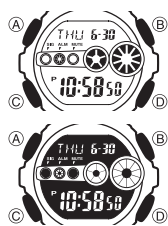
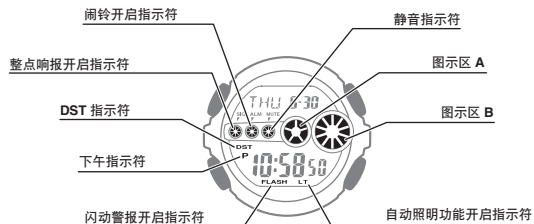


关于本说明书



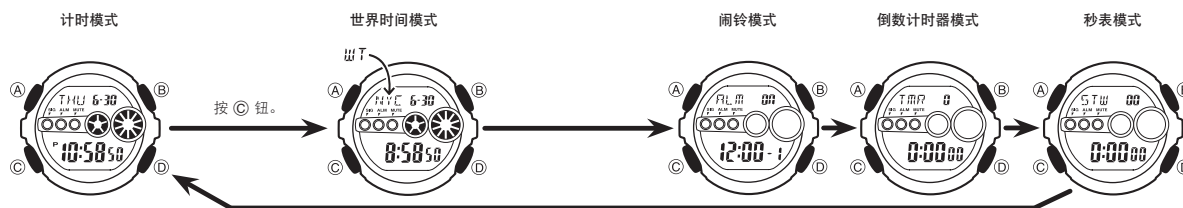
- 根据手表的型号，显示屏上的文字显示有白底黑字及黑底白字两种。本用户说明书中的所有示范画面均以白底黑字表示。
- 按钮以图中所示的字母表示。
- 本说明书的每一节都会为您讲述一种功能的操作。有关技术资料等详情，请参阅“参考资料”一节中的说明。

指示符

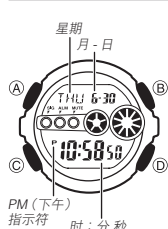


部位说明

- 按 C 钮可切换各模式。
- 在任意模式中（设定画面显示时除外），按 B 钮可点亮照明。

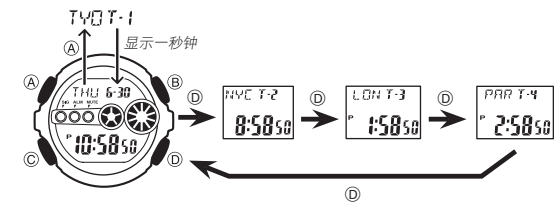


计时模式



计时模式的多时间功能能同时保持四个不同城市的现在时间及日期，方便查看。四个时间的编号分别为 T-1（时间 1）至 T-4（时间 4）。T-1 为本地城市时间，而 T-2、T-3 及 T-4 为各当地时间。当地时间与本地城市时间（T-1）同步。

时间画面间的选择
按 D 钮可依下示顺序循环选择时间画面。



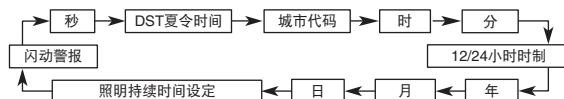
- 本地城市时间（T-1）画面显示时，按 A 钮将显示目前所选本地城市的星期 / 月 - 日及 T-1 指示符约一秒钟。
- 您只能改变本地城市的时间（T-1）。
- 对于当地时间（T-2、T-3、T-4），您只能改变城市代码及 DST 夏令时间设定。

时间画面的选择

- 在计时模式中，按住 D 钮约三秒钟可依 T-1 至 T-4 的顺序循环选择时间画面。
- 按任意按钮将显示本地城市时间（T-1）画面。

如何改变本地城市的时间及日期

1. 用 D 钮显示本地城市时间（T-1）画面。
2. 在计时模式中，按住 A 钮直至秒数开始闪动。此表示现已进入设定画面。
3. 按 C 钮依照下示顺序选择要设定的项目（闪动）。



4. 选择了要变更的设定项目后（闪动），使用 D 钮及 B 钮如下所述进行变更。

画面显示	目的：	操作：
50	将秒数复位至 00。	
OFF DST	交替切换夏令时间 (ON) 及标准时间 (OFF)。	按 D 钮。
TVC	改变城市代码。	使用 D (+) 钮及 B (-) 钮。
10:58	选择时数或分数。	使用 D (+) 钮及 B (-) 钮。
12H	选择 12 小时 (12H) 及 24 小时 (24H) 时制。	按 D 钮。
20 11	选择年数。	
6-30	选择月数或日数。	使用 D (+) 钮及 B (-) 钮。
LT 1	选择 1.5 秒 (1) 及 3 秒 (3)。	
FL ON FLASH	开启 (ON) 或解除 (OFF) 闪动警报。	按 D 钮。

- 有关 DST 夏令时间设定的详情，请参阅“夏令时间 (DST)”一节。
- 有关闪动警报的说明请参阅“闪动警报”一节。

5. 按 A 钮退出设定画面。
- 星期会根据日期（年、月及日）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 小时。注意并非所有国家或地区都使用夏令时间。

如何为计时模式选择标准时间及夏令时间

DST 指示符



- 用 **(D)** 钮显示本地城市时间 (T-1) 画面。
- 按住 **(A)** 钮直至秒数开始闪动。此表示现已进入设定画面。
- 按 **(C)** 钮显示 DST 夏令时间设定画面。
- 按 **(D)** 钮交替选择夏令时间 (**ON** 显示) 及标准时间 (**OFF** 显示)。
- 按 **(A)** 钮退出设定画面。

• DST 指示符出现在计时画面上时表示已启用夏令时间。

12/24 小时制

- 选用 12 小时制时, **P** (下午) 指示符会在时数的左侧出现, 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, 没有指示符在时数的左侧出现。
- 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。

如何改变当地时间的城市设定

当地时间城市可选择为表中的任意一个城市代码。

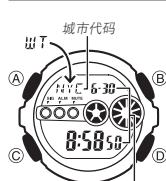
1. 显示要改变其城市设定的当地时间, 然后按住 **(A)** 钮约一秒钟直到现在的城市代码开始闪动。
2. 用 **(D)** (向东) 钮及 **(B)** (向西) 钮选择所需要的城市。
3. 按 **(C)** 钮显示 DST 夏令时间设定画面。
4. 按 **(D)** 钮选择夏令时间 (**ON** 出现) 及标准时间 (**OFF** 出现)。
5. 设定完毕后, 按 **(A)** 钮。

本地城市时间与当地时间的交换

使用下述操作可以交换本地城市时间 (T-1) 与当地时间 (T-2, T-3, T-4) 之一。

1. 在计时模式中, 用 **(D)** 钮显示要与本地城市时间交换的当地时间。
2. 同时按 **(A)** 钮及 **(B)** 钮。

世界时间模式



所选城市所在时区的现在时间及日期

本表的世界时间模式可显示世界 48 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)** 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 **(D)** 钮可向东选择城市代码。

- 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时区设定并做必要的变更。

如何为各城市选择标准时间及夏令时间

DST 指示符



1. 在世界时间模式中, 使用 **(D)** (向东) 钮将您要修改其标准时间 / 夏令时间的城市代码 (时区) 显示在画面中。
 2. 按住 **(A)** 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。
 - 请注意, 当 UTC 被选作城市代码时不能选择标准时间及夏令时间。

如何将世界时间城市设定为本地城市

1. 在世界时间模式中, 用 **(D)** 钮显示要设定为新的本地城市的城市。
 2. 同时按 **(A)** 钮及 **(B)** 钮。
- 您在第 1 步选择的世界时间城市成为新的本地城市。

闹铃模式



闹铃时间 (时:分)

本表共有五个闹铃, 每个闹铃都可配置为每日闹铃或一次鸣响闹铃。

- 每日闹铃: 每天到达预设时间时鸣响。
- 一次鸣响闹铃: 在到达预设时间时鸣响一次, 然后便自动关闭。

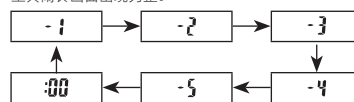
本表还配备有整点响报, 开启该功能后, 本表会在每小时整点时发出 2 声鸣音。

- 本节中的所有操作都必须要在闹铃模式中执行。请按 **(C)** 钮进入该模式。
- 闹铃根据本地城市的时间动作。

如何设定闹铃时间



1. 在闹铃模式中, 使用 **(D)** 钮选择要设定的闹铃的编号, 直至其闹铃画面出现为止。



2. 选择了要设定的闹铃后, 按住 **(A)** 钮直至闹铃时间的时数在画面中闪动。此表示现已进入设定画面。

• 此时该闹铃自动开启为一次鸣响闹铃。

3. 按 **(C)** 钮依照下示顺序选择设定项目 (闪动)。



4. 在某设定闪动时, 按 **(D)** 钮及 **(B)** 钮如下所示更改设定值。

画面显示	目的:	操作:
12:00	更改时数及分数。	使用 (D) (+) 钮及 (B) (-) 钮 • 使用 12 小时制时, 必须正确设定时间的上午或下午 (P 指示符)。
1:00 / ON	选择一次鸣响闹铃及每日闹铃。	按 (D) 钮。 一次鸣响闹铃开启: 1:00 每日闹铃开启: ON

5. 按 **(A)** 钮退出设定画面。

闹铃的动作

无论当前的模式为何, 闹铃在到达预设的时间时会鸣响 20 秒钟。

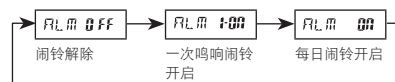
- 闹铃及整点响报根据本地城市时间 (T-1) 动作。
- 闹铃开始鸣响后, 按任何钮都可停止闹铃音。

如何测试闹铃

在闹铃模式中, 按住 **(D)** 钮可使闹铃鸣响。

如何开启及解除闹铃

1. 在闹铃模式中, 使用 **(D)** 钮选择一个闹铃。
2. 按 **(A)** 钮循环选择闹铃设定, 如下所示。



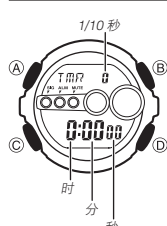
- 任一闹铃开启后, 闹铃开启指示符会在所有模式中出现。
- 在闹铃鸣响时, 闹铃开启指示符会在画面中闪动。

如何开启及解除整点响报

1. 在闹铃模式中, 按 **(D)** 钮选择整点响报。
 2. 按 **(A)** 钮交替开启或解除整点响报。
- 整点响报开启后, 整点响报开启指示符会在所有模式画面中出现。



倒计时器模式



倒计时器可在 1 秒至 24 小时的范围内进行设定。当倒数到达零时, 闹铃会鸣响。

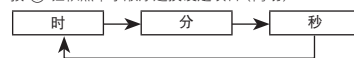
- 本节中的所有操作都必须要在倒计时器模式中执行。请按 **(C)** 钮进入该模式。

如何设定倒计时器

1. 在倒计时器模式中, 当倒数开始时间显示在画面上时, 按住 **(A)** 钮直至倒数开始时间开始闪动。此表示现已进入设定画面。

• 若倒数开始时间不出现, 请使用“如何使用倒数定时器”一节的操作步骤将其显示。

2. 按 **(C)** 钮依照下示顺序选择设定项目 (闪动)。

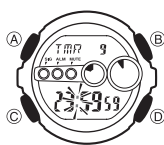


3. 选择了要更改的设定 (闪动) 后, 用 **(D)** (+) 钮及 **(B)** (-) 钮改变闪动的项目。

• 若要将倒数开始时间设为 24 小时, 请设定 0:00:00。

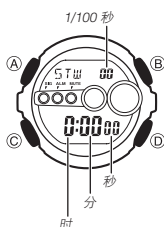
4. 按 **(A)** 钮退出设定画面。

如何使用倒数计时器



- 在倒数计时器模式中，按 **(D)** 钮可以启动倒数计时器。
- 倒数结束时，闹铃鸣响十秒钟或直到您按任意钮停止闹铃音。闹铃鸣响时，倒数时间自动返回其开始值。
 - 倒数计时正在进行时，按 **(D)** 钮可暂停倒数。再次按 **(D)** 钮又可恢复倒数。
 - 要完全停止倒数计时时，首先暂停倒数（按 **(D)** 钮），然后再按 **(A)** 钮。此时，倒数时间会返回至其开始值。

秒表模式



- 秒表用于测量经过时间、中途时间及两名选手的完成时间。
- 秒表的测时限度是 23 小时 59 分 59.99 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 0 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。
 - 若当中途时间在画面中显示时退出秒表模式，中途时间会被清除而画面会返回经过时间的测量画面。
 - 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。

如何使用秒表测量时间

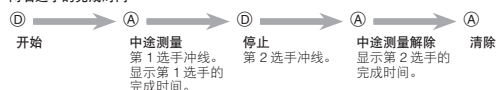
经过时间



中途时间



两名选手的完成时间



照明



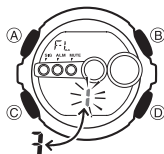
- 本表采用两个 LED（发光二极管）为画面提供照明，即使在黑暗中亦可使画面明亮易观。本表还配备有自动照明功能，只要将手表向您转动，照明便会自动点亮。
- 若要使用自动照明功能，必须先开启该功能（自动照明功能开启指示符会在画面中出现）。
 - 有关照明的重要资讯，请参阅“照明须知”一节。

自动照明功能开启指示符

如何点亮照明

- 在任意模式中（设定画面显示时除外），按 **(B)** 钮可点亮照明。
- 使用下述操作可将照明持续时间指定为 1.5 秒或 3 秒。按 **(B)** 钮时，照明将按照照明持续时间设定点亮约 1.5 秒或 3 秒。

如何指定照明持续时间

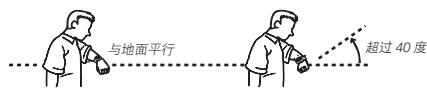


1. 在计时模式中，按住 **(A)** 钮直至秒数开始闪动。此表示已进入设定画面。
2. 秒数闪动过程中，按 **(C)** 钮九次显示照明持续时间设定画面。
3. 按 **(D)** 钮交替选择 1.5 秒 (1) 及 3 秒 (3)。
4. 按 **(A)** 钮退出设定画面。

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。

- 将本表移至与地面平行的位置上，然后将其面向您转动超过 40 度便可点亮照明。
- 请将手表戴在手腕外侧。



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。注意照明会被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前，必须先关闭手表的自动照明功能。这是因为自动照明功能有可能会突然或意外点亮照明，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。

如何开启或解除自动照明功能

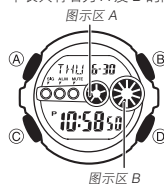
- 在计时模式中，按住 **(B)** 钮约 3 秒钟可交替开启（自动照明功能开启指示符出现）或解除（自动照明功能开启指示符消失）自动照明功能。
- 自动照明功能开启后，自动照明功能开启指示符会在所有模式画面中显示。
 - 为了节省电量，自动照明功能会在开启约 6 小时后自动解除。

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使用须知及注意事项。

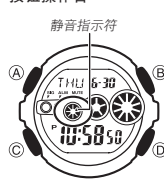
图示区

本表共有名为 A 及 B 的两个图示区。



- 图示区 A：在计时模式及世界时间模式中，各段表示现在时间（以 10 秒钟为单位）。在倒数计时器模式及秒表模式中，各段表示正在进行的定时器测时（以 1/10 秒钟为单位）。
- 图示区 B：在计时模式及世界时间模式中，区段表示现在时间（以一秒钟为单位）。在倒数计时器模式及秒表模式中，区段表示正在进行的计时（以一秒钟为单位）。

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、整点响报及倒数闹铃也将正常鸣响。

如何开启及解除按钮操作音

- 在任意模式中（设定画面显示时除外），按住 **(C)** 钮可交替开启（静音指示符不显示）或解除（静音指示符显示）按钮操作音。
- 按住 **(C)** 钮开启或解除按钮操作音还会使手表当前的模式改变。
 - 当按钮操作音解除时，静音指示符会显示在所有模式中。

画面的自动返回

- 在闹铃模式中，若您不进行任何操作经过 2 至 3 分钟，手表将自动返回计时模式。
- 当某数位在画面中闪动时，若不作任何操作经过 2 或 3 分钟，本表会自动退出设定画面。

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。通常在选换数据时，分别按住此二钮可以高速选换。

初始画面

每当进入世界时间或闹铃模式时，上次退出该模式时在画面中显示的数据会首先出现。

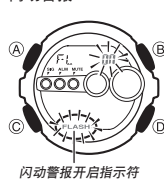
计时

- 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。
- 所有世界时间模式中的时间都是使用 UTC 时差，从计时模式中本地城市的现在时间计算而来。
- 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。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。

闪动警报



闪动警报开启后，闹铃、整点响报及倒数闹铃功能动作时，照明会闪动。

如何开启或解除闪动警报

1. 在计时模式中，按住 **(A)** 钮直至秒数开始闪动。此表示已进入设定画面。
2. 按 **(C)** 钮十次显示闪动警报设定画面。
3. 按 **(D)** 钮交替开启或解除闪动警报。
 - 闪动警报功能开启后，闪动警报开启指示符将出现在所有模式画面上。
4. 按 **(A)** 钮退出设定画面。

照明须知

- 本表的照明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。
- 在闪动警报关闭的状态下，闹铃开始鸣响时照明自动熄灭。在闪动警报开启的状态下，照明将与闹铃一起闪动。
- 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，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。

超过过高 15 度



- 若表面左右两侧倾斜超过 15 度，照明有可能不会点亮。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，照明也会在预设照明持续时间经过后熄灭（请参阅“如何指定照明持续时间”一节）。
- 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，将表面转向您后要等候约 1 秒钟照明才会点亮。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，您可能会留意到有很轻微的响声从手表中发出。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。

规格

常温下的精确度：每月 ±15 秒

计时模式：时、分、秒、下午 (P)、月、日、星期

时制：可选项 12 小时及 24 小时制显示时间

日历：2000 年至 2099 年的全自动日历

其他：多时间功能（一个本地城市时间及三个当地时间）；夏令时间（日光节约时间）/ 标准时间

世界时间模式：48 个城市（31 个时区）及协调世界时 UTC

其他：标准时间 / 夏令时间（日光节约时间）；本地城市 / 世界时间城市交换

闹铃模式：5 个闹铃（一次鸣响闹铃或每日闹铃），整点响报

倒数计时器模式

测时单位：1/10 秒

输入范围：1 秒钟至 24 小时（以 1 秒钟、1 分钟及 1 小时为单位）

秒表模式

测时单位：1/100 秒

测时限度：23 小时 59 分 59.99 秒

测时功能：经过时间、中途时间及两名选手的完成时间

照明：LED（发光二极管）；照明持续时间可选

其他：按钮操作音开启 / 解除；自动照明功能；闪动警报功能

电池：1 个锂电池（型号：CR2025）

CR2025 型电池可供电约 7 年；假设闹铃每日鸣响 20 秒（闪动警报功能开启），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
YVR	Vancouver	-8
LAX	Los Angeles	-8
YEA	Edmonton	-7
DEN	Denver	-7
MEX	Mexico City	-6
CHI	Chicago	-6
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		
LIS	Lisbon	0
LON	London	
MAD	Madrid	
PAR	Paris	+1
ROM	Rome	+1
BER	Berlin	
STO	Stockholm	
ATH	Athens	
CAI	Cairo	+2
JRS	Jerusalem	

City Code	City	UTC Offset/ GMT Differential
MOW	Moscow	+3
JED	Jeddah	
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	
ADL	Adelaide	+9.5
GUM	Guam	+10
SYD	Sydney	
NOU	Noumea	+11
WLG	Wellington	+12

- Based on data as of December 2009.
- The rules governing global times (UTC offset and GMT differential) and summer time are determined by each individual country.