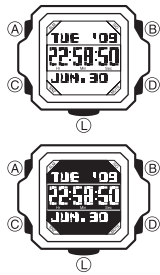


# 使用手册 3163

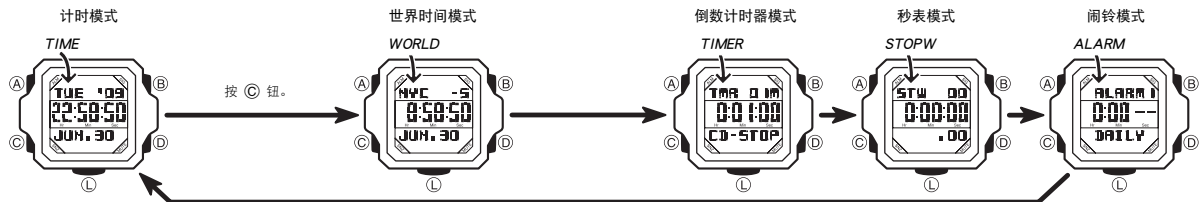
## 关于本说明书



- 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 C 钮可切换各模式。
- 在任意模式中，按 L 可点亮照明约一秒钟。
- 每当有较多的字符需要在画面上段或下段中显示时，字符将自动从右向左滚动。



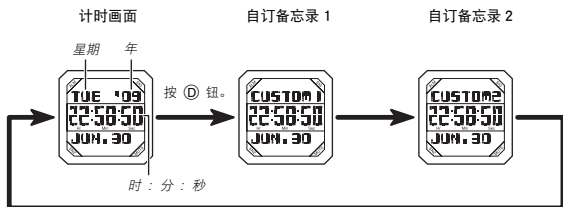
## 计时模式

- 计时模式用于设定及查看现在时间及日期。
- 画面上段及下段中显示的日期有四种不同的格式（星期、年、月、日）可供选择。
- 画面上段中的日历格式依画面下段目前选择的显示格式而不同。按 B 钮可如下所示循环切换日历格式。

范例：2009年6月30日，星期二

日期格式（画面下段）设定：	按 B 钮切换日历格式（画面上段）设定：
MMM.DD (JUN.30)	DDD 'YY (TUE '09) → 'YY DDD ('09 TUE) → DDD (TUE) → YYYY (2009)
DD.MMM (30.JUN)	
MM-DD (06-30)	
DD-MM (30-06)	
DDD DD (TUE 30)	MMM 'YY (JUN '09) → 'YY MMM ('09 JUN) → DD DDD (30 TUE)
DD DDD (30 TUE)	MMM (JUN) → YYYY (2009)

在计时模式中按 D 钮可切换自订备忘录画面（1 及 2）。

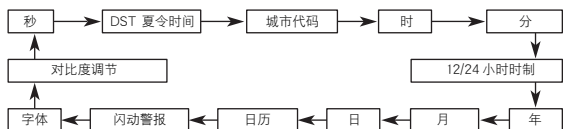


### 重要！

- 在使用本表的此功能之前，必须先选择本地城市（您通常使用手表时所在的地区）并设定时间及日期。

### 如何设定时间及日期

1. 在计时模式中，按住 A 钮直到秒数开始闪烁。此表示现已进入设定画面。
2. 按 C 钮依照下图顺序选择设定。



3. 要改变的设定闪烁时，用 D 钮及 B 钮如下所示进行变更。

画面	目的：	操作：
50	将秒数复位至 00	按 D 钮。
OFF	交替切换夏令时间(ON)及标准时间(OFF)。	按 D 钮。
TYD +9	改变城市代码	用 D (向东) 钮及 B (向西) 钮。
22:58	改变时或分	用 D (+) 钮及 B (-) 钮。
24H	交替切换 12 小时 (12H) 及 24 小时 (24H) 时刻。	按 D 钮。
2009	改变年	用 D (+) 钮及 B (-) 钮。
06-30	改变月或日	用 D 钮及 B 钮。
MMM.DD	改变日历格式。*	请参阅“闪动警报”。
SYNCHAR	配置闪动警报设定。	用 D 钮及 B 钮。
TYPE-A	改变字体。**	请参阅“对比度的调节”。
CONT 4	调节对比度。	

\* 下列为可使用的日历显示格式。

范例：2009年6月30日，星期二

- MMM.DD (JUN.30)
- DD.MMM (30.JUN)
- MM-DD (06-30)
- DD-MM (30-06)
- DDD DD (TUE 30)
- DD DDD (30 TUE)

\*\* 下列为可使用的字体。

- TYPE-A : 粗体
- TYPE-B : 细体

• 有关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。

- 将秒数复位至 00 时，如果秒数值在 30 至 59 之间，则分数值会加 1；如果秒数值在 00 至 29 之间，则分数值保持不变。
- 星期将根据日期（年、月、日）自动显示。

### 夏令时间 (DST)

夏令时间（日光节约时间）比标准时间快 1 个小时。请注意，并非所有国家或地区都使用夏令时间。

### 如何为计时模式选择夏令时间及标准时间

DST 夏令时间指示符



1. 在计时模式中，按住 A 钮直到秒数开始闪烁。此表示现已进入设定画面。

2. 按 C 钮显示 DST 夏令时间设定画面。

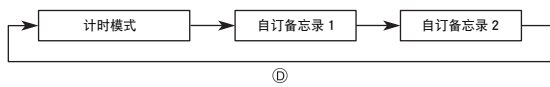
3. 按 D 钮交替切换夏令时间 (ON 显示) 及标准时间 (OFF 显示)。

4. 按 A 钮退出设定画面。

- DST 指示符出现在画面上时表示已启用夏令时间。

## 自订备忘录

自订备忘录功能可输入及储存两个内含最长 14 个字符的备忘录。在计时模式中，按 **(D)** 键可切换如下画面。



- 自订备忘录中可输入下列字符。  
0-9 A-Z - ( ) @ : ; ! ? / \ ^ #
- 画面同时最多能显示备忘录中的七个字符。若多于七个字符，则当您按 **(D)** 键显示备忘录时，文字将从右至左滚动。要在自订备忘录 1 或自订备忘录 2 显示时滚动文字，请按 **(B)** 键。

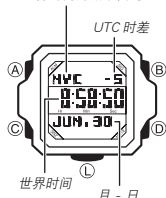
### 如何输入备忘录文字

- 自订备忘录 1
1. 在计时模式中，用 **(D)** 键选择自订备忘录 1 或自订备忘录 2。
  2. 按住 **(A)** 键约两秒钟，直到备忘录的第一个字符开始闪动。  
• 此表示现已进入输入画面。
  3. 用 **(D)** (+) 键及 **(B)** (-) 键在闪动位置交换输入的字符。
  4. 当所需要的字符出现在闪动位置时，按 **(C)** 键将闪动向右移动到下一个位置处。
  5. 反复执行第 3 及第 4 步操作输入所有所需要的字符。  
• 要删除所有输入的字符时，请同时按 **(D)** 键及 **(B)** 键。  
• 当闪动位于最后一个 (第 14 个) 字符时，按 **(C)** 键将使闪动返回第一个字符。
  6. 备忘录的字符全部输入完毕后，按 **(A)** 键。  
• 手表退出输入画面。



## 世界时间模式

世界时间的城市代码



世界时间模式显示世界 31 个城市 (31 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 **(C)** 键进入该模式。

### 如何查看各城市的时间

- 在世界时间模式中，按 **(D)** 键可向东交换城市代码，而按 **(B)** 键可向西交换城市代码。
- 有关城市代码的详情，请参阅“City Code Table” (城市代码表)。
  - 如果手表表示的某城市的现在时间不准，请检查计时模式的时间及本地城市设定并作必要的变更。
  - 您可以改变计时模式中本地城市的代码。有关详情请参阅“如何设定时间及日期”一节。

### 如何交换各城市的标准时间及夏令时间

DST 夏令时间指示符



1. 在世界时间模式中，用 **(D)** 键及 **(B)** 键显示要改变其标准时间 / 夏令时间设定的城市 (时区)。
2. 按住 **(A)** 键约两秒钟交替交换夏令时间 (DST 出现) 及标准时间 (DST 消失)。
- 当已启用夏令时间的城市代码表示时，DST 指示符将出现。
- 请注意，标准时间 / 夏令时间设定只对目前在画面中显示的城市有效，其他城市不受影响。
- 请注意，当城市代码被选择为 UTC 时，不能在标准时间与夏令时间之间交换。

## 倒数计时器



倒数计时器可在 1 分钟至 24 小时的范围内设定。倒数至零时手表将发出闹铃音。  
• 本节中的所有操作都必须在倒数计时器模式中进行。请按 **(C)** 键进入该模式。

时 : 分 : 秒

### 计时器的种类

配置计时器时可以使用下列三种不同的设定。

计时器的种类	画面	倒数结束时
单次计时器	CD-STOP	原开始时间出现在画面上，倒数停止。当您要从相同的开始时间开始倒数时，此种类型的计时器最合适。
倒数 / 正数计时器	CD-UP	闹铃鸣响，并且手表开始测量经过时间。经过时间的测量以一秒为单位，最长测量 24 个小时。
自动反复计时器	CD-RPT	计时器自动从相同的开始时间再次开始一次新的倒数。

### 计时器的开始时间

您可以使用手表的预设开始时间之一，或使用自己设定的开始时间。

- 预设开始时间：可以任意选择下列固定的开始时间之一。  
1 分钟, 3 分钟, 5 分钟, 10 分钟, 15 分钟, 30 分钟, 45 分钟, 1 小时
- 自订计时器：可以设定所需要的开始时间。

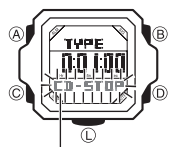
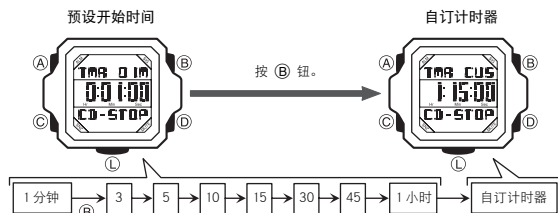
### 计时器的闹铃

倒数结束时手表将鸣音约 10 秒钟。按任意键可停止鸣音。

### 计时器的设定

使用预设计时器：显示所需要的预设开始时间画面，并选择计时器的类型。  
使用自订计时器：显示自订计时器画面，设定开始时间及选择计时器的类型。

1. 在倒数计时器模式中，按 **(B)** 键选择开始时间，显示预设开始时间或自订计时器画面。按 **(B)** 键可如下所示选择开始时间画面。



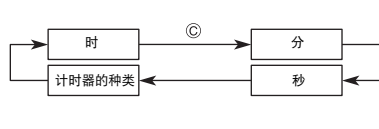
计时器的种类

计时器的开始时间 (时)



2. 按住 **(A)** 键显示设定画面。  
• 若您显示的是预设开始时间，按住 **(A)** 键将使计时器的种类闪动。请在第 3 步进行到“如何选择计时器的种类”一节。  
• 若您显示的是自订计时器，则按住 **(A)** 键将使开始时间的时数闪动。请进行到第 3 步。

3. 按 **(C)** 键选择要改变的设定。  
• 按 **(C)** 键将使闪动如下所示移动。

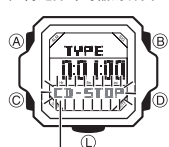


### 如何设定开始时间的时、分及秒



- 用 **(D)** (+) 键及 **(B)** (-) 键改变闪动中的设定。
- 开始时间的设定单位为 1 秒，设定限度为 24 小时。
  - 要将开始时间设定为 24 小时时，请设定 0:00:00。

### 如何选择计时器的种类

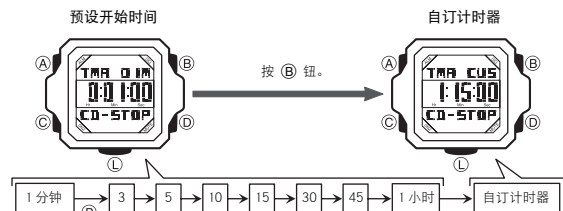


用 **(D)** 键选择计时器的种类，如下所述。  
CD-STOP：单次计时器  
CD-UP：倒数 / 正数计时器  
CD-RPT：自动反复计时器

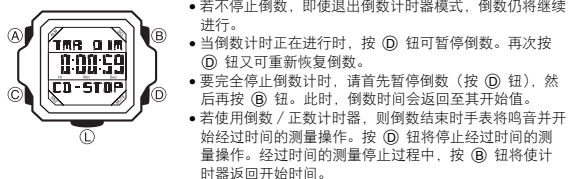
计时器的种类

### 如何使用倒计时器

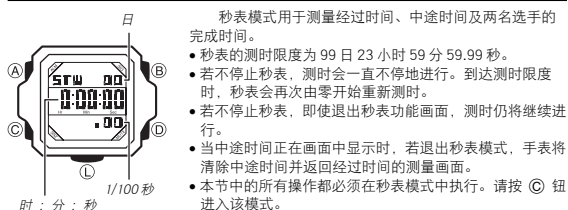
- 在倒计时器模式中，按 **(B)** 钮选择开始时间，显示预设开始时间或自订计时器画面。按 **(C)** 钮将如下所示选择开始时间画面。



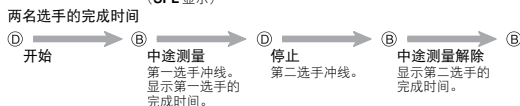
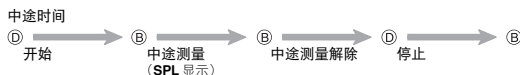
- 按 **(D)** 钮使您在第 1 步选择的计时器开始倒数。



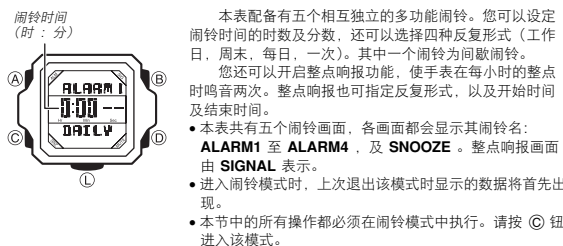
### 秒表模式



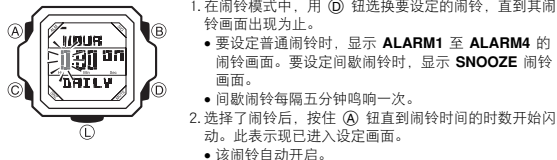
### 如何使用秒表测时经过时间



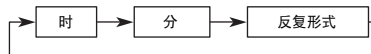
### 闹铃模式



### 如何设定闹铃时间



- 按 **(C)** 钮依照下所示顺序选择设定。



- 用 **(D)** (+) 钮及 **(B)** (-) 钮改变闪动中的设定。
  - 闹铃的反复形式可以从下述四种中选择之一。

闹铃的反复形式:	设定:
每日	DAILY
仅在指定日期鸣响一次	ONCE
每周六及周日鸣响	WEEKEND
周一至周五每日鸣响	WEEKDAY

- 按 **(A)** 钮退出设定画面。
  - 使用 12 小时制时，要正确设定上午或下午。

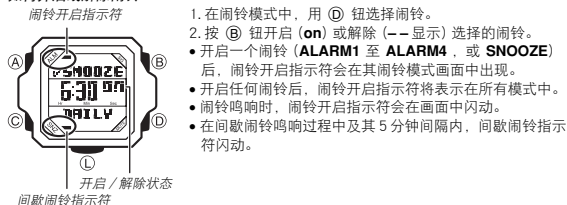
### 闹铃的动作

- 到达预设时间时，无论手表处于何种模式，闹铃都会鸣音约 10 秒钟。间歇闹铃会每隔 5 分钟鸣响 1 次，总共重复 7 次。您可随时解除闹铃。
- 闹铃及整点响报根据计时模式中的时间动作。
- 闹铃鸣响后，按任何按钮都可停止闹铃音。
- 闪动警报被开启时，显示屏下方的红色及绿色 LED 将随闹铃的鸣音一起闪动。
- 在间歇闹铃的 5 分钟间隔内，如果进行下列操作之一，则目前的间歇闹铃会被解除。
  - 显示计时器模式的设定画面
  - 显示闹铃模式的设定画面

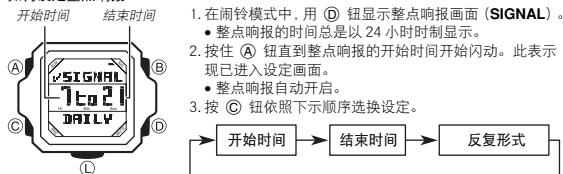
### 如何测试闹铃

在闹铃模式中，按住 **(D)** 钮可使闹铃鸣响。

### 如何开启或解除闹铃



### 如何设定整点响报

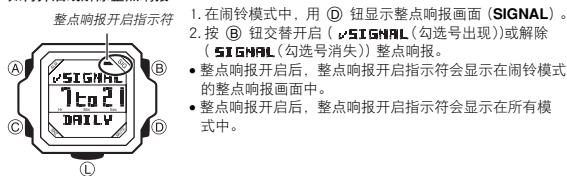


- 用 **(D)** (+) 钮及 **(B)** (-) 钮改变闪动中的设定。
  - 当开始时间及结束时间设定指定了一个 24 小时长的期间（如开始时间为上午 7:00，结束时间为上午 6:00）时，画面会显示为 ALL。
  - 若开始时间与结束时间指定的是相同的时间（一个整点响报），则只有开始时间显示在整点响报画面上。（例如：8:00）
  - 整点响报的反复形式可以从下述三种中选择之一。

整点响报的反复形式:	设定:
每日	DAILY
每周六及周日	WEEKEND
周一至周五每日	WEEKDAY

- 按 **(A)** 钮退出设定画面。
  - 使用 12 小时制时，要正确设定上午或下午 (P)。

### 如何开启或解除整点响报



## 照明

### 自动照明功能指示符



本表采用一块 EL (电子荧光) 板提供照明, 其可点亮整个显示屏, 即使在黑暗中也可使画面明亮易观。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。

- 自动照明功能必须开启 (由自动照明功能指示符表示) 才能动作。
- 有关照明的其他重要资讯, 请参阅“照明须知”一节。

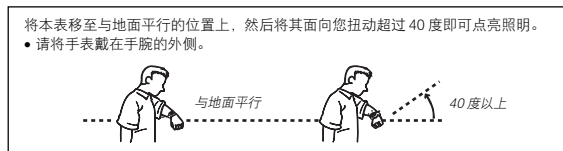
### 如何手动点亮照明

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已开启, 上述操作都可点亮照明。

### 关于自动照明功能

自动照明功能经开启后, 每当您如下所示转动手腕时, 照明便会点亮。



### 警告!

- 在使用自动照明功能观看手表时, 必须确认您目前所在位置的安全。特别是在跑步或进行任何其他有可能导致事故或伤人的活动时, 必须格外小心谨慎。注意照明会使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之前, 必须先将手表的自动照明功能解除。因为自动照明功能有可能会突然或意外动作点亮照明, 分散您的注意力, 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 (L) 钮约三秒钟可开启 (自动照明功能指示符出现) 或解除 (自动照明功能指示符消失) 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显示在所有模式画面中。
- 为防止将电池耗尽, 自动照明功能将在开启约六小时后自动解除。

## 参考资料

本节更为详细地介绍有关操作本表的详情及技术资讯, 其中还包括本表各种功能及特长的重要须知及注意事项。

### 自动显示功能



自动显示功能自动循环显示各模式画面。

### 如何解除自动显示功能

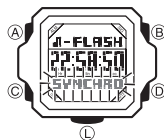
按 (A) 钮或 (C) 钮。

### 如何开启自动显示功能

在计时模式中, 按住 (B) 钮及 (D) 钮约两秒钟。

- 请注意, 当设定画面显示时不能开启自动显示功能。

### 闪动警报



开启闪动警报后, 倒数闹铃、闹铃及整点响动作时, 显示屏下方的 LED 将随之一起闪动。

### 如何开启或解除闪动警报

1. 在计时模式中, 按住 (A) 钮直到秒数开始闪动。此表示现已进入设定画面。

2. 按 (C) 钮十次显示闪动警报设定画面。

3. 按 (D) 钮交替开启 (SYNCHRO 显示) 或解除 (OFF 显示) 闪动警报。
  4. 按 (A) 钮退出设定画面。
- 使用上述操作选择的闪动警报设定将适用于所有模式。
  - 使用上述操作还能检查闪动警报的开启 / 解除设定状态。

### 对比度的调节

通过调节对比度可以使手表的显示屏画面变亮或变暗。

### 如何调节对比度

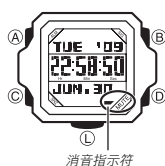
1. 在计时模式中, 按住 (A) 钮直到秒数开始闪动。此表示现已进入设定画面。
2. 按 (C) 钮 12 次显示对比度调节 (CONT) 画面。
3. 按 (D) (+) 钮及 (B) (-) 钮选择亮度级数 (1 至 7)。
4. 按 (A) 钮退出设定画面。

### 按钮操作音

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、整点响报及倒数鸣音也将正常鸣响。

### 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 (S) 钮可交替开启 (消音指示符消失) 或解除 (消音指示符出现) 按钮操作音。

- 按住 (S) 钮开启或解除按钮操作音时, 还会使手表的模式改变。
- 当按钮操作音被解除时, 消音指示符会出现在所有模式中。改变模式时 LED 将闪动。

### 画面的自动返回

当有字符在画面中闪动时, 如果不执行任何按钮操作经过两或三分钟, 手表将自动退出设定画面。

### 选择

在各种模式及设定画面中, 使用 (B) 钮及 (D) 钮可以选换数据。在大多数情况下, 选换操作过程中, 按住此二钮可高速选换数据。

### 初始画面

进入秒表、闹铃或世界时间模式时, 上次退出该模式时显示的数据会首先出现。

### 计时

- 年份可在 2000 年至 2099 年之间设定。
- 本表内置有全自动日历, 其能自动调整长短月及闰年的日期。日期一旦设定, 除更换手表电池之后以外, 无需再次调整。

### 世界时间

- 世界时间模式中的所有时间均以计时模式中本地城市的时间为基准, 使用 UTC 时差计算而来。
- 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“Coordinated Universal Time (协调世界时)”的缩写, 是世界通用的计时科学标准。其由原子 (铯) 时钟精心保持计时, 精度在微秒之内。UTC 须根据需要加减闰秒, 以保持与地球自转同步。

### 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 电子荧光板点亮时的震动所产生, 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。

### 自动照明功能须知

- 请不要将本表戴在手腕的内侧。否则会使自动照明功能在不需要的时候动作, 缩短电池的寿命。要将手表戴在手腕的内侧时, 请将自动照明功能解除。
- 如果表面左右两侧倾斜超过 15 度, 照明有可能无法点亮。必须保持您的手背与地面平行。
- 即使让手表表面保持面朝您的状态, 照明也会在约一秒钟内熄灭。
- 静电或磁力会干扰自动照明功能的正常动作。如果照明不点亮, 请将手表移回原位 (与地面平行) 并再次转向您。照明仍不点亮时, 请将手臂完全放下, 让手臂回到自然位置的腰侧, 然后提起来再试一次。
- 在某些情况下, 将手表表面转向您约一秒钟后照明才会点亮。这并不表示自动照明功能出现了问题。
- 前后晃动手表时您可能会听到有非常轻微的喀嗒声从手表中发出。此声音由自动照明功能的机械动作所产生, 并不表示本表出现了问题。

## 规格

常温下的精确度：每月 ± 15 秒

计时：时、分、秒、上午 / 下午、年、月、日、星期

时制：12 小时及 24 小时制

日历：2000 年至 2099 年的全自动日历

其他：本地城市代码（可从 31 个城市代码中选择）；夏令时间（日光节约时间） / 标准时间

自订备忘录：14 个字符 × 2

世界时间：31 个城市（31 个时区）

其他：夏令时间 / 标准时间

倒数定时器

设定单位：1 秒钟

倒数单位：1 秒钟

倒数限度：24 小时

可选择单次计时器、倒数 / 正数计时器或自动反复计时器

秒表

测量单位：1/100 秒

测量限度：99 日，23:59:59.99"

测量功能：经过时间、中途时间、两名选手的完成时间

闹铃

5 个多功能 \* 闹铃：四个一次鸣响闹铃；一个间歇闹铃

\* 四种形式（每日、一次、周末、工作日）

整点响报 \*

\* 开始及停止时间指定。三种形式（每日、周末、工作日）

照明：EL（电子荧光板）；自动照明功能

其他：按钮操作音开启 / 解除；闪动警报；自动显示功能

电池：一个锂电池（型号：CR2025）

CR2025 型电池约可供电 5 年（闹铃每日鸣响 10 秒，照明每日点亮 1.5 秒）

## City Code Table

City Code	City	UTC Offset/ GMT Differential
PPG	Pago Pago	-11
HNL	Honolulu	-10
ANC	Anchorage	-9
LAX	Los Angeles	-8
DEN	Denver	-7
CHI	Chicago	-6
NYC	New York	-5
SCL	Santiago	-4
YYT	St. Johns	-3.5
RIO	Rio De Janeiro	-3
FEN	Fernando de Noronha	-2
RAI	Praia	-1
UTC		0
LON	London	
PAR	Paris	+1
CAI	Cairo	+2
JED	Jeddah	+3
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
RGN	Yangon	+6.5
BKK	Bangkok	+7
HKG	Hong Kong	+8
TYO	Tokyo	+9
ADL	Adelaide	+9.5
SYD	Sydney	+10
NOU	Noumea	+11
WLG	Wellington	+12

• Based on data as of March 2008.

• The rules governing global times (UTC offset and GMT differential) and summer time are determined by each individual country.