

手表 使用手册 5744

CASIO®

目录

关于本手表

[常规指南](#)[表盘和显示屏指示器](#)[浏览不同模式](#)[模式概览](#)[移动指针](#)[在黑暗中查看表面](#)[有用的功能](#)

连接手机

[准备步骤](#)[自动时间校正](#)[模式自定义](#)[自定义计时模式屏幕](#)[查看步数数据](#)[记录您的当前位置（位置内存）](#)[检查到某个位置内存点的距离和方位（位置指示器）](#)[自动高度校准](#)[记录航点及其高度（任务日志）](#)[配置世界时间设置](#)[调整指针对齐](#)[手机搜索](#)[配置手表设置](#)[更改本地城市夏令时间设置](#)[连接](#)[| 连接手机](#)[| 取消与手机连接](#)[| 在医疗设施中或飞机上使用手表](#)[| 解除配对](#)[| 如果您购买另一部手机](#)

时间校正

[使用手表操作调整时间设置](#)[在医疗设施中或飞机上使用手表](#)

世界时间

[使用 CASIO WATCHES 手机应用配置世界时间城市设置](#)[查看世界时间](#)[世界时间城市设置](#)[切换本地城市时间和世界时间](#)[国际旅行](#)

闹铃

[使用 CASIO WATCHES 手机应用配置闹铃设置](#)[配置闹铃设置](#)[配置整点报时设置](#)[关闭闹铃或整点报时](#)

数字指南针

[获取指南针读数](#)[校准指南针](#)[| 校准指南针读数](#)[| 设置真北读数（磁偏角校准）](#)[磁北和真北](#)[数字指南针读数注意事项](#)

高度测量

[查看当前高度](#)[校准高度读数（偏移）](#)[检查距参考点的高度差](#)[设置自动测量间隔](#)[记录高度读数](#)[指定高度测量单位](#)[高度读数注意事项](#)

气压测量

[查看现在气压](#)[查看一段时间内的气压变化](#)[查看两个气压读数之间的变化](#)[气压变化指示](#)[校准气压读数（偏移）](#)[指定气压单位](#)[气压读数注意事项](#)

温度测量

[查看现在温度](#)[校准温度读数（偏移）](#)[指定温度单位](#)[温度读数注意事项](#)

查看高度记录

[查看保存的数据](#)[删除数据](#)

日出和日落时间

查看今天的日出和日落时间

指定一个日期以查看日出和日落时间

秒表

测量运行时间

测量分段时间

定时器

使用 CASIO WATCHES 手机应用配置计时器设置

设置定时器开始时间

使用定时器

步数

计步

步数错误的原因

指针对齐调整

使用 CASIO WATCHES 手机应用调整指针对齐

调整指针对齐

其他设置

启用按钮操作音

反映活动测量中的高度差

复位手表设置

规格

其他信息

城市表

夏令时间表

支持的手机

版权和注册版权

故障排除

注意事项

操作须知

用户维护保养

电池的更换

Mobile Link 注意事项

关于本手表

本节概要介绍手表及其便捷的使用方式。

● 手表功能

● 手机连接

手表支持与支持 Bluetooth 的手机进行连接和通信。

● 世界时间

“世界时间”可显示全球 38 个城市（38 个时区）* 中任意城市的当前时间以及 UTC（协调世界时）。

* 连接手机时可能会进行更新。

● 闹铃

只要达到您指定的时间，闹铃提示音就会响起。

● 数字指南针

您可以使用“罗盘模式”确定北方和查看目的地的方位。

● 高度测量

您可以使用此功能获取您当前位置的海拔高度读数。

您可以记录测量的高度，以及测量的日期和时间。

您还可以测量两点之间的高度差。

● 气压测量

您可以显示当前气压趋势，这有助于您对值得注意的压力变化保持警惕。

● 温度测量

手表可用于获取现在气温读数。

● 查看高度记录

您可以查看或删除高度测量记录。

● 日出和日落时间

您可以查看指定日期的日出和日落时间。

● 秒表

秒表在第一个小时以 1/100 秒为单位测量运行时间，第一个小时之后以 1 秒为单位，最长测量时间为 24 小时。

● 定时器

从您指定的开始时间开始倒计时。在倒计时达到零时，闹铃提示音响起。

重要提示!

- 此款手表不是专用测量仪器。测量功能读数仅供一般参考。
- 在使用此款手表的数字指南针进行严谨的徒步、登山或其他活动时，请务必始终携带其他指南针以确认读数。如果手表的数字指南针生成的读数与其他指南针的读数不同，请对手表指南针执行 8 字校准或 2 点校准，以确保准确性更高。
 - 如果手表位于永久磁铁（磁性配件等）、金属物体、高压电线、天线或家用电器（电视、电脑、手机等）附近，则无法获取罗盘读数和进行罗盘校准。

🔍 数字指南针

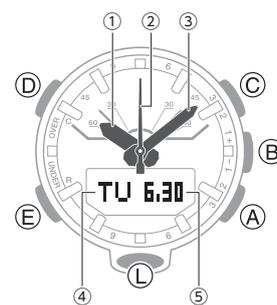
- 手表的海拔高度计功能根据其压力传感器生成的气压读数计算，并显示相对海拔高度。正因如此，手表显示的高度值可能与您所处区域指示的实际高度和/或海拔高度有所不同。建议按照当地高度（海拔）指示定期校准。

🔍 高度测量

注

- 本使用手册中包含的插图旨在方便解释。插图可能会与它所代表的项目有所不同。

常规指南



- ① 时针
- ② 秒针
- ③ 分针
- ④ 星期
- ⑤ 月，日

A 按钮

在“计时模式”下，按下此按钮会进入“高度计模式”。

B 按钮

按下可连接已配对的手机。

C 按钮

在“计时模式”下，按下此按钮会进入“罗盘模式”。

D 按钮

在“计时模式”下，按下此按钮可在不同显示之间进行切换。

E 按钮

每次按下它都会切换手表模式。

在任何模式下，按住此按钮至少 2 秒钟可返回到“计时模式”。

L 按钮

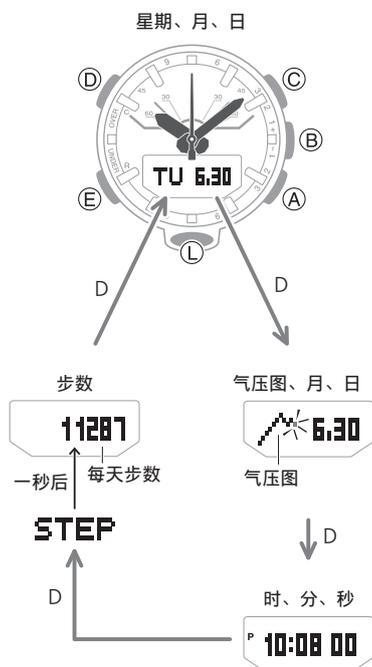
按下可打开照明。

模式概览

● 计时模式

此模式会显示现在时间和日期。您还可以配置设置以显示气压图、世界时间、步数和/或日出和日落时间。

您可以通过按下 (D) 在显示屏之间导航。



注

- 您可以使用 CASIO WATCHES 将下面的项目添加到显示屏中。您还可以从显示屏中移除项目并重新排列它们的显示位置。
 - 年、月、日
 - 气压图
 - 世界时间时与分
 - 本地城市日出和日落时间
- 要使用 CASIO WATCHES 执行操作，您首先需要将手表与安装应用程序的手机配对。
 - ③ 将手表与手机配对。

连接配对的手机以校正手表时间

按下 (B)。

☞ 触发即时时间校正

搜索配对的手机

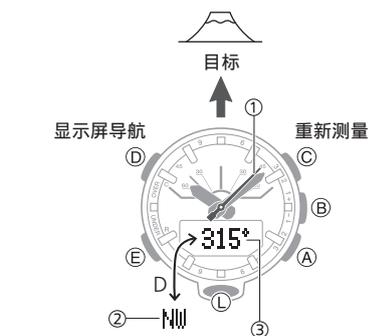
按住 (B) 约 5 秒。

☞ 手机搜索

● 数字指南针模式

此模式用于获取方向和方位角读数。

☞ 数字指南针

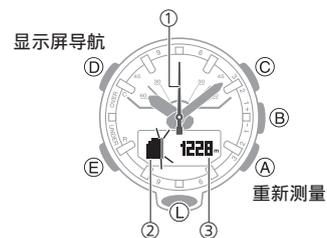


- ① 北指示
- ② 12 时方位
- ③ 12 时方位角度

● 高度计模式

此模式用于获取当前位置的高度读数。

☞ 高度测量



- ① 高度差/现在时间秒数
- ② 高度图
- ③ 高度

● 气压计模式

此模式用于获取当前位置的气压读数。

☞ 气压测量

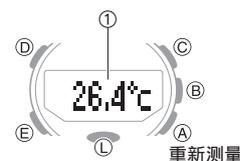


- ① 气压差/现在时间秒数
- ② 气压图
- ③ 气压

● 温度计模式

此模式用于获取当前位置的温度读数。

☞ 温度测量

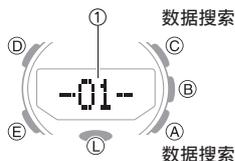


- ① 温度

● 高度记录复示模式

使用此模式查看高度记录。

🔍 查看高度记录

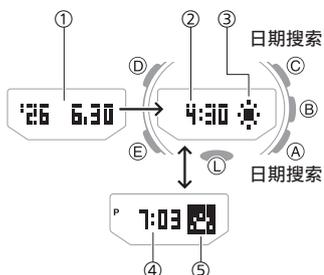


① 上次使用“高度记录复示模式”时显示的记录数

● 日出/日落模式

使用该模式能够查看本地城市的日出和日落时间。

🔍 日出和日落时间



① 年、月、日

② 日出时间

③ 日出指示器

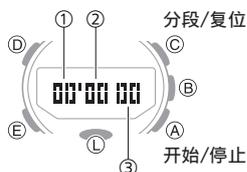
④ 日落时间

⑤ 日落指示器

● 秒表模式

此模式用于计时。

🔍 秒表



① 秒表分

② 秒表秒

③ 秒表：1/100 秒

● 定时器模式

此模式用于对所需的开始时间进行倒计时。

🔍 定时器



① 计时器时

② 计时器分

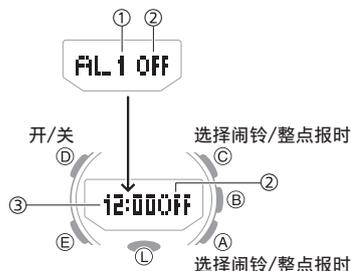
③ 计时器秒

● 闹铃模式

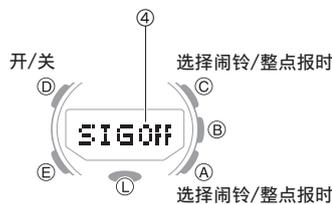
当到达闹铃时间时，手表会发出蜂鸣声。

🔍 闹铃

最后一个屏幕是闹铃屏幕时



最后一个屏幕是整点报时屏幕时



① 闹铃编号

② 闹铃开启/解除

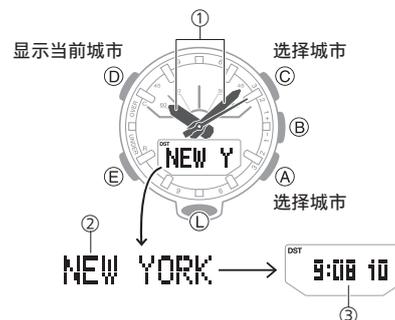
③ 闹铃的时数/分数

④ 整点报时启用/解除

● 世界时间模式

此模式可显示 38 个城市的现在时间和 UTC（协调世界时）时间。

🔍 世界时间



① 本地城市时间

② 世界时间城市

③ 世界时间城市现在时间

移动指针

移动指针使其移开，方便查看显示信息。

1. 按住 (L) 时，按下 (E)。

这会将模拟指针移开，方便查看显示信息。



2. 要使指针返回其正常计时状态位置，请在再次按下 (E) 时按住 (L)，或按下 (E) 以切换至其他模式。

注

- 如果您更改了模式，或者您将手表保留为指针偏移状态，并且在大约一小时内未执行任何操作，则指针将自动恢复正常计时状态。

在黑暗中查看表面

在暗处查看时，手表正面会被照亮。

● 要手动照亮表面

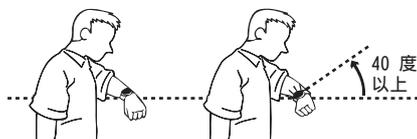
按下 (L) 可打开照明灯。

- 如果警报开始响起，照明将自动关闭。



● 要在启用自动照明时照亮表面

如果已启用自动照明，只要将手表倾斜 40 度以上放置，表面照明将自动开启。



重要提示!

- 当手表处于与水平线呈 15 度以上水平角的位置时（如下图所示），自动照明可能不会正常工作。



- 静电或磁场会干扰自动照明的正常工作。如果发生这种情况，尝试放下手臂，然后再次将其朝向您的面部倾斜。
- 移动手表时，您可能会注意到有轻微的咔哒声。这是因为自动照明开关在工作，它在确定手表的当前方向。这并不表示手表有故障。

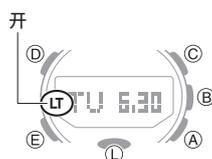
注

- 存在以下任一情况时，自动照明将被禁用。
 - 闹铃、定时器提醒或其他蜂鸣音响起时
 - 正在进行指针移动操作时
 - 处于“罗盘模式”时

● 配置自动照明设置

在“计时模式”下，按住 (L) 至少三秒，自动照明将在启用和解除之间切换。

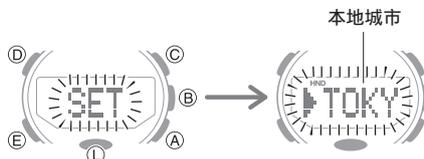
- 启用自动照明时显示 [LT]。
- 如果您不手动解除它，自动照明将保持启用状态大约六小时。此后会自动解除。



● 指定照明持续时间

您可以选择照明持续时间为 1.5 秒或 3 秒。

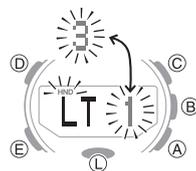
1. 进入“计时模式”。
 ○ 浏览不同模式
2. 按住 (D) 至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时，松开该按钮。



3. 按三次 (E)，以显示 [LT]。
4. 按下 (A) 以在两种照明持续时间设置之间切换。

[1]: 1.5 秒照明

[3]: 3 秒照明



5. 按下 (D) 两次以退出设置屏幕。

有用的功能

将手表与手机配对可使多个手表功能更易于使用。

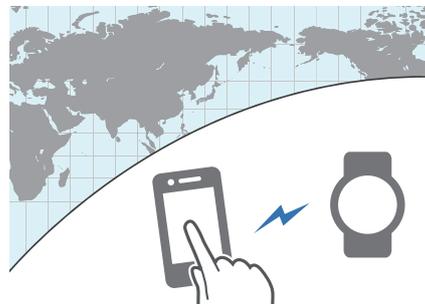
自动时间校正

○ 自动时间校正



可选择超过 300 个世界时间城市

○ 配置世界时间设置



将数据传输到手机

○ 查看步数数据



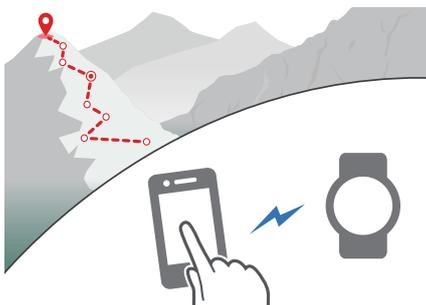
使用手机检查到位置内存中的地点的距离和方位

- 📍 检查到某个位置内存点的距离和方位（位置指示器）



使用您的手机记录路线航点及其高度

- 📍 记录航点及其高度（任务日志）



此外，可使用手机配置多个其他手表设置。

要将数据传输至手表且配置设置，您首先需要将手表与手机配对。

📍 准备步骤

- 您的手机需要安装“CASIO WATCHES”手机应用程序才能与手表进行配对。

连接手机

当手表与手机进行 Bluetooth 连接（Mobile Link）时，手表的当前时间设置会自动进行校正。您也可更改手表的其他设置。

注

- 仅当在手机上运行 CASIO WATCHES 手机应用时，该功能才可用。
- 本节说明手表和手机操作。
- 🕒：手表操作
- 📱：手机操作

准备步骤

要配合手机使用手表，您需要先将它们配对。执行以下步骤将手表与手机配对。

- ① 在手机上安装应用。
- ② 配置 Bluetooth 设置。
- ③ 将手表与手机配对。

● ① 在手机上安装所需应用程序。

使用 iOS 的用户请在 App Store / 使用 Android™ 的用户请在 CASIO 的网站搜索“CASIO WATCHES”手机应用并安装到您的手机上。

● ② 配置 Bluetooth 设置。

启用手机的 Bluetooth。

注

- 有关设置步骤的详细信息，请参阅您的手机说明书。

● ③ 将手表与手机配对。

1. 将要与手表配对的手机移至靠近手表的位置（1 米以内）。
2. 📱 点击“CASIO WATCHES”图标。
3. 📱 点击“我的手表”选项卡的 +。
4. 📱 执行手机屏幕上显示的操作，以将手表注册到 CASIO WATCHES 手机应用程序。
5. 🕒 按住 (B) 至少两秒，直至秒针指向 [R]。

手表与手机建立连接后，[APP] 将更改为 [OK]，秒针将从 [R] 移至 [C]。

此时，手机与手表的时间设置将会保持同步。

- 要将已经与一部手机配对的手表与另一部手机配对，请按住 (B)，直至秒针指向 [R] 两次。



- 如果配对失败，手表将返回到此流程开始前的状态。再次从头开始执行配对流程。

配对操作到此结束。

配对成功后，智能手机和手表会自动连接，以将手表的时间设置与智能手机同步。

注

- 首次启动 CASIO WATCHES 手机应用时，手机上将显示一条消息，询问是否启用位置信息获取功能。配置设置以允许在后台使用位置信息。

自动时间校正

手表将在每天的预设时间连接手机，并调整其时间设置。

● 使用此功能

您的手表会根据预设方案每天校正时间设置四次。如果将手表置于“计时模式”，在您从事日常活动时，无需任何操作，您的手表会自动执行校正操作。



重要提示!

- 在下列情况下，手表可能无法执行自动时间校正。
 - 当手表与配对的手机距离过远时
 - 当由于无线电干扰等因素导致无法通信的时候
 - 当手机在进行系统更新的时候
 - CASIO WATCHES 手机应用未在手机上运行时

注

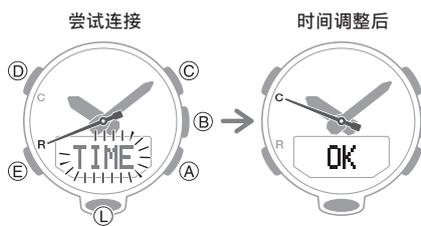
- 如果即使可与手机连接手表也未指示正确的时间，请调整指针和日期指示器对齐。
 - 调整指针对齐
- 如果使用 CASIO WATCHES 手机应用指定了世界时间城市，手表还将自动校正该地的时间。
- 手表会与手机连接，并在如下时间执行自动时间校正：凌晨 12:30、早上 6:30、中午 12:30、晚上 6:30。自动时间校正完成后，连接会自动终止。

● 触发即时时间校正

手表无论何时与手机建立连接，其时间设置都会进行自动校正。每当您想要触发即时时间校正时，请执行以下步骤连接手机。

1. 将手机移至靠近手表的位置（1 米内）。
2. 按下 (B)。

[TIME] 闪烁，表示手表已开始连接操作。当手表与手机之间建立连接时，[OK] 将会出现，获取时间信息，然后调整手表的时间设置。



注

- 您可以在任意手表模式下执行上述的时间调整操作。
- 时间校正完成后，连接会自动终止。
- 如果由于某种原因导致时间校正失败，显示屏上将出现 [ERR]。

模式自定义

您可以使用 CASIO WATCHES 自定义模式，方法是在屏幕上重新排列模式，以及删除或添加模式。

重要提示!

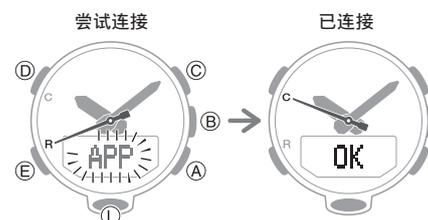
- 您不能在手表上执行模式自定义操作。使用 CASIO WATCHES 配置设置。

可以重新排列或删除以下模式。

- 气压计模式
- 温度计模式
- 高度记录复示模式
- 日出/日落模式
- 秒表模式
- 定时器模式
- 闹铃模式
- 世界时间模式

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 按住 (B) 至少两秒，直至秒针指向 [R] 两次。

手表与手机建立连接后，[APP] 将更改为 [OK]，秒针将从 [R] 移至 [C]。



3. 执行手机屏幕上显示的操作，以配置模式设置。

注

- 增加或减少模式数量可能会更改模式功能和/或设置。
- 即使您移除了“气压计模式”，您也可以可以在“计时模式”屏幕上显示气压图。
- 即使您移除“日出/日落模式”，您也可以可以在“计时模式”屏幕上显示日出和日落时间。

● 要初始化模式自定义

重要提示!

- 初始化模式自定义还可初始化手表设置。

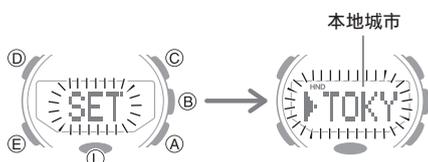
注

- 启用任务日志时，无法初始化模式自定义。

1. 进入“计时模式”。

浏览不同模式

2. 按住 (D) 至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时，松开该按钮。



3. 按下 (D)。

此操作会使秒钟闪烁。



4. 按住 (C) 至少五秒。当 [RESET] 停止闪烁后，松开。

这将初始化模式自定义。

5. 按下 (D) 退出设置屏幕。

自定义计时模式屏幕

您可以使用 CASIO WATCHES 在“计时模式”中重新排列显示项目，以及添加或删除项目。

重要提示!

- 请注意，您不能使用手表操作来配置显示项目设置。使用 CASIO WATCHES 配置设置。

可以显示以下项目。

- 星期、月、日

TU 6.30

- 年、月、日 *

'26 6.30

- 气压图、月、日

6.30

- 气压图 *

6.30

- 时、分、秒

P 10:08 00

- 世界时间时、分 *

DST 9:08 WT

- 步数

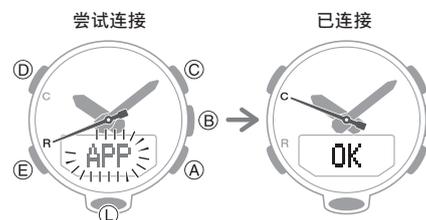
STEP → 11287

- 本地时间城市日出/日落时间 *

4:30 ↔ P 7:03

* 可使用 CASIO WATCHES 添加的项目。这些项目不会显示在初始默认设置下。

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 按住 (B) 至少两秒，直至秒针指向 [R] 两次。
手表与手机建立连接后，[APP] 将更改为 [OK]，秒针将从 [R] 移至 [C]。



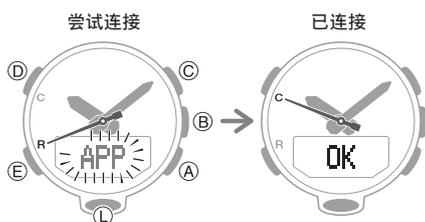
3. 执行手机屏幕上显示的操作，以配置模式设置。

查看步数数据

CASIO WATCHES 手机应用可以用于查看手表测量的以下信息。

- 24 小时步数、卡路里消耗量
- 每周步数、卡路里消耗量

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 按住 (B) 至少两秒，直至秒针指向 [R] 两次。
手表与手机建立连接后，[APP] 将更改为 [OK]，秒针将从 [R] 移至 [C]。



3. 按照屏幕上的说明显示计步器数据。

注

- 您也可以使用 CASIO WATCHES 指定每日步数目标。
- 尽管步数会实时显示在手表上，但在手表和手机之间建立连接时，CASIO WATCHES 也会显示步数。这种情况下，CASIO WATCHES 显示的步数可能与手表上显示的步数不同。

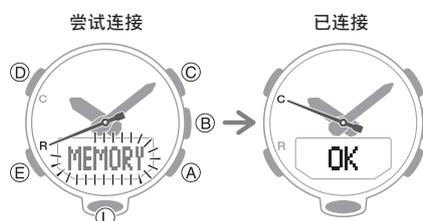
记录您的当前位置（位置内存）

您可以使用 CASIO WATCHES 记录当前位置信息。

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 进入“计时模式”或“指南针模式”。
浏览不同模式
3. 按住 (C) 至少五秒，直至 [MEMORY] 开始闪烁。当秒针指向 [R] 两次时立刻松开按钮。

如果在手表与手机建立连接后成功获取位置信息，[MEMORY] 将更改为 [OK]，秒针将从 [R] 移至 [C]。

- 如果连接因故失败，显示屏上会出现 [ERR]。
- 如果位置信息因故获取失败，将会依次出现 [FAILED] → [POSITION]。



4. 执行手机屏幕上显示的操作，以查看位置内存信息记录。
 - 内存中只能有一个位置记录。在内存中已存在位置记录的情况下保存位置信息，将使用新信息覆盖现有记录。

注

- 您可以使用 CASIO WATCHES 手机应用将“位置记忆”中记录的信息更改为其他内容。请注意，在中国境内使用手表时，不支持此操作。
- 如果位置内存中存储了位置信息，您可以使用位置指示器检查到存储位置的距离和方位。
检查到某个位置内存点的距离和方位（位置指示器）

检查到某个位置内存点的距离和方位（位置指示器）

手表从手机获取当前位置信息，然后显示从当前位置到位置内存中记录的位置的方位和距离。

记录您的当前位置（位置内存）



重要提示!

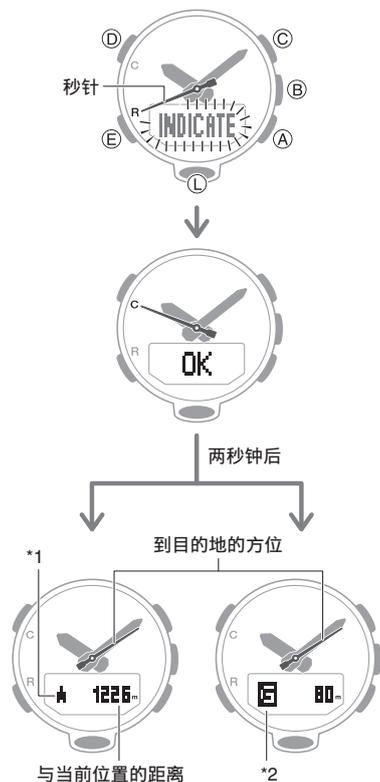
- 请注意，当位置指示器正在使用时，CASIO WATCHES 操作将被解除。

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 进入“计时模式”或“指南针模式”。
浏览不同模式

- 按住 (C) 至少两秒，直至 [INDICATE] 开始闪烁。当秒针移至 [R] 时立刻松开按钮。

当手表与手机建立连接且成功获取位置信息后，[INDICATE] 将更改为 [OK]，秒针将从 [R] 移至 [C]。

两秒钟后，显示屏上将显示从当前位置到记录的位置的距离，而秒针将指示到目的地的方位。



*1
当秒针处于 55 秒至 05 秒范围内（表示您与目的地之间的方位在 30 度范围内）时，[H] 将在深色背景上显示为浅色数字。

*2
当您在距目的地 80 米的范围内时，[G] 会显示在显示屏上。如果您距离目的地 161 米或更远，[G] 将会从显示屏上消失。

- 检查显示屏上显示的到目的地的距离和方位。

注

- 位置指示器将保持启用状态三分钟。
- 手表与手机连接，每 10 秒或每次按下 (B) 时都会获取位置信息，并使用该信息刷新到位置内存中存储的地点的距离和方位。
- 位置指示器将在启用约三分钟后自动解除。您也可以通过按下 (B) 或 (L) 旁边的任何按钮来手动将其解除。
- 在位置指示器启用的情况下，按下 (B) 或 (L) 将使其在按下按钮后保持启用状态三分钟。
- 按下 (B) 更新数据会导致 [H TRY] 显示在显示屏上并保持显示，直至数据更新完成。
- [H FAIL] 在以下情况下将出现在显示屏上。
 - 自上次更新和位置信息获取失败后已过了 30 秒或更长时间时
 - 自上次更新后已过了 60 秒或更长时间时
 - 在您按下 (B) 后数据获取失败时
- 到目的地的距离的显示范围是 0 至 99,999 米 (0 到 327,995 英尺)。当到目的地的距离超出显示范围时，将显示 [H ----]。
- 如果连接因故失败，显示屏上会出现 [ERR]。
- 当位置内存中没有数据时，将出现消息 [NO-DATA]。
- 如果第一次位置信息获取失败，将会依次出现 [FAILED] → [POSITION]。
- 如果手表在使用位置指示器时检测到异常磁性，显示屏上会闪烁 [H] 或 [G]。
- 如果在使用位置指示器时发生方向传感器错误，显示屏上将显示 [H ERR]。

自动高度校准

使用 CASIO WATCHES 启用自动高度校准将导致 CASIO WATCHES (用于自动校正手表的高度读数) 获取高度值。

重要提示!

- 使用 CASIO WATCHES 启用或解除自动高度校准。不能在手表上启用或解除此功能。

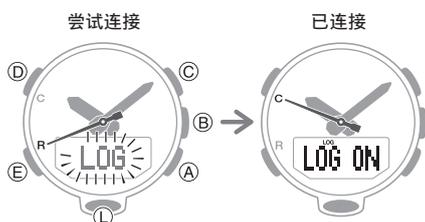
注

- 如果 CASIO WATCHES 获得的高度值满足精度条件，手表将自动校正高度读数。
- 自动高度校准与自动时间校正同时执行。
- 手动调整时间设置后，12 小时内不会执行自动高度校准。

记录航点及其高度 (任务日志)

任务日志使用 CASIO WATCHES GPS 记录路线的航点。同时，手表每两分钟获取一次高度读数并将其存储在内存中，并每小时自动传输高度数据至 CASIO WATCHES。

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 进入“计时模式”或“高度计模式”。
浏览不同模式
3. 按住 (A) 至少五秒，直至 [LOG] 开始闪烁。当秒针移至 [R] 时立刻松开按钮。手表与手机建立连接后，[LOG] 将更改为 [LOG ON]，秒针将从 [R] 移至 [C]。
• 这表示任务日志已启用。



- 要解除任务日志，请再次按住 (A) 至少五秒钟。

注

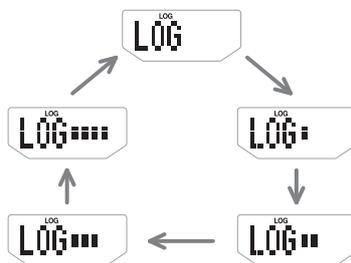
- 启用任务日志时显示 [LOG]。
- 任务日志将在启用 12 小时后自动解除。
- 即使您更改为另一种模式，任务日志也保持启用状态。
- 手表的内存足够存储最多 60 个高度记录。内存中已有 60 条记录时记录数据会自动删除最早的记录，以为新记录腾出空间。

● 数据传输

启用任务日志后，当手表内存中的高度记录数达到 30 时，数据传输开始。

- 在每种模式的正常状态下执行自动数据传输。

在传输数据时，如下所示循环显示屏。



- 秒针会指向 [R]。
- 如果因故数据传输失败，手表将返回上一屏幕并闪烁 [LOG]。



注

- 如果自动传输因故失败，手表将以 10 分钟为间隔尝试最多五次。或在 CASIO WATCHES 连接建立时传输数据。

配置世界时间设置

如果使用 CASIO WATCHES 手机应用指定世界时间城市，则会手表上的世界时间城市相应改变。无需您执行任何手表操作，手表将自动校正世界时间的标准时间/夏令时间设置。

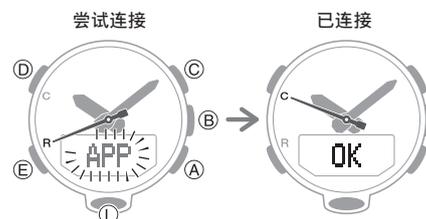


注

- CASIO WATCHES 手机应用世界时间可让您从约 300 个城市中选择一个城市作为世界时间城市。

● 要选择世界时间城市

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 按住 (B) 至少两秒，直至秒针指向 [R] 两次。
手表与手机建立连接后，[APP] 将更改为 [OK]，秒针将从 [R] 移至 [C]。
• 如果因某些原因连接失败，显示屏上会立即显示 [ERR]，之后手表将返回至开始连接程序之前的模式。



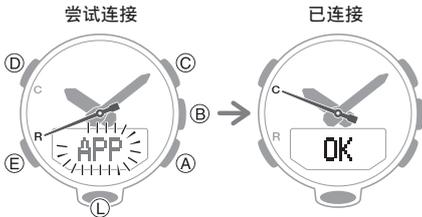
3. 执行手机屏幕上显示的操作。手表将根据“世界时间”设置作出调整。

注

- 您可以使用 CASIO WATCHES 配置未包含在手表内置世界时间城市的用户城市设置。必须使用 CASIO WATCHES 选择一个用户城市来作为您的世界时间城市。

● 配置夏令时间设置

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 按住 (B) 至少两秒，直至秒针指向 [R] 两次。
手表与手机建立连接后，[APP] 将更改为 [OK]，秒针将从 [R] 移至 [C]。
 - 如果因某些原因连接失败，显示屏上会立即显示 [ERR]，之后手表将返回至开始连接程序之前的模式。



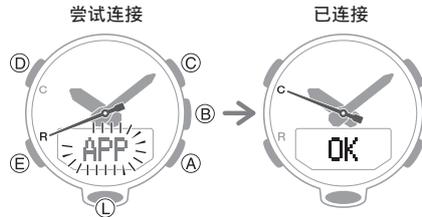
3. 执行手机屏幕上显示的操作，以选择夏令时间设置。
 - “Auto”
手表会自动切换标准时间和夏令时间。
 - “OFF”
手表始终指示标准时间。
 - “ON”
手表始终指示夏令时间。

注

- 当夏令时间设置为“Auto”时，手表将在标准时间和夏令时间之间自动切换。您无需手动切换标准时间和夏令时间。即使您所在地区不遵行夏令时间，您也可以将手表的夏令时间设置为“Auto”。
- 有关夏令时段的信息，请参阅“夏令时间表”。

● 切换世界时间和本地时间

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 按住 (B) 至少两秒，直至秒针指向 [R] 两次。
手表与手机建立连接后，[APP] 将更改为 [OK]，秒针将从 [R] 移至 [C]。
 - 如果因某些原因连接失败，显示屏上会立即显示 [ERR]，之后手表将返回至开始连接程序之前的模式。



3. 执行手机屏幕上显示的操作，以将本地时间切换为世界时间。

注

- 在切换本地时间和世界时间后的 24 小时内，手表将不会执行自动时间校正。

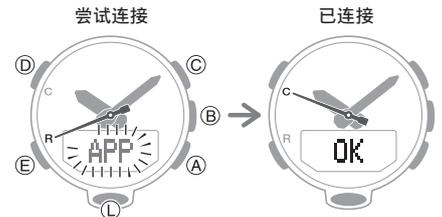
调整指针对齐

如果在执行了自动时间校正后指针仍然未正确对齐，您可以使用 CASIO WATCHES 手机应用程序来进行调整。

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 按住 (B) 至少两秒，直至秒针指向 [R] 两次。

手表与手机建立连接后，[APP] 将更改为 [OK]，秒针将从 [R] 移至 [C]。

- 如果因某些原因连接失败，显示屏上会立即显示 [ERR]，之后手表将返回至开始连接程序之前的模式。



3. 执行手机屏幕上显示的操作，以校正指针对齐。

手机搜索

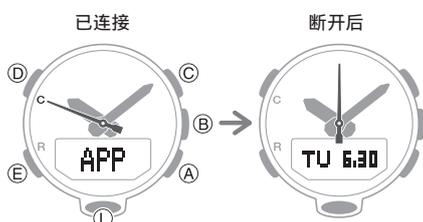
您可使用手机搜索触发手机提示音，以便搜索。即便手机处于礼貌模式，也会强制发出提示音。

重要提示!

- 请勿在限制手机呼叫提示音的区域使用此功能。
- 提示音的音量很大。用耳机听电话时请勿使用此功能。

1. 如果手表已经与手机连接，按下 (L) 以外的任何按钮终止连接。
 - 连接终止后，手表将返回建立连接之前的模式。

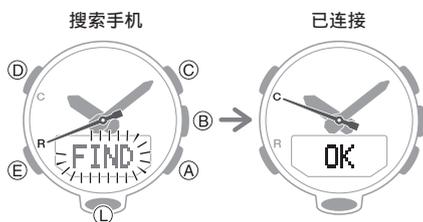
示例：从“计时模式”连接后



2. 按住 (B) 至少五秒，直至秒针指向 [R] 三次。

手机与手表建立连接时，会发出提示音。

- 您在几秒钟之后才会听到手机发出提示音。



3. 按下 (L) 以外的任意按钮，以停止鸣音。

- 只有在手机提示音开始响后的前 30 秒内，您才可按任意手表按钮停止提示音。

配置手表设置

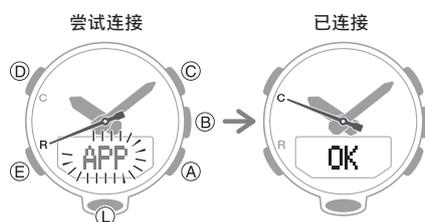
您可以使用 CASIO WATCHES 配置以下设置。

- 定时器开始时间
- 闹铃
- 高度计

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 按住 (B) 至少两秒，直至秒针指向 [R] 两次。

手表与手机建立连接后，[APP] 将更改为 [OK]，秒针将从 [R] 移至 [C]。

- 如果因某些原因连接失败，显示屏上会立即显示 [ERR]，之后手表将返回至开始连接程序之前的模式。



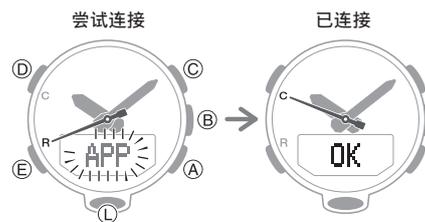
3. 选择您要更改的设置，然后执行手机屏幕上显示的操作。

更改本地城市夏令时间设置

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 按住 (B) 至少两秒，直至秒针指向 [R] 两次。

手表与手机建立连接后，[APP] 将更改为 [OK]，秒针将从 [R] 移至 [C]。

- 如果因某些原因连接失败，显示屏上会立即显示 [ERR]，之后手表将返回至开始连接程序之前的模式。



3. 执行手机屏幕上显示的操作，以更改您的本地城市夏令时间设置。

连接

连接手机

本节说明如何在已配对的手机和手表之间建立 Bluetooth 连接。

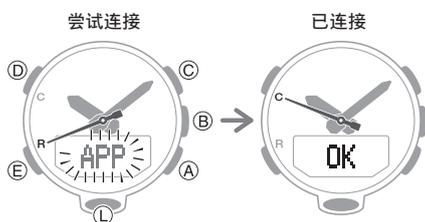
- 如果手表未与您希望连接的手机配对，请参阅以下信息并将它们配对。

③ 将手表与手机配对。

1. 将手机移至靠近手表的位置（1 米内）。
2. 按住 (B) 至少两秒，直至秒针指向 [R] 两次。

手表与手机建立连接后，[APP] 将更改为 [OK]，秒针将从 [R] 移至 [C]。

- 如果因某些原因连接失败，显示屏上会立即显示 [ERR]，之后手表将返回至开始连接程序之前的模式。



重要提示!

- 如果建立连接时出现问题，则可能意味着手机上未运行 CASIO WATCHES。在手机主屏幕上点击“CASIO WATCHES”图标。启动应用后，按住手表的 (B) 按钮至少两秒。

注

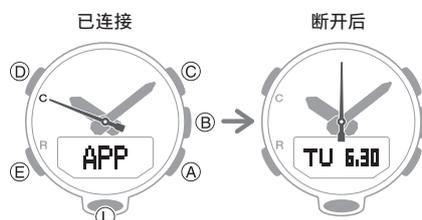
- 如果在一段固定的时间内您未在手表或手机上执行任何操作，连接将会终止。要指定连接限制时间，请使用 CASIO WATCHES 手机应用执行以下操作：“手表设置” → “与 APP 的连接时间”。接下来，将时间设为 3 分钟、5 分钟或 10 分钟。

取消与手机连接

如需终止 Bluetooth 连接，请按下 (L) 以外的任何手表按钮。

- 连接终止后，手表将返回建立连接之前的模式。

示例：从“计时模式”连接后



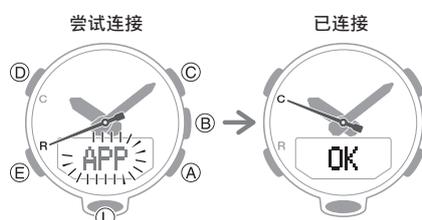
在医疗设施中或飞机上使用手表

不管您是在医院、飞机上，还是手机连接会造成问题的任何其他地点，您均可执行以下步骤禁用自动时间校正功能。要重新启用自动时间校正，请再次执行相同的操作。

1. 点击“CASIO WATCHES”图标。
2. 按住 (B) 至少两秒，直至秒针指向 [R] 两次。

手表与手机建立连接后，[APP] 将更改为 [OK]，秒针将从 [R] 移至 [C]。

- 如果因某些原因连接失败，显示屏上会立即显示 [ERR]，之后手表将返回至开始连接程序之前的模式。



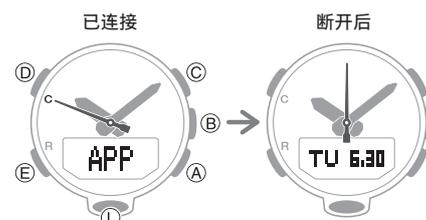
3. 执行手机屏幕上显示的操作，以启用或禁用自动时间校正。

解除配对

如要解除手表与手机的配对，请从 CASIO WATCHES 手机应用、手机和手表中删除配对信息。

● 从 CASIO WATCHES 手机应用删除配对信息

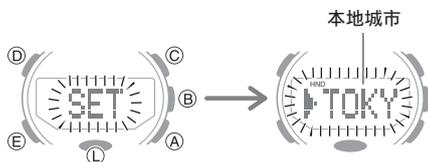
1. 如果手表已经与手机连接，按 (L) 以外的任意按钮终止连接。
 - 连接终止后，手表将返回建立连接之前的模式。



2. 点击“CASIO WATCHES”图标。
3. 执行手机屏幕上显示的操作以解除配对。

● 删除手表的配对信息

1. 按住 (E) 至少两秒将进入“计时模式”。
2. 按住 (D) 至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时，松开该按钮。



3. 按下 (D)。
此操作会使秒钟闪烁。



4. 按住 (C) 至少两秒。当 [PAIR CLR] 停止闪烁后，松开。
此操作会从手表中删除配对信息。



5. 按下 (D) 返回“计时模式”。

重要提示!

- 启用任务日志时，无法从手表内存中删除配对信息。
- 🔗 [记录航点及其高度 \(任务日志\)](#)

● 删除手机上的配对信息

有关设置步骤的详细信息，请参阅您的手机说明书。

“设置” → “蓝牙” → 取消手表的设备注册。

如果您购买另一部手机

首次与手机建立 Bluetooth 连接时，需要执行配对操作。

- 🔗 ③ [将手表与手机配对。](#)

时间校正

您的手表可以与手机连接，获取信息来校正其日期和时间设置。

重要提示!

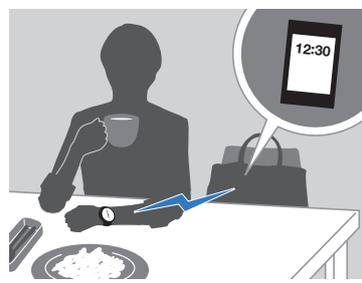
- 在飞机上或任何其他不允许连接智能手机的地方，请禁用自动时间校正设置。
- 🔗 [使用 CASIO WATCHES 配置设置](#)
- 🔗 [使用手表操作配置设置](#)

参考以下信息，根据适合自己生活方式的方法来配置时间设置。

是否使用手机?

建议通过连接手机来校正时间。

- 🔗 [自动时间校正](#)



如果手机无法与手表连接

您可以通过在手表上执行操作来校正时间设置。

- 🔗 [使用手表操作调整时间设置](#)



使用手表操作调整时间设置

如果手表由于某种原因无法与手机连接，您可以使用手表操作调整日期和时间设置。

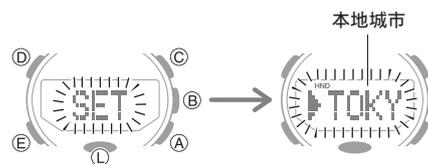
● 设置本地城市

使用本节的步骤选择一个城市作为您的“本地城市”。如果您所在地区遵行夏令时间，您也可以启用或禁用夏令时间。

注

- 所有城市的初始出厂默认夏令时间设置均为 [AUTO]。在大多数情况下，采用 [AUTO] 设置后，使用手表时无需在夏令时间和标准时间之间切换。

1. 进入“计时模式”。
- 🔗 [浏览不同模式](#)
2. 按住 (D) 至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时，松开该按钮。



3. 使用 (A) 和 (C) 更改本地城市。

- 有关详细信息，请参阅以下信息。
- 🔗 [城市表](#)

4. 按下 (E)。

5. 要选择夏令时间设置，请使用 (A)。

每次按下 (A) 都会以下列顺序循环显示可用设置。

- [AUTO]
手表会自动切换标准时间和夏令时间。
- [OFF]
手表始终显示标准时间。
- [ON]
手表始终显示夏令时间。



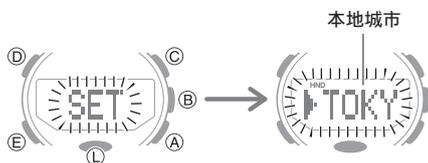
6. 按下 (D) 两次以退出设置屏幕。

● 设置时间/日期

1. 进入“计时模式”。

🔍 浏览不同模式

2. 按住 (D) 至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时，松开该按钮。

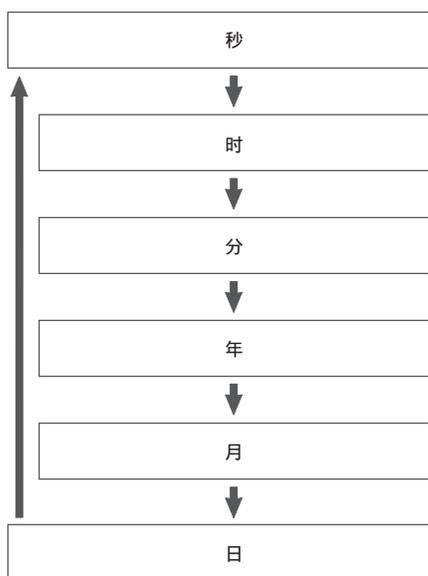


3. 按下 (D)。

此操作会使秒钟闪烁。

4. 长按 (E) 直到您要选定要更改的设置项目。

- 每次按下 (E) 都会以下列顺序移动到下一个设置项目。



5. 配置日期和时间设置。

- 要将秒钟复位到 00: 请按下 (A)。如果当前计数介于 30 和 59 秒之间，那么 1 将被添加到分钟上。
- 使用 (C) 和 (A) 更改其他设置。

6. 重复第 4 和第 5 步来配置时间和日期设置。

7. 按下 (D) 退出设置屏幕。

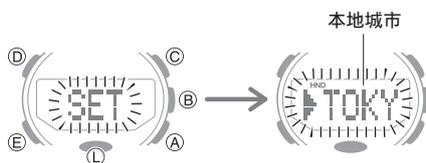
● 切换 12 小时和 24 小时计时制

您可指定以 12 小时制或 24 小时制为时间显示格式。

1. 进入“计时模式”。

🔍 浏览不同模式

2. 按住 (D) 至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时，松开该按钮。



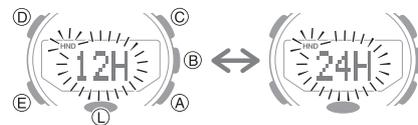
3. 按下 (E) 四次。

此操作会使显示屏上闪烁 [12H] 或 [24H]。



4. 按下 (A) 以在 [12H] (12 小时计时制) 或 [24H] (24 小时计时制) 之间切换设置。

12 小时计时制 24 小时计时制



5. 按下 (D) 两次以退出设置屏幕。

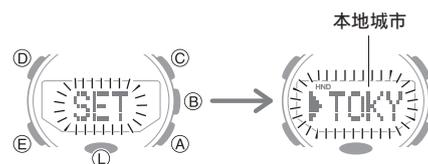
在医疗设施中或飞机上使用手表

不管您是在医院、飞机上，还是手机连接会造成问题的任何其他地点，您均可执行以下步骤禁用自动时间校正功能。要重新启用自动时间校正，请再次执行相同的操作。

1. 进入“计时模式”。

🔍 浏览不同模式

2. 按住 (D) 至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时，松开该按钮。



3. 按下 (E) 五次。

这将显示 [RCV]。



4. 按下 (A) 可更改自动时间校正设置。

[OFF]: 自动时间校正已禁用。

[ON]: 自动时间校正已启用。

5. 按下 (D) 两次以退出设置屏幕。

注

- 如果手表已与手机配对，您可以使用 CASIO WATCHES 手机应用来禁用自动时间校正。
🔍 使用 CASIO WATCHES 来禁用自动时间校正

世界时间

世界时间可让您查阅全球 38 个城市中任何一个城市的当前时间和 UTC（协调世界时）。



使用 CASIO WATCHES 手机应用配置世界时间城市设置

如果手表已与手机配对，您还可以使用 CASIO WATCHES 手机应用来设置世界时间城市。

[配置世界时间设置](#)

注

- 世界时间城市只能使用 CASIO WATCHES 手机应用选择，无法使用手表操作选择。

查看世界时间

1. 进入“世界时间模式”。

[浏览不同模式](#)

在当前选定的世界时间城市名出现后，手表将显示该城市的现在时间。

- 要在“世界时间模式”中显示世界时间城市名，请按下 (D)。

世界时间城市



世界时间城市设置

使用本节中的步骤选择世界时间城市。如果您所在地区遵循夏令时间，您也可以启用或禁用夏令时间。

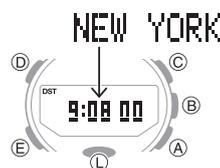
注

- 所有城市的初始出厂默认夏令时间设置均为 [AUTO]。在大多数情况下，采用 [AUTO] 设置后，使用手表时无需在夏令时间和标准时间之间切换。

1. 进入“世界时间模式”。

[浏览不同模式](#)

2. 使用 (A) 和 (C) 显示您想要的城市。



3. 要更改夏令时间设置，请按住 (D) 至少两秒。[AUTO]、[OFF] 或 [ON] 开始闪烁时，松开按钮。



4. 要选择夏令时间设置，请使用 (A)。

每次按下 (A) 都会以下列顺序循环显示可用设置。

- [AUTO]
手表会自动切换标准时间和夏令时间。
- [OFF]
手表始终显示标准时间。
- [ON]
手表始终显示夏令时间。

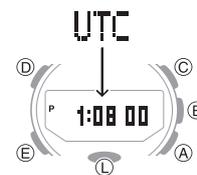
5. 按下 (D) 退出设置屏幕。

注

- 当 [UTC] 选为城市时，您将无法更改或检查夏令时间设置。
- 如果使用 CASIO WATCHES 手机应用选择世界时间城市，然后通过手表操作更改为其他城市，系统将从手表中删除 CASIO WATCHES 城市信息。
[配置世界时间设置](#)

- 将 UTC（协调世界时）指定为世界时间城市

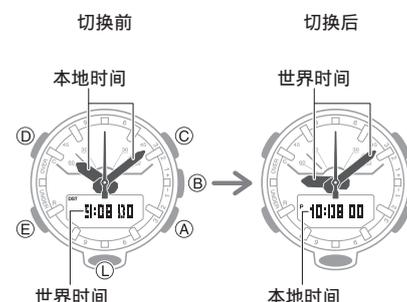
在“世界时间模式”下，同时按下 (A) 和 (C) 将把 UTC（协调世界时）设置为世界时间城市并显示其现在时间。



切换本地城市时间和世界时间

在“世界时间模式”下，按住 (L) 至少两秒钟，直至 **HT 2 WT** 开始闪烁，且指针开始移动。

此操作将交换本地城市时间和世界时间。



注

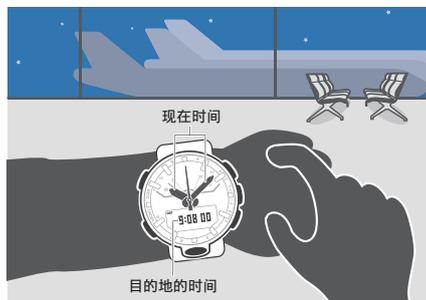
- 当您需要移到另一个时区时，该功能即可派上用场，简单便捷。有关使用详情，请转到下一节。
[国际旅行](#)

国际旅行

使用下面的流程可将手表的日期和时间设置轻松更改为目的地位置。

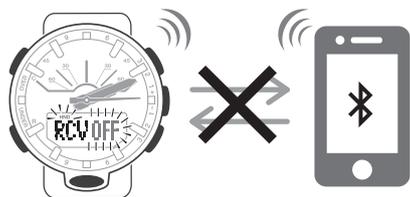
● 登机前

1. 将世界时间配置为您目的地的现在时间。



- 🔗 使用 CASIO WATCHES 配置设置
- 🔗 使用手表操作配置设置

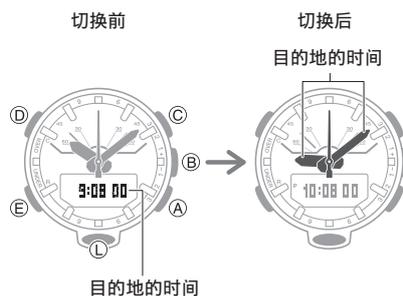
2. 禁用自动时间校正。



- 🔗 使用 CASIO WATCHES 配置设置
- 🔗 使用手表操作配置设置

● 抵达后

1. 切换原时区时间与目的地时区时间。



- 🔗 使用 CASIO WATCHES 配置设置
- 🔗 使用手表操作配置设置

2. 启用自动时间校正。

- 🔗 使用 CASIO WATCHES 配置设置
- 🔗 使用手表操作配置设置

3. 校正时间设置。

- 🔗 触发即时时间校正

闹铃

当到达闹铃时间时，手表会发出蜂鸣声。您最多可以设置五个不同的闹铃。整点报时会使手表每小时发出一次蜂鸣音。

- 如果电池电量不足，蜂鸣器将不会发出声音。



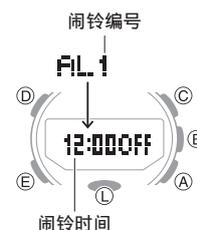
使用 CASIO WATCHES 手机应用配置闹铃设置

如果手表与手机配对，您还可以使用 CASIO WATCHES 手机应用设置闹铃。

- 🔗 配置手表设置

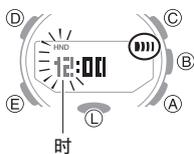
配置闹铃设置

1. 进入“闹铃模式”。
 - 🔗 浏览不同模式
2. 使用 (A) 和 (C) 显示要更改其设置的闹铃的编号 ([AL1] 到 [AL5])。



3. 按住 (D) 至少两秒。小时数字开始闪烁时，松开按钮。

- 打开任何闹铃时都会显示 **||||** (闹铃) 指示器。



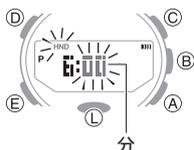
4. 使用 (A) 和 (C) 更改小时设置。

- 如果您使用 12 小时计时制，[P] 表示下午。



5. 按下 (E)。

此操作会让分钟数字闪烁。



6. 使用 (A) 和 (C) 更改分钟设置。

7. 按下 (D) 退出设置屏幕。

8. 按下 (E) 至少两秒可返回“计时模式”。

● 停止闹铃

要停止在到达闹铃时间时开始发出提示音的闹铃，按下任意按钮。

注

- 达到闹铃时间时，会发出蜂鸣音，持续时间为 10 秒。

配置整点报时设置

1. 进入“闹铃模式”。

- ☞ 浏览不同模式

2. 按下 (A) 或 (C) 可显示整点报时屏幕 ([SIG])。



3. 按下 (D) 将在整点报时启用 (开) 和解除 (关) 之间切换。

- 启用整点报时时， (整点报时) 显示在显示屏上。



关闭闹铃或整点报时

要让闹铃或整点报时不再响起，请执行以下步骤将其关闭。

- 要让闹铃或整点报时重新响起，请再次打开它。

注

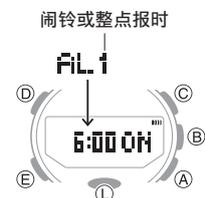
- 如果打开了任何闹铃或整点报时，都会显示指示器。
- 如果所有闹铃和/或整点报时处于关闭状态，相应的指示器都不会显示。



1. 进入“闹铃模式”。

- ☞ 浏览不同模式

2. 使用 (A) 和 (C) 滚动浏览闹铃编号 ([AL1] 至 [AL5]) 和整点报时 ([SIG]) 屏幕，直至显示想要更改其设置的那一个闹铃。



3. 按下 (D) 将关闭闹铃或整点报时。

- 每次按下 (D) 将会切换开/关状态。
- 关闭所有闹铃将导致 **||||** (闹铃) 从显示屏上消失，而解除整点报时会导致 (整点报时) 从显示屏上消失。



注

- 如果仍然显示 **||||** (闹铃)，则表示仍然打开了另一个闹铃。要关闭所有闹铃，请重复第 2 和第 3 步，直至 **||||** (闹铃) 指示器不再显示。

数字指南针

您可以使用“数字指南针模式”确定北方和查看目的地的方位。



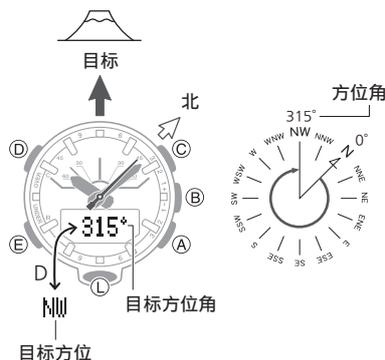
重要提示!

- 查看以下信息，了解如何确保读数正确。
 - 🔍 校准指南针读数
 - 🔍 数字指南针读数注意事项

获取指南针读数

1. 进入“罗盘模式”。
 - 🔍 浏览不同模式
 - 进入“罗盘模式”将启动罗盘读数。
2. 保持手表水平，将 12 时指向所需目标的方向。
 - 秒针会指向北方。数字显示屏将显示 16 个文字方向指示之一或方位角度。
 - 您可以通过按下 (D) 在文字方向指示和方位角度显示之间切换。
 - 要再次触发指南针操作，请按 (C)。

解释方位读数



方向: N (北)、E (东)、W (西)、S (南)

注

- 通常，罗盘指示的是磁北。您也可以配置设置以指示真北。
 - 🔍 设置真北读数 (磁偏角校准)
 - 🔍 磁北和真北
- 显示初始读数后，手表将在接下来的 60 秒内大约每秒获取一次读数。手表将在按 (C) 后大约 60 秒自动返回“计时模式”。
- 正在执行罗盘操作时，“自动照明”不会照亮表面。
- 如果闹铃或其他蜂鸣音响起，或者如果在执行罗盘操作过程中通过按 (L) 开启照明，罗盘操作将暂时禁用。罗盘操作将在蜂鸣音停止时或照明关闭时恢复。
- 您可以使用 CASIO WATCHES 记录位置信息，然后使用手表显示到记录位置的距离和方位。
 - 🔍 记录您的当前位置 (位置内存)
 - 🔍 检查到某个位置内存点的距离和方位 (位置指示器)

● 将地图与实际环境匹配 (设置地图)

设置地图意味着与地图匹配，以使地图上指示的方向与您所处位置的实际方向一致。设置地图之后，您可以更轻松地掌握地图标注与实际地理轮廓之间的关系。要使用此手表设置地图，请将地图上的北方与手表的北方指示对齐。设置地图后，您便可以将自己在地图上的方位与周围环境进行比较，以帮助确定当前所处的位置和目的地。

- 请注意：您必须具备读图技能和经验才能在地图上确定自己当前所处的位置和目的地。

校准指南针

校准指南针读数

发现手表的指南针读数与其他指南针的读数不同时，或者在登山或徒步出发之前，请执行 8 字或两点校准。

- 请注意：在存在强磁场的区域无法获得准确的罗盘读数和/或校准。

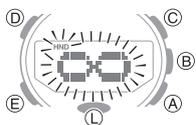
[数字指南针读数注意事项](#)

8 字校准

1. 进入“罗盘模式”。

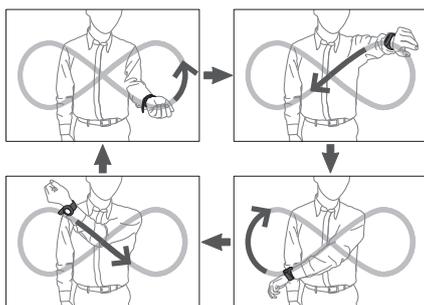
[浏览不同模式](#)

2. 按住 (D) 至少两秒。当 [SET] 开始闪烁，然后 出现在显示屏上时，松开按钮。



3. 按下 (C)。

如下图所示，以 8 字形移动手臂。



- 让手腕扭转。
- 移动时，手臂尽量远离身体。
- 校准过程中， 符号将停止在显示屏上闪烁。
- 校准成功后，[OK] 将显示在显示屏上，手表将返回“数字指南针”屏幕。校准操作到此结束。

注

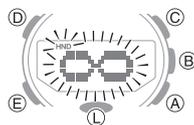
- 如果显示 [ERR]，请按下 (D) 旁边的任何按钮，然后从步骤 3 开始重新执行此过程。

2 点校准

1. 进入“罗盘模式”。

[浏览不同模式](#)

2. 按住 (D) 至少两秒。当 [SET] 开始闪烁，然后 出现在显示屏上时，松开按钮。



3. 按下 (E)。

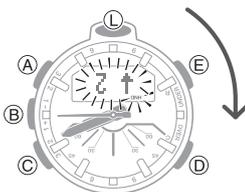
此操作会促使显示屏上显示 [↑1]。



4. 在保持手表水平的同时按 (C)。

此操作将启动首点校准，显示屏上会显示 [WAIT]。如果校准成功，显示屏上将以如下顺序显示各指示器：[OK] → [TURN] → [180°] → [↓2]。

5. 旋转手表 180 度，注意要尽量精确。



6. 按 (C)。

- 此操作将启动第二点校准，显示屏上会显示 [WAIT]。
- 校准成功后，[OK] 将显示在显示屏上，手表将返回“数字指南针”屏幕。校准操作到此结束。

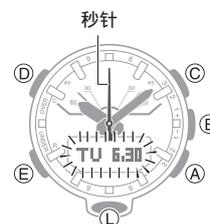
注

- 如果校准因故失败，显示屏上将显示 [ERR]。如果出现这种情况，再次从第 2 步开始执行上述步骤。

自动校准

您的手表会执行自动方位校准。

- 方位校准开始时，秒针将移至 12 时位置，数字显示屏内容将闪烁。



注

- 存在以下情况时，将执行自动方位校准。
 - 手表佩戴在手腕上。
 - 手表处于“计时模式”。
 - 您正在行走
- 校准成功后，24 小时内不会再次执行自动校准。

设置真北读数 (磁偏角校准)

如果希望手表指示真北而非磁北，您需要指定当前磁偏角方向 (东或西) 和偏角。

[磁北和真北](#)

- 磁偏角角度值单位只能设置为 1° (度)。使用与要设置的角度最为接近的值。
 - 示例：对于角度 7.4°，设置为 7°。
 - 示例：对于角度 7°40' (7 度 40 分)，设置为 8°。

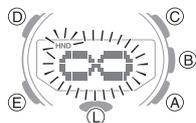
注

- 特定位置的磁偏角角度 (东或西) 和角度值可以在地形图、登山地图和包含等高线的其他地图中找到。

1. 进入“罗盘模式”。

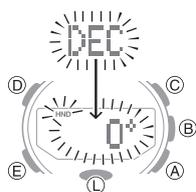
🔍 浏览不同模式

2. 按住 (D) 至少两秒。当 [SET] 开始闪烁, 然后 ∞ 出现在显示屏上时, 松开按钮。



3. 按下 (E) 两次。

[DEC] 将显示在显示屏上, 然后显示 [0°]。



4. 使用 (A) (东) 和 (C) (西) 更改磁偏角方向和角度。

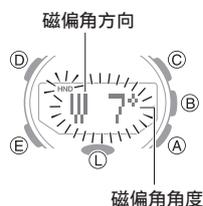
设置范围: 西 90° 到东 90°

[0° (OFF)]: 磁北

[E]: 东偏 (磁北偏向真北以东。)

[W]: 西偏 (磁北偏向真北以西。)

• 要将设置恢复为 [0° (OFF)], 请同时按 (A) 和 (C)。



5. 按下 (D) 退出设置屏幕。

磁北和真北

北方实际上有两种: 磁北和真北。

磁北: 罗盘指针指示的北方

真北: 北极方向

如下图所示, 磁北和真北并不相同。



注

- 商用地图上指示的北方通常是真北。

数字指南针读数注意事项

使用位置

在强磁源附近获取读数可能导致读数错误。让手表远离下列各种物品。

永久磁铁 (磁性配件等)、金属物体、高压电线、天线、家用电器 (电视、电脑、手机等)

- 请注意: 在室内无法获得正确的方向读数, 尤其是在钢筋混凝土建筑物内。
- 在电气火车、船舶、飞机等交通工具上无法获得准确的方向读数。

存放位置

将手表暴露在磁场下可能会影响数字罗盘读数的准确性。让手表远离下列各种物品。

永久磁铁 (磁性配件等)、金属物体、家用电器 (电视、电脑、手机等)

高度测量

手表根据通过内置压力传感器获取的气压测量值获取高度读数并显示结果。



重要提示!

- 手表显示的高度读数是根据手表压力传感器测得的气压计算的相对值。这意味着天气导致的气压变化会使在同一位置获取的高度读数不相同。另请注意: 手表显示的值可能与您所处区域指示的实际高度和/或海拔高度有所不同。登山期间使用手表的高度计时, 建议按照当地高度 (海拔) 指示定期校准其读数。
🔍 校准高度读数 (偏移)
- 高度校正值和气压的变化可能导致显示负值。
- 查看以下信息, 了解如何将手表生成的读数与本地高度 (海拔) 指示提供的值之间的差异降至最小。
🔍 高度读数注意事项

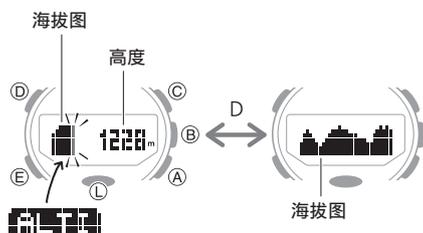
查看当前高度

1. 进入“高度计模式”。

🔍 浏览不同模式

进入“高度计模式”后，将开始高度测量并显示您当前位置的高度。

- 您可以通过按下 (D) 在显示屏之间导航。



- 在大约前三分钟内，手表每秒获取一次高度读数。此后，按照手表的自动测量间隔设置获取读数。

- 查看以下信息，了解如何配置自动测量间隔。

🔍 设置自动测量间隔

- 要再次触发测量，请按 (A)。
- 按下 (E) 返回“计时模式”。

注

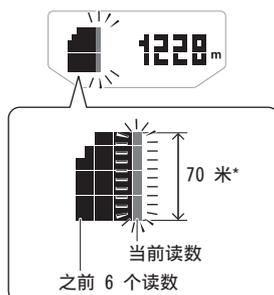
- 进入“高度模式”后，秒针将指示计时秒数或高度测量值（任何值均为上次处于“高度模式”时指示的值）之间的差值。

您可以更改秒针指示的信息。

🔍 检查距参考点的高度差

- 测量范围：-700 到 10,000 米（-2,300 到 32,800 英尺）（测量单位：1 米（5 英尺））
 请注意：校准高度读数会导致测量范围更改。
- 如果超出允许的范围，测量值将显示为 [---]。

解释高度图内容



* 1 个方块 (■) 是 10 米。

校准高度读数（偏移）

要将当地指示的值与测量值之间的差异降至最小，您应该在出发之前以及在徒步或获取高度读数的任何活动过程中更新参考高度值（偏移）。

另外，登山时，您可以查看地图当地高度指示或指示您当前位置高度的某些其他信息来源，并使用最新信息定期校准手表读数，从而确保进行准确测量。

注

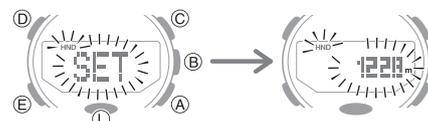
- 您可以通过标志、地图和互联网等资源找出您当前位置的高度。
- 以下因素会导致实际高度与手表读数之间出现差异。
 - 气压变化
 - 气压和海拔变化导致温度变化
- 虽然无需校准即可获取高度读数，但这样做生成的读数可能会与高度标志指示的高度大不相同。

1. 进入“高度计模式”。

🔍 浏览不同模式

- 按住 (D) 至少两秒。当 [SET] 开始闪烁，然后从显示屏上消失时，松开按钮。

这将显示当前高度并进入“高度偏移”模式。



- 使用 (A) 和 (C) 将高度值更改为从另一个信息来源获得的高度值。

设置范围：-3,000 至 10,000 米（或 -9,840 至 32,800 英尺）

设置单位：1 米（或 5 英尺）

- 要将高度设置恢复为初始出厂默认设置，请同时按 (A) 和 (C)。

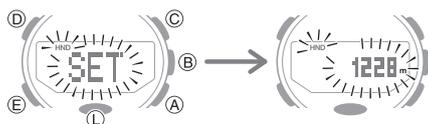
- 按下 (D) 退出设置屏幕。

检查距参考点的高度差

设定参考高度之后，手表的秒针将指示当前高度与参考高度之间的差值。这样一来，您便可在登山或徒步过程中轻松地测出两点之间的高度差。

更改秒针指示的信息

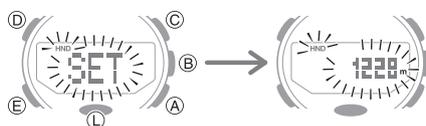
1. 进入“高度计模式”。
[浏览不同模式](#)
2. 按住 (D) 至少两秒。当 [SET] 开始闪烁，然后从显示屏上消失时，松开按钮。这将显示您当前位置的高度。



3. 按下 (E) 三次。
 这将导致显示屏显示 [HAND] → [DIFF] 或 [SEC]。
4. 使用 (A) 选择 [DIFF]。
 每次按下 (A) 都会循环显示以下所示的设置。
 [DIFF]: 秒针指示高度差。
 [SEC]: 秒针指示现在时间秒数。
5. 按下 (D) 退出设置屏幕。

设定高度差测量范围

1. 进入“高度计模式”。
[浏览不同模式](#)
2. 按住 (D) 至少两秒。当 [SET] 开始闪烁，然后从显示屏上消失时，松开按钮。这将显示您当前位置的高度。



3. 按下 (E) 两次。
 这将显示高度差测量范围。



4. 使用 (A) 选择 [100m] 或 [1000m]。
 [100m]: ±100 米 (±328 英尺)，以 5 米 (16 英尺) 为单位
 [1000m]: ±1000 米 (±3280 英尺)，以 50 米 (164 英尺) 为单位
5. 按下 (D) 退出设置屏幕。

测量高度

1. 使用地图上的等高线确定当前位置与目的地之间的高度差。
2. 将秒针指示的信息更改为 [DIFF]。
[更改秒针指示的信息](#)
3. 获取您当前位置的高度读数。
[查看当前高度](#)

4. 按住 (L) 至少两秒，以将您当前位置的高度设置为参考高度。
 这会导致 [DIFF CLR] 停止闪烁并显示您当前位置的高度。

- 秒针（高度差指示器）将指示参考高度与当前高度读数之间的差值。此时秒针应指示 ±0 米 (±0 英尺)。

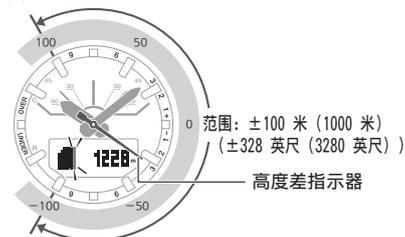


5. 比较您在地图上找到的高度与手表的秒针指示的高度差之间的差异时，您可朝着目的地前进。

- 当您在地图上找到的高度差与秒针指示的高度差相同时，表示您已接近目的地。

示例：高度差 -30 米 (-98 英尺) (-300 米 (-984 英尺))

单位：米



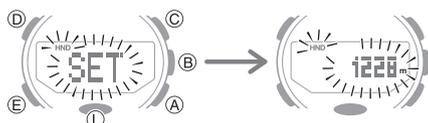
注

- 如果高度差超出指定范围，秒针将指示 [OVER] 或 [UNDER]。
 如果在使用 ±100 米 (328 英尺) 测量范围时指示二者，请将范围设置更改为 ±1000 米 (3280 英尺)。
- 如果读数超出允许的高度测量范围 (-700 米到 10,000 米 (-2,300 到 32,800 英尺))，或者如果读数出错，秒针将移至 9 时。

设置自动测量间隔

您可以从五秒或两分钟中选择一个自动测量间隔。

1. 进入“高度计模式”。
[浏览不同模式](#)
2. 按住 (D) 至少两秒。当 [SET] 开始闪烁，然后从显示屏上消失时，松开按钮。这将显示您当前位置的高度。



3. 按下 (E)。
 这会导致显示屏上出现自动测量间隔。



4. 按下 (A) 在 [0'05] 和 [2'00] 之间切换自动测量间隔。

[0'05]: 前三分钟内每秒钟获取一次读数，接下来大约一小时内每五秒钟获取一次读数。

[2'00]: 前三分钟内每秒钟获取一次读数，接下来大约 12 小时内每两分钟获取一次读数。

5. 按下 (D) 退出设置屏幕。

注

- 将 [0'05] 选定为测量间隔时，如果在“高度计模式”下大约一小时内不执行任何操作，或者将 [2'00] 选定为测量间隔时大约 12 小时内，手表将自动返回“计时模式”。

记录高度读数

使用以下步骤手动记录高度测量值。手表还将自动记录自动测量值。

- 使用“高度记录复示模式”可以查看或删除记录。
[查看高度记录](#)

● 手动记录高度数据

1. 进入“计时模式”或“高度计模式”。
[浏览不同模式](#)
2. 按住 (A) 至少两秒，直至 [REC] 在显示屏上停止闪烁。

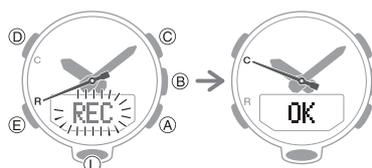
这将记录当前高度、日期和时间。

- 手表内存足以保存 14 条高度记录。
- 内存中已有 14 条记录时记录数据会自动删除最早的记录，以为新记录腾出空间。



注

- 如果解除任务日志，手表将在记录高度数据后自动返回正常“高度计模式”操作。
- 如果启用了任务日志并记录高度数据，手表将与手机连接并将数据传输到手机。手表与手机建立连接后，[REC] 将更改为 [OK]，秒针将从 [R] 移至 [C]。

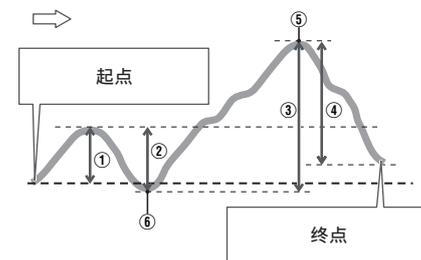


● 记录航点及其高度 (任务日志)

- 如果连接因故失败，显示屏上会出现 [ERR]。

● 自动记录高度数据

当手表处于“高度计模式”时，它将自动记录下述高度数据。内存中为以下每个项目保留一条记录。



最高高度 (MAX) : ⑤

最低高度 (MIN) : ⑥

累计上升高度 (ASC) : ①+③*

累计下降高度 (DSC) : ②+④*

* 只要两个读数之间存在至少 ±15 米 (±49 英尺) 的差值，累计上升高度值和累计下降高度值便会更新。

注

- 退出“高度计模式”时自动记录结束。重新进入“高度计模式”会从您上次退出该模式时停止的值开始重新启动累计值记录。
- 如果您在启用任务日志时从“高度计模式”转到另一模式，自动测量将继续。
- 每次启用任务日志时执行自动测量操作，手表都会检查下列数据项的当前保存值并根据需要进行更新：MAX、MIN、ASC、DSC。
[记录航点及其高度 \(任务日志\)](#)
- 如果连接因故失败，显示屏上会出现 [ERR]。

指定高度测量单位

您可以选择米 (m) 或英尺 (ft) 作为“高度计模式”显示单位。

重要提示!

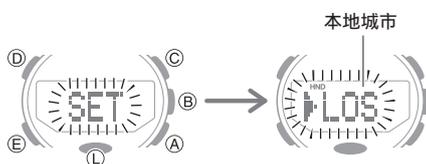
- 将东京 (TOKYO) 设置为本地城市时, 高度单位固定为米 (m) 且不能更改。

1. 进入“计时模式”。

[浏览不同模式](#)

2. 按住 (D) 至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时, 松开该按钮。

示例: 当您的本地城市是洛杉矶时



3. 按下 (E) 七次。

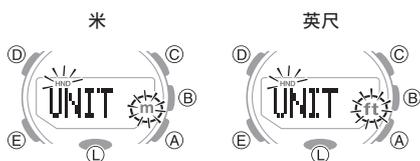
这会导致 [UNIT] 出现, 闪烁 [m] 或 [ft]。



4. 按下 (A) 可在米和英尺之间切换高度单位。

[m]: 米

[ft]: 英尺



5. 按下 (D) 两次以退出设置屏幕。

高度读数注意事项

温度影响

在获取高度读数时, 请采取以下步骤, 并使手表保持尽可能稳定的温度。温度的变化会影响高度读数。

- 手表佩戴在手腕上时获取读数。
- 在温度稳定的区域获取读数。

高度读数

- 跳伞、悬挂式滑翔、滑翔伞、直升机飞行、滑翔机飞行或参与高度突然变化的其他活动时请勿使用此款手表。
- 此手表生成的高度读数不适用于专用级或工业级用途。
- 在飞机中, 手表测量的是机舱内增压气压, 因此读数与机务人员公告的高度不一致。

高度读数 (相对高度)

此款手表采用国际民用航空组织 (ICAO) 定义的国际标准大气 (ISA) 相对高度数据。通常情况下, 气压会随着高度升高而降低。

在下述情况下, 可能无法获得正确测量值。

- 大气条件不稳定期间
- 温度骤变期间
- 手表遭到强烈撞击后

气压测量

您可以使用“气压计模式”获取您当前位置的气压读数, 以跟踪读数变化和趋势。



重要提示!

- 查看以下信息, 了解如何确保读数正确。
 [气压读数注意事项](#)

查看现在气压

1. 进入“气压计模式”。

🔍 浏览不同模式

进入“气压计模式”将开始测量，并显示您当前位置的气压和气压图。

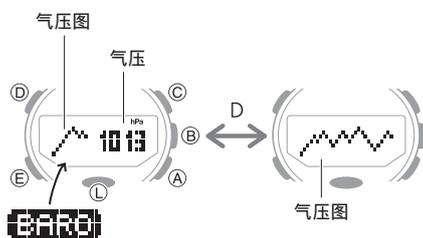
- 进入“气压计模式”后，手表在三分钟内每五秒钟获取一次读数。此后，每两分钟或每五秒钟获取一次测量值。要在测量间隔设置之间切换，请按住 (C) 至少两秒钟。

🔍 更改气压图的测量间隔



- 您可以通过按下 (D) 在显示屏之间导航。

🔍 查看一段时间内的气压变化



- 要再次触发测量，请按 (A)。
- 要返回“计时模式”，请按住 (E) 至少两秒。

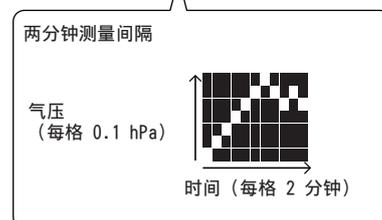
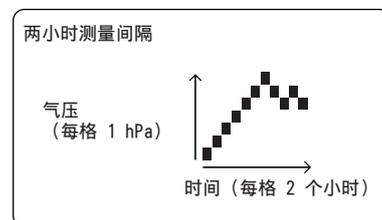
注

- 进入“气压计模式”后，秒针将指示计时秒数或气压计测量值（任何值均为上次处于“气压计模式”时指示的值）之间的差值。您可以更改秒针指示的信息。
🔍 查看两个气压读数之间的变化
- 如果在大约一小时内不执行任何操作，手表将从“气压计模式”自动返回“计时模式”。
- 测量范围为 260 hPa 至 1,100 hPa (7.65 inHg 至 32.45 inHg) (以 1 hPa (0.05 inHg) 为单位)。如果超出允许的范围，测量值将显示为 [---]。

查看一段时间内的气压变化

手表可配置为显示每两小时或每两分钟获取的压力读数图。

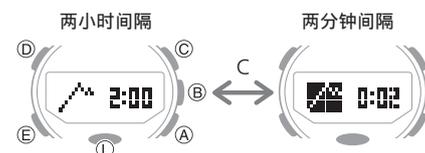
您可以显示过去 20 小时或过去 20 分钟的气压读数图。图中最右侧的方块 (■) 指示最新气压读数。



● 更改气压图的测量间隔

您可以为气压图选择两小时或两分钟的测量间隔。

1. 按住 (C) 至少两秒钟可在测量间隔设置之间切换。



- 当气压图的测量间隔为两小时时，每两分钟测量一次。
- 当气压图的测量间隔为两分钟时，每五秒测量一次。

注

- 如果您切换至两分钟测量间隔图，手表将在 24 小时后自动返回两小时测量间隔图。
- 请注意，图表在切换至两分钟测量间隔图后不会立即显示。

● 预测未来天气

趋势：	意义：
	气压升高，表示未来天气可能较晴朗。
	气压下降，表示未来天气可能较恶劣。

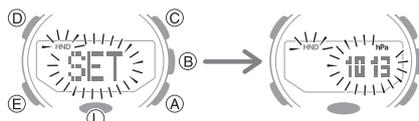
注

- 气压和/或温度大幅变化会导致过去的的数据读数绘制在气压图可见区域之外。虽然绘图不可见，但数据仍然保留在手表内存中。
- 显示气压变化指示期间不显示气压图。
 气压变化指示

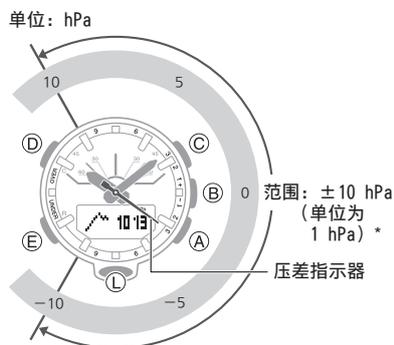
查看两个气压读数之间的变化

在“气压计模式”下执行以下步骤时，秒针将指示当前气压测量值与上次自动测量值（每隔两小时或两分钟获取一次）之间的差值。

1. 进入“气压计模式”。
 浏览不同模式
2. 按住 (D) 至少两秒。当 [SET] 开始闪烁，然后从显示屏上消失时，松开按钮。这将显示当前气压并进入“气压偏移”模式。



3. 按下 (E)。
 这将导致显示屏显示 [HAND] → [DIFF] 或 [SEC]。
4. 使用 (A) 选择 [DIFF]。
 每次按下 (A) 都会循环显示以下所示的设置。
 [DIFF]: 秒针指示气压 (气压差指示器)
 [SEC]: 秒针指示现在时间秒数。
 示例: -3 hPa (-0.09 inHg) 的气压差 (两小时测量间隔)



* 两小时测量间隔: ±10 hPa (单位为 1 hPa)
 两分钟测量间隔: ±1 hPa (单位为 0.1 hPa)

5. 按下 (D) 退出设置屏幕。

注

- 如果气压差大于 +10 hPa (当测量间隔为两小时) 或 +1 hPa (当测量间隔为两分钟) 时，则秒针将指向 [OVER]。如果小于 -10 hPa (当测量间隔为两小时) 或 -1 hPa (当测量间隔为两分钟) 时，则秒针将指向 [UNDER]。
- 超出允许的测量范围 (260 hPa 至 1,100 hPa (7.65 inHg 至 32.45 inHg)) 的读数或任何测量误差都将使秒针移至 9 点钟位置。

气压变化指示

只要手表检测到气压读数显著变化 (由于突然上升或下降, 或通过低压或高压区域), 它将发出蜂鸣音提示您。如果手表处于“气压计模式”, 或者如果处于“计时模式”并显示气压图, 此时屏幕上还将闪烁一个箭头。闪烁的箭头显示气压变化的方向。此类提示被称为“气压变化指示”。

此指示：	意义：
	压力突然下降
	压力突然上升
	气压持续上升, 转为下降
	气压持续下降, 转为上升

重要提示!

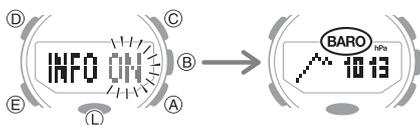
- 要确保气压变化指示正常工作，请在高度恒定的位置（如旅馆、露营区或在海上）开启该功能。
- 高度变化会导致气压变化。因此无法获得正确读数。请勿在上山或下山等情况下获取读数。

1. 进入“气压计模式”。

🔍 浏览不同模式

2. 按住 (A) 至少两秒。

如果这打开了气压趋势信息，[INFO ON] 将停止闪烁，然后 [BARO] 指示器将出现在显示屏上。



3. 要解除气压趋势信息，请再次按住 (A) 至少两秒钟。

注

- 如果气压变化指示开启，即使手表未处于“气压计模式”，它也会每隔两分钟获取一次气压读数。
- 气压变化指示将在启用 24 小时后自动解除。
- 如果手表的电池电量不足，您将无法打开气压趋势信息。
- 电池电量低还会导致气压趋势信息自动关闭。

校准气压读数（偏移）

手表的气压传感器在出厂前进行了调整，通常不需要校准。但是，如果您发现读数出现重大错误，您可以校准显示的值。

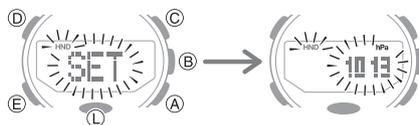
重要提示!

- 如果在校准过程中犯错，则手表将无法生成正确的气压读数。进行检查以确保用于校准的值可以生成正确的气压读数。

1. 进入“气压计模式”。

🔍 浏览不同模式

2. 按住 (D) 至少两秒。当 [SET] 开始闪烁，然后从显示屏上消失时，松开按钮。这将显示当前气压并进入“气压偏移”模式。



3. 使用 (A) 和 (C) 以更改值。

设置范围：260 至 1,100 hPa（或 7.65 至 32.45 inHg）

设置单位：1 hPa（或 0.05 inHg）

- 要将气压设置恢复为其初始出厂默认设置，请同时按 (A) 和 (C)。

4. 按下 (D) 退出设置屏幕。

指定气压单位

您可以将百帕斯卡 (hPa) 或英寸汞柱 (inHg) 指定为气压值的显示单位。

重要提示!

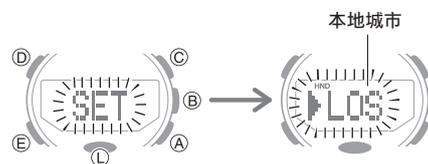
- 当东京 (TOKYO) 为本地城市时，气压单位固定为百帕 (hPa) 且不能更改。

1. 进入“计时模式”。

🔍 浏览不同模式

2. 按住 (D) 至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时，松开该按钮。

示例：当您的本地城市是洛杉矶时



3. 按下 (E) 八次。

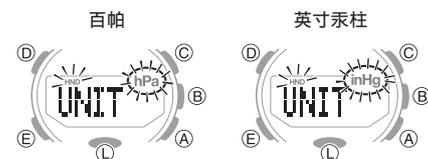
这会导致 [UNIT] 出现，闪烁 [hPa] 或 [inHg]。



4. 按下 (A) 在气压单位之间切换。

[hPa]：百帕

[inHg]：英寸汞柱



5. 按下 (D) 两次以退出设置屏幕。

气压读数注意事项

- 手表生成的气压图可用于预测未来的天气情况。但是，此款手表不应代替官方天气预报所需的精密仪器。
- 压力传感器读数会受突然变化的温度影响。因此，手表生成的读数可能会有某种程度的错误。

温度测量

手表可用于获取现在气温读数。



重要提示!

- 查看以下信息，了解如何确保读数正确。
- [温度读数注意事项](#)

查看现在温度

1. 进入“温度计模式”。

[浏览不同模式](#)

进入“温度计模式”将开始测量温度并显示结果。

- 进入“温度计模式”后，手表会在三分分钟内每五秒钟获取一次读数。此后，每两分钟获取一次测量值。
- 要再次触发测量，请按 (A)。



注

- 如果在“温度计模式”下大约一小时内未执行任何操作，手表将自动返回“计时模式”。
- 温度范围为 -10.0 °C 到 60.0 °C (14.0 °F 到 140.0 °F) (单位为 0.1 °C (0.2 °F))。如果超出允许的范围，测量值将显示为 [-.-]。
- 要返回“计时模式”，请按住 (E) 至少两秒。

校准温度读数 (偏移)

手表的温度传感器在出厂前进行了调整，通常不需要校准。但是，如果您发现读数出现重大错误，您可以校准显示的值。

重要提示!

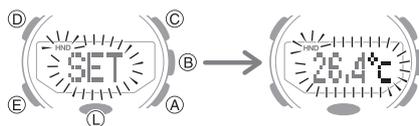
- 进行检查以确保用于校准的值可以生成正确的温度读数。
- 校准温度读数之前，请从手腕上摘下手表，然后将其放在您打算测量温度的区域大约 20 或 30 分钟，以使手表温度与空气温度相同。

1. 进入“温度计模式”。

[浏览不同模式](#)

2. 按住 (D) 至少两秒。当 [SET] 开始闪烁，然后 [°C] 出现在显示屏上时，松开按钮。

这将显示当前温度并进入“温度偏移”模式。



3. 使用 (A) 和 (C) 以校准温度。

校准单位: 0.1 °C (0.2 °F)

- 要将气压设置恢复为其初始出厂默认设置，请同时按 (A) 和 (C)。

4. 按下 (D) 退出设置屏幕。

指定温度单位

您可以选择摄氏度 (°C) 或华氏度 (°F) 作为温度显示单位。

重要提示!

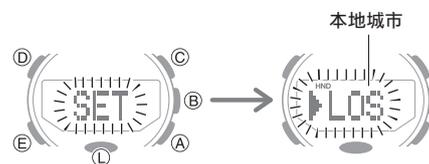
- 将东京 (TOKYO) 设置为本地城市时，温度单位固定为摄氏度 (°C) 且不能更改。

1. 进入“计时模式”。

[浏览不同模式](#)

2. 按住 (D) 至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时，松开该按钮。

示例：当您的本地城市是洛杉矶时



3. 按下 (E) 九次。

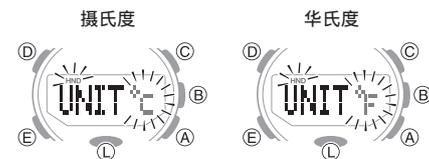
这将显示 [UNIT °C] 并闪烁 [°C] 或显示 [UNIT °F] 并闪烁 [°F]。



4. 按下 (A) 在温度单位之间切换。

[°C]: 摄氏度

[°F]: 华氏度



5. 按下 (D) 两次以退出设置屏幕。

温度读数注意事项

体温、直射阳光和湿度都会影响温度读数。要帮助确保温度读数更准确，请从手腕上摘下手表，擦干所有水分，然后将其放在不受阳光直射且通风良好的位置。大约 20 到 30 分钟后，您应该能够获取温度读数。

查看高度记录

您可以使用“高度记录复示模式”查看手动记录的数据和自动记录的数据。

记录高度读数

查看保存的数据

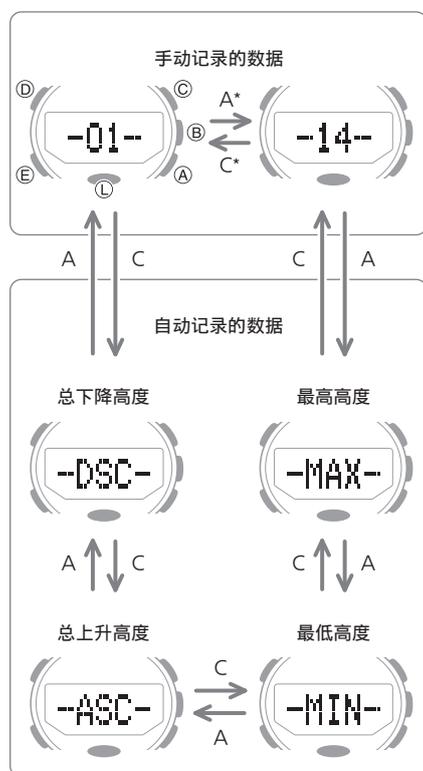
1. 进入“高度记录复示模式”。

浏览不同模式

这将显示“高度计模式”中记录的数据记录。

2. 使用 (A) 和 (C) 显示您想要查看的数据。

- 按住 (A) 或 (C) 可高速滚动。



* 每次按按钮都会滚动至下一条手动记录的数据记录的顶屏。内存中最多可保存 14 条记录，编号从 1 ([-01-]) 到 14 ([-14-])。

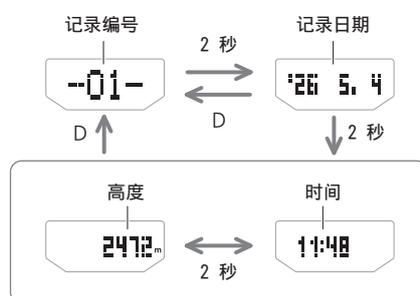
注

- 如果数据删除操作、错误或某些其他原因导致内存中未留下任何数据，显示屏上将显示 [----] 或 [0]。
- 如果累计上升高度 (ASC) 或累计下降高度 (DSC) 值超过 99,999 米 (327,995 英尺)，则它将恢复为 0 并从此值开始记录。
- 按 (D) 将返回要查看的数据顶屏 (记录编号、DSC、ASC、MAX 或 MIN)。

手动记录的数据

显示手动记录的数据记录 (01 到 14) 的顶屏之后，您可以在记录的数据之间导航，如下所示。

示例：手动记录的记录 01

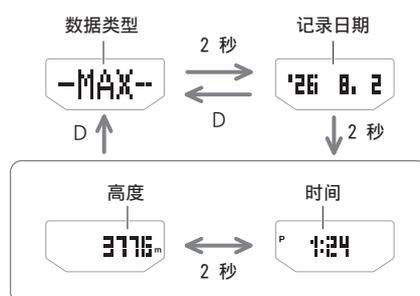


自动记录的数据

显示自动记录的数据记录后，您可以在记录的数据屏幕之间导航，如下所示。

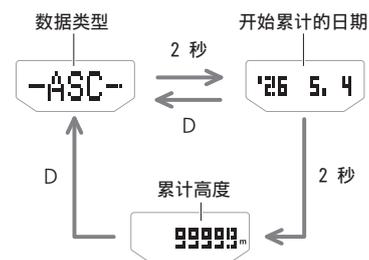
最高高度和最低高度

示例：最高高度



累计上升高度和累计下降高度

示例：累计上升高度



删除数据

删除特定记录

1. 进入“高度记录复示模式”。

浏览不同模式

2. 使用 (A) 和 (C) 按钮可以滚动浏览记录的顶屏和显示要删除的记录。

3. 按住 (D) 按钮约两秒。一旦 [CLEAR] 停止闪烁，就松开按钮。

此操作将删除选定的记录。



- 请注意，按住 (D) 超过五秒将删除所有数据。

删除所有记录

按住 (D) 至少五秒，直到 [ALL CLR] 停止闪烁。这表示已删除所有数据。



日出和日落时间

您可以使用手表查看本地城市的日出和日落时间。

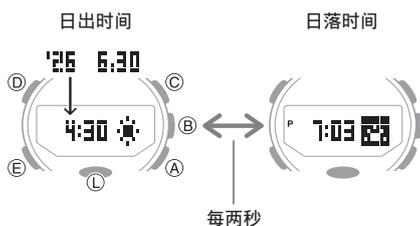


查看今天的日出和日落时间

1. 进入“日出/日落模式”。

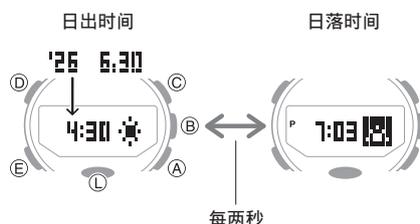
☉ [浏览不同模式](#)

这将导致显示屏以两秒间隔交替显示您本地城市的当前日期的日出和日落时间。



指定一个日期以查看日出和日落时间

1. 进入“日出/日落模式”。
☉ [浏览不同模式](#)
2. 使用 (A) 和 (C) 更改所选日期。
这将显示您指定日期的日出和日落时间。



注

- 日出和日落时间由手表内部计算得出。计算结果可能存在误差，纬度越高误差可能越大。
- 当由于某种原因无法输出计算结果，或在南纬 65.0 度至北纬 65.0 度以外的地区时，则显示 [---]。

秒表

秒表在第一个小时以 1/100 秒为单位测量运行时间，第一个小时之后以 1 秒为单位，最长测量时间为 24 小时。

它也可计量分段时间。

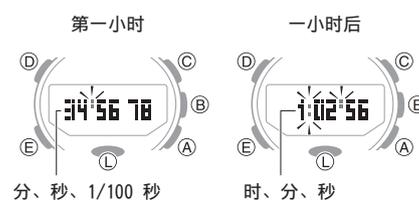


测量运行时间

1. 进入“秒表模式”。

☉ [浏览不同模式](#)

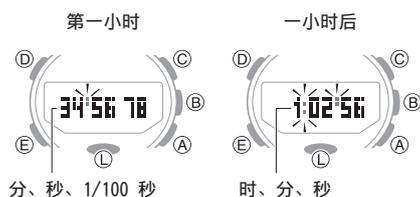
2. 使用以下操作计量运行时间。



3. 按下 (C) 将运行时间复位清零。

测量分段时间

1. 进入“秒表模式”。
[浏览不同模式](#)
2. 使用以下操作计量运行时间。



3. 按下 (C) 将运行时间复位清零。

定时器

定时器从您指定的开始时间开始倒计时。倒计时结束时，会发出蜂鸣音。

- 如果电池电量不足，蜂鸣器将不会发出声音。



使用 CASIO WATCHES 手机应用配置计时器设置

如果手表已与手机配对，您还可以使用 CASIO WATCHES 手机应用来设置定时器开始时间。

- [配置手表设置](#)

设置定时器开始时间

倒计时开始时间能够以 1 分为单位进行设置，最长 24 小时。

1. 进入“定时器模式”。
[浏览不同模式](#)
2. 按住 (D) 至少两秒。分钟数字开始闪烁时，松开按钮。

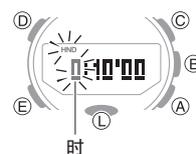
此操作会让分钟数字闪烁。



3. 使用 (A) 和 (C) 更改定时器分钟设置。

4. 按下 (E)。

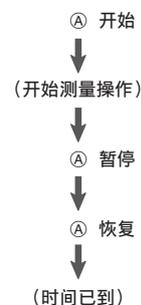
此操作会让小时数字闪烁。



5. 使用 (A) 和 (C) 更改定时器小时设置。
6. 按下 (D) 退出设置屏幕。

使用定时器

1. 进入“定时器模式”。
[浏览不同模式](#)
2. 使用以下操作执行定时器操作。



- 倒计时结束时，会发出蜂鸣音，持续时间为 10 秒。
- 要将暂停的倒计时重置为开始时间，请按下 (C)。

3. 按任意按钮可停止提示音。

步数

行走、参与日常活动时，您可使用您的手表跟踪步数。



计步

如果手表佩戴正确，手表将在您步行或参与日常活动时记录您的步数。

重要提示!

- 本款手表是佩戴于腕部的设备，它可以检测到非步行运动并将其计为步数。步行时的异常臀部动作可能造成步数漏计。

● 准备步骤

为了记录最为精确的步数，佩戴手表时将表面朝上，并系紧表带。表带如果松动，则无法获得正确的测量数据。



● 执行测量

开始步行时，计步器将开始记录步数。

● 如需查看步数

显示步数屏幕。

模式概览

注

- 步数最多可显示 999,999 步的数值。如果步数超过 999,999，显示屏依然会显示最大值 (999,999)。
- 为防止计数错误，在您开始步行后的大约 10 秒内，显示的计数不会增加。步行约 10 秒后，将显示正确的计数，包括此前 10 秒走的步数。
- 步数在每日午夜复位为零。
- 为节省电力，如果您摘下手表（无可探测的手表运动）并在两三分钟内没有任何操作，会自动停止计步。

步数错误的原因

以下任何一种情况都可能造成无法正确计数。

- 穿拖鞋、凉鞋或其他造成曳行步态的鞋履时行走
- 在地砖、地毯、雪地或其他造成曳行步态的表面上行走
- 不规则行走（位于拥挤人群中、排队时走走停停等）
- 极慢行走或极快奔跑
- 推购物车或婴儿车
- 处于振动频繁的位置，或搭乘自行车或汽车
- 手或手臂频繁运动（鼓掌、扇子等）
- 拉着手行走，握着拐杖或棍子行走，手与腿不协调的任何其他运动
- 日常非步行活动（清洁等）
- 在惯用手上佩戴手表
- 步行 10 秒或少于 10 秒

指针对齐调整

强磁场或撞击会导致长短指针指示的时间变得和数字显示上的时间不一致。如果发生这种情况，应调整指针对齐。

使用 CASIO WATCHES 手机应用调整指针对齐

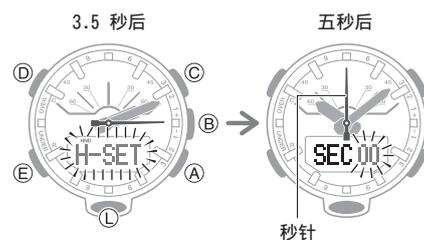
如果手表已与手机配对，您还可以使用 CASIO WATCHES 调整指针对齐。

调整指针对齐

调整指针对齐

1. 进入“计时模式”。
 浏览不同模式
2. 按住 (D) 至少五秒。[00] 开始闪烁时，松开按钮。

这将启用秒针对齐调整。



3. 如果秒针不在 12 时位置，请使用 (A) 和 (C) 将其对齐。

4. 按下 (E)。

这将启用时针和分针调整。



5. 如果时针和分针不在 12 时位置，请使用 (A) 和 (C) 将其对齐。

6. 按下 (D) 退出设置屏幕。

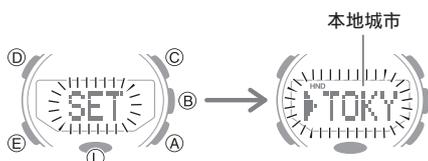
其他设置

本节介绍您可以配置的其他手表设置。

启用按钮操作音

使用以下步骤可在按按钮时启用或禁用鸣音。

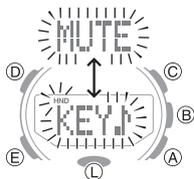
1. 进入“计时模式”。
[浏览不同模式](#)
2. 按住 (D) 至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时，松开该按钮。



3. 按下 (E) 两次。
 此操作会促使显示屏上闪烁 [KEY♪] 或 [MUTE]。



4. 使用 (A) 选择 [KEY♪] 或 [MUTE]。
 [KEY♪]: 已启用操作鸣音。
 [MUTE]: 已关闭操作音。



5. 按下 (D) 两次以退出设置屏幕。

注

- 请注意，即使操作音静音，闹铃和计时器音仍会响起。

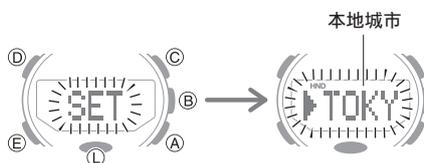
反映活动测量中的高度差

您可以使用以下过程指定是否要在体力活动测量中反映高度差。

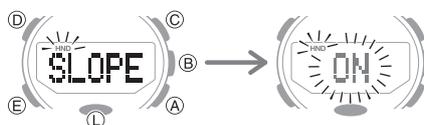
注

- 在活动测量中反映高度差信息，从而实现更准确的活动计算。
- CASIO WATCHES 用于指定您的身高和体重，以及计算体力活动。此信息不会显示在手表上。

1. 进入“计时模式”。
[浏览不同模式](#)
2. 按住 (D) 至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时，松开该按钮。



3. 按下 (E) 六次。
 这将显示[SLOPE]，然后闪烁 [ON] 或 [OFF]。



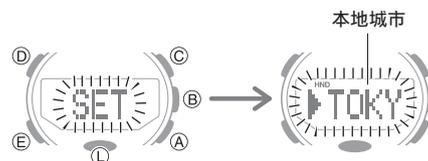
4. 使用 (A) 选择 [ON] 或 [OFF]。
 [ON]: 体力活动测量中反映高度差。
 [OFF]: 体力活动测量中不反映高度差。
5. 按下 (D) 两次以退出设置屏幕。

复位手表设置

本节介绍如何将下列手表设置恢复到初始出厂默认值。

- 手表设置
- 指南针
- 高度计
- 气压计
- 温度计
- 高度记录
- 步数数据
- 秒表
- 定时器
- 闹铃

1. 进入“计时模式”。
[浏览不同模式](#)
2. 按住 (D) 至少两秒。当显示屏中出现当前选定的本地城市的名称时，松开该按钮。



3. 按下 (D)。
 此操作会使秒钟闪烁。



4. 按住 (C) 至少五秒。当 [RESET] 停止闪烁后，松开。



5. 按下 (D) 退出设置屏幕。

重要提示!

- 启用任务日志时无法执行重置。
[记录航点及其高度 \(任务日志\)](#)

注

- 重置手表还会删除手表与手机配对的信息，并取消配对。

规格

精度：

当无法通过与手机通信来调整时间时，手表每月会产生 ±15 秒的误差。

基本功能：

模拟
时、分（每隔 10 秒移动）、秒
数字
时、分、秒、月、日、星期
p.m. (P)、24 小时计时制
全自动日历（2000 到 2099）

数字罗盘：

测量范围：0° 至 359°
测量单位：LCD：1°，模拟：6°
连续方位测量（1 分钟）
北方指示针
方位校准（2 点校准，8 字校准，磁偏角校准）
自动方位校准

高度计（相对高度）：

测量范围：-700 至 10,000 米（或 -2,300 至 32,800 英尺）
显示范围：-3,000 至 10,000 米（或 -9,840 至 32,800 英尺）
（高度校准可用于显示以上范围内的任何 10,700 米。）
测量单位：1 米（或 5 英尺）
自动测量间隔（2 分钟，5 秒）
高度校准
高度图
高度差测量（-100 至 +100 米/-1,000 至 +1,000 米（或 -325 至 +325 英尺/-3,280 至 +3,280 英尺））
高度内存
（手动记录的数据：按下按钮时记录的高度、年份、月份、日期和时间的最多 14 条记录；自动记录的数据：高高度、低高度、累计上升、累计下降的一条记录）

气压计：

测量范围：260 至 1,100 hPa（或 7.65 至 32.45 inHg）
显示范围：260 至 1,100 hPa（或 7.65 至 32.45 inHg）
测量单位：1 hPa（或 0.05 inHg）
气压图
气压指示器（-10 至 +10 hPa/-1 至 +1 hPa（或 -0.25 至 +0.25 inHg/-0.05 至 +0.05 inHg））
气压变化指示

温度：

测量范围：-10.0 至 60.0°C（或 14.0 至 140.0°F）
显示范围：-10.0 至 60.0°C（或 14.0 至 140.0°F）
测量单位：0.1°C（或 0.2°F）
温度校正

传感器精确度：

方向传感器
测量精度：±10° 以内
（保证精确度温度范围：10°C 至 40°C（50°F 至 104°F））
方位指针指示：在 ±2 级内
压力传感器
测量精确度：在 ±3 hPa（0.1 inHg）范围内
（高度计测量精确度：在 ±75 米（246 英尺）范围内）
• 保证精度温度范围：-10°C 至 40°C（14°F 至 104°F）
• 强烈冲击或长时间暴露在极端温度下可能会对精确度产生负面影响。
温度传感器
测量精确度：±2°C（3.6°F）以内
（保证精确度温度范围：-10°C 至 60°C（14°F 至 140°F））

计步器：

使用 3 轴加速器测量步数
步数显示范围：0 至 999,999 步
步数重置：每天午夜自动重置
步数精确度：±3%（根据振动测试）
节电功能

日出/日落功能：

日出/日落时间（当由于某种原因无法输出计算结果，或在南纬 65.0 度至北纬 65.0 度以外的地区时，则显示 [---]。）
日期选择

秒表：

测量单位：1/100 秒（第一小时）；1 秒（第一小时后）
测量容量：23:59'59"（24 小时）
测量功能：运行时间，分段时间

定时器：

设置单位：1 分钟
倒计时范围：1 分钟到 24 小时
倒计时单位：1 秒
到时警报持续时间：10 秒

闹铃：

每日闹铃
闹铃数量：5
设置单位：时、分
闹铃鸣音持续时间：10 秒
整点报时：每小时整点蜂鸣

世界时间：

38 个城市（38 个时区）的现在时间和 UTC（协调世界时）时间
自动夏令时间设置
与本地城市交换
一键式 UTC 显示

Mobile Link：

自动时间校正
时间设置自动调整为预设时间。
一键式时间校正
手动连接和时间调整
手机搜索
手表操作音似手机提示音。
世界时间
选择超过 300 个世界时间城市
自动日光节约时间（夏令时间）切换
标准时间和夏令时间自动切换。
任务日志
航点及其高度的记录
位置指示器
显示到手表上登记的位置的方位和距离。
自动高度校准
在预设时间自动校准高度
定时器设置
闹铃设置
模式排序顺序和模式数设置
“计时模式”显示项目设置
高度计设置
步数数据传输
燃烧的卡路里计算（速度信息 + 高度信息）
指针对齐校正
通信规格
Bluetooth®
频段：2400 MHz 至 2480 MHz
最大传输功率：0 dBm（1 mW）
通信范围：最远 2 米（取决于环境）

其他：

高亮度 DOUBLE LED 照明（自动照明、余辉）；照明持续时间设置；低电量提醒；操作提示音开/关；指针移动功能

供电：

CR2025 x 1

电池的额定电压：3V

电池电量：约 2 年

条件

自动时间校正：4 次/天

闹铃：1 次（10 秒）/天

照明：1 次（1.5 秒）/天

方向读数：60 秒连续，20 次/月

攀登：1 次/月

- 高度测量

每秒（持续 3 分钟）+ 每 5 秒（持续 57 分钟）

- 气压变化指示

每秒（持续 3 分钟）+ 每 2 分钟（持续 23 小时 57 分钟）

- 任务日志测量

每 2 分钟（持续 12 小时）

- 位置指示器测量

10 次（每次 3 分钟）

步数记录：12 小时/天

自动方位校准测量：10 次/天

气压图测量：12 次/天

规格如有变更，恕不另行通知。

其他信息

此部分给您提供须知的非操作性信息。按照规定，请参阅此信息。

城市表

城市	城市	偏移
UTC	协调世界时	0
LONDON	伦敦	0
PARIS	巴黎	+1
ATHENS	雅典	+2
JEDDAH	吉达	+3
TEHRAN	德黑兰	+3.5
DUBAI	迪拜	+4
KABUL	喀布尔	+4.5
KARACHI	卡拉奇	+5
DELHI	德里	+5.5
KATHMANDU	加德满都	+5.75
DHAKA	达卡	+6
YANGON	仰光	+6.5
BANGKOK	曼谷	+7
HONG KONG	香港	+8
EUCLA	尤克拉	+8.75
TOKYO	东京	+9
ADELAIDE	阿德莱德	+9.5
SYDNEY	悉尼	+10
LORD HOWE ISLAND	豪勋爵岛	+10.5
NOUMEA	努美阿	+11
WELLINGTON	惠灵顿	+12
CHATHAM ISLAND	查塔姆群岛	+12.75
NUKU'ALOFA	努库阿洛法	+13
KIRITIMATI	克瑞提马提	+14
BAKER ISLAND	贝克岛	-12
PAGO PAGO	帕果 - 帕果	-11
HONOLULU	火奴鲁鲁	-10
MARQUESAS ISLANDS	马克萨斯群岛	-9.5
ANCHORAGE	安克雷奇	-9
LOS ANGELES	洛杉矶	-8
DENVER	丹佛	-7
CHICAGO	芝加哥	-6
NEW YORK	纽约	-5
HALIFAX	哈利法克斯	-4
ST. JOHN'S	圣约翰	-3.5
RIO DE JANEIRO	里约热内卢	-3
F. DE NORONHA	费尔南多迪诺罗尼亚岛	-2
PRAIA	普拉亚	-1

• 上表中的信息为截至 2025 年 1 月的最新信息。

• 时区可能会更改，UTC 差异可能会与上表中所示的差异不同。如果出现这种情况，将手表与手机连接，用最新的时区信息更新手表。

夏令时间表

在为实行夏令时间的城市选择 [AUTO] 时，将在下表显示的时间自动执行标准时间和夏令时间的切换。

注

• 您当前位置的夏令时间开始日期和结束日期可能与下表中所示不同。如果出现这种情况，您可将手表与手机连接，使手表收到适用于您的本地城市和世界时间城市的新夏令时间信息。如果手表未与手机连接，您可以手动更改夏令时间设置。

城市名称	夏令时间开始	夏令时间结束
伦敦	01:00, 3月最后一个星期日	02:00, 10月最后一个星期日
巴黎	02:00, 3月最后一个星期日	03:00, 10月最后一个星期日
雅典	03:00, 3月最后一个星期日	04:00, 10月最后一个星期日
德黑兰	00:00, 3月22日或21日	00:00, 9月22日或21日
悉尼、阿德莱德	02:00, 10月第一个星期日	03:00, 4月第一个星期日
豪勋爵岛	02:00, 10月第一个星期日	02:00, 4月第一个星期日
惠灵顿	02:00, 9月最后一个星期日	03:00, 4月第一个星期日
查塔姆群岛	02:45, 9月最后一个星期日	03:45, 4月第一个星期日
安克雷奇	02:00, 3月第二个星期日	02:00, 11月第一个星期日
洛杉矶	02:00, 3月第二个星期日	02:00, 11月第一个星期日
丹佛	02:00, 3月第二个星期日	02:00, 11月第一个星期日
芝加哥	02:00, 3月第二个星期日	02:00, 11月第一个星期日
纽约	02:00, 3月第二个星期日	02:00, 11月第一个星期日
哈利法克斯	02:00, 3月第二个星期日	02:00, 11月第一个星期日
圣约翰	02:00, 3月第二个星期日	02:00, 11月第一个星期日
里约热内卢	午夜, 11月第一个星期日	00:00, 2月第三个星期日, 或 00:00, 2月第四个星期日

- 上表中的信息更新至2022年7月。

支持的手机

如需了解有关可与手表连接手机的信息, 请访问CASIO网站。

https://world.casio.com/os_mobile/wat/

版权和注册版权

- Bluetooth® 字标和徽标是 Bluetooth SIG, Inc. 的注册商标, CASIO Computer Co., Ltd. 对这些标志的所有使用均已授权。
- iPhone 和 App Store 是 Apple Inc. 在美国和其他国家/地区的注册商标。
- IOS 是 Cisco Systems, Inc. 的商标或注册商标。
- Android 是 Google LLC 的商标或注册商标。
- 此处使用的其他公司名称及产品名称均为其各自公司的商标或注册商标。

故障排除

我的手表无法和手机配对。

Q1 我一直都无法在手表和手机之间建立连接（配对）。

您使用的手机型号是否受支持？

请检查手表是否支持该手机型号及其系统。
有关支持的手机型号的信息，请访问 CASIO 网站。

https://world.casio.com/os_mobile/wat/

是否在手机上安装了 CASIO WATCHES 手机应用？

需要在您的手机上安装 CASIO WATCHES 手机应用，才能连接手表。

📍 ① 在手机上安装所需应用程序。

您手机上的 Bluetooth 设置配置是否正确？

请配置手机上 Bluetooth 的设置。有关设置步骤的详细信息，请参阅您的手机说明书。

iPhone 用户

- “设置” → “蓝牙” → 开
- “设置” → “隐私” → “蓝牙” → “CASIO WATCHES” → 开

Android 用户

- 启用 Bluetooth。

没有以上情况。

有些手机需要禁用 BT Smart，才能使用 CASIO WATCHES 手机应用。有关设置步骤的详细信息，请参见您的手机说明书。

在主屏幕上，点击：“菜单” → “设置” → “Bluetooth” → “菜单” → “BT Smart 设置” → “解除”。

我的手表和手机不能重新连接。

Q1 当手表和手机断开连接后，它们不会重新连接。

是否正在运行 CASIO WATCHES 手机应用？

手表无法重新连接手机，除非在手机上运行 CASIO WATCHES。在手机主屏幕上点击“CASIO WATCHES”图标。然后，在手表上按住 (B) 至少两秒，直至秒针指向 [R] 两次。



您是否已尝试关闭手机然后重新打开？

将手机重启，然后点击“CASIO WATCHES”图标。然后，在手表上按住 (B) 至少两秒，直至秒针指向 [R] 两次。

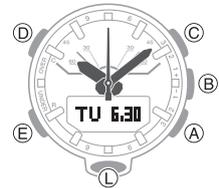


定时器正在倒计时吗？

当倒计时定时器操作剩余 30 秒或更短时间时，无法与手机连接。停止倒计时操作后，再与手机连接。

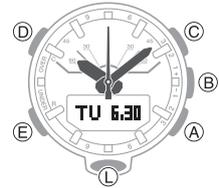
Q2 手机处于“飞行模式”时无法进行连接。

处于“飞行模式”的手机不能与手表建立连接。将手机退出“飞行模式”后，回到主屏幕并点击“CASIO WATCHES”图标。然后，在手表上按住 (B) 至少两秒，直至秒针指向 [R] 两次。



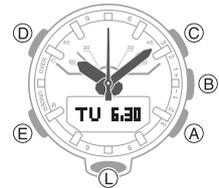
Q3 我将手机 Bluetooth 从启用改为禁用后，现在就再也连接不上了。

在手机上重启 Bluetooth，然后在主屏幕上点击“CASIO WATCHES”图标。然后，在手表上按住 (B) 至少两秒，直至秒针指向 [R] 两次。



Q4 关机后连接不了。

手机开机，然后点击“CASIO WATCHES”图标。然后，在手表上按住 (B) 至少两秒，直至秒针指向 [R] 两次。



手机与手表连接

Q1 我的手机和手表无法建立连接。

您是否已尝试关闭手机然后重新打开？

将手机重启，然后点击“CASIO WATCHES”图标。然后，在手表上按住 (B) 至少两秒，直至秒针指向 [R] 两次。



手表和手机是否曾重新配对？

从 CASIO WATCHES 手机应用和手机中删除配对信息后，重新配对手表和手机。

☞ 从 CASIO WATCHES 手机应用删除配对信息

☞ 删除手机上的配对信息

☞ ③ 将手表与手机配对。

如果无法建立连接……

删除手表上的配对信息后，将手表与您的手机重新进行配对。

☞ 删除手表的配对信息

☞ ③ 将手表与手机配对。

更改为其他手机型号

Q1 将当前手表连接到另一部手机。

将手表与手机配对。

☞ 如果您购买另一部手机

通过 Bluetooth 连接进行自动时间校正

Q1 手表何时校正其时间？

手表将与手机连接，并在如下时间执行自动时间校正：凌晨 12:30、早上 6:30、中午 12:30、晚上 6:30。自动时间校正完成后，连接会自动终止。

Q2 执行了自动时间校正，但时间设置仍不正确。

是否未根据手表的正常预设执行自动时间校正？

请注意，在切换本地时间和世界时间，或手动校正手表上的时间设置之后 24 小时内，不会执行自动时间校正。如上任一操作完成 24 小时后，将恢复自动时间校正。

自动时间校正是否已启用？

除非已启用自动时间校正设置，否则在预设时间不会执行自动时间校正。启用自动时间校正。

☞ 在医疗设施中或飞机上使用手表

Q3 时间显示不正确。

如果因为手机不在服务区或某些其他原因而导致手机无法接收信号，手表可能无法显示正确的时间。如果出现这种情况，请将手机连接到其网络，然后再校正时间设置。

高度测量

Q1 同一位置的读数生成的结果不同。

手表读数与其他来源提供的海拔信息不同。

无法获取正确的海拔读数。

相对高度根据手表压力传感器测得的气压的变化计算。这意味着气压变化会导致在同一位置获取的读数不相同。另请注意：手表显示的值可能与您所处区域指示的实际高度和/或海拔高度有所不同。登山期间使用手表的高度计时，建议按照当地高度（海拔）指示定期校准其读数。

☞ 校准高度读数（偏移）

Q2 按照相对高度读数，手表的秒针指向 9 时。

如果读数超出允许的高度测量范围（-700 米到 10,000 米（-2,300 到 32,800 英尺）），秒针将移至 9 时。如果显示 [ERR]，传感器可能有问题。

☞ 检查距参考点的高度差

Q3 测量期间显示 [ERR]。

传感器可能有问题。再次尝试测量。

如果尝试多次测量后仍然显示 [ERR]，请联系 CASIO 售后服务点或您的原始零售商。

数字罗盘

Q1 整个显示屏正在闪烁。

检测到异常磁场。远离任何强磁场潜在来源，然后再次尝试获取读数。

🕒 数字指南针读数注意事项

- 如果显示屏再次闪烁，则可能表示手表本身已被磁化。远离任何潜在的强磁场来源，执行 8 字校准或 2 点校准，然后再次尝试获取读数。

🕒 校准指南针读数

Q2 测量期间显示 [ERR]。

传感器有问题或附近可能有强磁力来源。远离任何强磁场潜在来源，然后再次尝试获取读数。如果尝试多次测量后仍然显示 [ERR]，请联系 CASIO 售后服务点或您的原始零售商。

🕒 数字指南针读数注意事项

Q3 8 字或 2 点校准后显示 [ERR]。

显示屏上的 [ERR] 可能表示传感器出现问题。

- 如果 [ERR] 大约一秒后消失，请再次尝试执行 2 点校准。
- 如果尝试多次后仍然显示 [ERR]，请联系 CASIO 售后服务点或您的原始零售商。

Q4 手表指示的方向信息与备用罗盘指示的方向不同。

远离任何潜在的强磁场来源，执行 2 点校准，然后再次尝试获取读数。

🕒 校准指南针读数

🕒 数字指南针读数注意事项

Q5 同一位置的读数生成的结果不同。在室内无法获取读数。

远离任何强磁场潜在来源，然后再次尝试获取读数。

🕒 数字指南针读数注意事项

位置内存

Q1 位置内存不工作。

手表与手机配对了吗？

手表需要与手机配对才能使用位置内存功能。将手表与手机配对。

🕒 ③ 将手表与手机配对。

是否已将手机设置配置为获取位置信息？

需要使用手机以允许使用 CASIO WATCHES 位置信息，以便位置内存正常工作。允许使用位置信息。

是否已将手机设置配置为获取 GPS 信息？

您可能在如下所述的环境中获取 GPS 信息时遇到问题。

- 头顶只有很窄一块天空的地方
- 靠近树木或建筑物的地方
- 靠近火车站、机场或其他拥挤区域的地方
- 流量拥挤和存在无线电波干扰的位置
- 靠近铁路高架电线、高压线路、电视塔等。

在下述位置无法接收到信号。

- 看不到天空的地方
- 地下、隧道中、水下
- 室内（靠近窗口可能接收到信号）。
- 靠近无线电通信设备或其他产生电磁波的设备

位置指示器

Q1 位置指示器未显示在显示屏上。

手表与手机配对了吗？

手表需要与手机配对才能使用位置指示器功能。将手表与手机配对。

🕒 ③ 将手表与手机配对。

是否正在记录位置内存信息？

位置信息需要记录在位置内存中，以便位置指示器正常工作。在位置内存中记录位置信息。

🕒 记录您的当前位置（位置内存）

是否已将手机设置配置为获取位置信息？

需要使用手机以允许使用 CASIO WATCHES 位置信息，以便位置指示器正常工作。允许使用位置信息。

是否已将手机设置配置为获取 GPS 信息？

您可能在如下所述的环境中获取 GPS 信息时遇到问题。

- 头顶只有很窄一块天空的地方
- 靠近树木或建筑物的地方
- 靠近火车站、机场或其他拥挤区域的地方
- 流量拥挤和存在无线电波干扰的位置
- 靠近铁路高架电线、高压线路、电视塔等。

在下述位置无法接收到信号。

- 看不到天空的地方
- 地下、隧道中、水下
- 室内（靠近窗口可能接收到信号）。
- 靠近无线电通信设备或其他产生电磁波的设备

气压测量

Q1 按照相对气压读数，手表的秒针指向 9 时。

如果读数超出允许的气压测量范围（260 hPa 至 1,100 hPa（7.65 inHg 至 32.45 inHg）），则秒针将移至 9 点钟位置。如果显示屏上显示 [ERR]，则传感器可能有问题。

🔗 [查看现在气压](#)

Q2 测量期间显示 [ERR]。

传感器可能有问题。再次尝试测量。如果尝试多次测量后仍然显示 [ERR]，请联系 CASIO 售后服务点或您的原始零售商。

温度测量

Q1 测量期间显示 [ERR]。

传感器可能有问题。再次尝试测量。如果尝试多次测量后仍然显示 [ERR]，请联系 CASIO 售后服务点或您的原始零售商。

世界时间

Q1 世界时间城市的时间不正确。

夏令时间设置（标准时间/夏令时间）可能错误。

🔗 [世界时间城市设置](#)

计步器

Q1 显示的步数不正确。

本款手表佩戴于腕部时，可以检测到非步行运动并将其计为步数。

🔗 [步数](#)

计步问题还可能由手表佩戴方式及步行时手臂异常运动造成的。

🔗 [步数错误的原因](#)

Q2 步数不增加。

步行开始时不显示步数，以免误记录非步行运动。

步行约 10 秒后才显示步数，步行总数含前 10 秒的步数。

Q3 计步时显示 [ERR]。

[ERR]（错误）表示由于传感器或内部电路故障而解除了传感器操作。

如果指示器在显示屏上停留三分钟以上，或者经常出现，则可能表示传感器出现故障。

请与 CASIO 服务中心或您的原始零售商联系。

闹铃和整点报时

Q1 闹铃未响起。

可能未配置闹铃设置。配置闹铃设置。

🔗 [配置闹铃设置](#)

Q2 整点报时未响起。

整点报时可能已被禁用。启用整点报时。

🔗 [配置整点报时设置](#)

指针移动和手表屏幕指示

Q1 我不知道手表处于什么模式。

您可查看手表显示屏确定当前模式。使用 (E) 浏览不同模式。

🔗 [浏览不同模式](#)



Q2 所有指针均停止，按钮不起作用。

电池电量耗尽。更换电池。

🔗 [电池更换](#)

Q3 指针突然开始以高速移动。

这是由于以下原因（或其中一个原因）造成，并不表示故障。只需等待指针恢复正常移动。

- 手表与手机连接以校正时间设置。

🔗 [自动时间校正](#)

Q4 手表显示的当前时间偏移了 1 小时或 30 分钟。

夏令时间设置可能不正确。选择正确设置。

🔗 [更改本地城市夏令时间设置](#)

Q5 指针指示的时间和数字时间不一致。

强磁场或撞击可能会导致指针不一致。调整指针对齐。

🔗 [调整指针对齐](#)

- 查看以下信息，了解如何手动对齐指针。

🔗 [指针对齐调整](#)

电池

Q1  在数字显示屏上闪烁。

这表示电池电量不足。

更换电池。

 [电池更换](#)

Q2 [RECOVER] 在数字显示屏上闪烁。

手表电池电量低时，或者在短时间内多次使用照明或其他功能时（会暂时导致电池电量变低），[RECOVER]可能会在显示屏上显示。如果发生这种情况，除计时功能外的所有手表功能都将被解除。

如果[RECOVER]一直显示在画面上或若其不断出现，则可能表示电池需要更换了。

其他

Q1 我在这里找不到需要的信息。

请访问下面的网站。

<https://world.casio.com/support/>

注意事项

操作须知

● 防水

- 下述资讯适用于在后盖上刻印有 WATER RESIST 或 WATER RESISTANT 字样的手表。

在日常使用的环境下防水

刻印在手表正面或后盖上	没有 BAR 标记
-------------	-----------

日常使用例

洗手, 下雨	可
接触水的工作, 游泳	不可
帆板运动	不可
徒手潜水	不可

在日常使用环境下的加强防水 5 个大气压

刻印在手表正面或后盖上	5BAR
-------------	------

日常使用例

洗手, 下雨	可
接触水的工作, 游泳	可
帆板运动	不可
徒手潜水	不可

10 个大气压

刻印在手表正面或后盖上	10BAR
-------------	-------

日常使用例

洗手, 下雨	可
接触水的工作, 游泳	可
帆板运动	可
徒手潜水	可

20 个大气压

刻印在手表正面或后盖上	20BAR
-------------	-------

日常使用例

洗手, 下雨	可
接触水的工作, 游泳	可
帆板运动	可
徒手潜水	可

- 本表不可用于水肺潜水或其他需要空气罐的潜水。

- 后盖上未刻印有 WATER RESIST 或 WATER RESISTANT 字样的手表不能防汗。请避免在会大量出汗或水汽多的地方, 以及会溅上水的环境中使用时型号的手表。
- 即使手表防水, 仍请注意下述使用须知。这些使用方法会减弱防水性能并使玻璃起雾。
 - 手表浸在水中或被打湿时不要操作表冠或按钮。
 - 请避免在浴室戴着手表。
 - 不要在温水游泳池、桑拿、或任何其他高温/高湿的环境中佩戴手表。
 - 不要在洗手或洗脸时, 做家务时或进行任何其他使用肥皂或洗涤剂的工作时佩戴手表。
- 在浸过海水后, 用清水冲洗掉手表上的所有盐份及脏物。
- 为保持防水性能, 请定期更换手表的垫圈 (约每两年或三年一次)。
- 在更换电池时, 训练有素的技术人员会检查手表的防水性能。电池的更换需要专用工具。必须将电池的更换作业委托给您的经销商或卡西欧特约服务中心。
- 有些防水手表配的表带为时尚的皮革表带。请避免戴着手表游泳, 洗澡或进行任何其他会使皮革表带直接接触水的活动。
- 骤然降温时手表玻璃的内表面有可能会起雾。若雾很快消散, 则表示没有问题。骤然和极度的温度变化 (如在夏天进入空调房并站在空调出风口的附近, 或冬天在有暖气的室内并让手表接触雪) 会使手表起雾, 并且需要很长时间才能消散。如果雾不消散或手表内结露了, 则请立即停止使用本表, 将手表送去您的经销商或卡西欧特约服务中心修理。
- 本防水手表通过了国际标准组织规定的测试。

● 表带

- 把表带系得过紧可能会使您出汗, 并使空气不易在表带下流通, 这种情况可能会导致皮肤发炎。因此不要把表带系得过紧。表带与手腕之间应有能插入一个手指的空间。
- 磨损、生锈及其他情况都可能会使表带断裂或脱离手表, 并使表带上的栓错位或掉落。这会造成手表从手腕上掉落并丢失, 或造成人身伤害的危险。表带必须用心保养并保持干净。
- 如果出现下列任何一种情况, 请立即停止使用表带: 表带失去弹性, 表带有裂纹, 表带褪色, 表带松弛, 表带的连接栓错位或掉落, 或任何其他异常。请将手表送到您的经销商处或卡西欧服务中心进行检查和修理 (有偿服务) 或更换表带 (有偿服务)。

● 温度

- 切勿将本表放在汽车的仪表板上、加热器附近或任何其他会产生高温的地方。也不要将手表放在温度极低的地方。温度极端会使手表的时间失准、停止或发生其他故障。
- 在 +60°C (140°F) 以上的温度环境中长期放置会使手表的 LCD 出现问题。在低于 0°C (32°F) 和高于 +40°C (104°F) 的环境中, 手表的 LCD 可能会显示不清。

● 冲击

- 本表在设计上能承受日常生活中及篮球、网球等非剧烈运动中的冲击。但让手表掉落或使其受到强烈的冲击可能会使其发生故障。请注意, 防震设计的手表 (G-SHOCK、BABY-G、G-MS) 能在链锯作业中, 其他会产生强震动的活动中, 或剧烈体育运动 (越野摩托车赛等) 中佩戴使用。

● 磁力

- 指针及混合式（指针—数字）手表由使用磁力的电动机驱动。当这种手表在会发射强磁场的装置（扬声器、磁项链、手机等）附近时，计时可能会被这种磁力减速、加速或停止，导致指示时间的不准。
- 如果手表本身被磁化，计时精度可能会受到影响。同时，应避免受到非常强的磁场（从医疗装置等发出的）的影响，因为非常强的磁场会使手表发生故障，并损坏电子零件。

● 静电

- 极强的静电会使本表表示错误的时间。非常强的静电甚至会损坏电子部件。
- 静电荷可能会使液晶显示屏上的空白区中发生暂时的渗出现象。

● 化学品

- 不要让本表接触稀释剂、汽油、溶剂、植物油或动物油，或任何清洁剂、粘合剂、涂料、药品或含有这些成份的化妆品。否则会使树脂表壳、树脂表带、皮革及其他部件变色或损坏。

● 保管

- 打算长期使用本表时，应彻底擦去其上脏物、汗水及水汽，并将其保管在阴凉、干燥的地方。

● 树脂部件

- 当手表上沾有水时长时间与其他物品接触，或与其他物品存放在一起，会使树脂部件上的颜色沾染到其他物品上，或使其他物品的颜色沾染到手表的树脂部件上。因此，在保管之前必须确认本表已完全干燥，保管时不要与其他物品接触。
- 让手表长时间暴露在直射阳光（紫外线）下，或长期未从手表上清除去脏物，会使手表变色。
- 因某些环境因素（强烈的外力，持续的摩擦、撞击等）引起的摩擦会使涂漆部件褪色。
- 如果表带上有印刷字，印刷区的强烈摩擦可能会使字褪色。
- 让手表长期处于潮湿状态会使荧光褪色。打湿后请尽快擦干手表。
- 半透明的树脂部件可能会因汗水及脏物、长期高温高湿等而变色。
- 手表的日常使用或长期保管会使树脂部件劣化、断裂或弯曲。这种损坏的程度依使用条件或保管条件而不同。

● 皮革表带

- 当手表上沾有水时长时间与其他物品接触，或与其他物品存放在一起，会使皮革表带的颜色沾染到其他物品上，或使其他物品的颜色沾染到手表的皮革表带上。因此，在保管之前必须确认手表已用软布完全擦干，保管时不要与其他物品接触。
- 让皮革表带长时间暴露在直射阳光（紫外线）下，或长期未从皮革表带上清除去脏物，会使其变色。

注意：

皮革表带长期受到摩擦或粘有脏物会使颜色沾染或褪色。

● 金属部件

- 即使部件是不锈钢或电镀的，未从金属部件上除去脏物仍会使其生锈。如果金属部件沾有汗或水，请用一块吸水的软布彻底擦干，然后将手表存放在通风良好的地方晾干。
- 请使用一个软牙刷或类似的工具，蘸水与中性清洁剂的稀释溶液或肥皂液刷洗金属。然后，用水冲洗，洗去所有残留的清洁剂并用吸水的软布擦干。刷洗金属部件时，请用保鲜膜包住表壳，以避免让其接触到清洁剂或肥皂。

● 防细菌及防气味表带

- 防细菌及防气味表带能防止细菌从汗水中形成并产生异味，保证表带状态良好和卫生。为确保最佳的防细菌和防气味性能，应保持表带清洁。请使用吸水的软布彻底擦去表带上的脏物、汗水及湿气。防细菌及防气味表带能抑制有机体和细菌的形成。但本表不能防止因过敏反应等而引起的皮疹。

● 液晶显示屏

- 看手表时若视线未与表面垂直，画面上的字符可能会看不清。

● 有数据存储器的手表

- 让电池耗尽，更换电池或对手表进行修理会使手表存储器内的数据全部丢失。请注意，卡西欧计算机公司（CASIO Computer Co., Ltd.）对于因手表的故障或维修、电池的更换等而引起的数据丢失导致的任何损坏或损失不负任何责任。所有重要数据必须另行抄写备份。

● 手表的传感器

- 手表的传感器是精密部件。切勿试图将其拆解。切勿试图在传感器的缝隙中插入任何物体，并要小心防止脏物、灰尘或其他异物混入传感器中。手表在使用过程中浸过盐水后，用清水彻底冲洗。

请注意，卡西欧计算机公司（CASIO Computer Co., Ltd.）对于用户本人或任何第三方因使用本表或因其发生故障而引起的任何损害或损失一律不负任何责任。

用户维护保养**● 手表的保护**

请记住，佩戴手表时其直接与皮肤接触，就像衣服一样。为确保本表以其设计的水准运转，要经常用软布进行擦拭，以保持手表和表带清洁，不会粘着脏物、汗水、水及其他异物。

- 每当本表沾上海水或泥时，用清水冲洗干净。
- 对于有金属部件的金属表带或树脂表带，请使用一个软牙刷或类似的工具，蘸水与中性清洁剂的稀释溶液或肥皂液刷洗表带。然后，用水冲洗，洗去所有残留的清洁剂并用吸水的软布擦干。刷洗表带时，请用保鲜膜包住表壳，以避免让其接触到清洁剂或肥皂。
- 对于树脂表带，请用水刷洗后用软布擦干。请注意，树脂表带的表面上有时可能会出现象污渍一样的图案。这对皮肤或衣服没有任何影响。用布擦拭就可以擦去。
- 请用软布擦去皮革表带上的水或汗水。
- 不操作手表的表冠、按钮或旋转刻盘会使其以后出现操作问题。定期转动表冠及旋转刻盘、按按钮可保持其正常的可操作性。

● 手表保护不周时的危险**生锈**

- 虽然本表使用的金属钢能高度防锈，但在变脏后若不清洁其仍会生锈。
 - 手表上的脏物使氧气接触到金属，破坏金属表面上的防氧化层，导致手表生锈。
- 锈可使金属部件上出现棱角，并使表带上的栓错位或掉落。发现任何异常时应立即停止使用本表，并将其送至您的经销商或卡西欧特约服务中心处。
- 即使金属表面看上去干净，裂缝中的汗水及灰尘仍会弄脏衣袖，使皮肤发炎，甚至干扰手表的性能。

过早变旧

- 不擦去树脂表带或刻盘上的汗或水，或将手表存放在湿度高的地方，会使手表过早变旧、裂开或断裂。

皮肤发炎

- 皮肤敏感的人或身体状态不佳时佩戴手表，有可能会引起皮肤发炎。这类人士尤其要保持皮革表带或树脂表带的清洁。若发生皮疹或其他皮肤炎症，请立即取下手表并向皮肤专家咨询。

电池的更换

- 电池的更换作业最好委托给您的经销商或卡西欧特约服务中心。
 - 只能用“规格”中指定的种类的电池进行更换。使用不同种类的电池会使手表发生故障。
 - 更换电池时，还应要求作业人员检查防水性能。
 - 在通常的日常使用过程中，装饰性的树脂部件会逐渐变旧、破裂或弯曲。请注意，手表需要更换电池时，若其发现有损坏或任何其他异常，手表将显示对异常现象的说明，而不会提示送往服务中心。
- ### ● 原装电池
- 购买时本表中的原装电池是在工厂中测试功能和性能用的。
 - 测试用电池可能会很快耗尽，比在“规格”中注明的通常的电池寿命短。请注意，即使是在本手表的保修期内，此电池的更换也为有偿服务。
- ### ● 电池电力不足
- 很大的计时误差、画面昏暗或画面空白都表示电池的电力不足。
 - 电池电力不足时继续使用有可能会发生故障。请尽快更换电池。

Mobile Link 注意事项

● 法律注意事项

- 本产品符合多个国家及地理区域的无线电法规并已获准上市。在不符适用无线电法规或未获准上市的地区使用本手表属于犯罪行为。有关详情，请访问 CASIO 网站。
<https://world.casio.com/ce/BLE/>
- 各国航空法禁止在飞机上使用该手表。请务必遵守航空公司工作人员的指示。

● 使用 Mobile Link 功能时的注意事项

- 将手机与手表配对使用时，请让它们保持靠近。作为指导准则我们推荐的范围是 2 米，但根据现场环境（墙壁、家具等），建筑物结构及其它因素，可能需要更小的范围。
- 该手表会受其它设备（电气装置、影音设备、办公设备等）影响。微波炉操作对它的影响尤为明显。如果附近有微波炉在工作，手表可能无法和手机正常通信。相反，该手表可能会使无线电接收和电视机的视频图像产生噪音。
- 该手表的 Bluetooth 与无线局域网设备使用的频段（2.4 GHz）相同，因此使用这类设备时靠近手表可能导致无线电干扰、通信速度变慢，手表和无线局域网设备出现噪音，甚至出现通信故障。

● 停止该手表的无线电波发射

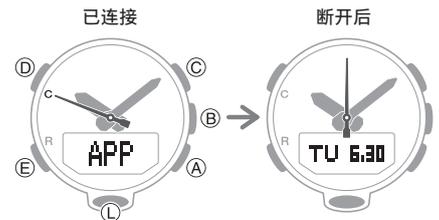
只要秒针指向 [R] 或 [C]，手表就会发射无线电波。

此外，手表会自动连接到手机，如下所述。

- 自动时间校正（每天 4 次）
- 启用任务日志时（每小时传输数据）

在医院里、飞机上或其它禁止使用无线电波的地方，使用以下操作可停止无线电波的生成。

- 停止生成无线电波
按下 (L) 以外的任意按钮可终止 Bluetooth 连接。



- 禁用自动时间校正
配置 CASIO WATCHES 手机应用设置以禁止手表和手机之间同步。
🔍 使用 CASIO WATCHES 来禁用自动时间校正