

## 目录

### 开始之前...

指示器

图形显示区

浏览不同模式

连接手机

### 在手机上使用 Mobile Link

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

自动时间调整

查看计步器数据

查看秒表数据

配置秒表目标时间设置

配置可编程定时器设置

配置世界时间设置

手机搜索

配置手表设置

更改本地城市夏令时间设置

### 计步器

计步

显示步数

重置今天步数

指定每天步数目标

步数错误的原因

### 秒表

分段时间和每圈时间

测量运行时间

测量分段时间或每圈时间

交换分段时间和每圈时间的显示位置

在秒表测量过程中显示现在时间

使用目标时间闹铃

概述

指定目标时间

使用目标时间功能测量运行时间

清除特定目标时间

清除所有目标时间

查看测得的时间数据

查看每圈/分段记录

删除特定记录

删除所有记录

### 定时器

设置定时器开始时间

使用定时器

使用自动启动测量运行时间

将可编程定时器用作间隔定时器

概述

配置间隔定时器的设置

使用间隔定时器

### 第二时间

配置第二时间设置

切换本地城市时间和第二时间

### 闹铃和每小时时间响报

配置闹铃设置

启用/禁用闹铃或每小时时间响报

停止闹铃

确定闹铃的开/关状态

### 手动调整时间设置

设置时间/日期

切换为 12 小时或 24 小时计时制

### 照明灯

手动照亮表面

自动照明

配置自动照明设置

指定照明持续时间

### 电池更换

### 其他设置

启用按钮操作音

将手表恢复为出厂默认设置

### 移至另一时区

### 其他信息

支持的手机型号

规格

Mobile Link 注意事项

版权和注册版权

### 故障排除

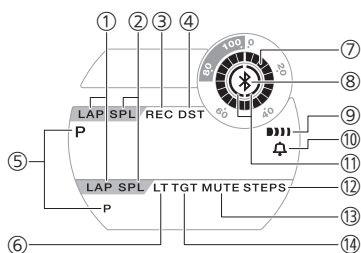
## 开始之前...

本节提供手表概述并说明连接手机的方法。与手机连接，可实现手表时间设置与从手机获取的信息同步，并在手机屏幕上查看手表记录的步数及秒表数据。

### 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。

## 指示器



- ① [LAP] 在显示每圈时间时显示。
- ② [SPL] 在显示分段时间时显示。
- ③ [REC] 手表处于“复示模式”时显示。
- ④ [DST] 当前时间为夏令时间时显示。
- ⑤ [P] 当显示时间为 p.m. (下午) 时间时出现。
- ⑥ [LT] 启用自动照明时显示。
- ⑦ 图形区域 图形显示区操作与各手表模式中的操作关联。
- ⑧ \* 在手表与手机连接时显示。
- ⑨ 闹铃 启用闹铃时显示。

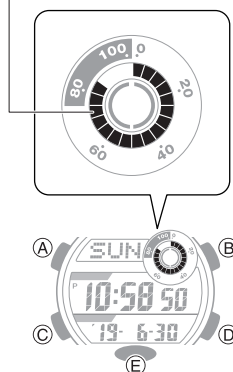
- ⑩ 每小时时间响报 启用每小时时间响报时显示。
- ⑪ 步数指示器 指示步数是否增加。
- ⑫ [STEPS] 显示步数时显示。
- ⑬ [MUTE] 禁用按钮操作音时显示。
- ⑭ [TGT] 在秒表模式下并启用目标时间功能时，指示测量状态。

## 图形显示区

图形显示区操作与各手表模式中的操作关联。

- 处于“复示模式”和“闹铃模式”时，图形显示区为空白。

图形显示区



### 计时模式

当显示的是步数时，图形显示区将显示每日步数目标的进度。对于其他显示类型，显示内容会随当前时间的秒数更改。

### 秒表模式

启用目标时间功能时，图形显示区指示实现目标时间的程度范围。禁用目标时间功能时，图形显示区随秒表运行时间秒数计数而改变。

### 定时器模式

图形显示区显示剩余倒计时百分比。

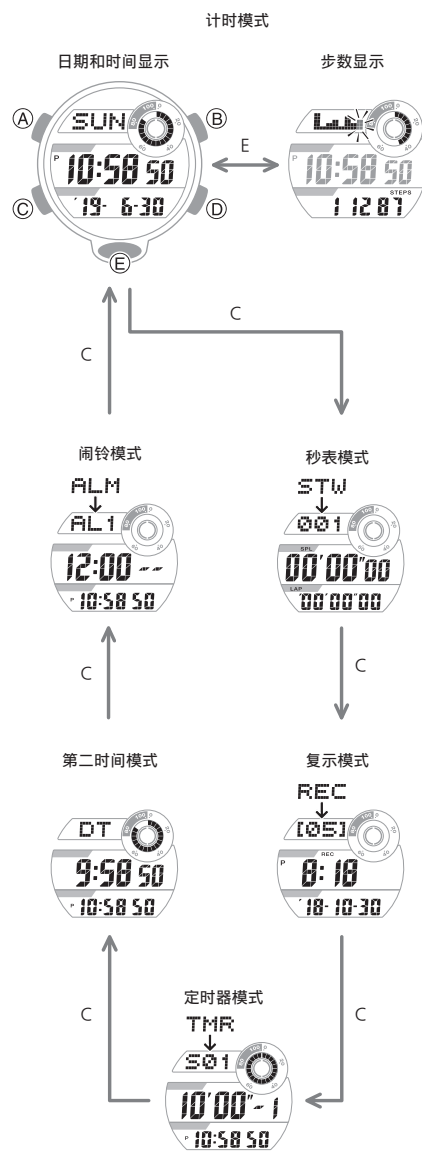
### 第二时间

图形显示区与第二时间秒数同步。

## 浏览不同模式

按下 (C) 切换不同模式。

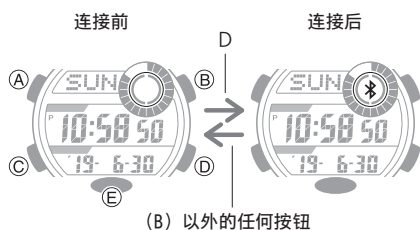
- 每次在“计时模式”中按下 (E) 都会切换日期和时间与步数显示。
- 在任何模式中，按住 (C) 至少 2 秒都会进入“计时模式”。



## ● 连接手机

在“计时模式”中，请按住 (D) 至少两秒。  
✳️ 开始闪烁时，松开按钮，表示手表已连接到手机。

- 要终止手机和手表之间的连接，请按下 (B) 以外的任何手表按钮。



## 连接手机

如需将手表与手机连接，首先要在手机上安装 CASIO “G-SHOCK Connected” 应用，然后使用蓝牙将手表与手机配对。

### ● ① 在手机上安装应用。

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 的原版应用 “G-SHOCK Connected” 并安装到您的手机。

### ● 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。

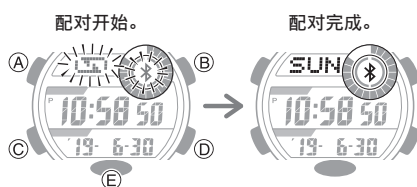
### ● ③ 将手表与手机配对。

在配合手机使用手表之前，您需要先将它们配对。

1. 进入“计时模式”。  
🔍 [浏览不同模式](#)
2. 将要与手表配对的手机移至靠近手表的位置 (1 米以内)。
3. 📱 点击 “G-SHOCK Connected” 图标。
4. 🕒 按住 (D) 至少两秒。✳️ 开始闪烁时，松开按钮。
5. 📱 执行要配对的手机的屏幕上显示的操作。

手表与手机建立连接后，✳️ 将停止闪烁。

- 如果因某些原因配对失败，再次从第 1 步执行步骤。



#### 注

- 首次启动 G-SHOCK Connected 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。

## 在手机上使用 Mobile Link

当手表与手机进行 Bluetooth 连接时，手表时间设置会自动进行调整。您也可更改手表的其他设置。

#### 重要提示!

- 正在进行秒表测量或定时器倒计时操作时，手表无法与手机连接。

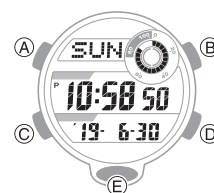
#### 注

- 仅当在手机上运行 G-SHOCK Connected 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

进入“计时模式”。

- 🔍 [浏览不同模式](#)



## 连接

### 连接手机

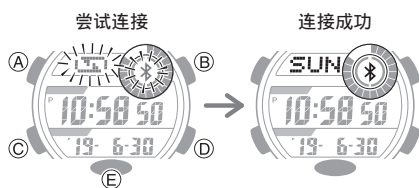
本节说明如何在已配对的手机和手表之间建立 Bluetooth 连接。

- 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. 如果手表不显示蓝牙图标，请按住 (D) 至少两秒。蓝牙图标开始闪烁时，松开按钮。

手表与手机建立连接后，蓝牙图标将停止闪烁。



### 重要提示!

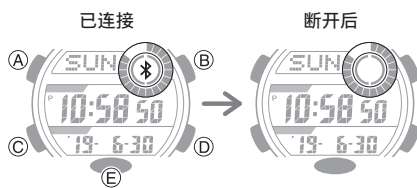
- 如果建立连接时出现问题，则可能意味着手机上未运行 G-SHOCK Connected。在手机主屏幕上点击“G-SHOCK Connected”图标。启动应用后，按住手表的 (D) 按钮至少两秒。

### 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，请用 G-SHOCK Connected 执行以下操作：“手表设置” → “连接时间”。接下来，选择 3 分钟、5 分钟或 10 分钟 的设置。

### 取消与手机连接

要终止 Bluetooth 连接，请按下 (B) 以外的任何手表按钮。

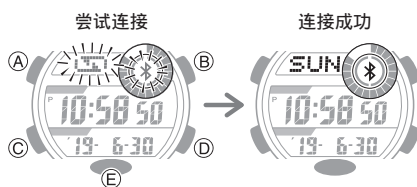


### 在医疗设施中或飞机上使用手表

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调整功能。要重新启用自动时间调整，请再次执行相同的操作。

1. 点击“G-SHOCK Connected”图标。
2. 按住 (D) 至少两秒。蓝牙图标开始闪烁时，松开按钮。

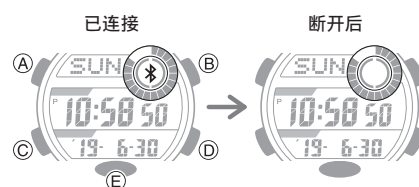
手表与手机建立连接后，蓝牙图标将停止闪烁。



3. 执行手机屏幕上显示的操作，以启用或禁用自动时间调整。

### 解除配对

1. 如果手表已经与手机连接，按下 (B) 以外的任何按钮终止连接。



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

### 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。

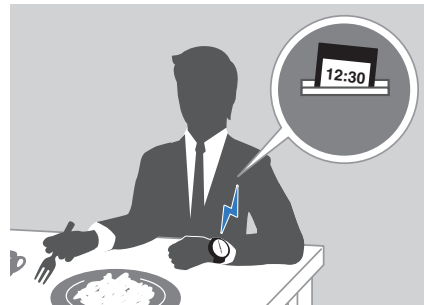
#### ③ 将手表与手机配对。

### 自动时间调整

您的手表将在每天的预设时间连接手机，并自动调整其时间设置。

#### ● 使用自动调整

您的手表会根据预设方案每日四次调整时间设置。在您从事日常活动时，无需任何操作，您的手表会自动执行调整操作。



### 重要提示!

- 在以下情况中，手表可能无法执行自动时间设置调整。
  - 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
  - G-SHOCK Connected 未在手机上运行时
  - 正在进行秒表或定时器操作时



**注**

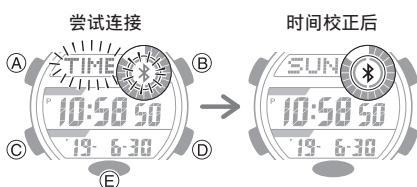
- 如果使用 G-SHOCK Connected 指定了“世界时间城市”，手表还将自动调整时间。
- 手表将与手机连接，并在如下时间执行自动时间调整：凌晨 12:30、早上 6:30、中午 12:30、晚上 6:30。自动时间调整完成后，连接会自动断开。

**● 立即触发时间调整**

手表无论何时与手机建立连接，其时间设置都将进行自动调整。每当您想要基于您的手机时间调整手表的时间设置时，请执行以下程序连接手机。

1.  按下 (D)。

这会导致  和 [TIME] 在显示屏上闪烁。手表与手机成功连接后， 将停止闪烁，并且手表的时间设置将与从手机获取的信息同步。



**注**


- 时间调整完成后，连接被自动终止。
- 如果时间调整因某种原因失败，手表将返回“计时模式”，不会改变时间设置。

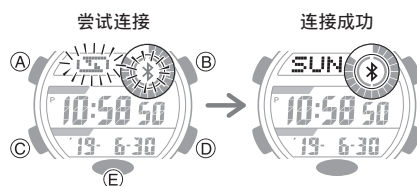

**查看计步器数据**

G-SHOCK Connected 可以用于查看手表测量的以下数据。

- 24 小时步数、锻炼强度及强体力活动
- 无论是否有秒表测量或定时器测量 (24 小时数据显示按每 30 分钟进行划分。)
- 每周步数、燃烧的卡路里

1.  点击“G-SHOCK Connected”图标。2.  按住 (D) 至少两秒。 开始闪烁时，松开按钮。

手表与手机建立连接后， 将停止闪烁。

3.  按照屏幕上的说明显示计步器数据。**注**



- 您也可以使用 G-SHOCK Connected 指定每日步数目标。
- 尽管步数会实时显示在手表上，但 G-SHOCK Connected 也会每半小时在各小时上方显示步数。这种情况下，G-SHOCK Connected 显示的步数可能与手表上显示的步数不同。


**查看秒表数据**

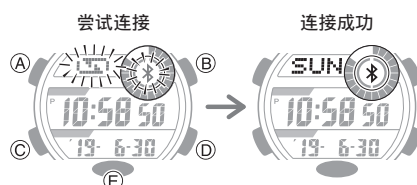

本节介绍如何将手表内存中存储的每圈时间和分段时间（最多 200 个记录）以及其他数据发送到您的手机，以便使用 G-SHOCK Connected 查看。

**● 将秒表数据发送至手机**

使用下面的步骤将数据从手表发送到手机。

1.  点击“G-SHOCK Connected”图标。2.  按住 (D) 至少两秒。 开始闪烁时，松开按钮。

手表与手机建立连接后， 将停止闪烁。


3.  执行手机屏幕上显示的操作，以将手表测量的数据传输至手机。

数据传输完成后，测量数据列表将出现在手机显示屏上。

- 点击秒表的一个数据项目将显示其详细信息。

**● 查看已发送数据**

使用 G-SHOCK Connected 查看您发送到手机的数据。



1.  点击“G-SHOCK Connected”图标。2.  执行手机屏幕上显示的操作，以查看所需的测量数据。**注**


- 您可以通过点击“编辑”以删除数据。

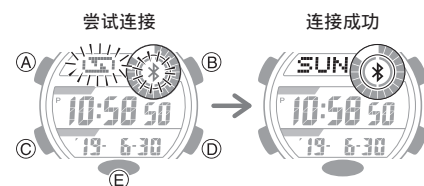

**配置秒表目标时间设置**

您可使用 G-SHOCK Connected 配置设置，最多 10 个目标时间。目标时间可以 1 秒为单位进行设置，最长总计 24 小时。

- 如需了解有关目标时间的信息，请参见以下信息。

 **概述**1.  点击“G-SHOCK Connected”图标。2.  按住 (D) 至少两秒。 开始闪烁时，松开按钮。

手表与手机建立连接后， 将停止闪烁。

3.  执行手机屏幕上显示的操作，以配置秒表目标时间设置。

## 配置可编程定时器设置

您可使用 G-SHOCK Connected 配置可编程定时器设置并创建由多个定时器组成的组。

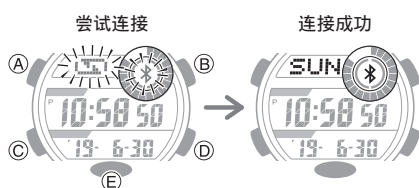
- 如需了解有关可编程定时器的信息，请参看以下信息。

### 概述

1. 点击“G-SHOCK Connected”图标。

2. 按住 (D) 至少两秒。开始闪烁时，松开按钮。

手表与手机建立连接后，将停止闪烁。



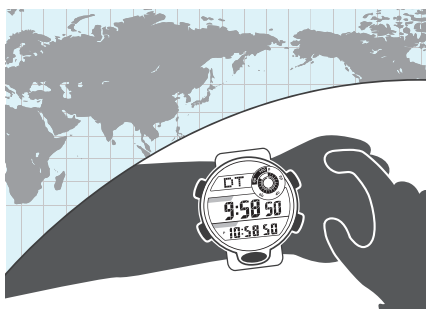
3. 执行屏幕上显示的操作，以配置可编程定时器设置。

### 注

- 要更改定时器标题或删除定时器，请点击“编辑”。

## 配置世界时间设置

用 G-SHOCK Connected 指定世界时间城市，会让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，手表将自动调整世界时间的标准时间/夏令时间设置。



### 注

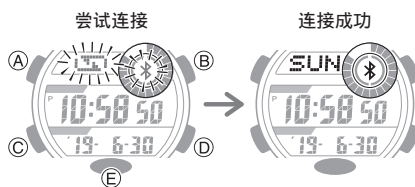
- G-SHOCK Connected 世界时间可让您从约 300 个城市中选择一个城市作为世界时间城市。

### ● 选择世界时间城市

1. 点击“G-SHOCK Connected”图标。

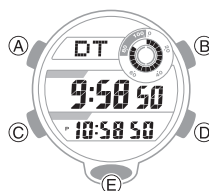
2. 按住 (D) 至少两秒。开始闪烁时，松开按钮。

手表与手机建立连接后，将停止闪烁。



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。

- 您可进入“第二时间”模式，查看世界时间。

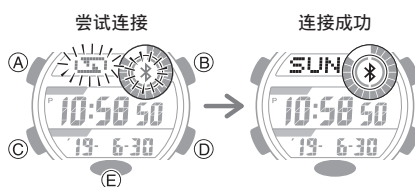


### ● 配置夏令时间设置

1. 点击“G-SHOCK Connected”图标。

2. 按住 (D) 至少两秒。开始闪烁时，松开按钮。

手表与手机建立连接后，将停止闪烁。



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

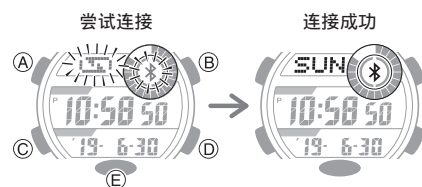
- 当夏令时间设置为“Auto”时，手表将在标准时间和夏令时间之间自动切换。您无需手动切换标准时间和夏令时间。即使您所在地区不遵行夏令时间，您也可以将手表的夏令时间设置为“Auto”。
- 通过手表操作手动更改时间设置将取消自动标准时间/夏令时间切换。
- G-SHOCK Connected 屏幕显示了有关夏令时间段的信息。

### ● 切换世界时间和本地时间

1. 点击“G-SHOCK Connected”图标。

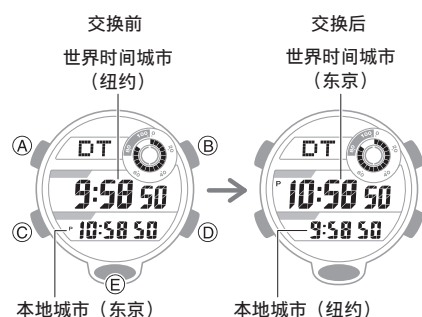
2. 按住 (D) 至少两秒。开始闪烁时，松开按钮。

手表与手机建立连接后，将停止闪烁。



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。

例如，如果居住城市是东京，世界时间城市是纽约，按如下所示操作，即可在它们之间切换。



### 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调整。



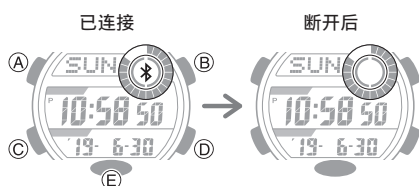
## 手机搜索

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。

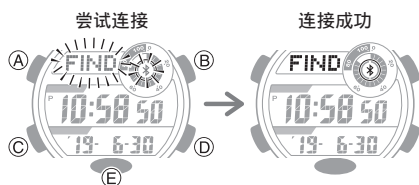
1. 如果手表已经与手机连接，按下 (B) 以外的任何按钮终止连接。



2. 按住 (D) 至少 5 秒。[FIND] 开始闪烁时，松开按钮。

当手表与手机建立连接后，手机会发出提示音。

- 需要几秒时间手机才会发出提示音。



3. 按 (B) 以外的任何按钮可停止提示音。

- 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。

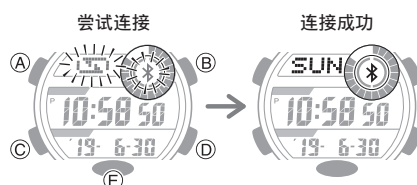
## 配置手表设置

您可以使用 G-SHOCK Connected 指定时间长度，直至 Bluetooth 连接自动终止，并指定照明持续时间，并且配置其他设置。

1. 点击“G-SHOCK Connected”图标。

2. 按住 (D) 至少两秒。开始闪烁时，松开按钮。

手表与手机建立连接后，将停止闪烁。



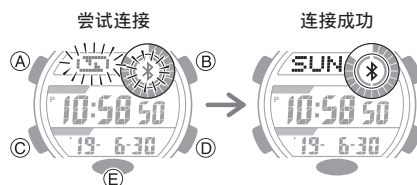
3. 选择您要更改的设置，然后执行手机屏幕上显示的操作。

## 更改本地城市夏令时间设置

1. 点击“G-SHOCK Connected”图标。

2. 按住 (D) 至少两秒。开始闪烁时，松开按钮。

手表与手机建立连接后，将停止闪烁。



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。

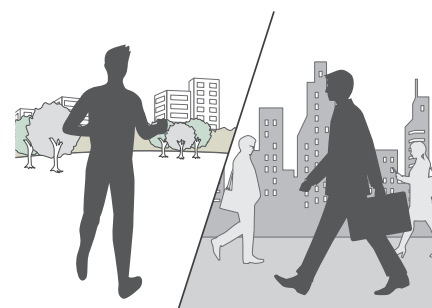
## 计步器

行走、参与日常活动时，您可使用计步器跟踪步数。



## 计步

如果手表佩戴正确，计步器将在您步行或参与日常活动时记录您的步数。



### 重要提示!

- 鉴于本款手表的计步器是可佩戴在腕部的设备，其可侦测非步行运动并将其计为步数。步行时的异常肩膀运动可能造成步数漏计。

### ● 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。

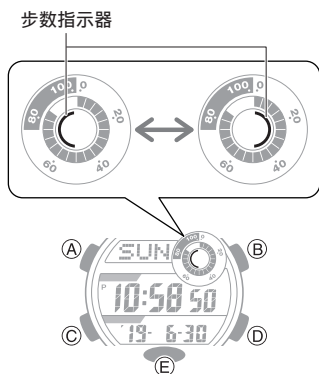


## ● 计步

开始步行时，计步器将开始记录步数。步数指示器显示步数是否增加。

以一秒间隔交替：步行（步数增加）

同时显示：不步行（步数不增加）



## ● 如需查看步数

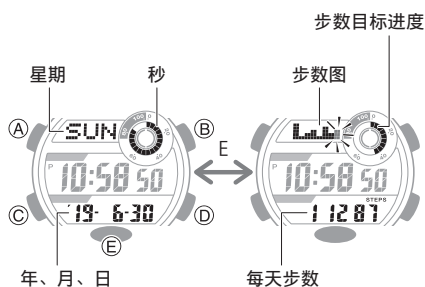
☞ 显示步数

## 显示步数

1. 进入“计时模式”。

☞ 浏览不同模式

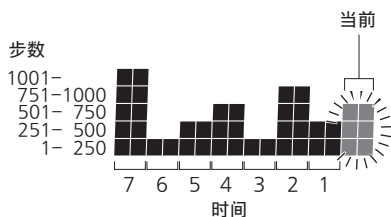
2. 使用 (E) 显示步数。



## ● 解读步数图

步数图显示每小时走的步数（最多 1,000 步）。此操作让您轻松查看过去 7 或 8 小时的行走步数。

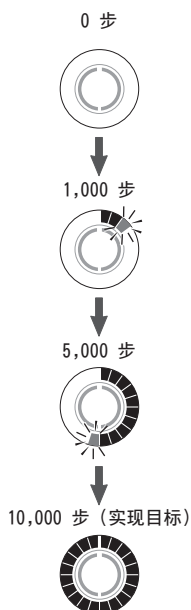
- 步数为零时，不会显示步数图。
- 一般在每小时初更新图形内容。



## ● 查看每天步数目标的进度

图形显示区显示实现您指定的每日步数目标的当前进度。

例如：每日目标 10,000 步



## 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。
- 当以下任一事件发生时，都将更新步数统计图。
  - 加速计操作停止以节省电力时
  - 加速计错误或电力不足而无法计数时

## 重置今天步数

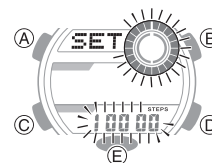
1. 进入“计时模式”。  
☞ 浏览不同模式
2. 同时按住 (D) 和 (E) 至少两秒。[CLR] 和步数停止闪烁时，松开按钮。  
此操作会重置步数。



## 指定每天步数目标

您可以 1,000 步为单位，指定 1,000 至 50,000 范围内的每日步数目标。

1. 进入“计时模式”。  
☞ 浏览不同模式
2. 按住 (A) 至少两秒。[SET] 停止闪烁时，松开按钮。
  - 此操作会让当前每日步数目标闪烁。



3. 使用 (D) 和 (E) 改变每日步数目标设置。
4. 按 (A) 退出设定屏幕。



## 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

## 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。

除正常运行时间测量外，秒表还显示分段时间和每圈时间读数。您还能设置目标时间并检测其实现进度。您可配置设置，便于您实现目标时手表以蜂鸣音和/或显示屏指示器向您发出提醒。

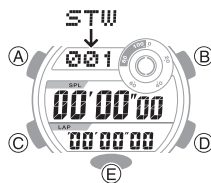
### 注

- 手表内存中最多可存储 200 项分段时间和每圈时间。如果内存中已有 200 项记录，实施每圈或分段时间时，将自动删除时间最久的记录，为新记录留出空间。
- 您可使用“复示模式”查看最新测量数据。  
[查看每圈/分段记录](#)
- 您可使用 G-SHOCK Connected 查看过去测量数据。

### 准备步骤

进入“秒表模式”。

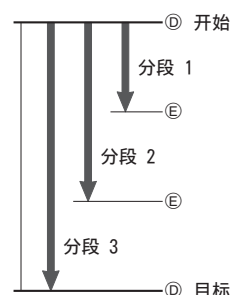
[浏览不同模式](#)



## 分段时间和每圈时间

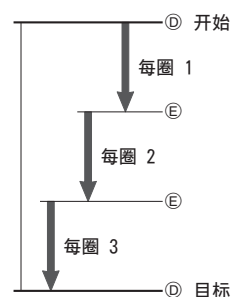
### ● 分段时间

分段时间是指从活动开始到过程中某点之间运行的时间。



### ● 每圈时间

每圈时间显示绕跑道等某一圈运行的时间。



## 测量运行时间



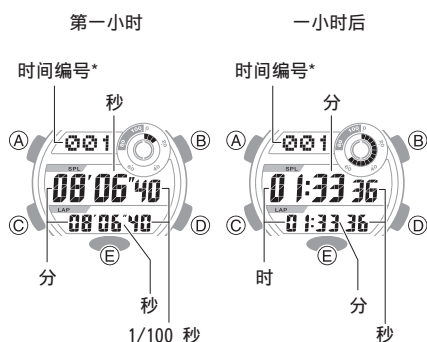
1. 使用以下操作计量运行时间。

- ① 开始
- ↓
- ② 停止
- ↓
- ③ 恢复
- ↓
- ④ 停止

2. 按下 (E) 将运行时间复位清零。

## ● 说明指示的秒表值

运行时间以 1/100 秒为单位显示第一个小时的测量。第一个小时以后，运行时间以秒为单位显示。



\* 当运行时间测量操作停止时，将显示最终时间编号 [F]。

## 测量分段时间或每圈时间

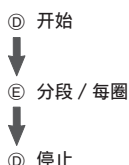


1. 选择要显示的信息。

🔍 交换分段时间和每圈时间的显示位置

2. 使用以下操作测量分段时间。

- 每次按下 (E) 都会显示从秒表开始工作到按停时经过的时间 (分段时间) 和某一时段经过的时间 (每圈时间)。



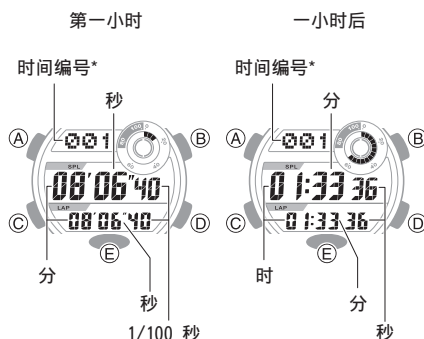
3. 按下 (E) 将运行时间复位清零。

## ● 说明指示的秒表值

同时显示分段时间和每圈时间。每圈和分段时间以 1/100 秒为单位显示最多一小时。一小时后的测量以 1 秒为单位显示。

[SPL]: 分段时间

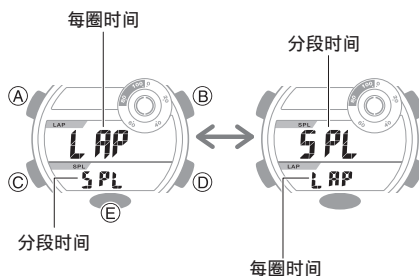
[LAP]: 每圈时间



\* 当运行时间测量操作停止时，将显示最终时间编号 [F]。

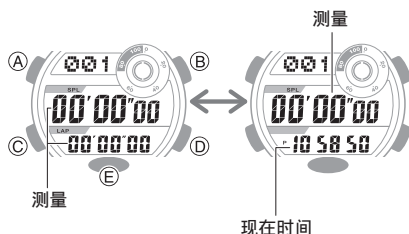
## 交换分段时间和每圈时间的显示位置

秒表复位清零后，按住 (E) 至少两秒可交换每圈时间和分段时间的显示位置。



## 在秒表测量过程中显示现在时间

按下 (A)，可在低位显示现在的计时时间。再次按下 (A) 可返回正常秒表显示。



## 使用目标时间闹铃

### 概述

在您配置一个或多个目标时间之后，当运行时间达到目标时间时，手表会发出蜂鸣音并显示提示信息。

例如：如果您想在 30 分钟内跑完五公里，您可按下显示设置目标时间，并监测每公里步数。

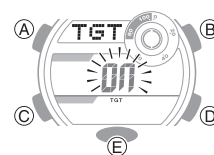
- 目标时间 1: 6 分钟
- 目标时间 2: 12 分钟
- 目标时间 3: 18 分钟
- 目标时间 4: 24 分钟
- 目标时间 5: 30 分钟

### 指定目标时间

您可以 1 秒为单位指定最多 10 个目标时间，每个目标时间最长可达 24 小时。

- 如果您想指定多个目标时间，将最小的时间指定为目标时间 1，然后以升序方式指定后续时间 (目标时间 2、目标时间 3 等)

1. 秒表复位清零后，按住 (A) 至少两秒。显示 [TGT] 时，松开按钮。
  - 您可按下 (D)，切换启用和禁用目标时间功能。

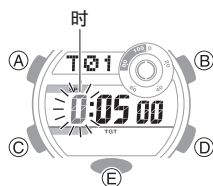


2. 按住 (C)。
3. 使用 (D) 和 (E) 选择目标时间数字。

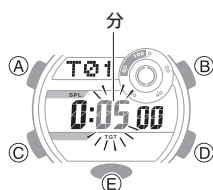


4. 按住 (C)。

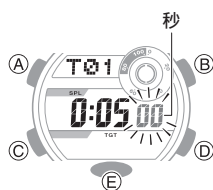
- 使用 (D) 和 (E) 更改目标时间小时设置。



- 按住 (C)。
- 使用 (D) 和 (E) 更改目标时间分钟设置。



- 按住 (C)。
- 使用 (D) 和 (E) 更改目标时间秒设置。



- 如果您想指定多个目标时间，请重复上述步骤 2 至 9。

- 按 (A) 退出设定屏幕。

## 使用目标时间功能测量运行时间

您可实施与上述部分描述相同的运行时间操作。

- 测量运行时间
- 测量分段时间或每圈时间

启动运行时间操作，显示屏上将闪烁 [TGT] 图标。

当运行时间达到您所设定的目标时间时，手表会发出提示音，持续时间为 10 秒。  
当运行时间超过最后的目标时间时，[TGT] 图标将从显示屏上消失。



### 注

- 如果在剩余一个或多个目标时间时停止时间测量，将显示 [TGT]。

## 清除特定目标时间

使用以下程序，清除选定的目标时间。

- 秒表复位清零后，按住 (A) 至少两秒。显示 [TGT] 时，松开按钮。



- 按住 (C)。
- 使用 (D) 和 (E) 显示要清除的目标时间编号。



- 按住 (C)。

- 同时按住 (D) 和 (E) 至少两秒。当选定的目标时间变为 [0:00:00] 时，松开按钮。这表示选定的目标时间已清除。



- 按下 (A) 完成操作。

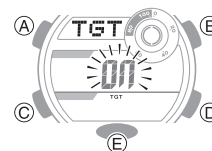
## 清除所有目标时间

以下程序将清除所有目标时间，并且将目标时间设置恢复原厂默认设置。

### 出厂默认设置

- 目标时间 1: 5 分钟
- 目标时间功能: 关闭

- 秒表复位清零后，按住 (A) 至少两秒。显示 [TGT] 时，松开按钮。

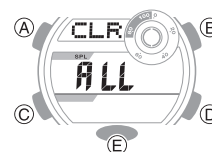


- 按住 (C)。



- 同时按住 (D) 和 (E) 至少五秒。[ALL] 停止闪烁时，松开按钮。

此操作将目标时间设置恢复原厂默认设置。



- 按下 (A) 完成操作。

## 查看测得的时间数据

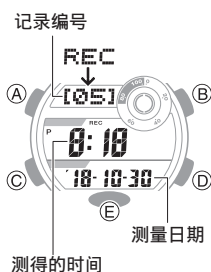
### 查看每圈/分段记录

您可使用以下操作查看分段时间和每圈时间。

#### 1. 进入“复示模式”。

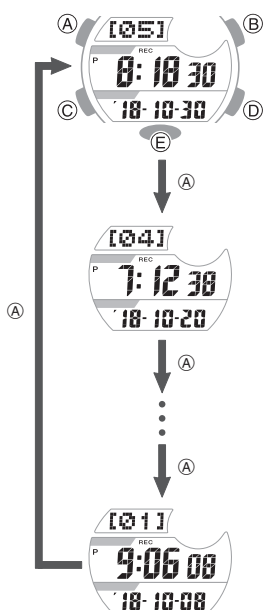
🔍 浏览不同模式

- 此时显示最新的测量编号和日期。



#### 2. 按下 (A)，循环显示测量编号。

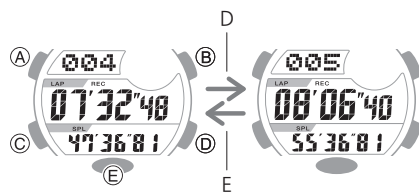
- 每次按下 (A)，均显示下一个较早时间的测量编号。



#### 3. 使用 (D) 和 (E) 显示您想要的测量值。

[LAP]: 每圈时间

[SPL]: 分段时间



### 注

- 每执行一次测量操作（从启动到停止），将创建一个测量数据记录，并为之分配一个编号。

## 删除特定记录

使用以下程序，删除选定的数据记录。

#### 1. 进入“复示模式”。

🔍 浏览不同模式

#### 2. 按下 (A) 显示要删除的测量编号。

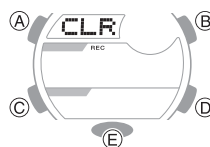
- 每次按下 (A) 都会显示下一个测量编号。



#### 3. 同时按住 (D) 和 (E) 至少两秒。[CLR] 停止闪烁时，松开按钮。

停止闪烁时，松开按钮。

此操作删除显示的数据。



### 注

- 实施运行时间测量操作时，您无法删除数据。

## 删除所有记录

您可使用以下流程，清除手表内存中的所有数据。

### 重要提示!

- 秒表正在测量，无法执行删除记录操作。

#### 1. 进入“复示模式”。

🔍 浏览不同模式

#### 2. 同时按住 (D) 和 (E) 至少五秒。[CLR ALL] 停止闪烁时，松开按钮。

[CLR] 闪烁并停止闪烁，表示所显示的数据记录已经删除。按住按钮，[ALL] 将在闪烁一段时间后停止闪烁，表示已删除所有数据。



## 定时器

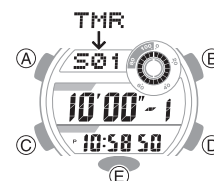
定时器从您指定的开始时间开始倒计时。倒计时最后五秒，手表每秒发出蜂鸣声。

- 在下述情况中，蜂鸣音将被静音。
  - 电池电量低时。

### 准备步骤

进入“定时器模式”。

🔍 浏览不同模式



## 设置定时器开始时间

开始时间可以 1 秒为单位，设定长达 60 分钟。

- 如果正在进行定时器倒计时操作，先将定时器复位到其当前开始时间，再执行该操作。

[使用定时器](#)

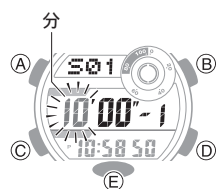
1. 按住 (A) 至少两秒。在自动重复次数设置 (01 至 20) 开始闪烁时，松开按钮。



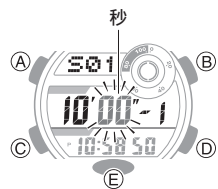
2. 使用 (D) 和 (E) 指定自动重复次数。
3. 按住 (C)。
4. 使用 (D) 和 (E) 显示 [1]。



5. 按住 (C)。  
此操作会让分钟数字闪烁。
6. 使用 (D) 和 (E) 更改定时器分钟设置。



7. 按住 (C)。  
此操作会让秒钟数字闪烁。
8. 使用 (D) 和 (E) 更改定时器秒设置。

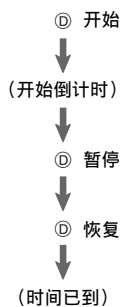


9. 按 (A) 退出设定屏幕。

## 使用定时器



典型的操作如下所示。



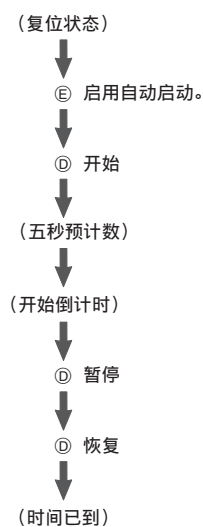
- 倒计时最后五秒，手表每秒发出蜂鸣声。
- 要停止倒计时操作，首先暂停然后按下 (E)。此操作会将定时器复位为开始时间。

## 使用自动启动测量运行时间

您可使用以下程序，定时器会在预设五秒后自动开始倒计时。



典型的操作如下所示。



- 要停止倒计时操作，首先暂停然后按下 (E)。此操作会将定时器复位为开始时间。

## 将可编程定时器用作间隔定时器

### 概述

可为多个定时器配置设置，以便接连实施不同倒计时，从而创建间隔定时器。您可使用间隔定时器控制健身时分别花多少时间在俯卧撑、深蹲或其他锻炼上。

例如，您可如下图所示配置间隔定时器，间隔 ① 至 ④ 重复 10 次

### 定时器设定

- 间隔 1: 30 秒
- 间隔 2: 20 秒
- 间隔 3: 30 秒
- 间隔 4: 25 秒
- 组数: 10

### 间隔锻炼

- ① 俯卧撑: 30 秒
- ② 休息: 20 秒
- ③ 深蹲: 30 秒
- ④ 休息: 25 秒

### 注

- 您最多可配置五个不同定时器，最多可重复 20 次 (自动重复)。

## 配置间隔定时器的设置

- 如果正在进行定时器倒计时操作，先将定时器复位到其当前开始时间，再执行该操作。

[使用定时器](#)

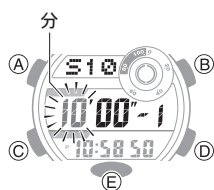
1. 按住 (A) 至少两秒。在自动重复次数设置 (01 至 20) 开始闪烁时，松开按钮。



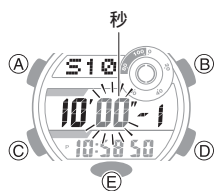
2. 使用 (D) 和 (E) 指定自动重复次数。
3. 按住 (C) 。
4. 使用 (D) 和 (E) 指定定时器在序列中的位置。
  - 如需设置首个位置, 请设置 [1]。



5. 按住 (C) 。
- 此操作会让定时器 1 的分钟数字闪烁。
6. 使用 (D) 和 (E) 更改定时器分钟设置。



7. 按住 (C) 。
- 此操作会让定时器 1 的秒钟数字闪烁。
8. 使用 (D) 和 (E) 更改定时器秒设置。



9. 按两次 (C) 。
- 此操作将返回步骤 4 的屏幕。
10. 按需要重复步骤 4 至 9, 以配置其他定时器的设置。
11. 按 (A) 退出设定屏幕。

## 使用间隔定时器

1. 按下 (D) 开始倒计时。

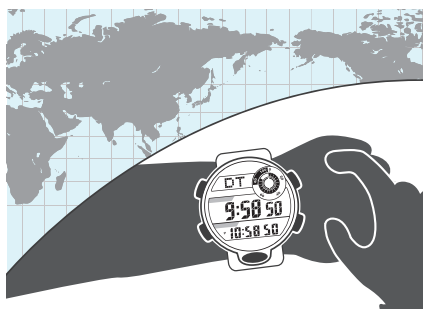


当前倒计时最后五秒, 手表每秒发出蜂鸣声, 并在当前定时器结束时, 开始下一定时器倒计时。

- 要暂停正在进行的定时器倒计时, 请按下 (D)。要将暂停的倒计时重置为开始时间, 请按下 (E)。
- 多个定时器倒计时在运行时, 按住 (A) 至少 0.5 秒, 可立即终止当前倒计时并开始下一倒计时。

## 第二时间

第二时间可让您查阅全球各个时区的当前时间。



### 准备步骤

进入“第二时间”模式。

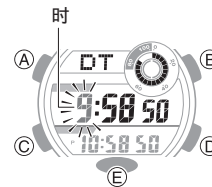
🔍 [浏览不同模式](#)



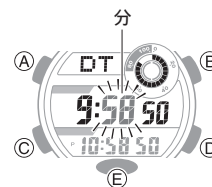
## 配置第二时间设置

除了当前位置时间, “第二时间”还可设置另一个时区的当前时间。

1. 按住 (A) 至少两秒。小时数字开始闪烁时, 松开按钮。



2. 使用 (D) 和 (E) 更改小时设置。
3. 按住 (C) 。
- 此操作会让分钟数字闪烁。



4. 使用 (D) 和 (E) 更改分钟设置。
  - 您可按 15 分钟的增量更改设置。
5. 按 (A) 退出设定屏幕。



## 切换本地城市时间和第二时间

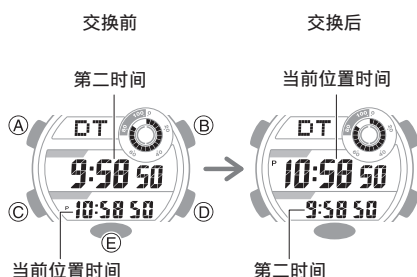
1. 进入“第二时间”模式。

🔍 浏览不同模式



2. 按住 (E) 至少两秒。

此操作可将本地城市时间与第二时间交换。



### 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。

🔍 移至另一时区

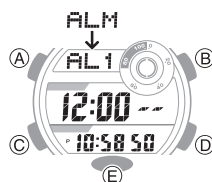
## 闹铃和每小时时间响报

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

### 准备步骤

进入“闹铃模式”。

🔍 浏览不同模式

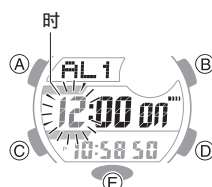


## 配置闹铃设置

1. 按 (D) 以滚动浏览闹铃编号 (从 [AL1] 至 [AL5])，直至显示您要配置的闹铃编号。



2. 按住 (A) 至少两秒。小时数字开始闪烁时，松开按钮。



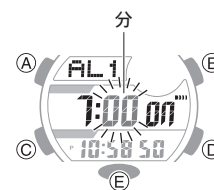
3. 使用 (D) 和 (E) 更改小时设置。

- 如果您使用 12 小时计时制，[P] 表示下午。



4. 按住 (C)。

此操作会让分钟数字闪烁。



5. 使用 (D) 和 (E) 更改分钟设置。

6. 按 (A) 退出设定屏幕。

### 注

- 当到达闹铃时间时，手表会发出蜂鸣声，持续时间为 10 秒。

## 启用/禁用闹铃或每小时时间响报

1. 按下 (D) 滚动闹铃编号 ([AL1] 至 [AL5]) 及每小时时间响报 ([SIG]) 屏幕，直至显示您想配置的闹铃编号。

闹铃或每小时时间响报



2. 按下 (E) 切换所显示闹铃或每小时时间响报的开关。

[On]: 开

[--]: 关



## 停止闹铃

按任意按钮关闭正在响的蜂鸣声。

## 确定闹铃的开/关状态

开启闹铃或每小时时间响报会使相应的指示器显示在显示屏上。一个或多个闹铃开启时，指示器闹铃显示。



## 手动调整时间设置

与手机无通讯时，可按以下程序调节时间和日期。

### 准备步骤

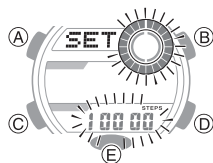
进入“计时模式”。

[浏览不同模式](#)

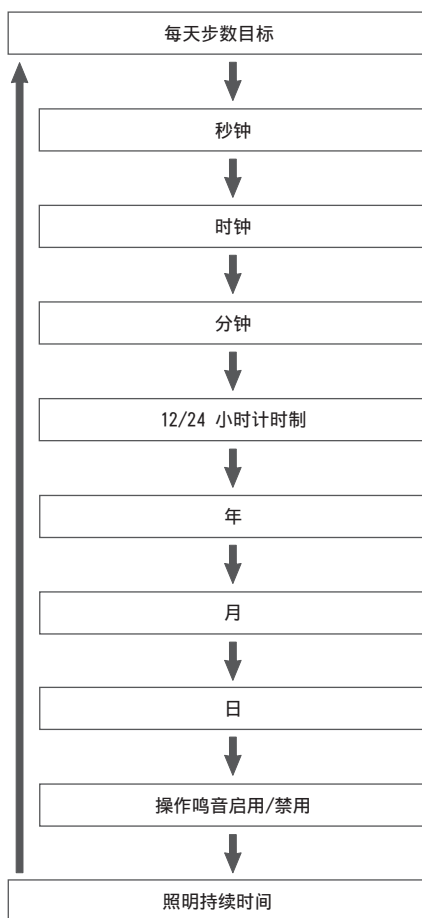


## 设置时间/日期

1. 按住 (A) 至少两秒。[SET] 停止闪烁时，松开按钮。



2. 长按 (C) 直到您要更改的设置值在闪烁。
  - 每次按 (C) 都会以下列顺序移动至下一个设置值并闪烁。



3. 配置日期和时间设置。

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

4. 重复步骤 2 至 3，配置日期和时间设置。
5. 按 (A) 退出设定屏幕。

## 切换为 12 小时或 24 小时计时制

1. 按住 (A) 至少两秒。[SET] 停止闪烁时，松开按钮。



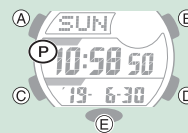
2. 按 (C) 四次，直到当前设置 ([12H] 或 [24H]) 在显示屏上闪烁。



3. 按 (D) 以在 [12H] (12 小时计时制) 和 [24H] (24 小时计时制) 之间切换设置。
4. 按 (A) 退出设定屏幕。

### 注

- 选择 12 小时计时制时，下午时间将显示 [P]。



## 照明灯

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。

### 手动照亮表面

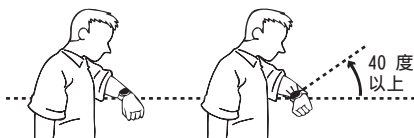
按下 (B) 可打开照明。



- 如果闹铃开始发出提示音，照明将自动关闭。

### 自动照明

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。

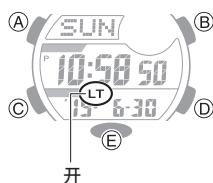
### 注

- 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

### 配置自动照明设置

在“计时模式”下，每次按住 (B) 至少 3 秒，自动照明将在启用和禁用之间切换。

- 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。

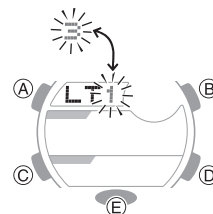
1. 进入“计时模式”。  
[浏览不同模式](#)
2. 按住 (A) 至少两秒。[SET] 停止闪烁时，松开按钮。



3. 按下 (C) 九次以显示 [LT]。
4. 按 (D) 以在两种照明持续时间设置之间切换。



[1]: 1.5 秒照明

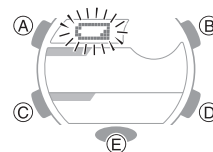
[3]: 3 秒照明



5. 按 (A) 退出设定屏幕。

## 电池更换

当电池电量低时， 将开始闪烁，部分功能将禁用。如果  继续闪烁，请更换电池。



## 其他设置

### 准备步骤

进入“计时模式”。

[浏览不同模式](#)



### 启用按钮操作音

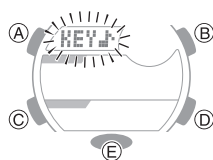
使用以下步骤可在按按钮时启用或禁用鸣音。

- 禁用按钮操作音时显示 [MUTE]。

1. 进入“计时模式”。  
 [浏览不同模式](#)
2. 按住 (A) 至少两秒。[SET] 停止闪烁时，松开按钮。



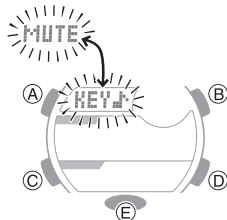
3. 按 (C) 8 次，[KEY♪] 或 [MUTE] 便会在显示屏上闪烁。



4. 按下 (D)，按钮操作音在启用和禁用之间切换。

[KEY♪]: 操作音启用。

[MUTE]: 操作音禁用。



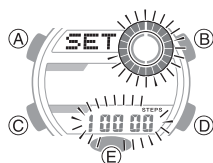
5. 按 (A) 退出设定屏幕。

## 将手表恢复为出厂默认设置

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
- 计步器
- 秒表
- 定时器
- 闹铃

1. 按住 (C) 至少两秒将进入“计时模式”。
2. 按住 (A) 至少两秒。[SET] 停止闪烁时，松开按钮。



3. 按住 (C)。  
此操作会使秒钟闪烁。



4. 按住 (E) 至少五秒。[RESET ALL] 停止闪烁时，松开按钮。



5. 按 (A) 退出设定屏幕。

### 注

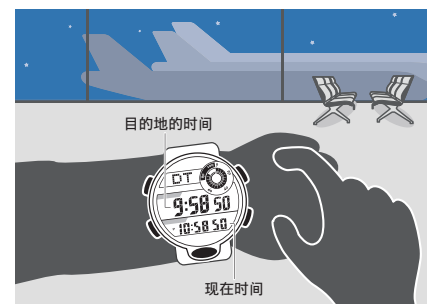
- 复位手表还将删除手表与手机的配对信息，并将其解除配对。

## 移至另一时区

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（第二时间）设置配置为您目的地的当前时间。



- [使用 G-SHOCK Connected 配置设置](#)
- [使用手表操作配置设置](#)

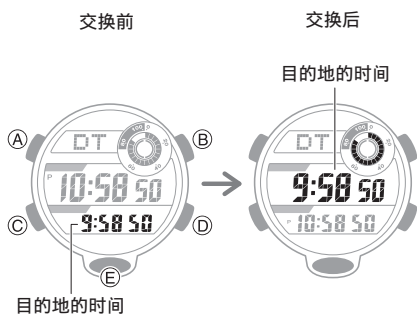
2. 禁用自动时间调整。



- [在医疗设施中或飞机上使用手表](#)

## ● 乘飞机时，在抵达目的地前

1. 切换原时区时间与目的地时区时间。



- 使用 G-SHOCK Connected 配置设置
- 使用手表操作配置设置

## ● 抵达后

1. 调节时间设置。  
○ 立即触发时间调整
2. 启用自动时间调整。  
○ 在医疗设施中或飞机上使用手表

## 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。

## 支持的手机型号

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/](https://world.casio.com/os_mobile/wat/)

## 规格

### 在正常温度下的准确性：

当无法通过与手机通信来调整时间时，每月平均会产生 ±15 秒的误差。

### 计时：

时、分、秒、年、月、日、星期、上午/下午 (P) /24 小时计时、全自动日历 (2000 至 2099)

### 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  
步数指示器

步数图

步数重置

每日午夜自动复位为零

手动重置

每天步数目标设置

步数设置单位：1,000 步

步数设置范围：1,000 至 50,000 步

步数精确度

±3% (根据振动测试)

节电

### 秒表/数据复示：

测量单位

1/100 秒 (第一小时)；1 秒 (第一小时后)

测量范围：23 小时 59 分 59 秒

测量功能：

正常运行时间；累计时间；每圈时间/分段时间；内存可存储 200 项记录数据

目标时间闹铃：

最多 10 个时间设置；目标时间达到时，手表发出蜂鸣声 (10 秒)

### 定时器：

测量单位：1 秒

测量范围：60 分钟

间隔数量：1 至 5

自动重复次数：1 至 20

时间设置单位：1 秒

时间设置范围：1 秒至 60 分钟

最后五秒倒计时、时间已到蜂鸣音

自动启动

### 第二时间：

时、分、秒  
本地时间交换

### 闹铃：

时间闹铃

闹铃数量：5

设置单位：时、分

闹铃鸣响时长：10 秒

每小时时间响报：每小时整点蜂鸣

### Mobile Link：

自动时间校正

时间设定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

为手表选定的约 300 个城市的当前时间

本地时间/世界时间切换

步数数据传输

步数、卡路里

秒表数据传输

200 每圈/分段时间记录 (日期和时间、每圈/分段时间、圈数)

自动夏令时切换

标准时间和夏令时间自动切换。

定时器设定

闹铃设置

数据通信规格

Bluetooth®

频段：2400 MHz 至 2480 MHz

最大传输：0 dBm (1 mW)

通信范围：最远 2 米 (取决于环境)

### 其他：

高亮度 LED 灯；照明持续时间设置；自动照明；操作音开启/关闭；电池电量低警报

### 供电：

CR2025 x 1

电池电量：约 3 年

条件

自动时间校正：4 次/天

闹铃：一次 (10 秒) /天

照明：一次 (1.5 秒) /天

步数记录：12 小时/天

规格如有变更，恕不另行通知。

## 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

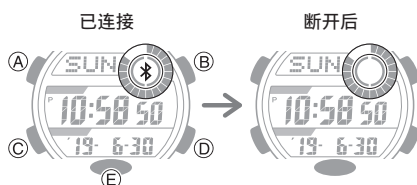
显示  $\rightarrow$  时，手表在发送无线电信号。

即使未显示  $\rightarrow$ ，手表也会每天四次自动尝试与手机连接，以调整时间设置。

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 (B) 以外的任意按钮可终止 Bluetooth 连接。



#### ● 禁用自动时间调整

配置 G-SHOCK Connected 设置以禁用手表和手机之间的同步。

[在医疗设施中或飞机上使用手表](#)

## 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。
- GALAXY 是 Samsung Electronics Co., Ltd. 的注册商标。
- 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/](https://world.casio.com/os_mobile/wat/)

您的手机上是否安装了 G-SHOCK Connected？

需要在您的手机上安装 G-SHOCK Connected 才能连接手表。

[在手机上安装应用](#)

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

#### Android 用户

- 启用 Bluetooth。

没有以上情况。

一些手机需要禁用 BT Smart 才能使用 G-SHOCK Connected。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。

G-SHOCK Connected 是否正在运行？

手表无法重新连接手机，除非手机上运行 G-SHOCK Connected。在手机主屏幕上，点击“G-SHOCK Connected”图标。

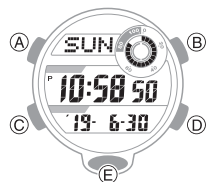
接下来，在手表上按住 MODE 按钮 (C) 至少两秒，以进入“计时模式”。然后，按住 CONNECT 按钮 (D) 至少两秒，在手表和手机之间建立连接。



您是否已尝试关闭手机然后重新打开？

关闭手机然后重新开机。在主屏幕上，点击“G-SHOCK Connected”图标。

接下来，在手表上按住 MODE 按钮 (C) 至少两秒，以进入“计时模式”。然后，按住 CONNECT 按钮 (D) 至少两秒，在手表和手机之间建立连接。



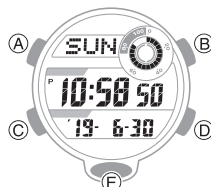
正在执行秒表或定时器操作吗？

正在进行秒表时间测量或定时器操作时，手表无法与手机连接。等到秒表或定时器操作完成后，再与手机连接。

**Q2** 手机处于飞行模式时无法进行连接。

将手机退出“飞行模式”后，回到主屏幕，然后点击“G-SHOCK Connected”图标。

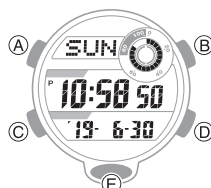
接下来，在手表上按住 MODE 按钮 (C) 至少两秒，以进入“计时模式”。然后，按住 CONNECT 按钮 (D) 至少两秒，在手表和手机之间建立连接。



**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，将 Bluetooth 设置从禁用改为启用，然后转到主屏幕并点击“G-SHOCK Connected”图标。

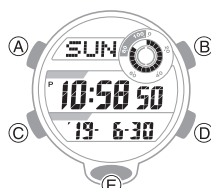
接下来，在手表上按住 MODE 按钮 (C) 至少两秒，以进入“计时模式”。然后，按住 CONNECT 按钮 (D) 至少两秒，在手表和手机之间建立连接。



**Q4** 关机后连接不了。

打开手机。在主屏幕上，点击“G-SHOCK Connected”图标。

接下来，在手表上按住 MODE 按钮 (C) 至少两秒，以进入“计时模式”。然后，按住 CONNECT 按钮 (D) 至少两秒，在手表和手机之间建立连接。



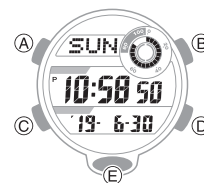
## 手机与手表连接

**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？

关闭手机然后重新开机。在主屏幕上，点击“G-SHOCK Connected”图标。

接下来，在手表上按住 MODE 按钮 (C) 至少两秒，以进入“计时模式”。然后，按住 CONNECT 按钮 (D) 至少两秒，在手表和手机之间建立连接。



手表和手机是否曾重新配对？

删除 G-SHOCK Connected 的配对信息后，使其重新配对。

解除配对

如果无法建立连接……

使用以下程序在手表上删除配对信息，然后将手表和手机重新配对。

- ① 按住 (C) 至少两秒将进入“计时模式”。
- ② 按住 (A) 至少两秒。[SET] 停止闪烁时，松开按钮。
- ③ 按下 (C)。
- ④ 按住 (E) 至少两秒。[CLR] 停止闪烁时，松开按钮。
- ⑤ 按下 (A) 退出设置屏幕。

## 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（时间调整）自动执行时间调整

### Q1 手表何时会调整其时间？

手表将与手机连接，并在如下时间执行自动时间调整：凌晨 12:30、早上 6:30、中午 12:30、晚上 6:30。自动时间调整完成后，连接会自动断开。

### Q2 自动时间调整未启动。

您最近是否交换了本地时间和世界时间，或者手动调整了手表的时间设置？

注意在切换本地时间和世界时间，或在手动调整手表上的时间设置之后 24 小时内，不会执行自动时间调整。如上操作二者执行其一以后，自动时间调整将会恢复 24 小时。

### 自动时间调整是否启用？

除非已启用，否则在计划的时间不会执行自动时间调整。启用自动时间调整。

🔍 [在医疗设施中或飞机上使用手表](#)

### Q3 时间显示不正确。

手机的时间设置可能不正确，因为手机因超出范围等原因而无法连接到网络。如果出现这种情况，请将手机连接到其网络，然后再调整时间设置。

## 计步器

### Q1 显示的步数不正确。

佩戴手表时，计步器可能检测到非步行运动并将其计为步数。

🔍 [计步器](#)

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。

🔍 [计步](#)

### 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 使用计步器时，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。

## 闹铃

### Q1 闹铃没有发出提示音。

闹铃设置是否打开？如果未打开，请打开，手表会发出提示音。

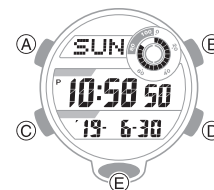
🔍 [启用/禁用闹铃或每小时时间响报](#)

## 指示器

### 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 (C) 浏览不同模式。

🔍 [浏览不同模式](#)



### Q2 手表显示的当前时间偏移了 1 小时或 30 分钟。

夏令时间设置不正确。选择正确设置。

🔍 [更改本地城市夏令时间设置](#)

## 电池

### Q1 在数字显示屏上闪烁。

这表示电池电量不足。请到您的经销商或卡西欧特约服务中心更换电池。

🔍 [电池更换](#)

### Q2 [R] 在数字显示屏上闪烁。

在短时间内反复点亮照明或开启一些其他功能会使电池的电力暂时下降，此时会发生这种情况，电池的电力不足时也会发生这种情况。当 [R] 在画面上闪动时，计时之外的所有功能都失效。

如果 [R] 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。

请到您的经销商或卡西欧特约服务中心更换电池。