

关于本说明书

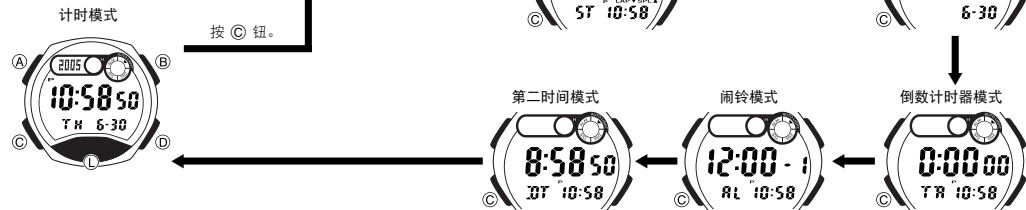


(照明)

- 按钮以图中所示的字母表示。
- 本说明书的每一节都会为您讲述一种功能的操作。有关技术资料等详情，请参阅“参考资料”中的说明。

部位说明

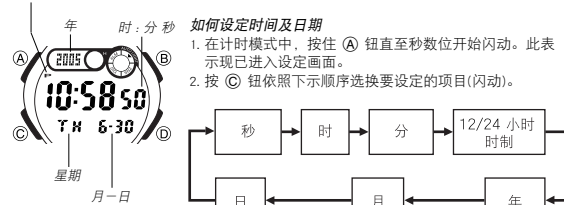
- 按 C 钮可选择各模式。
- 在任意模式中，按 L 钮可点亮画面的照明。



计时模式

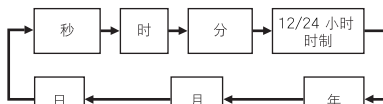
PM(下午)指示符

计时模式用于查阅及设定当前时间及日期。



如何设定时间及日期

1. 在计时模式中，按住 A 钮直至秒数位开始闪动。此表示现已进入设定画面。
2. 按 C 钮依照下示顺序选择要设定的项目(闪动)。

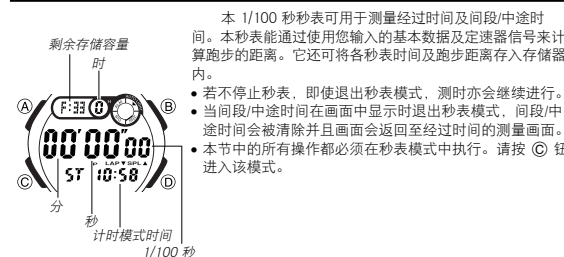


3. 选择了要更换的设定项目后(闪动)，使用 D 钮及 B 钮可如下所示更改设定值。

设定	画面显示	按钮操作
秒	00	按 D 钮可将秒数值复位至 00。
时、分	10:58	按 D (+) 钮及 B (-) 钮更改设定值。
12/24 小时制	12 H	按 D 钮交替选择 12 小时(12 H)及 24 小时(24 H) 小时制。
年、月、日	05 6-30	按 D (+) 钮及 B (-) 钮更改设定值。

4. 按 A 钮退出设定画面。
- 本表的所有模式都会采用在计时模式中设定的 12 小时/24 小时制。
- 星期会根据您所设定的日期(年、月及日)自动进行设定调整。

秒表模式



秒表的工作原理

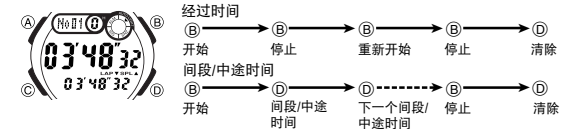
秒表的使用方法有 2 种：一是如普通秒表一样用于测量经过时间及间段/中途时间(详情见“如何使用秒表测时”)，另一是测量跑步时的跑步距离。注意若要使用秒表测量跑步距离，您必须先进行下述设定。

1. 设定您的基本数据。有关详情，请参阅“基本数据”一节中的说明。
2. 设定定速器信号。有关详情，请参阅“如何开启及解除定速器信号”一节中的说明。

注意

- 为了准确测量跑步距离，您必须准确设定基本数据并根据本表发出的定速器信号的响音保持您的跑步速度。
- 有关在使用秒表时本表所储存的数据项目的详情，请参阅“储存秒表数据的方法”一节中的说明。
- 请使用检索模式查阅储存在存储器中的资料。
- 跑步距离只可使用检索模式查阅，其无法在秒表模式画面中出现。

如何使用秒表测时



注意

- 在按 D 钮测量间段/中途时间时，间段/中途时间会在画面中停留显示约 8 秒。随后，画面会返回至一般秒表测时画面。
- 在秒表测时过程中，画面的上段显示当前的间段/中途编号及小时数，中段显示中途时间，下段则显示间段时间。
- 开启定速器功能后，秒表会在测时开始的最初 30 秒内发出信号音。此后，每按 1 次 A 钮，定速器会发出 30 秒的信号音。
- 开启定速器信号功能后，若本表不发出鸣音，请按 A 钮改变间段时间及中途时间的显示位置。此操作可使定速器信号鸣响。

秒表画面显示格式的选择

如下所示，您可在秒表画面中任意选择间段时间及中途时间的位置。



- 间段/中途指示符使用箭头表示间段时间及中途(经过)时间的位置。
- 每当您按 B 钮开始秒表的测时时，画面的中段及下段会显示分、秒及 1/100 秒各值。当下段的时间值超过 60 分钟时，下段的显示会变为时、分及秒。当中段的时间值超过 10 小时时，中段的显示会变为时、分及秒。

基本数据

“基本数据”是指定速器信号的设定以及您的跨幅长度。

重要!

- 注意当秒表正在测时时，基本数据无法更改。若要更改基本数据，必须先停止秒表并将秒表画面清除为零才可。
- 若要更改跨幅长度单位，必须先将累积总距离画面清除为零。有关如何操作的详情，请参阅“如何复位累积总距离画面”一节中的说明。
- 若本表的使用人有变更，注意必须更新基本数据。

定速器信号

本表设有定速器，其会根据您所设定的定速器值(速率)发出信号音。在跑步时，您可利用该定速器信号保持您的速度。若无需使用该功能，您可解除定速器信号。

- 定速器值是每分钟鸣响的次数。
- 开启定速器信号后，本表会根据您设定的定速器值的速率发出鸣音。
- 定速器值可以 5 为单位在每分钟 100 至 200 次的范围内设定。
- 只要将定速器值设为 --- 便可取消定速器功能。当定速器值为 --- 时，本表无法测量跑步距离。

跨幅长度

跨幅长度的单位可为厘米 (cm) 或英寸 (in)。用户可自由选换。您选择的跨幅长度单位亦会如下所示决定在秒表模式及检索模式中跑步距离的长度单位。

跨幅长度单位	设定范围	设定单位	距离单位
厘米 (cm)	40 至 190 厘米	5 厘米	公里 (km)
英寸 (in)	16 至 76 英寸	2 英寸	英里 (mi)

- 以下是有关如何计算您每跨一步的跨幅长度的参考例。
跑 300 米所需步数为 239 步时：
 $300 \text{ (米)} \div 239 \text{ (步)} = 1.255 \text{ (约 } 125 \text{ 厘米)}$
跑 330 码所需步数为 239 步时：
 $330 \text{ (码)} \div 239 \text{ (步)} \times 36 = 49.70 \text{ (约 } 50 \text{ 英寸)}$

如何配置基本数据

1. 当秒表模式画面中的值为零 (0:00:00) 时, 按住 (A) 钮直至定速器值在画面中闪动。此表示现已进入设定画面。
2. 按 (C) 钮依照下示顺序选换设定项目 (闪动)。
3. 选择了您要更改的设定后 (闪动), 使用 (D) 钮及 (B) 钮如下所示更改设定值。

设定	画面显示	按钮操作
定速器值	120 PRF E	按 (D) (+) 钮及 (B) (-) 钮更改设定值。 • 选择 --- 可解除定速器信号。
定速器信号	00 Sound	按 (D) 钮可交替开启 (ON) 及解除 (OFF) 定速器信号。
跨幅长度	cm	按 (D) (+) 钮及 (B) (-) 钮更改设定值。
跨幅长度单位	40	按 (D) 钮可交替选用厘米 (cm) 及英寸 (in)。

- 定速器信号开启后, 在定速器信号或定速器值设定画面显示时, 本表会根据定速器值发出信号鸣音。
- 4. 按 (A) 钮退出设定画面。
• 若跨幅长度单位不改变, 请将累积总距离复位至零。

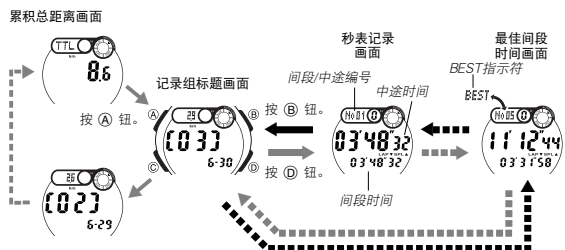
如何开启及解除定速器信号

1. 当秒表模式中的值为零 (0:00:00) 时, 按住 (A) 钮直至定速器值在画面中闪动。此表示现已进入设定画面。
2. 按 (C) 钮一次显示定速器信号设定画面。
3. 按 (D) 钮交替开启 (ON) 及解除 (OFF) 定速器信号。
• 开启该设定后, 定速器信号开启指示符 (L) 会在画面中出现。
4. 按 (A) 钮退出设定画面。

检索模式

- 检索模式用于检索及删除秒表测量出的记录。
- 秒表记录以“记录组”的形式自动储存于手表内。有关详情, 请参阅“存储容量的管理”一节中的说明。
 - 每当进入检索模式时, 最新记录组的标题画面会首先出现。
 - 记录组会自动由 01 开始依照顺序编号。
 - 本节中的所有操作都必须在检索模式中进行。请按 (C) 钮进入该模式。

如何检索秒表记录
在检索模式中, 使用 (A) 钮可如下所示由新至旧选换记录组标题画面。要查阅的记录组的标题画面出现后, 使用 (D) 钮及 (B) 钮逐一查阅记录组内的记录。



- 累积总距离画面显示由上一次累积总距离复位后所累积的距离总和。
- 间段时间及中途时间在画面中的显示位置 (即在画面的中段或下段) 根据您的秒表模式中所选定的显示格式而定。
- BEST 指示符表示在该记录组中含有最佳间段时间的记录。
- 当记录组已满时, 若存有最佳间段时间的记录被删除, 即使下一个最佳间段时间出现, BEST 指示符亦不会出现。有关记录自动删除的详情, 请参阅“存储容量的管理”一节中的说明。
- 用于计算距离的测量单位根据您的跨幅长度单位而定。有关详情, 请参阅“如何配置基本数据”一节中的说明。

可选择的跨幅长度单位	距离单位
cm (厘米)	km (公里)
in (英寸)	mi (英里)

如何删除记录组

1. 在检索模式中, 找出您要删除的记录组的标题画面。
• 有关在此选择累积总距离画面时的详情, 请参阅以下“如何复位累积总距离画面”一节中的说明。
2. 按住 (B) 钮及 (D) 钮直至本表鸣响及 CLR 在画面中停止闪动。
• 此会将该记录组及其中的所有记录删除。删除一个记录组不会更改累积总距离的值。

如何复位累积总距离画面

1. 在检索模式中, 显示累积总距离画面。
2. 按住 (B) 钮及 (D) 钮直至本表鸣响及 CLR 在画面中闪动。
• 此会使累积总距离复位至零, 而不会删除任何记录组或记录。新累积总距离会由下一次秒表操作开始计算。

倒数计时器模式

- 倒数计时器可在 1 分钟至 100 小时的范围内设定。当倒数到零时, 闹铃会发出鸣音。
- 本倒数计时器设有自动重复功能, 在倒数到零时, 其会自动由您所设的时间开始再次倒数。
 - 本节中的所有操作都必须在倒数计时器模式中执行。请按 (C) 钮进入该模式。

- 如何设定倒数开始时间**
1. 在倒数计时器模式中, 当倒数开始时间显示在画面中时, 按住 (A) 钮直至倒数开始时间的时数位开始闪动。此表示现已进入设定画面。
• 若倒数开始时间不显示, 请使用“如何使用倒数计时器”一节中的步骤将其显示在画面中。
 2. 按 (C) 钮选换时及分设定 (闪动)。
 3. 使用 (D) (+) 钮及 (B) (-) 钮更改闪动中的设定值。
• 若要将倒数开始时间设为 100 小时, 请设定 0:00。
 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 (B) 钮, 倒数计时器便会开始倒数。
- 当自动重复功能解除时, 若倒数至零, 闹铃会发出约 10 秒的鸣音。鸣响停止后, 倒数时间会自动返回至最初设定的开始时间。
 - 倒数正在进行时, 按 (B) 钮可暂停倒数。再次按 (B) 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 (D) 钮。此时, 倒数时间会返回至最初设定的开始时间。

如何开启及解除自动重复功能

- 倒数开始时间在倒数计时器模式中显示时, 按住 (D) 钮约 2 秒可交替开启 (C) 显示及解除 (C) 消失自动重复功能。
- 开启自动重复功能后, 当倒数到达零时, 闹铃会发出鸣音, 同时倒数会自动重新开始。您可按 (B) 钮暂停倒数, 然后按 (D) 钮使倒数时间返回至最初设定的开始时间。
 - 自动重复功能可最多重复 7 次倒数。

闹铃模式

- 本表设有 5 个可单独使用的每日闹铃, 闹铃功能经开启后, 本表在到达预设的时间时会发出鸣音。5 个闹铃中的 1 个可设为间歇闹铃或一次鸣响闹铃, 其他 4 个则只可作为一次鸣响闹铃使用。
- 本表具备整点响报功能, 开启该功能后, 本表会在每小时整点时发出 2 声鸣音。
- 本表的 5 个闹铃均配有 1 至 5 的编号。整点响报画面则以 00 表示。
 - 本节中的所有操作都必须在闹铃模式中执行。请按 (C) 钮进入该模式。

如何设定闹铃时间

1. 在闹铃模式中, 使用 (D) 钮选择要设定的闹铃, 直至其闹铃画面出现为止。
2. 选择了要设定的闹铃后, 按住 (A) 钮直至闹铃时间的时设定在画面中闪动。此表示现已进入设定画面。
3. 按 (C) 钮选择时或分设定。
4. 在设定值闪动时, 按 (D) (+) 钮及 (B) (-) 钮更改设定值。
• 使用 12 小时制时, 注意闹铃时间的上午 (无指示符) 或下午 (P 指示符) 的设定必须正确。
5. 按 (A) 钮退出设定画面。

闹铃的运用

- 每当到达预设的闹铃时间时, 闹铃会鸣响约 10 秒。间歇闹铃则会每隔 5 分钟鸣响一次, 总共重复 7 次。您可中途解除闹铃或将间歇闹铃改为一次鸣响闹铃。

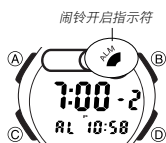
注意

- 按任意钮可停止闹铃。
- 在间歇闹铃的 5 分钟间隔中, 若进行下列任一操作, 目前运作中的间歇闹铃会被解除。
显示计时模式的设定画面
显示闹铃 1 的设定画面

如何测试闹铃

在闹铃模式中，按住 **(D)** 钮可使闹铃鸣响。

如何开启及解除闹铃 2 至 5



- 在闹铃模式中，使用 **(D)** 钮选择 1 个一次鸣响闹铃(即闹铃 2 至 5)。
- 按 **(B)** 钮交替开启及解除所选择的闹铃。
- 开启一次鸣响闹铃(闹铃 2 至 5)后，闹铃开启指示符会在画面中出现。
- 闹铃开启指示符会在所有模式中显示。
- 任一闹铃开启后，闹铃开启指示符会在所有模式中显示。

如何选择闹铃 1 的操作

- 在闹铃模式中，使用 **(D)** 钮选择闹铃 1。
- 按 **(B)** 钮依照下顺序选择设定项目。

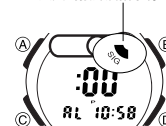
闹铃开启指示符及闹铃开启指示符



- 闹铃开启后，相应的闹铃开启指示符(**NLM** 或 **SNZ**)会在所有模式中显示。
- 闹铃开启指示符(**SNZ**)会在闹铃鸣响的 5 分钟间隔内闪动。
- 开启闹铃后，显示闹铃 1 的设定画面会自动解除闹铃(自动将闹铃 1 改设为一次鸣响闹铃)。

如何开启及解除整点响铃

整点响铃开启指示符



- 在闹铃模式中，按 **(D)** 钮选择整点响铃。
- 按 **(B)** 钮交替选择开启及解除该功能。
- 开启整点响铃功能后，整点响铃开启指示符会在画面中出现。
- 整点响铃开启指示符会在所有模式中显示。

第二时间模式

第二时间 (时:分:秒)



- 第二时间模式可为另一个不同的时区计时。
- 第二时间的秒数与计时模式中的秒数同步。

如何设定第二时间

- 按 **(C)** 钮进入第二时间模式。
- 使用 **(A)**、**(B)** 及 **(D)** 钮设定第二时间模式时间。
- 每次按 **(+)** 钮及 **(-)** 钮可以 30 分钟为单位更改时间设定。
- 按 **(A)** 钮可将第二时间模式时间调为与计时模式相同的时间。

照明

自动照明功能开启指示符



- 本表的画面由一个LED(发光二极管)及一块光导板提供照明，即使在黑暗中画面亦明亮易观。本表还备有自动照明功能，只要将手表面向您转动，照明便会自动点亮。
- 自动照明功能必须开启(由自动照明功能开启指示符表示)后才能动作。
- 有关使用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 **(D)** 钮可点亮照明约 1 秒钟。
- 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

自动照明功能开启后，在任意模式中，每当您如下所示转动手腕，照明便会点亮。

将本表移至与地面平行的位置上，然后将其面向您转动超过 40 度即可点亮照明。

- 请将手表戴在手腕的外侧。



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，必须特别小心谨慎。注意照明会被自动照明功能突然点亮，请避免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。这是因为自动照明有可能会突然意外点亮，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

在计时模式中，按住 **(D)** 钮约两秒钟可交替开启(自动照明功能开启指示符出现)及解除(自动照明功能开启指示符消失)自动照明功能。

- 为了防止电池的消耗，自动照明功能将会在开启六小时后自动解除。需要时请再次执行上述操作重新开启自动照明功能。
- 自动照明功能开启后，自动照明功能开启指示符会在所有模式中显示。

参考资料

在此节我们会讲述更多有关操作本表的详情及技术资料，其中还包括有本表的某些功能及特长的使用注意事项。

画面的自动返回

当某设定画面(有数字闪动的画面)显示时，若不进行任何操作经过两或三分钟，本表将自动退出设定画面。

初始画面

每当进入闹铃模式时，前一次退出该模式时显示的画面会首先显示。

数据及设定值选择

在各模式及设定画面中，使用 **(B)** 及 **(D)** 钮可在画面中切换数据。通常在切换数据时，按住此二钮可以进行高速切换。

计时模式

- 将秒数复位至 00 时，若秒数值是于 30 至 59 之间，在秒数值回至 00 的同时，分数值会增加 1。若秒数值是于 00 至 29 之间，分数值则保持不变。
- 选用 12 小时制时，在正午至下午 11:59 之间(P(下午)指示符会在画面中显示。本表不设指示符表示在午夜至上午 11:59 之间的时间。
- 选用 24 小时制时，时间会在 0:00 至 23:59 间表示，此时无表示时制的指示符显示。
- 年份可在 2000 年至 2039 年间设定。
- 本表内藏有全自动日历，可自动调整长短月及闰年的日期。因此，日期一旦设定，除更换电池外，无需再次调整。

秒表

- 间段时间用于测量赛跑中完成某个间段(如一个跑圈)所经过的时间。
- 中途时间用于测量赛跑的起点至赛程中某一点所经过的时间。

存储容量的管理

在秒表模式中，每次按 **(B)** 钮开始新的经过时间或间段/中途时间的测量时，在存储器中一个新的记录组会自动建立。该记录组会一直打开并不断储存记录，直至您按 **(D)** 钮结束该次测量并将秒表时间清除为零为止。

- 本表的存储器可储存最多 61 个记录。由于每个记录组标题画面都会占用 1 个记录的容量，实际可储存的间段/中途时间的记录数会因记录组的数目而定。参考如下。

存储容量	存储器中的记录组数目	间段/中途时间记录容量
61 个记录	1	61 个记录 - 1 个记录组画面 = 60
	2	61 个记录 - 2 个记录组画面 = 59
	5	61 个记录 - 5 个记录组画面 = 56

- 本表还会累积计算由上一次累积总距离复位后所有秒表测时所累积的距离总和。累积总距离不会影响存储容量。
- 当存储容量已满时，若开始新的秒表测时，本表会建立一个新的记录组，而最旧的记录组及其中的记录会全部被自动删除以便为新记录组腾出存储空间。
- 当存储器中只有一个记录组时，若不断加入记录以致存储容量满载，再继续加入新记录会自动删除最旧的记录以便为新记录腾出存储空间。
- 当存储器中有多个记录组时，若不断在一个记录组中加入新记录以致存储容量满载，再继续加入新记录会自动删除最旧的记录组以便为新记录腾出存储空间。

储存秒表数据的方法

下表是有关您进行“如何使用秒表测时”中的各种按钮操作时，本表如何储存数据的详情。

秒表按钮操作	数据储存操作
按 (B) 钮开始测时(由零开始)	建立新记录组：当前日期及距离(随测时不断更新)
按 (B) 钮停止测时	测时停止、无数据储存。
按 (B) 钮恢复测时	恢复测时、无数据储存。
按 (D) 钮显示间段/中途时间	建立新记录：显示间段/中途时间
按 (D) 钮清除	建立新记录：显示间段/中途时间(秒表画面被清除为零)

照明须知

- 在直射阳光下，照明的光亮有可能会难以看清。
- 每当闹铃鸣响时，照明会自动熄灭。
- 经常使用照明会缩短电池寿命。

自动照明须知

- 将手表戴在手腕的内侧时，您手臂的摆动或震动会使自动照明在不需要的时候点亮。为避免电量的消耗，请在进行会导致照明经常点亮的活动前将自动照明功能解除。



- 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。
- 即使您保持手表面向您，照明亦会在约 1 秒后熄灭。
- 静电或磁力会干扰自动照明功能的正常运作。若照明不点亮，请试将本表转回原位(与地面平行)，然后再次面向您转动。若仍无法点亮，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，将表面转向您后照明要等约 1 秒钟才会点亮。此属正常现象并非表示发生了故障。
- 前后晃动手表时，您可能留意到一些很轻微的喀嚓声从手表中发出。这是由于自动照明功能的机械动作所致，并非表示手表有问题。