時間 (DST)

夏令時間 (DST) 比標準時間快一小時。注意並非所有國家或地區都使用夏令時間。

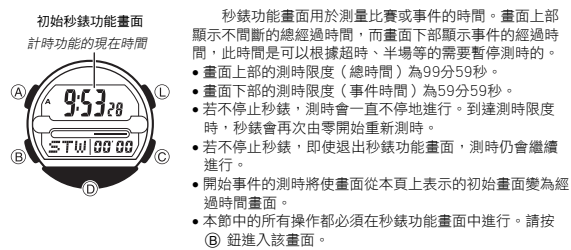
如何為計時功能選換標準時間及夏令時間



如何選換 12 小時及 24 小時時制

- 在計時功能畫面顯示時，按 **D** 鈕可交替選換 12 小時及 24 小時時制顯示時間。
- 選用 12 小時時制時，指示符 **P** (下午) 會出現表示中午至下午 11:59 之間的時間，而指示符 **A** (上午) 則表示午夜至 11:59 之間的時間。
 - 選用 24 小時時制時，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 小時時制。
 - 當現在時間表示在其他功能畫面上時，指示符 **A** 及 **P** 不會出現。

秒錶功能



事件的基本測時操作

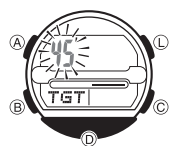


* 畫面上部中繼續測量總時間。

如何使用秒錶功能畫面測量體育比賽的時間

體育比賽的時間可以用秒錶功能畫面進行測量。比賽時段可以預設也可以不預設。若預設，手錶將在畫面上部的總時間到達預設比賽時段時鳴音。
若比賽因超時或其他原因中斷，按 (D) 鈕可以暫停或再開畫面下部測量的比賽時間。由於畫面上部測量的總時間不會中斷，所以通過從畫面上部中的時間減去畫面下部的時間可以計算出比賽的中斷時間（損失時間）。

如何預設比賽時段



- 在秒錶功能畫面顯示時，按住 (A) 鈕直到現在的比賽時段設定開始在畫面上部中閃動。此表示現已進入設定畫面。
 - 當您按住 (A) 鈕時，若現在的比賽時段設定不出現，則表示手錶正在測量經過時間。請使用“如何停止經過時間的測量並復位秒錶”一節操作步驟復位秒錶。
- 用 (D) (+) 鈕及 (C) (-) 鈕改變比賽時段設定。
 - 時段可以以一分鐘為單位，在 1 至 60 分鐘之間設定。
- 時段設定完畢後，按 (A) 鈕退出設定畫面。

如何開始測量比賽時間

- 按 (D) 鈕開始測量比賽時間。
- 開始時，畫面上部及畫面下部將顯示相同的經過時間。

如何暫停測時

- 按 (D) 鈕。
 - 此時畫面下部中的測量比賽時間停止，但畫面上部中的總時間繼續測量。
- 要重新開始畫面下部中的測量比賽時間時，再次按 (D) 鈕。

到達預設的比賽時段時

- 當畫面上部中的總經過時間到達預設的比賽時段時，手錶將鳴音 10 秒鐘。
- 即使到達了預設比賽時段，測時仍將繼續進行。

如何停止經過時間的測量並復位秒錶

- 按 (D) 鈕停止畫面下部測量的比賽時間。
 - 畫面上部的總時間繼續測量。
- 按住 (C) 鈕直到初始秒錶功能畫面出現。

預設定時器

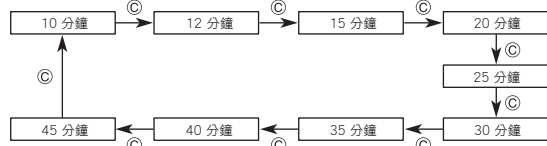
本錶內置有數個不同的預設時間可作為倒數開始時間使用。

- 倒數到零時本錶將發出開鈴音。
- 下列為以分鐘為單位的預設開始時間：10、12、15、20、25、30、35、40、45
- 您還可以開啟自動重複功能，使定時器在倒數至零時自動從目前選擇的預設時間開始再次倒數。
- 本節中的所有操作都必須在預設定時器功能畫面中執行。請按 (B) 鈕進入該畫面。

現在時間

如何執行預設定時器操作

- 在預設定時器功能畫面顯示時，用 (C) 鈕選擇預設時間直至要使用的出現為止。



自動重複功能開啟指示符

- 要開啟自動重複功能時，請在開始時間選擇畫面顯示時按住 (A) 鈕。重複次數將出現在定時器時間的旁邊。
- 經常使用自動重複功能及開鈴會很快耗盡電池。



重複次數

- 按 (D) 鈕開始倒數。
- 倒數正在進行時按 (D) 鈕可暫停倒數。再次按 (D) 鈕又可恢復倒數。
- 倒數結束時（無論自動重複功能的開關狀態如何）手錶將發出 10 秒鐘的開鈴音，按任意鈕可停止開鈴音。
- 自動重複功能解除時：倒數至零時，手錶開始測量經過時間，畫面上部開始顯示倒數結束後所經過的時間。此經過時間的測量將在 60 分鐘後自動停止。此時倒數定時器的開始時間選擇畫面將會出現。

- 自動重複功能開啟時：倒數至零時，定時器從預設開始時間開始重新倒數。重複次數會顯示在定時器時間的旁邊。重複到 100 次時重複次數將顯示為“-”。
- 要完全停止倒數時，首先暫停倒數（按 (D) 鈕），然後按 (C) 鈕。此時手錶將顯示預設定時器功能的初始畫面。

倒數定時器

對於倒數定時器，您最多可以設定九個開始時間，定時器將按照先後順序依次倒數。



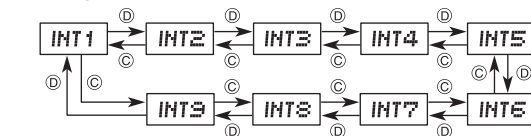
倒數定時器編號

- 範例 1：間隔訓練
跑 3 分鐘（INT1），休息 1 分鐘（INT2），跑 5 分鐘（INT3）
- 範例 2：比賽時間
比賽 45 分鐘（INT1），中場休息 15 分鐘（INT2），比賽 45 分鐘（INT3）
- 任何倒數定時器倒數至零時手錶都會發出鳴音。
 - 當最後一個倒數定時器倒數至零時，手錶將鳴音約五秒鐘。
 - 您可以開啟自動重複功能，使倒數定時器在最後一個倒數結束時自動從頭開始依序重新開始倒數。
 - 本節中的所有操作都必須在倒數定時器功能畫面中執行。請按 (B) 鈕進入該畫面。

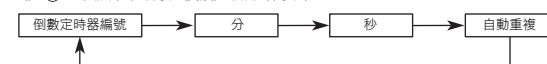
如何設定倒數定時器



- 在倒數定時器功能畫面顯示時，按住 (A) 鈕直至倒數定時器編號開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
- 用 (D) 鈕及 (C) 鈕選擇倒數定時器編號直至要設定的出現為止。



- 按 (B) 鈕依照下圖順序選擇設定項目（閃動）。

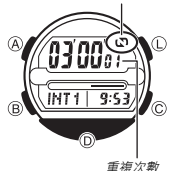


- 設定閃動時，用 (D) 鈕及 (C) 鈕如下所示對其進行變更。

畫面	目的：	操作：
INT 1	改變倒數定時器編號	用 (D) (+) 鈕及 (C) (-) 鈕。
03:00	改變分鐘	用 (D) (+) 鈕及 (C) (-) 鈕。
03:00	改變秒數（以 5 秒鐘為單位）	用 (D) (+) 鈕及 (C) (-) 鈕。
ON	交替解除或開啟 (ON/OFF) 自動重複功能。	按 (D) 鈕。

- 在倒數定時器倒數過程中，任何開始時間為 00:00 的定時器無效。
- 您不能對個別倒數定時器設定自動重複功能。在倒數定時器功能中，自動重複功能將使所有定時器重新倒數。

自動重複功能開啟指示符



重複次數

- 設定所有所需倒數定時器的時間。
- 按 (A) 鈕退出設定畫面。
- 自動重複功能開啟時，重複次數將表示在定時器時間的旁邊。
- 經常使用自動重複功能及開鈴會很快耗盡電池。

如何執行倒數定時器操作

- 在倒數定時器功能畫面顯示時，按 (D) 鈕可啟動倒數定時器。
- 要暫停倒數定時器的運作時，請按 (D) 鈕。再次按 (D) 鈕又可重新啟動定時器。
 - 在自動重複功能未開啟的情況下，各倒數定時器倒數至零時手錶將鳴音。當最後一個倒數定時器倒數至零時手錶將鳴音約五秒鐘。
 - 在自動重複功能開啟的情況下，各倒數定時器倒數至零時手錶將鳴音。當最後一個倒數定時器倒數至零時手錶將鳴音五秒鐘並從第一個定時器起重新開始測時。重複次數會顯示在定時器時間的旁邊。重複到 100 次時重複次數將顯示為“-”。
 - 若不停止倒數定時器，即使退出倒數定時器功能畫面，正在倒數的倒數定時器仍將繼續進行測時。
 - 要停止倒數定時器時，首先按 (D) 鈕暫停倒數，然後按 (C) 鈕。此時倒數時間將返回至其開始值。

世界時間功能

所選城市所在時區的現在時間



城市名稱

計時功能時間

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。

- 進入世界時間功能畫面時，上次退出該功能畫面時顯示的資料將首先出現。
- 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 (B) 鈕進入該畫面。

如何查閱各城市的時間

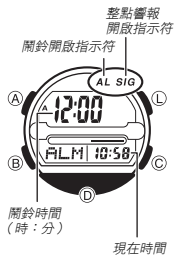
- 在世界時間功能畫面顯示時，按 (D) 鈕可向東選換城市代碼，而按 (C) 鈕可向西選換城市代碼。
- 有關城市名稱的詳情，請參閱“City Code Table”（城市名稱表）。
 - 若所選城市的時間不正確，請檢查計時功能中的時間及城市設定。如有需要請進行更改。

如何為各城市選擇標準時間及夏令時間



- 顯示世界時間功能畫面後，使用 **(D)** 及 **(C)** 鈕將您要改設其標準時間 / 夏令時間設定的城市名稱顯示在畫面中。
- 按住 **(A)** 鈕約一秒鐘交替選擇夏令時間 (**DST** 顯示) 及標準時間 (**DST** 消失)。
 - 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。
 - 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，其他城市不受影響。

鬧鈴功能



- 每日鬧鈴開啟後，每天在到達預設的鬧鈴時間時，鬧鈴會發出 10 秒的鳴響。開啟整點響報功能後，在每小時整點時本錶會發出鳴響。
- 本錶中的所有操作都必須在鬧鈴功能畫面中執行。請按 **(B)** 鈕進入該功能畫面。

如何設定鬧鈴時間

- 顯示鬧鈴功能畫面後，按住 **(A)** 鈕直至鬧鈴時間的時數位開始閃動。時數位閃動表示其已被選擇。
 - 此操作會自動開啟該鬧鈴。

- 按 **(B)** 鈕可依照下列順序選擇設定項目。



- 設定閃動時，用 **(D)** 鈕及 **(C)** 鈕如下所示進行變更。

畫面	目的:	操作:
12:00	改變時數及分數	用 (D) (+) 鈕及 (C) (-) 鈕。 ● 使用 12 小時制時，請正確設定上午 (A 指示符) 或下午 (P 指示符)。

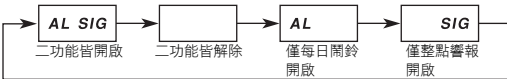
- 鬧鈴時間的設定完畢後，按 **(A)** 鈕返回鬧鈴功能畫面。

如何停止鬧鈴鳴響

鬧鈴鳴響後，按任意鈕可停止鬧鈴音。

如何開啟及解除每日鬧鈴及整點響報

顯示鬧鈴功能畫面後，按 **(D)** 鈕可依照下列順序選擇每日鬧鈴及整點響報的狀態。



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。

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。

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、倒數鬧鈴及事件定時器鬧鈴亦將正常鳴響。

如何開啟或解除按鈕操作音

任意功能畫面顯示時 (設定畫面除外)，按住 **(B)** 鈕可交替開啟 (♫ 不顯示) 或解除 (♫ 顯示) 按鈕操作音。

- 按住 **(B)** 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。
- 當按鈕操作音解除時，♫ 指示符會顯示在所有功能畫面中。

選擇

在各功能畫面及設定畫面中，使用 **(C)** 鈕及 **(D)** 鈕可在畫面中選擇資料。通常在選擇資料時，分別按住此二鈕可以高速選擇，但在倒數定時器功能畫面上倒數定時器編號閃動時不能選擇資料。

畫面的自動返回

- 當鬧鈴功能畫面顯示時，若不作任何操作經過二或三分鐘，手錶將自動返回計時功能畫面。
- 當有數字在畫面中閃動時，若不作任何操作經過二或三分鐘，手錶將自動退出設定畫面。

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。
- 年份可在 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

- 世界時間功能中的秒數與計時功能中的秒數同步。
- 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。
- 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 "Universal Time Coordinated (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 (鎊) 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

本錶使用一個 LED (發光二極管) 提供照明，即使在黑暗中亦可使畫面明亮易觀。在任意功能畫面 (設定畫面除外) 顯示時，按 **(L)** 鈕可點亮照明約兩秒鐘。

- 在直射陽光下，照明的光亮有可能會難以看到。
- 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。

City Code Table

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

*Based on data as of December 2006.