

关于本说明书



- 手表画面的文字显示有白底黑字及黑底白字两种，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介绍一种功能的操作。有关技术资料等详情请参阅“参考资料”一节。

Ck

目录

部位说明	Ck-4
计时	Ck-6
世界时间	Ck-12
秒表	Ck-14
倒数定时器	Ck-17
闹铃	Ck-23
照明	Ck-30
参考资料	Ck-34
规格	Ck-42

Ck-1

操作便览

以下是本说明书中所有操作的便览。

如何设定时间及日期	Ck-7
如何在夏令时间 (DST) 与标准时间之间选择计时模式的时间	Ck-10
如何选择 12 小时与 24 小时制	Ck-11
如何查看另一个城市的时间	Ck-12
如何选择城市的标准时间及夏令时间	Ck-13
如何使用秒表测时	Ck-15
如何使用自动开始功能	Ck-16
如何设定倒数定时器	Ck-20
如何使用倒数定时器	Ck-22
如何设定闹铃时间	Ck-25
如何测试闹铃	Ck-27

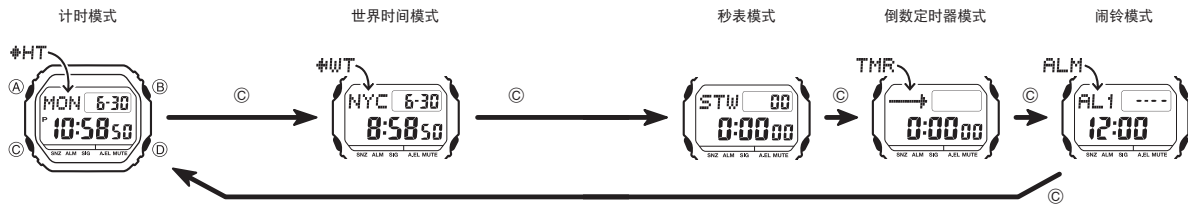
Ck-2

如何开启或解除闹铃	Ck-28
如何开启或解除整点响报	Ck-29
如何点亮照明	Ck-31
如何指定照明持续时间	Ck-31
如何开启或解除自动照明功能	Ck-33
如何开启或解除闪烁报警	Ck-35
如何开启或解除按钮操作音	Ck-36

Ck-3

部位说明

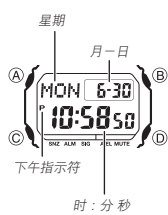
- 按 (C) 钮可切换各模式。
- 在任意模式中 (设定画面显示时除外)，按 (B) 钮可点亮照明。



Ck-4

Ck-5

计时



计时模式用于查看及设定现在时间和日期。

在设定时间及日期之前请先阅读此节！

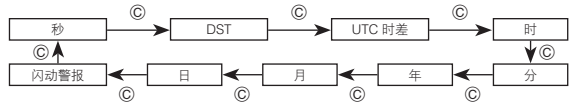
在计时模式中显示的时间与在世界时间模式中显示的时间同步。因此，在设定时间和日期之前必须选择 UTC 时差。

Ck-6

如何设定时间及日期



1. 在计时模式中，按住 (A) 钮直到秒数开始闪动，此表示现已进入设定画面。
2. 按 (C) 钮以下顺序移动闪动，选择其他设定。



3. 要变更的设定闪动时，用 (D) 钮及 (B) 钮如下所述进行变更。

画面	目的：	操作：
50	将秒数复位为 00	按 (D) 钮。
0F F	交替选择夏令时间 (0R) 与标准时间 (0F F)	按 (D) 钮。
+ 90	指定 UTC 时差	用 (D) (+) 钮及 (B) (-) 钮。
10:58	改变时数或分数	用 (D) (+) 钮及 (B) (-) 钮。
20 14	改变年份	
6:30	改变月份或日期	

- 有关 DST 设定的详细说明，请参阅第 Ck-9 页上的“夏令时间 (DST)”一节。
- 有关 UTC 时差的详情，请参阅本说明书末尾的“City Code Table” (城市代码表)。
- UTC 时差以 0.5 小时为单位，设定范围是 -12.0 至 +14.0。
- 当 DST 已开启时，UTC 时差以 0.5 小时为单位，设定范围是 -11.0 至 +15.0。
- 有关闪动警报的详情请参阅“闪动警报”一节 (第 Ck-34 页)。

Ck-8

4. 按 (A) 钮退出设定画面。

- 星期根据日期 (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 个小时。请注意，并非所有国家或地区都使用夏令时间。

Ck-9

如何在夏令时间 (DST) 与标准时间之间切换计时模式的时间



1. 在计时模式中，按住 (A) 钮直到秒数开始闪烁，此表示已进入设定画面。
2. 按 (C) 钮显示 DST 设定画面。
3. 按 (D) 钮切换夏令时间 (ON 出现) 与标准时间 (OFF 出现)。
4. 按 (A) 钮退出设定画面。

• DST 指示符出现在画面上时表示夏令时间已开启。

DST 指示符

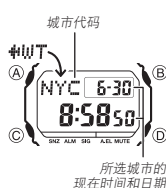
如何切换 12 小时与 24 小时制

- 在计时模式中，按 (D) 钮可切换 12 小时与 24 小时制。
- 选用 12 小时制时，在正午至午夜 11:59 之间 P (下午) 指示符会出现在时数的左侧，而在午夜至正午 11:59 之间没有指示符出现在时数的左侧。
 - 选用 24 小时制时，时间在 0:00 至 23:59 之间表示，没有任何指示符显示。
 - 您在计时模式中选择的 12 小时 / 24 小时制将被用于所有其他模式。

Ck-10

Ck-11

世界时间



世界时间模式可显示全球 48 个城市 (29 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 (第 Ck-4 页)。

如何查看另一个城市的时间

- 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，请参阅本说明书末尾的“City Code Table” (城市代码表)。
 - 如果某个城市的现在时间不准，请检查计时模式中的时间和 UTC 时差设定，并根据需要进行变更。

如何切换城市的标准时间及夏令时间

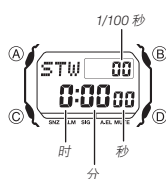
1. 在世界时间模式中，用 (D) 钮显示要改变其标准时间 / 夏令时间设定的城市代码。
 2. 按住 (A) 钮约一秒钟切换夏令时间 (DST 出现) 及标准时间 (DST 消失)。
- 每当您在画面上显示开启了夏令时间的城市代码时 DST 指示符便会显示。
 - 请注意，DST (夏令时间) / 标准时间设定只影响代码显示中的城市。其他城市不受影响。



Ck-12

Ck-13

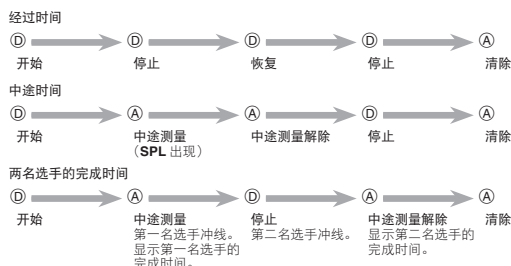
秒表



秒表模式用于测量经过时间、中途时间及两名选手的完成时间。它还配备自动开始功能。

- 秒表画面的显示限度为 23 小时 59 分 59.99 秒。
- 若不启动秒表，测时会一直不停地运行。到达测时限度时，秒表会再次由零开始重新测时。
- 若不启动秒表，即使退出秒表模式，测时也会继续进行。
- 当中途时间正在画面中显示时，若退出秒表模式，手表将清除中途时间并返回经过时间的测量。
- 本节中的所有操作都必须秒表模式中执行。请按 (C) 钮进入该模式 (第 Ck-5 页)。

如何使用秒表测时



Ck-14

Ck-15

关于自动开始功能

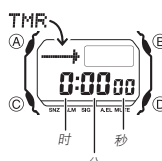
使用自动开始功能时，手表进行 5 秒钟的倒数，倒数至零时秒表自动开始测时。倒数到最后三秒钟时，手表每秒发出一声鸣音。

如何使用自动开始功能



1. 在秒表模式中当画面显示全零时，按 (A) 钮。
 - 手表显示 5 秒倒数画面。
 - 要返回全零画面时，请再次按 (A) 钮。
2. 按 (D) 钮可开始倒数。
 - 倒数至零时，手表鸣音并自动开始秒表测时操作。
 - 自动开始功能的倒数正在进行时，按 (D) 钮可立即开始秒表测时。

倒数定时器



倒数定时器可以在 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。倒数定时器还有自动反复功能和通知倒数进度的进度响报功能。

- 本节中的所有操作都必须倒数定时器模式中执行。请按 (C) 钮进入该模式 (第 Ck-5 页)。

倒数定时器的设定

下述为在实际使用倒数定时器之前需要配置的设置。

- 倒数开始时间 / 自动反复开启 / 解除 / 进度响报开启 / 解除
- 有关设置定时器的说明请参阅“如何设定倒数定时器”一节 (第 Ck-20 页)。

Ck-16

Ck-17

自动反复功能

在自动反复功能开启的状态下，倒数至零时倒数定时器立即从倒数开始时间开始自动重新倒数。

在自动反复功能解除的状态下，倒数会在到达零时停止，画面显示原倒数开始时间。

- 自动反复倒数过程中，按 (D) 钮可暂停倒数。按 (D) 钮可恢复自动反复倒数，而按 (A) 钮可复位倒数时间至开始值。

倒数定时器的响报动作

在倒数过程中手表定时鸣音，使您不看画面也能掌握倒数的状态。下面介绍倒数过程中手表的各种鸣音。

倒数结束响报

倒数结束响报在倒数到零时鸣响。

- 在进度响报解除的状态下，倒数结束响报鸣响约 10 秒钟，按任意钮可停止鸣音。
- 在进度响报开启的状态下，倒数结束响报鸣响约一秒钟。

进度响报

在进度响报开启的状态下，手表使用鸣音通知倒数的进程，如下所述。

- 从倒数结束五分钟之前开始，本表会在每分钟的开头发出四声短鸣。
- 在倒数结束的 30 秒之前，本表会发出四声短鸣。
- 在倒数计时的最后 10 秒时，本表会在每秒发出一声短鸣。
- 如果倒数计时的开始时间为六分钟以上，在倒数到达五分钟之前的最后 10 秒时本表会每秒发出一声短鸣。到达五分钟之前时本表会发出四声短鸣进行通知。

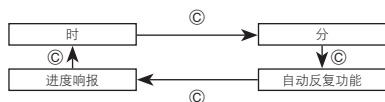
Ck-18

Ck-19

如何设定倒数定时器



- 在倒数定时器模式中，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烁，表示已进入设定画面。
 • 若倒数开始时间未出现，请使用“如何使用倒数定时器”（第 Ck-22 页）一节中的操作步骤将其显示。
- 按 **C** 钮以下顺序移动闪烁，选择其他设定。



Ck-20

Ck-21

如何使用倒数定时器



- 在倒数定时器模式中，按 **D** 钮可使倒数开始。
- 若不停止倒数，即使退出倒数定时器模式，倒数计时时仍将继续进行。
 - 倒数过程中按 **D** 钮可暂停倒数。再次按 **D** 钮可恢复倒数。
 - 要完全停止倒数计时，请首先暂停倒数（按 **D** 钮），然后再按 **A** 钮。此时，倒数时间会返回至其开始值。

Ck-22

Ck-23

闹铃的种类

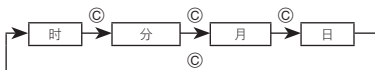
闹铃的种类取决于设定，如下所述。

- 每日闹铃**
设定闹铃时间的时及分。此种设定使闹铃在每天到达您设定的时间时鸣响。
- 定日闹铃**
设定闹铃时间的月、日、时及分。此种设定使闹铃在到达您指定的日期及时间时鸣响。
- 定月闹铃**
设定闹铃时间的月、时及分。此种设定使闹铃仅在您设定的月份内，每天到达设定的时间时鸣响。
- 月次闹铃**
设定闹铃时间的日、时及分。此种设定使闹铃在每月到达您设定的日期及时间时鸣响。

Ck-24

Ck-25

- 按 **C** 钮以下顺序移动闪烁，选择其他设定。



- 设定闪烁时，用 **D** 钮及 **B** 钮如下所述进行变更。

画面	目的：	操作：
12:00	改变时数或分数	用 D (+) 钮及 B (-) 钮。
----	改变月份或日期	<ul style="list-style-type: none"> • 使用 12 小时制时，要正确设定上午或下午 (P 指示符)。 • 要设定不含月份及 / 或日期的闹铃时，请将各设定设置为 -。

- 按 **A** 钮退出设定画面。

Ck-26

Ck-27

如何开启或解除闹铃



间歇闹铃指示符
闹铃开启指示符

- 在闹铃模式中，用 **D** 钮选择闹铃。
- 按 **A** 钮进行开启或解除。
- 开启一个闹铃 (AL1 或 AL2) 会使闹铃开启指示符出现在其闹铃模式画面上。
- 开启间歇闹铃 (SNZ) 会使闹铃开启指示符和间歇闹铃指示符出现在闹铃模式的间歇闹铃画面上。
- 开启任何闹铃后，闹铃开启指示符将表示在所有模式画面中。
- 闹铃鸣响时，闹铃开启指示符在画面中闪烁。
- 在间歇闹铃鸣响过程中及其 5 分钟间隔内，间歇闹铃指示符闪烁。

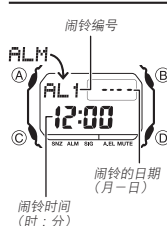
Ck-28

- 要变更的设定闪烁时，用 **B** 钮或 **D** 钮如下所述进行变更。

设定	画面	按钮操作
时、分	0:00	用 D (+) 钮及 B (-) 钮改变设定。
自动反复功能	ALM	按 D 钮交替开启 (ALM 出现) 或解除 (ALM 消失) 自动反复功能。
进度响报	OFF	按 D 钮开启 (ON) 或解除 (OFF) 进度响报功能。

- 要将倒数开始时间指定为 24 小时时，请设定为 0:00。
- 按 **A** 钮退出设定画面。
 - 当您需查看自动反复或进度响报设定时，也可以执行上述第 1 及第 2 步操作。

闹铃



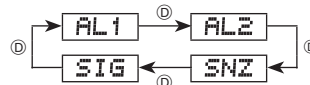
本表配备有三个相互独立的多功能闹铃，用时、分、月、日进行设定。闹铃开启后，本表在到达闹铃时间时会发出闹铃音。闹铃之一是间歇闹铃。您还可以开启整点响报，使本表在每小时的整点时鸣音两次。

- 间歇闹铃画面由 SNZ 表示，而其他闹铃画面由 AL1 至 AL2 表示。整点响报画面则由 SIG 表示。
- 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（第 Ck-5 页）。

如何设定闹铃时间



- 在闹铃模式中，用 **D** 钮选择要设定的闹铃直至其闹铃画面出现为止。



- 要设定闹铃时间时，请显示相应的闹铃画面 (AL1, AL2 或 SNZ)。
 - 间歇闹铃每隔五分钟鸣响一次。
- 选择了闹铃后，按住 **A** 钮直到闹铃时间的时数开始闪烁，此表示现已进入设定画面。
 • 该闹铃自动开启。

闹铃的动作

无论手表的模式为何，每当到达预设时间时闹铃会鸣响约 10 秒钟。间歇闹铃将每隔五分钟鸣响一次，总共重复七次。您可途中解除闹铃（第 Ck-28 页）。

- 闹铃和整点响报根据计时模式中的时间动作。
- 按任意钮可在闹铃开始鸣响后停止闹铃音。
- 在间歇闹铃的 5 分钟间隔内，若进行下列操作之一，则当前的间歇闹铃会被解除。
 显示计时模式的设定画面（第 Ck-7 页）
 显示 SNZ 设定画面（第 Ck-25 页）

如何测试闹铃

在闹铃模式中，按住 **D** 钮可使闹铃鸣响。

如何开启或解除整点响报



整点响报开启指示符

- 在闹铃模式中，用 **D** 钮选择整点响报 (SIG)。
- 按 **A** 钮进行开启或解除。
- 整点响报开启后，整点响报开启指示符会显示在所有模式画面中。

Ck-28

Ck-29

照明



自动照明功能指示符

本表使用 EL (电子荧光) 板提供照明, 即使在黑暗中也使画面明亮易观。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 (第 Ck-39 页)。

Ck-30

如何点亮照明

在任意模式中, 按 **(B)** 钮可点亮照明。

- 无论自动照明功能是否已开启, 上述操作都可点亮照明。
- 您可以使用下述操作步骤选择 1.5 秒或 3 秒作为照明持续时间。按 **(B)** 钮时, 照明将根据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

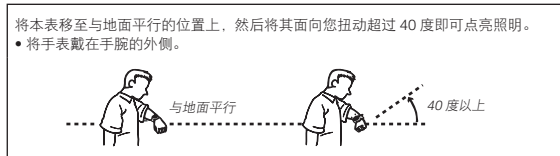


1. 在计时模式中, 按住 **(A)** 钮直到秒数开始闪动, 此表示现已进入设定画面。
2. 秒数闪动过程中, 按 **(B)** 钮可在 1.5 秒 (⚡) 与 3 秒 (⚡⚡) 之间进行选择。
3. 按 **(A)** 钮退出设定画面。

Ck-31

关于自动照明功能

自动照明功能经开启后, 无论手表的模式状态为何, 每当您如下所示转动手腕时, 照明便会点亮。



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 度即可点亮照明。

- 将手表戴在手腕的外侧。

Ck-32

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、或驾驶摩托车或任何其他机动车之前, 必须事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 **(B)** 钮约三秒钟可交替开启 (自动照明功能指示符出现) 及解除 (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。

Ck-33

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详细须知及注意事项。

闪动警报

开启闪动警报后, 闹铃、整点响报、倒数闹铃及秒表的自动开始功能动作时照明闪动。

如何开启或解除闪动警报



1. 在计时模式中, 按住 **(A)** 钮约两秒钟直到现在时间在画面上闪动。此表示现已进入设定画面。
 2. 按 **(C)** 钮八次显示闪动警报设定画面。
 3. 按 **(D)** 钮交替开启 (SYRE 出现) 或解除 (--- 出现) 闪动警报功能。
 4. 按 **(A)** 钮退出设定画面。
- 您通过上述操作选择的闪动警报设定将被应用在所有模式中。
 - 闪动警报开启后, 每当进入秒表、倒数定时器或闹铃模式时, SYRE 会在计时画面上出现约一秒钟。

Ck-34

Ck-35

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、倒数闹铃及秒表的自动开始功能鸣音也都正常鸣响。

如何开启或解除按钮操作音



静音指示符

在任意模式中 (设定画面显示时除外), 按住 **(C)** 钮可交替开启 (MUTE 指示符消失) 或解除 (MUTE 指示符出现) 按钮操作音。

- 按住 **(C)** 钮开启或解除按钮操作音时, 手表的模式也会改变。
- 当按钮操作音被解除时, MUTE 指示符会出现在所有模式的画面中。

Ck-36

Ck-37

计时

- 当秒数在 30 至 59 之间时将秒数复位至 **00** 会使分数会增加 1。当秒数在 00 至 29 之间时将秒数复位至 **00**, 则分数保持不变。
- 年份可以在 2000 年至 2099 年之间设定。
- 本表内藏有全自动日历, 其能自动调整长短月及闰年的日期。日期一旦设定, 除更换了手表的电池之后以外, 无需再次调整。

世界时间

世界时间模式中的所有时间均以计时模式中的现在时间为基准, 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, 是世界通用的科学计时标准。其由原子 (铯) 时钟精心保持计时, 精度在微秒之内。UTC 须根据需要加或减闰秒, 以保持与地球自转同步。

Ck-38

自动返回功能

- 在闹铃模式中时, 若您不进行任何操作经过两至三分钟, 手表将自动进入计时模式。
- 当有数字在画面中闪动时, 若不执行任何操作经过两至三分钟, 手表将自动退出设定画面。

选择

(B) 钮及 **(D)** 钮可用于在各种模式画面和设定画面上选择数据。通常在选操作过程中, 按住此二钮可高速选择。

初始画面

进入世界时间模式或闹铃模式时, 上次退出该模式时画面上显示的数据会首先出现。

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。
- 每当照明点亮时, 本表可能会发出响声。此响声由照明所使用的 EL 板的振动所引起, 不表示发生了故障。
- 闹铃鸣响时, 照明自动熄灭。
- 频繁使用照明会很快将电池耗尽。

Ck-39

自动照明功能须知

- 请避免将手表戴在手腕的内侧。否则会使自动照明功能在不需要的时候动作，缩短电池的供电时间。要将手表戴在手腕的外侧时，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（第 Ck-31 页））。
- 静电或磁力会干扰自动照明功能的正常动作。若照明不点亮，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听到有非常轻微的喀嚓声从手表中发出。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。

Ck-40

Ck-41

规格

常温下的精确度：每月 ±15 秒

计时：时、分、秒、下午 (P)、月、日、星期

时制：12 小时及 24 小时制

日历系统：2000 年至 2099 年间的全自动日历

其他：UTC 时差；夏令时间（日光节约时间）/ 标准时间

世界时间：48 个城市（29 个时区）

其他：夏令时间 / 标准时间

闹铃：3 个多功能 * 闹铃（1 个间歇闹铃）；整点响报

* 闹铃的种类：每日闹铃，定日闹铃，定月闹铃，月次闹铃

倒数定时器

测量单位：1 秒

输入范围：1 分钟至 24 小时（以 1 分钟和 1 小时为单位增加）

其他：自动反复计时功能；进度响报

秒表

测量单位：1/100 秒

测量限度：23:59' 59.99"

照明模式：经过时间，中途时间，两名选手的完成时间

其他：按钮操作音开启 / 解除，闪动警报

电池：一个锂电池（型号：CR2025）

CR2025 型电池约可供电 10 年（假设照明每天点亮 1.5 秒钟，闹铃每天鸣响 10 秒钟）

频繁使用照明会缩短电池的寿命。

Ck-42

Ck-43



City Code Table

L-1

City Code Table

City Code	City	UTC Offset/ GMT Differential
PPG	Pago Pago	-11
HNL	Honolulu	-10
ANC	Anchorage	-9
YVR	Vancouver	-8
SFO	San Francisco	-8
LAX	Los Angeles	-8
DEN	Denver	-7
MEX	Mexico City	-6
CHI	Chicago	-6
MIA	Miami	-5
NYC	New York	-5
CCS ^{*1}	Caracas	-4
YYT	St John's	-3.5
RIO	Rio De Janeiro	-3
RAI	Praia	-1

L-2

City Code	City	UTC Offset/ GMT Differential
LIS	Lisbon	0
LON	London	0
BCN	Barcelona	+1
PAR	Paris	+1
MIL	Milan	+1
ROM	Rome	+1
BER	Berlin	+1
ATH	Athens	+2
JNB	Johannesburg	+2
IST	Istanbul	+2
CAI	Cairo	+2
JRS	Jerusalem	+3
MOW ^{*2}	Moscow	+3
JED	Jeddah	+3.5
THR	Tehran	+3.5

City Code	City	UTC Offset/ GMT Differential
DXB	Dubai	+4
KBL	Kabul	+4.5
KHI	Karachi	+5
MLE	Male	+5
DEL	Delhi	+5.5
DAC	Dhaka	+6
RGN	Yangon	+6.5
BKK	Bangkok	+7
SIN	Singapore	+7
HKG	Hong Kong	+8
BJS	Beijing	+8
SEL	Seoul	+9
TYO	Tokyo	+9
ADL	Adelaide	+9.5
GUM	Guam	+10
SYD	Sydney	+10

City Code	City	UTC Offset/ GMT Differential
NOU	Noumea	+11
WLG	Wellington	+12

^{*1} As of December 2013, the official UTC offset for Caracas, Venezuela (CCS) has been changed from -4 to -4.5, but this watch still uses an offset of -4 (the old offset) for CCS.

^{*2} As of December 2013, the official UTC offset for Moscow, Russia (MOW) has been changed from +3 to +4, but this watch still uses an offset of +3 (the old offset) for MOW. Because of this, you should leave the summer time setting turned on (which advances the time by one hour) for the MOW time.

L-3

- This table shows the city codes of this watch.
- The rules governing global times (UTC offset and GMT differential) and summer time are determined by each individual country.

L-4