使 用 手 册 3078

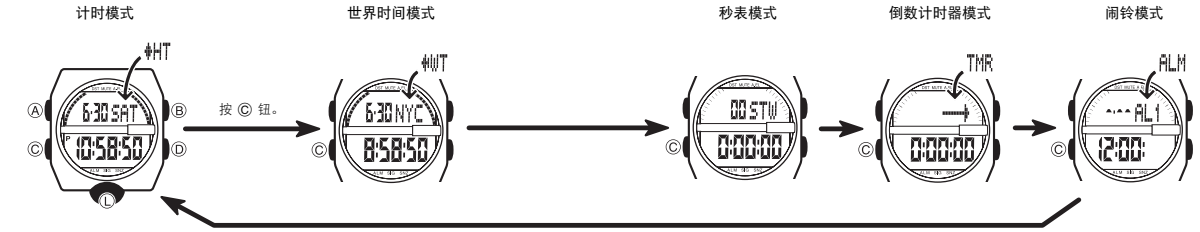
CASIO

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。

部位说明

- 按 Ⓒ 钮可选换各模式。
- 在任意模式中，按 Ⓛ 钮可点亮照明。



计时模式

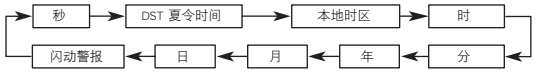
计时模式用于设定及查看现在时间及日期。

请在设定时间及日期前先阅读此节！

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时区。

如何设定时间及日期

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



3. 选择了要变更的设定项目后（闪动），使用 Ⓓ 钮及 Ⓑ 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 Ⓓ 钮。
OFF	交替选换夏令时间（ON）及标准时间（OFF）	按 Ⓓ 钮。
+ 90	指定本地时区	使用 Ⓓ（向东）钮及 Ⓑ（向西）钮。
10:58	选换时数或分数	使用 Ⓓ（+）钮及 Ⓑ（–）钮。
2007	选换年数	
6-30	选换月数或日数	

- 有关时区的详情请参阅“City Code Table”（城市代码表）。
- 有关 DST 夏令时间设定的详情，请参阅“夏令时间 (DST)”一节。
- 有关闪动警报的说明，请参阅“闪动警报”一节。

4. 按 Ⓐ 钮退出设定画面。

- 星期会根据日期（年、月及日）自动显示。

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。

如何为计时模式选换标准时间及夏令时间

1. 在计时模式中，按住 Ⓐ 钮直至秒数开始闪动。此表示现已进入设定画面。
2. 按 Ⓒ 钮显示 DST 夏令时间设定画面。
3. 按 Ⓓ 钮交替选换夏令时间（ON 显示）及标准时间（OFF 显示）。
4. 按 Ⓐ 钮退出设定画面。

- 夏令时间开启后，DST 夏令时间指示符会出现以作表示。

如何选换 12 小时及 24 小时时制

在计时模式中，按 Ⓓ 钮可交替选换 12 小时及 24 小时时制显示时间。

- 选用 12 小时时制时，指示符 **P**（下午）会在时数的左侧出现，表示正午至下午 11:59 之间的时间。而在午夜至上午 11:59 之间，没有指示符在时数的左侧出现。
- 选用 24 小时时制时，时间会在 0:00 至 23:59 之间表示。此时，无指示符出现。
- 本表的所有其他模式都会采用您在计时模式中所选择的 12 小时 /24 小时时制。
- 当现在时间表示在其他模式画面上时，指示符 **P** 不会出现。

世界时间模式

本表的世界时间模式可显示世界 48 个城市（29 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 Ⓒ 钮进入该模式。

如何查阅各城市的时间

在世界时间模式中，按 Ⓓ 钮可向东选换城市代码，而按 Ⓑ 钮可向西选换城市代码。

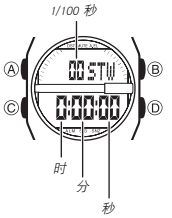
- 有关城市代码的详情，请参阅“City Code Table”（城市代码表）。
- 若所选城市的时间不正确，请检查计时模式中的时间及时区设定并做必要的变更。

如何为各城市选换标准时间及夏令时间

1. 在世界时间模式中，使用 Ⓓ 钮及 Ⓑ 钮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 Ⓐ 钮约 1 秒钟交替选换夏令时间（DST 指示符显示）及标准时间（DST 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。
- 夏令时间 / 标准时间的设定只对当前在画面中显示的城市有效，对其他城市没有影响。

秒表模式



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。秒表还配备有自动开始功能。

- 秒表的测时限度是 23 小时 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，中途时间便会被清除及画面会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执行。请按 Ⓒ 钮进入该模式。

如何使用秒表测量时间

经过时间

Ⓓ 开始 → Ⓓ 停止 → Ⓓ 重新开始 → Ⓓ 停止 → Ⓑ 清除

中途时间

Ⓓ 开始 → Ⓑ 中途测量（SPL 显示） → Ⓑ 中途测量解除 → Ⓓ 停止 → Ⓑ 清除

两名选手的完成时间

Ⓓ 开始 → Ⓑ 中途测量（第 1 选手冲线。显示第 1 选手的完成时间。） → Ⓓ 停止（第 2 选手冲线。） → Ⓑ 中途测量解除（显示第 2 选手的完成时间。） → Ⓑ 清除

- 按操作钮停止计时或执行中途测量操作时，画面中的时间有可能看上去没有立即停止。但您的按钮操作将准确地记录时间。

关于自动开始功能

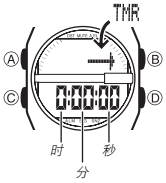
使用自动开始功能时，手表进行5 秒钟的倒数，倒数到零时秒表自动开始测时。在倒数的最后 3 秒，手表会每秒鸣音一次。

如何使用自动开始功能

1. 在秒表模式中，当画面显示全零时，按 Ⓑ 钮。
   - 此时，画面开始显示 5 秒钟的倒数。
   - 要返回全零画面时，请再次按 Ⓑ 钮。
2. 按 Ⓓ 钮开始倒数。

- 倒数至零时，手表鸣音的同时秒表的测时操作将自动开始。
- 自动开始功能的倒数过程中，按 Ⓓ 钮可使秒表立即开始测时。

倒数计时器模式



倒数计时器可在 1 分钟至 24 小时的范围内进行设定。当倒数到达零时，闹铃会鸣响。本倒数计时器还备有自动重复功能及可通知倒数进度的进度响报。

- 本节中的所有操作都必须在倒数计时器模式中执行。请按 Ⓒ 钮进入该模式。

倒数计时器的设定

在实际使用倒数计时器之前，应进行以下设定。

倒数开始时间；自动重复功能开启 / 解除；进度响报开启 / 解除

- 有关倒数计时器设定的详情，请参阅“如何设定倒数计时器”一节。

自动重复功能

自动重复功能开启时，倒数计时器会在倒数到零时自动由倒数开始时间开始重新倒数。若不停止倒数计时，倒数会在反复执行八次后自动停止。

自动重复功能解除时，倒数计时将在倒数到零时停止，此时画面会表示原倒数开始时间。

- 自动重复倒数计时正在进行时，按 Ⓓ 钮可暂停倒数。此时，按 Ⓓ 钮可以恢复自动重复倒数，而按 Ⓑ 钮可以返回倒数计时的开始时间。

倒数计时器响报的动作

在倒数计时过程中，本表会在不同的阶段发出鸣音使您即使不看手表也能掌握当前的倒数状况。下面介绍本表在倒数过程中发出的各种鸣音。

倒数结束响报

倒数到零时，倒数结束响报会鸣响。

- 当进度响报解除时，倒数结束响报会鸣响大约 10 秒钟，按任意钮可以手动停止鸣音。
- 当进度响报开启时，倒数结束响报会鸣响大约 1 秒钟。

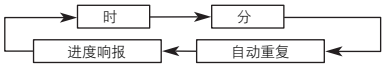
进度响报

进度响报开启时，手表会如下所述通过鸣音来通知倒数计时的进度。

- 从倒数结束 5 分钟之前开始，本表在每分钟的开头发出四声短鸣。
- 在倒数结束的 30 秒之前，本表发出四声短鸣。
- 在倒数计时的最后 10 秒时，本表每秒发出一声短鸣。
- 若倒数开始时间为 6 分钟以上，在倒数到达 5 分钟之前的最后 10 秒时本表每秒发出一声短鸣。到达 5 分钟之前时本表发出四声短鸣进行通知。

如何设定倒数计时器

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 Ⓐ 钮直至倒数开始时间开始闪动。此表示现已进入设定画面。
   - 若倒数开始时间不出现，请使用“如何使用倒数计时器”一节中的操作步骤将其显示。
2. 按 Ⓒ 钮依照下示顺序选换设定项目（闪动）。



3. 选择了要变更的设定（闪动）后，用 Ⓑ 钮及 Ⓓ 钮如下所示改变设定值。

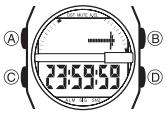
设定	画面	按钮操作
时、分	0:00	使用 Ⓓ（+）钮及 Ⓑ（−）钮改变设定值。
自动重复	⟲	按 Ⓓ 钮交替开启（⟲ 显示）及解除（→ 显示）自动重复功能。
进度响报	♪OFF	按 Ⓓ 钮交替开启（ON）及解除（OFF）进度响报。

- 若要将倒数开始时间设为 24 小时，请设定 0:00 。

4. 按 Ⓐ 钮退出设定画面。

- 要查阅当前的自动重复或进度响报设定时，也可以执行上述第 1 及第 2 步操作。

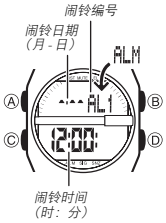
如何使用倒数计时器



在倒数计时器功能模式中，按 Ⓓ 钮可以起动倒数计时器。

- 若不停止倒数计时器，即使退出倒数计时器模式，倒数计时仍会继续进行。
- 倒数计时正在进行时，按 Ⓓ 钮可暂停倒数。再次按 Ⓓ 钮可恢复倒数。
- 要完全停止倒数计时时，首先暂停倒数（按 Ⓓ 钮），然后再按 Ⓑ 钮。此时，倒数时间会返回至其开始值。

闹铃模式



本表配备有 3 个可单独使用的多功能闹铃，您可为每个闹铃选设时、分、月、日各设定。闹铃经开启后，其会在到达预设的时间时鸣响。在 3 个闹铃中 1 个是间歇闹铃，其他 2 个是一次鸣响闹铃。

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。

- 在 3 个闹铃画面中，AL1 至 AL2 表示一次鸣响闹铃，SNZ 表示间歇闹铃。整点响报画面则以 SIG 表示。
- 本节中的所有操作都必须在闹铃模式中执行。请按 Ⓒ 钮进入该模式。

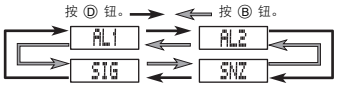
闹铃的种类

闹铃的种类是根据您所配置的闹铃设定而定，如下所述。

- **每日闹铃**
  只设定闹铃时间的时数值及分数值。如此设定，闹铃将在每日到达所预设的时间时鸣响。
- **定日闹铃**
  设定闹铃时间的月、日、时、分各数值。如此设定，闹铃将在到达所设定的日期及时间时鸣响。
- **定月闹铃**
  只设定闹铃时间的月、时、分数值。如此设定，闹铃将在所设定的月份中每日到达所设定的时间时鸣响
- **月次闹铃**
  只设定闹铃时间的日、时、分数值。如此设定，闹铃将在每月到达所设定的日期及时间时鸣响。

如何设定闹铃时间

1. 在闹铃模式中，使用 Ⓓ 钮及 Ⓑ 钮选择要设定的闹铃直至其闹铃画面出现为止。



   - 若设定一次鸣响闹铃，请选择 AL1 或 AL2 的闹铃画面。若要设定间歇闹铃，请选择有 SNZ 的画面。
   - 间歇闹铃会每隔 5 分钟鸣响一次。
2. 选择了要设定的闹铃后，按住 Ⓐ 钮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。
   - 此时闹铃会自动开启。
3. 按 Ⓒ 钮依照下示顺序选换设定项目（闪动）。

4. 在某设定闪动时，按 Ⓓ 钮及 Ⓑ 钮如下所示改变设定值。

画面显示	目的：	操作：
12:00	改变时数及分数	使用 Ⓓ（+）钮及 Ⓑ（−）钮。 • 使用 12 小时时制时，必须正确设定时间的上午或下午（指示符 P）。 • 设定闹铃时，若无需设定月及 / 或日数，请将其设为 ▲ 。
▲.▲▲	改变月数及日数	

5. 按 Ⓐ 钮退出设定画面。

闹铃的动作

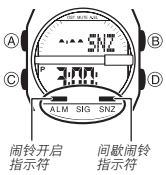
无论当前的模式为何，闹铃在到达预设的时间时会鸣响 10 秒钟。间歇闹铃则会每隔 5 分钟鸣响 1 次，共鸣响 7 次。您可随时取消闹铃。

- 闹铃及整点响报根据计时模式中的时间动作。
- 闹铃开始鸣响后，按任何钮都可停止闹铃音。
- 在间歇闹铃的 5 分钟间隔中，执行下述操作会取消当前的间歇闹铃。
  显示计时模式的设定画面
  显示 SNZ（间歇闹铃）设定画面

如何测试闹铃

在闹铃模式中，按住 Ⓓ 钮可使闹铃鸣响。

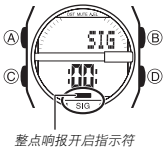
如何开启或解除闹铃



1. 在闹铃模式中，使用 Ⓓ 钮及 Ⓑ 钮选择闹铃。
2. 按 Ⓐ 钮开启或解除所选择的闹铃。

- 开启一个闹铃（AL1、AL2 或 SNZ）后，闹铃开启指示符会在其闹铃模式画面中出现。
- 开启间歇闹铃（SNZ）后，闹铃开启指示符及间歇闹铃指示符会在闹铃模式的间歇闹铃画面中出现。
- 任一闹铃开启后，闹铃开启指示符会在所有模式画面中出现。
- 在闹铃鸣响时，闹铃开启指示符会在画面中闪动。
- 在间歇闹铃鸣响过程中或在其 5 分钟间隔中，间歇闹铃指示符会在画面中闪动。

如何开启或解除整点响报



整点响报开启指示符

1. 在闹铃模式中，按 Ⓓ 钮选择整点响报（SIG）。
2. 按 Ⓐ 钮交替开启或解除整点响报。
- 整点响报经开启后，整点响报开启指示符会在所有模式画面中出现。

照明

自动照明功能指示符

本表采用两个 EL（电子荧光）板为画面提供照明，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。
- 若要使用自动照明功能，必须事先开启该功能（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，按 Ⓛ 钮可点亮照明。
- 无论自动照明功能是否开启，上述操作都可点亮照明。
- 使用下述操作步骤可选择照明点亮的时间为 1.5 秒或 3 秒。按 Ⓛ 钮时，根据您所设定的照明持续时间，照明会点亮 1.5 秒或 3 秒。

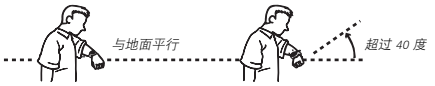
如何指定照明持续时间

1. 在计时模式中，按住 Ⓐ 钮直至秒数开始闪动。此表示现已进入设定画面。
2. 在秒数闪动时，按 Ⓑ 钮交替选换 1.5 秒（）及 3 秒（）。
3. 按 Ⓐ 钮退出设定画面。

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，照明便会自动点亮。

将本表移至与地面平行的位置上，然后将其面向您扭动超过 40 度便可点亮照明。
- 请将手表戴在手腕外侧。



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其他机动车前，必须事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 Ⓑ 钮约 3 秒钟可交替开启（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。
- 自动照明功能经开启后，自动照明功能指示符会在所有模式画面中显示。
- 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。

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重要使用须知及注意事项。

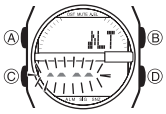
图示区

本表共有名为 A、B 的两个图示区。各图示区表示的内容取决于当前的模式。

- 下表介绍图示区 A 及 B 表示的内容。

模式	图示区 A	图示区 B
计时	计时模式的秒数（以 1 秒为单位）	计时模式的秒数（以 10 秒为单位）
世界时间	计时模式的秒数（以 1 秒为单位）	计时模式的秒数（以 10 秒为单位）
秒表	秒表时间的秒数	从左向右滚动。
倒数计时器	倒数时间的秒数	从右向左滚动。
闹铃	无表示	无表示

闪动警报



闪动警报开启后，闹铃、整点响报、倒数闹铃及秒表的自动开始功能动作时，照明会闪动。

如何开启或解除闪动警报

1. 在计时模式中，按住 Ⓐ 钮直至秒数开始闪动。此表示现已进入设定画面。
2. 按 Ⓒ 钮八次显示闪动警报设定画面。
3. 按 Ⓓ 钮交替开启（SYNC 显示）或解除（▲▲ ▲▲ 显示）闪动警报。
4. 按 Ⓐ 钮退出设定画面。
- 您使用上述操作选择的闪动警报设定将适用于所有模式。
- 闪动警报开启后，每当进入秒表、倒数计时器或闹铃模式时，SYNC 会出现在计时画面上约 1 秒钟。

按钮操作音

消音指示符

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、倒数闹铃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 Ⓒ 钮可交替开启（消音指示符不显示）或解除（消音指示符显示）按钮操作音。
- 按住 Ⓒ 钮开启或解除按钮操作音还会使手表当前的模式改变。
- 当按钮操作音解除时，消音指示符会显示在所有模式画面中。

画面的自动返回

- 在闹铃模式中，若不作任何操作经过 2 或 3 分钟，本表会自动返回计时模式。
- 当有字符在画面中闪动时，若不作任何操作经过 2 或 3 分钟，本表会自动退出设定画面。

选换

在各模式及设定画面中，使用 Ⓑ 钮及 Ⓓ 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。

初始画面

每当进入世界时间或闹铃模式时，上次退出该模式时在画面中显示的数据会首先出现。

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 年之间设定。
- 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。

世界时间

在世界时间模式中，各城市的现在时间是根据 UTC 时差及计时模式中本地城市的现在时间算出。
- 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。它是世界通用的科学计时标准。该时间使用原子（铯）时钟精心保持计时，计时精度在微秒之内。UTC 还需加减闰秒以保持与地球自转的同步。

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。
- 在照明点亮时，本表可能会发出响音。此响音由 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。否则会使自动照明在不需要的时候点亮，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。

超过过高 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，照明也会在预设照明持续时间经过后熄灭（请参阅“如何指定照明持续时间”一节）。
- 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。若照明仍无法点亮，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音从手表中发出。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	
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		
BJS	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 June 2006.