

关于本说明书



4380型号

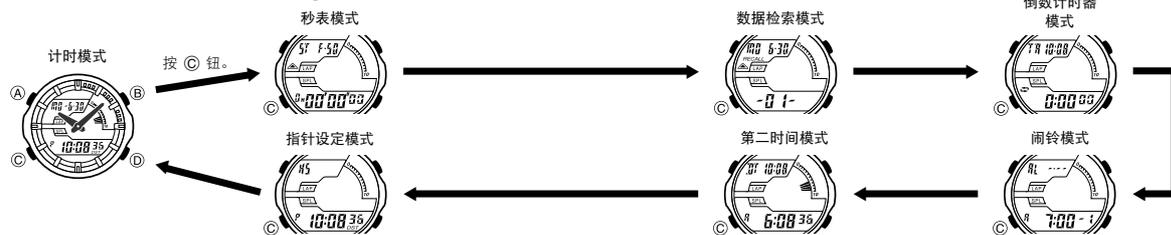


4396型号

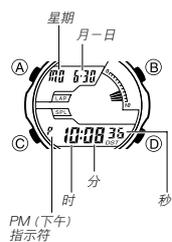
- 4380型号手表与4396型号手表的操作方法完全相同。本说明书中的所有插图均表示的是4380型号手表。
- 按钮以图中所示的字母表示。
- 为简便起见，本说明书中的示范画面省去了手表的模拟指针。
- 根据手表型号，画面显示有白底黑字和黑底白字两种。本说明书中的所有示范画面均以白底黑字表示。
- 本说明书的每一节都会为您介绍一种功能的操作。有关技术资料等详情，请参阅“参考资料”中的说明。

部位说明

- 按 **(C)** 钮可切换各模式。
- 在任意模式中（设定画面显示时除外），按 **(B)** 钮可点亮手表的照明。



计时模式



计时模式用于设定及查看现在时间及日期。本表配备有相互独立的数字及指针计时功能。设定数字时间与设定指针时间的操作步骤不同。

数字时间及日期的设定

计时模式用于设定及查看现在数字时间及日期。设定数字时间时，还可以配置夏令时间（日光节约时间或DST）设定。

如何设定数字时间及日期



1. 在计时模式中，按住 **(A)** 钮直至秒数开始闪烁，此表示现已进入设定画面。
2. 按 **(C)** 钮依照下顺序选择设定项目（闪烁）。



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

画面：	目的：	操作：
35	将秒数复位至 00	按 (D) 钮。
07	交替选择夏令时间 (07) 及标准时间 (0F)	按 (D) 钮。
P 10:00	改变时或分数值	用 (D) (+) 钮及 (B) (-) 钮。
6:30	改变年数值	用 (D) (+) 钮及 (B) (-) 钮。
20 00	改变月或日数值	

4. 按 **(A)** 钮退出设定画面。

- 星期会根据日期（年、月及日）自动显示。
- 任何时候秒数有变更时，模拟分针将自动相应调整。
- 有关DST夏令时间设定的详情请参阅下述“夏令时间（DST）设定”一节。

如何选择12小时及24小时制

- 在计时模式中，按 **(D)** 钮可选择12小时及24小时制显示时间。
- 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A（上午）指示符会出现在时数的左侧。
- 选用24小时制时，时间在0:00至23:59之间表示，没有表示上午或下午的指示符显示。
- 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。
- 在倒计时器及第二时间模式画面中有计时模式的时间显示时，A及P指示符不出现。

夏令时间（DST）设定

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。

如何为计时模式的数字时间选择夏令时间及标准时间

1. 在计时模式中，按住 **(A)** 钮直至秒数开始闪烁，此表示现已进入设定画面。
 2. 按 **(C)** 钮一次显示DST夏令时间设定画面。
 3. 按 **(D)** 钮交替选择夏令时间 (07 显示) 及标准时间 (0F 显示)。
 4. 按 **(A)** 钮退出设定画面。
- DST 指示符将出现在计时、闹铃及指针设定模式画面上，表示夏令时间已开启。

指针时间的设定

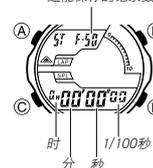
当由指针指示的时间与数字画面上显示的时间不一致时请执行下述操作。

如何调整指针时间

1. 在计时模式中，按 **(C)** 钮六次进入指针设定模式。
 2. 按住 **(A)** 钮直至数字时间开始闪烁。此表示现已进入设定画面。
 3. 用 **(D)** 钮调整指针时间。
 - 按 **(D)** 钮一次可使指针前进20秒钟。
 - 按住 **(D)** 钮可使指针高速前进。
 4. 按 **(A)** 钮退出设定画面。
- 按住 **(D)** 钮使指针开始高速前进后，按 **(B)** 钮可将指针锁定在高速前进状态。指针将持续前进12小时后停止，您也可以通过按任意钮随时将其停止。
 - 时间前进12小时或闹铃（每日闹铃，整点响报或倒计时器响报）开始鸣响时，高速前进的指针将自动停止。
 - 退出设定画面时，分针将自动微调以与秒数一致。
 - 要返回计时模式时，请按 **(C)** 钮。

秒表模式

还能保存的记录数



秒表用于测量经过时间、间段时间、中途时间及两名选手的完成时间。间段时间及中途时间可以保存在存储器中。

- 秒表的测时限度是99小时59分59秒。
- 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。

注

- “间段时间”是指完成赛程的某个间段，如一个跑圈，所使用的时间。“中途时间”是指从起点到达赛程中某个中途点所使用的时间。
- 若不停止秒表，测时会一直不停地地进行。到达测时限度时，秒表会再次由0开始重新测时。
- 若不停止秒表，即使退出秒表模式，测时仍将继续进行。

- 有关秒表测量的时间如何保存在存储器中的说明，请参阅“存储器管理”一节。

秒表数字画面的查看

手表数字画面的上部及下部所显示的资讯依是否是在测量时间段或中途时间而不同。

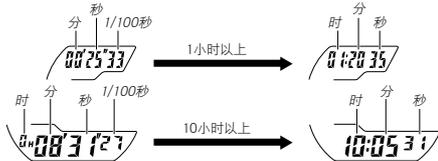
时间段测量

画面上部：时间段
画面下部：经过时间

中途时间测量

画面上部：时间段
画面下部：经过时间（中途时间在存入存储器时会在此处出现八秒钟。）

- 有关各种测量的详细说明，请参阅“如何测量带时间段时间的经过时间”及“如何测量带中途时间的经过时间”各节。
- 无论是从时间段画面还是从中途时间画面都可以开始经过时间的测量。进入秒表模式时，上次退出该模式时显示的画面（时间段或中途时间）将首先出现。
- 在用秒表测量经过时间的过程中，画面上部开始时显示分、秒及1/100秒数值。当画面上部的时间超过60分钟后，变为显示时、分及秒数值。
- 画面下部在开始时显示时、分、秒及1/100秒数值。当画面下部的时间超过10小时后，变为显示时、分及秒数值。



如何测量经过时间

注

1. 按 **(A)** 钮起动手表。
2. 再次按 **(D)** 钮停止秒表。
• 再次按 **(D)** 钮又可重新恢复秒表测时。
3. 按 **(A)** 钮将秒表清除为零。

如何测量带时间段时间的经过时间

1. 当秒表画面显示全零时，按 **(A)** 钮显示时间段画面（由 **LAP** 表示）。
2. 按 **(D)** 钮开始测量经过时间。
• 此时，画面上部及下部将显示相同的时间。
3. 按 **(A)** 钮记录第一个时间段的时间。
• 数字画面上部的现在时间段时间会停止约八秒钟，而总经过时间和下一个时间段时间的测量在手表内部继续进行。同时，显示的时间的段编号会出现在数字画面的下部。
• 八秒钟后，正在测量的经过时间再次出现在数字画面的下部。
4. 反复执行第3步操作记录其他时间段。
5. 按 **(D)** 钮停止秒表。
6. 按 **(A)** 钮将秒表清除为零。
• 每当您在上述操作的第3步按 **(A)** 钮时，段编号便会从1开始自动递增。段编号最大为99。99之后记录时间段时将使段编号再次从00开始计数。



如何测量带中途时间的经过时间

1. 当秒表画面显示全零时，按 **(A)** 钮显示中途时间画面（由 **SPL** 表示）。
2. 按 **(D)** 钮开始测量经过时间。
• 此时，画面上部及下部将显示相同的时间。
3. 按 **(A)** 钮记录第一个中途时间。
• 画面下部的现在中途时间会停止约八秒钟，而总经过时间、下一个时间段及下一个中途时间的测量在手表内部继续进行。同时，显示的时间的中途编号会出现在画面的上部。
• 八秒钟后，正在测量的经过时间再次出现在画面下部。
4. 反复执行第3步操作记录其他中途时间。
5. 按 **(D)** 钮停止秒表。
6. 按 **(A)** 钮将秒表清除为零。

- 每当您在上述操作的第3步按 **(A)** 钮时，中途编号便会从1开始自动递增。中途编号最大为99。99之后记录中途时间时将使中途编号再次从00开始计数。

如何测量第一及第二名选手的完成时间

1. 当秒表画面显示全零时，按 **(A)** 钮显示中途时间画面（由 **SPL** 表示）。
2. 按 **(D)** 钮开始时间的测量。
3. 当第一名选手冲线时按 **(A)** 钮。
• 数字画面下部中第一选手的时间会停止约八秒钟，之后画面返回经过时间的测量。
4. 当第二名选手冲线时按 **(D)** 钮。
• 第二名选手的时间显示在画面下部。
• 第一名与第二名之间的时间差将显示在画面上部。
5. 按 **(A)** 钮将秒表清除为零。

存储器管理

- 在秒表模式中按 **(D)** 钮开始一次新的经过时间测量时，手表将建立一个新的日志。日志中含有日志标题画面、及在经过时间测量过程中记录的所有时间段或中途时间记录。
- 手表存储器的存储容量是60个记录。
- 若存储器中只有一个日志，而您正在向此日志中追加记录时手表存储器存满，则再次追加记录会使该日志中最旧的记录自动被删除，以为新记录腾出空间。
- 若存储器中有多个日志，而您正在向其中一个日志中追加记录时手表存储器存满，则追加另一个记录将使存储器中最旧的日志及其所有记录自动被删除，以为新记录腾出空间。

秒表保存数据的方式

下表介绍当您执行秒表按钮操作时秒表是如何保存数据的。

秒表的按钮操作	数据保存说明
在全零状态下，按 (D) 钮开始测时。	创建新日志。保存按钮按下时的日期及新日志编号。
按 (A) 钮显示时间段 / 中途时间。	每次按钮操作都创建一个新记录。每次按钮被按下时手表保存该时点的时间段、中途时间及总经过时间。
按 (D) 钮停止经过时间的测量后按 (A) 钮复位。	将经过时间复位为零，但不记录数据。

- 有关如何从存储器查阅时间记录的详细说明，请参阅“数据检索模式”一节。

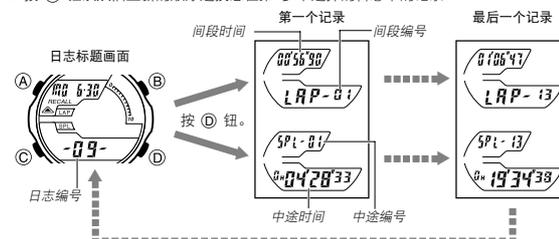
数据检索模式

- 数据检索模式用于查阅及删除在秒表模式中保存的日志和记录。使用数据检索模式既可查看时间段记录，也可查看中途时间记录。
- 进入数据检索模式时，秒表模式中记录的最近日志将首先出现。若存储器中没有日志，则画面显示 ---。
- 即使当秒表正在测量经过时间时，您也可以使用数据检索模式查看存储器中的数据。但在测量的时间数据不会出现在数据检索模式中。
- 在秒表模式中保存的时间段时间可以变换为中途时间。



如何查阅秒表的时间记录

1. 在秒表模式中，检查并确认画面显示全零。
• 若画面不显示全零，则复位秒表。
2. 用 **(A)** 钮选择时间段画面（查看时间段时间记录）或中途时间画面（查看中途时间记录）。
• 要将秒表模式中保存的时间段时间变换为中途时间时，请选择中途时间画面。
3. 按 **(C)** 钮进入数据检索模式。
4. 用 **(A)** 钮以从新至旧的顺序选择日志标题画面，直到要查看其记录的日志标题画面出现为止。
5. 按 **(D)** 钮以从旧至新的顺序选择您在第4步中选择的日志中的记录。



- 是否能查看时间段记录或中途时间记录取决于您在上述第2步中选择的画面。

如何删除日志

1. 在数据检索模式中，显示要删除的日志的标题画面。
2. 按 **(B)** 钮及 **(D)** 钮直到 **LAP** 在画面中停止闪烁。
- 此时该日志及其中所有记录都被删除。
- 删除一个日志将使所有较新的日志（编号较大的日志）前移，以填补出现的空白。所有较新日志的编号都将减1。例如，若存储器中共有六个日志（编号01至06），当您删除了日志03时，以前编号为04、05及06的日志的编号将变为03、04及05。

倒数计时器模式

计时模式时间

- 倒数计时器可在1分钟至24小时的范围内设定。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

- 在倒数计时器模式中，按 **D** 键即可启动倒数计时器。
- 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，此时按任意键可停止闹铃音。闹铃停止鸣响后，倒数时间会自动返回原开始时间。
 - 在自动重复功能开启的情况下，倒数至零时倒数计时器将自动立即重新开始倒数。倒数至零时，闹铃会鸣响。
 - 若不停止倒数，即退出倒数计时器模式，倒数计时器仍将继续测试。
 - 当倒数计时正在进行时，按 **D** 键可暂停倒数。再次按 **D** 键又可重新恢复倒数。
 - 若要完全停止倒数，首先暂停倒数（按 **D** 键），然后再按 **A** 键。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



- 倒数开始时间在倒数计时器模式画面中显示时，按住 **A** 键直至时数开始闪烁。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。
- 按 **C** 键依照下顺序选择项目（闪烁），并选择要变更的设定。



- 根据目前在画面上选择的设定执行下述操作。
 - 当开始时间设定闪烁时，用 **D** (+) 键及 **B** (-) 键进行变更。
 - 要设定24小时时，请设定 **0:00**。
 - 自动重复功能的开启/解除设定（**0N** 或 **0F**）闪烁时，按 **D** 键交替开启（**0N**）及解除（**0F**）该功能。
- 按 **A** 键退出设定画面。
- 自动重复功能开启后，自动重复开启指示符（**0N**）会显示在倒数计时器模式的画面上。
- 经常使用自动重复功能及闹铃会很快耗尽电池电量。

闹铃模式



- 您可用时、分、月及日分别设定最多三个相互独立的多功能闹铃。闹铃经开启后，每当到达闹铃时间时本表便会发出闹铃音。3个闹铃中1个可设为间歇闹铃或一次鸣响闹铃，其他2个则只可作为一次鸣响闹铃使用。
- 本表还备有整点响报功能，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3个闹铃均配有 **1** 至 **3** 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** 键进入该模式。

闹铃的种类

闹铃的种类取决于设定，如下所述。

- 每日闹铃**
设定闹铃时间的时及分。此种设定使闹铃在每天到达您设定的时间时鸣响。
- 定日闹铃**
设定闹铃时间的月、日、时及分。此种设定使闹铃在到达您指定的日期及时间时鸣响。
- 定月闹铃**
设定闹铃时间的月、时及分。此种设定使闹铃仅在您设定的月份内，每天到达设定的时间时鸣响。
- 月次闹铃**
设定闹铃时间的日、时及分。此种设定使闹铃在每月到达您设定的日期及时间时鸣响。

如何设定闹铃时间



- 在闹铃模式中，使用 **D** 键选择要设定的闹铃，直至其闹铃画面出现为止。

- 闹铃 **1** 可设为间歇闹铃或一次鸣响闹铃。闹铃 **2** 及 **3** 只可作为一次鸣响闹铃使用。
 - 间歇闹铃会每隔5分钟鸣响1次。
- 选择了要设定的闹铃后，按住 **A** 键直至闹铃时间的时数在画面中闪烁。此表示现已进入设定画面。
 - 此时该闹铃将自动开启。
 - 按 **C** 键依照下顺序选择设定（闪烁）。



- 用 **D** (+) 键及 **B** (-) 键改变闪烁中的设定值。
 - 要设定不含月份的闹铃（每日闹铃，月次闹铃）时，请将月份设定为 --。月份闪烁时，按 **D** 键及 **B** 键直到 - 记号出现（在12与1之间）。
 - 要设定不含日期的闹铃（每日闹铃，定月闹铃）时，请将日期设定为 --。日期闪烁时，按 **D** 键及 **B** 键直到 -- 记号出现（在月末与1之间）。
 - 在使用12小时制时，注意闹铃时间的上午（A指示符）或下午（P指示符）的设定必须正确。
- 按 **A** 键退出设定画面。

闹铃的动作

每当到达预设时间时，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。

- 闹铃及整点响报根据计时模式中的时间动作。

注意

- 按任何键都可停止闹铃音。
- 在间歇闹铃的5分钟间隔中，若进行下列操作，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 **!** 的设定画面

如何测试闹铃

在闹铃模式中，按住 **D** 键可使闹铃鸣响。

如何设定闹铃 **!** 的动作

- 在闹铃模式中，使用 **D** 键选择闹铃 **!**。
- 按 **A** 键依照下顺序选择设定项目。



- 闹铃开启后，相应的闹铃开启指示符（**ALM** / **ALM** 或 **ALM/SNZ** / **SNZ/ALM**）会在所有模式中显示。
- 间歇指示符（**SNZ** / **SNZ**）会在闹铃停止鸣响的5分钟间隔内闪烁。
- 开启间歇闹铃后，显示闹铃 **!** 的设定画面会自动解除间歇闹铃（将闹铃 **!** 改设为一次鸣响闹铃）。

如何开启或解除闹铃 **2** 及 **3**

- 在闹铃模式中，使用 **D** 键选择1个一次鸣响闹铃（即闹铃 **2** 或 **3**）。
- 按 **A** 键交替开启及解除显示的闹铃。
- 开启一次鸣响闹铃（闹铃 **2** 或 **3**）后，闹铃开启指示符（**ALM** / **ALM**）会在画面中出现。
- 闹铃开启指示符会在所有模式中出现。
- 任何闹铃开启后，闹铃开启指示符会在所有模式中显示。



如何开启或解除整点响报



- 在闹铃模式中，用 **D** 键选择整点响报。
- 按 **A** 键交替开启及解除整点响报。
- 开启整点响报后，整点响报开启指示符（**SIG** / **SIG**）会在其画面中出现。
- 整点响报开启指示符会在所有模式中显示。

第二时间模式

第二时间模式可为另一个不同的时区计时。您可以为第二时间选择标准时间或夏令时间。

- 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** 键进入第二时间模式。
 - 在第二时间模式中，按住 **A** 键直到DST设定开始闪烁。此表示现已进入设定画面。
 - 按 **C** 键依照下顺序选择设定（闪烁）。



- 选择了要变更的设定（闪烁）后，用 **B** 键及 **D** 键如下所示改变设定值。

画面:	目的:	操作:
0N / 0F DST	交替选择夏令时间（ 0N ）及标准时间（ 0F ）。	按 D 键。
R 6:00	改变时或分	用 D (+) 键及 B (-) 键。

- 按 **A** 键退出设定画面。
- DST** 指示符出现在第二时间模式画面上时，表示第二时间模式已启用夏令时间。

照明



本表的照明采用一块EL（电子荧光）板，其可点亮整幅显示屏，即使在黑暗中亦可使画面明亮易观。

- 有关使用照明的其他重要资讯，请参阅“照明须知”一节中的说明。

如何点亮照明

在任意模式中（设定画面显示时除外），按 **(B)** 钮可点亮照明。

- 使用下述操作可将照明持续时间指定为1.5秒或3秒。按 **(B)** 钮时，照明将按照照明持续时间设定点亮约1.5秒或3秒。

如何指定照明持续时间



- 在计时模式中，按住 **(A)** 钮直到秒数开始闪动。此表示现已进入设定画面。
- 秒数闪动过程中，按 **(B)** 钮在1.5秒 (-) 与3秒 (:) 之间选择照明持续时间。
- 按 **(A)** 钮退出设定画面。

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，其中还包括本表各种功能及特长的重要须知及使用注意事项。

画面的自动返回

- 当有项目在画面中闪动时，若不执行任何操作经过2或3分钟，本表会自动储存此时您已输入的数据并且退出设定画面。
- 在数据检索模式、闹铃模式或指针设定模式中，若不执行任何操作经过2或3分钟，手表将自动返回计时模式。

按钮操作音



每当您按手表上的按钮之一时，按钮操作音便会鸣响。按钮操作音可以根据需要开启或解除。

- 即使解除了按钮操作音，多功能闹铃及倒数计时器闹铃也将正常鸣音。

如何开启或解除按钮操作音

在任意模式中（设定画面显示时除外），按住 **(C)** 钮可交替开启（消音指示符消失）或解除（消音指示符出现）按钮操作音。

- 按住 **(C)** 钮开启或解除按钮操作音，还会使手表的模式改变。
- 当按钮操作音被解除时，消音指示符会出现在所有模式中。

选换

在各模式及设定画面中，使用 **(B)** 及 **(D)** 钮可在画面中选换数据。通常在选换数据时，分别按住此二钮可以进行高速选换。

计时

- 在复位秒数时，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。
- 本表内藏有全自动日历，其可自动调整长短月及闰年的时期。日期一旦设定，除更换手表电池之后以外，无需再次调整。

照明须知

- 本表的电子荧光板，经长期使用后会失去照明能力。
- 在直射阳光下，照明的光亮有可能难以看到。
- 在照明点亮时，本表会发出响音。这是由于EL电子荧光板点亮时的振动所引起，纯属正常并非表示本表发生了故障。
- 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。