

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，务请仔细阅读本说明书。

请让手表照射到明亮光线

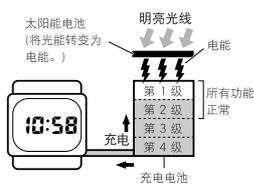


本表内置的电池会储存由太阳能电池产生的电能。在照射不到光线的位置放置或使用本表会使电池的电量耗尽。请尽可能让手表照射到光线。

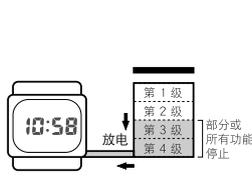
- 不将手表戴在手腕上使用，请将手表表面朝向明亮光源放置。
- 请尽量使手表露在衣袖之外。部分表面被遮挡时充电效率会显著下降。

- 即使照射不到光线，本表也将保持运作。让手表长期处于黑暗环境中会耗尽电池，并使手表的有些功能停止。若电池耗尽，您将不得不在充电后再次配置手表的各项设定。为确保手表的正常运作，必须尽可能让手表照射到光线。

电池在光线下充电。



电池在黑暗中放电。



部位说明

- 按 **ⓐ** 钮可进行各模式间的切换。
- 在任意模式中（设定画面显示时除外），按 **ⓑ** 钮可点亮照明约一秒钟。



按 **ⓐ** 钮。

- 使部分功能停止的实际充电水平依手表的型号而不同。
- 频繁使用照明会很快耗尽电池，使手表需要充电。下示参考值为点亮一次照明后，为补足消耗的电量所需要的充电时间。
在透过窗户照射进来的阳光下时约为 5 分钟
在室内荧光灯下时约为 8 小时
- 请务必参照“电源”一节，了解有关让手表照射到明亮光线时需要知道的重要资讯。

若手表画面变为空白...

若手表画面变为空白，则表示为了节省电源，手表的节电功能已将画面关闭。

- 有关详情请参阅“节电功能”一节。

请注意，CASIO COMPUTER CO., LTD. 对于用户本人或任何第三方因使用本产品或其故障而引起的任何损害或损失一律不负任何责任。

关于本说明书



- 画面显示有白底黑字及黑底白字两种，依手表的型号而不同。本说明书中的所有画面插图均以白底黑字表示。
- 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”一节中的说明。

电波原子计时

本表接收时间校准电波信号并相应更新时间。

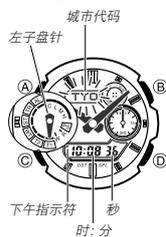
- 本表在设计上能够接收德国 (Mainflingen)、英国 (Anthrorn)、美国 (Fort Collins)、中国 (商丘) 及日本 (福岛、福冈/佐贺) 发射的时间校准电波信号。
- 如果您在时间校准信号的接收上遇到问题，请参阅下述“信号接收疑难排解”一节。

现在时间的设定

本表根据时间校准信号自动调整时间。需要时，您还可以手动设定时间及日期。

- 购买本表后，您需要首先指定本地城市（您通常使用本表的城市）。有关详情请参阅“如何指定本地城市”一节。
- 在时间信号电波覆盖地区外使用本表时，您需要手动调整时间。有关手动设定时间的详细说明，请参阅“如何手动设定时间及日期”一节。
- 本表能在北美接收到美国时间校准信号。本说明书中的“北美”一词是指包含加拿大、美国及墨西哥在内的地区。
- 截止到 2008 年 1 月，中国不使用夏令时间 (DST)。若中国将来使用夏令时间，则本表的有些功能将无法正确动作。

如何指定本地城市

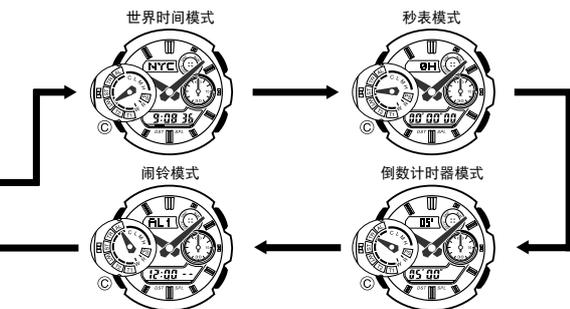


1. 在计时模式中，按住 **ⓐ** 钮约五秒钟，直到左子盘针指向 T1，并且城市代码在画面上段闪动。此表示已进入设定画面。
2. 按 **ⓓ** (向东) 钮及 **ⓑ** (向西) 钮选择要用作本地城市的城市代码。

LIS, LON : 里斯本, 伦敦
MAD, PAR, ROM, BER, STO : 马德里, 巴黎, 罗马, 柏林, 斯德哥尔摩
ATH : 雅典
MOW : 莫斯科
HKG, BJS, TPE : 香港, 北京, 台北
SEL, TYO : 汉城, 东京
HNL : 檀香山
ANC : 安克拉治
YVR, LAX : 温哥华, 洛杉矶

YEA, DEN : 埃德蒙顿, 丹佛
MEX, CHI : 墨西哥城, 芝加哥
MIA, YTO, NYC : 迈阿密, 多伦多, 纽约
YHZ : 哈利法克斯
YYT : 圣约翰

3. 按 **ⓐ** 钮两次退出设定画面。
- 通常，您选择本地城市代码后本表便会立即显示正确的时间。否则，手表将在下次自动信号接收操作（深夜时）后自动调整时间。您也可以手动接收信号或手动调整时间。
 - 手表将自动从合适的发射台接收时间校准信号（深夜时）并相应更新设定。有关城市代码与发射台关系的说明，请参阅“时间校准信号的接收”中的“重要！”及“发射台”一节。
 - 有关本表的电波信号接收地区的说明，请参阅下述“大致接收地区”中的图。



时间校准信号的接收

共有两种方法可用于接收时间校准信号：自动信号接收及手动信号接收。

• 自动信号接收

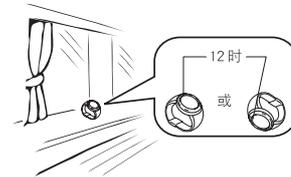
使用自动信号接收时，手表每天最多自动接收时间校准信号六次（中国讯号时为五次）。自动信号接收成功一次后，当天随后的所有自动接收操作便不再进行。有关详情请参阅“关于自动信号接收”一节。

• 手动信号接收

手动信号接收是通过按钮操作开始时间校准信号的接收。有关详情请参阅“如何手动接收电波信号”一节。

重要！

- 要接收时间校准信号时，请如图所示摆放手表，使其 12 时一侧面朝窗户。本表设计成在深夜接收时间校准电波信号。因此，当您在晚上摘下手表时应将其放在窗户旁。确认周围没有金属物体。



- 手表的朝向不要摆放错误。
- 在下列场所可能会难以甚至无法接收到信号。



- 通常晚上的信号接收环境比白天好。
- 时间校准信号的接收会需要二至七分钟的时间，但有些情况下最长会需要 14 分钟的时间。请小心，不要在信号接收过程中进行任何按钮操作或移动手表。

• 手表根据其下本地城市代码设定接收时间校准信号。

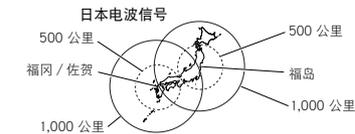
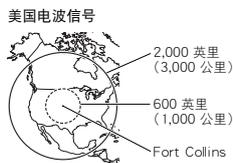
本地城市代码	发射台	频率
LON. PAR. BER. ATH. LIS. MAD. ROM. STO. MOW*	Anthorn (英国)	60.0 kHz
	Mainflingen (德国)	77.5 kHz
HKG. BJS	商丘市 (中国)	68.5 kHz
TPE. TYO. SEL	福岛 (日本)	40.0 kHz
	福冈 / 佐贺 (日本)	60.0 kHz
HNL*. ANC*. LAX. DEN. CHI. NYC. YVR. YEA. MEX. MIA. YTO. YHZ. YYT	科罗拉多州 Fort Collins (美国)	60.0 kHz

*由 HNL、ANC 及 MOW 城市代码覆盖的区域距离时间校准信号发射台很远，因此有些环境条件可能会使信号接收出现问题。

• 倒数计时器计时进行过程中，校准信号接收功能无效。

大致接收地区

英国及德国电波信号



接收环境条件良好时，台湾地区能够接收到信号。



• 在一年或一日的某个时间带中，比下述距离更远的地方可能会无法接收到信号。电波干扰也可能使信号接收失败。

Mainflingen (德国) 或 Anthorn (英国) 发射台：500 公里 (310 英里)
Fort Collins (美国) 发射台：600 英里 (1,000 公里)
福岛或福冈 / 佐贺 (日本) 发射台：500 公里 (310 英里)
商丘 (中国) 发射台：1,500 公里 (910 英里)

• 即使手表位于发射台的接收地区内，若电波受到手表与信号源之间的山脉或其他地形的遮挡，信号接收仍可能会失败。

• 信号的接收还会受到天气、气象条件及季节的变化等的影响。

关于自动信号接收

手表每天最多自动接收时间校准信号六次（中国信号时为五次）。自动信号接收成功一次后，当天随后的所有自动接收操作便不再进行。信号接收时间表（校准时间）依本地城市及其标准时间或夏令时间的设定而不同。

本地城市	自动信号接收开始时间					
	1	2	3	4	5	6
LON LIS	标准时间 早上 1:00 夏令时间 早上 2:00	早上 2:00 早上 3:00	早上 3:00 早上 4:00	早上 4:00 早上 5:00	早上 5:00 午夜*	午夜* 早上 1:00*
PAR BER MAD ROM STO	标准时间 早上 2:00 夏令时间 早上 3:00	早上 3:00 早上 4:00	早上 4:00 早上 5:00	早上 5:00 午夜*	午夜* 早上 1:00*	早上 1:00* 早上 2:00*
ATH	标准时间 早上 3:00 夏令时间 早上 4:00	早上 4:00 早上 5:00	早上 5:00 午夜*	午夜* 早上 1:00*	早上 1:00* 早上 2:00*	早上 2:00* 早上 3:00*
MOW	标准时间 早上 4:00 夏令时间 早上 5:00	早上 5:00 午夜*	午夜* 早上 1:00*	早上 1:00* 早上 2:00*	早上 2:00* 早上 3:00*	早上 3:00* 早上 4:00*
HKG BJS	标准时间 早上 1:00	早上 2:00	早上 3:00	早上 4:00	早上 5:00	
TYO TPE SEL	标准时间 午夜	早上 1:00	早上 2:00	早上 3:00	早上 4:00	早上 5:00
HNL ANC LAX DEN CHI NYC YVR YEA MEX MIA YTO YHZ YYT	标准时间 夏令时间 夏令时间	午夜 早上 1:00	早上 2:00	早上 3:00	早上 4:00	早上 5:00

*第二天

注

- 校准时间到达时，手表只有在计时模式或世界时间模式中时才接收校准信号。如果您配置设定时到达了校准时间，手表不进行信号接收。
- 校准信号的自动接收只在早上，当您还在睡梦中时进行（对计时模式中的时间进行校准）。在晚上，请在上床睡觉之前从手腕上取下手表，并将其放在易于接收信号的地方。
- 手表每天在计时模式中的时间到达校准时间时，接收校准信号二至 14 分钟。在校准时间的前后 14 分钟内不要进行任何按钮操作。否则会干扰正常的时间校准。
- 请记住，校准电波信号的接收根据计时模式中本地城市的时间进行。

如何手动接收电波信号

正在接收

W (WORK) R (READY)

1. 将手表放在平稳的地方，使其 12 时一侧对准窗户。
2. 在计时模式中，按住 (A) 按钮两秒钟直到手表鸣音。
3. 数字画面将变为空白，而左子盘针将转动至 R (READY)，表示手表已准备好接收时间校准信号。

- 若出现问题，请参照“信号接收疑难排解”一节。
- 在实际的电波信号接收过程中，左子盘针将移动并停止在 W (WORK) 处。
- 若在接收过程中电波信号不稳定，左子盘针可能会在 W (WORK) 与 R (READY) 之间摇摆不定。
- 时针及分针继续正常计时。
- 时间校准电波信号的接收会需要 2 至 7 分钟的时间，但在有些情况下最长会需要 14 分钟的时间。请小心，不要在信号接收过程中进行任何按钮操作或移动手表。
- 电波信号接收成功时，GET 会出现在画面上段，而画面下段显示成功接收的时间及日期。手表将根据电波信号提供的资讯相应调整时间。
- 若您按 (A) 按钮或不进行任何操作超过约一或两分钟，手表将返回计时模式。
- 若电波信号接收失败，ERR 将出现在画面上段。在这种情况下手表不会调整时间。请按 (A) 按钮返回计时模式。

接收成功

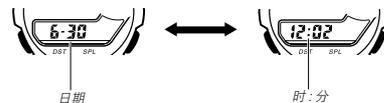
接收失败

注

- 要中断接收操作并返回计时功能时，请按任意按钮。

如何检查上次电波信号接收结果

在计时模式中，按 (A) 按钮可查看上次成功接收的时间及日期。再次按 (A) 按钮可返回前一画面。



信号接收疑难排解

电波信号接收失败时，请检查以下各点。

问题	可能原因	对策
接收不到时间校准电波信号。	<ul style="list-style-type: none"> • 在自动信号接收过程中您进行了一些按钮操作。 • 手表没在计时模式或世界时间模式中。 • 手表的所在位置由于某些原因无法接收到电波信号。 • 倒数计时器正在倒数测时。 • 白天总是有无线电波的干扰，妨碍校准信号的接收。 	<ul style="list-style-type: none"> • 在晚上手动接收电波信号，或等到下一次自动电波信号接收操作开始。 • 进入计时或世界时间模式并再试一次。 • 进入倒数计时器模式并停止倒数计时。 • 检查并确认手表是在能够接收到电波信号的地方。
接收到电波信号后时间仍不准	<ul style="list-style-type: none"> • 若时间差一个小时，则可能是 DST 设定不正确。 • 本地城市的设定与您使用手表时的所在地区不同。 • 指针的基准位置错位了。 	<ul style="list-style-type: none"> • 将 DST 设定改变为自动 DST。 • 选择正确的本地城市。 • 进入基准位置校准模式并校准基准位置。

• 有关详情请参阅“时间校准信号的接收”中的“重要！”及“电波须知”各节。

世界时间

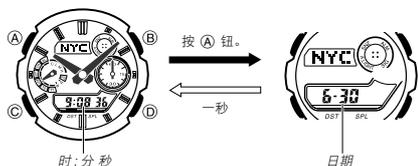


世界时间模式表示世界 48 个城市（29 个时区）的现在时间。本地城市与目前选择的世界时间城市之间可以通过简单的操作互换。

- 世界时间模式中的时间与计时模式中的时间同步。若您感觉世界时间模式中的时间不准，请检查并确认您选择的本地城市正确。同时检查并确认计时模式中的时间正确。
- 通过在世界时间模式中选择城市代码，可以显示全球任何特定时区中的现在时间。有关可使用的 UTC 时差设定的详情，请参阅“City Code Table”（城市代码表）。
- 本节中的所有操作都必须要在世界时间模式中执行。请按 (C) 按钮可进入该模式。

如何查看其他时区中的现在时间

- 在世界时间模式中，用 **(D)** 钮可以切换城市代码（时区）。按住该钮可高速切换。
- 当要选择的城市代码（时区）出现时，按 **(A)** 钮可显示其日期。约一秒钟后，手表将返回正常的计时状态。



如何为各城市选择标准时间及夏令时间

1. 在世界时间模式中，用 **(D)** 钮显示要改变其标准时间 / 夏令时间设定的城市代码（时区）。
2. 按住 **(A)** 钮约三秒钟，交替选择夏令时间（DST 指示符显示）及标准时间（DST 指示符不显示）。
- 夏令时间启用后，DST 指示符会显示在世界时间模式画面上。



本地城市与世界时间城市的互换

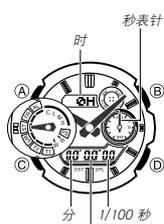
使用下述操作步骤可以交换本地城市与世界时间城市。使本地城市变为世界时间城市，而世界时间城市变为本地城市。如果您频繁来往于两个时区不同的城市之间，此功能很方便。

- 如果在目前的世界时间城市能够接收时间校准电波信号，则交换后在本地城市将可以接收时间校准电波信号。
- 有关能够接收时间校准电波信号的城市说明，请参阅“如何指定本地城市”一节。

如何交换本地城市与世界时间城市

1. 在世界时间模式中，用 **(D)** 钮选择所需要的世界时间城市。
2. 按住 **(A)** 钮及 **(B)** 钮直到手表鸣音。
- 此时，世界时间城市（您在第 1 步选择的的城市）将变为本地城市。同时，在第 2 步之前选择的本地城市变为世界时间城市。
- 交换本地城市与世界时间城市后，手表将停留在世界时间模式中，第 2 步以前选择的本地城市为目前的世界时间城市。

秒表

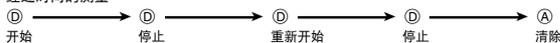


秒表用于测量经过时间、中途时间及两名选手的完成时间。

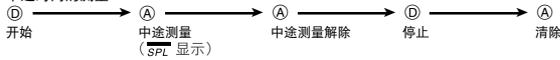
- 秒表的数字画面显示限度是 23 小时 59 分 59.99 秒。
- 若不启动秒表，测时会一直不停地进行。到达测时限度时，秒表会再次由 0 开始重新测时。
- 在测量经过时间的第一秒内，秒表指针将起 1/20 秒针的作用。之后，直到经过最初的一分钟为止，其将起秒针的作用。再后其起分针的作用。经过时间的测量停止时，秒表指针将指示现在的秒数。
- 若不停止秒表，即使退出秒表模式，测时仍将继续进行。
- 当中途时间正在画面中显示时，若退出秒表模式，手表将清除中途时间并返回经过时间的测量画面。
- 本节中的所有操作都必须在秒表模式中执行。请按 **(C)** 钮进入该模式。

如何使用秒表测量时间

经过时间的测量



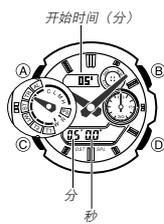
中途时间的测量



两名选手完成时间的测量



倒数计时器



倒数计时器可在 1 分钟至 60 分的范围内设定。倒数至零时手表会发出闹铃声。

- 本倒数计时器还具备有自动重复功能，倒数至零时，此功能可使手表自动从最初设定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。

如何使用倒数计时器

进入倒数计时器模式后，按 **(D)** 钮即可开始倒数计时器的倒数。

- 在自动重复功能解除的情况下，倒数至零时闹铃会鸣响 10 秒钟，此时按任意钮可停止闹铃声。闹铃停止鸣响后，倒数时间会自动返回原开始时间。

- 若自动重复功能为开启状态，则倒数至零时，倒数计时器将立即自动再次开始倒数。倒数至零时手表将鸣音进行通知。倒数最多能重复八次，然后停止。
- 目前的重复次数（1 到 8）显示在画面下段。
- 若不停止倒数，即退出倒数计时器模式，倒数计时器仍会继续测时。
- 若要完全停止倒数，首先暂停倒数（按 **(D)** 钮），然后再按 **(A)** 钮。此时，倒数时间会返回最初设定的开始时间。

如何配置倒数开始时间及自动重复设定



1. 在倒数计时器模式中，当倒数开始时间显示在画面上时，按住 **(A)** 钮约三秒钟直到倒数开始时间的分数开始闪动。此表示现已进入设定画面。
- 若倒数开始时间没有出现，请使用“如何使用倒数计时器”一节中的操作将其显示。
2. 按 **(C)** 钮依照下示顺序选择项目（闪动），并选择要变更的设定。



3. 根据目前在画面上选择的设定执行下述操作。
 - 当开始时间设定闪动时，用 **(D)** (+) 钮及 **(B)** (-) 钮进行变更。
 - 当自动重复功能的开启 / 解除设定 (**ON** 或 **OFF**) 闪动时，按 **(D)** 钮交替开启 (**ON**) 或解除 (**OFF**) 该功能。
4. 按 **(A)** 钮退出设定画面。
- 自动重复功能开启后，自动重复开启指示符 (**SR**) 会显示在倒数计时器模式画面上。
- 经常使用自动重复功能和闹铃会耗尽电池的电量。

闹铃



闹铃经开启后，本表在到达闹铃时间时会发出闹铃声。五个闹铃中，一个是间歇闹铃，其他四个为一次鸣响闹铃。

您还可以开启整点响报，使本表在每小时整点时鸣音两次。

- 闹铃画面共有五个，AL1、AL2、AL3 及 AL4 表示一次鸣响闹铃画面，SNZ 表示间歇闹铃画面。整点响报画面则由 SIG 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，用 **(D)** 钮选择要设定的闹铃，直到其闹铃画面出现为止。



- 要设定一次鸣响闹铃时，显示 AL1、AL2、AL3 及 AL4 的闹铃画面。要设定间歇闹铃时，显示 SNZ 画面。
- SIG 是整点响报设定。
- 间歇闹铃每隔五分钟鸣响一次。

2. 选择了闹铃后，按住 **(A)** 钮约三秒钟，直到闹铃时间的时数开始闪动。此表示现已进入设定画面。
- 该闹铃自动开启。
3. 按 **(C)** 钮在时数与分数之间移动闪动。
4. 用 **(D)** (+) 钮及 **(B)** (-) 钮可改变闪动中的数值。
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，闹铃都会鸣音约 10 秒钟。间歇闹铃会每隔 5 分钟鸣响 1 次，总共重复 7 次。您可随时解除闹铃。

- 闹铃及整点响报根据计时模式中本地城市的现在时间动作。
- 闹铃鸣响后，按任何按钮都可停止闹铃声。
- 在间歇闹铃的 5 分钟间隔内，若进行下列操作之一，则目前的间歇闹铃会被解除。显示计时模式的设定画面 显示 SNZ 设定画面

如何开启或解除闹铃



1. 在闹铃模式中，用 **(D)** 钮选择闹铃。
2. 按 **(A)** 钮开启或解除选择的闹铃。
- 开启一个闹铃 (AL1、AL2、AL3、AL4 或 SNZ) 后，闹铃开启指示符会在其闹铃模式画面中出现。
- 开启任何闹铃后，闹铃开启指示符将表示在所有模式中。
- 闹铃鸣响时，闹铃开启指示符会在画面中闪动。
- 在间歇闹铃鸣响过程中及其 5 分钟间隔内，间歇闹铃指示符闪动。

如何开启或解除整点响报



1. 在闹铃模式中，用 **(D)** 钮选择整点响报 (SIG)。
2. 按 **(A)** 钮交替开启或解除整点响报。
- 整点响报开启后，整点响报开启指示符会显示在所有模式中。

照明



本表采用一个 LED (发光二极管) 提供照明, 即使在黑暗中也可使画面明亮易观。本表还配备有自动照明功能, 只要将手表面向您转动, 照明便会自动点亮。

- 若要使用自动照明功能, 必须事先开启该功能 (由自动照明功能开启指示符表示)。
- 有关使用照明的其他重要资讯, 请参阅“照明须知”一节的说明。

如何手动点亮照明

在任意模式中 (设定画面显示时除外), 按 (B) 钮可点亮照明约一秒钟。

- 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, 无论手表的模式为何, 每当您如下所示转动手腕时, 照明便会自动点亮。

请注意, 本表的自动照明功能为“Full Auto LED Light” (全自动 LED 照明), 只有当环境光线低于一定水平时才动作。在明亮的光线环境下其不会点亮照明。

- 在下述任何情况下, 无论开启/解除状态为何, 自动照明功能都不动作:
 - 闹铃正在鸣响时
 - 电信信号接收过程中

将本表移至与地面平行的位置上, 然后再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行为时, 必须特别小心谨慎。注意照明会被自动照明功能突然点亮, 请避免使您周围的人受惊或注意力分散。
- 在骑自行车、驾驶摩托车或其他汽车前, 必须先将手表的自动照明功能解除。此是因为自动照明功能有可能会突然点亮照明, 分散您的注意力, 有导致交通事故及严重伤人意外的危险。

如何开启或解除自动照明功能

在计时模式中, 按住 (B) 钮约 3 秒可交替开启 (自动照明功能开启指示符出现) 或解除 (自动照明功能开启指示符消失) 自动照明功能。

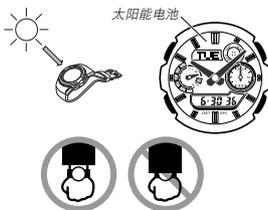
- 自动照明功能开启后, 自动照明功能开启指示符会显示在所有模式中。

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所发电能的特殊充电电池 (二次电池)。下图举例说明充电时如何放置手表。

范例: 如图所示摆放手表使其表面朝向光源。

- 右图所示为树脂表带手表的放置方法。
- 请注意, 当部分太阳能电池被衣服等遮挡时充电效率会下降。
- 平时应尽可能将手表露在衣袖之外。即使仅部分表面被遮挡也会使充电效率显著下降。



重要!

- 将手表长期放置在暗处或佩戴时手表因被遮挡而照不到光线, 都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储存由太阳能电池产生的电能, 因此电池不需要定期更换。但经长期使用后, 充电电池会逐渐失去充电能力, 无法将电充满。若您发现充电电池无法充满电, 请与您的经销商或 CASIO 代理商联系有关更换电池的事宜。
- 切勿自行取出或更换手表的特殊电池。使用错误类型的电池会损坏手表。
- 当电池电量下降至第 5 级 (C) 或更换充电电池之后, 存储器中保存的所有数据都将被删除, 并且现在时间及所有其他设定均返回至其初始出厂缺省设定。
- 要长期存放手表时, 请开启节电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。

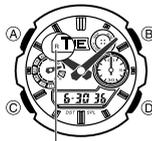
电池电量指示符及电量恢复模式指示符

电池电量指示符表示充电电池的电力状态。



电量级数	电池电量指示符	功能状态
1 (H)		所有功能正常。
2 (M)		所有功能正常。
3 (L)	 (立即充电警报)	自动及手动信号接收、照明及鸣音功能停止。
4 (C)		除计时功能之外, 所有功能及画面指示符均停止。
5 (C)		所有功能停止。

- 电池电量为第 3 级 (L) 时 LOW 指示符会在画面中闪烁, 表示电池的电力已非常低, 必须尽快将手表放在明亮光线下进行充电。
- 当电池电量为第 5 级 (C) 时, 所有功能都将停止, 并且各设定也将返回至其初始出厂缺省设定。电量一旦下降至第 5 级 (C), 将充电电池充电到第 2 级 (M) 后, 需要重新配置现在时间、日期及其他设定。
- 将电池从第 5 级 (C) 充电到第 2 级 (M) 时, 各指示符将重新在画面中出现。
- 每当电池电量降低至第 5 级 (C) 时, 手表的本地城市设定会自动返回 TYO (东京)。对于此本地城市设定, 手表将接收日本的时间校准电波信号。如果您是在北美、欧洲或中国使用本表, 则必须改变本地城市设定, 使其与实际居住地一致。
- 手表照射到直射阳光或一些其他极为强烈的光线时, 电池电量指示符可能会暂时表示为一个比实际电量水平高的级数。但数分钟后正确的电池电量指示符便会出现。



电量恢复模式指示符

- 过度使用照明或闹铃会使 R (恢复) 指示符出现在画面上段, 表示手表电池的电力处于恢复模式。在此模式中, 照明、闹铃、倒数计时器闹铃、时间响报及所有指针动作都停止。手表继续在内部保持计时, 因此电池电力恢复到正常水平后通常的计时及功能将立即恢复。R 指示符消失时表示电池的电力已经恢复。
- 若 R (恢复) 频繁出现, 其可能表示电池的剩余电量已很少。请将手表放在明亮光线下一段时间进行充电。

充电须知

有些充电环境会使手表变得非常炎热。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, 手表温度过高时其液晶显示屏会熄灭。手表温度降低后 LCD 的显示将再次恢复正常。

警告!

将手表放置在明亮的光线下对充电电池进行充电会使手表变得炎热。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, 手表会变得极为炎热。

- 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

充满电后手表可持续计时最长约六个月。

- 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长度。

光线类型 (亮度)	大约照射时间
在室外阳光下 (50,000 lux)	8 分钟
在有阳光的窗口下 (10,000 lux)	30 分钟
在阴天的窗口下 (5,000 lux)	48 分钟
在室内荧光灯下 (500 lux)	8 小时

- 有关电池供电时间及日常运作条件的详情, 请参阅规格中的“电源”一节。
- 经常充电可保证运作的稳定。

恢复时间

下表列出了电池电量升高一级所需要的照射时间。

光线类型 (亮度)	大约照射时间				
	第 5 级	第 4 级	第 3 级	第 2 级	第 1 级
在室外阳光下 (50,000 lux)		2 小时		21 小时	6 小时
在有阳光的窗口下 (10,000 lux)		6 小时		78 小时	21 小时
在阴天的窗口下 (5,000 lux)		10 小时		126 小时	34 小时
在室内荧光灯下 (500 lux)		106 小时		-----	-----

- 上示照射时间仅为参考值。实际所需要的照射时间依光线条件而不同。

计时

您可以手动调整计时模式中的本地城市及时间。通过指定第二时间城市, 手表可以同时显示其他时区中的现在时间。

- 有关选择第二时间城市的说明, 请参阅“如何指定第二时间城市”一节。
- 在计时模式中按 (D) 钮可在下段画面循环切换显示内容。



在设定时间及日期之前请先阅读此节！

本表预设有一些城市代码，各代码分别代表各城市所在的时区。设定时间时，选择正确的本地城市（通常使用手表时所在的城市）很重要。若您的居住地未包含在预设城市代码中，则请选择与您的居住地时区相同的预设城市代码。

- 请注意，所有世界时间城市及第二时间城市的时间都是根据计时模式中的时间及日期计算显示。

如何手动设定时间及日期



1. 在计时模式中，按住 **(A)** 钮约五秒钟，直到左子盘指向 **T1**，并且城市代码在上段画面中闪动。此表示已进入设定画面。
2. 用 **(D)** 钮及 **(B)** 钮选择所需要的城市代码。
 - 在变更任何其他设定之前，必须首先选择本地城市代码。
 - 有关城市代码的详情，请参阅“City Code Table”（城市代码表）。

3. 按 **(C)** 钮依照下顺序选择设定项目（闪动）。



4. 要变更的计时设定闪动时，用 **(D)** 钮或 **(B)** 钮如下所示进行变更。

画面：	目的：	操作：
TYO	改变城市代码	使用 (D) （向东）钮及 (B) （向西）钮。
OFF	切换自动 DST (AUTO)、夏令时间 (ON) 及标准时间 (OFF)。	按 (D) 钮。
12H	切换 12 小时 (12H) 及 24 小时 (24H) 制时	按 (D) 钮。
50	将秒数复位至 00	按 (D) 钮。
10:58	改变时或分	用 (D) （+）钮及 (B) （-）钮。
2009 6 30	改变年、月或日	
PS ON	开启 (ON) 或解除 (OFF) 省电功能	按 (D) 钮。

5. 按 **(A)** 钮两次退出设定画面。

- 有关夏令时间设定的详情，请参阅“如何改变夏令时间（日光节约时间）设定”一节。有关省电功能的说明请参阅“如何开启或解除省电功能”一节。
- 只有当 LIS、LON、MAD、PAR、ROM、BER、STO、ATH、MOW、TPE、SEL、TYO、HNL、ANC、YVR、LAX、YEA、DEN、MEX、CHI、MIA、YTO、NYC、YHZ 或 YYT 被选择为本地城市时，才能选择自动 DST (AUTO)。有关详情请参阅下述“夏令时间 (DST)”一节。
- 星期会根据日期（年、月及日）自动显示。

12 小时及 24 小时制

- 选用 12 小时制时，在正午至午夜 11:59 之间 **P**（下午）指示符会出现在时数的左侧，而在午夜至正午 11:59 之间没有指示符出现在时数的左侧。
- 选用 24 小时制时，时间在 0:00 至 23:59 之间表示，没有指示符显示。
- 您在计时模式中选择的 12 小时 / 24 小时制将适用于所有其他模式。

夏令时间 (DST)

夏令时间（日光节约时间）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。

从 Mainflingen（德国）、Anhorn（英国）或 Fort Collins（美国）发射的时间校准电波信号中含有标准时间及 DST 夏令时间的数据。自动 DST 设定被开启时，手表将根据电波信号自动切换标准时间及 DST（夏令时间）。

- 虽然从日本福岛及福冈 / 佐贺发射的时间校准信号中含有夏令时间数据，但日本目前不使用夏令时间（2008 年现在）。
- 当您选择 LIS、LON、MAD、PAR、ROM、BER、STO、ATH、MOW、TYO、ANC、YVR、LAX、YEA、DEN、MEX、CHI、MIA、YTO、NYC、YHZ 或 YYT 作为本地城市时，DST 夏令时间的缺省设定为自动 DST (AUTO)。
- 若您无法接收到时间校准信号，则请手动选择标准时间或夏令时间（日光节约时间）。

如何改变夏令时间（日光节约时间）设定



1. 在计时模式中，按住 **(A)** 钮约五秒钟，直到左子盘指向 **T1**，并且城市代码在上段画面中闪动。此表示已进入设定画面。
2. 按 **(C)** 钮显示 DST 夏令时间设定画面。
3. 按 **(D)** 钮依照下顺序选择 DST 夏令时间设定。



4. 选择了所需要的设定后，按 **(A)** 钮两次退出设定画面。

- DST 指示符出现在画面上时表示已启用夏令时间。

第二时间

第二时间用于显示本地城市的现在时间之外，其他时区中称为“第二时间城市”的现在时间。此功能对于商业人士及需要及时掌握两个不同时区中的现在时间的人很方便。

- 有关如何在下段画面显示第二时间城市的现在时间的说明，请参阅“计时”一节。

如何指定第二时间城市



左子盘针

1. 在计时模式中，按住 **(A)** 钮约五秒钟，直到左子盘指向 **T1**，并且城市代码在上段画面中闪动。
2. 再次按 **(A)** 钮。左子盘针将移动到 **T2**，并且第二时间城市代码开始在上段画面中闪动。此表示已进入第二时间城市选择画面。
3. 用 **(D)**（向东）钮及 **(B)**（向西）钮选择城市代码。
 - 有关城市代码的详情请参阅“City Code Table”（城市代码表）。
4. 按 **(A)** 钮退出设定画面。

指针基准位置的校正

手表的时针及分针会因受到强磁场及强冲击而偏移。本表每小时自动校正时针及分针，以订正 -55 分钟至 +5 分钟之间的偏差。

- 需要时，您也可以手动开始自动时针与分针校正。
- 若偏差超出了 -55 分钟至 +5 分钟的范围，您既可以手动开始自动时针与分针校正功能，也可以手动校正时针及分针的基准位置。
- 如果是子表盘中的指针偏移了，则必须手动校正其基准位置。

如何手动开始自动指针基准位置校正



在计时模式中，按住 **(D)** 钮约六秒钟，直到 **H-SET** 开始在上段画面中闪动。

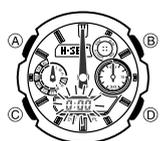
- 请注意，您按 **(D)** 钮后 **H-SET** 将在上段画面中出现约三秒钟，但直到 **H-SET** 开始闪动为止不要松开该钮。闪动的 **H-SET** 表示时针及分针的自动基准位置校正操作已开始。
- 时针及分针的自动基准位置校正操作需要约三分半钟才能完成。在此期间不要对手表进行任何其他操作。
- 自动校正操作结束后，手表将自动返回计时模式。

- 当手表在倒计时器模式中或倒数正在进行时，自动校正操作无法开始。
- 要中断正在进行的自动校正操作时，请按 **(D)** 钮。手表将返回计时模式。

如何手动调整基准位置



子表盘针正确的基准位置



时针及分针的正确基准位置

1. 在计时模式中，按住 **(D)** 钮约三秒钟，直到 **H-SET** 出现在上段画面中。
 - 当左子盘针转动至 **C (CHG)** 并且秒表针转动至 **60** 时，表示子表盘中的各针的基准位置正确。否则，请用 **(B)** 钮调整左子盘针的位置，用 **(D)** 钮调整秒表针的位置。
 2. 确认两个子表盘针都在其正确的基准位置后，按 **(C)** 钮。
 - 手表进入时针及分针的基准位置手动校正状态。
 - 若时针及分针都指向 12 时，则表示其基准位置正确。否则，请用 **(D)**（+）钮及 **(B)**（-）钮调整基准位置。
 - 按 **(C)** 钮可返回第 2 步开始时的状态。
 3. 全部正确后，按 **(A)** 钮返回计时模式。
- 基准位置调整操作结束后，将手表放在校准电波信号强的地方，然后进行手动电波信号接收操作。有关详情请参阅“如何手动接收电波信号”一节。

参考资料

本节介绍更多有关操作本表的详情及技术资料，其中还包括本表各种功能及特长的详细须知及注意事项。

省电功能



经开启后，省电功能会在手表处于暗处经过一定时间后自动将手表切换至休眠状态。下表介绍省电功能对手表各功能的影响。

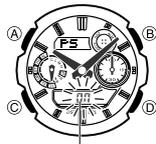
不见光的经过时间	指针及画面	功能
60 至 70 分钟	左子盘针：PS；秒表针：“60”；其他针：正常；画面：空白	除画面显示之外，所有功能正常
6 或 7 天	左子盘针：PS；其他针：停止在 12 时位置；画面：空白	自动信号接收、鸣音、照明及画面显示功能停止。

- 将手表戴在衣袖内会使其进入休眠状态。
- 在早上 6:00 至晚上 9:59 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早上 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。
- 将手表移至光线良好的地方
 - 按任意按钮。
 - 将手表面向您转动

如何开启或解除节能功能



1. 在计时模式中，按住 (A) 按钮五秒钟，直到左子盘指向 T1，并且城市代码在上段画面闪动。此表示现已进入设定画面。
2. 按 (C) 按钮九次直到节能功能开启/解除画面出现。
3. 按 (D) 按钮开启 (ON) 或解除 (OFF) 节能功能。
4. 按 (A) 按钮两次退出设定画面。

开启/解除状态

电波原子计时须知

- 强静电会使时间偏移。
- 电离层反射时间校准信号。因此，电离层反射率的变化、以及电离层因季节性大气变化或一日中时间的变化而引起的高度变化等因素可能会改变信号的接收范围，并使信号接收暂时性失败。
- 即使手表正常接收到时间校准信号，有些条件也可能使时间产生最大一秒种的误差。
- 根据时间校准信号设定的时间比手动设定优先度高。
- 本表在设计上能在 2000 年 1 月 1 日至 2099 年 12 月 31 日期间自动更新日期及星期。时间校准信号不能对 2100 年 1 月 1 日以后的日期进行设定。
- 本表能接收区分闰年与非闰年的信号。
- 虽然本表在设计上能够同时接收时间数据 (时、分、秒) 及日期数据 (年、月、日)，但有些信号条件可能会限制时间数据的接收。
- 若在接收不到时间校准信号的地区使用本表，手表将以在“规格”中所记述的精度计时。
- 若您时间校准信号的接收上遇到问题，或接收到信号后时间仍不准确，则请检查城市代码、DST (夏令时间)。
- 当电池电力下降到第 5 级 (C) 或在更换了电池之后，本地城市设定返回初始缺省设定 T'Y'O (东京)。此种情况发生时，请将本地城市改变为所需要的设定。

发射台

- 本表根据目前选择的本地城市接收时间校准电波信号。
- 当美国时区被选择时，手表接收从美国 (Fort Collins) 发射的时间校准电波信号。
 - 当日本时区被选择时，手表接收从日本 (福岛及福冈/佐贺) 发射的时间校准电波信号。
 - 当欧洲时区被选择时，手表接收从德国 (Mainflingen) 及英国 (Anthorn) 发射的时间校准电波信号。
 - 当中国时区被选择时，手表接收从中国 (商丘) 发射的时间校准电波信号。
 - 当本地城市为 LIS、LON、MAD、PAR、ROM、BER、STO、ATH、MOW (可接收 Anthorn 及 Mainflingen 双方的电波信号) 时，手表首先尝试获取上次成功接收到的电波信号。若接收失败，则其尝试接收另一种电波信号。在选择了本地城市后的第一次电波信号接收时，手表首先尝试最近的电波信号 (LIS、LON 时为 Anthorn, MAD、PAR、ROM、BER、STO、ATH 及 MOW 时为 Mainflingen)。

画面的自动返回

- 当有设定在画面中闪动时，若不执行任何操作经过两或三分钟，手表将自动退出设定画面。
- 在闹铃模式中，若不执行任何操作经过两或三分钟，手表将自动返回计时模式。

高速转动

- 在各种设定模式中，使用 (D) 按钮及 (B) 按钮可以改变指针位置。在大多数情况下，按住此二按钮可使相应指针开始高速转动。

初始画面

世界时间或闹铃模式时，上次退出该模式时显示的数据会首先出现。

计时

- 在将秒数复位至 00 时，若秒数值是于 30-59 之间，在秒数值回至 00 的同时，分数值亦会加 1。若秒数值是于 00-29 之间，分数值则保持不变。
- 年份可在 2000 年至 2099 年间设定。
- 本表内置有全自动日历，其能自动调整长短月及闰年的日期。日期一旦设定，除电池电量下降至第 5 级 (C) 之后以外，无需再次变更。
- 计时模式及世界时间模式中的所有城市的现在时间均以本地城市的时间为基准，根据各城市的协调世界时 (UTC) 计算而来。

照明须知

- 在直射阳光下，照明的光亮有可能难以看到。
- 每当闹铃鸣响时，照明会自动熄灭。
- 经常使用照明会很快耗尽电池。

自动照明须知

- 每当电池电量下降至第 4 级 (C) 时，自动照明功能将自动被解除。
- 请避免将手表戴在手腕的内侧。否则会使自动照明功能在不需要时动作，缩短电池的寿命。要将手表戴在手腕外侧时，请解除自动照明功能。

15 度以上
过高



- 若表面左右两侧倾斜超过 15 度，照明有可能不会点亮。必须保持您手臂的背面与地面平行。
- 即使您保持手表朝向您的状态，照明也会在约一秒种后熄灭。
- 静电及磁力会干扰自动照明功能的正常动作。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，表面转向您后照明要在约 1 秒后才会点亮。此属正常现象并非表示自动照明功能发生了故障。
- 当您前后摆动手臂时，您可能会注意到有非常轻微的喀嗒声从表内发出。此声音是由自动照明功能的机械动作所引起，并不表示本表发生了故障。

规格

常温下的精确度：每月 ±15 秒 (若不接收电波信号进行校准)

数字计时：时、分、秒，下午 (P)，月、日、星期

时制：12 小时与 24 小时

日历：2000 年至 2099 年间的全自动日历

其他：本地城市代码 (可从 48 个城市代码中选择)；标准时间 / 夏令时间 (日光节约时间)；当地时间 / 第二时间同步指示

指针计时：时、分 (指针每 10 秒钟跳一下)

时间校准电波信号的接收：每日最多自动接收信号六次 (一次成功后当日便不再接收)

(中国信号时为五次)；手动信号接收

可接收的时间校准电波信号：德国 Mainflingen (简称：DCF77, 频率：77.5 kHz)；

英国 Anthorn (简称：MSF, 频率：60.0 kHz)；美国科罗拉多州 Fort Collins

(简称：WWVB, 频率：60.0 kHz)；日本福岛 (简称：JJY, 频率：40.0

kHz)；日本福冈 / 佐贺 (简称：JJY, 频率：60.0 kHz)；中国河南省商丘市

(简称：BPC, 频率：68.5 kHz)

世界时间：48 个城市 (29 个时区)

其他：夏令时间 / 标准时间；本地城市 / 世界时间城市交换

秒表：

测量单位：1/100 秒

测量限度：23:59:59.99"

测量功能：经过时间、中途时间及两名选手的完成时间

倒数计时器：

测量单位：1 秒

输入范围：1 分钟至 60 分钟 (以 1 分钟为单位)

其他：自动重复测时

闹铃：四个一次鸣响闹铃；一个间歇闹铃；整点响报

照明：LED (发光二极管)；自动照明功能

其他：节能功能；每小时的自动时针及分针基准位置校正

电源：太阳能电池及一个充电电池

电池的大约供电时间：在下列条件下约为 6 个月 (从充满电到下降至第 5 级 (C)

电量)：

- 手表不见光
- 内部计时
- 画面每天显示 18 个小时、休眠 6 个小时
- 照明每天点亮一次 (1.5 秒)
- 闹铃每天鸣响 10 秒
- 电波信号每天接收 4 分钟

频繁使用照明会缩短电池的供电时间。使用自动照明功能时需要特别注意。

City Code Table

City Code	City	UTC Offset/ GMT Differential
PPG	Pago Pago	-11
HNL	Honolulu	-10
ANC	Anchorage	-9
YVR	Vancouver	-8
LAX	Los Angeles	-8
YEA	Edmonton	-7
DEN	Denver	-7
MEX	Mexico City	-6
CHI	Chicago	-6
MIA	Miami	-5
YTO	Toronto	-5
NYC	New York	-5
SCL	Santiago	-4
YHZ	Halifax	-4
YYT	St. Johns	-3.5
RIO	Rio De Janeiro	-3
RAI	Praia	-1
UTC		
LIS	Lisbon	0
LON	London	
MAD	Madrid	
PAR	Paris	
ROM	Rome	+1
BER	Berlin	
STO	Stockholm	

City Code	City	UTC Offset/ GMT Differential
ATH	Athens	
CAI	Cairo	+2
JRS	Jerusalem	
MOW	Moscow	+3
JED	Jeddah	+3
THR	Tehran	+3.5
DXB	Dubai	+4
KBL	Kabul	+4.5
KHI	Karachi	+5
DEL	Delhi	+5.5
DAC	Tangon	+6
RGK	Dhaka	+6.5
BKK	Bangkok	+7
SIN	Singapore	
HKG	Hong Kong	+8
BJS	Beijing	
TPE	Taipei	
SEL	Seoul	+9
TYO	Tokyo	+9
ADL	Adelaide	+9.5
GUM	Guam	
SYD	Sydney	+10
NOU	Noumea	+11
WLG	Wellington	+12

- Based on data as of March 2008.
- The rules governing global times (GMT differential and UTC offset) and summer time are determined by each individual country.