

事前須知

承蒙惠購 CASIO 手錶，謹表感謝。為了最有效地使用本錶，務請詳細閱讀本說明書。

請讓手錶經常照到明亮光線



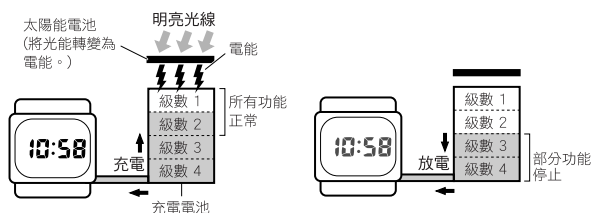
本錶內置的電池會儲存由太陽能電池產生的電能。在照射不到光線的地方長期放置或使用本錶會使電池的電量耗盡。請盡量讓手錶照射到光線。

- 不將手錶戴在手腕上使用時，請將手錶面朝明亮光源放置。
- 請盡量使手錶露在衣袖之外。僅部分錶面被遮擋時充電效率亦會顯著下降。

- 即使照不到光線，本錶亦將保持運作。讓手錶長期處於黑暗環境中會耗盡電池，並使手錶的有些功能停止。若電池耗盡，您將不得不在充電後再次配置手錶的各項設定。為確保手錶的正常運作，必須盡可能地讓手錶照射到光線。

電池在明亮光線下充電。

電池在黑暗中放電。



- 使部分功能停止的實際電量水平依手錶的型號而不同。
- 頻繁使用照明會很快耗盡電池，使手錶需要充電。下示參考值為點亮一次照明後，為補足消耗的電量所需要的充電時間。
在透過窗戶射入的陽光下時約為 5 分鐘
在室內螢光燈下時約為 50 分鐘
- 請務必參照“電源”一節，瞭解有關讓手錶照射到明亮光線時需要知道的重要資訊。

若手錶畫面變為空白...

- 若手錶畫面變為空白，則表示為了節省電源，手錶的節電功能已將畫面關閉。
- 有關詳情請參閱“節電功能”一節。

用途

本錶內置的傳感器能測量氣壓、溫度及高度。測出的數值將顯示在畫面上。這些功能使本錶在遠足、登山、或進行其他戶外活動時實用便利。

警告！

- 本錶配備的測量功能不是為需要專業或工業精度的測量而設計。本錶顯示的數值應當作為有合理精度的測量結果。
- CASIO COMPUTER CO., LTD. 對於因使用本錶而引起的任何損失或第三方的任何索賠一律不負任何責任。

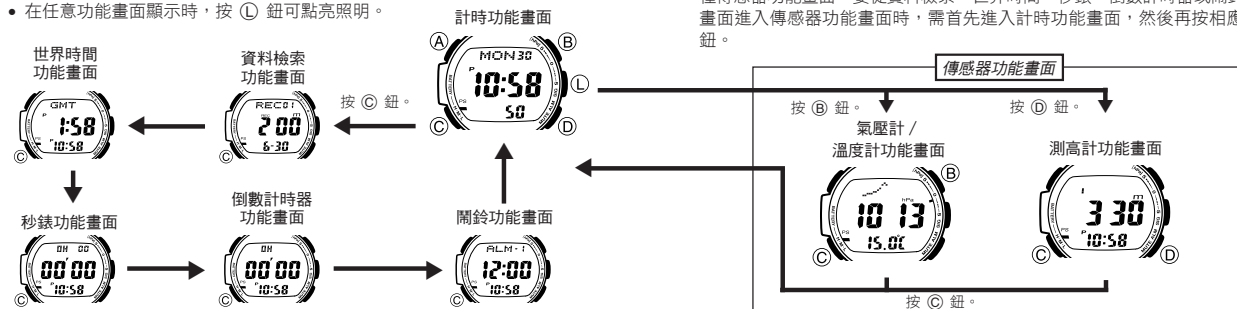
關於本說明書

- 按鈕以圖中所示的字母表示。
- 本說明書的每一節都會介紹一種功能的操作。有關技術資料等詳情請參閱“參考資料”一節。



部位說明

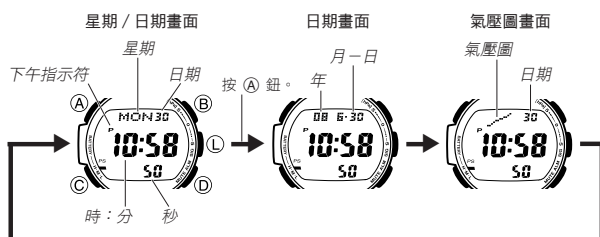
- 下圖介紹選換功能所需按的按鈕。
- 在任意功能畫面顯示時，按 (L) 鈕可點亮照明。



計時功能

計時功能用於設定及查看現在時間及日期。

- 在計時功能中按 (A) 鈕可如下所示循環選換計時功能畫面的顯示格式。



設定時間及日期之前請先閱讀本說明！

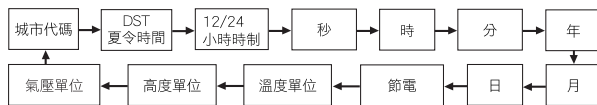
本錶預設有一些城市代碼，各代碼分別代表各城市所在的時區。設定時間時，首先選擇正確的居住城市（通常使用手錶時所在的城市）很重要。若您的居住地未包含在預設城市代碼中，則請選擇與您的居住地時區相同的預設城市代碼。

- 請注意，世界時間功能中所有城市的時間都是根據計時功能中的數字時間及日期計算而來。

如何設定時間及日期

- 在計時功能畫面顯示時，按住 (A) 鈕直至城市代碼開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
- 用 (D) 鈕或 (B) 鈕選擇所需要的城市代碼。
 - 在變更任何其他設定之前，必須首先選擇居住城市代碼。
 - 有關城市代碼的詳情，請參閱“City Code Table”（城市代碼表）。

3. 按 **C** 鈕依照下圖順序選擇設定項目（閃動）。



• 下述操作步驟只介紹如何配置計時設定。

4. 要變更的計時設定閃動時，用 **D** 鈕及 / 或 **B** 鈕如下所示進行變更。

畫面	目的：	操作：
TYO	改變城市代碼	用 D （向東）鈕及 B （向西）鈕。
DST 00	選擇夏令時間（00）及標準時間（OFF）。	按 D 鈕。
24H	選擇 12 小時（12H）及 24 小時（24H）時制。	按 D 鈕。
50	將秒數復位至 00	按 D 鈕。
10:58	改變時數或分數	用 D （+）鈕及 B （-）鈕。
00 6-30	改變年數、月數或日數	

5. 按 **A** 鈕退出設定畫面。

註

- 要配置下列設定時也需要進入計時功能畫面。
節電功能的開啟 / 解除（“如何開啟或解除節電功能”一節）
溫度、高度及氣壓單位（“如何選擇溫度、高度及氣壓單位”一節）

夏令時間（DST）

夏令時間（日光節約時間）比標準時間快 1 個小時。請注意，並非所有國家或地區都使用夏令時間。

如何改變夏令時間（日光節約時間）設定

- 在計時功能畫面顯示時，按住 **A** 鈕直至城市代碼開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
 - 按 **C** 鈕顯示 DST 夏令時間設定畫面。
 - 按 **D** 鈕依照下圖順序選擇 DST 夏令時間設定。
-
- 選擇了所需要的設定後，按 **A** 鈕退出設定畫面。
- DST** 指示符出現在畫面上時表示已啟用夏令時間。

氣壓計 / 溫度計功能

- 本錶使用氣壓傳感器來測量氣壓（大氣壓），使用溫度傳感器來測量氣溫。
- 若您懷疑測定結果不正確，則請校準氣壓傳感器及溫度傳感器。

如何進行氣壓及溫度測量

- 在計時功能畫面或測高計功能畫面顯示時，按 **B** 鈕進入氣壓計 / 溫度計功能畫面，手錶自動開始氣壓及溫度的測量。
- 進入氣壓計 / 溫度計功能畫面後，本錶需要四或五秒鐘的時間才能顯示氣壓測量值。
 - 氣壓以 1 hPa（或 0.05 inHg）為單位表示。
 - 當氣壓測量值超出 260 hPa 至 1,100 hPa（7.65 inHg 至 32.45 inHg）的範圍時，氣壓值的顯示會變為 ---- hPa（或 inHg）。當氣壓測量值返回本錶的測定範圍時，氣壓值即會重新出現。

- 氣溫以 0.1°C（或 0.2°F）為單位表示。
- 當氣溫的測量值超出 -10.0°C 至 60.0°C（14.0°F 至 140.0°F）的範圍時，氣溫值的顯示會變為 ---- °C（或 °F）。當氣溫測量值返回本錶的測量範圍時，氣溫值即會重新出現。
- 有些地區以 millibars（毫巴，mb）而非 hectopascal（百帕斯卡，hPa）為氣壓單位表示氣壓值。實際上此兩種單位完全相同，因為 1 hPa = 1 mb。
- 您可以選擇百帕斯卡（hPa）或英寸汞（inHg）作為氣壓的顯示單位，選擇攝氏（°C）或華氏（°F）作為溫度的顯示單位。請參閱“如何選擇溫度、高度及氣壓單位”一節。
- 有關重要須知請參閱“氣壓計及溫度計須知”一節。



氣壓圖

氣壓反映大氣的變化。通過監視這些變化能在合理的精確度內預測天氣。無論目前的功能畫面為何，本錶每兩小時自動測量一次氣壓（在各偶數小時的起點）。測量結果用於生成氣壓圖及氣壓差指針值。

氣壓圖表示過去 24 個小時內的氣壓測量結果。圖的橫軸表示時間，一個點代表兩個小時。最右側的點代表最新一次的測量結果。縱軸表示氣壓，各點代表其測量值與前一個點的測量值間的相對差。一個點代表 1 hPa。

下面介紹如何解釋氣壓圖上表示的資料。



氣壓上升圖通常表示天氣正在轉好。



氣壓下降圖通常表示天氣正在惡化。

注意，若氣壓或氣溫突然發生變化，過去測量值的圖線可能會上下超出顯示範圍。氣壓恢復穩定後，所有線圖又會全部出現。

凡遇下述情況，氣壓的測量將會暫停，同時在氣壓圖相應的部位留下空白。

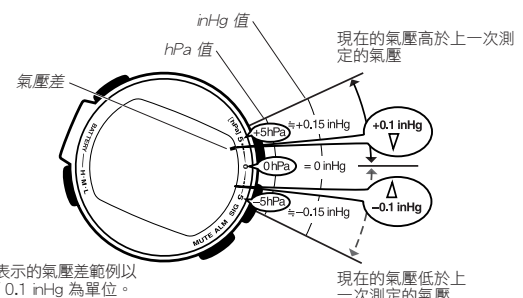
- 氣壓值超出測量範圍（260 hPa/mbar 至 1,100 hPa/mbar 或 7.65 inHg 至 32.45 inHg）
- 傳感器故障



氣壓差指針

此指針表示氣壓圖上兩個相鄰氣壓測量值間的相對差，而現在的氣壓值表示在氣壓計 / 溫度計功能畫面上。

- 氣壓差可在 ±5 hPa 的範圍內以 1 hPa 為單位表示。
- 當現在的氣壓值超出容許測量範圍（260 至 1,100 hPa）時，氣壓差指針不出現。
- 氣壓以 hPa 為標準計算及顯示。氣壓差還可以 inHg 為單位表示，如圖所示。



插圖中表示的氣壓差範圍以 3 hPa / 0.1 inHg 為單位。

關於氣壓及溫度的測量

- 手錶在進入氣壓計 / 溫度計功能畫面時便會立即開始進行氣壓及溫度測量。之後，氣壓及溫度測量將每五秒鐘進行一次。
- 您還可以在任何時候通過在氣壓計 / 溫度計功能中按 **B** 鈕進行氣壓及溫度的測量。

測高計功能

本錶的測高計使用氣壓傳感器探測現在氣壓，然後用此氣壓測量值根據 ISA（國際標準大氣壓）預設值估算現在的高度。您還可以預先指定一個參考高度，本錶將根據此參考值計算現在的相對高度。測高計功能還配備有記憶器保存測量的資料。

您還可以測量與指定的參考高度間的高度差（變化）。指定參考高度時只要按一個按鈕將參考高度復位為零便可。

重要！

- 本錶是根據氣壓估算高度。這即是說在相同位置上所測出的高度會因氣壓的變化而有所不同。
- 本錶採用半導體氣壓傳感器測量高度，其會受溫度變化的影響。在進行高度測量時，請注意避免使手錶受到溫度變化的影響。
- 為避免測量結果受溫度突然變化的影響，請在測量過程中將手錶戴在手腕上並直接與皮膚接觸。
- 切勿在進行高度會突然產生變化的運動時過份依賴本錶的高度測量結果或執行按鈕操作。這些運動包括：跳傘、懸掛式滑翔機、滑翔跳傘、駕駛旋翼飛機、駕駛滑翔機或任何其他飛機。
- 不要在要求有專業或工業精確的高度測量時使用本錶。
- 請記住商用客機中的空氣是經壓縮的。因此，在客機中本錶的測量值會與飛機乘務員通報的或機內表示的高度不同。

測高計的工作原理

測高計能夠根據其自己的預設值或您指定的參考高度測量高度。

根據預設值測定高度時

手錶使用記憶器中保存的 ISA（國際標準大氣壓）換算值，將氣壓傳感器測出的氣壓值換算為同等的高度。

根據您指定的參考高度測量高度時

指定參考高度後，本錶會使用此高度值將目前測量的氣壓值換算為高度。

- 登山時您可依沿路標誌或地圖上的標高設定參考值。設定後，手錶產生的高度測量結果會比無參考高度時更為精確。



現在高度的顯示

使用本節介紹的操作可以顯示現在的高度。若手錶繼續處於測高計功能畫面，其將定期更新顯示的高度值，並在畫面上部以高度圖的形式表示高度的變化。

測高計功能畫面有四種不同的顯示格式供您選擇。您選擇的格式決定畫面顯示的資料種類。測高計功能畫面可顯示下列四種資料中的任意三種：高度圖、高度值、高度差及現在時間。您還可以在下列兩種高度測量方式中選擇之一。

0'05: 每隔五秒鐘測量一次，共測量一個小時

2'00: 在最初三分鐘之內時每隔五秒鐘測量一次，之後每隔兩分鐘測量一次，共測量約九或十個小時

- 有關設定高度測量間隔及測量時間的說明，請參閱“如何選擇高度測量方式”一節。

重要！

- 本節中介紹的操作步驟只顯示現在的高度值，該值不會存入手錶記憶器。有關在手錶記憶器中記錄高度測量值的說明，請參閱“高度資料的保存”一節。

如何顯示現在高度



- 在計時功能或氣壓計 / 溫度計功能畫面顯示時，按 **Ⓐ** 鈕進入測高計功能畫面。
 - 本錶將自動開始高度測量操作並顯示結果。
 - 進入測高計功能畫面後，本錶需要約四或五秒鐘的時間才能顯示高度測量值。
- 若您需要高度值及高度圖根據您選擇的高度測量方式（間隔及時間）進行更新，則不要離開測高計功能畫面。
 - 若要在此時重新開始高度測量操作，請按 **Ⓐ** 鈕。
- 要停止高度測量操作時，請按 **Ⓒ** 鈕退出測高計功能畫面。

註

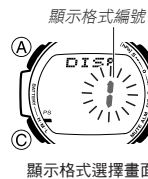
- 通常，手錶根據預設換算值顯示高度值。需要時，您還可以指定參考高度。請參閱“參考高度的指定”一節。
- 高度的顯示單位為 5 米（20 英尺）
- 高度的測量範圍為：-700 至 10,000 米（-2,300 至 32,800 英尺）
- 在設有參考高度時或由於某些大氣環境，本錶測出的高度有可能會為負值。
- 若測出的高度超出測量範圍，畫面上的高度值會變為 - - - - 米（或英尺）。當高度測量值返回本錶的測量範圍時，高度值將再次出現。
- 畫面上顯示的高度值的測量單位可以在米（m）與英尺（ft）之間選擇。請參閱“如何選擇溫度、高度及氣壓單位”一節。

如何選擇高度測量方式



- 在測高計功能畫面顯示時，按住 **Ⓐ** 鈕約兩秒鐘直到 **OFF** 或參考高度值開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
- 按 **Ⓒ** 鈕顯示目前的高度測量方式設定。
 - 此時，**0'05** 或 **2'00** 開始在畫面上閃動。
- 按 **Ⓓ** 鈕在 **0'05** 與 **2'00** 之間交替選擇高度測量方式設定。
 - 0'05**：每隔五秒鐘測量一次，共測量一個小時
 - 2'00**：在最初三分鐘之內時每隔五秒鐘測量一次，之後每隔兩分鐘測量一次，共測量約九或十個小時
- 按 **Ⓐ** 鈕退出設定畫面。

如何選擇測高計功能的顯示格式



- 在測高計功能畫面顯示時，按住 **Ⓐ** 鈕約兩秒鐘直到 **OFF** 或參考高度值開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
- 按 **Ⓒ** 鈕兩次使顯示格式選擇畫面出現。
 - 目前選擇的格式的編號（1 至 4）將在畫面上閃動。
- 用 **Ⓓ**（+）鈕及 **Ⓑ**（-）鈕選擇顯示格式編號（1 至 4）。
 - 測高計功能畫面的各顯示格式所顯示的內容如下所示。

格式 1	格式 2	格式 3	格式 4

- 按 **Ⓐ** 鈕退出設定畫面。
- 若您選擇顯示格式 3 或 4，手錶將測量高度差。有關詳細說明請參閱“高度差”一節。

高度資料的保存

高度資料保存進程在兩種不同的記錄中保存資料：週期記錄及現進程記錄。

如何開始一次新的保存進程



- 按 **Ⓓ** 鈕進入測高計功能畫面。
- 按住 **Ⓓ** 鈕約一秒鐘直到 **REC** 開始在畫面上閃動，此表示新的高度資料保存進程已經開始。
 - 開始保存進程後，手錶每隔 15 分鐘保存 1 次週期記錄。有關詳細說明請參閱“週期記錄”一節。

- 在保存進程中，手錶還更新現進程記錄。有關詳細說明請參閱“現進程記錄”一節。
- 一旦您開始了保存進程，即使切換到其他功能畫面，手錶亦將繼續進行測定，**REC** 指示符亦在畫面中閃動。
- 要停止進行中的保存進程時，按住 **Ⓓ** 鈕約一秒鐘直到 **REC** 從畫面中消失。
- 保存了週期記錄 40 時，保存進程亦將自動停止。
- 使用資料檢索功能可查看保存的記錄。

週期記錄

在一次保存進程中，手錶最多進行 40 次高度測量並保存週期記錄。

- 這些記錄可以用資料檢索功能畫面進行檢視。

週期記錄是如何建立及保存的

下述操作與“現進程記錄資料是如何更新的”一節中介紹的操作同時進行。

- 當您開始一次新的保存進程時，手錶將建立週期記錄 1。週期記錄 1 中含有當天日期（月及日）、時間及高度。
 - 各週期記錄中含有當天日期（月及日）、時間及高度。
- 然後，手錶在每小時的 00 分、15 分、30 分及 45 分時測量高度並保存週期記錄 2、3、4 等。
- 保存了週期記錄 40（或您按 **Ⓓ** 鈕手動停止保存進程）後，手錶將建立最後一個週期記錄，此記錄中含有當天日期（月及日）、時間及高度。

現進程記錄

現進程記錄中含有下述資料。在高度資料保存操作進行過程中，此記錄的內容會被定時更新。

資料	說明
最高高度 (MAX)	現進程中達到的最高高度。
最低高度 (MIN)	現進程中達到的最低高度。
總上升高度 (ASC)	現進程中累積的總上升高度。
總下降高度 (DESC)	現進程中累積的總下降高度。

- 總上升高度及總下降高度的最大值為 99,995 米（或 99,980 英尺）。到達最大值後各值會返回零。

現進程記錄資料是如何更新的

下述操作與“週期記錄是如何建立及保存的”一節中介紹的操作同時進行。

- 當您按住 (D) 鈕開始一次保存進程時，手錶將清除已保存在現進程記錄中的資料。
- 手錶將如下所述測量高度、計算資料，並相應更新現進程記錄。請注意，測量及保存操作依手錶是否是在測高計功能中而不同。

• 在測高計功能中

高度測量方式	最初 3 分鐘時	3 分鐘之後
0'05	每隔 5 秒鐘更新一次	每隔 5 秒鐘更新一次
2'00	每隔 5 秒鐘更新一次	每隔 2 分鐘一次，並在每小時的 00、15、30 及 45 分鐘時更新

• 不在測高計功能中

手錶將每隔兩分鐘一次，並在每小時的 00、15、30 及 45 分鐘時測量高度並更新現進程記錄。

測高計的其他功能

本節介紹在測高計功能中可使用的其他功能及設定。請注意，除非特別指明，本節中的所有資訊適用於所有類型的測高計功能測量操作。

參考高度的指定

指定參考高度後，手錶將相應調節其氣壓至高度的換算計算。本錶顯示的高度測量值會因氣壓的變化而產生誤差。因此，建議您在移動過程中，每當可能時便更新參考高度。

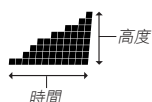
如何設定參考高度



- 在測高計功能畫面顯示時，按住 (A) 鈕約兩秒鐘直到 **OFF** 或參考高度值開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
- 按 (D) (+) 鈕或 (B) (-) 鈕以 5 米（或 20 英尺）為單位改變現在參考高度值。
 - 參考高度可以在 -10,000 至 10,000 米（-32,800 至 32,800 英尺）的範圍內設定。

- 同時按 (D) 鈕及 (B) 鈕能使參考值返回 **OFF**（無參考高度），以便手錶僅根據預設資料進行氣壓至高度的換算。
- 按 (A) 鈕退出設定畫面。

高度圖



- 高度圖表示測高計功能中的測量結果。
- 圖的縱軸代表高度，每個點代表 10 米（40 英尺）。

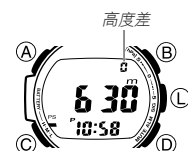
- 橫軸代表時間，最右列中閃動的點表示最新測量結果。在最初的三分鐘內，每個點代表五秒鐘。之後，每個點代表兩分鐘。
- 超出範圍的測量結果或測量錯誤將使代表該測量點的列出現空白（被跳過）。

高度差

測高計功能還能測量與一指定參考高度間的高度差。指定地點時只要按一個按鈕將參考高度復位為零便可。手錶每次進行高度測量時將測量高度差。

- 只有當您選擇顯示格式 3 或 4 作為測高計功能的顯示格式時，才能測量高度差。
- 高度差的範圍是 -3,000 米（-9,980 英尺）至 3,000 米（9,980 英尺）。
- 當測量值超出容許範圍時，畫面上的高度差處將顯示為“---”。
- 退出測高計功能的設定畫面後，手錶將假定第一次高度測量的參考高度設定為零。
- 請參閱“如何在登山或遠足時測量高度差”一節，參考介紹如何使用此功能的一些實用範例。

如何將高度差復位為零

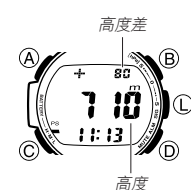


- 在測高計功能畫面顯示時，按 (A) 鈕。
- 手錶開始高度測量。測量完畢後，高度差值將表示為 0。
- 當您選擇顯示格式 3 或 4 作為測高計功能的顯示格式時，必須測量高度差。

如何在登山或遠足時測量高度差

登山或遠足過程中，在某地點將參考高度復位為零後，便可測量該地點與其他地點間的高度差。

如何測量高度差



- 在測高計功能畫面顯示時，檢查確認畫面顯示的高度差。
 - 若畫面未顯示高度差，請使用“如何選擇測高計功能的顯示格式”一節中的操作步驟選擇顯示格式 3 或 4。
- 利用地圖上的等高線得出現在位置與目的地之間的高度差。
- 在測高計功能畫面顯示時，按 (A) 鈕進行高度測量。
 - 此時，高度差出現在畫面的頂部。
- 邊監視在地圖上找到的高度與手錶顯示的高度差之間的差距，邊向目的地前進。
 - 例如，若得出地圖上的高度與現在位置之間的高度差為 +80 米，則您應向高度差顯示為 +80 米的目的地前進。

高度資料的調出

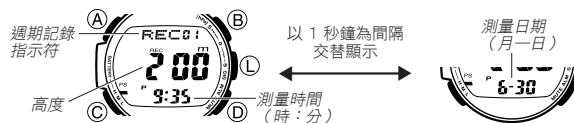
您可以使用資料檢索功能畫面查看手錶記憶器中保存的周期記錄及現進程記錄。高度資料記錄在測高計功能中建立及保存。

資料畫面

下面介紹資料檢索功能中各畫面的內容。

註

- 當週期記錄、最高高度或最低高度畫面顯示時，畫面的下部會以 1 秒鐘為間隔交替顯示測量日期（月及日）及測量時間。



週期記錄

週期記錄只顯示手錶進行的最後一次保存進程中保存的資料。記憶器中最多能保存 40 個週期記錄。

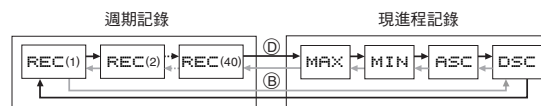
現進程記錄的內容

下表中的資料項表示現進程記錄的內容。

資料類型	畫面名稱	說明
最高高度	MAX	現進程中達到的最高高度。
最低高度	MIN	現進程中達到的最低高度。
總上升高度	ASC	現進程中累積的總上升高度。
總下降高度	DSC	現進程中累積的總下降高度。

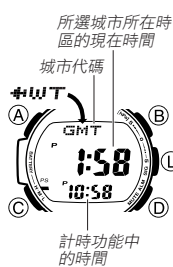
如何檢視週期記錄及現進程記錄的內容

- 進入資料檢索功能畫面。
- 用 (D) 鈕及 (B) 鈕選擇資料並顯示所需要的一個。



- 要檢視現進程記錄的內容時，請用 (D) 鈕捲動到最後一個週期記錄之後（畫面將顯示現進程記錄的 MAX 畫面），或用 (B) 鈕捲回第一個週期記錄之前（至 DSC 畫面）。
- 檢視完畢後，按 (C) 鈕退出資料檢索功能畫面。
- 若由於錯誤等原因沒有相應的資料，畫面將顯示破折號（----）。在此種情況下，總上升高度（ASC）及總下降高度（DSC）值將顯示為零。
- 當總上升高度（ASC）或總下降高度（DSC）超過 99,995 米（或 99,980 英尺）時，相應數值將從零開始重新計數。

世界時間功能



世界時間功能畫面顯示世界 30 個城市（29 個時區）的現在時間。

- 若手錶表示的某城市的現在時間不準，請檢查居住城市的時間並作必要的變更。
- 有關城市代碼的詳情，請參閱“City Code Table”（城市代碼表）。
- 本節中的所有操作都必須在世界時間功能畫面中執行。請按 (C) 鈕進入該畫面。

如何查看各城市的時間

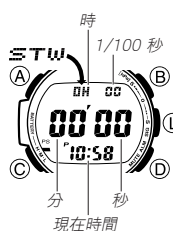
- 在世界時間功能畫面顯示時，用 (D)（向東）或 (B)（向西）鈕選擇換城市代碼（時區）。
- 當目前選擇的時區中大部分是海洋時，畫面上城市代碼處將顯示該時區的格林威治標準時間差。

如何為各城市選擇標準時間及夏令時間



1. 在世界時間功能畫面顯示時，用 (D)（向東）或 (B)（向西）鈕顯示要改變其標準時間 / 夏令時間設定的城市（時區）。
 2. 按住 (A) 鈕選擇夏令時間（DST 指示符出現）及標準時間（DST 指示符消失）。
- 當已啟用夏令時間的城市代碼表示時，DST 指示符將會出現。
 - 當顯示的城市代碼為 GMT 時，不能選擇夏令時間及標準時間。
 - 請注意，DST 夏令時間 / 標準時間設定只對目前在畫面中顯示的城市有效，其他城市不受影響。

秒錶功能

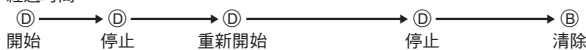


秒錶功能用於測量經過時間、中途時間及兩名選手的完成時間。

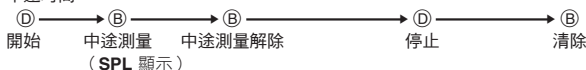
- 秒錶的測時限度為 23 小時 59 分 59.99 秒。
- 若不停止秒錶，測時會一直不停地進行。到達測時限度時，秒錶會再次由零開始重新測時。
- 若不停止秒錶，即使退出秒錶功能畫面，測時仍將繼續進行。
- 當中途時間正在畫面中顯示時，若退出秒錶功能畫面，手錶將清除中途時間並返回經過時間的測量畫面。
- 本節中的所有操作都必須在秒錶功能畫面中執行。請按 (C) 鈕進入該畫面。

如何使用秒錶測時

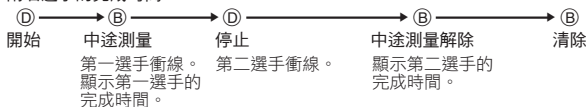
經過時間



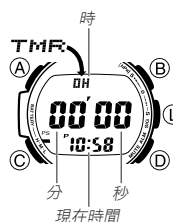
中途時間



兩名選手的完成時間



倒數計時器功能



倒數計時器可在 1 分鐘至 24 小時的範圍內設定。倒數至零時手錶將發出鬧鈴音。

- 本節中的所有操作都必須在倒數計時器功能畫面中進行。請按 (C) 鈕進入該畫面。

如何設定倒數開始時間

1. 當倒數開始時間顯示在倒數計時器功能畫面上時，按住 (A) 鈕直至倒數開始時間的時數開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
- 若倒數開始時間未顯示，則請按照“如何使用倒數計時器”一節中的操作步驟將其顯示。

2. 按 (C) 鈕選擇時數及分數。
3. 使用 (D) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕改變閃動中的項目。
 - 要將倒數開始時間設定為 24 小時時，請設定 **00:00:00**。
4. 按 (A) 鈕退出設定畫面。

如何使用倒數計時器

倒數計時器功能畫面顯示時，按 (D) 鈕可使倒數開始。

- 倒數至零時鬧鈴會鳴響五秒鐘，按任意鈕可中途停止鬧鈴音。鬧鈴停止鳴響後，倒數時間會自動返回至其開始值。
- 當倒數計時正在進行時，按 (D) 鈕可暫停倒數。再次按 (D) 鈕又可重新恢復倒數。
- 要完全停止倒數計時，請首先暫停倒數（按 (D) 鈕），然後再按 (B) 鈕。此時，倒數時間會返回至其開始值。

鬧鈴功能



本錶配備有五個可單獨使用的每日鬧鈴。鬧鈴經開啟後，本錶在到達鬧鈴時間時會發出鬧鈴音。您還可以開啟整點響報，使本錶在每小時整點時鳴音兩次。

- 鬧鈴編號 (ALM-1 至 ALM-5) 代表鬧鈴畫面。整點響報畫面則由 SIG 表示。
- 進入鬧鈴功能畫面時，上次退出該功能時顯示的資料將首先出現。
- 本節中的所有操作都必須在鬧鈴功能畫面中執行。請按 (C) 鈕進入該畫面。

如何設定鬧鈴時間



1. 在鬧鈴功能畫面顯示時，用 (D) 鈕及 (B) 鈕選擇要設定的鬧鈴直至其鬧鈴畫面出現為止。



2. 按住 (A) 鈕直至鬧鈴時間的時數開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
 - 該鬧鈴自動開啟。
3. 按 (C) 鈕選擇時數及分數。
4. 用 (D) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕改變閃動中的設定值。
 - 使用 12 小時制設定鬧鈴時間時，注意正確設定鬧鈴時間的上午（無指示符）或下午（P 指示符）。
5. 按 (A) 鈕退出設定畫面。

鬧鈴的動作

每當到達預設時間時鬧鈴會鳴響約 10 秒鐘，無論功能畫面為何。按任意鈕可在鬧鈴開始鳴響後停止鬧鈴音。

如何測試鬧鈴

在鬧鈴功能畫面顯示時，按住 (D) 鈕可使鬧鈴鳴響。

如何開啟或解除鬧鈴及整點響報

1. 在鬧鈴功能畫面顯示時，用 (D) 鈕及 (B) 鈕選擇鬧鈴或整點響報。
2. 選擇了鬧鈴或整點響報後，按 (A) 鈕開啟或解除整點響報。

- 表示鬧鈴已開啟。
- 表示整點響報已開啟。
- 鬧鈴及整點響報開啟後，鬧鈴開啟指示符 (ALM) 及整點響報開啟指示符 (SIG) 會出現在所有功能畫面上。
- 任何鬧鈴開啟後，鬧鈴開啟指示符會顯示在所有功能畫面中。

照明



本錶採用一塊 EL（電子螢光）板提供照明，即使在黑暗中亦可使畫面明亮易觀。本錶還配備有自動照明功能，只要將手錶面向您轉動，照明便會自動點亮。

- 自動照明功能必須開啟（由自動照明功能開啟指示符表示）才能動作。
- 有關照明的其他重要資訊，請參閱“照明須知”一節。

如何手動點亮照明

在任意功能畫面顯示時，按 (L) 鈕可點亮照明約一秒鐘。

- 無論自動照明功能是否已開啟，上述操作都可點亮照明。
- 在傳感器測量功能設定過程中，照明不點亮。

關於自動照明功能

自動照明功能經開啟後，無論手錶的功能狀態為何，每當您如下所示轉動手腕時，照明便會點亮。

請注意，本錶的自動照明功能為“Full Auto EL Light”（全自動電子螢光照明），只有當環境光線低於一定水平時才動作。在明亮的光線環境下其不會點亮照明。

- 在下述任何情況下，無論開啟 / 解除狀態為何，自動照明功能都不動作。
鬧鈴正在鳴響時
傳感器測量過程中

將本錶移至與地面平行的位置上，然後將其面向您扭動超過 40 度即可點亮照明。

- 請將手錶戴在手腕的外側。



警告！

- 在使用自動照明功能觀看手錶時，必須確認您目前所在位置的安全。特別是在跑步或進行任何其他有可能會導致事故或傷人的活動時，必須格外小心謹慎。注意照明會被自動照明功能突然點亮，請避免使您周圍的人受驚或注意力分散。
- 在騎自行車、或駕駛摩托車或任何其他機動車之前，必須事先將手錶的自動照明功能解除。因為自動照明功能有可能會突然或意外動作點亮照明，分散您的注意力，有導致交通事故及嚴重傷人意外的危險。

如何開啟或解除自動照明功能

在計時功能畫面顯示時，按住 $\odot$ 鈕約 3 秒鐘可交替開啟（**A.E.L** 出現）及解除（**A.E.L** 消失）自動照明功能。

- 自動照明功能經開啟後，自動照明功能開啟指示符（**A.E.L**）會顯示在所有功能畫面中。
- 當電池電量下降至第 4 級時，手錶自動解除自動照明功能。
- 若在氣壓或高度測量操作正在進行時面向您抬起手錶，照明有可能不會馬上點亮。

問與答

問：為什麼用氣壓計能預測天氣？

答：氣壓反映大氣的變化。通過監視這些變化能在合理的精度內預測天氣。大氣壓上升表示好天氣，而大氣壓下降表示天氣條件惡化。
在報紙上刊登的大氣壓值以及電視天氣預報中報道的大氣壓值是修正為海平面（海拔高度 0 米）處的測量值。

問：測高計是如何工作的？

答：通常，氣壓及氣溫會隨著高度的上升而降低。本錶根據國際民用航空組織（ICAO）所制定的國際標準大氣壓（ISA）值進行高度的測量。這些數值定義了高度、氣壓及氣溫的關係。

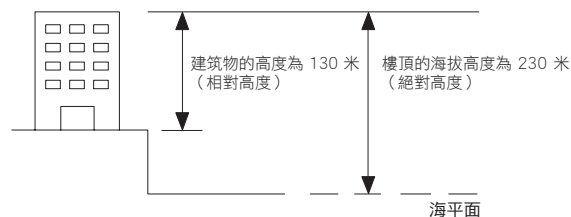
高度	氣壓	氣溫
4000 m	616 hPa	-11°C
3500 m	701 hPa	-4.5°C
3000 m	795 hPa	2°C
2500 m	899 hPa	8.5°C
2000 m	1013 hPa	15°C
1500 m		
1000 m		
500 m		
0 m		

高度	氣壓	氣溫
14000 英尺	19.03 inHg	-16.2°F
12000 英尺	22.23 inHg	-30.5°F
10000 英尺	25.84 inHg	-44.7°F
8000 英尺	29.92 inHg	-59.0°F
6000 英尺		
4000 英尺		
2000 英尺		
0 英尺		

來源：國際民用航空組織

- 請注意，下列環境將阻礙您得到精確的高度測量結果。
當氣壓因天氣的變化而變化時
溫度變化極端
當手錶受到強烈的撞擊時

高度的表示共有兩種標準方式：絕對高度及相對高度。絕對高度是指海拔高度，而相對高度是指兩個不同位置間的高度差。



有關同時進行高度及氣溫測量時的注意事項

雖然高度及氣溫可同時進行測量，但請注意，要得到最佳結果，兩種測量所需要的條件不同。在進行氣溫測量時，您最好將手錶從手腕上取下以減少體溫對測量的影響。而在進行高度測量時，最好將手錶戴在手腕上，因為如此可保持手錶溫度的穩定，使高度測量更為精確。

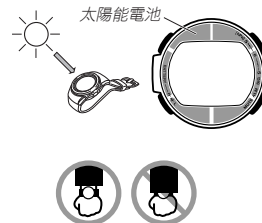
- 高度測量優先時，應將手錶戴在手腕上或放置在任何其他可保持手錶溫度穩定的地方。
- 氣溫測量優先時，應將手錶從手腕上取下並放在可隨手取出的提包中或其他不受直射陽光照射的地方。注意，從手腕上取下手錶時，氣壓傳感器的測量值會受到片刻影響。

電源

本錶配備有一個太陽能電池及一個能儲存由太陽能電池所發電能的特殊充電電池（二次電池）。下圖舉例說明充電時如何放置手錶。

範例：如圖所示擺放手錶使其錶面面向光源。

- 右圖所示為樹脂錶帶手錶的放置方法。
- 請注意，當部分太陽能電池被衣服等遮擋時充電效率會下降。
- 平時應盡可能將手錶露在衣袖之外。即使僅部分錶面被遮擋亦會使充電效率顯著下降。



重要！

- 將手錶長期放置在暗處或佩戴時手錶因被遮擋而照不到光線，都會使充電電池的電量耗盡。平時請盡可能讓手錶照到明亮的光線。
- 本錶使用特殊充電電池儲存由太陽能電池產生的電能，因此電池不需要定期更換。但經長期使用後，充電電池會逐漸失去充電能力，無法將電充滿。若您發現充電電池無法充滿電，請與您的經銷商或 CASIO 代理商聯繫有關更換電池的事宜。
- 切勿自行取出或更換手錶的特殊電池。使用錯誤類型的電池會損壞手錶。
- 當電池電量下降至第 5 級或更換充電電池之後，記憶器中保存的所有資料都將被刪除，並且現在時間及所有其他設定均返回至其初始出廠預設設定。
- 每當電池電量降低至第 5 級時，或更換充電電池之後居住城市設定會返回初始預設值 **TYO**（東京）。此種情況發生時，請改回到您的居住城市設定。
- 要長期存放手錶時，請開啟節電功能並將手錶放在平時能照到明亮光線的地方。如此可防止充電電池的電量耗盡。

電池電量指示符及恢復指示符

電池電量指示符表示充電電池目前的電量水平。



電池電量指示符

電量級數	電池電量指示符	功能狀態
1		所有功能正常。
2		所有功能正常。
3		照明、鳴音及傳感器功能停止。
4		除計時功能及 C （充電）指示符之外，所有功能及畫面指示符均停止。
5		所有功能停止。

- 電池電量為第 3 級時 **LOW** 指示符會在畫面中閃動，表示電池的電力已非常低，必須盡快將手錶放在明亮光線下進行充電。
- 當電池電量為第 5 級時，所有功能都將停止，並且各設定亦將返回至其初始出廠預設設定。電量一旦下降至第 5 級，將充電電池充電到第 2 級後，需要重新配置現在時間、日期及其他設定。
- 將電池從第 5 級充電到第 2 級時，各指示符將重新在畫面中出現。
- 手錶照射到直射陽光或一些其他極為強烈的光線時，電池電量指示符可能會暫時表示為一個比實際電量水平高的級數。但數分鐘後正確的電池電量指示符便會出現。



恢復指示符

- 若短時間內多次使用傳感器、照明或鬧鈴，**R**（恢復）會出現在畫面上。直到電池電量恢復為止，照明、鬧鈴、倒數計時器鬧鈴、整點響報及傳感器操作將無法進行。片刻後電池電量便會恢復，**R**（恢復）消失時表示上述功能再次有效。

- 即使電池電量為第 1 級或第 2 級，但若電壓不足，氣壓計 / 溫度計功能或測高計功能的傳感器仍將無法動作。此種狀態由畫面上的 **R**（恢復）表示。
- 若 **R**（恢復）頻繁出現，其可能表示電池的剩餘電量已很少。請將手錶放在明亮光線下充電。

充電須知

有些充電環境會使手錶變得非常燙熱。對充電電池進行充電時，請避免將手錶放在下述地方。同時還請注意，手錶溫度過高時其液晶顯示幕會熄滅。手錶溫度降低後 LCD 的顯示將再次恢復正常。

警告！

將手錶放置在明亮的光線下對充電電池進行充電會使手錶變得燙熱。接觸手錶時請小心以免燙傷。尤其長時間置於上述環境中時，手錶會變得極為燙熱。

- 停在直射陽光下的汽車中的儀表板上
- 白熾燈的近旁
- 直射陽光下

充電指南

充滿電後手錶可持續計時最長約七個月。

- 下表列出了為補充通常運作一天所消耗的電能，手錶需要照射光線的時間長度。

光線類型（亮度）	大約照射時間
在室外陽光下（50,000 lux）	5 分鐘
在有陽光的窗口下（10,000 lux）	24 分鐘
在陰天的窗口下（5,000 lux）	48 分鐘
在室內螢光燈光下（500 lux）	8 小時

- 規格中含有所有詳細的技術資料。
 - 手錶不見光
 - 內部計時
 - 畫面每天顯示 18 個小時、休眠 6 個小時
 - 照明每天點亮一次（1.5 秒）
 - 鬧鈴每天鳴響 10 秒
 - 每隔 5 秒鐘一次的高度測量進行 1 個小時，每月一次
 - 氣壓測量每日 2 個小時
- 經常充電可保證運作的穩定。

恢復時間

下表列出了電池電量升高一級所需要的照射時間。

光線類型（亮度）	大約照射時間			
	第 5 級	第 4 級	第 3 級	第 2 級
在室外陽光下（50,000 lux）	2 小時			16 小時
在有陽光的窗口下（10,000 lux）	4 小時			77 小時
在陰天的窗口下（5,000 lux）	7 小時			156 小時
在室內螢光燈光下（500 lux）	71 小時			-----

- 上示照射時間僅為參考值。實際所需要的照射時間依光線條件而不同。

參考資料

本節更為詳細地介紹有關操作本錶的詳情及技術資訊，其中還包括本錶各種功能及特長的重要須知及注意事項。

畫面的自動返回

- 資料檢索功能畫面、鬧鈴功能畫面或氣壓計 / 溫度計功能畫面顯示時，若不執行任何按鈕操作經過兩或三分鐘，手錶將自動返回計時功能畫面。
- 測高計功能畫面顯示時，若不執行任何按鈕操作，手錶將在九或十個小時之後（高度測量方式：**2'00**）或一個小時之後（高度測量方式：**0'05**）自動返回計時功能畫面。
- 當有字符在畫面中閃動時，若不執行任何按鈕操作經過兩或三分鐘，手錶將自動退出設定畫面。

初始畫面

進入世界時間或鬧鈴功能畫面時，上次退出該功能畫面時顯示的資料將首先出現。

選換

在設定畫面中，使用 **Ⓐ** 鈕及 **Ⓑ** 鈕可以選換資料。在大多數情況下，選換操作過程中，按住此二鈕可高速選換資料。

傳感器故障指示符

手錶受到強烈的撞擊時，可能會使傳感器發生故障或使內部電路接觸不良。此種情況發生時，**ERR**（錯誤）將出現在畫面上，並且傳感器操作無法進行。

- 若在一種傳感器功能的測量操作進行過程中 **ERR** 出現，請重新進行測量。若 **ERR** 再次在畫面中出現，則可能表示傳感器出現了問題。
- 即使電池電量為第 1 級或第 2 級，但若電壓不足，氣壓計 / 溫度計功能或測高計功能的傳感器仍將無法動作。此時，**ERR** 將出現在畫面上。這並不表示手錶發生了故障，電池的電壓恢復其正常水平後，傳感器操作應可重新進行。
- 若在測量過程中 **ERR** 頻繁出現，則其可能表示相應的傳感器出現了問題。

傳感器發生故障後，必須盡快將手錶送至您的經銷商或就近的卡西歐（CASIO）特約代理商處。

按鈕操作音



消音指示符

每當您按手錶上的按鈕之一時，按鈕操作音便會鳴響。按鈕操作音可以根據需要開啟或解除。

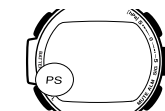
- 即使解除了按鈕操作音，鬧鈴、整點響報及倒數計時器功能的鬧鈴亦將正常鳴響。

如何開啟或解除按鈕操作音

在任意功能畫面（設定畫面除外）顯示時，按住 **Ⓒ** 鈕可交替開啟（**MUTE** 消失）或解除（**MUTE** 出現）按鈕操作音。

- 由於 **Ⓒ** 鈕還是功能選換鈕，所以按住 **Ⓒ** 鈕開啟或解除按鈕操作音時，還會使手錶的功能畫面改變。
- 當按鈕操作音被解除時，消音指示符會出現在所有功能畫面中。

節電功能



經開啟後，節電功能會在手錶處於黑暗環境經過一定時間後自動使手錶進入休眠狀態。下表介紹節電功能對手錶各功能的影響。

- 本錶實際上有兩種休眠狀態，“畫面休眠”及“功能休眠”。

不見光的持續時間	畫面顯示	功能
60 至 70 分鐘（畫面休眠）	畫面變為空白， PS 閃動	除畫面顯示之外，所有功能正常
6 或 7 天（功能休眠）	畫面變為空白， PS 不閃動	計時功能正常動作，所有其他功能停止

- 將手錶戴在衣袖內會使其進入休眠狀態。
- 在早上 6:00 至晚上 9:59 之間手錶不進入休眠狀態。但若手錶已處於休眠狀態時時間到達早上 6:00，則手錶將保持休眠狀態。
- 氣壓計 / 溫度計功能畫面、測高計功能畫面、倒數計時器功能畫面、或秒錶功能畫面顯示時，手錶不進入休眠狀態。倒數計時器功能及秒錶功能以外的畫面顯示時，經過一定時間後手錶將自動返回計時功能畫面。返回計時功能畫面以後，若手錶處於黑暗環境經過上表所示時間，其將進入休眠狀態。

如何從休眠狀態恢復到正常狀態

執行下述任何操作之一。

- 將手錶移至光線良好的地方。畫面恢復正常最長需要兩秒鐘的時間。
- 按任意按鈕。
- 將手錶面向您轉動。

如何開啟或解除節電功能



節電功能開啟指示符

1. 在計時功能畫面顯示時，按住 (A) 鈕直至城市代碼開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
2. 按 (C) 鈕九次顯示節電功能開啟 / 解除畫面。
3. 按 (D) 鈕開啟 (ON) 或解除 (OFF) 節電功能。
4. 按 (A) 鈕退出設定畫面。

• 節電功能經開啟後，節電功能開啟指示符 (PS) 將出現在所有功能畫面中。

計時

- 將秒數復位至 00 時，若秒數是在 30 至 59 之間，則分數值會加 1；若秒數是在 00 至 29 之間，則分數值保持不變。
- 選用 12 小時制時，在正午至午夜 11:59 之間 P (下午) 指示符會出現在畫面上，而在午夜至正午 11:59 之間沒有指示符表示。
- 選用 24 小時制時，時間在 0:00 至 23:59 之間表示，沒有表示上午或下午的指示符顯示。
- 您在計時功能中選擇的 12 小時 / 24 小時制將適用於所有其他功能。
- 本錶內置有全自動日曆，其能自動調整長短月及閏年的日期。日期一旦設定，除電池電量下降至第 5 級之後以外，無需再次變更。
- 計時功能及世界時間功能中的所有城市的現在時間均以居住城市的時間為基準，根據各城市的格林威治標準時間 (GMT) 時差計算而來。
- GMT 時差是由本錶根據協調世界時 (UTC) 資料計算而來。

照明須知

- 本錶的電子螢光板經長期使用後會失去照明能力。
- 在直射陽光下，照明的光亮有可能會難以看到。
- 鬧鈴鳴響時，照明自動熄滅。
- 在照明點亮時，本錶有可能會發出響音。此響音由電子螢光板點亮時的振動所產生，純屬正常現象，並不表示本錶發生了故障。
- 頻繁使用照明會很快將電池耗盡。

自動照明須知

- 每當電池電量下降至第 4 級時，自動照明功能將自動被解除。
- 將本錶戴在手腕的內側時，手臂的移動或振動都可能使自動照明功能頻繁動作、點亮照明。為避免耗盡電池，每當要進行可能會使照明頻繁點亮的活動時，請將自動照明功能解除。
- 請注意，在自動照明功能開啟的情況下，將手錶戴在衣袖下會使照明頻繁點亮並將電池耗盡。

超過 15 度過高



- 若錶面左右兩側傾斜超過 15 度，照明有可能無法點亮。必須保持您的手背與地面平行。
- 即使讓手錶錶面保持面朝您的狀態，照明亦會在約一秒鐘後熄滅。
- 靜電或磁力會干擾自動照明功能的正常動作。若照明不點亮，請將手錶移回原位 (與地面平行) 並再次轉向您。照明仍不點亮時，請將手臂完全放下，讓手臂回到自然位置的腰側，然後提起來再試一次。

- 在某些情況下，將手錶錶面轉向您約一秒鐘後照明才會點亮。這並不表示自動照明功能出現了問題。
- 前後晃動手錶時您可能會聽到有非常輕微的喀嚓聲從手錶中發出。此聲音由自動照明功能的機械動作所產生，並不表示本錶出現了問題。

氣壓計及溫度計須知

- 本錶內置的氣壓傳感器測定大氣壓的變化，供您本人作預測天氣使用。其並非一個可用作正式天氣預測或報告的精確裝置。
- 氣溫的突然變化會影響氣壓传感器的測量結果。
- 氣溫的測定會受體溫 (您戴上手錶時)、直射陽光及濕度的影響。為使氣溫測定更加準確，請將手錶從手腕取下並放置在不受陽光直接照射及通風良好的地方，並擦乾錶殼。錶殼需要約 20 至 30 分鐘的時間才可到達實際環境溫度。

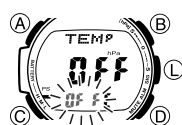
氣壓傳感器與溫度傳感器的校準

手錶內置的氣壓傳感器與溫度傳感器已在出廠前經校準，通常不需要進一步的調整。若手錶的氣壓或溫度測量值出現嚴重錯誤，您可以校準傳感器更正錯誤。

重要！

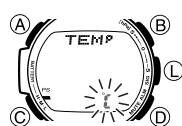
- 氣壓傳感器校準操作錯誤會導致錯誤的測量結果。在進行校準操作之前，請將手錶的測量結果與其他可靠精密的氣壓計的測量結果進行比較。
- 溫度傳感器校準操作錯誤會導致錯誤的測量結果。請事先仔細閱讀下述說明。請將手錶的測量結果與其他可靠精密的溫度計的測量結果進行比較。若需要調整，請從手腕上取下手錶並等約 20 或 30 分鐘，以使手錶本身的溫度穩定下來。

如何校準氣壓傳感器與溫度傳感器



1. 按 (B) 鈕進入氣壓計 / 溫度計功能畫面。
2. 在氣壓計 / 溫度計功能畫面顯示時，按住 (A) 鈕約兩秒鐘直到 OFF 或參考溫度值開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
 - 要校準氣壓傳感器時，請按 (C) 鈕將閃動移至畫面中部。此為氣壓傳感器校準畫面。
 - 此時，OFF 或氣壓值會在畫面上閃動。
3. 用 (D) (+) 鈕及 (B) (-) 鈕以下示單位設定校準值。
 - 溫度 0.1°C (0.2°F)
 - 氣壓 1 hPa (0.05 inHg)
 - 同時按 (D) 鈕及 (B) 鈕可返回出廠預設校準值 (OFF)。
4. 按 (A) 鈕返回氣壓計 / 溫度計功能畫面。

如何選擇溫度、高度及氣壓單位



1. 進入計時功能畫面。
2. 按住 (A) 鈕直至城市代碼開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
3. 用 (C) 鈕選擇要改變的單位的設定畫面。
 - 有關如何選擇設定畫面的說明，請參閱“如何設定時間及日期”一節中的第 3 步。
4. 按 (D) 鈕改變單位設定。
 - 按 (D) 鈕將如下所示改變選擇的單位設定。
 - 溫度 °C 及 °F
 - 氣壓 hPa 及 inHg
 - 高度 m 及 ft
5. 設定完畢後，按 (A) 鈕退出設定畫面。

City Code Table

City Code	City	GMT Differential	Other major cities in same time zone
-11		-11.0	Pago Pago
HNL	Honolulu	-10.0	Papeete
ANC	Anchorage	-09.0	Nome
LAX	Los Angeles	-08.0	San Francisco, Las Vegas, Vancouver, Seattle/Tacoma, Dawson City, Tijuana
DEN	Denver	-07.0	El Paso, Edmonton, Culiacan
CHI	Chicago	-06.0	Houston, Dallas/Fort Worth, New Orleans, Mexico City, Winnipeg
NYC	New York	-05.0	Montreal, Detroit, Miami, Boston, Panama City, Havana, Lima, Bogota
CCS*	Caracas	-04.0	La Paz, Santiago, Port Of Spain
RIO	Rio De Janeiro	-03.0	Sao Paulo, Buenos Aires, Brasilia, Montevideo
-02		-02.0	
-01		-01.0	Praia
GMT		+00.0	Dublin, Lisbon, Casablanca, Dakar, Abidjan
LON	London		
PAR	Paris	+01.0	Milan, Rome, Madrid, Amsterdam, Algiers, Hamburg, Frankfurt, Vienna, Stockholm
BER	Berlin		
ATH	Athens		Helsinki, Istanbul, Beirut, Damascus, Cape Town
CAI	Cairo	+02.0	
JRS	Jerusalem		
JED	Jeddah	+03.0	Kuwait, Riyadh, Aden, Addis Ababa, Nairobi, Moscow
THR	Tehran	+03.5	Shiraz
DXB	Dubai	+04.0	Abu Dhabi, Muscat
KBL	Kabul	+04.5	
KHI	Karachi	+05.0	Male
DEL	Delhi	+05.5	Mumbai, Kolkata, Colombo
DAC	Dhaka	+06.0	
RGY	Yangon	+06.5	
BKK	Bangkok	+07.0	Jakarta, Phnom Penh, Hanoi, Vientiane
HKG	Hong Kong	+08.0	Singapore, Kuala Lumpur, Beijing, Taipei, Manila, Perth, Ulaanbaatar
SEL	Seoul		Pyongyang
TYO	Tokyo	+09.0	
ADL	Adelaide	+09.5	Darwin
SYD	Sydney	+10.0	Melbourne, Guam, Rabaul
NOU	Noumea	+11.0	Port Vila
WLG	Wellington	+12.0	Christchurch, Nadi, Nauru Island

- Based on data as of February 2008.
- The rules governing global times (GMT differential and UTC offset) and summer time are determined by each individual country.
- * In December 2007, Venezuela changed its offset from -4.0 to -4.5. Note, however, that this watch displays an offset of -4.0 (the old offset) for the CCS (Caracas, Venezuela) city code.