

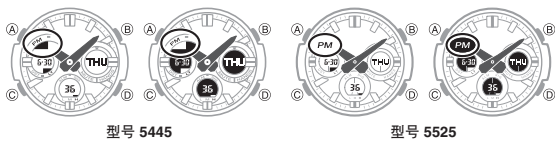
使用手册 5445/5525

感谢您选购 CASIO 手表。

Ck-1

关于本说明书

- 5445 型手表和 5525 型手表的操作方法相同。本说明书中的所有插图表示的都是 5445 型手表。
- 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。

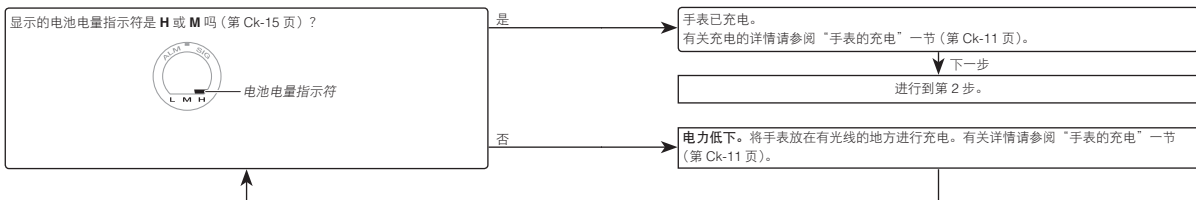


Ck-2

Ck-3

在使用手表之前需要检查的事情

1. 检查电池的电量。



Ck-4

Ck-5

2. 检查本地城市及夏令时间 (DST) 设定。

使用“如何设定本地城市”一节 (第 Ck-26 页) 中的操作设定本地城市及夏令时间。

重要!

- 正确的世界时间取决于计时模式中正确的本地城市、时间及日期设定。请确认您对这些设定的配置正确。

3. 设定现在时间。

- 要设定时间时
请参阅“时间及日期的设定”一节 (第 Ck-31 页)。

现在手表可以使用了。

Ck-6

Ck-7

世界时间模式的使用	Ck-36
如何进入世界时间模式	Ck-36
如何查看另一个时区的时间	Ck-36
如何指定一个城市的标准时间或夏令时间 (DST)	Ck-37
如何交换本地城市与世界时间城市	Ck-38
秒表的使用	Ck-39
如何进入秒表模式	Ck-39
如何执行经过时间的测量操作	Ck-40
如何暂停在中途时间处	Ck-40
如何测量两名选手的完成时间	Ck-40
倒数定时器的使用	Ck-42
如何进入倒数定时器模式	Ck-42
如何指定倒数开始时间	Ck-42
如何执行倒数定时器操作	Ck-44

Ck-8

目录

关于本说明书	Ck-2
在使用手表之前需要检查的事情	Ck-4
手表的充电	Ck-11
如何从休眠状态恢复到正常状态	Ck-20
模式指南	Ck-21
计时	Ck-25
本地城市的设定	Ck-26
如何设定本地城市	Ck-26
如何改变夏令时间 (日光节约时间) 设定	Ck-29
时间及日期的设定	Ck-31
如何改变时间及日期	Ck-31
如何停止闹铃音	Ck-44
闹铃的使用	Ck-45
如何进入闹铃模式	Ck-45
如何设定闹铃时间	Ck-46
如何测试闹铃	Ck-47
如何开启或解除闹铃或整点响报	Ck-48
如何停止闹铃音	Ck-48
照明	Ck-50
如何手动点亮照明	Ck-50
如何改变照明持续时间	Ck-51
如何开启或解除自动照明功能	Ck-54
指针基准位置的调整	Ck-56
如何手动调整基准位置	Ck-56

Ck-9

如何移动指针以方便观看数字盘 Ck-58
 如何移动指针以查看数字盘 Ck-59
 如何使各指针返回原位 Ck-60
 其他设定 Ck-61
 如何开启或解除按钮操作音 Ck-61
 如何开启或解除节电功能 Ck-63
 疑难排解 Ck-65
 规格 Ck-67

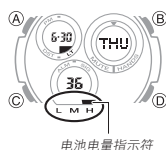
Ck-10

警告！
 将手表放置在明亮的光线下对充电电池进行充电会使手表变得过热。接触手表时请小心以免烫伤。尤其长时间置于下述环境中时，手表会变得极为过热。

- 停在直射阳光下的汽车中的仪表板上
- 白炽灯的近旁
- 直射阳光下

Ck-12

电量水平
 通过查看下数字盘中的电池电量指示符可以掌握手表电池的电量水平。



Ck-14

- 当电池电量为第 5 级时，所有功能都将停止，并且各设定也将返回至其初始出厂缺省设定。电量一旦下降至第 5 级，将电池充电到第 2 级 (M) 后，需要重新配置现在时间、日期及其他设定。
- 将电池从第 5 级充电到第 2 级 (M) 时，各指示符将重新在画面中出现。
- 手表照射到直射阳光或一些其他极为强烈的光线时，电池电量指示符可能会暂时表示为一个比实际电力水平高的级数。但数分钟后正确的电池电量指示符便会会出现。
- 每当电池的电量下降到第 5 级或更换电池之后，现在时间及其他设定都返回初始出厂缺省值。

Ck-16

充电时间

光线类型 (亮度)	每日照射 *1	充电水平 *2			
		第 5 级	第 4 级	第 3 级	第 2 级
在室外阳光下 (50,000 lux)	8 分钟	3 小时 *3, *4			27 小时 *3 29 小时 *4
在晴天的窗口下 (10,000 lux)	30 分钟	8 小时 *3 9 小时 *4			102 小时 *3 108 小时 *4
在阴天的窗口下 (5,000 lux)	48 分钟	13 小时 *3, *4			165 小时 *3 174 小时 *4
在室内荧光灯下 (500 lux)	8 小时	181 小时 *3 185 小时 *4			---

* 1 为产生日常运作所需要的电量每天的大约照射时间。

Ck-18

手表的充电

手表的表盘由太阳能电池组成，能将光能转变为电能。内置充电电池储存太阳能电池产生的电能，并用此电能为手表供电。手表照射到光线时充电电池便会被充电。

充电指南



不佩戴手表时，请将其放在能照射到光线的地方。

- 手表在强光下时充电效率最佳。



佩戴手表时，不要让衣袖遮挡光线。

- 即使仅部分表盘被衣袖遮挡，手表也有可能进入休眠状态 (第 Ck-19 页)。

重要！

- 手表温度过高会使其数字画面熄灭。手表温度降低后 LCD 的显示将再次恢复正常。
- 要长期存放手表时，请开启节电功能 (第 Ck-19 页) 并将手表放在平时能照到明亮光线的地方。如此可防止充电电池的电量耗尽。
- 将手表长期存放在暗处或佩戴时手表因被遮挡而照不到光线，都会使充电电池的电量耗尽。平时请尽可能地让手表照射到明亮的光线。

Ck-11

Ck-13

电量水平	电池电量指示符	功能状态
1 (H)		所有功能正常。
2 (M)		所有功能正常。
3 (L and LOW)		照明及鸣音功能停止。除计时模式外，所有其他模式无效。
4 (CHG)		除计时及下数字盘中的 CHG (充电) 指示符之外，所有功能及画面指示符均停止。时针和分针停止在 12 时位置。
5		所有功能停止。

- 电池电量为第 3 级 (L) 时 LOW 会在画面中闪动，表示电池的电量已非常低，必须尽快将手表放在明亮光线下进行充电。

Ck-15

电力恢复模式

- 在短时间内多次点亮照明、鸣音及 / 或使指针高速转动，可能会使所有的电池电量指示符 (H、M 及 L) 开始在下数字盘中闪动。此表示手表现已进入电力恢复模式。直到电池电力恢复为止，照明、闹铃、倒数定时器闹铃及整点响报都将失效。
- 电池的电力将在约 15 分钟后恢复。此时，电池电量指示符 (H、M、L) 将停止闪动。表示上述功能再次有效。
- 若所有电池电量指示符 (H、M、L) 都闪动，并且 CHG (充电) 也闪动，则表示电池的电量已非常低。请尽快将手表放在明亮光线下充电。
- 所有的电池电量指示符 (H、M、L) 经常闪动则可能表示剩余电量已非常低。请将手表放在明亮光线下一段时间进行充电。

Ck-17

* 2 为使电量升高一级所需要的大约照射时间 (小时数)。

* 3 型号 5445

* 4 型号 5525

• 上列照射时间仅为参考值。实际所需要的照射时间依光线条件而不同。

• 有关电池供电时间及日常运作条件的详情，请参阅规格中的“电源”部分 (第 Ck-68 页)。

节电功能

开启后，节电功能会在手表处于暗处经过一定时间后自动将手表切换至休眠状态。下表介绍节电功能对手表各功能的影响。

- 有关开启或解除节电功能的说明，请参阅“如何开启或解除节电功能”一节 (第 Ck-63 页)。
- 实际有两种休眠状态：“画面休眠”和“功能休眠”。

Ck-19

不见光的经过时间	数字盘	状态
60 至 70 分钟 (画面休眠)	空白	数字盘显示停止, 但所有功能正常。
6 或 7 天 (功能休眠)	空白	时针及分针停止在 12 时位置。所有功能停止, 但保持计时。

- 在早上 6:00 至晚上 9:59 之间时手表不会进入休眠状态。但若手表已处于休眠状态时时间到达早上 6:00, 则手表将保持休眠状态。
- 在秒表模式或倒数定时器模式中时, 手表不会进入休眠状态。

如何从休眠状态恢复到正常状态

将手表移至光线良好的地方或按任意按钮。

Ck-20

模式指南

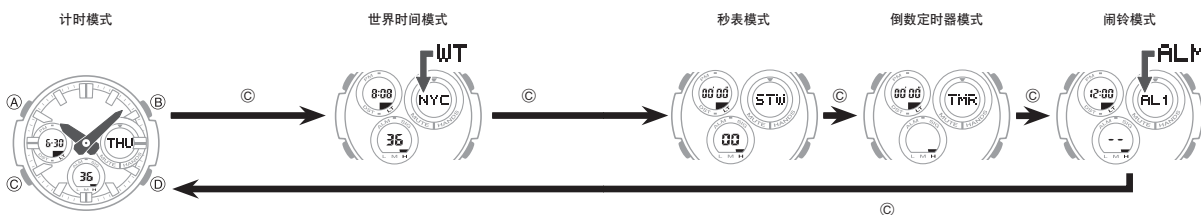
本表共有“五种模式”。请根据需要选择模式。

目的:	进入此模式:	参阅:
<ul style="list-style-type: none"> 查看本地城市的日期 配置本地城市及夏令时间 (DST) 设定 设定时间及日期 12 小时及 24 小时制可选 显示闹铃的倒数 	计时模式	Ck-25
查看全球 48 个城市 (31 个时区) 之一的现在时间	世界时间模式	Ck-36
用秒表测量经过时间	秒表模式	Ck-39
使用倒数定时器	倒数定时器模式	Ck-42
设定闹铃时间	闹铃模式	Ck-45

Ck-21

模式的选择

- 下图介绍切换模式时所使用的按钮。
- 要从任何其他模式直接返回计时模式时, 按住 **C** 钮至少四秒钟。



Ck-22

Ck-23

通用功能 (所有模式中)

本节中所介绍的功能及操作可以在所有模式中使用。

自动返回功能

- 在闹铃模式中若您不进行操作经过约两至三分钟, 手表将自动返回计时模式。
- 在设定模式中 (有数字盘闪烁), 若不执行任何操作经过约两至三分钟, 手表将自动退出设定模式。

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。

选择

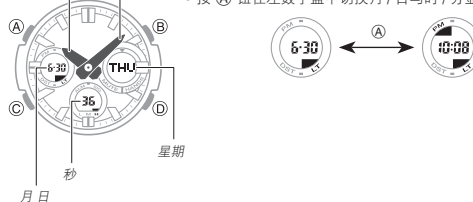
B 钮及 **D** 钮可用于在设定模式中选择数据。通常在切换数据时, 按住此二钮可高速选择。

Ck-24

计时

计时模式用于查看及设定现在时间及日期。

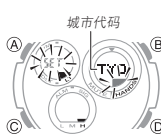
- 查看数字盘时, 可以移动指针使其不挡住画面。
- 按 **A** 钮在左数字盘中切换月/日与时/分显示。



Ck-25

本地城市的设定

有两种本地城市设定: 选择本地城市, 及选择标准时间或夏令时间 (DST)。



如何设定本地城市

- 在计时模式中, 按住 **A** 钮约两秒钟直到 **ADJ** 出现在右数字盘中。当您松开 **A** 钮时, 城市代码及城市名将在右数字盘中滚动。此时进入设定模式。

- 若您不进行操作经过约两或三分钟, 手表将自动退出设定模式。

- 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)。

- 每当进入设定模式时, 模拟指针将自动移动到数字盘容易观看的位置。

Ck-26

Ck-27

- 完成设定后, 按 **A** 钮返回计时模式。

- DST** 指示符出现时表示夏令时间已启用。
- 退出设定模式通常会使得各指针自动返回通常计时。但若您手动移动了指针 (第 Ck-59 页) 后进入设定模式, 则当您退出设定模式时手表不自动返回通常的计时。在这种情况下, 需要手动将各指针返回通常位置 (第 Ck-60 页)。

注

指定了城市代码后, 本表将用世界时间模式中的 UTC* 时差根据本地城市的现在时间计算其他时区的现在时间。

* 协调世界时是全球通用的科学计时标准。UTC 的基准点在英国的格林威治。

Ck-28

如何改变夏令时间 (日光节约时间) 设定



- 在计时模式中, 按 **A** 钮约两秒钟直到 **ADJ** 出现在右数字盘中。当您松开 **A** 钮时, 城市代码及城市名将在右数字盘中滚动。此时进入设定模式。

- 每当进入设定模式时, 模拟指针将自动移动到数字盘容易观看的位置。

- 按 **C** 钮进入 DST 设定模式。

- 按 **D** 钮在夏令时间 (ON) 与标准时间 (OFF) 之间切换 DST 设定。

Ck-29

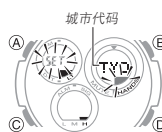
4. 完成设定后, 按 (A) 钮返回计时模式。

- **DST** 指示符出现时表示夏令时间已启用。
- 退出设定模式通常会使得各指针自动返回通常计时。但若您手动移动了指针 (第 Ck-59 页) 后进入设定模式, 则当您退出设定模式时手表不自动返回通常的计时。在这种情况下, 需要手动将各指针返回通常位置 (第 Ck-60 页)。

时间及日期的设定

您可以设定现在时间及日期。

如何改变时间及日期



1. 在计时模式中, 按住 (A) 钮约两秒钟直到 **ADJ** 出现在右数字盘中。
当您松开 (A) 钮时, 城市代码将在右数字盘中闪动。此时进入设定模式。
- 每当进入设定模式时, 模拟指针将自动移动到数字盘容易观看的位置。

Ck-30

Ck-31

2. 按 (C) 钮依下顺序移动闪动, 选择其他设定。



- 下述操作步骤只介绍如何配置计时设定。

3. 要变更的计时设定闪动时, 用 (D) 钮及 / 或 (B) 钮如下所述进行变更。

画面	目的:	操作:
TYO: TOKYO	改变城市代码	用 (D) (向东) 钮及 (B) (向西) 钮。
OFF	交替交换夏令时间 (ON) 及标准时间 (OFF)	按 (D) 钮。
12H	选择 12 小时 (12H) 及 24 小时 (24H) 时制	按 (D) 钮。
36	将秒数复位为 00	
6:30 20 16	改变时数或分数	用 (D) (+) 钮及 (B) (-) 钮。
MUTE	改变年、月或日	
L.T1	开启 (KEY J) 或解除 (MUTE) 按钮操作音 在三秒 (LT3) 与 1.5 秒 (LT1) 之间选择照明持续时间	按 (D) 钮。

Ck-32

Ck-33

4. 按 (A) 钮退出设定模式。

- 手表自动根据左数字盘中显示的现在时间调整指针时间。
- 退出设定模式通常会使得各指针自动返回通常计时。但若您手动移动了指针 (第 Ck-59 页) 后进入设定模式, 则当您退出设定模式时手表不自动返回通常的计时。在这种情况下, 需要手动将各指针返回通常位置 (第 Ck-60 页)。

注

- 有关选择本地城市及设定 DST 的说明, 请参阅“本地城市的设定”一节 (第 Ck-26 页)。
- 为计时选用 12 小时制时, 在正午至午夜 11:59 之间 **PM** 指示符会出现在画面上, 而在午夜至正午 11:59 之间没有指示符表示。选用 24 小时制时, 时间在 0:00 至 23:59 之间表示, 不表示 **PM** 指示符。

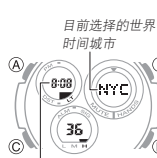
- 本表内藏有全自动日历, 其能自动调整长短月及闰年的日期。日期一旦设定, 除更换手表电池或电池电量下降至第 5 级 (第 Ck-15 页) 之后以外无需再次调整。
- 星期根据日期自动改变。

- 有关计时模式设定的详细说明请参阅下几页。
- 按钮操作音开启/解除: “如何开启或解除按钮操作音” (第 Ck-61 页)
- 节能功能的开启与解除: “如何开启或解除节能功能” (第 Ck-63 页)
- 照明持续时间: “如何改变照明持续时间” (第 Ck-51 页)

Ck-34

Ck-35

世界时间模式的使用



所选世界时间城市的现在时间

世界时间模式用于查看世界 31 个时区 (48 个城市) 的现在时间。目前在世界时间模式中被选择的的城市称为“世界时间城市”。

如何进入世界时间模式

- 用 (C) 钮选择世界时间模式, 如第 Ck-22 页所示。
- 右数字盘显示 **WT** 约一秒种, 然后城市代码及城市名在右数字盘中滚动一次, 最后城市的前三个字母显示在画面上。

如何查看另一个时区的时间

在世界时间模式中, 用 (D) (向东) 钮交换城市代码。

如何指定一个城市的标准时间或夏令时间 (DST)



1. 在世界时间模式中, 用 (D) (向东) 钮在右数字盘中显示要改变其标准时间 / 夏令时间设定的城市代码 (时区)。
2. 按住 (A) 钮约两秒钟直到手表鸣音。
• 此操作在夏令时间 (DST 指示符出现在左数字盘中) 与标准时间 (DST 指示符消失) 之间选择在第 1 步中选择的城市代码。
• 用世界时间模式改变被选作本地城市的 DST 设定, 也将使计时模式时间的 DST 设定改变。

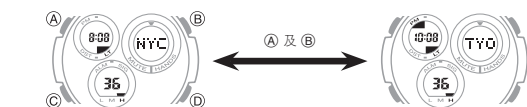
- 请注意, 当 **UTC** 被选作世界时间城市时, 不能切换标准时间 / 夏令时间 (DST)。
- 标准时间 / 夏令时间 (DST) 设定只影响目前选择的时区。其他时区不受影响。

Ck-36

Ck-37

如何交换本地城市与世界时间城市

1. 在世界时间模式中, 用 (D) 钮选择要用作新的本地城市的代码。
2. 要交换时, 同时按住 (A) 钮及 (B) 钮直到手表鸣音。

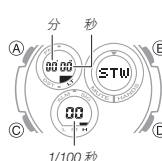


- 此时在第 1 步中选择的世界时间城市 (**NYC** (纽约)) 变为新的本地城市。
- 之前的本地城市 (**TYO** (东京)) 变为新的世界时间城市。

Ck-38

秒表的使用

秒表用于测量经过时间、中途时间及两名选手的完成时间。



如何进入秒表模式

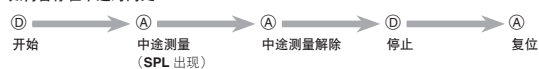
用 (C) 钮选择秒表模式 (STW), 如第 Ck-23 页所示。

Ck-39

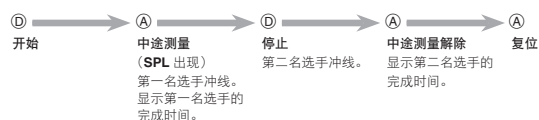
如何执行经过时间的测量操作



如何暂停在中途时间处



如何测量两名选手的完成时间



Ck-40

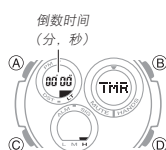
注

- 秒表模式的经过时间的测量限度是 59 分 59.99 秒。
- 即使您进入其他模式，进行中的经过时间的测量操作仍将在内部继续进行。但若您在中途时间显示过程中退出秒表模式，则当您返回秒表模式时中途时间不显示。

Ck-41

倒数定时器的使用

倒数定时器可以在 1 分钟至 100 分钟的范围内设定。倒数至零时手表将发出闹铃音。



如何进入倒数定时器模式

用 (C) 钮选择倒数定时器模式 (TMR)，如第 Ck-23 页所示。

如何指定倒数开始时间

1. 进入倒数定时器模式。

- 若倒数计时正在进行 (由左数字盘中的倒计时的秒数表示)，否则，按 (D) 钮停止倒数后按 (A) 钮返回倒数开始时间。
- 若倒数已暂停，按 (A) 钮返回倒数开始时间。

Ck-42

- 按住 (A) 钮直到倒数开始时间的分数开始闪烁。此时进入设定模式。
 - 每当进入设定模式时，模拟指针将自动移动到数字盘容易观看的位置。
- 按 (C) 钮选择分数或秒数 (闪烁)。
- 用 (D) (+) 钮及 (B) (-) 钮改变闪烁中的项目。
 - 要将倒数开始时间设定为 100 分钟时，请设定 00'00"。
- 按 (A) 钮退出设定模式。
 - 退出设定模式通常会各指针自动返回通常计时。但若您手动移动了指针 (第 Ck-59 页) 后进入设定模式，则当您退出设定模式时手表不自动返回通常的计时。在这种情况下，需要手动将各指针返回通常位置 (第 Ck-60 页)。

Ck-43

如何执行倒数定时器操作



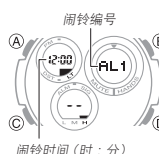
- 在开始倒数定时器的操作之前，请检查并确认手表未在倒数计时 (由倒数的秒数表示)。否则，按 (D) 钮停止倒数后按 (A) 钮将时间复位为倒数开始时间。
- 倒数结束时闹铃将鸣响 10 秒钟。此闹铃将在所有模式中鸣响。闹铃鸣响时，倒数时间自动返回开始值。

如何停止闹铃音

按任意钮。

Ck-44

闹铃的使用



本表配备有五个可单独使用的每日闹铃。一个每日闹铃开启后，当每天计时模式的时间到达预设闹铃时间时，手表将鸣音约 10 秒钟。即使手表不在计时模式中也是如此。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。

如何进入闹铃模式

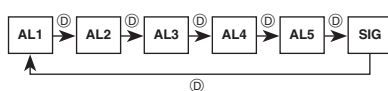
用 (C) 钮选择闹铃模式，如第 Ck-23 页所示。

- 右数字盘将显示 ALM 约一秒钟，然后代表目前所选闹铃 (AL1 至 AL5，或 SIG) 的指示符出现。
- 进入闹铃模式时，上次退出该模式时画面上显示的数据会首先出现。

如何设定闹铃时间



1. 在闹铃模式中，用 (D) 钮选择要设定的闹铃直至其闹铃指示符 (AL1 至 AL5，SIG) 出现在右数字盘中为止。



- 按住 (A) 钮约两秒钟直到闹铃时间开始闪烁。此时进入设定模式。
 - 每当进入设定模式时，模拟指针将自动移动到数字盘容易观看的位置。
- 按 (C) 钮选择时数或分数 (闪烁)。

Ck-46

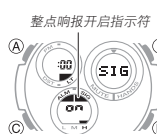
- 设定闪烁时，用 (D) (+) 钮及 (B) (-) 钮进行变更。
 - 使用 12 小时制设定闹铃时间时，注意正确设定闹铃时间的上午 (无指示符) 或下午 (PM 指示符)。
- 按 (A) 钮退出设定模式。
 - 退出设定模式通常会各指针自动返回通常计时。但若您手动移动了指针 (第 Ck-59 页) 后进入设定模式，则当您退出设定模式时手表不自动返回通常的计时。在这种情况下，需要手动将各指针返回通常位置 (第 Ck-60 页)。

如何测试闹铃

在闹铃模式中，按住 (D) 钮可使闹铃鸣响。

Ck-45

如何开启或解除闹铃或整点响报



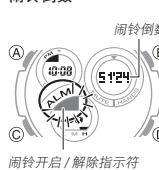
- 在闹铃模式中，用 (D) 钮选择闹铃，直到所需要的闹铃的指示符 (AL1 至 AL5，SIG) 出现在右数字盘中。
- 选择了闹铃或整点响报后，按 (A) 钮开启或解除。
 - 闹铃开启指示符 (当有任何闹铃已开启后) 及整点响报开启指示符 (当整点响报已开启后) 显示在所有模式中。

如何停止闹铃音

按任意钮。

Ck-48

闹铃倒数



在计时模式中，当时间到达闹铃时间的 1 小时之前时，闹铃开启 / 解除指示符 (在下数字盘中) 将闪烁，最后 60 分钟的倒数将显示在右数字盘中。

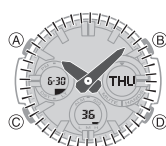
注

- 闹铃的倒数正在进行时，按 (A) 钮可在右数字盘中显示星期约两秒钟。之后，子盘返回倒数计时。
- 在闹铃倒数过程中若从另一种模式进入计时模式，星期将出现在右数字盘中约两秒钟。之后倒数出现。

- 若当前一个闹铃正在进行倒数时另一个闹铃开始倒数，则正在进行的倒数到达零并且其闹铃鸣响后，后边的闹铃倒数开始显示。

Ck-49

照明



即使在黑暗中手表的照明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（第 Ck-54 页）才动作。

如何手动点亮照明

在任意模式中，按 (B) 钮可点亮照明。

- 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。
- 无论自动照明功能是否已开启，上述操作都可点亮照明。

Ck-50

如何改变照明持续时间

1. 在计时模式中，按住 (A) 钮约两秒钟直到 **ADJ** 出现在右数字盘中。当您松开 (A) 钮时，城市代码及城市名将在右数字盘中滚动。此时进入设定模式。
 - 每当进入设定模式时，模拟指针将自动移动到数字盘容易观看的位置。
2. 用 (C) 钮在右数字盘中循环选择设定，直到照明持续时间 (**LT1** 或 **LT3**) 出现。
 - 有关如何选择设定模式的说明，请参阅“如何改变时间及日期”一节（第 Ck-31 页）中的第 2 步。
3. 按 (D) 钮在 3 秒 (**LT3** 出现) 与 1.5 秒 (**LT1** 出现) 之间选择照明持续时间。

Ck-51

4. 完成所有设定后，按 (A) 钮退出设定模式。

- 退出设定模式通常会使得各指针自动返回通常计时。但若您手动移动了指针（第 Ck-59 页）后进入设定模式，则当您退出设定模式时手表不自动返回通常的计时。在这种情况下，需要手动将各指针返回通常位置（第 Ck-60 页）。

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

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。

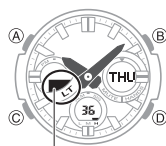
注

- 本表为“LED”照明，只有当环境光线低于一定水平时自动照明功能才动作。在明亮的光线环境下其不会点亮照明。

Ck-52

Ck-53

如何开启或解除自动照明功能



自动照明功能开启指示符

在计时模式中，按住 (B) 钮约三秒钟可交替开启（指示符出现右数字盘中）及解除（指示符消失）自动照明功能。

- 自动照明功能经开启后，自动照明功能开启指示符会显示在所有模式中。
- 当电池电量下降至第 4 级（第 Ck-15 页）时，手表自动解除自动照明功能。

照明须知

- 本表的 LED 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。
- 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-54

自动照明功能须知

- 将本表戴在手腕的内侧时，手臂的移动或振动都可能使自动照明功能频繁动作、点亮照明。为避免耗尽电池，每当要进行可能会使照明频繁点亮的活动时，请将自动照明功能解除。
- 请注意，在自动照明功能开启的情况下，将手表戴在衣袖下会使照明频繁点亮并将电池耗尽。



- 若表面左右两侧倾斜超过 15 度，照明有可能无法点亮。必须保持您的手臂与地面平行。
- 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过后熄灭（第 Ck-51 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。
- 前后晃动手表时您可能会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-55

指针基准位置的调整

手表的指针会因受到强磁场或强冲击而错位。

- 在计时模式中，模拟指针及数字画面指示相同的时间时，不需要调整基准位置。

如何手动调整基准位置

1. 在计时模式中，按住 (A) 钮约五秒钟直到 **H.SET** 出现在右数字盘中。
 - 时针及分针都应该移动到其基准位置的 12 时处。
 - 虽然在您按住 (A) 钮后的约两秒钟之内 **ADJ** 会出现在右数字盘中，但请不要松开按钮。按住该钮直到 **H.SET** 出现。当 **H.SET** 出现在右数字盘中时，松开 (A) 钮。时针及分针将移动到 12 时位置。
 - 若您不进行任何操作经过约两至三分钟，手表将自动返回通常的计时状态。到此为止您所做的变更都将被保存。
 - 若时针及分针都在其基准位置的 12 时处，请跳到第 3 步。

Ck-56

2. 用 (D) (+) 钮及 (B) (-) 钮调整时针及分针的位置。

- 按住此二钮之一可使指针高速转动。即使您松开了按钮，高速转动仍将继续进行。要停止指针的高速转动时，按任意钮。
- 通过按 (D) (+) 钮开始的指针的高速转动将在分针转动 12 圈后自动停止。而通过按 (B) (-) 钮开始的高速转动将在分针转动一圈后停止。

3. 按 (A) 钮退出基准位置校正功能并返回通常的计时状态。

注

- 调整了基准位置后，请进入计时模式并检查确认模拟指针与数字盘指示相同的时间。否则，再次调整基准位置。

Ck-57

如何移动指针以方便观看数字盘

为了更好地看清数字盘，可使用下述操作将模拟指针移开。

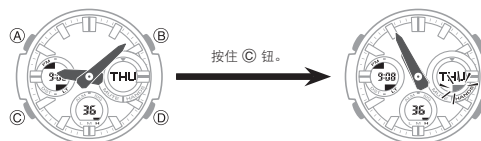
注

- 电池的电量低时模拟指针不会移动。

如何移动指针以查看数字盘

按住 (C) 钮约两秒钟直到 **HAND** 出现。

松开 (C) 钮会使 **HANDS** 指示符闪烁，各指针自动从数字盘移开。



Ck-58

Ck-59

如何使各指针返回原位

按住 **(C)** 钮约两秒钟直到 **HAND** 出现。

注

- 若您不进行任何操作超过约一小时，各指针也将返回原位。
- 有关如何在计时模式、定时器模式或闹铃模式中进入设定模式时，各指针也将自动从数字盘移开。
- 按住 **(C)** 钮约四秒钟可使各指针返回通常位置，手表进入计时模式。

Ck-60

其他设定

其他设定

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、整点响报及倒数定时器模式的闹铃也将正常鸣响。

如何开启或解除按钮操作音



静音指示符

1. 在计时模式中，按住 **(A)** 钮约两秒钟直到 **ADJ** 出现在右数字盘中。
当您松开 **(A)** 钮时，城市代码将在右数字盘中闪动。此时进入设定模式。
• 每当进入设定模式时，模拟指针将自动移动到数字盘容易观看的位置。

Ck-60

Ck-61

如何开启或解除节能功能

如何开启或解除节能功能

节能功能开启指示符



1. 在计时模式中，按住 **(A)** 钮约两秒钟直到 **ADJ** 出现在右数字盘中。
当您松开 **(A)** 钮时，城市代码及城市名将在右数字盘中滚动。此时进入设定模式。
• 每当进入设定模式时，模拟指针将自动移动到数字盘容易观看的位置。
2. 用 **(C)** 钮在右数字盘中循环切换设定，直到节能功能设定 (**PSON** 或 **PSOF**) 出现。

- 有关如何切换设定的说明，请参阅“如何改变时间及日期”一节（第 Ck-31 页）中的第 2 步。

3. 按 **(D)** 钮开启 (**PSON**) 或解除 (**PSOF**) 节能功能。

Ck-62

Ck-63

疑难排解

疑难排解

时间设定

■ 现在时间有几个小时的误差。
可能是本地城市设定错误（第 Ck-26 页）。检查本地城市设定并根据需要进行更正。

■ 现在时间有一个小时的误差。
您可能需要改变本地城市的标准时间 / 夏令时间 (DST) 设定。要改变标准时间 / 夏令时间 (DST) 设定时请使用“如何改变时间及日期”一节（第 Ck-31 页）中的操作步骤。

■ 指针错位。
可能表示手表曾经受到过磁力或强冲击，致使指针错位。调整手表指针的基准位置（第 Ck-56 页）。

Ck-64

Ck-65

4. 完成所有设定后，按 **(A)** 钮退出设定模式。
• 退出设定模式通常会使得各指针自动返回通常计时。但若您手动移动了指针（第 Ck-59 页）后进入设定模式，则当您退出设定模式时手表不自动返回通常的计时。在这种情况下，需要手动将各指针返回通常位置（第 Ck-60 页）。

注

- 当按钮操作音被解除时，静音指示符会出现在所有模式的画面中。

Ck-64

Ck-65

■ 模拟指针指示的时间是错误的。
若 **HANDS** 指示符出现在右数字盘中，则表示为了方便查看数字盘，模拟指针已移动。按住 **(C)** 钮约四秒钟返回计时模式。

世界时间模式

■ 世界时间模式中的世界时间城市的时间不准。
可能是标准时间及夏令时间的设定错误。有关详情请参阅“如何指定一个城市的标准时间或夏令时间 (DST)”一节（第 Ck-37 页）。

充电

■ 让手表照射光线后，手表不恢复运作。
电量水平下降到第 5 级（第 Ck-15 页）之后可能会出现此种情况。继续让手表照射光线直到电池电量指示符显示 **H** 或 **M**。

Ck-66

Ck-67

- 倒数限度：100 分钟
- 倒数开始时间的设定范围：1 分钟至 100 分钟（以 1 秒钟为单位）
- 闹铃：5 个每日闹铃；整点响报
- 照明：LED；照明持续时间可选
- 其他：电池电量指示符；节能功能；按钮操作音开启 / 解除
- 电源：太阳能电池及一个充电电池
- 电池的供电时间：在下列条件下约为 8 个月（从充满电到下降至第 4 级电量）：
 - 手表不见光
 - 内部保持计时
 - 画面每天显示 18 个小时、休眠 6 个小时
 - 照明每天点亮一次（1.5 秒）
 - 闹铃每天鸣响 10 秒
 - 每天为容易观看数字盘指针移动一次
- 频繁使用照明会很快将电池耗尽。

规格如有变更，恕不另行通知。

Ck-68

规格

- 常温下的精确度：每月 ± 15 秒
- 计时：时、分、秒、下午 (PM)、年、月、日、星期、闹铃倒数
- 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：本地城市代码（可从 48 个城市代码中选择）；标准时间 / 夏令时间（日光节约时间）
- 世界时间：48 个城市（31 个时区）
- 其他：夏令时间 / 标准时间
- 秒表：
 - 测量单位：1/100 秒
 - 测量限度：59'59.99"
 - 测量模式：经过时间，中途时间，两名选手的完成时间
- 倒数定时器：
 - 测量单位：1 秒



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
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

City Code	City	UTC Offset/ GMT Differential
RAI	Praia	-1
UTC		
LIS	Lisbon	0
LON	London	
MAD	Madrid	
PAR	Paris	
ROM	Rome	+1
BER	Berlin	
STO	Stockholm	
ATH	Athens	
CAI	Cairo	+2
JRS	Jerusalem	
MOW	Moscow	+3
JED	Jeddah	
THR	Tehran	+3.5

City Code	City	UTC Offset/ GMT Differential
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
SIN	Singapore	
HKG	Hong Kong	+8
BJS	Beijing	
TPE	Taipei	
SEL	Seoul	+9
TYO	Tokyo	
ADL	Adelaide	+9.5

City Code	City	UTC Offset/ GMT Differential
GUM	Guam	
SYD	Sydney	+10
NOU	Noumea	+11
WLG	Wellington	+12

* This table shows the city codes of this watch. (As of July 2016)

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