

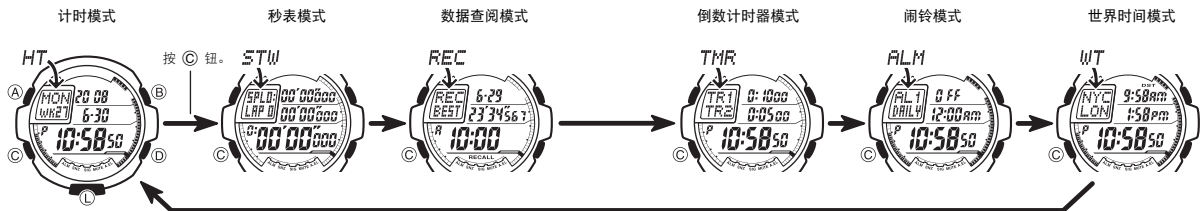
关于本说明书



- 显示屏上的文字显示或是白底黑字，或是黑底白字，依手表的型号而不同。本说明书中的所有范例画面均以白底黑字表示。
- 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”一节中的说明。

部位说明

- 按 **C** 钮可切换各模式。
- 在任意模式中，按 **L** 可点亮照明约一秒钟。

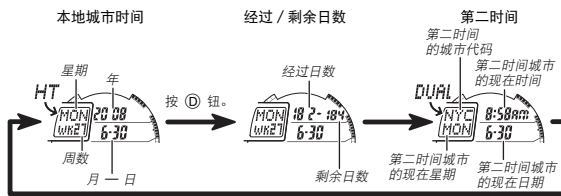


计时模式



计时模式用于设定及查看现在时间及日期。共有三种计时模式画面可供选择。

- 从其他模式进入计时模式时，如果第二时间画面被选择，则画面的左上角将显示 **DUAL** 指示符；如果本地城市时间画面或经过 / 剩余日数画面被选择，则画面的左上角将显示 **HT** 指示符。



- 在计时模式中，按 **D** 钮可循环选择上示画面，改变画面顶部显示的信息。
- 经过 / 剩余日数画面显示从当年 1 月 1 日起经过的日数（经过日数），及到当年 12 月 31 日为止还剩下的日数（剩余日数）。
- 第二时间画面显示本地城市及另一个城市（第二时间城市）的现在时间。

在设定时间及日期前请先阅读此节！

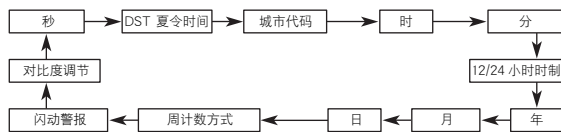
第二时间城市的时间及世界时间模式中的所有时间，都是根据计时模式中本地城市的现在时间计算而来。因此，在设定时间及日期之前，请确认已为本地城市（通常使用手表时所在的城市）选择了正确的城市代码。

- 有关城市代码的详情，请参阅“City Code Table”（城市代码表）。
- 有关第二时间的详细说明，请参阅“第二时间的使用”一节。

如何设定时间及日期



1. 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。
2. 按 **C** 钮依照下示顺序选择设定。



3. 要改变的设定闪动时，用 **D** 钮及 **B** 钮如下所示进行变更。

画面	目的:	操作:
00	将秒数复位至 00	按 D 钮。
OFF	交替选择夏令时间 (ON) 及标准时间 (OFF)。	按 D 钮。
TYO	改变城市代码	用 D (向东) 钮及 B (向西) 钮。
P 10:58	改变时或分	用 D (+) 钮及 B (-) 钮。
12H	交替选择 12 小时 (12H) 及 24 小时 (24H) 制。	按 D 钮。
2008	改变年	用 D (+) 钮及 B (-) 钮。
6-30	改变月或日	用 D (+) 钮及 B (-) 钮。

- 有关夏令时间设定的详情，请参阅“夏令时间 (DST)”一节。
- 有关上述设定的详情，请参阅下列各节。

周计数方式：“周数”
 闪动警报：“闪动警报”
 对比度调节：“对比度的调节”

4. 按 **A** 钮两次退出设定画面。
- 按 **A** 钮一次将显示第二时间设定画面。
- 将秒数复位至 00 时，如果秒数在 30 至 59 之间，则分数值会加 1；如果秒数在 00 至 29 之间，则分数值保持不变。
- 星期将根据日期（年、月、日）自动显示。

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。

如何为计时模式选择夏令时间及标准时间

1. 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。
 2. 按 **C** 钮显示 DST 夏令时间设定画面。
 3. 按 **D** 钮交替选择夏令时间 (ON 显示) 及标准时间 (OFF 显示)。
 4. 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。



周数

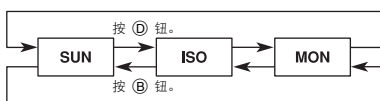
周数表示当年内当天的位置。有下列三种周计数方式可供选择。

计数形式:	计数方式:
每周从星期一开始，含有当年第一个星期四的周为该年的第一周。 • 此计数方式由 ISO8601 规定。 • 根据周的计数方式，特殊周内的年数可能会随日期而不同。 例如：2005 年 1 月 1 日为 2004 年的第 53 周。	ISO
每周从星期一开始，含有 1 月 1 日的周为该年的第一周。	MON
每周从星期日开始，含有 1 月 1 日的周为该年的第一周。	SUN

如何指定周计数方式

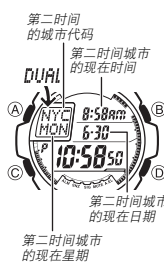


1. 在计时模式中，按住 (A) 钮直到秒数开始闪烁。此表示现已进入设定画面。
2. 按 (C) 钮九次显示周计数方式画面。
3. 用 (D) 钮及 (B) 钮依照下顺序切换周计数方式。



4. 按 (A) 钮两次退出设定画面。

第二时间的使用



在计时模式中，您可以显示双时间画面，在画面上同时显示本地城市及另一个城市（第二时间城市）的现在时间及日期。第二时间城市可以根据需要进行选择，还可以为其指定标准时间或夏令时间。

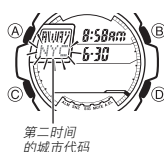
- 第二时间城市的初始出厂缺省设定为 NYC（纽约）。
- 从其他模式进入计时模式时，如果第二时间画面被选择，则画面的左上角将显示 DUAL 指示符；如果本地城市时间画面或经过 / 剩余日数画面被选择，则画面的左上角将显示 HT 指示符。

如何为第二时间城市选择夏令时间及标准时间



1. 在计时模式中，按住 (A) 钮直到秒数开始闪烁。此表示现已进入设定画面。
2. 再次按 (A) 钮。
 - 第二时间城市的 DST 夏令时间设定画面出现。
3. 按 (D) 钮为第二时间交替选择夏令时间 (DST 显示) 及标准时间 (ST 显示)。
4. 按 (A) 钮退出设定画面。
- DST 指示符出现在画面上时表示已启用夏令时间。

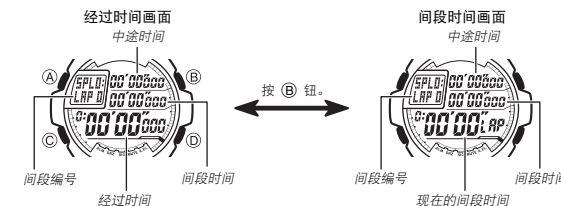
如何改变第二时间的城市代码



1. 在计时模式中，按住 (A) 钮直到秒数开始闪烁。此表示现已进入设定画面。
2. 再次按 (A) 钮。
3. 按 (C) 钮一次显示第二时间城市选择画面。
4. 用 (D) (向东) 钮及 (B) (向西) 钮切换城市代码。
 - 有关城市代码的详情，请参阅“City Code Table”（城市代码表）。
5. 按 (A) 钮退出设定画面。

秒表模式

- 本 1/1000 秒秒表可用于测量经过时间及段 / 中途时间。本秒表配备有自动开始功能。使用秒表测量的数据可保存在存储器中，以便以后在数据查阅模式中查阅。
- “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”是指由起点到达赛程中某个中途点所使用的时间。
 - 有关秒表记录的数据如何保存在存储器中的说明，请参阅“存储器管理”一节。
 - 如果不启动秒表，即使退出秒表模式，测时仍将继续进行。
 - 如果不启动秒表，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。
 - 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。
 - 当秒表停止测时并被复位为零时，按 (B) 钮可选择经过时间画面及间段时间画面。



- 要在中途 / 间段时间测量过程中查看经过时间时，建议使用经过时间画面。
- 要在中途 / 间段时间测量过程中查看现在的间段时间时，建议使用间段时间画面。
- 经过时间画面上经过时间（画面下段）及中途时间（画面上段）的测量限度是 9 小时 59 分 59.999 秒。间段时间（画面中段）的测量限度是 59 分 59.999 秒。
- 间段时间画面上间段时间（画面下段）及中途时间（画面上段）的测量限度是 9 小时 59 分 59.999 秒。上一个间段时间（画面中段）的测量限度是 59 分 59.999 秒。

经过时间的测量

用秒表进行基本经过时间的测量时，请按以下步骤进行操作。

如何测量经过时间



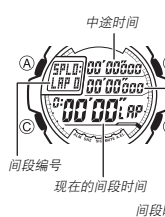
1. 当秒表停止测时并被复位为零时，按 (B) 钮显示经过时间画面。
 - 如果秒表未被复位为零，请停止秒表后按 (B) 钮将其复位为零。
2. 按 (D) 钮开始测量经过时间。
3. 按 (D) 钮停止经过时间的测量。
 - 再次按 (D) 钮又可重新开始经过时间的测量操作。
 - 停止测量经过时间后，按 (B) 钮将其复位为零。

中途时间及间段时间的测量

使用秒表的经过时间画面或间段时间画面可以测量中途时间及间段时间。

- 要在中途 / 间段时间测量过程中查看经过时间时，建议使用经过时间画面。
- 要在中途 / 间段时间测量过程中查看现在的间段时间时，建议使用间段时间画面。

如何测量中途时间及间段时间



1. 当秒表停止测时并被复位为零时，按 (B) 钮选择经过时间画面及间段时间画面。
 - 如果秒表未被复位为零，请停止秒表后按 (B) 钮将其复位为零。
2. 按 (D) 钮开始测量经过时间。
3. 要测量间段时间及中途时间时按 (B) 钮。
 - 按 (B) 钮可显示当前的间段 / 中途时间。在一次经过时间的测量过程中，可以测量最多 999 个间段 / 中途时间。
4. 要停止经过时间的测量时按 (D) 钮。
 - 如果需要，按 (D) 钮又可使秒表重新开始经过时间的测量。

间段时间画面

- 手表的存储器最多能保存 99 个间段时间。如果停止了一次记录了 99 个以上间段时间的经过时间测量操作，99 号间段以上的任何间段时间都不会被保存在手表存储器中。如果在这种情况下重新开始经过时间的测量操作，直到记录下一个间段时间为止，前一个间段时间将显示为“---”。
- 停止经过时间的测量后，按 (B) 钮可将其复位为零。
- 一位数的间段编号（1 至 9）以“LAP 1”的格式显示。
 - 例如：第 8 号间段时间：LAP 8
- 两位数及三位数的间段编号（10 至 999）以“L.100”或“L.50”的格式显示。
 - 例如：第 150 号间段时间：L.150

关于自动开始功能

- 使用自动开始功能时，手表进行 5 秒钟的倒数，倒数至零时经过时间的测量自动开始。倒数到最后四秒钟时，手表每秒进行鸣音及闪烁报警动作。
- 倒数结束时，手表鸣音一声后进行闪烁报警。两种报警分别动作，以免对电池产生过大的负荷。
 - 闪烁报警被开启时，显示屏下方的红色及绿色 LED 将随自动开始功能的倒数鸣音一起闪烁。

如何使用自动开始功能



1. 在秒表模式中，当秒表画面显示全零时，按 (A) 钮。
 - 手表显示 5 秒倒数画面。
 - 要返回全零画面时，请再次按 (A) 钮。
2. 按 (D) 钮开始倒数。
 - 倒数至零时，秒表自动开始测量经过时间。
 - 要中止正在进行的倒数并立即开始测量经过时间时，请按 (D) 钮。
 - 要取消正在进行的倒数，并返回 5 秒倒数画面时，按 (B) 钮。

存储器管理

- 本表内置有两个用于保存“经过时间记录”的存储器。各经过时间记录含有经过时间测量开始到结束过程中记录的数据（经过时间、间段时间、中途时间等）。
- 当经过时间测量操作正在秒表模式中进行时，存储器中含有的两个经过时间记录中，一个是由您正在进行的经过时间测量操作产生的数据，另一个是您上次完成的经过时间测量操作产生的数据。
- 当秒表模式中，没有经过时间测量操作正在进行时（当秒表被复位为零时），存储器中含有的两个经过时间记录中，一个是由您上次完成的经过时间测量操作产生的数据，另一个是您上次前完成的经过时间测量操作产生的数据。
- 每当开始一次新的经过时间测量时，手表自动删除目前存储器中较旧的记录，以为新的经过时间数据腾出空间。
 - 手表存储器中目前保存的经过时间记录可以用数据查阅模式查看。

经过时间记录数据

- 各经过时间记录中含有下列数据。
- 总经过时间
 - 最多 99 个间段 / 中途时间记录
 - 经过时间测量操作的开始日期（月、日）及时间
 - 最佳间段时间及编号记录
- 各经过时间记录可最多含有 99 个间段 / 中途时间。手表不保存第 99 个以上的任何间段 / 中途时间，但新的间段时间优于最佳间段时间记录的时间时，最佳间段时间记录将继续被更新。
 - 如果在经过时间记录中有多个间段时间与最佳间段时间相同，则最先记录的时间将被用作最佳间段时间。
 - 如果在经过时间的测量过程中没有测量间段 / 中途时间，最佳间段时间将显示为 --。

自动开始功能的使用

- 如果您使用自动开始功能开始秒表测时，手表将把自动开始功能的倒数起点认作经过时间测量的开始点，并从此点开始记录经过时间数据。
- 如果您按 (B) 钮停止自动开始功能的倒数动作，经过时间记录中的所有数据均将显示 --，表示没有保存数据。

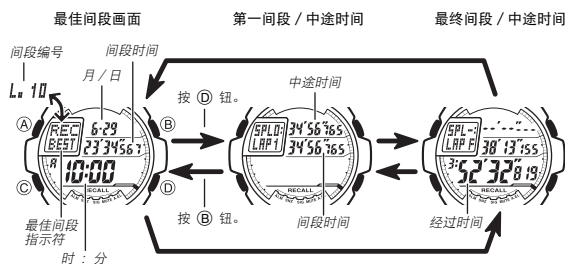
数据查阅模式

数据查阅模式用于查阅您用秒表模式测量的经过时间记录数据（经过时间、间段时间、中途时间等）。

- 进入数据查阅模式时，最新的经过时间记录首先显示。
- 本节中的所有操作都必须在数据查阅模式中执行。请按 **ⓐ** 键进入该模式。

如何查阅经过时间记录数据

- 按 **ⓐ** 键进入数据查阅模式。
 - 存储器中最新记录的最佳间段画面将首先出现。
 - 要显示另一个（较旧的）记录时请按 **ⓐ** 键。按 **ⓐ** 键可交替显示这两个记录。
 - 出现在最佳间段画面上的数据供您查阅的是已完成测量的经过时间数据还是正在测量的经过时间数据而不同。
 - 对于已完成测量的经过时间数据，最佳间段画面将显示与插图类似的信息。
 - 如果经过时间测量操作正在秒表模式中进行，最佳间段画面上显示的时间将依您在秒表模式中选择的经过时间画面还是间段时间画面而不同。如果您在秒表模式中选择的是经过时间画面，经过时间将显示在最佳间段画面上。如果您在秒表模式中选择的是间段时间画面，间段 / 中途时间将显示在最佳间段画面上。
- 当您所需要的经过时间记录的最佳间段画面显示时，用 **ⓓ** 键及 **ⓑ** 键选择记录中的间段 / 中途时间。



倒数定时器模式



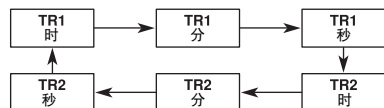
本表配备有名为 **TR1**（定时器 1）及 **TR2**（定时器 2）的两个倒数定时器。各倒数定时器的设定范围是 1 秒至 99 小时 59 分 59 秒。当 **TR1** 倒数至零时，**TR2** 将自动开始倒数。倒数定时器可用于间隔训练（例如，用 **TR1** 测量 3 分钟的跑步，用 **TR2** 测量 1 分钟的休息）或对有多个期间的事件进行计时（例如，用 **TR1** 测量 45 分钟的比赛，用 **TR2** 测量 15 分钟的休息）。

- **TR1** 的初始出厂缺省设定为 10 分钟，而 **TR2** 为 5 分钟。
- 本节中的所有操作都必须在倒数定时器模式中执行。请按 **ⓐ** 键进入该模式。

如何设定倒数定时器



- 在倒数定时器模式中，按住 **ⓐ** 键直到 **TR1** 倒数时间的时数开始闪动。此表示现已进入设定画面。
- 按 **ⓐ** 键依下顺序选择项目。



- 用 **ⓓ** (+) 键及 **ⓑ** (-) 键改变闪动中的项目。
 - 在倒数定时器倒数计时过程中，手表不使用开始时间为 **0:00:00** 的定时器。
- 设定所有所需要的定时器的时间。
- 按 **ⓐ** 键退出设定画面。

如何执行倒数定时器操作

- 在倒数定时器模式中，按 **ⓐ** 键开始 **TR1** 的倒数。
- 当 **TR1** 倒数至零时，**TR2** 自动开始倒数。
- 要暂停正在倒数的倒数定时器时，请按 **ⓓ** 键。再次按 **ⓓ** 键又可重新开始倒数。
- 倒数时间为零 (**0:00:00**) 的倒数定时器将被跳过。
- TR1** 及 **TR2** 将自动连续循环倒数五次后停止，按 **ⓓ** 键可随时停止倒数。
- 当 **TR1** 或 **TR2** 倒数至零时，手表将鸣音约 10 秒钟。如果倒数开始时间为 10 秒或 10 秒以下，倒数至零时手表只鸣音约 1 秒钟。
- 无论 **TR2** 定时器的开始时间为何，当 **TR2** 完成其第五次倒数时，手表将鸣音约 10 秒钟。
- 如果闪光警报功能被开启，当 **TR1** 或 **TR2** 倒数至零时，显示屏下方的红色及绿色 LED 将随鸣音一起闪动。
- 如果不停止倒数计时，即使退出倒数定时器模式，倒数定时器仍将继续进行倒数。
- 要完全停止倒数计时，请首先按 **ⓓ** 键暂停倒数，然后再按 **ⓑ** 键。此时，各倒数定时器的倒数时间会返回至其开始值。

闹铃模式



本表配备有五个相互独立的多功能闹铃。您可以设定闹铃时间的时数及分数，还可以选择四种反复形式（工作日、周末、每日、一次）。其中一个闹铃为间歇闹铃。

- 您还可以开启整点响报功能，使手表在每小时的整点时鸣音两次。整点响报也可指定反复形式，以及开始时间及结束时间。
- 本表共有五个闹铃画面，各画面都会显示其闹铃名：**AL1** 至 **AL4**，及 **SNZ**。整点响报画面由 **SIG** 表示。
- 进入闹铃模式时，上次退出该模式时显示的数据将首先出现。
- 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。

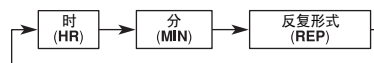
反复形式

多功能闹铃有四种反复形式可供选择，整点响报有三种反复形式。

如何设定闹铃时间



- 在闹铃模式中，用 **ⓐ** 键选择要设定的闹铃，直到其闹铃画面出现为止。
 - 要设定普通闹铃时，显示 **AL1** 至 **AL4** 的闹铃画面。
 - 要设定间歇闹铃时，显示 **SNZ** 闹铃画面。
 - 间歇闹铃每隔五分钟鸣响一次。
- 选择了闹铃后，按住 **ⓐ** 键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。
- 按 **ⓐ** 键依照下顺序选择设定。



- 用 **ⓓ** (+) 键及 **ⓑ** (-) 键改变闪动中的设定。
 - 闹铃的反复形式可以从下述四种中选择之一。

闹铃的反复形式:	设定:
每日	DAILY
仅在指定日期鸣响一次	ONCE
每周六及周日鸣响	wEND
周一至周五每日鸣响	wDAY

- 按 **ⓐ** 键退出设定画面。
 - 使用 12 小时制时，要正确设定上午或下午。

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的时间动作。
- 闹铃鸣响后，按任何按钮都可停止闹铃音。
- 闪光警报被开启时，显示屏下方的红色及绿色 LED 将随闹铃的鸣音一起闪动。
- 在间歇闹铃的 5 分钟间隔内，如果进行下列操作之一，则目前的间歇闹铃将被解除。
 - 显示 **SNZ** 模式的设定画面
 - 显示 **SIG** 设定画面

如何测试闹铃

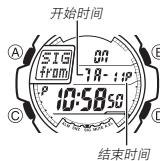
在闹铃模式中，按住 **ⓓ** 键可使闹铃鸣响。

如何开启或解除闹铃

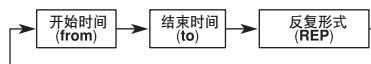


- 在闹铃模式中，用 **ⓐ** 键选择闹铃。
- 按 **ⓑ** 键开启 (**ON**) 或解除 (**OFF**) 选择的闹铃。
 - 开启一个闹铃 (**AL1** 至 **AL4**，或 **SNZ**) 后，闹铃开启指示符会在其闹铃模式画面中出现。
 - 开启任何闹铃后，闹铃开启指示符将表示在所有模式中。
 - 闹铃鸣响时，闹铃开启指示符会在画面中闪动。
 - 在间歇闹铃鸣响过程中及其 5 分钟间隔内，间歇闹铃指示符闪动。

如何设定整点响报



- 在闹铃模式中，用 **ⓐ** 键显示整点响报画面 (**SIG**)。
- 按住 **ⓐ** 键直到整点响报的开始时间开始闪动。此表示现已进入设定画面。
 - 整点响报自动开启。
- 按 **ⓐ** 键依照下顺序选择设定。



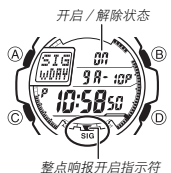
- 用 **ⓓ** (+) 键及 **ⓑ** (-) 键改变闪动中的设定。
 - 当开始时间及结束时间设定指定了一个 24 小时长的期间（如开始时间为上午 7:00，结束时间为上午 6:00）时，开始时间及结束时间都会显示为 **ALL**。

- 整点响报的反复形式可以从下述三种中选择之一。

整点响报的反复形式:	设定:
每日	DAILY
每周六及周日	wEND
周一至周五每日	wDAY

5. 按 (A) 键退出设定画面。
- 使用 12 小时制时, 要正确设定上午 (A) 或下午 (P)。

如何开启或解除整点响报



1. 在闹铃模式中, 用 (D) 键显示整点响报画面 (SIG)。
 2. 按 (B) 键交替开启 (on) 或解除 (OFF) 整点响报。
- 整点响报开启后, 整点响报开启指示符会显示在闹铃模式的整点响报画面中。
 - 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。

世界时间模式

第二时间的城市代码



世界时间的城市代码

世界时间模式显示世界 48 个城市 (28 个时区) 的现在时间。

- 本节中的所有操作都必须在世界时间模式中执行。请按 (C) 键进入该模式。

如何查看各城市的时间

- 在世界时间模式中, 按 (D) 键可向东选择城市代码, 而按 (B) 键可向西选择城市代码。
- 有关城市代码的详情, 请参阅“City Code Table”(城市代码表)。
 - 如果手表表示的某城市的现在时间不准, 请检查计时模式的时间及本地城市设定并作必要的变更。
 - 您可以改变计时模式中本地城市的代码。有关详情请参阅“如何设定时间及日期”一节。

- 您还可以在计时模式中改变第二时间城市的代码。有关详情请参阅“如何改变第二时间的城市代码”一节。

如何切换各城市的标准时间及夏令时间

DST 夏令时间指示符



1. 在世界时间模式中, 用 (D) 键及 (B) 键显示要改变其标准时间 / 夏令时间设定的城市 (时区)。
 2. 按 (A) 键约一秒钟交替切换夏令时间 (DST 出现) 及标准时间 (DST 消失)。
- 当已启用夏令时间的城市代码表示时, DST 指示符将出现。
 - 请注意, DST 夏令时间 / 标准时间设定只对目前在画面中显示的城市有效, 其他城市不受影响。
 - 使用此操作还可以选择第二时间城市的 DST 夏令时间 / 标准时间设定。

照明



本表采用一块 EL (电子荧光) 板提供照明, 其可点亮整个显示屏, 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。

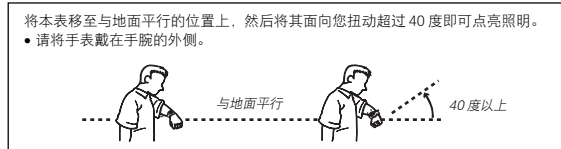
- 自动照明功能必须开启 (由自动照明功能指示符表示) 才能动作。
- 有关照明的其他重要资讯, 请参阅“照明须知”一节。

如何手动点亮照明

- 在任意模式中, 按 (L) 键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

自动照明功能经开启后, 每当您如下所示转动手腕时, 照明便会点亮。



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, 必须格外小心谨慎。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、或驾驶摩托车或其他机动车之前, 必须先把手表的自动照明功能解除。因为自动照明功能有可能会突然或意外动作点亮照明, 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 (L) 键约三秒钟可开启 (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显示在所有模式画面中。
 - 为防止将电池耗尽, 自动照明功能将在开启约六小时后自动解除。

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讯, 其中还包括本表各种功能及特长的要项须知及注意事项。

自动显示功能

自动显示功能自动循环显示各模式画面。



如何解除自动显示功能

按 (A) 键或 (C) 键。

如何开启自动显示功能

- 在计时模式中, 按住 (B) 键及 (D) 键约两秒钟。
- 请注意, 当设定画面显示时不能开启自动显示功能。

图示区



图示区依各模式表示不同的信息, 如下所述。

模式	图示区
计时	计时模式的秒数
秒表 (经过时间画面)	秒表经过时间的秒数
秒表 (间段时间画面)	秒表间段时间的秒数
数据查阅	经过时间的秒数
倒数定时器	倒数计时的秒数
闹铃	计时模式的秒数
世界时间	计时模式的秒数

闪动警报



开启闪动警报后, 秒表的自动开始功能、倒数闹铃、闹铃及整点响报动作时, 显示屏下方的红色及绿色 LED 将随之一起闪动。

如何开启或解除闪动警报

1. 在计时模式中, 按住 (A) 键直到秒数开始闪动。此表示现已进入设定画面。

2. 按 (C) 键十次显示闪动警报设定画面。
 3. 按 (D) 键交替开启 (SYNC 显示) 或解除 (OFF 显示) 闪动警报。
 4. 按 (A) 键两次退出设定画面。
- 使用上述操作选择的闪动警报设定将适用于所有模式。
 - 使用上述操作还能检查闪动警报的开启 / 解除设定状态。

如何测试闪动警报

在计时模式中, 按住 (B) 键将使红色及绿色 LED 交替闪动。

对比度的调节

通过调节对比度可以使手表的显示屏画面变亮或变暗。

如何调节对比度

1. 在计时模式中, 按住 (A) 键直到秒数开始闪动。此表示现已进入设定画面。
2. 按 (C) 键 11 次显示对比度调节 (CNT) 画面。
3. 按 (D) (+) 键及 (B) (-) 键选择亮度级数 (1 至 7)。
4. 按 (A) 键两次退出设定画面。

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, 闹铃、整点响报、倒数鸣音及秒表的自动开始音也将正常鸣响。

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) 键可交替开启 (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) 键开启或解除按钮操作音时, 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。



画面的自动返回

当有字符在画面中闪动时，如果不执行任何按钮操作经过两或三分钟，手表将自动退出设定画面。

选换

在各种模式及设定画面中，使用 (B) 钮及 (D) 钮可以选换数据。在大多数情况下，选换操作过程中，按住此二钮可高速选换数据。

初始画面

进入秒表、闹铃或世界时间模式时，上次退出该模式时显示的数据会首先出现。

计时

- 年份可在 2000 年至 2099 年之间设定。
- 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，除更换手表电池之后以外，无需再次调整。

世界时间

- 世界时间模式中的所有时间均以计时模式中本地城市的时间为基准，使用 UTC 时差计算而来。
- 世界时间的秒数与计时模式中的秒数同步。
- 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，是世界通用的计时科学标准。其由原子（铯）时钟精心保持计时，精度在微秒之内。UTC 须根据需要加减闰秒，以保持与地球自转同步。

照明须知

- 本表采用电子荧光板提供照明，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震动所产生，纯属正常，并不表示手表发生了故障。
- 闹铃鸣响时，照明会自动熄灭。
- 经常使用照明会缩短电池的寿命。

自动照明功能须知

- 请不要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动作，缩短电池的寿命。要将手表戴在手腕的内侧时，请将自动照明功能解除。
- 如果表面左右两侧倾斜超过 15 度，照明有可能无法点亮。必须保持您的手背与地面平行。
- 即使让手表表面保持面朝您的状态，照明也会在约一秒钟内熄灭。
- 静电或磁力会干扰自动照明功能的正常动作。如果照明不点亮，请将手表移回原位（与地面平行）并再次转向您。照明仍不点亮时，请将手臂完全放下，让手臂回到自然位置的腰侧，然后提起来再试一次。
- 在某些情况下，将手表表面转向您约一秒钟后照明才会点亮。这并不表示自动照明功能出现了问题。
- 前后晃动手表时您可能会听到有非常轻微的喀嚓声从手表中发出。此声音由自动照明功能的机械动作所产生，并不表示本表出现了问题。



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		
JST	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	Dehi	+05.5	Mumbai, Kolkata, Colombo
DAC	Dhaka	+06.0	
RGN	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		
EJS	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.