

关于本说明书

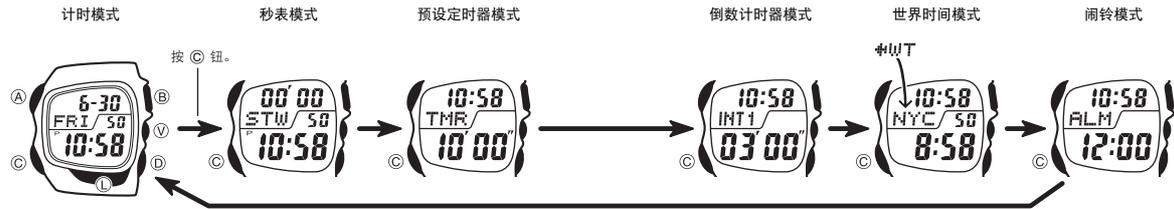


(照明)

- 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模式的操作。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 钮可点亮照明。



计时模式



如何设定时间及日期



3. 选择了要变更的设定项目后 (闪烁)，使用 D 钮及 B 钮如下所示更改设定值。

画面显示	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	选择城市代码	使用 D (向东) 钮及 B (向西) 钮。
P 10:58	选择时数或分数	使用 D (+) 钮及 B (-) 钮。
10:58	选择年数	
6-30	选择月数或日数	

- 有关 DST 夏令时间设定的详情，请参阅“夏令时间 (DST)”一节。
4. 按 A 钮退出设定画面。

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。

如何为计时功能选择标准时间及夏令时间

1. 在计时模式中，按住 A 钮直至秒数开始闪动。此表示已进入设定画面。
 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) 及标准时间 (OFF) 显示。
 4. 按 A 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。



DST 指示符

如何切换 12 小时及 24 小时制

在计时模式中，按 D 钮可交替选择 12 小时及 24 小时制显示时间。

- 选用 12 小时制时，P (下午) 指示符会出现，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，没有指示符出现在时数的左侧。
- 选用 24 小时制时，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在计时模式中所选择的 12 小时/24 小时制。
- 当计时模式中的时间表示在预设定时器模式、倒数计时器模式、世界时间模式或闹铃模式中时，P 指示符不会出现。

秒表模式

初始秒表模式画面



计时模式时间

秒表模式能测量经过时间。画面的上段及下段可用于对事件或比赛进行公式测试。

- 手表的警报可配置为鸣音警报或震动警报。有关震动警报的详情请参阅“震动警报”一节。
- 画面上段的测时限度为 59 分 59 秒。
- 画面下段的测时限度为 99 分 59 秒。
- 若不停止秒表，测时会一直不停地进行。到达测时限度时，秒表会再次由零开始重新测时。
- 若不停止秒表，即使退出秒表模式，测时仍会继续进行。
- 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。

经过时间画面

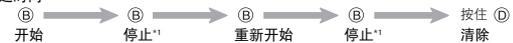
- 按 B 钮可暂停或恢复经过时间的测量。



- 此测时 (1/100 秒) 不能暂停。
- 分秒
- 此测时不能暂停。其表示测时操作开始后的总经过时间。

如何使用秒表测量时间

经过时间



*1 画面下段中的经过时间的测量继续进行。

如何使用本表公式测量比赛时间

您设定了比赛或事件的时间后，当画面下段中的时间到达该时间时，本表将执行警报动作 (鸣音或震动)。

若事件由于某种原因被中断，您可以按 B 钮暂停或恢复画面上段中的测时。画面下段显示测时操作开始后的总经过时间。通过从画面下段显示的时间减去画面上段显示的时间可以计算出总中断时间 (损失时间或受伤时间)。

如何设定事件时间



1. 在秒表模式中，按住 A 钮直至现在的事件时间设定开始在画面下段中闪动。此表示已进入设定画面。
 2. 设定闪动时，用 D (+) 钮及 B (-) 钮对其进行变更。
 3. 按 A 钮退出设定画面。
- 若现在的事件时间未显示，请使用“如何将经过时间复位为零”一节中的操作步骤使其显示。
 - 事件时间可以以 1 分钟为单位在 1 至 60 分钟的范围内设定。
 - “--”表示尚未设定有事件时间。

如何在事件开始时开始测时

当画面下段表示的现在时间到达事件开始时间时，按 **ⓑ** 钮开始测时。
 • 此时，测量的经过时间将显示在画面上段及下段。

如何暂停测时

- 按 **ⓑ** 钮。此时画面上段测量的经过时间会停止。
 • 画面下段测量的经过时间会继续进行。
- 要重新开始画面上段测量经过时间时，请再次按 **ⓑ** 钮。

当预设事件时间到达时

- 当画面下段测量的经过时间（测时开始后的总经过时间）到达预设事件时间时，手表将执行警报动作。
- 到达预设事件时间后，经过时间的测量仍将继续进行。

如何将经过时间复位为零

- 按 **ⓑ** 钮。此时画面上段测量的经过时间会停止。
 • 画面下段测量的经过时间会继续进行。
- 按住 **ⓐ** 钮直至秒表模式的初始画面出现。

预设定时器模式

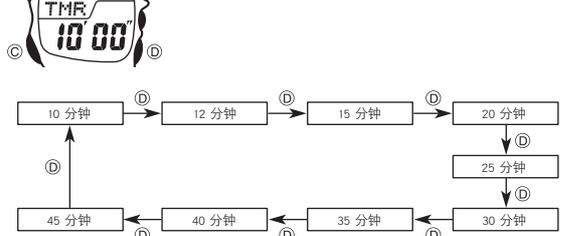
计时模式时间

预设定时器时间

本表内置有数个不同的预设时间可作为倒数开始时间使用。
 倒数至零时手表执行当前选择的警报动作（鸣音或震动）。
 • 下列为以分钟为单位的预设开始时间。
 10, 12, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45
 • 您还可以选择自动重复功能，使定时器在倒数至零时自动从您选择的预设开始时间开始重新倒数。
 • 手表的警报可配置为鸣音警报或震动警报。有关震动警报的详情请参阅“震动警报”一节。
 • 本节中的所有操作都必须在预设定时器模式中执行。请按 **ⓐ** 钮进入该模式。

如何执行预设定时器操作

- 在预设定时器模式中，用 **ⓐ** 钮选择预设时间直至要使用的出现为止。



重复次数

自动重复功能开启指示符

- 按 **ⓑ** 钮启动倒数定时器。
 • 倒数正在进行时按 **ⓑ** 钮可暂停倒数。再次按 **ⓑ** 钮又可恢复倒数。

- 倒数结束时手表将执行 10 秒钟的警报动作（鸣音或震动），按任意钮可停止警报动作。
- 在自动重复功能未开启的情况下倒数结束时，手表将开始经过时间的测量，并显示倒数结束后所经过的时间。此经过时间的测量将在 60 分钟后自动停止。此时倒数定时器的开始时间选择画面将会出现。
- 在自动重复功能开启的情况下倒数结束时，手表将从您选择的预设开始时间开始重新倒数。重复次数会显示在定时器时间的上方。重复到 100 次时重复次数将显示为“--”。
- 要完全停止倒数时，首先暂停倒数（按 **ⓑ** 钮），然后按 **ⓐ** 钮。此时手表将显示预设定时器模式的初始画面。

倒数计时器模式

倒数计时器编号

计时模式时间

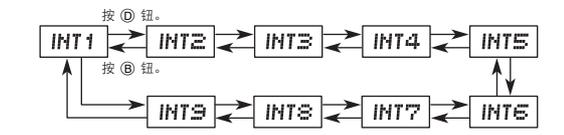
开始时间 (分秒)

对于倒数计时器，您最多可以设定九个开始时间，计时器将按照先后顺序依次倒数。
 倒数计时器可用于对间隔训练（例如，跑 3 分钟（INT1）、休息 1 分钟（INT2）、再跑 5 分钟（INT3）等）或多个时段的事件（例如，比赛 45 分钟（INT1）、休息 15 分钟（INT2）、再比赛 45 分钟（INT3）等）进行测时。
 • 手表的警报可配置为鸣音警报或震动警报。有关震动警报的详情请参阅“震动警报”一节。
 • 任何定时器倒数至零时本表将执行警报动作（鸣音或震动）。
 • 任何倒数计时器（系列中最后一个倒数计时器除外）倒数至零时手表将执行警报动作（约一秒钟）。系列中最后一个倒数计时器倒数至零时手表将执行警报动作约五秒钟。

- 您可以开启自动重复功能，使间隔定时器在最后一个倒数结束时自动从系列的开头开始依次重新倒数。
- 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。

如何设定倒数计时器

- 在倒数计时器模式中，按住 **ⓐ** 钮直至倒数计时器编号开始闪烁。此表示现已进入设定画面。
- 用 **ⓐ** (+) 钮及 **ⓑ** (-) 钮选择倒数计时器编号直至要设定的出现为止。



- 按 **ⓐ** 钮依照下顺序选择设定项目（闪烁）。
 倒数计时器编号 → 分 → 秒 → 自动重复
- 设定闪烁时，用 **ⓐ** 钮及 **ⓑ** 钮如下所示对其进行变更。

画面	目的	操作
INT1	改变倒数计时器编号	用 ⓐ (+) 钮及 ⓑ (-) 钮。
0300	改变分数 (00-59)	用 ⓐ (+) 钮及 ⓑ (-) 钮。
	改变秒数 (00-55, 以 5 秒钟为单位)	
↔	交替开启 (↔) 或删除 (→) 自动重复功能。	按 ⓐ 钮。

- 在倒数计时器倒数过程中，任何开始时间为“0000”的计时器无效。
 - 您不能对个别倒数计时器设定自动重复功能。在倒数计时器模式中，自动重复功能将使所有有计时器重新倒数。
- 设定所有所需定时器的时间。
 - 按 **ⓐ** 钮退出设定画面。
 • 自动重复功能开启时，重复次数将表示在定时器时间的上方。
 • 经常使用自动重复功能及警报（鸣音或震动）会很快耗尽电池。

自动重复功能开启指示符

如何执行倒数计时器操作

- 在倒数计时器模式中，按 **ⓑ** 钮可使开始时间设定不是零的编号最小的倒数计时器开始倒数。
- 要暂停正在倒数的倒数计时器时，请按 **ⓑ** 钮。再次按 **ⓑ** 钮又可重新启动该倒数计时器。
 - 在倒数计时器运作过程中，任何开始时间为零（0000）的倒数计时器都将被跳过。
 - 系列中第一个倒数计时器为开始时间不是零的编号最小的那个。系列中最后一个倒数计时器为开始时间不是零的编号最大的那个。
 - 在自动重复功能未开启的情况下，各倒数计时器倒数至零时手表将执行警报动作（鸣音或震动）。当最后一个倒数计时器倒数至零时手表将执行警报动作约五秒钟。
 - 在自动重复功能开启的情况下，各倒数计时器倒数至零时手表将鸣音（或震动）一次。当最后一个倒数计时器倒数至零时手表将执行警报动作五秒钟。但最后一个倒数计时器的开始时间在 10 秒以下时，手表将仅执行一秒钟的警报动作。
 - 当最后一个倒数计时器倒数至零时，手表将从第一个计时器开始重新倒数计时。重复次数会显示在定时器时间的上方。重复到 100 次时重复次数将显示为“--”。
 - 若不停止倒数计时器，即使退出倒数计时器模式，正在倒数的倒数计时器仍将继续进行测时。
 - 要停止倒数计时器的运作时，首先按 **ⓑ** 钮暂停当前计时器的倒数，然后按 **ⓐ** 钮。此时画面会显示倒数计时器 1 (INT1)。

世界时间模式

计时模式时间

城市代码

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）的现在时间。
 • 进入世界时间模式时，上次退出该模式时显示的资料将首先出现。
 • 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 **ⓐ** 钮可向东选择城市代码，而按 **ⓑ** 钮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）。
 • 若所选城市的时间不正确，请检查计时模式中的时间及本地城市代码设定并作必要的变更。

如何为各城市选择标准时间及夏令时间

- 在世界时间模式中，使用 **ⓐ** 钮及 **ⓑ** 钮将您要改设其标准时间/夏令时间的城市代码（时区）显示在画面中。
- 按住 **ⓐ** 钮约 1 秒钟交替选择夏令时间（DST 显示）及标准时间（DST 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/标准时间的设定只会对当前在画面中显示的城市有效，其他城市不受影响。

闹铃模式

整点闹铃
开启指示符



闹铃开启指示符

每日闹铃开启后，每天在到达预设的闹铃时间时，手表将执行当前选择的警报动作（鸣音或震动）。开启整点响报功能后，在每小时整点时本表会执行警报动作。

- 手表的警报可配置为鸣音警报或震动警报。有关震动警报的详情请参阅“震动警报”一节。
- 本节中的所有操作都必须在闹铃模式中执行。请按 **(C)** 钮进入该模式。

如何设定闹铃时间

1. 在闹铃模式中，按住 **(A)** 钮直至闹铃时间的时数开始闪烁。此表示现已进入设定画面。
- 此操作会自动开启该闹铃。

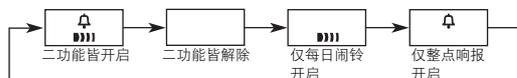
2. 按 **(C)** 钮选择时数及分数。
3. 设定闪烁时，用 **(D)** (+) 钮及 **(B)** (-) 钮进行变更。
4. 闹铃时间的设定完毕后，按 **(A)** 钮退出设定画面。
 - 使用 12 小时制时，请正确设定上午或下午 (**P** 指示符)。

如何在闹铃开始鸣响后停止闹铃音

按任意钮。

如何开启及解除每日闹铃及整点响报

在闹铃模式中，按 **(D)** 钮可依照下述顺序选择每日闹铃及整点响报的状态。



如何测试警报动作

在闹铃模式中，按住 **(D)** 钮可执行当前选择的警报动作（鸣音或震动）。

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。本表还配有自动照明功能，只要将手表表面向您转动，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。

如何手动点亮照明

在任意模式中，按 **(L)** 钮可点亮照明约一秒钟。

- 无论自动照明功能是否开启，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，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，必须先关闭手表的自动照明功能解除。这是因为自动照明有可能会突然或意外点亮，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。

如何开启及解除自动照明功能

在计时模式中，按住 **(B)** 钮约 3 秒可交替开启 (**A.E.L** 出现) 或解除 (**A.E.L** 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。
- 为了节约电量，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正确使用须知及注意事项。

震动警报

震动警报功能开启后，本表将以震动取代鸣音进行警报。

因此使用本表时您不会因鸣音而打扰其他人。

- 震动警报可用于取代闹铃音。
- 有关选择警报种类的资讯，请参阅下述“如何选择震动警报及鸣音警报”一节。
- 震动警报动作时，金属表带的手表可能会发出噪音。此噪音由金属表带的震动所产生，不表示手表发生了故障。

如何选择震动警报及鸣音警报

在任意模式中，按 **(V)** 钮可在震动 (**VIB** 表示) 与鸣音 (**VIB** 不表示) 之间切换警报动作。



震动警报指示符

选择

在各模式及设定画面中，使用 **(B)** 钮及 **(D)** 钮可在画面中选择数据。通常在切换数据时，分别按住此二钮可以高速选择，但在倒数计时器模式画面上倒数计时器编号闪动时不能切换数据。

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，手表将自动返回计时模式。
- 当有数字在画面中闪动时，若不作任何操作经过 2 或 3 分钟，手表将自动退出设定画面。

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

- 世界时间模式中的秒数与计时模式中的秒数同步。
- 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。
- 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 通过添减闰秒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。
- 照明点亮时本表可能会发出响声。这是由于 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。
- 每当警报 (鸣音或震动) 动作时照明自动熄灭。
- 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，而缩短电池的寿命。若您要将手表戴在手腕的内侧，请将自动照明功能解除。



- 若表面左右两侧倾斜超过 15 度，照明有可能不点亮。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，请尝试将本表转回原位 (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，表面转向您要等候约 1 秒照明才会点亮。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，您可能留意到有很轻微的鸣音从手表中发出。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	Mae		
DEL	Delhi	+05.5	Mumbai, Kolkata
DAC	Dhaka	+06.0	Columbo
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
GUH	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 2005.