

目录

注意事项

- 操作须知
- 用户维护保养
- 电池
- Mobile Link 注意事项

开始之前...

- 常规指南
- 表盘和显示屏指示器
- 浏览不同模式
- 计时模式数字显示内容循环
- 移动指针以读取数字显示屏
- 充电
- 在黑暗中查看表面
- 有用的功能

连接手机

- 准备步骤
- 自动时间调整
- 查看秒表数据
- 配置世界时间设置
- 调整指针对齐
- 手机搜索
- 配置手表设置
- 更改本地城市夏令时间设置
- 检查手表的电量
- 记录您的当前位置 (TIME & PLACE)
- 连接
 - 连接手机
 - 断开手机连接
 - 解除配对
 - 如果您购买另一部手机

时间调整

- 使用手表操作来调整时间设置
- 在医疗设施中或飞机上使用手表

世界时间

- 使用 CASIO WATCHES 配置世界时间城市设置
- 查看世界时间
- 世界时间城市设置
- 切换本地时间和世界时间

闹铃

- 使用 CASIO WATCHES 配置闹铃设置
- 配置闹铃设置
- 启用整点报时
- 关闭闹铃或整点报时
- 闹铃倒计时指示

移至另一时区

秒表

- 分段时间和每圈时间
- 测量运行时间
- 计量分段时间
- 测量每圈时间

定时器

- 使用 CASIO WATCHES 配置定时器设置
- 设置倒计时开始时间
- 使用定时器
- 定时器倒计时指示

指针对齐调整

- 使用 CASIO WATCHES 调整指针对齐
- 调整指针对齐

其他设置

- 指定星期语言
- 禁用倒计时开始提示音
- 启用按钮操作音
- 配置省电功能设置
- 重置手表设置

其他信息

- 城市表
- 夏令时间表
- 支持的手机
- 规格
- 版权和注册版权

故障排除

注意事项

操作须知

● 防水

- 下述资讯适用于在后盖上刻印有 WATER RESIST 或 WATER RESISTANT 字样的手表。

在日常使用的环境下防水

刻印在手表正面或后盖上	没有 BAR 标记
-------------	-----------

日常使用例

洗手, 下雨	可
接触水的工作, 游泳	不可
帆板运动	不可
徒手潜水	不可

在日常使用环境下的加强防水

5 个大气压

刻印在手表正面或后盖上	5BAR
-------------	------

日常使用例

洗手, 下雨	可
接触水的工作, 游泳	可
帆板运动	不可
徒手潜水	不可

10 个大气压

刻印在手表正面或后盖上	10BAR
-------------	-------

日常使用例

洗手, 下雨	可
接触水的工作, 游泳	可
帆板运动	可
徒手潜水	可

20 个大气压

刻印在手表正面或后盖上	20BAR
-------------	-------

日常使用例

洗手, 下雨	可
接触水的工作, 游泳	可
帆板运动	可
徒手潜水	可

- 本表不可用于水肺潜水或其他需要空气罐的潜水。
- 后盖上未刻印有 WATER RESIST 或 WATER RESISTANT 字样的手表不能防汗。请避免在会大量出汗或水汽多的地方, 以及会溅上水的环境中使用这种型号的手表。
- 即使手表防水, 仍请注意下述使用须知。这些使用方法会减弱防水性能并使玻璃起雾。
 - 手表浸在水中或被打湿时不要操作表冠或按钮。
 - 请避免在浴室内戴着手表。
 - 不要在温水游泳池、桑拿、或任何其他高温/高湿的环境中佩戴手表。
 - 不要在洗手或洗脸时, 做家务时或进行任何其他使用肥皂或洗涤剂的工作时佩戴手表。
- 在浸过海水后, 请用清水冲洗掉手表上的所有盐份及脏物。
- 为保持防水性能, 请定期更换手表的垫圈 (约每两年或三年一次)。
- 在更换电池时, 训练有素的技术人员会检查手表的防水性能。电池的更换需要专用工具。必须将电池的更换作业委托给您的经销商或卡西欧特约服务中心。
- 有些防水手表配的表带为时尚的皮革表带。请避免戴着手表游泳, 洗澡或进行任何其他会使皮革表带直接接触水的活动。

- 骤然降温时手表玻璃的内表面有可能会起雾。若雾很快消散, 则表示没有问题。骤然和极度的温度变化 (如在夏天进入空调房并站在空调出风口的附近, 或冬天在有暖气的室内并让手表接触雪) 会使手表起雾, 并且需要很长时间才能消散。如果雾不消散或手表内结露了, 则请立即停止使用本表, 将手表送去您的经销商或卡西欧特约服务中心修理。
- 本防水手表通过了国际标准组织规定的测试。

● 表带

- 把表带系得过紧可能会使您出汗, 并使空气不易在表带下流通, 这种情况可能会导致皮肤发炎。因此不要把表带系得过紧。表带与手腕之间应有能插入一个手指的空间。
- 磨损、生锈及其他情况都可能会使表带断裂或脱离手表, 并使表带上的栓错位或掉落。这有造成手表从手腕上掉落并丢失, 或造成人身伤害的危险。表带必须用心保养并保持干净。
- 如果出现下列任何一种情况, 请立即停止使用表带: 表带失去弹性, 表带有裂纹, 表带褪色, 表带松弛, 表带的连接栓错位或掉落, 或任何其他异常。请将手表送到您的经销商处或卡西欧服务中心进行检查和修理 (有偿服务) 或更换表带 (有偿服务)。

● 温度

- 切勿将本表放在汽车的仪表板上、加热器附近或任何其他会产生高温的地方。也不要将手表放在温度极低的地方。温度极端会使手表的时间失准、停止或发生其他故障。
- 在+60 °C (140 °F) 以上的温度环境中长期放置会使手表的 LCD 出现问题。在低于 0 °C (32 °F) 和高于+40 °C (104 °F) 的环境中, 手表的 LCD 可能会显示不清。

● 冲击

- 本表在设计上能承受日常生活中及篮球、网球等非剧烈运动中的冲击。但让手表掉落或使其受到强烈的冲击可能会使其发生故障。请注意, 防震设计的手表 (G-SHOCK、BABY-G、G-MS) 能在链锯作业中, 其他会产生强震动的活动中, 或剧烈体育运动 (越野摩托车赛等) 中佩戴使用。

● 磁力

- 指针及混合式 (指针—数字) 手表由使用磁力的电动机驱动。当这种手表在会发射强磁场的装置 (扬声器、磁项链、手机等) 附近时, 计时可能会被这种磁力减速、加速或停止, 导致指示时间的不准。
- 应避免受到非常强的磁场 (从医疗设备等发出的) 的影响, 因为非常强的磁场会使手表发生故障, 并损坏电子零件。

● 静电

- 极强的静电会使本表表示错误的时间。非常强的静电甚至会损坏电子部件。
- 静电荷会使显示屏画面变空白片刻, 或使显示屏上出现彩虹现象。

● 化学品

- 不要让本表接触稀释剂、汽油、溶剂、植物油或动物油, 或任何清洁剂、粘合剂、涂料、药品或含有这些成份的化妆品。否则会使树脂表壳、树脂表带、皮革及其他部件变色或损坏。

● 保管

- 打算长期不使用本表时, 应彻底擦去其上脏物、汗水及水汽, 并将其保管在阴凉、干燥的地方。

● 树脂部件

- 当手表上沾有水时长时间与其他物品接触, 或与其他物品存放在一起, 会使树脂部件上的颜色沾染到其他物品上, 或使其他物品的颜色沾染到手表的树脂部件上。因此, 在保管之前必须确认本表已完全干燥, 保管时不要与其他物品接触。
- 让手表长时间暴露在直射阳光 (紫外线) 下, 或长期未从手表上清除脏物, 会使手表变色。
- 因某些环境因素 (强烈的外力, 持续的摩擦、撞击等) 引起的摩擦会使涂漆部件褪色。
- 如果表带有印刷字, 印刷区的强烈摩擦可能会使字褪色。
- 让手表长期处于潮湿状态会使荧光褪色。打湿后请尽快擦干手表。
- 半透明的树脂部件可能会因汗水及脏物、长期高温高湿等而变色。
- 手表的日常使用或长期保管会使树脂部件劣化、断裂或弯曲。这种损坏的程度依使用条件或保管条件而不同。

● 皮革表带

- 当手表上沾有水时长时间与其他物品接触, 或与其他物品存放在一起, 会使皮革表带的颜色沾染到其他物品上, 或使其他物品的颜色沾染到手表的皮革表带上。因此, 在保管之前必须确认手表已用软布完全擦干, 保管时不要与其他物品接触。
- 让皮革表带长时间暴露在直射阳光 (紫外线) 下, 或长期未从皮革表带上清除脏物, 会使其变色。

注意:

皮革表带长期受到摩擦或粘有脏物会使颜色沾染或褪色。

● 金属部件

- 即使部件是不锈钢或电镀的, 未从金属部件上除去脏物仍会使其生锈。如果金属部件沾有汗或水, 请用一块吸水的软布彻底擦干, 然后将手表存放在通风良好的地方晾干。
- 请使用一个软牙刷或类似的工具, 蘸水与中性清洁剂的稀释溶液或肥皂液刷洗金属。然后, 用水冲洗, 洗去所有残留的清洁剂并用吸水的软布擦干。刷洗金属部件时, 请用保鲜膜包住表壳, 以避免让其接触到清洁剂或肥皂。

● 防细菌及防气味表带

- 防细菌及防气味表带能防止细菌从汗水中形成并产生异味，保证表带状态良好和卫生。为确保最佳的防细菌和防气味性能，应保持表带清洁。请使用吸水的软布彻底擦去表带上的脏物、汗水及湿气。防细菌及防气味表带能抑制有机体和细菌的形成。但本表不能防止因过敏反应等而引起的皮疹。

● 液晶显示屏

- 看手表时若视线未与表面垂直，画面上的字符可能会看不清。

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表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。

用户维护保养**● 手表的保护**

请记住，佩戴手表时其直接与皮肤接触，就像衣服一样。为确保本表以其设计的水准运转，要经常用软布进行擦拭，以保持手表和表带清洁，不会粘着脏物、汗水、水及其他异物。

- 每当本表沾上海水或泥时，请用清水冲洗干净。
- 对于有金属部件的金属表带或树脂表带，请使用一个软牙刷或类似的工具，蘸水与中性清洁剂的稀释溶液或肥皂液刷洗表带。然后，用水冲洗，洗去所有残留的清洁剂并用吸水的软布擦干。刷洗表带时，请用保鲜膜包住表壳，以避免让其接触到清洁剂或肥皂。
- 对于树脂表带，请用水刷洗后用软布擦干。请注意，树脂表带的表面上有时可能会出现象污迹一样的图案。这对皮肤或衣服没有任何影响。用布擦拭就可以擦去。
- 请用软布擦去皮革表带上的水或汗水。
- 不操作手表的表冠、按钮或旋转表盘会使其以后出现操作问题。定期转动表冠及旋转表盘、按按钮可保持其正常的可操作性。

● 手表保护不周时的危险**生锈**

- 虽然本表使用的金属钢能高度防锈，但在变脏后若不清洁其仍会生锈。
 - 手表上的脏物使氧气接触到金属，破坏金属表面上的防氧化层，导致手表生锈。
- 锈可使金属部件上出现棱角，并使表带上的栓错位或掉落。发现任何异常时应立即停止使用本表，并将其送至您的经销商或卡西欧特约服务中心处。
- 即使金属表面看上去干净，裂缝中的汗水及灰尘仍会弄脏衣袖，使皮肤发炎，甚至干扰手表的性能。

过早变旧

- 不擦去树脂表带或刻盘上的汗或水，或将手表存放在湿度高的地方，会使手表过早变旧、裂开或断裂。

皮肤发炎

- 皮肤敏感的人或身体状态不佳时佩戴手表，有可能会引起皮肤发炎。这类人士尤其要保持皮革表带或树脂表带的清洁。若发生皮疹或其他皮肤炎症，请立即取下手表并向皮肤专家咨询。

电池

- 用户不得自行取出或更换手表的专用充电电池。使用为手表指定的专用充电电池之外的电池会损坏手表。
- 当太阳能电板照射到光线时，充电（二次）电池会被充电，因此不像一般电池一样需要定期更换。但请注意，长期使用后，或受一些使用环境的影响，充电电池的容量或充电效率会下降。如果您感觉到电池的供电时间很短，请与您的销售商或卡西欧服务中心联系。

Mobile Link 注意事项

● 法律注意事项

- 本产品符合多个国家及地理区域的无线电法规并已获准上市。在不符适用无线电法规或未获准上市的地区使用本手表属于犯罪行为。有关详情，请访问 CASIO 网站。
<https://world.casio.com/ce/BLE/>
- 各国航空法禁止在飞机上使用该手表。请务必遵守航空公司工作人员的指示。

● 使用 Mobile Link 功能时的注意事项

- 将手机与手表配对使用时，请让它们保持靠近。作为指导准则我们推荐的范围是 2 米，但根据现场环境（墙壁、家具等），建筑物结构及其它因素，可能需要更小的范围。
- 该手表会受其它设备（电气装置、影音设备、办公设备等）影响。微波炉操作对它的影响尤为明显。如果附近有微波炉在工作，手表可能无法和手机正常通信。相反，该手表可能会使无线电接收和电视机的视频图像产生噪音。
- 该手表的 Bluetooth 与无线局域网设备使用的频段（2.4 GHz）相同，因此使用这类设备时靠近手表可能导致无线电干扰、通信速度变慢，手表和无线局域网设备出现噪音，甚至出现通信故障。

● 停止该手表的无线电波发射

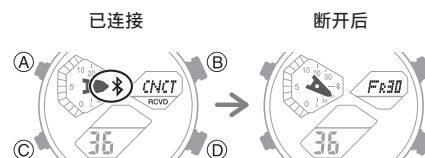
只要功能指针指向 ，手表就会发射无线电波。

此外，手表每天还会自动连接您的手机四次以调整其时间设置。

在医院里、飞机上或其它禁止使用无线电波的地方，使用以下操作可停止无线电波的生成。

- 停止生成无线电波

按任意按钮可终止 Bluetooth 连接。



- 禁用自动时间调整

配置 CASIO WATCHES 设置以禁用手表和手机之间的时间调整。

 在医疗设施中或飞机上使用手表

开始之前...

本节概要介绍手表及其便捷的使用方式。

手表功能

• 手机连接

手表支持与支持 Bluetooth 的手机进行连接和通信。

• 世界时间

显示全球 38 个时区*中任何一个时区的当前时间。

* 连接手机时可能会进行更新。

• 闹铃

只要达到您指定的时间，闹铃提示音就会响起。

• 秒表

秒表在第一个小时以 1/100 秒为单位测量运行时间，第一个小时之后以一秒为单位，最长测量时间为 24 小时。

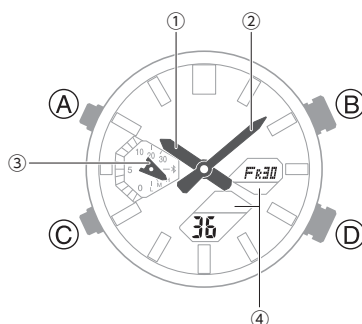
• 定时器

从您指定的开始时间开始倒计时。在倒计时达到零时，闹铃提示音响起。

注

- 本使用手册中包含的插图旨在方便解释。插图可能会与它所代表的项目有所不同。

常规指南



① 时针

② 分针

③ 功能针

指示当前电量。

当闹铃时间或定时器倒计时结束前剩余 30 分钟或不到 30 分钟时，显示剩余时间。

④ LCD

A 按钮

在“计时模式”下，按下此按钮可在不同显示之间进行切换。

B 按钮

按下可打开照明。

C 按钮

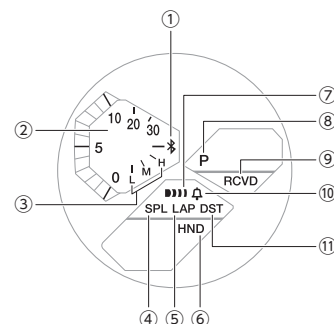
每次按下它都会切换手表模式。

在任何模式下，按住此按钮至少一秒钟可返回到“计时模式”。

D 按钮

在显示任何设置屏幕时，按下此按钮可更改设置。

表盘和显示屏指示器



① 手表已连接手机时，功能指针会指向✳。

② 倒计时指示器

当闹铃时间或定时器倒计时结束前剩余 30 分钟或不到 30 分钟时，显示剩余时间。

③ 电池电量

功能指针指示当前电量。

④ “秒表模式”分段时间测量操作正在进行时显示。

⑤ “秒表模式”每圈测量操作正在进行时显示。

⑥ 在手表指针移动时闪烁，以便于读取。

⑦ 启用闹铃时显示。

⑧ 在使用 12 小时计时制时在 p.m.（下午）期间显示。

⑨ 手表与手机成功连接并调节其时间设置时显示。

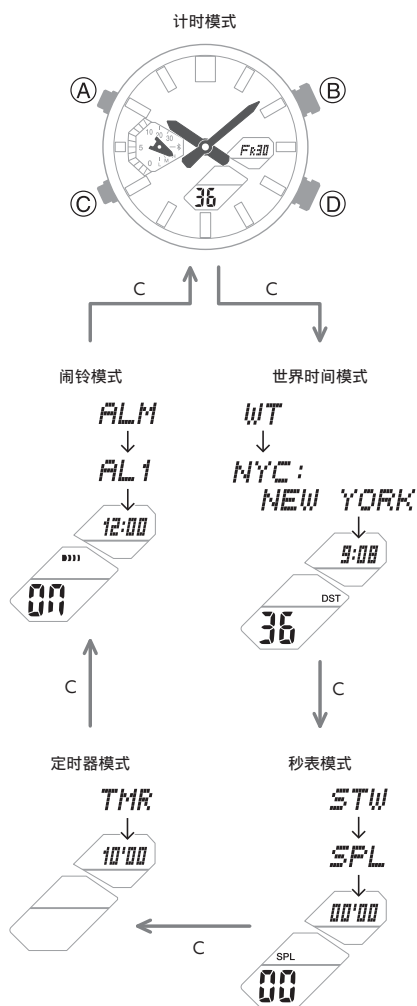
⑩ 启用每小时时间响报时显示。

⑪ 当手表指示夏令时间时显示。

浏览不同模式

每次按下 (C) 都会切换手表模式。

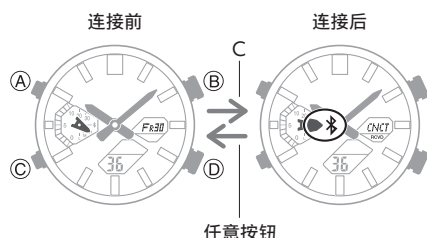
- 在任何模式下, 按住 (C) 至少一秒钟可返回到“计时模式”。



● 连接手机

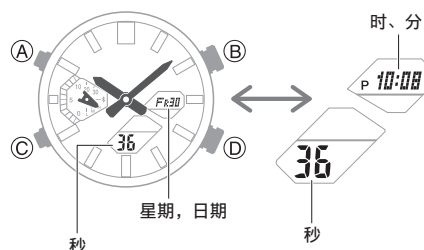
按住 (C) 至少三秒钟可连接手机。

- 要断开连接, 请按任意按钮。



计时模式数字显示内容循环

每次在“计时模式”下按下 (A) 都会以下列信息循环显示内容。

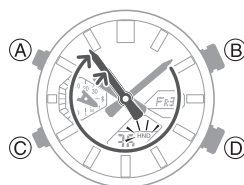


移动指针以读取数字显示屏

移动指针使其移开, 方便查看显示信息。

1. 按住 (B) 时, 按下 (C)。

- 这将移动长短指针, 从而便于查看显示屏信息。



2. 要使指针返回其正常计时状态位置, 请再次在按住 (B) 时按下 (C), 或按下 (C) 以切换至其他模式。

注

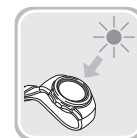
- 如果您移动手表指针且在约一小时内未执行任何操作, 指针将自动恢复正常计时状态。

充电

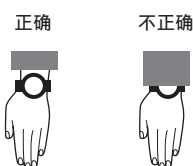
这款手表采用可充电(辅助)电池供电, 电池通过太阳能板充电。太阳能板集成在手表的表面, 只要光线照射到表面即可生成电力。

● 给手表充电

当您不佩戴手表时, 请将其置于有明亮光线照射的地方。



当您佩戴手表时, 确保衣袖不会阻挡光线照射到表面(太阳能板)。即使表面被部分遮挡, 发电效率也会降低。

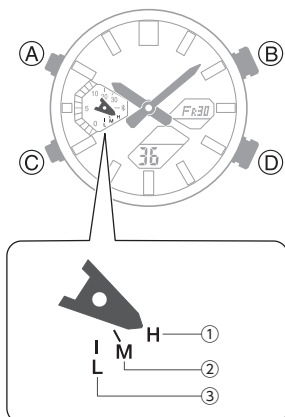


重要提示!

- 充电时, 有些光源和环境可能会使手表变得极为烫热, 有造成烫伤和手表内部零件损坏的危险。
应避免在下述可能超过 60 °C (140 °F) 的温度环境中给手表充电。
 - 停在阳光下的汽车中的仪表板上
 - 白炽灯、摄影灯、卤素灯等热源的近旁
 - 受直射阳光长时间照射的地方等高温场所

● 检查充电电量

在“计时模式”下，功能指针用于指示当前电量。



① 良好（电量充足）

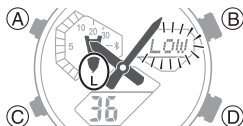
② 良好（电量中等）

③ 电池电量低

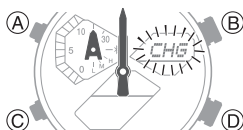
● 电池电量低

电池电量低时，[LOW] 会闪烁并禁用以下功能。

- 照明
- 提示音（闹铃等）
- 连接手机



如果电量进一步降低，[CHG] 将闪烁，时针和分针将停在 12 时位置。如果发生这种情况，将禁用所有功能。



● 电池电量耗尽

电池电量耗尽时，数字显示屏将变为空白。内存数据丢失，且手表设置恢复为初始出厂默认设置。

重要提示！

- 如果电池电量不足或耗尽，请尽快将表面（太阳能板）暴露在光线下。
- 电池电量耗尽时，如果将手表暴露于光线下，[CHG] 将开始闪烁。将手表暴露在光线下可为手表充电，直到计时模式屏幕重新出现。

注

- 如果 [R] 闪烁，则表示除计时模式之外的所有功能都因短暂电池电量高消耗而被禁用。
⚠ 所有指针均停止，按钮不起作用。



● 充电时间指标

如下表格显示了大致充电时间的指标。

为使用一天所需要的充电时间

亮度等级 (Lux)	大概充电时间
50,000	8 分钟
10,000	30 分钟
5,000	48 分钟
500	8 小时

充电恢复时间

- 晴天，户外（50,000 lux）

电池电量耗尽 → 电量中等	3 小时
电量中等 → 电量充足	23 小时
电量充足 → 电量充满	7 小时

- 晴天，窗边（10,000 lux）

电池电量耗尽 → 电量中等	7 小时
电量中等 → 电量充足	88 小时
电量充足 → 电量充满	24 小时

- 阴天，窗边（5,000 lux）

电池电量耗尽 → 电量中等	11 小时
电量中等 → 电量充足	142 小时
电量充足 → 电量充满	38 小时

- 室内日光灯（500 lux）

电池电量耗尽 → 电量中等	140 小时
电量中等 → 电量充足	-
电量充足 → 电量充满	-

注

- 实际充电时间取决于充电环境、手表设置和其他因素。

● 节电功能

在晚上 10 点至早上 6 点之间将手表放在黑暗的地方大约一小时将导致显示屏显示为空白，并且手表将进入 1 级节电功能状态。如果在此状态下持续六至七天，手表将进入 2 级节电功能状态。

1 级节电：

数字显示屏变成空白以节省电量。在该级别下，手表可以连接手机。

2 级节电：

所有指针均停止且数字显示屏变成空白以节省电量。将禁用所有功能。

从节电操作恢复

使用下面任一操作可退出节电功能。

- 按任意按钮。
- 将手表移至明亮位置。

注

- 您可以启用或解除省电状态。
🔗 [配置节电功能设置](#)
- 请注意，如果您佩戴手表时衣袖遮住表面，手表也可能进入节电状态。

在黑暗中查看表面

该手表带有一个 LED 灯，您可以在暗光下打开此照明灯，以便查看显示信息。

● 打开照明

按 (B) 可照亮表盘和数字显示屏。



- 如果闹铃开始发出提示音，照明将自动关闭。
- 指针高速移动时，照明将被禁用。
- LED 灯开启或关闭时可能闪烁。

● 指定照明持续时间

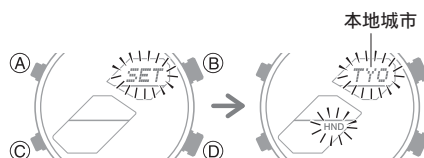
您可以选择照明持续时间为 1.5 秒或 3 秒。

1. 进入“计时模式”。

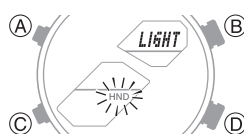
🔗 [浏览不同模式](#)

2. 按住 (A) 至少两秒，直至显示当前选择的本地城市的名称。

- 这是设置模式。指针将自动移开，以便于查看显示屏和其他指示器。



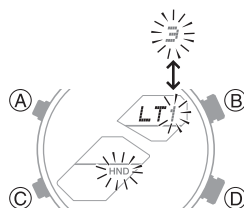
3. 按下 (C) 12 次 (或 13 次) 以显示 [LIGHT]。



4. 按下 (D) 选择照明持续时间。

[LT1]: 1.5 秒照明灯

[LT3]: 3 秒照明灯



5. 按 (A) 退出设定屏幕。

注

- 在配置设置时，如果在两分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。

有用的功能

将手表与手机配对可使多个手表功能更易于使用。

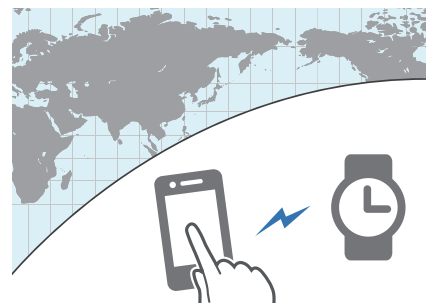
自动时间调整

🔗 [自动时间调整](#)



可选择超过 300 个世界时间城市

🔗 [配置世界时间设置](#)



到手机的秒表数据传输

🔗 [查看秒表数据](#)



此外，可使用手机配置多个其他手表设置。

要将数据传输至手表且配置设置，您首先需要将手表与手机配对。

🔗 [准备步骤](#)

- 您的手机需要安装 CASIO “CASIO WATCHES” 应用程序才能与手表配对。

连接手机

当手表与手机进行 Bluetooth 连接（Mobile Link）时，手表的当前时间设置会自动进行调整。您也可更改手表的其他设置。

注

- 仅当在手机上运行 CASIO WATCHES 时，该功能才可用。
- 本节说明手表和手机操作。
- 🕒：手表操作
- 📱：手机操作

准备步骤

要配合手机使用手表，您需要先将它们配对。执行以下步骤将手表与手机配对。

● ① 在手机上安装应用。

使用 iOS 的用户请在 App Store / 使用 Android™ 的用户请在 CASIO 的网站搜索“CASIO WATCHES”手机应用并安装到您的手机上。

● ② 配置 Bluetooth 设置。

启用手机的 Bluetooth。

注

- 有关设置步骤的详细信息，请参阅您的手机说明书。

● ③ 将手表与手机配对。

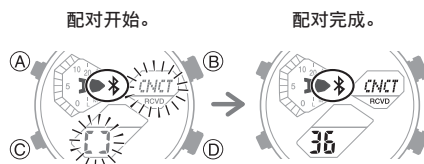
在配合手机使用手表之前，您需要先将它们配对。

1. 将要与手表配对的手机移至靠近手表的位置（1 米以内）。
2. 📱 点击“CASIO WATCHES”图标。
 - 点击“我的手表”选项卡上的 **+**。接下来，选择适用的产品名称。
3. 🕒 按住 (C) 至少三秒钟，直至 [CNCT] 开始闪烁。当功能指针移至  时，请松开按钮。

4. 📱 执行要配对的手机的屏幕上显示的操作。

手表与手机建立连接后，[CNCT] 将停止闪烁。

- 如果配对因某种原因失败，显示屏上会短暂显示 [ERR]，之后手表将返回“计时模式”。再次从头开始执行配对程序。



注

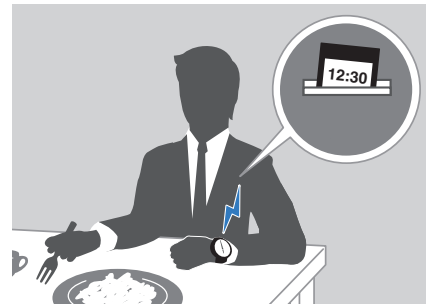
- 首次启动 CASIO WATCHES 手机应用时，手机上将显示一条消息，询问是否启用位置信息获取功能。配置设置以允许在后台使用位置信息。

自动时间调整

您的手表将在每天的预设时间连接手机，并自动调整其时间设置。

● 使用此功能

您的手表会根据预设方案每日四次调整时间设置。如果将手表置于“计时模式”，在您从事日常活动时，无需任何操作，您的手表会自动执行调整操作。



重要提示！

- 在以下情况中，手表可能无法执行自动时间设置调整。
 - 当手表与配对的手机距离过远时
 - 当由于无线电干扰等因素导致无法通信的时候
 - 当手机在进行系统更新的时候
 - CASIO WATCHES 手机应用未在手机上运行时

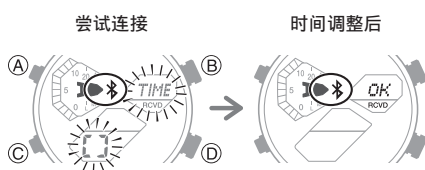
注

- 如果手表能够连接手机却仍未指示正确的时间，请调整指针位置。
🕒 调整指针对齐
- 如果使用 CASIO WATCHES 指定了世界时间城市，手表还将自动调整该地的时间。
- 手表将与手机连接，并在如下时间执行自动时间调整：凌晨 12:30、早上 6:30、中午 12:30、晚上 6:30。自动时间调整完成后，连接会自动断开。

● 立即触发时间调整

手表无论何时与手机建立连接，其时间设置都将进行自动调整。每当您想要触发即时时间调整时，请执行以下步骤连接手机。

1. 进入“计时模式”。
浏览不同模式
2. 将手机移至靠近手表的位置（1 米内）。
3. 按下 (D)。
[TIME] 闪烁，表示手表已开始连接操作。手表和手机建立连接后，将显示 [OK]，之后手表将根据手机的信息调整其时间设置。
• 此时，手机已记录下您的当前位置。



注

- 时间调整完成后，连接被自动终止。
- 如果由于某些原因时间调整失败，将显示 [ERR]。
- 接收操作开始时，[RCVD] 闪烁；接收完成后，[RCVD] 停止闪烁。

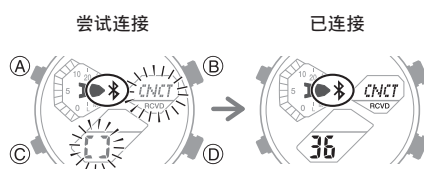
查看秒表数据

本节介绍如何将手表内存中存储的每圈时间（最多 200 个记录）以及其他数据发送到您的手机，以便使用 CASIO WATCHES 查看。

● 将秒表数据发送至手机

使用下面的步骤将数据从手表发送到手机。

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 按住 (C) 至少三秒钟，直至 [CNCT] 开始闪烁。当功能指针移至 时，请松开按钮。
手表与手机建立连接后，[CNCT] 将停止闪烁。
• 如果连接因某种原因失败，显示屏上会短暂显示 [ERR]，之后手表将返回“计时模式”。



3. 执行手机屏幕上显示的操作，以将手表测量的数据传输至手机。
数据传输完成后，测量数据列表将出现在手机显示屏上。
• 点击秒表的一个数据项目将显示其详细信息。

● 查看已发送数据

使用 CASIO WATCHES 查看您发送到手机的数据。

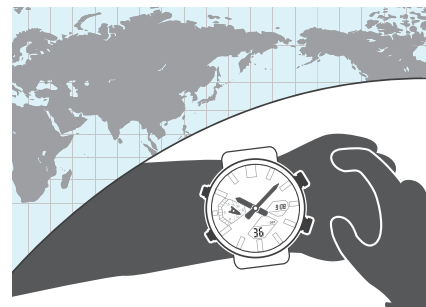
1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 执行手机屏幕上显示的操作，以查看所需的测量数据。

注

- 点击“编辑”会显示一个屏幕，您可以通过该屏幕更改数据项目标题和删除数据。

配置世界时间设置

如果使用 CASIO WATCHES 手机应用指定世界时间城市，则会使手表上的世界时间城市相应改变。可以通过配置设置来为世界时间城市执行自动夏令时间切换。

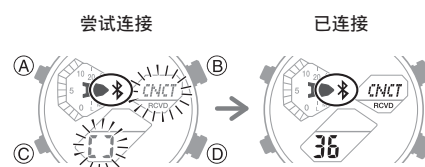


注

- CASIO WATCHES 手机应用世界时间可让您从约 300 个城市中选择一个城市作为世界时间城市。
- 如果用户城市未包含在手表内置的世界时间城市中，则可以使用 CASIO WATCHES 手机应用来配置其设置。必须使用 CASIO WATCHES 手机应用，选择一个用户城市作为您的世界时间城市。

● 要选择世界时间城市

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 按住 (C) 至少三秒钟，直至 [CNCT] 开始闪烁。当功能指针移至 时，请松开按钮。
手表与手机建立连接后，[CNCT] 将停止闪烁。
• 如果连接因某种原因失败，显示屏上会短暂显示 [ERR]，之后手表将返回“计时模式”。



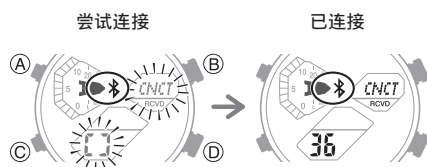
3. 执行手机屏幕上显示的操作。手表将根据“世界时间”设置作出调整。

● 配置夏令时间设置

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 按住 (C) 至少三秒钟，直至 [CNCT] 开始闪烁。当功能指针移至 时，请松开按钮。

手表与手机建立连接后，[CNCT] 将停止闪烁。

- 如果连接因某种原因失败，显示屏上会短暂显示 [ERR]，之后手表将返回“计时模式”。



3. 执行手机屏幕上显示的操作，以选择夏令时间设置。

- “Auto”
手表会自动切换标准时间和夏令时间。
- “OFF”
手表始终指示标准时间。
- “ON”
手表始终指示夏令时间。

注

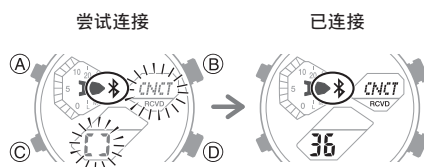
- 当夏令时间设置为“Auto”时，手表将在标准时间和夏令时间之间自动切换。您无需手动切换标准时间和夏令时间。即使您所在地区不遵行夏令时间，您也可以将手表的夏令时间设置设为“Auto”。
- 有关夏令时段的信息，请参阅“夏令时间表”或 CASIO WATCHES。

● 切换世界时间和本地时间

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 按住 (C) 至少三秒钟，直至 [CNCT] 开始闪烁。当功能指针移至 时，请松开按钮。

手表与手机建立连接后，[CNCT] 将停止闪烁。

- 如果连接因某种原因失败，显示屏上会短暂显示 [ERR]，之后手表将返回“计时模式”。



3. 执行手机屏幕上显示的操作，以将本地时间切换为世界时间。

注

- 在切换本地时间和世界时间后的 24 小时内，手表将不会执行自动时间调整。

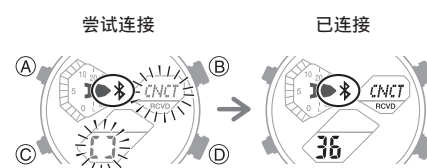
调整指针对齐

如果即使在执行了自动时间调整后指针也未对齐，请使用 CASIO WATCHES 来调整。

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 按住 (C) 至少三秒钟，直至 [CNCT] 开始闪烁。当功能指针移至 时，请松开按钮。

手表与手机建立连接后，[CNCT] 将停止闪烁。

- 如果连接因某种原因失败，显示屏上会短暂显示 [ERR]，之后手表将返回“计时模式”。



3. 执行手机屏幕上显示的操作，以校正指针对齐。

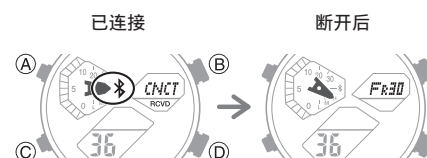
手机搜索

您可使用手机搜索触发手机提示音，以便搜索。即使手机处于震动模式，也会强制发出提示音。

重要提示！

- 请勿在限制手机呼叫提示音的区域使用此功能。
- 提示音的音量很大。用耳机听电话时请勿使用此功能。

1. 如果手表已经与手机连接，按任意按钮终止连接。



2. 如果手表在除“计时模式”之外的任何模式下，按住 (C) 至少一秒钟进入“计时模式”。

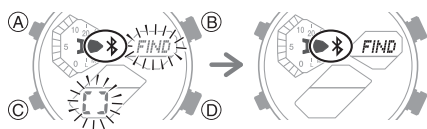
3. 按住 (D) 至少三秒钟。[FIND] 开始低速闪烁时，松开按钮。

当手机与手表建立连接时，手表会发出提示音。

- 需要几秒时间手机才会发出提示音。

准备好连接手机

发出手机提醒音



4. 按任意按钮可停止提示音。

- 只有在手机提示音开始响后的前 30 秒内，您才可按任意手表按钮停止提示音。

配置手表设置

使用 CASIO WATCHES 还可以配置闹钟时间、定时器开始时间及其他设置。

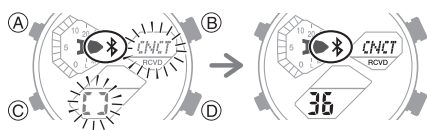
1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 按住 (C) 至少三秒钟，直至 [CNCT] 开始闪烁。当功能指针移至 时，请松开按钮。

手表与手机建立连接后，[CNCT] 将停止闪烁。

- 如果连接因某种原因失败，显示屏上会短暂显示 [ERR]，之后手表将返回“计时模式”。

尝试连接

已连接



3. 选择您要更改的设置，然后执行手机屏幕上显示的操作。

更改本地城市夏令时间设置

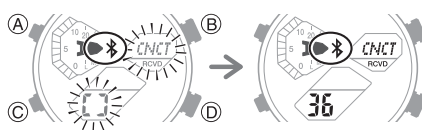
1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 按住 (C) 至少三秒钟，直至 [CNCT] 开始闪烁。当功能指针移至 时，请松开按钮。

手表与手机建立连接后，[CNCT] 将停止闪烁。

- 如果连接因某种原因失败，显示屏上会短暂显示 [ERR]，之后手表将返回“计时模式”。

尝试连接

已连接



3. 执行手机屏幕上显示的操作，以更改您的本地城市夏令时间设置。

检查手表的电量

通过以下程序，使用 CASIO WATCHES 检查当前电量。

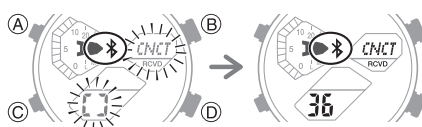
1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 按住 (C) 至少三秒钟，直至 [CNCT] 开始闪烁。当功能指针移至 时，请松开按钮。

手表与手机建立连接后，[CNCT] 将停止闪烁。

- 如果连接因某种原因失败，显示屏上会短暂显示 [ERR]，之后手表将返回“计时模式”。

尝试连接

已连接



3. 使用 CASIO WATCHES 检查电量。

记录您的当前位置 (TIME & PLACE)

在旅行或其他出行过程中，可以使用以下程序在手机上记录您的当前位置以及时间和日期。当手表连接至手机时，可以在 CASIO WATCHES 地图上查看记录的位置信息。

● 记录您的当前位置

1. 进入“计时模式”。

浏览不同模式

2. 当您处于需要记录的位置时，请按下 (D)。

此操作会在手机内存中记录您按下按钮时所在位置的经纬度，以及日期和时间。

- 注册完成时显示 [OK]。注册失败时显示 [ERR]。
- 此时，手机与手表的时间设置将会保持同步。

● 在地图上查看记录的位置

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 执行手机屏幕上显示的操作，以查看记录的位置信息。

注

- 您可以使用 CASIO WATCHES 删除记录的位置信息。

连接

连接手机

手表可以与配对成功的手机之间建立连接。

- 如果手表未与您希望连接的手机配对，请参阅以下信息并将它们配对。

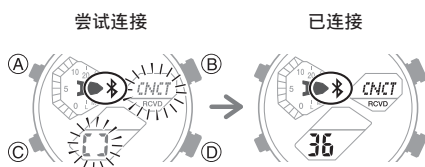
③ 将手表与手机配对。

● 连接手机

- 将手机移至靠近手表的位置（1 米内）。
- 按住（C）至少三秒钟，直至 [CNCT] 开始闪烁。当功能指针移至  时，请松开按钮。

手表与手机建立连接后，[CNCT] 将停止闪烁。

- 如果连接因某种原因失败，显示屏上会短暂显示 [ERR]，之后手表将返回“计时模式”。



重要提示！

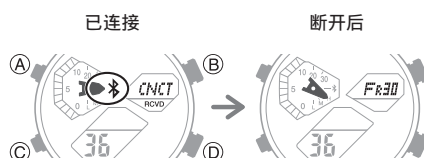
- 如果建立连接时出现问题，可能是手机上未运行 CASIO WATCHES。在手机主屏幕上，点击“CASIO WATCHES”图标。启动应用后，按住手表的（C）按钮至少三秒钟。

注

- 如果在一段固定的时间内您未在手表或手机上执行任何操作，连接将会终止。要指定连接限制时间，请使用 CASIO WATCHES 执行以下操作：“手表设置” → “与 APP 的连接时间”。接下来，选择设置为 3 分钟、5 分钟或 10 分钟。

断开手机连接

按下任何按钮均将终止 Bluetooth 连接并返回“计时模式”。



解除配对

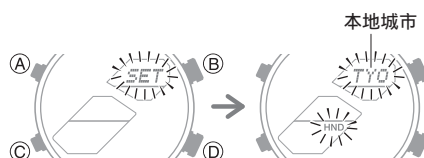
取消手表与手机的配对时，需要使用 CASIO WATCHES 手机应用并操作手表。

● 从 CASIO WATCHES 手机应用删除配对信息

- 点击“CASIO WATCHES”图标。
- 执行手机屏幕上显示的操作以解除配对。

● 删除手表的配对信息

- 按住（C）至少一秒钟，以进入“计时模式”。
- 按住（A）至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时，松开该按钮。
 - 这是设置模式。指针将自动移开，以便于查看显示屏和其他指示器。



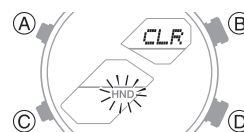
- 按住（C）两次。

此操作会使秒钟闪烁。



- 按住（B）至少三秒钟。这将导致显示屏上交替出现 [PAIR] 和 [CLR] 指示器。只有 [CLR] 显示后，才能松开按钮。

这将删除手表里的配对信息并返回计时显示。



- 按住（A）返回到“计时模式”。

如果您购买另一部手机

首次与手机建立 Bluetooth 连接时，需要执行配对操作。

③ 删除手表的配对信息

③ 将手表与手机配对。

时间调整

您的手表可以与手机连接，获取信息来调整其日期和时间设置。

重要提示！

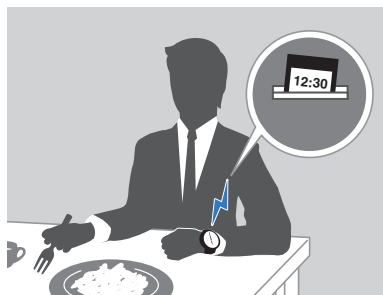
- 当您在飞机上或其他可能受到无线电信号干扰的地点时，请启用手表的飞行模式，以禁用手表与手机之间的连接。
🔗 在医疗设施中或飞机上使用手表

参考以下信息，根据适合自己生活方式的方法来配置时间设置。

是否使用手机？

建议通过连接手机来调整时间。

- 🔗 准备步骤
- 🔗 自动时间调整



如果手机无法与手表连接

可以通过在手表上执行操作来调整时间设置。

- 🔗 使用手表操作来调整时间设置



使用手表操作来调整时间设置

如果手表由于某种原因无法与手机连接，您可以使用手表操作调整日期和时间设置。

● 设置本地城市

按本节所述步骤操作，选择一个城市作为您的“本地城市”。如果您所在地区实行夏令时间，您也可以配置夏令时间设置。

注

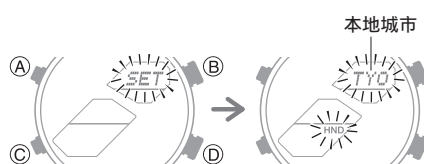
- 所有城市的初始出厂默认夏令时间设置均为 [AUTO]。在大多数情况下，采用 [AUTO] 设置后，使用手表时便无需在夏令时间和标准时间之间切换。
- 在配置设置时，如果在两三分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。

1. 进入“计时模式”。

- 🔗 浏览不同模式

2. 按住 (A) 至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时，松开该按钮。

- 这是设置模式。指针将自动移开，以便于查看显示屏和其他指示器。



3. 使用 (B) 和 (D) 更改本地城市设置。

- 按住 (B) 或 (D) 可快速滚动浏览设置。
- 有关详细信息，请参阅以下信息。
🔗 城市表

4. 按 (C)。

5. 要选择夏令时间设置，请使用 (D)。

每次按下 (D) 都会以下列顺序循环显示可用设置。

- [AUTO]
手表会自动切换标准时间和夏令时间。
- [OFF]
手表始终显示标准时间。
- [ON]
手表始终显示夏令时间。



6. 按下 (A) 完成设置操作。

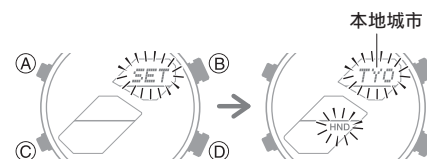
● 设置时间/日期

1. 进入“计时模式”。

- 🔗 浏览不同模式

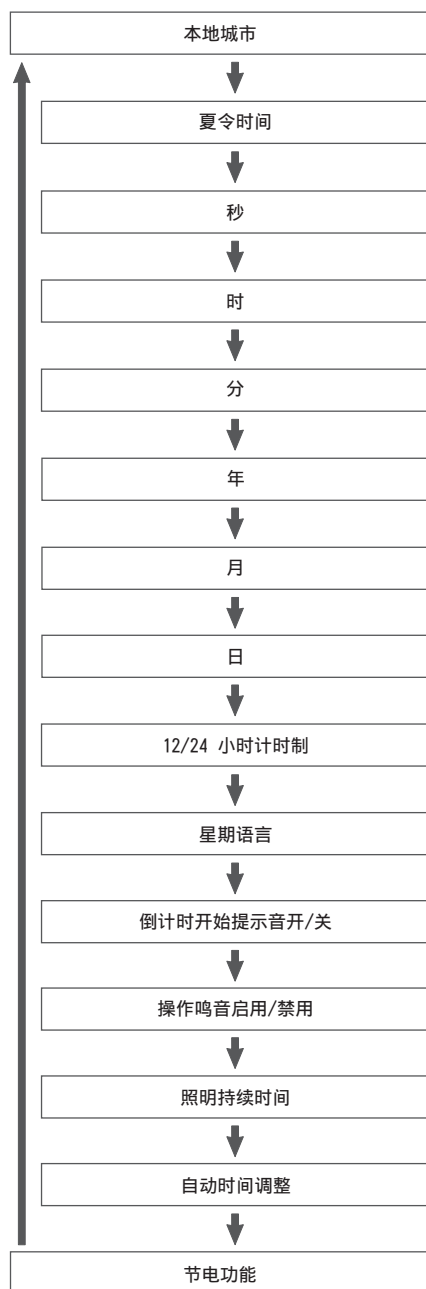
2. 按住 (A) 至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时，松开该按钮。

- 这是设置模式。指针将自动移开，以便于查看显示屏和其他指示器。



3. 长按 (C) 直到您要更改的设置值在闪烁。

- 每次按 (C) 都会以下列顺序移动至下一个设置值并闪烁。



4. 配置日期和时间设置。

- 要将秒钟复位到 00: 请按 (D)。如果当前计数介于 30 秒和 59 秒之间, 那么 1 将被添加到分钟上。
- 对于所有其他设置, 请使用 (B) 和 (D) 更改闪烁设置。按住 (B) 或 (D) 可快速滚动浏览设置。

5. 重复第 3 和第 4 步来选择时间和日期设置。

6. 按下 (A) 完成设置操作。

注

- 在配置设置时, 如果在两三分分钟内无任何操作, 手表会自动退出设置操作界面。

● 切换 12 小时和 24 小时计时制

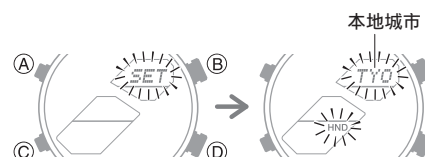
您可指定以 12 小时制或 24 小时制为时间显示格式。

1. 进入“计时模式”。

🔗 [浏览不同模式](#)

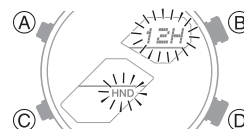
2. 按住 (A) 至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时, 松开该按钮。

- 这是设置模式。指针将自动移开, 以便于查看显示屏和其他指示器。

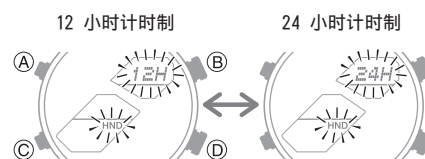


3. 按下 (C) 八次。

此操作会促使显示屏上闪烁 [12H] 或 [24H]。



4. 按 (D) 以在 [12H] (12 小时计时制) 和 [24H] (24 小时计时制) 之间切换设置。



5. 按下 (A) 完成设置操作。

注

- 在配置设置时, 如果在两三分分钟内无任何操作, 手表会自动退出设置操作界面。

在医疗设施中或飞机上使用手表

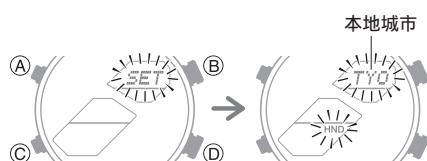
不管您是在医院、飞机上，还是手机连接会造成问题的任何其他地点，您均可执行以下步骤禁用自动时间调整功能。要重新启用自动时间调整，请再次执行相同的操作。

1. 进入“计时模式”。

🔍 浏览不同模式

2. 按住 (A) 至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时，松开该按钮。

- 这是设置模式。指针将自动移开，以便于查看显示屏和其他指示器。



3. 按下 (C) 13 次 (或 14 次)。
这将显示 [RCVD]。



4. 按下 (D) 以在自动时间调整设置之间切换。

[OFF]: 自动时间调整已禁用。

[ON]: 自动时间调整已启用。

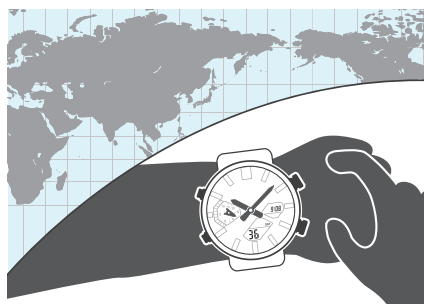
5. 按下 (A) 完成设置操作。

注

- 只有在手表与手机配对时，才能更改自动时间调整设置。
- 在配置设置时，如果在两三分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。

世界时间

世界时间可让您查阅全球 38 个城市中任何一个城市的当前时间和 UTC (协调世界时)。



使用 CASIO WATCHES 配置世界时间城市设置

如果手表与手机配对，您还可以使用 CASIO WATCHES 设置世界时间城市。

🔍 配置世界时间设置

注

- 无法使用手表操作选择仅通过使用 CASIO WATCHES 选定的世界时间城市。

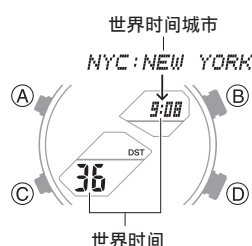
查看世界时间

1. 进入“世界时间模式”。

🔍 浏览不同模式

在当前选定的世界时间城市名出现后，手表将显示该城市的现在时间。

- 在“世界时间模式”下，可以通过按下 (A) 显示世界时间城市。



世界时间城市设置

使用本节中的步骤选择世界时间城市。如果您所在地区实行夏令时间，您也可以配置夏令时间设置。

注

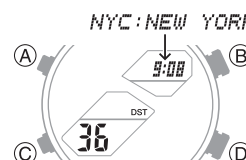
- 所有城市的初始出厂默认夏令时间设置均为 [AUTO]。在大多数情况下，采用 [AUTO] 设置后，使用手表时便无需在夏令时间和标准时间之间切换。

1. 进入“世界时间模式”。

🔍 浏览不同模式

2. 使用 (D) 显示您选择的城市。

- 按住 (D) 可快速滚动浏览设置。



3. 要更改夏令时间设置，请按住 (A) 至少两秒。当前夏令时间设置开始闪烁时，松开按钮。

- 这是设置模式。指针将自动移开，以便于查看显示屏和其他指示器。



4. 使用 (D) 更改夏令时间设置。

每次按下 (D) 都会以下列顺序循环显示设置。

- [AUTO]
手表会自动切换标准时间和夏令时间。
- [OFF]
手表始终显示标准时间。
- [ON]
手表始终显示夏令时间。

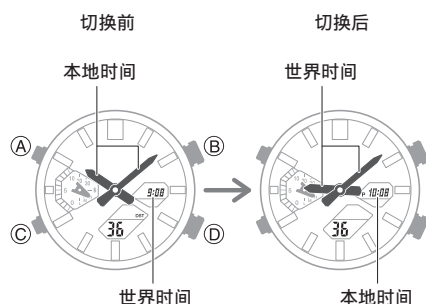
5. 按下 (A) 以退出设置屏幕。

注

- 在配置设置时，如果在两分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。
 - 当 [UTC] 选为城市时，您将无法更改或检查夏令时间设置。
 - 如果使用 CASIO WATCHES 手机应用选择世界时间城市，然后通过手表操作更改为其他城市，系统将从手表中删除 CASIO WATCHES 城市信息。
- 🔗 配置世界时间设置

切换本地时间和世界时间

在“世界时间”模式下，同时按下 (A) 和 (B) 可在本地城市时间与世界时间之间进行切换。



注

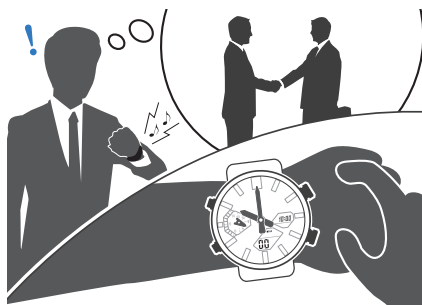
- 当您需要移到另一个时区时，该功能即可派上用场，简单便捷。有关使用详情，请转到下一节。
- 🔗 移至另一时区

闹铃

当到达闹铃时间时，手表会发出蜂鸣声。您最多可以设置五个不同的闹铃。整点报时会使手表每小时发出一次蜂鸣音。

- 在下述情况中，闹钟提示音将被静音。
 - 当电池电量低时
 - 当手表处于 2 级节电功能状态时

🔗 节电功能



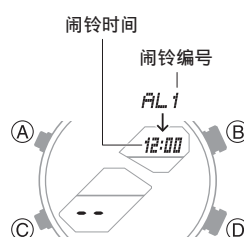
使用 CASIO WATCHES 配置闹铃设置

如果手表与手机配对，您还可以使用 CASIO WATCHES 设置闹铃。

🔗 配置手表设置

配置闹铃设置

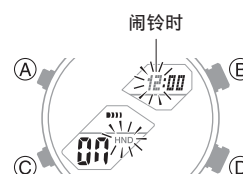
- 进入“闹铃模式”。
🔗 浏览不同模式
- 按下 (D) 以滚动浏览闹铃编号 ([AL1] 至 [AL5])，直至显示要配置的闹铃。



- 按住 (A) 至少两秒。小时数字开始闪烁时，松开按钮。

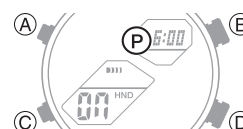
- 这是设置模式。指针将自动移开，以便于查看显示屏和其他指示器。

- 在配置设置时，如果在两分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。



- 使用 (B) 和 (D) 更改小时设置。

- 按住 (B) 或 (D) 可快速滚动浏览设置。
- 如果您使用 12 小时计时制，[P] 表示下午。



- 按下 (C)。

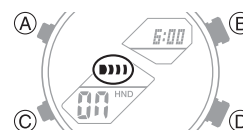
此操作会让分钟数字闪烁。



- 使用 (B) 和 (D) 设置分钟设置。

- 按 (A) 退出设定屏幕。

- 打开闹铃时，■■■■ (闹铃) 会显示在显示屏上。



● 停止闹铃

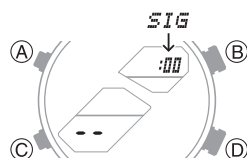
按任意按钮关闭正在响的蜂鸣声。

注

- 达到闹铃时间时，会发出蜂鸣音，持续时间为 10 秒。
- 如果在大约两或三分钟内不执行任何操作，手表将从“闹铃模式”自动返回到“计时模式”。

启用整点报时

1. 进入“闹铃模式”。
🔍 浏览不同模式
2. 使用 (D) 显示整点报时屏幕 ([SIG])。



3. 按下 (A) 将在启用和禁用整点报时之间切换。

- 启用整点报时时，🔔 (整点报时) 会显示在显示屏上。



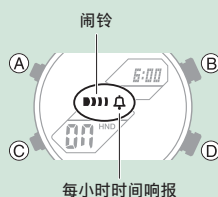
关闭闹铃或整点报时

要让闹铃或整点报时不再响起，请执行以下步骤将其关闭。

- 要让闹铃或整点报时重新响起，请再次打开它。

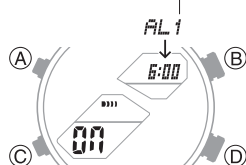
注

- 如果打开了任何闹铃或整点报时，都会显示指示器。
- 如果所有闹铃和/或整点报时处于关闭状态，相应的指示器都不会显示。

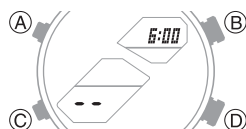


1. 进入“闹铃模式”。
🔍 浏览不同模式
2. 使用 (D) 滚动浏览闹铃 ([AL1] 至 [AL5]) 及整点报时 ([SIG]) 屏幕，直至显示要关闭的 1 个项目。

闹铃编号或整点报时



3. 按下 (A) 可关闭显示的闹铃或整点报时。
 - 每次按下 (A) 将会切换开/关状态。
 - 关闭所有闹铃会导致 📴 (闹铃) 从显示屏上消失。关闭整点报时会导致 🔔 (整点报时) 消失。

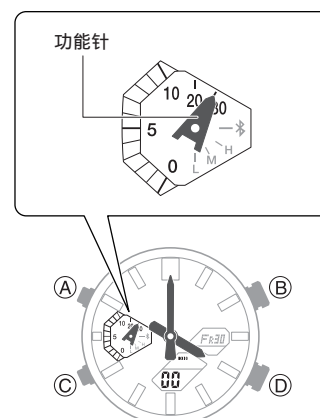


注

- 如果在关闭闹铃后显示屏上仍显示 📴 (闹铃)，则表示至少有一个其他闹铃仍处于打开状态。要关闭所有闹铃，请重复步骤 2 和 3，直至 📴 (闹铃) 指示器不再显示。

闹铃倒计时指示

距离闹铃时间还剩 30 分钟时，将发出倒计时开始提示音，此时功能指针将开始指示闹铃开始前的剩余时间。



注

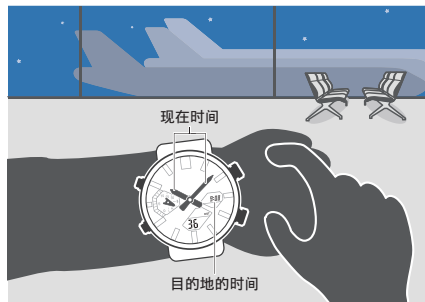
- 您可以执行以下步骤启用或禁用倒计时开始提示音。
🔍 禁用倒计时开始提示音
- 在距离闹铃时间和定时器操作结束还剩下 30 分钟时，功能指针将指示定时器倒计时。

移至另一时区

使用下面的流程可将手表的日期和时间设置轻松更改为目的地位置。

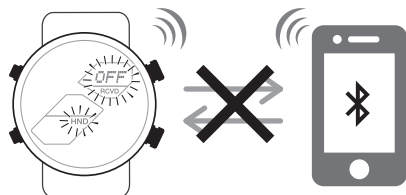
● 登机前

1. 将世界时间配置为您目的地的当前时间。



- 使用 CASIO WATCHES 配置设置
- 使用手表操作配置设置

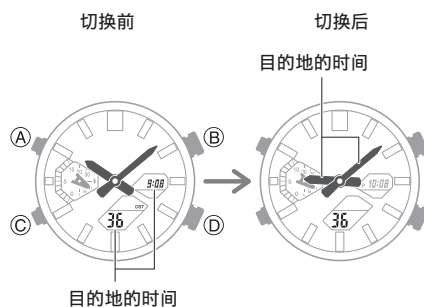
2. 禁用自动时间调整。



- 在医疗设施中或飞机上使用手表

● 抵达后

1. 切换原时区时间与目的地时区时间。



- 使用 CASIO WATCHES 配置设置
- 使用手表操作配置设置

2. 启用自动时间调整。
○ 在医疗设施中或飞机上使用手表
3. 调节时间设置。
○ 立即触发时间调整

秒表

秒表在第一个小时以 1/100 秒为单位测量运行时间，第一个小时之后以 1 秒为单位，最长测量时间为 24 小时。

除正常运行时间测量外，秒表还显示分段时间和每圈时间读数。



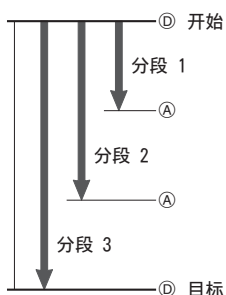
注

- 手表内存中最多可存储 200 项分段时间和每圈时间。如果内存中已有 200 项记录，实施每圈或分段时间时，将自动删除时间最久的记录，为新记录留出空间。
- 如果要保留之前的运行时间测量数据不被删除，请将其传输至手机。
○ 查看秒表数据

分段时间和每圈时间

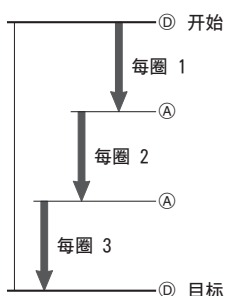
● 分段时间

分段时间是指从活动开始到过程中某点之间运行的时间。



● 每圈时间

每圈时间显示绕跑道等某一圈运行的时间。



测量运行时间

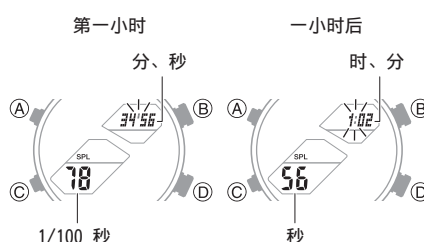
1. 进入“秒表模式”。

🔍 浏览不同模式

2. 使用以下操作计量运行时间。



- 运行时间以 1/100 秒为单位显示第一个小时的测量。第一个小时以后，运行时间以秒为单位显示。



3. 按下 (A) 将测量时间复位清零。

计量分段时间

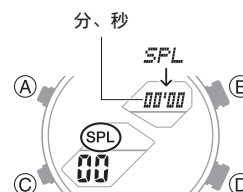
1. 进入“秒表模式”。

🔍 浏览不同模式

- 如果正在进行秒表计时操作，先按 (D) 停止计时操作，然后按 (A) 将秒表复位清零，再执行步骤 2 中的操作。

2. 按下 (A) 显示 [SPL]。

- 每次按下 (A) 可在 [SPL] (分段时间) 和 [LAP] (每圈时间) 之间切换。

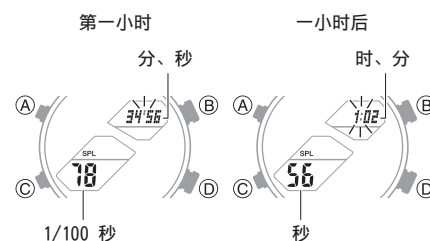


3. 使用以下操作计量运行时间。

- 按下 (A) 将显示截至该点的运行时间 (分段时间)，交替显示 [SPL] 约八秒钟。



- 运行时间以 1/100 秒为单位显示第一个小时的测量。第一个小时以后，运行时间以秒为单位显示。



4. 按下 (A) 将测量时间复位清零。

测量每圈时间

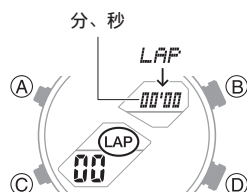
1. 进入“秒表模式”。

🔍 浏览不同模式

- 如果正在进行秒表计时操作，先按 (D) 停止计时操作，然后按 (A) 将秒表复位清零，再执行步骤 2 中的操作。

2. 按下 (A) 显示 [LAP]。

- 每次按下 (A) 可在 [SPL] (分段时间) 和 [LAP] (每圈时间) 之间切换。

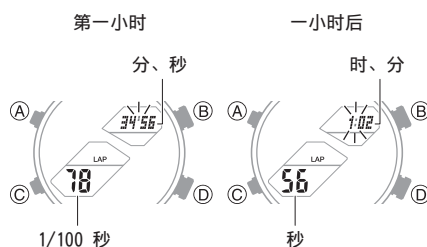


3. 使用以下操作计量运行时间。

- 每次按下 (A) 后，手表将显示自上次每圈时间操作以来运行的时间（每圈时间），交替显示秒表数字约八秒钟。



- 在第一个小时以 1/100 秒为单位显示运行的每圈时间。第一个小时过后，以一秒为单位显示。

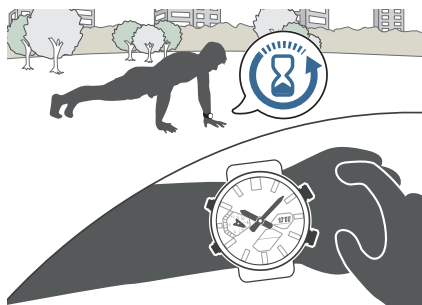


4. 按下 (A) 将测量时间复位清零。

定时器

定时器从您指定的开始时间开始倒计时。倒计时结束时，会发出蜂鸣音。

- 低电池电量时蜂鸣音静音。



使用 CASIO WATCHES 配置定时器设置

如果手表已与手机配对，您还可以使用 CASIO WATCHES 手机应用来设置定时器开始时间。

🔍 配置手表设置

设置倒计时开始时间

开始时间可以 1 秒为单位，设定长达 60 分钟。

- 如果正在进行定时器倒计时操作，先将定时器复位到其当前开始时间，再执行该操作。

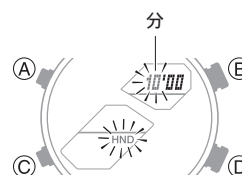
🔍 使用定时器

1. 进入“定时器模式”。

🔍 浏览不同模式

2. 按住 (A) 至少两秒。分钟设置开始闪烁时，松开按钮。

- 这是设置模式。指针将自动移开，以便于查看显示屏和其他指示器。

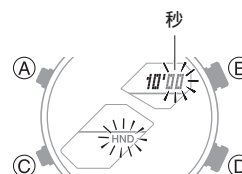


3. 使用 (B) 和 (D) 更改分钟设置。

- 按住 (B) 或 (D) 可快速滚动浏览设置。

4. 按下 (C)。

此操作会让秒钟数字闪烁。



5. 使用 (B) 和 (D) 更改秒钟设置。

6. 按下 (A) 以退出设置屏幕。

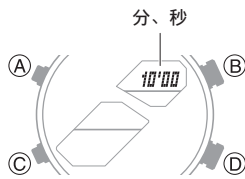
注

- 将开始时间设置为 [00' 00] 将执行 60 分钟的倒计时。
- 在配置设置时，如果在两三分分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。

使用定时器

1. 进入“定时器模式”。

🔍 浏览不同模式



2. 使用以下操作执行定时器操作。

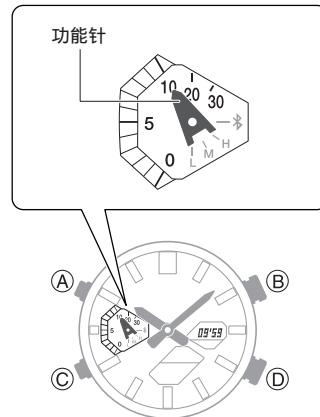


- 倒计时结束时，会发出蜂鸣音，持续时间为 10 秒。
 - 要将暂停的倒计时复位为开始时间，请按下 (A)。
3. 按任意按钮可停止提示音。

定时器倒计时指示

定时器操作结束前 30 分钟，将发出倒计时开始提示音，此时功能指针将开始指示定时器操作结束前的剩余时间。

- 当距离定时器开始时间剩余 30 分钟或不到 30 分钟时，倒计时开始提示音将不会响起。



注

- 您可以执行以下步骤启用或禁用倒计时开始提示音。
🔍 禁用倒计时开始提示音
- 在距离闹铃时间和定时器操作结束还剩下 30 分钟时，功能指针将指示定时器倒计时。

指针对齐调整

强磁场或撞击会导致长短指针指示的时间变得和数字显示上的时间不一致。如果发生这种情况，应调整指针对齐。

使用 CASIO WATCHES 调整指针对齐

如果手表已与手机配对，您还可以使用 CASIO WATCHES 调整指针对齐。

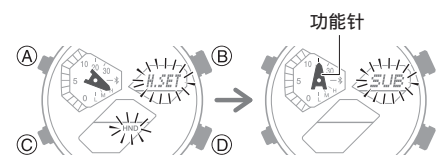
🔍 调整指针对齐

调整指针对齐

1. 进入“计时模式”。
- 🔍 浏览不同模式
2. 按住 (A) 至少五秒钟。[SUB] 开始闪烁时，松开按钮。
- 这将启动功能指针指示器对齐功能。

3.5 秒后

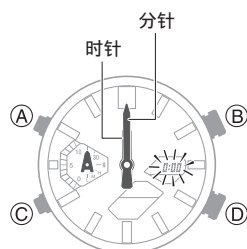
五秒后



3. 如果功能指针没有与 12 时位置对齐，请使用 (B) 和 (D) 将其对齐。

4. 按下 (C)。

这将启用时针和分针调整。



5. 如果时针和分针不在 12 时位置, 请使用 (B) 和 (D) 将其对齐。

6. 按 (A) 退出设定屏幕。

注

- 指针对齐调整期间, 手表在两或三分钟内无任何操作后自动返回到“计时模式”。

其他设置

本节介绍您可以配置的其他手表设置。

指定星期语言

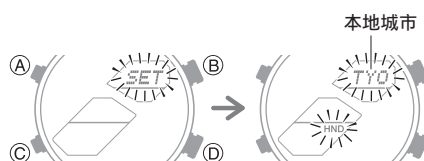
您可以在“计时模式”下为星期显示选择六种语言中的任意一种。

1. 进入“计时模式”。

🔍 浏览不同模式

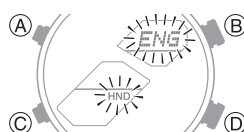
2. 按住 (A) 至少两秒, 直至显示当前选择的本地城市的名称。

- 这是设置模式。指针将自动移开, 以便于查看显示屏和其他指示器。



3. 按下 (C) 9 次 (或 10 次)。

此操作会使语言设置闪烁。



4. 使用 (D) 选择语言。

- [ENG]: 英语
- [ESP]: 西班牙语
- [FRA]: 法语
- [DEU]: 德语
- [ITA]: 意大利语
- [PyC]: 俄语

5. 按 (A) 退出设定屏幕。

注

- 在配置设置时, 如果在两三分钟内无任何操作, 手表会自动退出设置操作界面。

禁用倒计时开始提示音

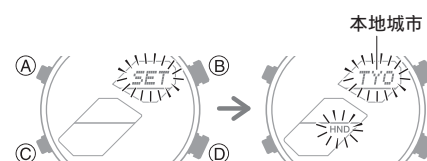
您可以执行以下步骤, 启用或禁用倒计时开始提示音, 提示音会在功能指针在闹铃时间或定时器操作结束前 30 分钟启动倒计时操作时发出。

1. 进入“计时模式”。

🔍 浏览不同模式

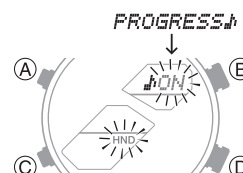
2. 按住 (A) 至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时, 松开该按钮。

- 这是设置模式。指针将自动移开, 以便于查看显示屏和其他指示器。



3. 按下 (C) 10 次 (或 11 次)。

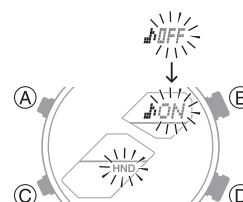
这会导致出现 [PROGRESS]。接着, 显示屏上的 [ON] 或 [OFF] 会闪烁。



4. 按下 (D) 选择 [ON] 或 [OFF]。

[ON]: 已启用提示音。

[OFF]: 已禁用提示音。



5. 按 (A) 退出设定屏幕。

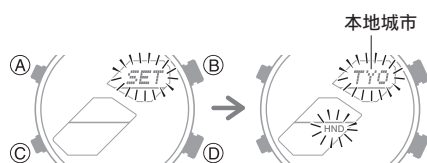
注

- 在配置设置时, 如果在两三分钟内无任何操作, 手表会自动退出设置操作界面。

启用按钮操作音

使用以下步骤可在按按钮时启用或禁用鸣音。

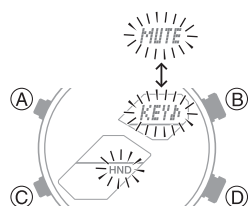
1. 进入“计时模式”。
🔍 [浏览不同模式](#)
2. 按住 (A) 至少两秒，直至显示当前选择的本地城市的名称。
 - 这是设置模式。指针将自动移开，以便于查看显示屏和其他指示器。



3. 按下 (C) 11 次 (或 12 次)。
此操作会促使显示屏上闪烁 [KEY♪] 或 [MUTE]。



4. 按下 (D) 选择 [KEY♪] 或 [MUTE]。
[KEY♪]: 已启用操作鸣音。
[MUTE]: 已关闭操作音。



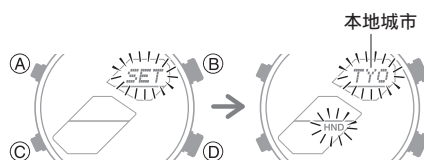
5. 按 (A) 退出设定屏幕。

注

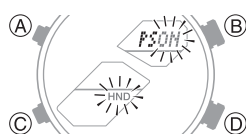
- 在配置设置时，如果在两三分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。
- 请注意，即使已关闭操作音，闹铃和定时器鸣音也会响起。

配置节电功能设置

1. 进入“计时模式”。
🔍 [浏览不同模式](#)
2. 按住 (A) 至少两秒，直至显示当前选择的本地城市的名称。
 - 这是设置模式。指针将自动移开，以便于查看显示屏和其他指示器。



3. 按下 (C) 14 次 (或 15 次)。
这将显示 [PSON] 或 [PSOF]。



4. 按下 (D) 切换开/关状态。
[PSON]: 已启用节电功能。
[PSOF]: 已解除节电功能。

5. 按 (A) 退出设定屏幕。

注

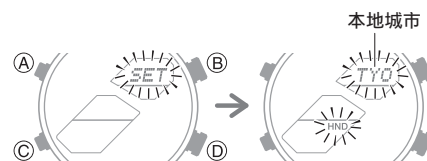
- 在配置设置时，如果在两三分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。
- 有关节电功能的详细信息，请参阅以下信息。
🔍 [节电功能](#)

重置手表设置

本节介绍如何将下列手表设置恢复到初始出厂默认值。

- 手表设置
- 秒表
- 定时器
- 闹铃

1. 进入“计时模式”。
🔍 [浏览不同模式](#)
2. 按住 (A) 至少两秒，直至显示当前选择的本地城市的名称。
 - 这是设置模式。指针将自动移开，以便于查看显示屏和其他指示器。



3. 按下 (C) 两次。
此操作会使秒钟闪烁。



4. 按住 (B) 至少七秒钟。这将导致显示屏上交替出现 [ALL] 和 [RESET] 指示器。只有 [RESET] 显示后，才能松开按钮。



5. 按 (A) 退出设定屏幕。

注

- 在配置设置时，如果在两三分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。
- 复位手表还将删除手表与手机的配对信息，并将其解除配对。

其他信息

此部分给您提供须知的非操作性信息。按照规定，请参阅此信息。

城市表

城市	偏移
UTC	协调世界时
LON: LONDON	伦敦
PAR: PARIS	巴黎
ATH: ATHENS	雅典
JED: JEDDAH	吉达
THR: TEHRAN	德黑兰
DXB: DUBAI	迪拜
KBL: KABUL	喀布尔
KHI: KARACHI	卡拉奇
DEL: DELHI	德里
KTM: KATHMANDU	加德满都
DAC: DHAKA	达卡
RGN: YANGON	仰光
BKK: BANGKOK	曼谷
HKG: HONG KONG	香港
EUC: EUCLA	尤克拉
TYO: TOKYO	东京
ADL: ADELAIDE	阿德莱德
SYD: SYDNEY	悉尼
LDH: LORD HOWE ISLAND	豪勋爵岛
NOU: NOUMEA	努美阿
WLG: WELLINGTON	惠灵顿
CHT: CHATHAM ISLAND	查塔姆群岛
TBU: NUKUALOFA	努库阿洛法
CXI: KIRITIMATI	克瑞提马提

城市	偏移
BAR: BAKER ISLAND	贝克岛
PPG: PAGO PAGO	帕果 - 帕果
HNL: HONOLULU	火奴鲁鲁
NHV: MARQUESAS ISLANDS	马克萨斯群岛
ANC: ANCHORAGE	安克雷奇
LAX: LOS ANGELES	洛杉矶
DEN: DENVER	丹佛
CHI: CHICAGO	芝加哥
NYC: NEW YORK	纽约
YHZ: HALIFAX	哈利法克斯
YYT: ST. JOHN'S	圣约翰
RIO: RIO DE JANEIRO	里约热内卢
FEN: F. DE NORONHA 尼亚岛	费尔南多迪诺罗尼亚岛
RAI: PRAIA	普拉亚

- 上表中的信息为截至 2022 年 1 月的最新信息。
- 时区可能会更改，UTC 差异可能会与上表中所示的差异不同。如果出现这种情况，将手表与手机连接，用最新的时区信息更新手表。

夏令时间表

在为实行夏令时间的城市选择 [AUTO] 时，将在下表显示的时间自动执行标准时间和夏令时间的切换。

注

- 您当前位置的夏令时间开始日期和结束日期可能与下表中所示不同。如果出现这种情况，您可将手表与手机连接，使手表收到适用于您的本地城市和世界时间城市的新夏令时间信息。如果手表未与手机连接，您可以手动更改夏令时间设置。

城市名称	夏令时间开始	夏令时间结束
伦敦	01:00, 3 月最后一个星期日	02:00, 10 月最后一个星期日
巴黎	02:00, 3 月最后一个星期日	03:00, 10 月最后一个星期日
雅典	03:00, 3 月最后一个星期日	04:00, 10 月最后一个星期日
德黑兰	00:00, 3 月 22 日或 21 日	00:00, 9 月 22 日或 21 日
悉尼、阿德莱德	02:00, 10 月第一个星期日	03:00, 4 月第一个星期日
豪勋爵岛	02:00, 10 月第一个星期日	02:00, 4 月第一个星期日
惠灵顿	02:00, 9 月最后一个星期日	03:00, 4 月第一个星期日
查塔姆群岛	02:45, 9 月最后一个星期日	03:45, 4 月第一个星期日
安克雷奇	02:00, 3 月第二个星期日	02:00, 11 月第一个星期日
洛杉矶	02:00, 3 月第二个星期日	02:00, 11 月第一个星期日
丹佛	02:00, 3 月第二个星期日	02:00, 11 月第一个星期日
芝加哥	02:00, 3 月第二个星期日	02:00, 11 月第一个星期日
纽约	02:00, 3 月第二个星期日	02:00, 11 月第一个星期日
哈利法克斯市	02:00, 3 月第二个星期日	02:00, 11 月第一个星期日
圣约翰	02:00, 3 月第二个星期日	02:00, 11 月第一个星期日

- 上表中的信息为截至 2022 年 1 月的最新信息。

支持的手机

如需了解有关可与手表连接手机的信息，请访问 CASIO 网站。

https://world.casio.com/os_mobile/wat/

规格

在正常温度下的准确性：

当无法通过与手机通信来进行时间调整时，每月平均会产生 ±15 秒的误差。

计时：

模拟

时、分（每隔 20 秒移动）

数字

时、分、秒、月、日、星期

a.m.（上午）/p.m.（P）（下午）/24 小时计时制

全自动日历（2000 到 2099）

夏令时间

世界时间：

38 座城市（38 个时区）和协调世界时（UTC）

夏令时间

本地时间切换

秒表：

测量单位：

1/100 秒（第一小时）

1 秒（第一个小时后）

测量范围：23 小时 59 分 59 秒

测量功能：

运行时间、分段时间、每圈时间

定时器：

测量单位：1 秒

测量范围：60 分钟

时间设置单位：1 秒

时间设置范围：1 秒至 60 分钟

倒计时结束时，会发出 10 秒蜂鸣音

倒计时开始提示音

闹铃：

时间闹铃

闹铃数量

5（带倒计时开始提示音）

设置单位

时、分

闹铃鸣音持续时间：10 秒

整点报时：每小时整点蜂鸣

Mobile Link：

自动时间校正

时间设置自动调整为预设时间

一键式时间校正

手动连接和时间调整

手机搜索

通过操作手表，让手机发出提示音

世界时间

为手表选定的约 300 个城市的当前时间

本地时间/世界时间切换

自动夏令时切换

标准时间和夏令时间自动切换

定时器设定

闹铃设置

秒表数据传输

1/1000 秒秒表：

200 条每圈/分段时间记录（日期和时间、每圈/分段时间、圈数）

指针对齐校正

数据通信规格

Bluetooth®

频段：2400 MHz 至 2480 MHz

最大传输：0 dBm（1 mW）

通信范围：最远 2 米（取决于环境）

双 LED 灯：

表面 LED 灯：超亮照明灯、余光、可选照明持续时间（约 1.5 秒或 3 秒）

LCD LED 背光灯：超亮照明灯、余光、可选照明持续时间（约 1.5 秒或 3 秒）

其他：

节电功能、电池指示器、可选星期语言、自动时间调整开/关、操作音开/关、指针移动、倒计时开始提示音开/关

供电：

太阳能板和一块可充电电池

电池工作时间：约 7 个月

条件：

自动时间调整：4 次/天

闹铃：一次（10 秒）/天

照明：一次（1.5 秒）/天

节电：6 小时/天

规格如有变更，恕不另行通知。

版权和注册版权

- Bluetooth® 字标和徽标是 Bluetooth SIG, Inc. 的注册商标，CASIO Computer Co., Ltd. 对这些标志的所有使用均已授权。
- iPhone 和 App Store 是 Apple Inc. 在美国和其他国家/地区的注册商标。
- iOS 是 Cisco Systems, Inc. 的商标或注册商标。
- GALAXY 是 Samsung Electronics Co., Ltd. 的注册商标。
- Android 是 Google LLC 的商标或注册商标。
- 此处使用的其他公司名称及产品名称均为其各自公司的商标或注册商标。

故障排除

我的手表无法和手机配对。

Q1 我一直都无法在手表和手机之间建立连接（配对）。

您使用的手机型号是否受支持？

请检查手表是否支持该手机型号及其系统。

有关支持的手机型号的信息，请访问 CASIO 网站。

↓ https://world.casio.com/os_mobile/wat/

是否在手机上安装了 CASIO WATCHES 手机应用？

需要在您的手机上安装 CASIO WATCHES 手机应用，才能连接手表。

↓ ① 在手机上安装应用。

您手机上的 Bluetooth 设置配置是否正确？

请配置手机上 Bluetooth 的设置。有关设置步骤的详细信息，请参阅您的手机说明书。

iPhone 用户

- “设置” → “蓝牙” → 开
- “设置” → “隐私” → “蓝牙” → “CASIO WATCHES” → 开

Android 用户

- 启用 Bluetooth。

没有以上情况。

一些手机需要禁用 BT Smart 才能使用 CASIO WATCHES。有关设置步骤的详细信息，请参阅您的手机说明书。

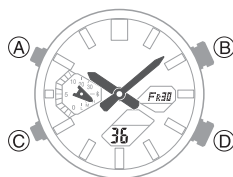
在主屏幕上，点击：“菜单” → “设置” → “Bluetooth” → “菜单” → “BT Smart 设置” → “解除”。

我的手表和手机不能重新连接。

Q1 当手表和手机断开连接后，它们不会重新连接。

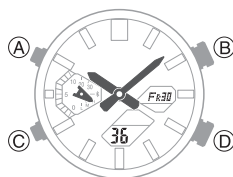
是否正在运行 CASIO WATCHES 手机应用？

除非手机上运行了 CASIO WATCHES，否则手表无法重新连接手机。在手机主屏幕上，点击“CASIO WATCHES”图标。下一步，在手表上按住 (C) 至少三秒钟。



您是否已尝试关闭手机然后重新打开？

关闭并重新开启手机，然后点击“CASIO WATCHES”图标。下一步，在手表上按住 (C) 至少三秒钟。

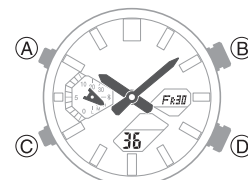


定时器正在倒计时吗？

当倒计时定时器操作剩余 30 秒或更短时间时，无法与手机连接。停止倒计时操作后，再与手机连接。

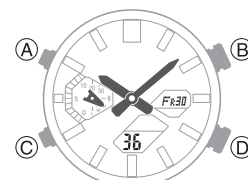
Q2 手机处于“飞行模式”时无法进行连接。

手机上的“飞行模式”启用时，将无法连接手表。为手机解除“飞行模式”后，转至手机主屏幕，然后点击“CASIO WATCHES”图标。下一步，在手表上按住 (C) 至少三秒钟。



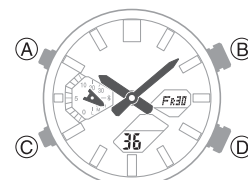
Q3 我将手机 Bluetooth 从启用改为禁用后，现在就再也连接不上了。

在手机上，重新启用 Bluetooth，然后回到主屏幕并点击“CASIO WATCHES”图标。下一步，在手表上按住 (C) 至少三秒钟。



Q4 关机后连接不了。

关闭并重新开启手机，然后点击“CASIO WATCHES”图标。下一步，在手表上按住 (C) 至少三秒钟。



手机与手表连接

Q1 我的手机和手表无法建立连接。

您是否已尝试关闭手机然后重新打开？

关闭并重新开启手机，然后点击“CASIO WATCHES”图标。下一步，在手表上按住 (C) 至少三秒钟。



手表和手机是否曾重新配对？

从 CASIO WATCHES 和手机中删除配对信息后，重新配对手表和手机。

☞ 从 CASIO WATCHES 手机应用删除配对信息

☞ ③ 将手表与手机配对。

如果无法建立连接……

删除手表上的配对信息后，将手表与您的手机重新进行配对。

☞ 删除手表的配对信息

☞ ③ 将手表与手机配对。

更改为其他手机型号

Q1 将当前手表连接到另一部手机。

首先删除手表上的配对信息，然后将手表与要连接的手机进行配对。

☞ 如果您购买另一部手机

通过 Bluetooth 连接（时间调整）自动执行时间调整

Q1 手表何时会调整其时间？

手表将与手机连接，并在如下时间执行自动时间调整：凌晨 12:30、早上 6:30、中午 12:30、晚上 6:30。自动时间调整完成后，连接会自动终止。

Q2 预定时间内未执行自动时间调整。

是否未根据其正常日常安排执行自动时间调整？

注意在切换本地时间和世界时间，或在手动调整手表上的时间设置之后 24 小时内，不会执行自动时间调整。如上操作二者执行其一以后，自动时间调整将会恢复 24 小时。

自动时间调整是否已启用？

除非已启用，否则在计划的时间不会执行自动时间调整。启用自动时间调整。

☞ 在医疗设施中或飞机上使用手表

Q3 时间显示不正确。

如果因为手机不在服务区或某些其他原因而导致手机无法接收信号，手表可能无法显示正确的时间。如果出现这种情况，请将手机连接到其网络，然后再调整时间设置。

Q4 指针不一致。

强磁场或撞击可能会导致指针不一致。调整指针对齐。

☞ 调整指针对齐

• 查看以下信息，了解如何手动对齐指针。

☞ 指针对齐调整

闹铃和整点报时

Q1 闹铃未响起。

手表电池是否已充满？

使手表保持暴露在光线下，直至充电到足够的电量。

☞ 充电

不属于上述情况。

可能未配置闹铃设置。配置闹铃设置。

☞ 配置闹铃设置

Q2 整点报时未响起。

手表电池是否已充满？

使手表保持暴露在光线下，直至充电到足够的电量。

☞ 充电

不属于上述情况。

整点报时可能已被禁用。启用整点报时。

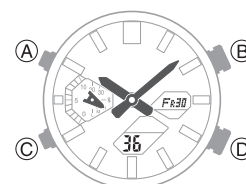
☞ 启用整点报时

指针移动和指示

Q1 我不知道手表处于什么模式。

按住 (C) 至少一秒钟可返回到“计时模式”。使用 (C) 浏览不同模式。

☞ 浏览不同模式



Q2 所有指针均停止，按钮不起作用。

电池电量耗尽。使手表保持暴露在光线下，直至充电到足够的电量。

☞ 充电

Q3 指针突然开始以高速移动。

这是由于以下原因（或其中一个原因）造成，并不表示故障。只需等待指针恢复正常移动。

- 手表从节电状态恢复。
🔗 [节电功能](#)
- 手表与手机连接以调节时间设置。
🔗 [自动时间调整](#)

Q4 所有指针均停止，按钮不起作用。

手表处于充电恢复模式。请等待恢复过程完成（大约 15 分钟）。如果您将手表放在光线明亮的地方，恢复得会更快。

Q5 手表显示的当前时间为何有一定的时间偏差（9 小时、3 小时 15 分钟等）？

城市设置不正确。选择正确设置。

🔗 [设置本地城市](#)

Q6 手表显示的当前时间偏移了 1 小时或 30 分钟。

夏令时间设置不正确。选择正确设置。

🔗 [设置本地城市](#)

Q7 指针指示的时间和数字时间不一致。

强磁场或撞击可能会导致指针不一致。调整指针对齐。

🔗 [调整指针对齐](#)

- 查看以下信息，了解如何手动对齐指针。
🔗 [指针对齐调整](#)

其他

Q1 我在这里找不到需要的信息。

请访问下面的网站。

<https://world.casio.com/support/>