

## 事前须知

承蒙惠购 CASIO 产品，谨表感谢。为了使其使用寿命达到所设计的年数，务请详细阅读本说明书并按照其中的说明使用本产品。

请注意，卡西欧计算机公司 (CASIO COMPUTER CO., LTD.) 对于用户本人或任何第三方因使用本产品或因其发生故障而引起的任何损害或损失一律不负任何责任。

## 电池电力不足警报



恢复指示符

若在短时间内多次使用照明或闹铃，R (恢复) 指示符将在画面上闪动，并且在电池电力恢复过程中下列功能无效。

- 计步器功能
- 闹铃及整点响报
- 照明

电池电力恢复后，手表的运作也会恢复正常。但若 R 指示符经常出现，则应更换手表的电池。

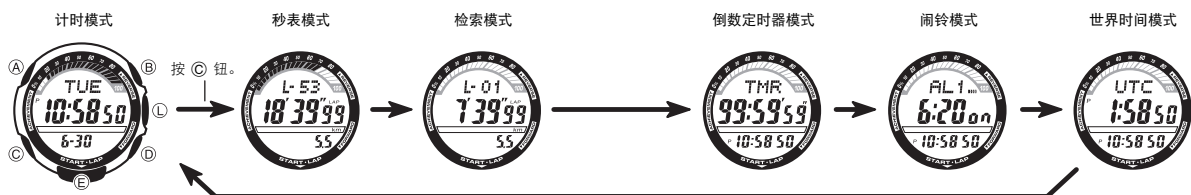
## 关于本说明书



- 按钮以图中所示的字母表示。
- 本说明书的每一节都会介绍一种功能的操作。

## 部位说明

- 按 C 钮可切换各模式。
- 按住 C 钮约三秒钟可从任何其他模式返回计时模式。
- 在任意模式中按 L 钮可点亮照明。



## 时间及日期的设定

下午指示符  
(没有上午指示符)



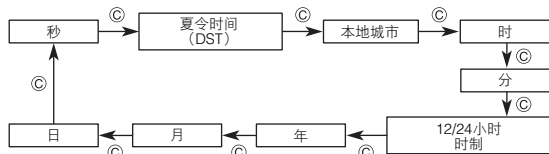
时：分 秒 (画面中段)

在更换了手表电池等之后，请执行下述操作设定现在时间及日期。除非您正确设定了本地时间 (您通常使用本表时所在城市的时间)，否则世界时间模式不会显示正确的时间。

- 要在日本使用本表时，请选择 TYO (东京) 作为本地时间。

### 如何设定时间及日期

1. 在计时模式中，按住 A 钮约两秒钟直到秒数开始闪动。此表示现已进入设定画面。



2. 用 C 钮将闪动在如上所示的时间、日期及本地城市之间移动，然后用 D (+) 钮及 B (-) 钮改变闪动的设定。
  - 按住 D 钮或 B 钮可高速改变选择的设定。

设定	目的：	操作：
秒	复位为 00	按 D 钮。
夏令时间 (DST)	选择标准时间 (OFF) 及夏令时间 (ON)	按 D 钮。
本地城市	改变本地城市 (请参阅 "City Code Tabel")	用 D (向东) 钮及 B (向西) 钮。
时、分	改变时或分	用 D (+) 钮及 B (-) 钮。
12/24 小时制	选择 12 小时及 24 小时制	按 D 钮。
年、月、日	改变年、月或日	用 D (+) 钮及 B (-) 钮。

3. 完成所有设定后，按 A 钮两次退出设定画面。
  - 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。
  - 设定时时时必须正确指定上午 (无指示符) 或下午 (P)，或指定正确的 24 小时时间。

- 将秒数复位至 00 时，若秒数是在 30 至 59 之间，则分数值会加 1；若秒数是在 00 至 29 之间，则分数值保持不变。
- 按照精确的报时信号，约每月一次将零数复位为零有助于确保精确计时。
- 日期可在 2000 年 1 月 1 日至 2099 年 12 月 31 日之间设定。
- 星期根据日期自动设定。
- 本表能自动调整长短月及闰年的日期。
- 夏令时间 (有些国家称为日光节约时间 (DST)) 是指在夏季将时间调快一个小时。请注意，是否使用夏令时间依国家甚至依地区而不同。

## 秒表

秒表模式用于测量经过时间及记录时段 / 中途时间。本表内置有传感器，能在秒表测量经过时间的过程中对您跑过的步数进行计数。手表使用此资讯，并根据预先登录的个人资讯计算您消耗的能量，跑过的距离，以及平均速度。对于每次经过时间的测量操作，手表都将在存储器中创建一个记录，保存日期、时段 / 中途时间、距离、能耗、步数及其他资讯。

### 秒表

- 最小测量单位：1/100 秒
- 最大测量时间：99:59:59.99"
- 时段 / 中途数：999

### 经过时间的测量

- 测量时间
- 跑动距离
- 能量消耗
- 平均速度 (\*)
- 步数

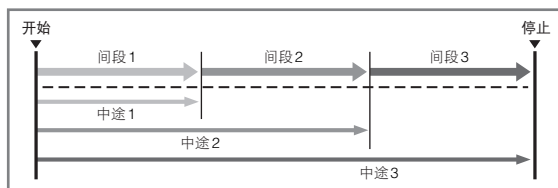
### 测量数据 (最大累积值)

- 时段 / 中途数：150
- 累积距离：999.9 公里 / 621.1 英里
- 累积能量消耗：23900.5 千卡路里 / 99999.9 千焦耳
- 平均速度：220 (\*)
- 累积步数：999999
- 累积锻炼时间：9999 小时 59 分钟
- 最佳时段
- 平均速度

- 平均速度值表示的是在用秒表测量您锻炼的时间时，您每分钟的平均步数。
- 对时段进行测量时，此数值表示该时段期间的平均速度。
- 对中途进行测量时，此数值表示从您开始跑到目前的平均速度。

## 间段时间及中途时间

间段时间是指完成赛程的某个阶段，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。



### 间段时间的测量范例

测量一个跑圈的间段时间等。

### 中途时间的测量范例

测量马拉松5公里及10公里处的中途时间。

### 目标值及个人资讯

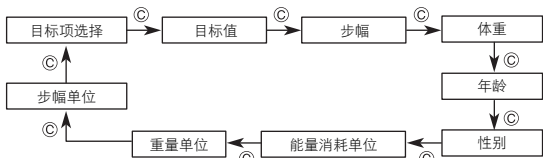
在进行经过时间的测量之前，您应设定距离、能量消耗及其他目标值，并输入用户个人资料，使手表能进行计算。

- 只有当 **TYO** (东京) 被选作本地时间时才能改变能量消耗单位设定。对于 **TYO**，手表自动将体重单位设定为 **kg**，而将步幅单位设定为 **cm**。

### 如何配置目标值及个人资讯

- 在计时模式中，按住 **(A)** 按钮两秒钟直到现在时间的秒数开始闪烁，此表示现已进入设定画面。
- 再次按 **(A)** 按钮进入目标值及个人资讯设定画面。
  - 约一秒钟后，目标值及个人资讯设定画面将变为目标项目选择画面。
- 用 **(C)** 按钮选择要改变其设定的目标值或个人资讯项。
  - 用 **(D)** (+) 按钮及 **(B)** (-) 按钮可以改变现在闪动的设定。按住其中一钮可高速切换。

### 目标值及个人资讯画面



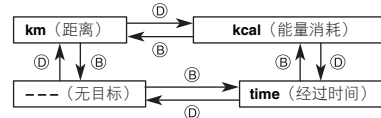
- 有关各设定的详情，请参阅“目标值及个人资讯”一节。
- 完成所有设定后，按 **(A)** 按钮退出设定画面。
- 若您不执行任何操作经过两或三分钟，手表也将自动退出设定画面。

### 目标值及个人资讯



#### 项目选择

选择：用 **(D)** (+) 按钮及 **(B)** (-) 按钮选择进行测量的目标项目之一。



- 不使用某个目标时请选择 ---。

#### 目标值

用 **(D)** (+) 按钮及 **(B)** (-) 按钮改变目前选择的项目值。

距离：1.0 公里至 100.0 公里（输入单位：0.1 公里），0.6 英里至 62.1 英里（输入单位：0.1 英里）\*

能量消耗：10 千卡路里至 23880 千卡路里（输入单位：10 千卡路里）

50 千焦耳至 99950 千焦耳（输入单位：50 千焦耳）

经过时间：10 分钟至 24 小时（输入单位：1 分钟）

- 若目标种类选择了 ---，则按 **(C)** 按钮将使步幅画面出现（目标值画面被跳过）。

#### 步幅

**(B)** (-) / **(D)** (+)

30 厘米至 300 厘米，12 英寸至 118 英寸\*

- 要确定您的步幅时，请跑一段已知的距离并记下步数。然后用距离除以步数。



### 体重

**(B)** (-) / **(D)** (+)

20 千克至 120 千克，44 磅至 264 磅\*



### 年龄

**(B)** (-) / **(D)** (+)

16 岁至 99 岁



### 性别

使用 **(D)** 按钮。

**mALE** (男性)

**FEmALE** (女性)



### 能量消耗单位

使用 **(D)** 按钮来选择单位。

**kcal** (千卡路里)

**kJ** (千焦耳)



### 重量单位\*

使用 **(D)** 按钮来选择单位。

**kg** (千克)

**lb** (磅)



### 步幅单位\*

使用 **(D)** 按钮来选择单位。

**cm** (厘米)

**in** (英寸)

\* 只有当 **TYO** (东京) 被选作本地时间时才能改变能量消耗单位设定。对于 **TYO**，手表自动将体重单位设定为 **kg**，而将步幅单位设定为 **cm**。

### 经过时间的测量操作

- 在进行经过时间的测量操作之前，必须先设定个人资料。
- 在经过时间的测量操作进行过程中，当您开始跑步时手表能探测到。此时手表开始显示步数及其他根据步数计算的数据。
- 要进入秒表模式时，请在计时模式中按 **(C)** 按钮一次。

### 如何进行经过时间的测量



- 测量停止过程中，按 **(B)** 按钮可将秒表复位为零，并在存储器中保存最后一次测量的数据。

### 如何测量累积经过时间

按 **(E)** 按钮可再次启动秒表，而不将其复位为零。因此经过时间的测量从上次其停止处开始进行。

### 如何显示间段 / 中途时间

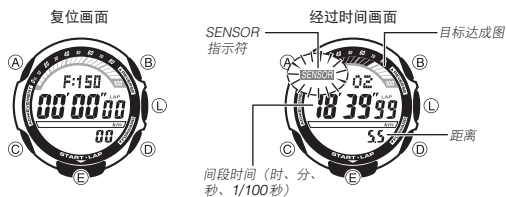


- 约八秒钟后手表将自动退出间段 / 中途画面。



## 秒表的使用

### 秒表画面的显示内容



- 秒表测量经过时间的过程中，SENSOR 指示符会出现在画面上。若手表探测到您正在跑步，此指示符将闪烁。

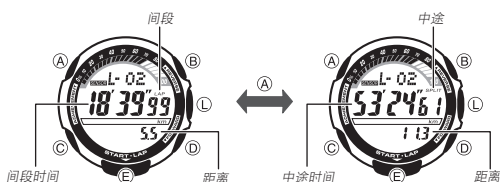
### 目标达成图

目标达成图表示您达成目标的百分比。当您达成预定目标时，手表还将鸣音。若目标值尚未设定，此图将只表示经过时间。有关配置目标值的说明，请参阅“如何配置目标值及个人资讯”。



### 如何选择间隔时间画面及中途时间画面

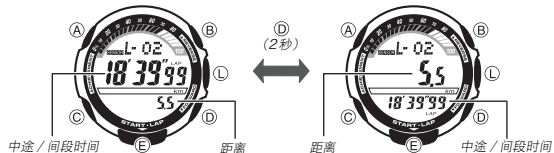
按 (A) 钮可选择间隔时间画面及中途时间画面。



### 如何交换画面中段与下段的显示内容

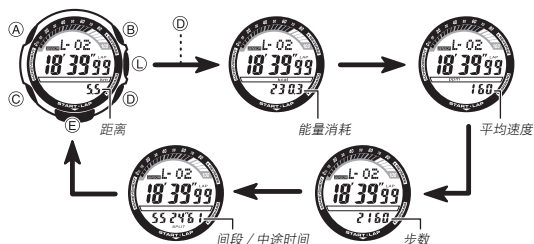
按住 (D) 钮约两秒钟直到完成下述过程：显示内容闪烁。→ 显示内容停止闪烁。→ 手表鸣音。

- 画面中段与画面下段的内容将相互交换。



### 如何选择显示资讯

用 (E) 钮可选择显示的资讯。



- 若在经过时间的测量操作过程中您跑了一段时间，手表将探测到并开始显示步数及平均速度。
- 速度的变化不会立即有反应。平均速度显示过程中若您突然放慢速度，显示值将保持目前的（速度放慢前的）速度一段时间，然后才会有调整。
- 若间隔时间为 20 秒以内，平均速度值将显示为 ---。

### 存储器中记录的查阅

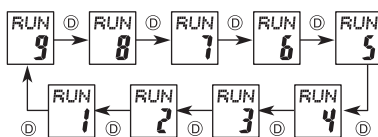
使用检索模式可查看手表存储器中目前保存的记录。

- 各记录显示一次测量（秒表经过时间的测量）的数据。
- 日期为记录保存时的日期。
- 月次数据显示一个月的累积数据总和（距离及能量消耗）。
- 累积数据显示上次清除（复位）数据后的累积数据的总和（距离及能量消耗）。
- 没有数据记录时画面表示 ---。
- 在检索模式中，若秒表正在测量经过时间，则 SENSOR 指示符将出现。手表探测到您正在跑步时，SENSOR 指示符将闪烁。

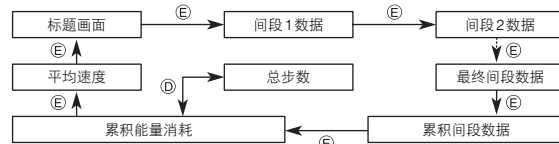
### 如何查看存储器中的数据

- 在计时模式中，按 (C) 钮两次进入检索模式。
- 用 (D) 钮选择要查看的记录。
  - 每个记录都有个有编号的标题画面（1= 最早的记录）。

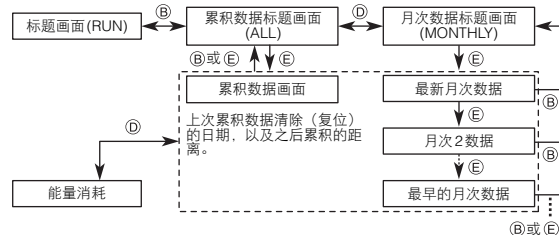
下示范例表示的是存储器中有九个记录时的数据查阅过程。



- 用 (E) 钮可选择目前显示的记录中的数据（间隔 / 中途时间，累积数据，平均速度等）。



- 当 BEST 指示符与间隔编号交替显示时，表示该间隔为目前记录中的最佳间隔。
- 累积能量消耗或总步数画面显示时，按 (D) 钮可选择这两个画面。
- 当标题画面 (RUN) 显示时，按 (B) 钮可切换至累积数据标题画面 (ALL)。要从累积数据标题画面返回标题画面时，请按 (B) 钮。
- 当累积数据标题画面 (ALL) 或月次数据标题画面 (MONTHLY) 显示时，按 (D) 钮可选择这两个画面。
- 当累积数据标题画面 (ALL) 显示时，按 (D) 钮可切换至月次数据标题画面 (MONTHLY)。要从月次数据标题画面返回累积数据标题画面时，请按 (D) 钮。
- 当累积数据标题画面 (ALL) 或月次数据标题画面 (MONTHLY) 显示时，按 (E) 钮可显示相应数据的详情。
- 当累积数据画面或月次数据画面显示时，按 (D) 钮可选择距离及能量消耗画面。
- 当累积数据画面或月次数据画面显示时，按 (B) 钮可返回相应的标题画面。
- 手表存储器中最多同时能保存 16 个月的数据。当已保存有 16 个月的数据时若要保存更多的数据，则将使最早的数据被删除，以为新数据腾出空间。

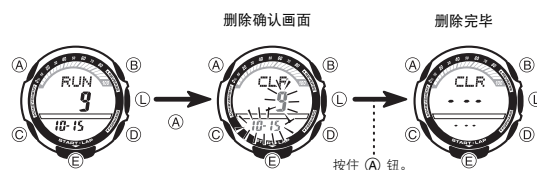


- 按 (C) 钮四次返回计时模式。

### 如何删除测量记录

当您删除的测量记录显示在画面上时，按住 (A) 钮直到如下所示确认画面出现为止。按住 (A) 钮再约两秒钟可删除记录。

- 确认画面显示过程中松开 (A) 钮将结束删除操作，而不删除任何数据。



### 如何删除累积数据或月次数据

当要删除的数据种类画面（累积或月次）显示时，按住 (A) 钮直到确认画面出现。按住 (A) 钮再约两秒钟可删除记录。

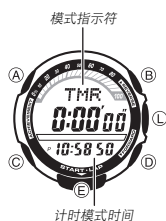
- 确认画面显示过程中松开 (A) 钮将结束删除操作，而不删除任何数据。
- 删除累积数据时，画面下段显示的日期将变为删除日期。
- 若秒表正在测量经过时间，则当您执行上述操作时正在测量的数据不会被删除。

## 倒数定时器的使用

倒数定时器的开始时间的设定限度是 100 个小时，设定单位为一分钟。倒数结束时手表将鸣音约 5 秒钟。

- 在计时模式中，按 **C** 钮三次可进入倒数定时器模式。

### 如何设定倒数定时器



计时模式时间

- 当开始时间显示在倒数定时器模式中时，按住 **A** 钮约两秒钟直到时数开始在画面上闪动。
  - 此表示现已进入设定画面。
  - 若您不执行任何按钮操作经过两或三分钟，手表将自动退出倒数定时器设定画面。
- 用 **D** (+) 钮及 **B** (-) 钮改变时数。
  - 按住其中一钮可高速改变设定。
- 按 **C** 钮将闪动移至分数。
  - 此时分数开始闪动。
  - 与时数时一样，用 **D** (+) 钮及 **B** (-) 钮改变分数。
- 完成所有设定后，按 **A** 钮退出设定画面。

### 如何使用倒数定时器



计时模式时间

- 在倒数定时器模式中，用 **E** 钮开始倒数。
- 按 **B** 钮可停止倒数计时，再次按 **E** 钮又可恢复计时。
  - 时间以 1 秒钟为单位倒数。
  - 倒数定时器停止过程中，按 **B** 钮可将其复位为开始时间。

### 如何停止到时报响

到时报响鸣响过程中，按任意钮可停止响报音。

## 闹铃及整点响报

本表配备五个闹铃及整点响报功能。

### 每日闹铃 (AL1 至 AL5)

到达闹铃时间时手表将鸣音约 10 秒钟。

### 整点响报

整点响报使手表在每小时的整点时鸣音。

- 闹铃及整点响报都在闹铃模式中设定，在计时模式中按 **C** 钮四次可进入闹铃模式。

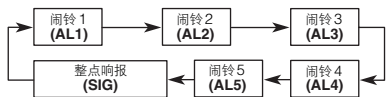
### 如何显示闹铃画面



现在时间  
闹铃时间 (时:分)

在闹铃模式中，用 **D** 钮可循环切换闹铃画面。

- 按住 **D** 钮可高速切换。



### 如何设定闹铃时间



闹铃时间 (时:分)

- 在闹铃模式中，显示要改变其设定的闹铃画面。
- 按住 **A** 钮约两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。
  - 显示设定画面还将自动开启该闹铃，并使闹铃开启指示符出现在画面上。
- 用 **D** (+) 钮及 **B** (-) 钮改变时设定。
  - 按住其中一钮可高速改变设定。
  - 使用 12 小时制设定时数时，必须正确指定上午或下午 (**P**)，或指定正确的 24 小时时间。您为计时模式中的时间选择的 12 小时 / 24 小时制也适用于闹铃模式。

- 按 **C** 钮将闪动移至分数。
- 用 **D** (+) 钮及 **B** (-) 钮在 0 至 59 之间改变设定。
  - 按住其中一钮可高速改变设定。
- 设定完毕后，按 **A** 钮退出设定画面。
- 若不做任何操作经过约两或三分钟，手表也将自动退出设定画面。

### 如何开启或解除闹铃或整点响报

当闹铃或整点响报画面显示时，按 **B** 钮可开启 (开启指示符出现) 或解除 (开启指示符消失) 闹铃或整点响报。

- 当任何闹铃或整点响报被开启时，相应的开启指示符会出现在所有其他模式中。



闹铃开启



整点响报开启

### 如何停止闹铃音

按任意钮。

### 如何测试闹铃

在闹铃模式中，按住 **B** 钮可使闹铃鸣响。

## 世界时间的使用

世界时间模式用于显示世界 48 个城市 (31 个时区) 的现在时间。

- 进入世界时间模式时，上次退出该模式时显示的城市画面将首先出现。
- 世界时间的秒数与计时模式中的秒数同步。
- 您在计时模式中选择 12 小时 / 24 小时制也适用于世界时间模式。
- 要进入世界时间模式时，请在计时模式中按 **C** 钮五次。

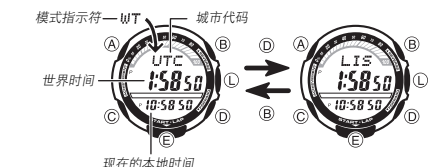
### 重要!

若世界时间模式中的城市的现在时间不准，请修正计时模式中的现在时间。

### 世界时间的使用

在世界时间模式中，用 **D** (向东) 钮及 **B** (向西) 钮切换城市，直到要查看其时间的城市代码出现。

- 按住其中一钮可高速切换城市。
- 有关城市代码顺序的详情，请参阅“City Code Table” (城市代码表)。



## 夏令时间 (DST) 的使用

夏令时间 (有些国家称为日光节约时间 (DST)) 是指在夏季期间将时间提前一个小时。请注意，夏令时间的使用期间及是否使用夏令时间依国家或地区而不同。

- ON**  
开启夏令时间，将标准时间提前一个小时。
- OFF**  
解除夏令时间，返回标准时间。

### 如何开启世界时间城市的夏令时间 (DST)

- 在世界时间模式中，用 **D** (向东) 钮及 **B** (向西) 钮切换城市，直到要改变其夏令时间 (DST) 设定的城市代码出现。
- 按住 **A** 钮为显示的城市开启夏令时间 (DST 出现，时间前进一个小时) 或解除夏令时间 (DST 消失，标准时间)。
- 若目前选择的城市还是本地城市，则您在此处选择的夏令时间 (DST) 设定还将反映在计时模式中。

## 照明

本表采用一块 EL (电子荧光) 板提供照明，其可点亮整幅显示屏，即使在黑暗中也可使画面明亮易观。在任何模式中，按 **L** 钮都可点亮照明约一秒钟。

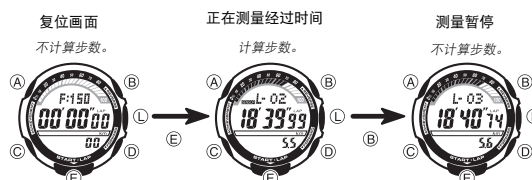
### 照明须知

- 本表采用电子荧光板提供照明，经长期使用后其会失去照明能力。
- 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音。此响音由 EL 电子荧光板亮时的震动所产生，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。

## 疑难排解

### 手表不计算步数。

- 只有当秒表测量经过时间的过程中手表才计算步数，秒表停止时 (画面显示全零或计时暂停) 不计算步数。



**SENSOR**: 秒表测量经过时间的过程中，**SENSOR** 指示符会出现在画面上。手表计算步数时此指示符闪动。

- 经过时间的测量进行过程中，当您开始跑步时手表将探测到。此时其将开始显示您的步数及其他数据。
- 本表在您跑步的过程中计算步数。只走动时手表不能正确计算步数。



#### 跑步过程中步数没有变化。

- 本表只在您跑步的过程中计算步数。内置传感器将探测您手臂的运动以确定您是否在跑。因此，如图所示，跑步过程中看手表可能会使手表无法探测到您是否在跑步。请在跑步过程中让手臂在身体侧自然摆动。



#### 测量的距离不正确。

- 本表根据您的步数及作为个人资讯输入的步幅来计算距离。请检查并确认您个人资讯中的步幅设定是否正确。
- 若您在跑步过程中改变了步幅，则显示的距离将是错误的。

#### 平均速度不正确。

- 平均速度只有在测量时间段或中途时间时显示。跑步过程中忽然降低速度（比如从快跑变为近似走路的慢跑），将使手表重新判断您是否还在跑步。因此，减速后画面上的平均速度值不会立即变化。

#### 闹铃鸣响过程中步数没有计算

- 闹铃鸣响过程中本表将暂停计算步数。这种短暂的中断只会影响很短的距离及时间测量。

#### 步数忽然增加许多。

- 当手表的传感器有一定时间探测不到跑步时，其判断您没有跑步并停止计算步数。当传感器再次探测到跑步经过一定时间时，手表将开始计数。在进行判断的过程中手表会跟踪您的步数，并在最终确定您是在跑步时把这些步数加进去。

## 规格

精确度：每月平均 ±15 秒

计时：月、日、星期、时、分、秒、上午/下午 (P)、12 小时 / 24 小时制、标准时间 / 夏令时间、全自动日历 (2000 年至 2099 年)

秒表：测量单位：1/100 秒

测量限度：99:59'59.99" (100 小时)

间段 / 中途时间的最大数目：999

累积距离：999.9 公里 / 621.1 英里

累积能量消耗：23,900.5 千卡路里 / 99,999.9 千焦耳

累积锻炼时间：9999 小时 59 分钟

最高平均速度：220

累积步数：999,999

最大间段 / 中途数：150

目标值输入：目标种类选择 (距离、能量消耗、经过时间) 及目标值

个人资讯输入：步幅、体重、年龄、性别、单位选择 (对于能量消耗、体重及步幅)

检索模式：测量记录、月次数据、累积数据、最佳间段

倒数定时器：

测量单位：1 秒钟

设定单位：1 分钟

设定限度：100 小时

到时鸣音：5 秒钟

闹铃：

每日闹铃：5 个

设定：时、分

鸣音：10 秒钟

整点响报：在每小时的整点时鸣音两次

世界时间：48 个城市，31 个时区

时、分、秒 (与计时模式中的秒数同步)

标准时间 / 夏令时间

照明：EL (电子荧光)

电池：CR2025

电池寿命：约 3 年

\* 经过时间测量操作每日进行 1 个小时，照明每日点亮 1.5 秒钟，鸣音每日 10 秒钟。

## 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	-5
NYC	New York	-5
SCL	Santiago	-4
YHZ	Halifax	-4
YYT	St. Johns	-3.5
RIO	Rio De Janeiro	-3
FEN	Fernando de Noronha	-2
RAI	Praia	-1
UTC	Coordinate Universal Time	
LIS	Lisbon	0
LON	London	
MAD	Madrid	
PAR	Paris	
ROM	Rome	+1
BER	Berlin	
STO	Stockholm	
ATH	Athens	
CAI	Cairo	+2
JRS	Jerusalem	
MOW	Moscow	+3
JED	Jeddah	+3.5
THR	Tehran	+3.5
DXB	Dubai	+4
KBL	Kabul	+4.5
KHI	Karachi	+5
DEL	Delhi	+5.5
KTM	Kathmandu	+5.75
DAC	Dhaka	+6
RGY	Yangon	+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	+10
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.