

有关本说明书



- 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。

关于画面

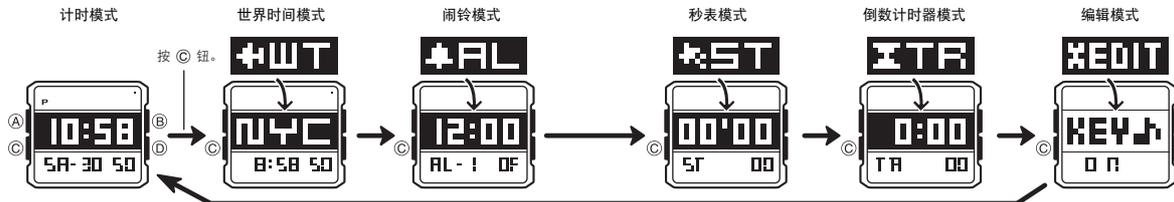
- 手表的显示画面分三个区：主显示区（中央），上显示区及下显示区。
- 主显示区的设定有两种供您选择：正常（背景 / 文字的颜色搭配与上下显示区相同）或反转（背景 / 文字的颜色搭配与上下显示区相反）。
- 主显示区的初始出厂缺省设定为“12H”，也就是说每隔 12 个小时自动在正常与反转之间切换显示风格。
- 有关改变主显示区显示风格的说明，请参阅“主显示区的风格”。



部位说明

- 按 **C** 钮可选择各模式。
- 在任意模式中（设定画面显示时除外），按 **B** 钮可点亮照明。

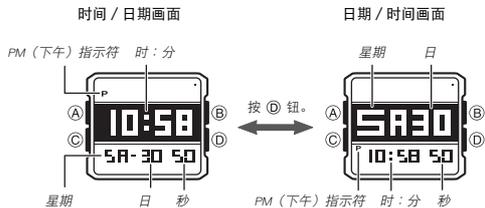
- 进入除计时模式以外的任何模式中时，画面上会暂时出现一个图标。



计时模式

计时模式用于设定及查看现在时间及日期。

- 在计时模式中，按 **D** 钮可交替切换时间 / 日期画面及日期 / 时间画面。



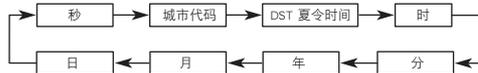
请在设定时间及日期前阅读此节！

- 计时模式与世界时间模式中的时间联动。因此，在设定时间及日期前，必须先为本表选设本地城市（即您通常使用本表的城市）。
- 在计时模式，按 **A** 钮可查看当前的本地城市设定。
- 有关城市代码的详情，请参阅“City Code Table”（城市代码表）。

如何设定时间及日期



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



3. 选择了要变更的设定项目后（闪动），使用 **D** 钮及 **B** 钮如下所示改变设定值。

| 画面显示 | 目的： | 操作： |
|---------------|---------------------------|--------------------------------------|
| 50 | 将秒数复位至 00 | 按 D 钮。 |
| TYO | 选择城市代码 | 使用 D (向东) 钮及 B (向西) 钮。 |
| DST | 交替选择夏令时间 (ON) 及标准时间 (OFF) | 按 D 钮。 |
| 10:58 | 选择时数或分数 | 使用 D (+) 钮及 B (-) |
| 6.30 20 01 | 选择年、月或日 | 使用 D (+) 钮及 B (-) |

- 有关 DST 夏令时间设定的详情，请参阅“夏令时间 (DST)”一节说明。

4. 按 **A** 钮退出设定画面。

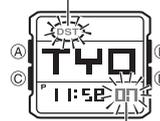
- 将秒数复位至 00 时，若秒数值是于 30-59 之间，在秒数值回至 00 的同时，分数值会增加 1。若秒数值是于 00-29 之间，分数值则保持不变。
- 年份可在 2000 年至 2099 年间设定。
- 本表内藏有全自动日历，其可自动调整长短月及闰年的日期。日期一旦设定，除更换本表的电池之后以外，无需再次调整。
- 星期会根据日期（年、月及日）自动显示。
- 1 至 9 的日期之前将被添加一个前置零。
例如：每月的 1 日将显示为 01。

夏令时间 (DST)

夏令时间 (DST) 比标准时间快 1 小时。注意并非所有国家或地区都使用夏令时间。

如何为计时模式选择标准时间及夏令时间

DST 夏令时间指示符



开启 / 解除状态

1. 在计时模式中，按住 **A** 钮直至秒数开始闪动。此表示现已进入设定画面。
 2. 按 **C** 钮两次显示 DST 夏令时间设定画面。
 3. 按 **D** 钮交替选择夏令时间 (ON) 及标准时间 (OFF)。
 4. 按 **A** 钮退出设定画面。
- 选用夏令时间后，计时模式画面及闹铃模式画面上会出现 DST 指示符。

世界时间模式



所选城市
所在时区的现在时间

本表的世界时间模式可显示世界 48 个城市 (29 个时区) 的时间。
 • 本节中的所有操作都必须在世界时间模式中进行。请按 **ⓐ** 键进入该模式。

如何查阅各城市的时间

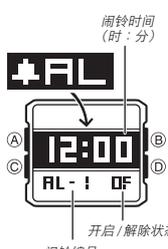
在世界时间模式中, 按 **ⓐ** 键可向东切换城市代码。
 • 有关城市代码的详情, 请参阅“City Code Table”(城市代码表)。
 • 若所选城市的时间不正确, 请检查本表的计时模式中的时间及本地城市代码是否正确。如有需要请进行适当的变更。

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, 使用 **ⓐ** 键将您要改变其标准时间/夏令时间设定的城市代码 (时区) 显示在画面中。
 2. 按住 **ⓐ** 键约 1 秒交替选择夏令时间 (DST 夏令时间指示符显示) 或标准时间 (DST 夏令时间指示符消失)。
 • 为某城市设定夏令时间后, 在显示其城市代码时, DST 指示符会出现。
 • 夏令/标准时间的设定只会对当前在画面中显示的城市有效, 其他城市不受影响。
 • 在世界时间模式中, 可以为当前被计时模式选择的本地城市选择标准时间及 DST 夏令时间。您在世界时间模式中选择的设定也将反映在计时模式中。

闹铃模式



闹铃编号

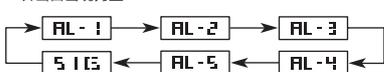
本表配备有 5 个可单独使用的每日闹铃。闹铃经开启后, 本表在到达预设的闹铃时间时会发出闹铃音。

您还可以开启整点响报功能, 使本表在每小时正点鸣音两次。
 • 闹铃模式共有六个画面。五个闹铃画面 (由 AL-1 至 AL-5 的编号来表示), 及一个整点响报画面 (由 5 115 表示)。
 • 本节中的所有操作都必须在闹铃模式中执行。请按 **ⓐ** 键进入该模式。
 • 您可以从三种闹铃音式样之中任选其一。

如何设定闹铃时间



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



- 要设定闹铃时, 显示闹铃编号为 AL-1 至 AL-5 的画面之一。
- 2. 选择了要设定的闹铃后, 按住 **ⓐ** 键直至闹铃时间的时数在画面中闪动。此表示现已进入设定画面。
 • 此时该闹铃会自动开启。
- 3. 按 **ⓐ** 键选择时数或分数。
- 4. 选择了要设定的项目后, 使用 **ⓐ** (+) 键及 **ⓑ** (-) 键改变闪动中的设定值。
- 用 12 小时制设定闹铃时间时, 注意闹铃时间的上午 (无指示符) 或下午 (指示符 P) 的设定是否正确。
- 5. 按 **ⓐ** 键退出设定画面。

闹铃的动作

每当到达闹铃时间时, 无论手表处于何种模式, 闹铃均会鸣响约 10 秒。
 • 按任意键可在闹铃开始鸣响后停止闹铃音。

如何测试闹铃

在闹铃模式中, 按住 **ⓐ** 键可使闹铃鸣响。
 • 闹铃将以当前选择的鸣音式样鸣响。

如何开启或解除闹铃



开启/解除状态

1. 在闹铃模式中, 使用 **ⓐ** 键选择闹铃。
 2. 按 **ⓐ** 键开启 (ON 显示) 或解除 (OFF 显示) 闹铃。
 • 开启闹铃 (闹铃 AL-1 至 AL-5) 后, 闹铃开启指示符会在其闹铃模式画面中出现。
 • 任何闹铃被开启后, 闹铃开启指示符会表示在闹铃模式之外的所有模式中。
 • 闹铃鸣响时闹铃开启指示符会闪动。

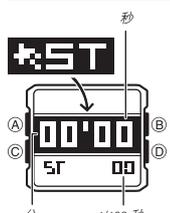
如何开启或解除整点响报



开启/解除状态

1. 在闹铃模式中, 按 **ⓐ** 键选择整点响报画面 (5 115)。
2. 按 **ⓐ** 键交替选择开启 (ON 显示) 或解除 (OFF 显示) 整点响报。
 • 开启整点响报将使整点响报开启指示符出现在其闹铃模式中。
 • 整点响报开启后, 整点响报开启指示符会显示在闹铃模式之外的所有模式中。

秒表模式

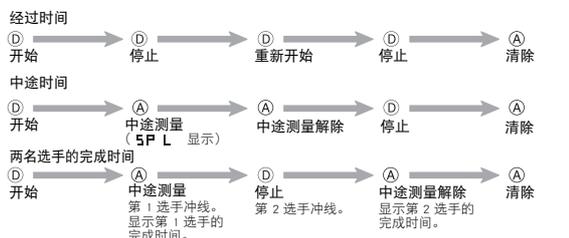


秒

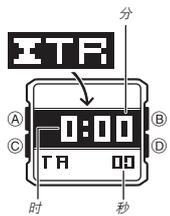
秒表模式用于测量经过时间、中途时间及两名选手的完成时间。

- 秒表的显示限度是 59 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 0 开始重新测时。
- 若不停止秒表, 即使退出秒表模式, 测时仍会继续进行。
- 当中途时间在画面中显示时, 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进行。请按 **ⓐ** 键进入该模式。

如何使用秒表测量时间



倒数计时器模式



时 秒

倒数计时器可在 1 分至 24 小时之间设定。当倒数到达零时, 闹铃会鸣响。

- 本倒数计时器还配备有自动重复功能, 其可使倒数计时器在倒数至零时, 再次由您设定的倒数时间开始倒数。
- 本节中的所有操作必须在倒数计时器模式中进行。请按 **ⓐ** 键进入该模式。

如何使用倒数计时器

在倒数计时器模式中, 按 **ⓐ** 键, 倒数计时器便开始倒数。
 • 在自动重复功能解除时, 闹铃会在倒数到零时发出约 10 秒的鸣音。此时按任何键都可停止鸣音。闹铃鸣响停止后, 倒数时间会自动返回最初设定的开始时间。
 • 在自动重复功能开启时, 倒数计时器会在倒数至零后立即自动重新开始倒数。当倒数至零时, 闹铃会鸣响。
 • 若用户不自行停止倒数, 即使退出倒数计时器模式, 倒数计时器仍会继续进行。
 • 当倒数正在进行时, 按 **ⓐ** 键可暂停倒数。再次按 **ⓐ** 键又可重新开始倒数。
 • 若要完全停止倒数, 首先暂停倒数 (按 **ⓐ** 键), 然后再按 **ⓐ** 键。此时, 倒数时间会返回最初设定的开始时间。

如何设定倒数计时器



1. 当倒数开始时间在倒数计时器模式画面中显示时, 按住 **ⓐ** 键直至倒数开始时间的时数开始闪动。此表示现已进入设定画面。
 • 若倒数开始时间不出现, 请按照“如何使用倒数计时器”一节中的操作步骤将其显示在画面中。
2. 按 **ⓐ** 键依照下示顺序切换设定项目 (闪动)。



3. 当设定闪动时, 使用 **ⓐ** 键及 **ⓑ** 键如下所示改变设定值。

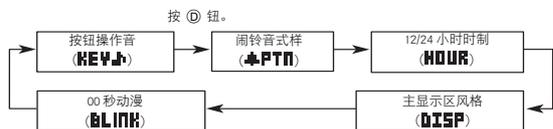
| 画面显示 | 目的: | 操作: |
|--------|----------------------------|------------------------------------|
| 0:00 | 改变时或分数 | 使用 ⓐ (+) 键及 ⓑ (-) 键。 |
| ON/OFF | 交替开启 (ON) 及解除 (OFF) 自动重复功能 | 按 ⓐ 键。 |

- 若要设定倒数开始时间为 24 小时, 请设定 0:00。
- 4. 按 **ⓐ** 键退出设定画面。
- 自动重复功能开启后, 自动重复功能开启指示符 (ⓐ) 会在倒数计时器模式画面中显示。
- 经常使用自动重复功能及闹铃会缩短电池的寿命。

编辑模式

编辑模式用于配置各种设定，如主显示区的风格及闹铃音的式样等。下列为在编辑模式中可配置的设置。

- 按钮操作音开启 / 解除
- 闹铃音式样
- 12/24 小时制
- 主显示区风格
- 00 秒动漫开启 / 解除
- 本节中的所有操作都必须在编辑模式中执行。请按 **(C)** 键进入该模式。
- 按 **(D)** 键可以以下顺序循环切换各设定。



按钮操作音

每当您按手表上的任何按钮时，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，闹铃、整点响报及倒计时器模式中的闹铃也将正常鸣响。

如何开启或解除按钮操作音



开启 / 解除状态

1. 在编辑模式中，按 **(D)** 键显示按钮操作音选择画面。
2. 按 **(A)** 键交替开启 (**(O)** **(F)**) 或解除 (**(O)** **(F)**) 按钮操作音。

闹铃音的式样

闹铃音可以从三种式样中选择。

- 要试听当前的闹铃音式样时，请参阅“如何测试闹铃”一节。

如何变更闹铃音的式样



1. 在编辑模式中，按 **(D)** 键显示闹铃音式样选择画面。
2. 按 **(A)** 键改变设定。

12/24 小时制

您可以选择 12 小时或 24 小时制计时。

如何选择 12 小时或 24 小时制



1. 在编辑模式中，按 **(D)** 键显示 12/24 小时制选择画面。
2. 按 **(A)** 键交替选择 12 小时 (**(12 H)**) 及 24 小时 (**(24 H)**) 小时制。
- 使用 12 小时制时，正午至下午 11:59 之间 **(P)** (下午) 指示符将出现在画面上，而在午夜至上午 11:59 之间没有指示符。
- 使用 24 小时制时，时间在 0:00 至 23:59 之间表示，手表不显示上下午指示符。
- 您选择的 12 小时 / 24 小时制将适用于所有模式。

主显示区的风格

主显示区共有五种风格供您选择。



- **HE IS**：背景 / 文字的颜色搭配与上下显示区相同 (正常)
- **HE U**：背景 / 文字的颜色搭配与上下显示区相反 (反转)
- **30 !!**：每隔 30 秒钟自动在正常与反转之间切换 (00 秒及 30 秒时) *
- **30 !**：每隔 30 分钟自动在正常与反转之间切换 (00 分及 30 分时) *
- **12 H**：每隔 12 小时自动在正常与反转之间切换 (上午 6:00 及下午 6:00 时) *
- * 上述任何切换风格被选择时，设定画面或编辑模式画面显示过程中，主显示区以正常风格显示。

如何选择主显示区的风格

1. 在编辑模式中，按 **(D)** 键显示主显示区风格选择画面。
2. 按 **(A)** 键改变设定。

00 秒动漫

此设定用于开启或解除动漫显示。在计时模式 (设定画面显示时除外) 或世界时间模式中，每当秒数到达 00 时，动漫便会开始动作。

如何开启或解除 00 秒动漫



开启 / 解除状态

1. 在编辑模式中，按 **(D)** 键显示 00 秒动漫选择画面。
2. 按 **(A)** 键交替开启 (**(O)** **(F)**) 或解除 (**(O)** **(F)**) 00 秒动漫。

如何将所有编辑模式中的设定复位至其初始缺省值

在编辑模式中，按住 **(B)** 键及 **(D)** 键约三秒钟，直到 **✕ RST** 开始在画面中闪烁，并且手表鸣音。

- 此时，所有编辑模式中的设定都将返回至其初始缺省值。

| | |
|-----------|-----------------------|
| 按钮操作音 | (O) (F) |
| 闹铃音式样 | (R) |
| 12/24 小时制 | (12 H) |
| 主显示区风格 | (12 H) |
| 00 秒动漫 | (O) (F) |

照明

自动照明功能指示符



本表采用一个 EL (电子荧光) 板提供照明，即使在黑暗中亦可使画面明亮易观。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。

- 要使用自动照明功能，必须先开启该功能 (自动照明功能指示符会在画面中出现)。
- 有关照明的重要资讯，请参阅“照明须知”一节。

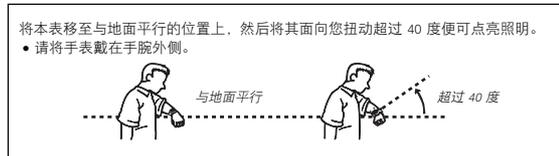
如何点亮照明

在任意模式中 (设定画面显示时除外)，按 **(B)** 键可点亮照明。

- 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

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时，照明便会自动点亮。



警告!

- 在使用自动照明功能观看手表时，必须确认您当前所在位置的安全。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。
- 在骑自行车或驾驶摩托车或任何其他机动车前，必须事先将手表的自动照明功能解除。这是因为自动照明功能有可能会突然或意外点亮照明，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。

如何开启或解除自动照明功能

在计时模式中，按住 **(B)** 键约 3 秒钟可交替开启 (自动照明功能指示符出现) 或解除 (自动照明功能指示符消失) 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显示。
- 为了节省电量，自动照明功能会在开启约 6 小时后自动解除。

自动缩放功能

在除编辑模式以外的任何模式中 (任何设定画面显示时及刚进入一种模式后有图标显标时也除外)，将手表面向您转动将使主显示区中的文字自动放大。

- 约两秒钟后，若您执行任何按钮操作，文字将返回正常大小。
- 有关使自动缩放功能动作的手臂位置的详细说明，请参阅“关于自动照明功能”一节。



参考资料

本节讲述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使用须知及注意事项。

自动显示功能

自动显示功能使计时模式的主显示区每隔五秒钟以正常风格及反转风格交替显示。



如何解除自动显示功能
按任何键都可解除自动显示功能。

如何开启自动显示功能
在计时模式中，按住 **(C)** 键约 3 秒直至本表发出鸣音。
• 注意在设定画面显示时，自动显示功能不动作。

点动漫

在手表的某些操作过程中，画面右上角中有四个点点灭。此动漫仅为装饰之用。

画面的自动返回

- 在闹铃模式或编辑模式中，若不进行任何操作经过 2 或 3 分钟，本表会自动返回计时模式。
- 当有字符或光标在画面中闪烁时，若不进行任何操作经过 2 或 3 分钟，本表会自动储存此时您已输入的资料并且退出设定画面。

选择

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

初始画面

每当进入计时、世界时间、闹铃或编辑模式时，上次退出该模式时在画面中显示的数据会首先出现。

世界时间

- 世界时间模式中的秒数与计时模式中的秒数同步。
- 世界时间模式中的所有时间都是使用 UTC 时差值。根据计时模式中本地城市的现在时间计算得出。
- UTC 时差是指，基准点英国格林威治与各城市所在时区之间的时差。
- "UTC" 是 "Universal Time Coordinated (协调世界时)" 的缩写。它是世界通用的科学计时标准。该时间是通过使用经精心保持、精度为微秒的原子 (铯) 时钟得出。为了使 UTC 与地球自转同步，须根据需要，加减闰秒以作调整。

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，照明的光亮有可能会难以看到。
- 照明点亮时本表可能会发出响声。此响声由 EL 电子荧光板点亮时的振动所产生。纯属正常，并不表示发生了故障。
- 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。

自动照明功能须知

- 请避免将本表戴在手腕的内侧。否则会使自动照明功能在不需要的时候点亮照明，缩短电池的寿命。若您要将手表戴在手腕的内侧，请将自动照明功能解除。

超过 15 度



- 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。
- 即使您保持姿势使手表继续面朝您，照明也会在约 1 秒钟后熄灭。
- 静电及磁力会干扰自动照明功能的正常动作。若自动照明没有点亮，请试将本表转回原位（与地面平行），然后再次面向您转动。若照明仍不点亮，请将手臂放回您身体的侧边，然后再次提起手臂进行尝试。

- 在某些情况下，将表面转向您后要等候约 1 秒钟照明才会点亮。此属正常现象，并非表示自动照明功能发生了故障。
- 在前后摇动手表时，您可能会留意到有很轻微的响声从手表中发出。这是由自动照明功能的机械动作所致，并非表示手表出现了问题。

City Code Table

| City Code | City | UTC Differential | Other major cities in same time zone |
|-----------|----------------|------------------|---|
| PPG | Pago Pago | -11.0 | |
| HNL | Honolulu | -10.0 | Papeete |
| ANC | Anchorage | -09.0 | Nome |
| YVR | Vancouver | -08.0 | Las Vegas, Seattle/Tacoma, Dawson City |
| SFO | San Francisco | | |
| LAX | Los Angeles | | |
| DEN | 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 | |
| RGK | 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 | | |
| NQX | Noumea | +11.0 | Port Vila |
| WLG | Wellington | +12.0 | Christchurch, Nadi, Nauru Island |

*Based on data as of June 2006.