

基本操作

每个模式通用的操作显示如下。使用手表时检查内容。

模式切换

此手表设有八种模式（功能），其中包括显示当前时间的“计时模式”。

（计时模式）



计时模式



秒表模式



调用模式



世界时间模式



闹铃模式



倒计时器模式

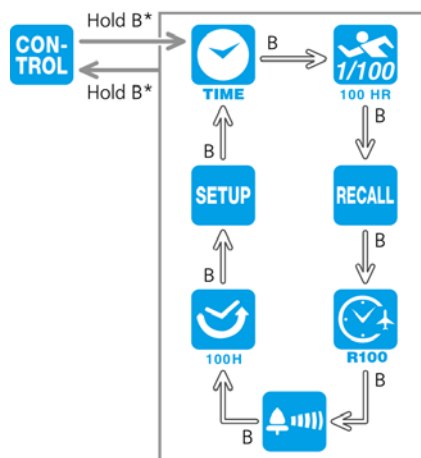


设置模式



控制模式

按 **B** 以切换模式。以下流程图显示了按 **B** 时模式的切换方式。



* 要在“控制模式”与其他模式之间切换，按住 **B** 约三秒钟。当显示屏上出现控制指示器时执行此操作。



a. 控制指示器

仅在连接至手机时才能切换“控制模式”。有关详情，请参见 [CASIO WATCH+ 应用程序设置指南](#)。

重要提示！

如果应用程序设置设为不使用“控制模式”，则“控制模式”不可切换。

点击操作

当执行闹铃或定时器蜂鸣声或振动提示操作时，可以使用点击操作停止蜂鸣声或振动。

当启用点击操作时，显示屏上会闪烁点击提示器。



a. 点击提示器

此时，点击手表显示屏中心两次（双击）可停止蜂鸣声或振动。



重要提示！

使用指甲或其他一些硬物点击显示屏可能导致手表的显示屏面板刮花。请确保使用指腹点击。

手表设定

当与手机通信时，系统会自动调整手机的时间和日期。当不与手机通信时，可根据以下步骤调整时间和日期。

【准备】

此处的步骤在“计时模式”下执行。
按 **B** 以切换至“计时模式”。
请参见：模式切换。

(计时模式)



设定城市

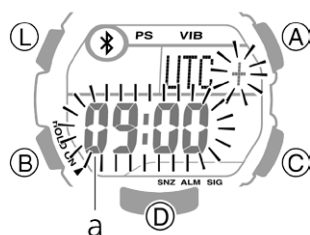
设定使用手表所在城市的时间偏差。如果使用手表所在城市采用夏令时间，则也可设定夏令时间。

重要提示！

错误地设定时间偏差将导致在“世界时间模式”下显示错误时间。

● 时间偏差设定

1. 按住 **C** 约两秒钟。
[SET Hold]（设定暂停）将出现，同时闪烁时间偏差。



a. 时间差异

2. 使用 **D** 和 **A** 更改闪烁的时间偏差设定。

- 对于时间偏差，指定城市名称列表中列出的时区。

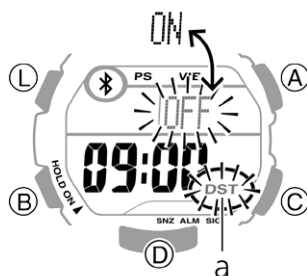
示例：

如果您计划使用东京时间，则将时间偏差设为 [+ 09:00]。

3. 按 **C** 以结束设定。

● 夏令时间设定

1. 按住 **C** 约两秒钟。
[SET Hold]（设定暂停）将出现，同时闪烁时间偏差值。
2. 按 **B** 以显示夏令时间设定屏幕。
3. 按 **D** 以指定开（夏令时间）或关（标准时间）。



a. DST 指示器

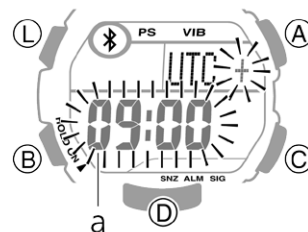
4. 按 **C** 以结束设定。

注意

当设定夏令时间时，将显示 DST 指示器。

设定时间和日期

1. 按住 **C** 约两秒钟。
[SET Hold]（设定暂停）将出现，同时闪烁时间偏差值。



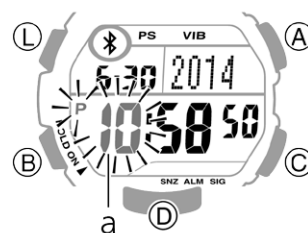
a. 时间差异

2. 连按 **B** 三次以显示秒重置屏幕。
 - 按 **D** 以将秒重置为 00。

补充：

在 30 秒到 59 秒之间按 **D** 可将“分钟”提前一分钟并重置秒。

3. 按 **B** 以显示日期和时间设定屏幕。



a. 小时

日期和时间设定：

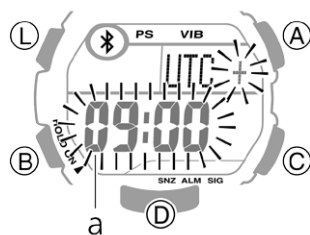
- 每按一次 **B** 都将按以下顺序移动闪烁：“小时”、“分钟”、“年”、“月”、“日”。
- 按 **D** 或 **A** 以更改闪烁项的设定。

4. 按 **C** 以结束设定。

在 12 小时时制与 24 小时时制之间切换

1. 按住 **C** 约两秒钟。

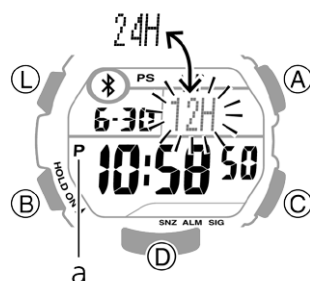
[SET Hold] (设定暂停) 将出现, 同时显示屏上闪烁时间偏差值。



a. 时间差异

2. 连接 **B** 两次以显示 12 小时或 24 小时时制选择屏幕。

- 按 **D** 以选择 [12H] (12 小时时制) 或 [24H] (24 小时时制)。



a. PM 指示器

注意:

如果使用 12 小时时制, PM 指示器将在中午与晚上 11:59 之间出现。如果使用 24 小时时制, 则不显示。

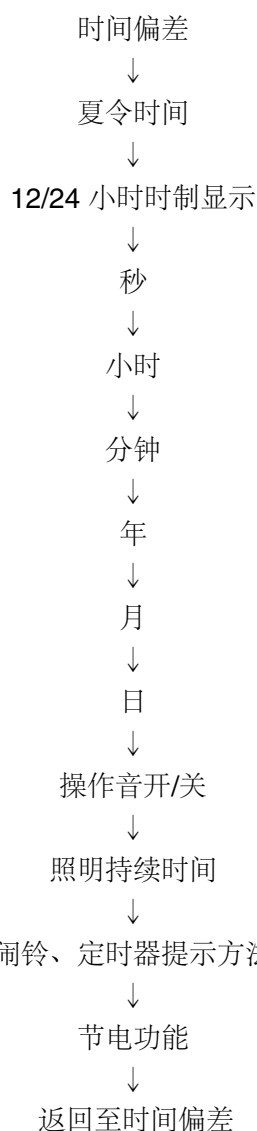
3. 按需完成所有设定后, 请按 **C** 退出设定屏幕。

夏令时间

夏令时间也称为 DST (日光节约时间), 夏令时间系统中的时间比标准时间 (STD: 标准时间) 提前一小时。采用夏令时间的时期和地区因国家/地区的不同而有所不同。此外, 有些国家和/或地区不使用夏令时间系统。

设定补充

在“计时模式”设定屏幕上, 每按一次 **B** 都将按以下顺序切换各项。



秒表

最大可测量时长为 99 小时 59 分钟 59.99 秒。

除了常规测量, 您还可以测量分圈时间和分段时间。

您可记录测量结果, 系统内存最多可容纳 120 条记录, 以便您后续查看。

参考:

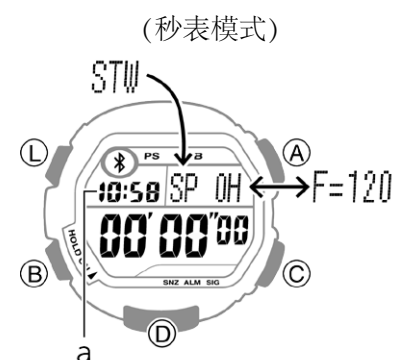
调用记录 - 调用 -

【准备】

此处的步骤在“秒表模式”下执行。

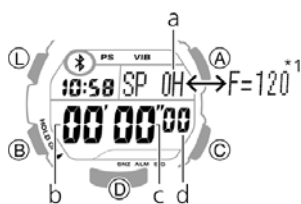
按 **B** 以切换至“秒表模式”。

请参见: [模式切换](#)。



a. 当前时间

测量流逝时间



- a. 小时
- b. 分钟
- c. 秒
- d. 1/100 秒

*1 剩余记录保存数量
显示当前可以保存的记录数量。

- 使用以下按钮操作以测量流逝时间。

D 开始



A 停止



D 恢复



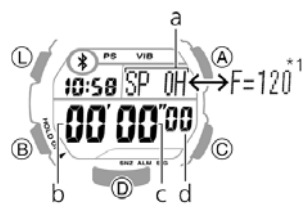
A 停止

- 按 **A** 以重置显示。
- 连按 **B** 六次以返回至“计时模式”。

注意

当剩余记录保存数量变为 **0** 时，系统将删除最旧的记录并保存新的测量结果。

测量分段时间



- a. 小时
- b. 分钟
- c. 秒
- d. 1/100 秒

*1 剩余记录保存数量
显示当前可以保存的记录数量。

- 确保显示 **[SP 0H]** (分段)。

- 如果显示 **[LP 0H]** (分圈)，则按 **C** 以切换至 **[SP 0H]** (分段)

- 使用以下按钮操作以测量流逝时间。

D 开始

测量开始。



D 分段 1

第一个分段时间在显示屏上持续显示八秒钟，然后返回至测量。



D 分段 2

第二个分段时间在显示屏上持续显示八秒钟，然后返回至测量。



A 目标

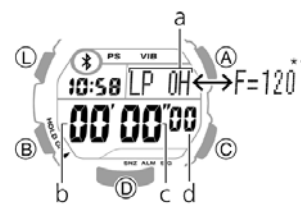
将显示累计时间，同时停止测量。

- 按 **A** 以重置显示。
- 连按 **B** 六次以返回至“计时模式”。

注意

当剩余记录保存数量变为 **0** 时，系统将删除最旧的记录并保存新的测量结果。

测量分圈时间



- a. 小时
- b. 分钟
- c. 秒
- d. 1/100 秒

*1 剩余记录保存数量
显示当前可以保存的记录数量。

- 确保显示 **[LP 0H]** (分圈)。

- 如果显示 **[SP 0H]** (分段)，则按 **C** 以切换至 **[LP 0H]** (分圈)

- 使用以下按钮操作以测量流逝时间。

D 开始

测量开始。



D 第 1 圈

第 1 圈时间显示八秒钟后返回至下一圈测量。



D 第 2 圈

第 2 圈时间显示八秒钟后返回至下一圈测量。



A 目标

将显示最后一圈时间，同时停止测量。

- 按 **A** 以重置显示。
- 连按 **B** 六次以返回至“计时模式”。

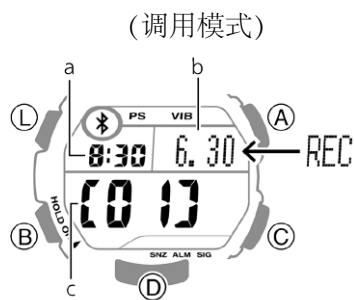
注意

当剩余记录保存数量变为 **0** 时，系统将删除最旧的记录并保存新的测量结果。

调用记录 — 调用 —

您可以检查记录的测量时间。

1. 使用 **B** 以切换至调用模式。
请参见：模式切换



- a. 测量时间
- b. 测量日期 (月、日)
- c. 测量数量

补充：

最后记录的日期、时间、测量数量将出现（测量数量是管理所记录数据的数量）。

2. 按 **C** 以选择测量数量。

- 如果您不知道测量数量，请根据测量日期和/或测量时间选择。



3. 每按一次 **D** 都会按照测量记录的保存顺序来显示这些测量记录。

- [BEST] (最快时间) 将显示出来，代表最快的分圈时间。

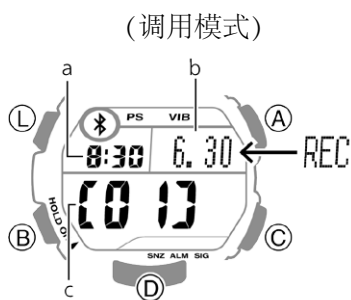


4. 连接 **B** 五次以返回至“计时模式”。

删除内存数据

- 删除指定记录

1. 使用 **B** 以切换至调用模式。
请参见：模式切换



- a. 测量时间
- b. 测量日期 (月、日)
- c. 测量数量

2. 按 **C** 以选择要删除的测量数量。

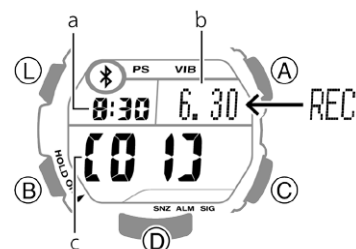
3. 按住 **A** 约两秒钟。
显示 [Hold CLEAR] (按住清除)，删除指定记录。

4. 连接 **B** 五次以返回至“计时模式”。

- 删除所有记录

1. 按 **B** 以进入调用模式。
请参见：模式切换

(调用模式)



- a. 测量时间
- b. 测量日期 (月、日)
- c. 测量数量

2. 按住 **A** 约五秒钟。
[Hold A-CLR] (按住 A-CLR) 将出现，表示已删除所有记录。

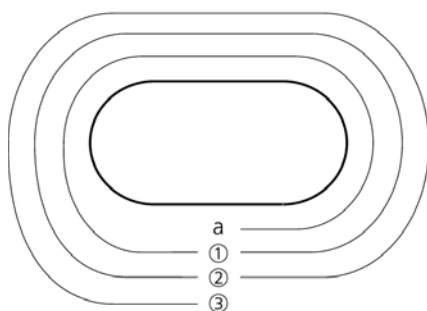


3. 连接 **B** 五次以返回至“计时模式”。

分圈时间和分段时间

● 分圈时间

完成固定部分所需的时间，如同围绕跑道的比赛称为“一圈”比赛。

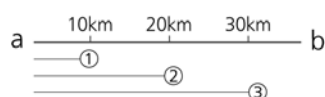


a. 开始

- ① 第 1 圈
- ② 第 2 圈
- ③ 第 3 圈

● 分段时间

从比赛开始到赛程中任意点的流逝时间，例如马拉松比赛跑到 10 公里、20 公里和 30 公里处的用时，这种时间称为“分段时间”。



a. 开始

b. 停止

- ① 分段 1
- ② 分段 2
- ③ 分段 3

世界时间

您可以获悉世界上 100 个城市的时间。

【准备】

此处的步骤在“世界时间模式”下执行。按 **B** 以切换至“世界时间模式”。

请参见：模式切换

(世界时间模式)

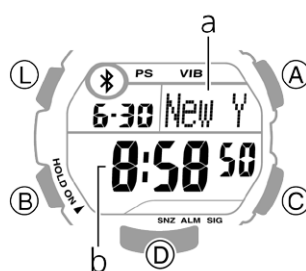


查找其他国家/地区的时间

- 按 **D** 或 **A** 以选择城市。

此时将显示该城市的时间。

- 按住 **D** 或 **A** 快进城市名称。



a. 城市名称

b. 所选城市的时间

- 连按 **B** 四次以返回至“计时模式”。

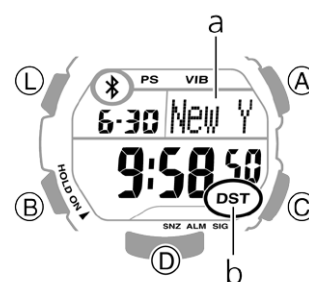
设定夏令时间

如果某个城市使用夏令时间，则可设置适用于该城市的夏令时间。

- 按住 **C** 约两秒钟。

[DST Hold] (DST 暂停) 显示出来后，将夏令时间切换至开或关。

- 当设定夏令时间时，将显示 DST 指示器。



a. 城市名称

b. DST 指示器

- 连按 **B** 四次以返回至“计时模式”。

闹铃

在指定时间通过蜂鸣声或振动提示。

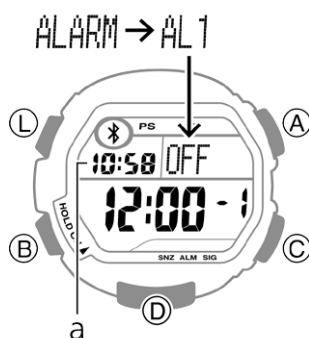
【准备】

此处的步骤在“闹铃模式”下执行。

按 **B** 以切换至“闹铃模式”。

请参见：模式切换

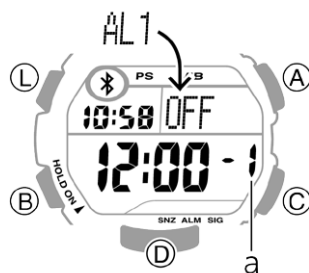
(闹铃模式)



a. 当前时间

设定闹铃时间

1. 按 **D** 以选择要设定的闹铃屏幕。



a. 闹铃数量

可以选择六个闹铃，其中包括每小时时间信号。

通过屏幕上的闹铃数量检查要设置的闹铃。

- **-1** 至 **-4**
常规闹铃。
在指定时间提示。每五分钟重复提示一次，共七次。
- **-5**
贪睡闹铃。
在指定时间提示。每五分钟重复提示一次，共七次。
- **:00**
每小时时间信号。
每小时第 00 分钟提示。

显示闹铃屏幕：

- 按 **D** 以按以下顺序循环切换闹铃屏幕：常规闹铃 (**-1** 到 **-4**)、贪睡闹铃、每小时时间信号。

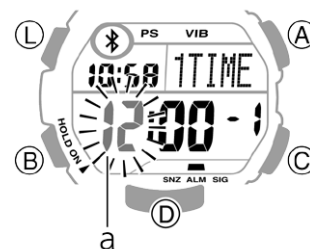
2. 按 **A** 以指定闹铃或每小时时间信号操作。

可为每个闹铃指定以下操作。

- **-1** 至 **-4** 和 **-5**
OFF : 闹铃不响。
1TIME : 闹铃在预设时间仅响了一次。
DAILY : 闹铃在每天的预设时间响起。
- **:00**
OFF : 每小时时间信号不响。
ON : 每小时时间信号在每小时第 00 分钟响起。

3. 按住 **C** 约两秒钟。

[SET Hold] (设定暂停) 将出现，“小时”将会闪烁。



a. 小时

闹铃时间设定

- 每按一次 **B** 都将移动“小时”和“分钟”设定之间的闪烁。
- 使用 **D** 和 **A** 以更改闪烁项的设定。

4. 按 **C** 以结束设定。

5. 连接 **B** 三次以返回至“计时模式”。

闹铃指示器：

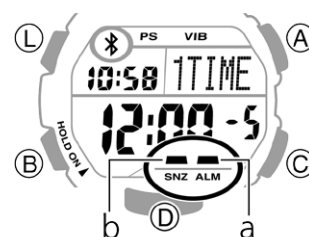
当闹铃和/或每小时时间信号设为“开”时指示器灯光适度亮起。

闹铃设为“开”



a. 闹铃指示器

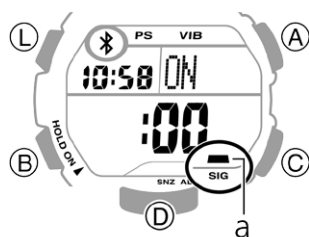
当贪睡闹铃设为“开”时



a. 闹铃指示器

b. 贪睡闹铃指示器

当每小时时间信号设为“开”时



a. 每小时时间信号指示器

关闭闹铃

1. 按 **D** 以选择要为其更改设定的闹铃屏幕。



2. 按 **A** 以将闹铃和/或每小时时间信号指示器设为“关”。
3. 连接 **B** 三次以返回至“计时模式”。

停止闹铃

当闹铃响起或振动时，可通过按任意按钮或双击手表显示屏的中心停止闹铃。

重要提示！

如果是贪睡闹铃，即使通过按任意按钮或双击停止了蜂鸣声或振动，闹铃仍将以五分钟的间隔重复提示七次。要中止闹铃，请将贪睡闹铃设为“关”。

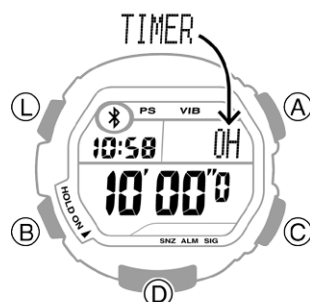
定时器

针对设定时间执行倒计时。当剩余时间变为零时，通过蜂鸣声或振动进行提示。

【准备】

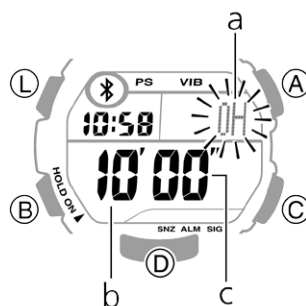
此处的步骤在“定时器模式”下执行。按 **B** 以切换至“定时器模式”。请参见：[模式切换](#)

(定时器模式)



设定时间

1. 按住 **C** 约两秒钟。
[Set Hold]（设定暂停）将出现，“小时”将会闪烁。



- a. 小时
- b. 分钟
- c. 秒

时间设定：

- 每按一次 **B** 都将按以下顺序移动闪烁：“小时”、“分钟”、“秒”。
- 使用 **D** 和 **A** 以更改闪烁项的设定。

2. 按 **C** 以结束设定。

3. 连接 **B** 两次以返回至“计时模式”。

注意

设定 0H00'00" 表示可设定 100 小时的倒计时器。

使用定时器



- a. 小时
- b. 分钟
- c. 秒
- d. 1/10 秒

1. 使用以下按钮操作执行倒计时。

D 开始

定时器开始。



D 停止

定时器停止。



D 恢复

定时器恢复。



时间到 (00:00)

通过蜂鸣声或振动提示。

要中途停止定时器操作，请按 **D** 以停止定时器，然后按 **A** 以重置为定时器开始时间。

要停止蜂鸣声或振动提示操作，请按任意按钮或双击手表显示屏的中心。

2. 连接 **B** 两次以返回至“计时模式”。

显示照明

这项简单操作可照亮手表的显示屏，以便在黑暗环境下读取信息。如果您朝面部倾斜手表来读取信息，系统也会启用可照亮显示屏的自动照明功能。

照亮显示屏



在任意模式下按 **L** 均可照亮显示屏。

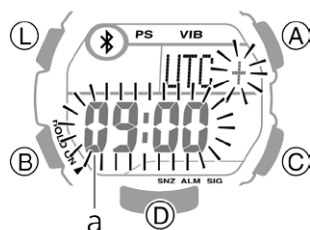
补充

如果在显示屏照明处于开启状态时启用闹铃提示、来电提示或任何其他提示操作，则系统会自动关闭显示屏照明。

● 更改照明持续时间

照明持续时间可设为两种类型：**1.5 秒**和**3 秒**。

1. 按 **B** 以切换至“计时模式”。
请参见：[模式切换](#)
2. 按住 **C** 约两秒钟。
[SET Hold]（设定暂停）将出现，同时闪烁时间偏差值。



a. 时间差异

3. 连接 **B** 10 次以显示照明持续时间设定屏幕。

4. 按 **D** 以选择 [LT1]（1.5 秒）或 [LT3]（3 秒）。



5. 按 **C** 以结束设定。

启用自动照明

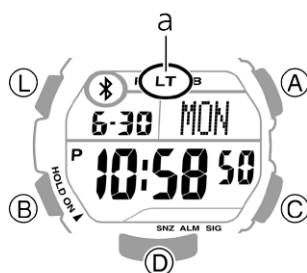
使用以下步骤启用自动照明，此后无论何时倾斜或面朝手表读取信息，系统都会自动开启显示照明。

重要提示！

如果启用自动照明，当手腕处于某些位置时，即使不看手表，显示照明也会开启。这将缩短电池寿命。

● 启用自动照明

1. 按 **B** 以切换至“计时模式”。
请参见：[模式切换](#)
2. 按住 **L** 约三秒钟。
如果执行此操作，显示屏上将出现自动照明开启指示器。



a. 自动照明开启指示器

补充

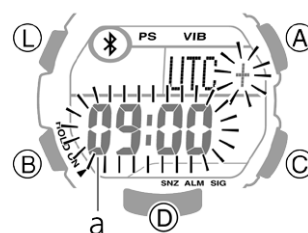
持续启用自动照明约六小时。此后将自动禁用。

其他设定

按钮操作音设定

可以设定按按钮时是否发出声音。

1. 按 **B** 以切换至“计时模式”。
请参见：[模式切换](#)
2. 按住 **C** 约 2 秒。
[SET Hold]（设定暂停）将出现，同时闪烁时间偏差值。



a. 时间偏差

3. 连接 **B** 九次以显示按钮操作音设定屏幕。
4. 按 **D** 以选择 [KEY]（按键音）或 [MUTE]（静音）。
 - 如果选择 [MUTE]（静音），则静音指示器亮起，而且按钮操作音不响。



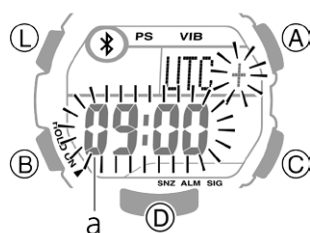
a. 静音指示器

5. 按 **C** 以结束设定。

提示方法设定

闹铃、定时器等提示可切换至蜂鸣声或振动。

1. 按 **B** 以切换至“计时模式”。
请参见：[模式切换](#)
2. 按住 **C** 约两秒钟。
[SET Hold]（设定暂停）将出现，同时闪烁时间偏差值。



a. 时间差异

3. 连接 **B** 11 次以显示提示方法设定屏幕。
4. 按 **D** 以选择 [BEEP]（蜂鸣声）或 [VIB]（振动）。
 - 如果选择 [VIB]（振动），则振动指示器亮起，同时启用振动提示。



a. 振动指示器

5. 按 **C** 以结束设定。

电池更换周期

关于电池更换周期

随着电池电量下降，显示屏上会显示电池图标。当显示电池图标时，系统将限制可用功能。

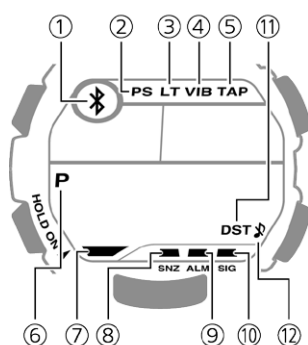
如果始终显示电池图标，请更换电池。



a. 电池图标

查看显示屏

显示屏上显示的标记



- ① Bluetooth 图标
含义：可以使用 **Mobile Link**。
- ② 节电功能指示器
含义：限制 **Mobile Link** 功能可用性以节省电量。
- ③ 自动照明开启指示器
含义：自动开灯。
- ④ 振动指示器
含义：通过振动提示闹铃和定时器。

- ⑤ 点击指示器
含义：可以进行双击操作。
- ⑥ PM 指示器
含义：手表的 12 小时制显示时间表示下午。
- ⑦ 控制指示器
含义：可以使用“控制模式”。
- ⑧ 贪睡闹铃指示器
含义：贪睡闹铃响起。
- ⑨ 闹铃指示器
含义：闹铃响起。
- ⑩ 每小时时间信号指示器
含义：每小时时间信号响起。
- ⑪ DST 指示器
含义：时间采用夏令时间。
- ⑫ 静音指示器
含义：操作音不响。

Bluetooth® 为美国 Bluetooth SIG, Inc. 的注册商标或商标。

补充信息

城市名称列表

城市名称	时区
(协调世界时)	0
雷克雅未克	
里斯本	
卡萨布兰卡	
伦敦	
马德里	
巴黎	+1
阿尔及尔	
布鲁塞尔	
阿姆斯特丹	
苏黎世	
法兰克福	
奥斯陆	
罗马	
哥本哈根	
柏林	
斯德哥尔摩	
布达佩斯	
华沙	

开普敦	+2
索非亚	
雅典	
赫尔辛基	
伊斯坦布尔	
基辅	
开罗	+3
耶路撒冷	
莫斯科*	
亚的斯亚贝巴	+3.5
吉达	
德黑兰	+4
迪拜	+4.5
喀布尔	+5
卡拉奇	+5.5
德里	+5.75
加德满都	+6
新西伯利亚*	
达卡	+6.5
仰光	+7
曼谷	
河内	
雅加达	

吉隆坡	+8
新加坡	
中国香港	
珀斯	
北京	
马尼拉	
上海	+9
台北	
首尔	+9.5
东京	
阿德莱德	+10
海参崴*	
关岛	+11
悉尼	
努美阿	+12
惠灵顿	
苏瓦	+12.75
查塔姆群岛	
努库阿洛法	+13
圣诞岛	+14
帕果-帕果	-11
檀香山	-10
安克拉治	-9

温哥华	-8
旧金山	
西雅图	
洛杉矶	
提华纳	
埃德蒙顿	-7
菲尼克斯	
奇瓦瓦	
丹佛	
墨西哥城	-6
温尼伯	
达拉斯	
休斯顿	
危地马拉市	
芝加哥	
亚特兰大	-5
哈瓦那	
多伦多	
利马	
华盛顿特区	
金斯敦	
费城	
波哥大	
纽约	
波士顿	

加拉加斯	-4.5
圣地亚哥	-4
拉巴斯	
圣胡安	
哈利法克斯	-3.5
圣 约翰斯	
布宜诺斯艾利斯	-3
蒙得维的亚	
里约热内卢	
费尔南多-迪诺罗尼亚岛	-2
普拉亚	-1

* 截止 2014 年 6 月，此手表不反映以下加一个小时的城市时间偏差的变化。

当夏令时间设为“开”时，提前一个小时并使用它。

莫斯科
新西伯利亚
海参崴