

# 使用手册 5540

CASIO®

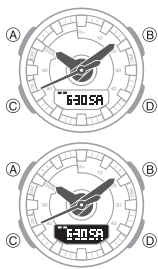
中文 (简体)

感谢您选购卡西欧 (CASIO) 手表。

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。

Ck-1

## 关于本说明书



Ck-2

- 手表画面的文字显示有白底黑字及黑底白字两种, 依手表的型号而不同。本说明书中的所有范例画面均以白底黑字表示。
- 按钮以图中所示的字母表示。
- 请注意, 本说明书中的手表插图只起参考作用, 手表的实际外观可能会与插图中所示的有所不同。

## 特长

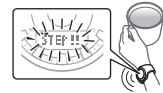
本手表具备下列特长及功能。

- ◆ 步数计 ..... 第 Ck-23 页
- ◆ 防止久坐 ..... 第 Ck-49 页



计算您走的步数。

每当手表判断您未起身走动经过指定时间时, 步行提醒功能便会显示指示符并鸣响警报音。这有助于确保您定期得到足够的锻炼。



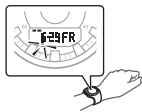
Ck-3

- ◆ 步数数据储存 ..... 第 Ck-35 页

- 当天和过去七天的日数据
- 本周和过去三周的周数据
- 达成日步数目标 (GOAL) 的日数

- ◆ 步数达成通知 ..... 第 Ck-35 页

当您达成日步数目标时 GOAL 指示符闪烁。画面还显示步数目标达成率 (步数目标进度)。



Ck-4

Ck-5

## 目录

关于本说明书 .....	Ck-2
特长 .....	Ck-3
模式指南 .....	Ck-10
计时 .....	Ck-17
数字时间及日期的调整 .....	Ck-18
如何设定数字时间及日期 .....	Ck-18
如何改变夏令时间 (日光节约时间) 设定 .....	Ck-22
步数计 .....	Ck-23
如何查看步数 .....	Ck-28
如何复位当天的步数 .....	Ck-31
如何指定日步数目标 .....	Ck-33
闹铃的使用 .....	Ck-61
如何进入闹铃模式 .....	Ck-61
如何设定闹铃时间 .....	Ck-61
如何测试闹铃 .....	Ck-62
如何开启或解除闹铃或整点响报 .....	Ck-63
如何停止闹铃音 .....	Ck-64
第二时间模式 .....	Ck-65
如何进入第二时间模式 .....	Ck-65
如何设定第二时间 .....	Ck-65
如何对计时模式与第二时间模式的时间 .....	Ck-67
照明 .....	Ck-68
如何点亮照明 .....	Ck-68
如何改变照明持续时间 .....	Ck-68

Ck-8

如何查看步数履历 .....	Ck-36
如何复位日步数目标达成日数 .....	Ck-48
如何开启或解除步行提醒功能 .....	Ck-50
如何清除闪动的 "STEP!!" 通知 .....	Ck-51
秒表的使用 .....	Ck-52
如何进入秒表模式 .....	Ck-53
如何执行经过时间的测量操作 .....	Ck-53
如何测量间隔时间 .....	Ck-54
如何调出间段数据 .....	Ck-56
倒数定时器 .....	Ck-58
如何进入倒数定时器模式 .....	Ck-58
如何设定倒数定时器 .....	Ck-59
如何执行倒数定时器操作 .....	Ck-60
如何停止闹铃音 .....	Ck-60
指针位置的调整 .....	Ck-70
如何调整指针的基准位置 .....	Ck-71
按钮操作音 .....	Ck-73
如何开启或解除按钮操作音 .....	Ck-73
疑难排解 .....	Ck-74
主要的指示符 .....	Ck-77
规格 .....	Ck-78

Ck-9

## 模式指南

请根据需要选择模式。

目的：	进入此模式：	参阅：
<ul style="list-style-type: none"> <li>查看现在时间及日期</li> <li>配置夏令时间 (DST) 设定</li> <li>设定时间及日期</li> <li>用步数计记录或查看步数</li> <li>日步数目标和步行提醒功能设定</li> </ul>	计时模式	Ck-17 Ck-23
<ul style="list-style-type: none"> <li>测量经过时间</li> <li>记录间段时间 (最多 90 个)</li> </ul>	秒表模式	Ck-52
使用倒数定时器	倒数定时器模式	Ck-58
<ul style="list-style-type: none"> <li>设定闹铃时间</li> <li>开启或解除闹铃或整点响报</li> </ul>	闹铃模式	Ck-61

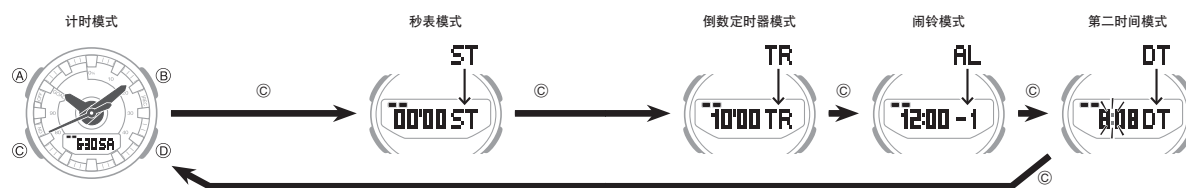
Ck-10

目的：	进入此模式：	参阅：
<ul style="list-style-type: none"> <li>显示第二时间</li> <li>配置第二时间的设定</li> </ul>	第二时间模式	Ck-65

Ck-11

## 模式的选择

- 按 **(C)** 钮可如下所示循环选择各模式。
- 要从任何其他模式返回计时模式时，请按住 **(C)** 钮约两秒钟。
- 在任意模式 (设定模式除外) 中，按 **(B)** 钮可点亮照明。



Ck-12

Ck-13

## 通用功能 (所有模式中)

本节中所介绍的功能及操作可以在所有模式中使用。

### 自动返回功能

当有数字在画面中闪动时，若不执行任何操作经过两至三分钟，手表将自动退出设定画面。

若您不进行任何操作经过一定时间，手表将自动返回计时模式，如下所述。

模式	大约经过时间
闹铃	3 分钟
步数履历画面	2 分钟

### 选择

**(B)** 钮和 **(D)** 钮可用于在设定模式画面上交换数据。通常在交换数据时，按住此二钮可高速交换。

Ck-14

Ck-15

2. 再次在按住 **(B)** 钮的同时按 **(C)** 钮使指针返回正常位置 (正常计时)。

### 注

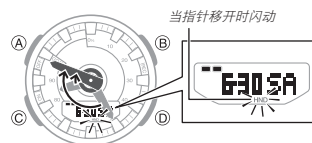
- 此操作可在任何模式中使用。在设定模式 (有设定在画面上闪动) 中，即使您不执行上述操作，时针和分针仍将自动移开，并且秒针转动到 12 时位置。
- 无论指针移开还是在正常位置，手表按钮的功能相同。
- 改变至其他模式将使指针移回正常位置。
- 如果没有任何操作经过约一个小时，指针也将自动返回正常位置。

Ck-16

## 如何移开指针以便看清画面

使用下述操作可以暂时移开时针和分针，以便能看清画面上的内容。

- 在按住 **(B)** 钮的同时，按 **(C)** 钮。
    - 手表将鸣音两次，并且时针和分针移动到不遮挡数字画面的地方。
- 例如：当现在时间是 8:25 时



## 数字时间及日期的调整

使用下述操作可以调整数字时间和日期。

### 如何设定数字时间及日期

- 在计时模式中，按住 **(A)** 钮直到秒数开始闪动 (约两秒钟)。
  - 此时可以设定秒数。

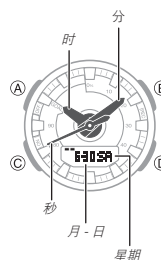


Ck-18

## 计时

计时模式用于查看及设定现在时间和日期。

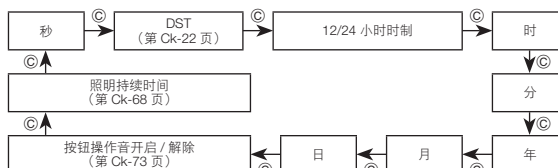
- 按 **(A)** 钮可如下所示循环选择数字画面的内容。



Ck-16

Ck-17

2. 按 **(C)** 钮依下示顺序移动闪动，选择其他设定。



Ck-18

Ck-19

3. 要变更的计时设定闪动时，用 **ⓐ** 钮及 / 或 **ⓑ** 钮如下所述进行变更。

画面	目的：	操作：
41	将秒数复位为 00	按 <b>ⓐ</b> 钮。
12H	选择 12 小时 (12H) 及 24 小时 (24H) 时制	按 <b>ⓐ</b> 钮。
<sup>P</sup> 10:08	改变时数或分数	用 <b>ⓐ</b> (+) 钮及 <b>ⓑ</b> (-) 钮。
20 18	改变年份	用 <b>ⓐ</b> (+) 钮及 <b>ⓑ</b> (-) 钮。
6:30	改变月份或日期	用 <b>ⓐ</b> (+) 钮及 <b>ⓑ</b> (-) 钮。

4. 按 **Ⓐ** 钮退出设定模式。

Ck-20

Ck-21

### 如何改变夏令时间 (日光节约时间) 设定

- 在计时模式中，按住 **Ⓐ** 钮直到秒数开始闪动 (约两秒钟)。
  - 此时可以设定秒数。
- 按 **ⓐ** 钮显示 DST 设定模式画面。
- 按 **ⓑ** 钮选择夏令时间 (ON) 与标准时间 (OFF)。
- 完成设定后，按 **Ⓐ** 钮返回计时模式。
  - DST** 指示符出现时表示夏令时间已启用。

#### 注

- 夏令时间 (日光节约时间) 比标准时间快 1 个小时。请注意，并非所有国家或地区都使用夏令时间。

Ck-22

Ck-23

#### 重要！

- 如果表带松弛，步数计也会计算步数，但计数精度可能下降。

#### 如果您在计步精度上遇到了问题

下列任何情况都可能使测量无法正常进行。

- 穿着拖鞋、凉鞋等走不快的鞋步行
- 在瓷砖、地毯、雪等走不快的地上步行
- 不规则的步行 (在拥挤的地方，走走停停的队列中等)
- 行走极慢或极快
- 推着购物车或婴儿手推车
- 在振动多的地方，或在汽车上等
- 手或手臂频繁动作 (拍手，扇扇子等)
- 牵着手、拄着手杖或拐杖、或进行任何其他会使手和脚的动作不协调的运动。
- 步行以外的日常活动 (清扫等)
- 将手表戴在惯用手上

Ck-24

Ck-25

### 步数计详细说明

#### 步数

- 步数可以从 0 步数到 999,999 步。若步数超过 999,999，则画面一直显示最大值 (999,999)。
- 为了防止将步行以外的动作误计入步数，在开始步行时画面不显示步数。连续步行约 10 秒钟后步数才会出现，显示之前走的步数会追加进来。
- 每天午夜步数自动返回零。
- 您还可以手动复位显示在计时模式中的日步数。请注意，手动复位操作不会复位履历画面上的日步数。其将使显示的步数返回零，并从零开始计算步数。当您计算两点之间的步数时，此功能很方便。请参阅“如何复位当天的步数”一节 (第 Ck-31 页)。

#### 注

- 当秒数在 30 至 59 之间时将秒数复位至 00 会使分数加 1。
- 本表内藏有全自动日历，其能自动调整长短月及闰年的日期。日期一旦设定，除更换了手表的电池之后以外，无需再次调整。
- 星期根据日期自动改变。
- 为计时选用 12 小时制时，在正午至午夜 11:59 之间 **P** (下午) 指示符会出现在画面上，而在午夜至正午 11:59 之间没有指示符表示。选用 24 小时制时，时间在 0:00 至 23:59 之间表示，不表示 **P** (下午) 指示符。

### 步数计

本手表内置 3 轴加速度计计算您走的步数。您可以指定日步数目标，并追踪步数目标进度。步行提醒功能帮助您避免久坐。

#### 步数计须知

当手表戴在手腕上时，步数计可能会误将非步行动作计算为步数。同时，步行过程中手臂的异常动作也可能使步数漏计。

#### 手表的佩戴



为了确保步数的测量正确，请如图所示佩戴手表。将手表戴在手腕上，表带要紧。

- 10 秒钟以内的步行
- 手表指针移动过程中 (指针退避功能等)

#### 节能功能

如果手表未探测到任何活动，并且您未进行任何操作经过两至三分钟，为了节省电力，传感器自动停止动作。

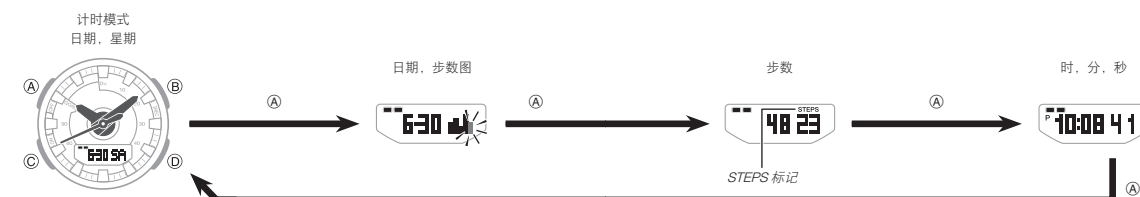
Ck-26

Ck-27

### 步数的查看

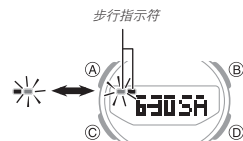
#### 如何查看步数

- 在计时模式中，用 **Ⓐ** 钮如下所示循环交换步数信息。



Ck-28

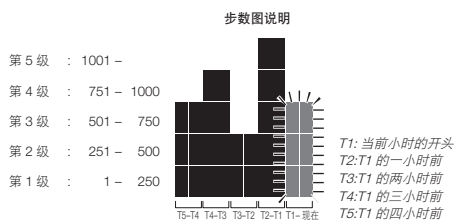
Ck-29



- 步行过程中，步行指示符以一秒为间隔在画面上交替闪动。当您不移动时，两个步行指示符都点亮，但不闪动；当传感器停止动作时，两个指示符都从画面上消失，以节省电力。

### 步数图

计时模式的步数图表示各小时的步数（最多 1,000 步）。您可以轻松地查看到过去四至五小时的步行速度。



• 如果某小时内的步数是零，则其对应的棒条块都是空白。

### 注

- 图的内容在每小时的整点时更新。
- 在下述情况下图的内容仍会继续更新。
  - 当传感器为节省电力而停止动作时
  - 当测量由于传感器错误或电力不足而无法进行时

### 如何复位当天的步数

1. 在计时模式中，用 (A) 钮显示当天的步数。

Ck-30

Ck-31

2. 按住 (B) 钮约两秒钟，直到零开始闪动后显示在画面上。

• 此操作只复位画面上显示的步数值，不影响存储器中保存的当天总步数。您可以使用步数历来查看当天的总步数。



### 日步数目标的设定

设定了日步数目标后，秒针和画面会表示您的目标达成率（步数目标进度）。

日步数目标可以在 1,000 至 50,000 的范围内、以 1,000 步为单位设定。

• 初始默认设定是 10,000 步。

### 如何指定日步数目标

1. 在计时模式中按 (D) 钮。
  - DATA 出现后日数据履历画面出现。



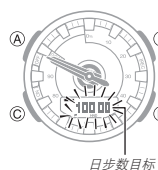
Ck-32

Ck-33

2. 按住 (A) 钮直到日步数目标设定开始闪动（约两秒钟）。
3. 用 (D) (+) 钮及 (B) (-) 钮改变闪动的日步数目标值。
4. 按 (A) 钮结束设定操作。

### 注

- 当您达成日步数目标时，GOAL 指示符将在画面上闪动。
- 当您达成了日步数目标或周步数目标时，GOAL 指示符还会出现在相应的履历画面上。



### 日步数目标达成通知



当您达成日步数目标时，GOAL 指示符将在画面上闪动进行通知。

- GOAL 指示符在每天的午夜从画面上消失。如果您将日步数目标改变为比当天的步数大的数值，GOAL 指示符也从画面上消失。

### 步数记录（履历）的查看

下述操作用于查看当天和过去七天的日数据，以及您达成了日步数目标（GOAL）的日数。

### 重要！

- 更换电池会清除步数履历中的数据。

Ck-34

Ck-35

### 如何查看步数履历

1. 在计时模式中按 (D) 钮。

• DATA 出现后日数据履历画面出现。

2. 用 (A) 钮选择所需要的数据。

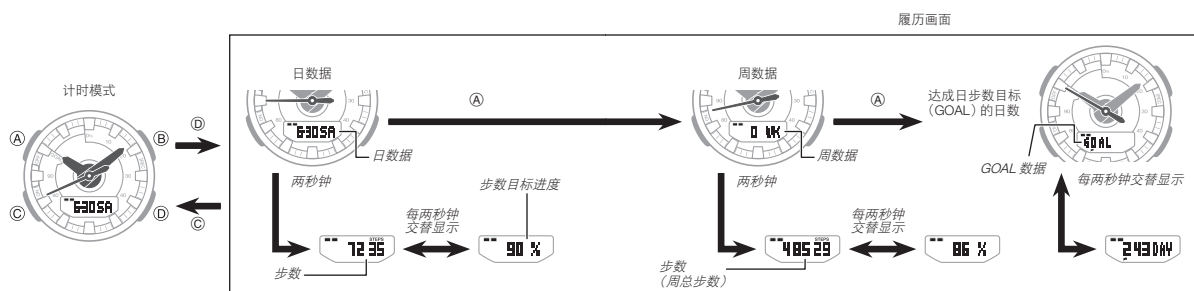
- 按 (A) 钮可以以下示顺序循环选择数据：日数据 (DAY) → 周数据 (WK) → 步数目标达成日数 → 日数据 (DAY) ... 等。
- 要返回计时模式时，请按 (C) 钮。

### 注

- 在计时模式中，按 (D) 钮九次可选换日数据记录（当天和过去七天）并返回计时模式画面。

Ck-36

Ck-37

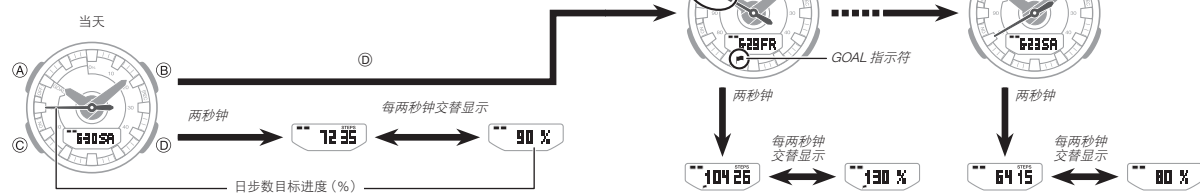


Ck-38

Ck-39

3. 您可以用 **Ⓚ** 按钮查看过去的日数据和周数据，如下所示。

日数据  
例如：当天的数据  
步数：7,235；日步数目标：8,000；步数目标进度：90%



Ck-40

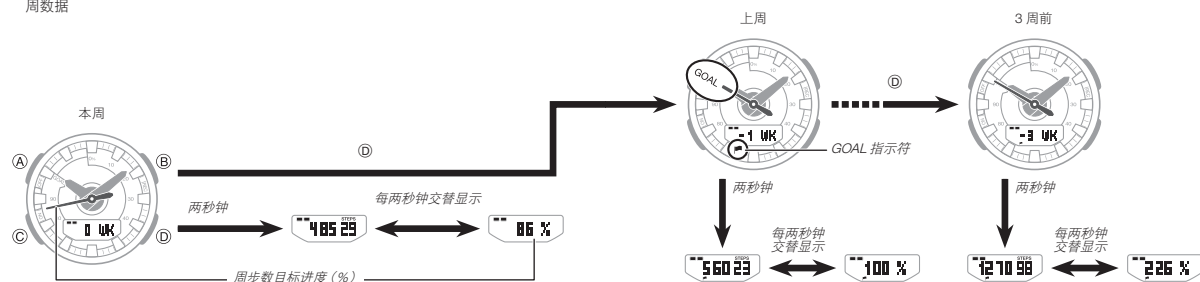
Ck-41

- 设定了日步数目标后，秒针和画面将表示您的日目标和周目标的达成率。
  - 步数目标进度的最大显示值是 999%。即使步数目标达成率达到了 1,000% 以上，画面也只显示 999%。
  - 秒针以 2% 为单位表示步数目标进度。当步数目标进度到达 100% 以上时其指向 **GOAL**。
- 当您达成日步数目标时，GOAL 指示符出现在画面上。
- 要返回计时模式时，通常按 **Ⓚ** 按钮。如果画面显示七天前的数据，按 **Ⓚ** 按钮可返回计时模式。

Ck-42

Ck-43

周数据



Ck-44

Ck-45

- 周数据是周一到周日的总步数。
- 秒针和画面表示您的周目标达成率。
  - 步数目标进度的最大显示值是 999%。即使步数目标达成率达到了 1,000% 以上，画面也只显示 999%。
  - 秒针以 2% 为单位表示步数目标进度。当步数目标进度到达 100% 以上时其指向 **GOAL**。
- 当您达成日步数目标时，GOAL 指示符出现在画面上。
- 要返回计时模式时，通常按 **Ⓚ** 按钮。如果画面显示三周前的数据，按 **Ⓚ** 按钮可返回计时模式。

达成日步数目标 (GOAL) 的日数

- 每当您达成日步数目标 (GOAL) 时，日数值便递增。
- 如果您在达成了之前设定的日步数目标后，将日步数目标改变为更大的数值，手表仍会将当天看作达成了日步数目标 (根据之前的设定值)。
- 如果在达成日步数目标之前，您将目标值改变为比当天步数更小的数值，手表会将当天看作达成了日步数目标。
- 要返回计时模式时，请按 **Ⓚ** 按钮。

Ck-46

Ck-47

如何复位日步数目标达成日数

1. 画面上显示总日数时，按住 **Ⓚ** 按钮三秒钟，直到零开始闪动后显示在画面上。



Ck-48

步行提醒功能

步行指示符



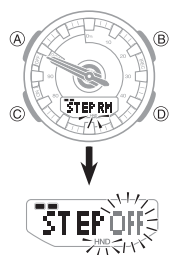
研究表明，久坐有害健康。每当手表判断您未起身走动经过指定时间时，步行提醒功能便会显示指示符并鸣响警报音。这有助于确保您定期得到足够的锻炼。步行提醒功能动作后，请务必保持步行五分钟以上。

- 步行提醒功能的初始默认设定是关。

Ck-49

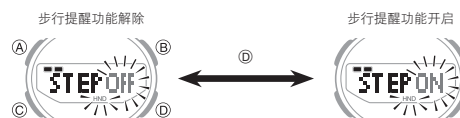
### 如何开启或解除步行提醒功能

1. 在计时模式中按 **D** 钮。  
• **DATA** 出现后日数据履历画面出现。
2. 按住 **A** 钮直到日步数目标设定开始闪动 (约两秒钟)。
3. 用 **C** 钮使步行提醒功能设定闪动。



Ck-50

4. 按 **D** 钮开启或解除步行提醒功能。



5. 按 **A** 钮结束设定操作。

### 如何清除闪动的“STEP!!”通知

1. 按 **A** 钮、**C** 钮或 **D** 钮可清除闪动的 **STEP!!** 通知。  
直到您达成了前述的步数或节电功能动作为止, **STEP!!** 通知将一直闪动。如果节电功能在动作后的一小时内结束, 则通知将再次开始闪动。

Ck-51

## 秒表的使用

秒表用于测量经过时间和分段时间, 以及检索分段时间。  
存储器中最多可储存 30 个分段时间。

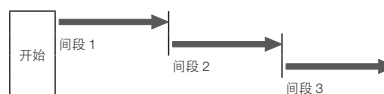
- 在经过时间到达一小时后, 显示单位变为时分秒, 而时间以一秒钟为单位递增。

Ck-52

### 什么是分段时间?

分段时间是指完成赛程的某个分段所使用的时间。

例如: 赛车的一个跑圈



### 如何进入秒表模式

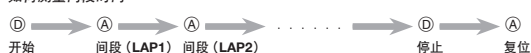
用 **C** 钮选择秒表模式, 如第 Ck-12 页所示。

### 如何执行经过时间的测量操作



Ck-53

### 如何测量分段时间



Ck-54

- 按 **A** 钮后, 分段时间显示约八秒钟。之后画面重新显示经过时间。
- 按 **A** 钮记录分段时间。存储器最多能储存 30 个分段时间记录。
- 当存储器中已有 30 个记录时, 记录新的分段时间会使最早的记录自动被删除, 以为新记录腾出空间。
- 当秒表复位至全零时, 存储器记录最后一个分段时间 (经过时间测量停止时画面上显示的时间)。
- 将秒表复位为全零并开始一次新的经过时间的测量操作, 会使所有分段时间记录被删除。

### 注

- 秒表模式的经过时间的测量限度是 23 小时 59 分 59 秒。
- 即使您切换到其他模式, 进行中的经过时间的测量操作仍将在内部继续进行。但若在分段时间显示时离开秒表模式, 则当您返回秒表模式时, 手表不显示分段时间。

Ck-55

### 如何调出分段数据

1. 当秒表模式画面显示复位后的全零时按 **A** 钮。  
此时画面显示分段 1 记录的分段时间。
2. 用 **A** 钮交换分段时间记录, 并找到您需要的。
  - 画面交替显示分段记录编号 (**LAP01** 至 **LAP30**) 与其分段时间。
  - 调出分段时间记录时秒针指向 **REC**。

- 当存储器中已有 30 个记录时, 记录新的分段时间会使最早的记录 (**LAP01**) 自动被删除, 以为新记录腾出空间。例如, 如果您记录了 40 个分段时间, 则分段编号将显示为 **LAP11** 至 **LAP40** (30 个记录)。

Ck-56

Ck-57

## 倒数定时器

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

如何进入倒数定时器模式  
用 **C** 钮选择倒数定时器模式, 如第 Ck-13 页所示。

Ck-58

### 如何设定倒数定时器

1. 按住 **A** 钮约两秒钟, 直到开始时间的分数开始闪动。
  - 按 **C** 钮选择分数或秒数 (闪动)。
  - 若倒数开始时间未出现, 请使用“如何执行倒数定时器操作”(第 Ck-60 页)一节中的操作步骤将其显示。
2. 用 **D** 钮及 **B** 钮改变闪动中的数字 (分数或秒数)。
  - 开始时间可以以 1 秒钟为单位, 在 1 秒钟至 100 分钟的范围内设定。
  - 要将倒数开始时间设定为 100 分钟时, 请设定为 00'00。
3. 按 **A** 钮退出设定模式。

Ck-59

### 如何执行倒数定时器操作

- ① → ② → ③ → ④ → ⑤
- 开始      停止      (恢复)      (停止)      复位
- 在开始倒数定时器的操作之前, 请检查并确认手表未在倒数计时时(由倒数的秒数表示)。否则按 ① 钮停止倒数后按 ⑤ 钮将时间复位为倒数开始时间。

如何停止闹铃音  
按任意钮。

Ck-60

### 闹铃的使用

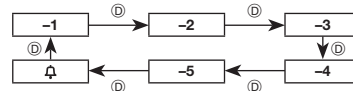


有五个不同的闹铃可以设定。  
闹铃时间到达时手表鸣音约 10 秒钟。整点响报使手表在每小时的整点鸣音。

如何进入闹铃模式  
用 ③ 钮选择闹铃模式, 如第 Ck-13 页所示。

#### 如何设定闹铃时间

1. 按 ① 钮显示要改变的设定 (-1 至 -5, 或 0)。



Ck-61

2. 按 ⑤ 钮直到闹铃时间的时数开始闪动(约两秒钟)。此时进入设定模式。  
• 此操作还会使闹铃指示符出现, 并且开启闹铃。

#### 闹铃时间的时数



3. 按 ③ 钮选择时数或分数(闪动)。  
4. 当设定闪动时, 用 ② (+) 钮及 ④ (-) 钮进行变更。  
• 当时间以 12 小时制显示时, 在正午至晚上 11:59 之间 P (下午) 指示符出现。  
5. 按 ⑤ 钮退出设定模式。

如何测试闹铃  
在闹铃模式中, 按住 ④ 钮可使闹铃鸣响。

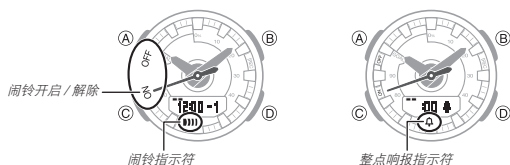
Ck-62

#### 如何开启或解除闹铃或整点响报

- 在闹铃模式中, 用 ④ 钮选择闹铃或整点响报。  
• 按 ④ 钮可循环选择闹铃时间画面与整点响报设定画面。
- 按 ⑤ 钮开启或解除显示的设定(闹铃或整点响报)。  
• 此时秒针转动到 ON 或 OFF 处。  
• 五个闹铃中的任何一个开启后, 闹铃开启指示符将出现在画面上。开启整点响报会使其指示符出现在画面上。

Ck-62

Ck-63



如何停止闹铃音  
按任意钮。

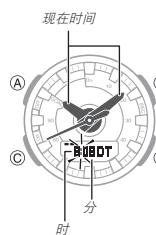
Ck-64

### 第二时间模式

第二时间模式能设定与计时模式的时间不同的第二时间(以 15 分钟为单位)。

如何进入第二时间模式  
用 ③ 钮选择第二时间模式, 如第 Ck-13 页所示。

如何设定第二时间  
1. 在第二时间模式中按 ⑤ 钮。时数和分数因被选择而在画面上闪动。



Ck-64

Ck-65

2. 按 ③ 钮依下顺序改变选项。



3. 按 ② 钮加大选择的数字, 或按 ④ 钮减小。  
• 按 ⑤ 钮在开启(ON)与解除(OFF)之间切换夏令时间设定。夏令时间处于开启状态时, 第二时间模式画面上显示 DST 指示符。  
• 当时间以 12 小时制显示时, 在正午至晚上 11:59 之间 P (下午) 指示符出现。
4. 时间设定完毕后, 按 ⑤ 钮返回第二时间模式。  
• 第二时间模式中的秒数与计时模式中的秒数同步。

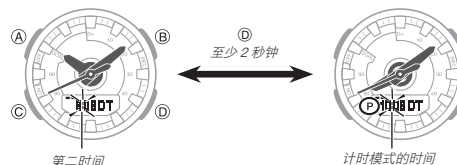
#### 注

• 夏令时间(日光节约时间)比标准时间快 1 个小时。请注意, 并非所有国家或地区都使用夏令时间。

Ck-66

#### 如何对计时模式与第二时间模式的时间

1. 在第二时间模式中, 按住 ④ 钮约两秒钟。  
HT 开始闪动后, 计时模式的时间与第二时间模式的时间相互对调。



#### 注

• 上述操作只对调时间。日期不对调。

Ck-66

Ck-67

### 照明

手表的照明可使画面在黑暗中明亮易观。

#### 如何点亮照明

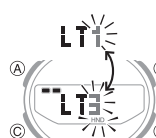
在任意模式(设定模式除外)中, 按 ③ 钮可点亮照明。

#### 照明须知

- 在直射阳光下, 照明的光亮有可能会难以看到。
- 闹铃鸣响时, 照明自动熄灭。
- 频繁使用照明会很快将电池耗尽。

#### 如何改变照明持续时间

1. 在计时模式中, 按住 ⑤ 钮直到秒数开始闪动(约两秒钟)。  
• 此时可以设定秒数。



2. 按 ③ 钮九次显示照明持续时间设定画面(第 Ck-19 页)。画面显示 LT1 或 LT3。

3. 按 ② 钮在 LT1 (1.5 秒) 与 LT3 (3 秒) 之间选择照明持续时间。

4. 完成所有设定后, 按 ⑤ 钮退出设定画面。

Ck-68

Ck-69

## 指针位置的调整

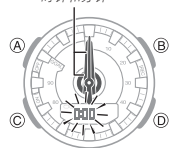
如果手表进入过强磁场或受到过撞击，其指针指示的时间可能会与数字画面上显示的时间不一致。这种情况发生时，应调整指针的位置。

### 注

- 只要指针指示的时间与数字画面上显示的时间一致，便不需要执行下述操作。

Ck-70

### 时针和分针



- 按 **ⓐ** 钮。
  - 此时进入时针及分针调整模式。
  - 再次按 **ⓐ** 钮，可返回秒针调整模式。
  - 如果您在指针正在移动时按 **ⓐ** 钮，则该操作不起任何作用。
  - 在时针和分针转动至基准位置（12 时）的过程中，0:00 在画面上闪烁。
- 如果时针和分针不指向 12 时，则请用 **ⓓ** 钮及 **ⓑ** 钮进行调整，直到其指向 12 时。

### 5. 按 **ⓐ** 钮返回计时模式。

检查并确认指针指示的时间与数字画面上显示的时间一致。如果时间不一致，请再次执行上述校正操作。

Ck-72

## 疑难排解

### 时间设定

■ 现在时间有一个小时的误差。  
可能需要改变标准时间 / 夏令时间 (DST) 设定。用“数字时间及日期的调整”一节 (第 Ck-18 页) 中的操作改变标准时间 / 夏令时间 (DST) 设定。

### 步数计

■ 步数不正确。  
如果表带松弛，步数计也会计算步数，但计数精度可能下降。  
有关详情请参阅“步数计须知”一节 (第 Ck-23 页)。

Ck-74

### 电池

■ “R” 在数字画面上闪烁。  
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 在画面上闪烁时，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。

Ck-76

## 规格

常温下的精度：每月 ±15 秒  
数字计时：时、分、秒、下午 (P)、月、日、星期  
时制：12 小时及 24 小时制  
日历系统：2000 年至 2099 年间的全自动日历  
其他：标准时间 / 夏令时间 (日光节约时间)  
指针计时：时、分 (指针每 10 秒钟跳动一下)，秒  
步数计：  
步数计：使用 3 轴加速度计测量步数  
步数显示范围：0 至 999,999  
步行指示符  
步数履历画面  
日数据，周数据，目标达成数  
步数目标进度

Ck-78

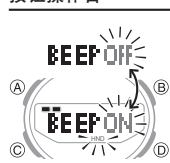
## 如何调整指针的基准位置



- 在计时模式中，按住 **ⓐ** 钮约五秒钟，直到 **SEC 00** 出现。
  - 此表示已进入秒针调整模式。
  - 虽然在您按住 **ⓐ** 钮时 **SET** 和 **H-S** 会继续出现，但请不要松开按钮。
  - 在秒针转动至基准位置 (12 时) 的过程中，**SEC 00** 在画面上闪烁。
- 如果秒针不指向 12 时，则请用 **ⓓ** 钮及 **ⓑ** 钮将其移动到那里。

Ck-71

## 按钮操作音



按钮操作音可以根据需要开启或解除。  
• 即使解除了按钮操作音，闹铃、整点响报及其他鸣音也将正常鸣响。

### 如何开启或解除按钮操作音

- 在计时模式中，按住 **ⓐ** 钮直到秒数开始闪烁 (约两秒钟)。
  - 此时可以设定秒数。
- 按 **ⓐ** 钮八次显示按钮操作音开启 / 解除画面 (第 Ck-19 页)。画面显示 **BEEP ON** 或 **BEEP OFF**。
- 按 **ⓓ** 钮在 **BEEP ON** 与 **BEEP OFF** 之间切换设定。
- 完成所有设定后，按 **ⓐ** 钮退出设定画面。

Ck-73

### ■ 步数不增加。

为了防止将步行以外的动作误计入步数，在开始步行时画面不显示步数。连续步行约 10 秒钟后步数才会出现，显示之前走的步数会追加进来。

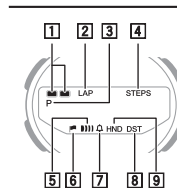
■ 手表使用过程中“ERR”出现在画面上。  
让手表遭受强烈的撞击会使传感器发生故障或使内部电路接触不良。这种情况发生时，ERR (错误) 出现在画面上，并且传感器不能动作。

• 如果信息在约三分种后不消失，或如果其不断出现，则可能表示传感器发生了故障。请向您的经销商或卡西欧服务中心咨询。

■ 履历数据被删除了。  
更换电池会清除步数履历中的数据。

Ck-75

## 主要的指示符



编号	名称	参阅
1	步行指示符	Ck-27
2	LAP 指示符	Ck-57
3	下午指示符	Ck-17
4	STEPS 标记	Ck-29
5	闹铃指示符	Ck-64
6	GOAL 指示符	Ck-41, Ck-45
7	整点响报指示符	Ck-64
8	DST 指示符	Ck-22
9	指针移位指示符	Ck-15

Ck-77

### 步数图

步数复位  
在每天的午夜自动复位  
手动复位  
日步数目标设定  
步数设定单位：1,000 步  
步数设定范围：1,000 至 50,000  
目标达成通知  
步行提醒功能  
步数精度：±3% (根据振动测试)  
省电功能

### 秒表：

测量单位：1/100 秒 (1 小时后为 1 秒)  
测量限度：23 小时 59 分 59 秒  
测量模式：经过时间，间段时间，最新测量操作的间段时间 (最多 30 个记录)  
间段时间记录调出

Ck-79



**倒数定时器：**

测量单位：1 秒钟

倒数限度：100 分钟

倒数开始时间的设定范围：1 秒钟至 100 分钟（以 1 秒钟为单位）

定时器鸣音时间：10 秒钟

闹铃：5 个每日闹铃；整点响报

第二时间：时，分

设定单位：15 分钟

其他：夏令时间（日光节约时间）/ 标准时间，第二时间 / 本地时间对调

照明：LED（发光二极管）；照明持续时间可选（约 1.5 秒钟或 3 秒钟）

其他：闹铃测试；按钮操作音开启 / 解除；移开指针以查看数字画面

电源：一个锂电池（型号：CR2016）

电池的供电时间：在下列条件下为 2 年：

- 照明每天点亮一次（1.5 秒）

- 闹铃：10 秒 / 日

- 步数计：12 小时 / 日

频繁使用照明会很快将电池耗尽。

规格如有变更，恕不另行通知。