 © 2026 CASIO COMPUTER CO., LTD. 

# 手表 使用手册 5757

CASIO

## 目录


### 关于本手表

- 常规指南
- 浏览不同模式
- 移动指针
- 在昏暗环境下查看表盘

### 时间校正

- 调整当前时间设置

### 秒表

- 测量运行时间

### 指针和日期指示器一致性

- 校正指针和日期指示器使其正确对齐

### 规格

### 故障排除

### 注意事项

- 操作须知
- 用户维护保养
- 电池的更换

## 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**

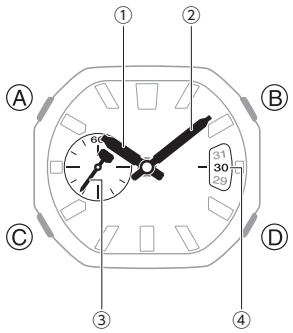
- 秒表

  以一秒为增量，计量最多 30 分钟的运行时间。

**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 分针

③ 秒针

④ 日期指示器

**A 按钮**

在“计时模式”下，按住此按钮至少 2 秒钟可进入设置界面。

在显示任意设置屏幕时，按下此按钮将退出设置界面。

**B 按钮**

按下可打开照明。

在显示任何设置屏幕时，按下此按钮可更改设置。

**C 按钮**

每次按下它都会切换手表模式。
在任何模式下，按住此按钮至少一秒钟可返回到“计时模式”。

**D 按钮**

在显示任何设置屏幕时，按下此按钮可更改设置。

**重要提示！**

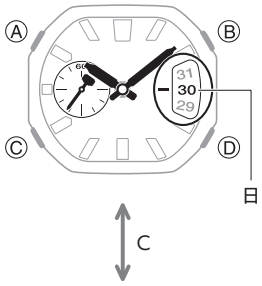
- 这款手表的分针设计为通过磁力正常固定到位。
  因此，冲击和振动可能导致分针振荡。分针也可能因冲击、振动或强磁而暂时移位。但是，几分钟后它将回归通常位置。

## 浏览不同模式

每次按下 （C） 都会切换手表模式。

- 按住 （C） 至少 1 秒，以进入计时模式。
- 进入秒表模式后，日期窗口会首先显示模式名称。

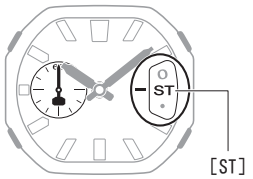
计时模式







秒表模式




**● 秒针休眠**

在计时模式下，按住 （D） 至少 3 秒钟。秒针将停在 30 秒位置，以降低电量消耗。

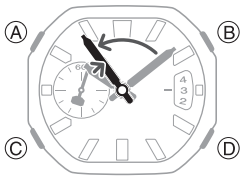
电池使用寿命（新电池）
开启秒针休眠：电池续航约 5 年
关闭秒针休眠：电池续航约 2 年

如需取消秒针休眠，再次长按 （D） 至少 3 秒即可。

## 移动指针

秒表模式下，您可以临时移动指针，以便查看测量值。

1. 按住 （B） 的同时，按 （C）。
   - 这会将模拟指针移开，方便查看显示信息。




2. 再次同时按住（C）与（B），或按（C）切换模式。这会使指针返回其正常计时状态的位置。

**注**

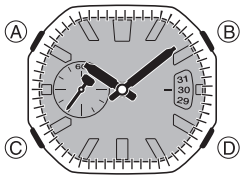
- 如果您移动手表指针且在约一小时内未执行任何操作，指针会自动恢复正常计时状态。

## 在昏暗环境下查看表盘

该手表带有一个 LED 灯，您可以在暗光下打开此照明灯，以便查看显示信息。

**● 打开照明**

按下 （B） 打开照明。




- 指针高速移动时，照明将被禁用。
- LED 灯开启或关闭时可能闪烁。

# 时间校正

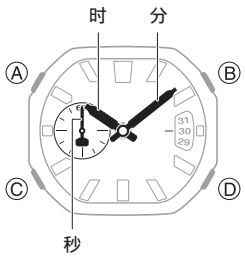
使用本部分中介绍的流程来调整日期和时间设置。



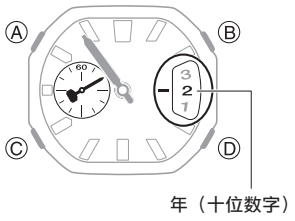
## 调整当前时间设置

使用本部分中介绍的流程来调整日期和时间设置。

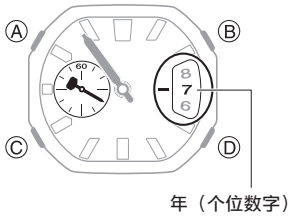
1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 2 秒钟。
   这会使秒针移至 0 秒位置。
   松开按钮后，上午时间秒针指向 0 秒位置，下午时间指向 30 秒位置。
   这将启用小时和分钟设置操作。



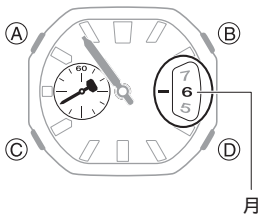

3. 使用 （B） 和 （D） 来设置小时和分钟。
   - 秒针 0 秒位置代表上午，30 秒位置代表下午。确保上/下午时间设置正确。
   - 按住 （B） 或 （D） 可快速滚动浏览设置。
4. 按下 （C）。
   这样将启用年份的十位数设置操作。
5. 使用 （B） 和 （D） 来设置年份的十位数字。



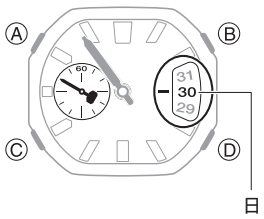

6. 按下 （C）。
   这样将启用年份的个位数设置操作。
7. 使用 （B） 和 （D） 来设置年份的个位数字。




8. 按下 （C）。
   这将启用月份设置操作。
9. 使用 （B） 和 （D） 来设置月份。




10. 按下 （C）。
    这样将启用日期设置操作。
11. 使用 （B） 和 （D） 来设置日期。




12. 听到时间信号时，按下 （A）。

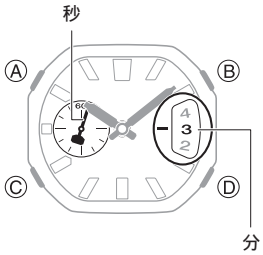
## 秒表

以一秒为增量，计量最多 30 分钟的运行时间。



### 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。




Ⓓ 开始
↓
Ⓓ 停止
↓
Ⓓ 恢复
↓
Ⓓ 停止

3. 按下 （A） 将测量时间复位清零。

**注**

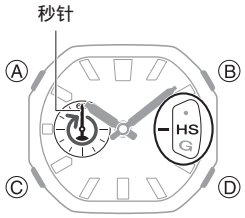
- 即使日期窗口正在从日期切换到 [ST]，您也可以在步骤 1 中开始计时。
- 如欲在秒表测量进行中或暂停时返回计时模式，按住 （C） 至少 1 秒钟。这会将秒表时间复位清零。

## 指针和日期指示器一致性

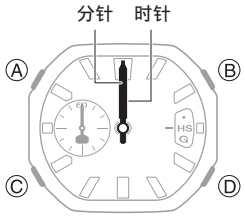
强磁场或撞击可能会导致指针和/或日期指示器未正确对齐。如果发生这种情况，请校正指针和日期指示器使其正确对齐。

### 校正指针和日期指示器使其正确对齐

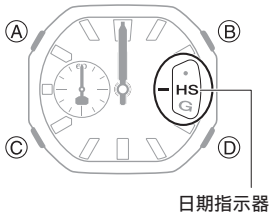
1. 进入“计时模式”。
   浏览不同模式
2. 按住 （A） 至少 5 秒钟。秒针旋转完整一周后松开按钮。
   这将启用秒针对齐调整。




3. 使用 （B） 和 （D） 将秒针对齐到 0 秒位置。
4. 按下 （C）。
   此操作将启用时针和分针对齐调整。




5. 使用 （B） 和 （D） 将时针和分针对齐到 12 时位置。
6. 按下 （C）。
   这样将启用日期对齐调节。




7. 使用 （B） 和 （D），在日期窗口中居中显示 [HS]。
8. 按下 （A）。

**注**

- 在配置设置时，如果在两三分钟内无任何操作，手表会自动退出设置操作界面。

## 规格

**在正常温度下的准确性：**

±15 秒/月

**计时：**

时、分（指针每 20 秒移动一次）、秒、日期（2000 年至 2099 年全自动日历）

**秒表：**

测量单位：1 秒
测量范围：30 分钟
测量功能：运行时间

**其他：**

LED 照明（余辉）
秒针休眠
　将秒针固定于 30 秒位置。
指针移动

**供电：**

CR1025 x 1
电池的额定电压：3V
电池电量：约 2 年
条件:
　照明：1 次（1.5 秒）/天

规格如有变更，恕不另行通知。

# 故障排除

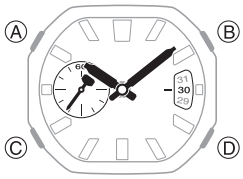
## 指针移动和指示

**Q1** 我不知道手表处于什么模式。

按住 （C） 至少 1 秒，以进入计时模式。

进入计时模式后，时针与分针会从当前时间位置轻微偏移。

浏览不同模式




**Q2** 为什么当指针正在快速移动时无法执行任何按钮操作？

更改手表设置后，当指针正在快速移动时无法执行按钮操作，但模式导航按钮除外。等待指针停止移动，然后才可以执行按钮操作。

**Q3** 指针和/或日期指示器未正确对齐。

强磁场或撞击可能会导致指针和/或指示器未正确对齐。校正指针和日期指示器使其正确对齐。

指针和日期指示器一致性

**Q4** 时间设定正确，但日期位于两天之间。

日期指示器未正确对齐。校正日期指示器使其正确对齐。

指针和日期指示器一致性

## 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这种型号的手表。
- 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。
  - 请避免在浴室内戴着手表。
  - 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，请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。这有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。

### ● 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。
- 应避免受到非常强的磁场（从医疗设备等发出的）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。

### ● 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

- 打算长期不使用本表时，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转染到其他物品上，或使其他物品的颜色转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。
- 让手表长时间曝露在直射阳光（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，持续的磨擦、撞击等）引起的磨擦会使涂漆部件褪色。
- 如果表带上有印刷字，印刷区的强烈磨擦可能会使字褪色。
- 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转染到其他物品上，或使其他物品的颜色转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。
- 让皮革表带长时间曝露在直射阳光（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转染或褪色。

### ● 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。

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，请用清水冲洗干净。
- 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迹一样的图案。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导致故障。请尽快更换电池。