

# CASIO®

## 卡西欧智能手表

### 型号

# GSW-H1000

## 使用说明书



请务必在使用前阅读“[安全须知](#)”，以确保正确使用手表。

### 重要！

- 本手表是面向中国大陆地区的产品。
- 不建议在中国大陆地区以外的国家或地区使用。
- 禁止使用本手表功能从事测绘活动或类似活动。

# 本手表的特长

---

## 耐冲击，20 个大气压防水

G-SHOCK 基准的耐冲击性能使本手表可以承受在极限运动中遇到的恶劣条件。本手表也是实现 20 个大气压防水的首款卡西欧智能手表。可以在进行有强烈冲击的极限运动、海上运动等时佩戴本手表。

## 内置多个传感器

本手表内置有 GPS、气压传感器、加速度计、陀螺仪、磁传感器和光学传感器（PPG 心率）。因此能测量多种不同类型活动的数据（测量的数据依活动类型而不同）。

## 双层显示屏带来的表现力和认读性能

本手表内置彩色和黑白双层显示屏。高分辨率的彩色显示屏表现力高，而耗电少的黑白显示屏在户外的认读性能优越。

**开始使用吧！**

## 可改变画面上的表盘（显示内容和设计）

可根据需要或生活方式选择数字计时或指针计时，或改变画面的显示内容。

→ “使用其他表盘”

## DIGITAL

用于在进行活动时测量体能数据或在日常生活中测量消耗的卡路里和步数等数据的表盘。

→ “DIGITAL” 表盘的使用”



## ANALOG

能按照日常需要改变设计的指针表盘。

→ “使用“ANALOG”卡西欧表盘”



## 2层

消耗电力少的清晰和易读的数字表盘。

→ “使用“2层”卡西欧表盘”



## 进行运动后检查锻炼效果。

进行活动时，手表的传感器测量并记录数据，这些数据可以用手机 APP “G-SHOCK MOVE” 手机 APP 进行查看和分析。这种功能适用于跑步和骑自行车等户外活动、以及力量训练等多种多样的活动。

→ “选择测量的活动”

## 减少耗电量

关闭 Wear OS by Google™ 能减少电池的电力消耗。

→ “减少耗电量（计时器）”

# 目录

---

<b>本手表的特长</b> .....	<b>CN-1</b>
开始使用吧! .....	CN-1
<b>安全须知</b> .....	<b>CN-7</b>
<b>前言</b> .....	<b>CN-16</b>
安装有 Wear OS by Google .....	CN-17
iPhone 用户请注意 .....	CN-17
<b>产品包装中的物品</b> .....	<b>CN-18</b>
<b>部位名称</b> .....	<b>CN-19</b>
<b>首次使用前的准备</b> .....	<b>CN-20</b>
第 1 步: 给手表充电 .....	CN-21
第 2 步: 对手表与智能手机 .....	CN-24
第 3 步: 将手表 APP 更新到最新版本 .....	CN-27
第 4 步: 在手机上安装 CASIO “G-SHOCK MOVE” 应用程序 .....	CN-28
<b>开机、关机和重启</b> .....	<b>CN-29</b>
开机或关机 .....	CN-29
重启 .....	CN-29
<b>初始设定及正确佩戴手表</b> .....	<b>CN-31</b>
为测量心率配置初始设定 .....	CN-31
正确佩戴手表 .....	CN-32
<b>按钮和画面（触摸屏）的基本操作</b> .....	<b>CN-34</b>
恢复画面 .....	CN-34
按钮的基本操作 .....	CN-34
画面的基本操作（上下左右轻扫表盘） .....	CN-36

<b>关于基本功能</b> .....	<b>CN-39</b>
调整时间 .....	CN-39
闹铃，定时器，秒表等 .....	CN-39
关于 APP 的更新 .....	CN-39
<b>“DIGITAL”表盘的使用</b> .....	<b>CN-40</b>
DIGITAL 的画面显示 .....	CN-41
切换 DIGITAL 的显示内容 .....	CN-43
使用显示内容切换画面的选单 .....	CN-44
改变 DIGITAL 的背景 .....	CN-46
DIGITAL 的显示内容例 .....	CN-47
<b>主要功能的快速调出（卡西欧 APP）</b> .....	<b>CN-51</b>
用卡西欧 APP 调出功能 .....	CN-51
<b>选择测量的活动</b> .....	<b>CN-55</b>
活动测量（锻炼除外） .....	CN-56
活动测量（锻炼） .....	CN-61
活动测量设定选单 .....	CN-70
在活动测量过程中切换画面的显示内容 .....	CN-71
<b>下载地图</b> .....	<b>CN-72</b>
<b>使用其他表盘</b> .....	<b>CN-73</b>
改换到其他表盘 .....	CN-73
使用“ANALOG”卡西欧表盘 .....	CN-74
使用“2层”卡西欧表盘 .....	CN-78

<b>减少耗电量 (计时器)</b> .....	<b>CN-81</b>
关于计时器的显示内容 .....	CN-82
切换为计时器 .....	CN-83
在钟表模式中减小高度和气压测量误差 .....	CN-84
<b>未与智能手机连接时能使用的和不能使用的功能</b> .....	<b>CN-85</b>
<b>疑难排解</b> .....	<b>CN-86</b>
如果本手表死机 .....	CN-86
若在改换为其他型号手机后不能配对 .....	CN-86
让手表返回初始出厂默认状态 .....	CN-88
错误代码和错误信息列表 .....	CN-89
<b>使用过程中的注意事项</b> .....	<b>CN-91</b>
测量功能须知 .....	CN-93
其他须知 .....	CN-97
<b>关于维护保养</b> .....	<b>CN-104</b>
<b>其他注意事项</b> .....	<b>CN-106</b>
个人信息保护须知 .....	CN-106
<b>主要规格</b> .....	<b>CN-107</b>
<b>补充信息</b> .....	<b>CN-110</b>

# 安全须知

请务必在使用前阅读这些“安全须知”，以确保正确使用手表。

 <b>危险</b>	表示有造成死亡或受重伤重大危险的事项。
 <b>警告</b>	表示有造成死亡或受重伤危险的事项。
 <b>注意</b>	表示有造成受轻伤或财物受损危险的事项。

## 图标例



▲ 记号表示注意事项（左例为小心触电）。



⊘ 记号表示禁止事项（左例表示禁止拆解）。



● 记号表示必须遵守的事项。

# 危險

## 使用注意事項



使用本手表时严禁以下行为。

否则有造成发热、着火或破裂的危險。

- 请勿投入火中或进行加热
- 请勿让其受到强烈的冲击（踩踏等）
- 请勿放入微波炉、干燥机或高压容器中
- 请勿拆解和改造



请勿在空调附近、电热毯上、直射阳光下或晴天下的车中等会产生高温的地方使用、充电或放置本手表。

否则有造成发热、着火或破裂的危險。

## 关于充电



请用指定的方法进行充电。

用其他方法进行充电，有造成发热、着火或破裂的危險。

# 危險

## 关于充电电池



请勿从本手表中取出充电电池。

否则有造成发热、着火或破裂的危险。不得不取出充电电池时，请注意不要让它被意外吞食。有幼儿的地方需要特别注意。万一吞食了，请立即去看医生。吞下电池后，短时间内便会引起化学灼伤和粘膜组织渗透，有造成死亡事故的危险。



充电电池的更换作业请委托给卡西欧认定维修中心或经销商。

未使用指定的电池或电池更换错误都有导致发热、着火和破裂的危险。

# 警告

## 使用注意事项



请勿在水肺潜水时使用本手表。

本手表不是潜水用手表。使用错误可能会引发事故。



如果本手表在使用过程中与其他设备发生了电波干扰，则让本手表进入“飞行模式”或关闭本手表的电源。

否则可能会使其他设备产生错误动作，有引发事故的危险。



在医院内或飞机中时，请按照医院或航空公司的指示使用本手表。请勿在禁止使用的地方使用。

本手表发出的电磁波可能会影响其他计量仪器，有引发事故的危险。



佩戴有心脏起搏器的用户请在远离胸部的地方使用本手表和充电线。

否则电波或磁力可能会对心脏起搏器产生影响。感觉到异常时，请立即让本手表和充电线远离身体，并去看医生。



在拥挤的地铁中等人多的地方时，请让本手表进入“飞行模式”或关闭本手表的电源。

如果附近有佩戴心脏起搏器的人，则心脏起搏器可能会因受到电波的影响而错误动作，有引发事故的危险。



请勿在冒烟、发出异味和发热等异常情况出现时继续使用。

否则有造成火灾和触电的危险。请立刻采取以下措施。

1. 如果是正在充电，则从本手表中拔出充电线。
2. 关闭本手表的电源。
3. 与卡西欧认定维修中心联系。



## 使用注意事项



无论本手表显示的各种测量数据如何，都要根据本人的身体情况在适度的范围内进行运动。

使用本手表对各种训练进行心率等测量时，不要因为测量而进行负担过重的运动，否则有导致意外事故或受伤的危险。必须在适度的范围内运动。

如果感到身体不适或身体状态不佳，应尽快去看医生。

## 关于充电



为了防止 USB-AC 适配器和充电线在进行充电时发热、着火、破裂或触电，请遵守以下事项。

- 切勿使用附带充电线以外的电线给本手表充电
- 切勿使用本手表附带的充电线给其他装置充电
- 切勿使用不符合指定条件的 USB-AC 适配器给本手表充电
- 请勿使用指定电压和频率以外的电源插座
- 请勿使用电源延长线
- 使用过程中不要盖上被子或毛毯，也不要再在发热设备旁边使用
- 请勿放上重物，充电线也不要再在困扎着的状态下使用
- 请勿加热、改造或让其受损伤
- 请勿过分弯曲、扭拧或拉扯充电线
- 擦去充电线的端子和 USB-AC 适配器的电源插头上附着的灰尘，始终保持清洁
- 使用干布进行清洁，不要使用洗剂

# 警告

## 关于充电



- 请勿用湿手触摸电源插头



- 请勿沾上液体（水，运动饮料，海水，动物或宠物的尿）
- 请勿在本手表或充电线沾有水时进行充电



- 有雷阵雨时，不要触摸本手表、USB-AC 适配器和充电线
- 本手表、USB-AC 适配器或充电线损坏时应立即停止使用，从电源插座拔下 USB-AC 适配器的插头，然后联系卡西欧认定维修中心。



损坏后继续使用，有造成火灾和触电的危险。

手表戴在手腕上的状态下不要充电。

否则有造成低温烫伤的危险。

## 关于显示画面



请勿用力按压显示屏或让其受到强烈的撞击。

如果显示屏的玻璃破裂，可能会伤到其他人。



若显示屏破裂，切勿触摸其内液体。

这种液体附着在皮肤上会引发炎症。

- 如果这种液体混入口中，则应马上漱口，然后去看医生。
- 如果这种液体混入眼中或附着在皮肤上，则请用清水冲洗，然后去看医生。

# 注意

## 使用注意事项



请在安全的场所查看本手表的画面。

否则可能会意外跌倒或受伤，有引发事故的危险。特别是在道路上跑马拉松或跑步、骑自行车或摩托车、或驾驶汽车时查看手表画面，有引发事故的危险，必须十分注意。此外还应尽量防止因碰到他人而引发事故。



使用时注意防止发生皮疹。

本手表和表带直接与皮肤接触，在有些情况下有引发皮疹的可能。

- 金属或皮革过敏
- 本手表和表带上有污垢、锈和汗等
- 身体状况不佳等
  - 因为测量心率而将表带系得过紧会使空气很难从表带下流通，导致出汗并引发皮疹。测量结束后应松缓表带，让表带宽松到能够在手表与手腕之间插入一根手指。
  - 万一发生任何异常，请停止使用并去看医生。



睡觉时应摘下手表。

否则可能会导致意外受伤，或因过敏而引发皮疹。



本手表和表带必须始终保持清洁。

- 请用自来水等清水冲洗本手表和表带上附着的汗和污垢，然后用软布擦干。
- 手表和表带上附着的汗和污垢可能会引发皮疹。如果皮肤上出现任何异常，请立刻停止使用并去看医生。



要抱幼儿或与幼儿接触时，应从手腕上取下手表。

否则可能会导致幼儿受伤，或因过敏而引发皮疹。

# 注意

## 使用注意事项

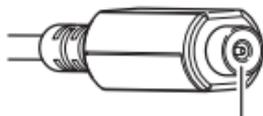


若本手表由儿童使用，则必须有监护人的看管和监督。本手表也不要放置在婴儿能接触到的地方。



**充电线不可靠近信用卡、银行卡、预付卡和交通卡等磁卡。**

充电线的插头中内置有磁铁。如果靠近充电线，磁卡或磁记录媒体可能会被消磁。



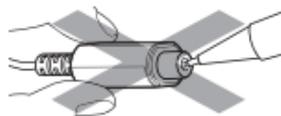
磁铁部分



**使用充电线时必须遵守以下事项。**

否则有引发故障的危险。

- 不要让充电线的插头受力过大或用硬物戳，也不要强行插入插座。



请勿让钥匙、项链、曲别针等金属物品靠近充电线的插头。

否则金属物品可能会被插头中的磁铁吸附，造成短路。



**不使用充电线时，请从电源插座拔下 AC 适配器并拔下充电线。**



手表后盖中心的光学传感器处有 LED 灯发光，不要直视此处。

# 注意

## 关于充电



为了防止 USB-AC 适配器和充电线在进行充电时发热、着火、破裂或触电，请遵守以下事项。

- USB-AC 适配器要在插座中插到底
- 出去旅行等长期不使用时，从电源插座拔下 USB-AC 适配器
- 每年用干布清扫 USB-AC 适配器的插头管脚周围的灰尘 1 次以上
- 请勿在潮湿或灰尘多的地方、厨房附近等有油烟的地方充电或保管本手表



如果在超过了规定的充电时间后仍未充满电，则停止充电。否则有造成内置电池发热、着火或破裂的危险。

- 有关充电时间的说明，请参照“主要规格”。

## 维护保养



表壳和表带必须始终保持清洁。

表壳和表带可能会因污垢而生锈，并弄脏衣袖。尤其是接触过海水后若放置不管，则更容易生锈。

# 前言

---

- 本使用说明书如有更改，恕不另行通知。
- 本说明书中的插图或画面可能与实际的产品有所不同。
- 不得复制本使用说明书或其中的任何部分。根据版权法，除个人使用之外，未经卡西欧的许可不得他用。
- 卡西欧对于因使用本说明书或本产品而引起的损害、损失或第三方的索赔一律不负任何责任。
- 卡西欧的支持范围包括手表本身·手表功能以及卡西欧开发的应用程序。如有第三方开发的应用程序等不能正常使用的情况发生，由于超出卡西欧支持范围，请用户直接向提供应用程序的公司咨询。
- 卡西欧对于因故障和修理等引起的数据丢失所导致的损害或损失一律不负任何责任。

## 安装有 Wear OS by Google

本手表能在与 Android™ 或 iOS 智能手机保持配对的状态下使用。同时也配备有在未与手机建立有配对的状态下可独立使用的众多功能。能使用的功能依平台而不同。

Wear OS by Google 谷歌可兼容搭载最新版 Android (Go 版本除外) 或 iOS 的手机。所支持的功能可能会因平台和国家/地区而异, 兼容性可能会发生变化。

### 关于 Wear OS by Google 的功能

本手表能实现 Wear OS by Google 的下列功能。

- 电话的来电通知
- 闹铃, 秒表, 定时器
- 追加表盘或 APP
- Wear OS by Google 的设定

本说明书不对上述功能进行说明。

有关这些功能的详细说明, 请参照下示网站。

<https://support.google.cn/wear/>

### iPhone 用户请注意

在与 iPhone 配对的状态下使用本手表时, iPhone 上必须运行有 Wear OS by Google 应用程序。在 iPhone 上本 APP 必须在后台运行。如果 Wear OS by Google 应用程序未运行, 则需要与 iPhone 进行通讯的所有功能都无法使用。

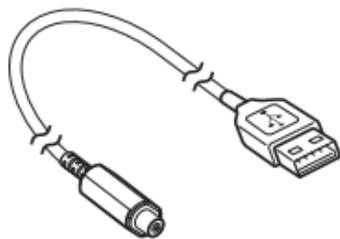
# 产品包装中的物品

---

手表



充电线

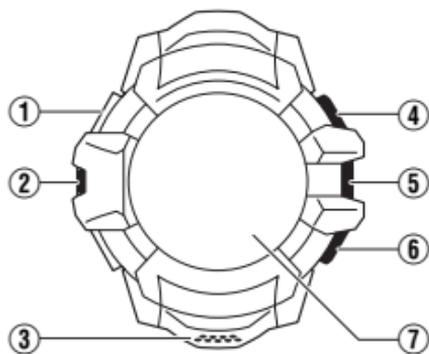


“请先阅读本文”

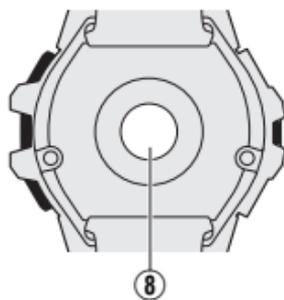
保修卡

---

# 部位名称



- ① 充电端口
- ② 气压传感器
- ③ 麦克风
- ④ START 钮（上钮）



- ⑤ 电源钮
- ⑥ APP 钮（下钮）
- ⑦ 触摸屏（画面）
- ⑧ 光学传感器  
（PPG 心率）

# 首次使用前的准备

---

在首次使用本手表之前，请按顺序执行下述操作，给手表充电并配置其设定。



## 第 1 步: 给手表充电

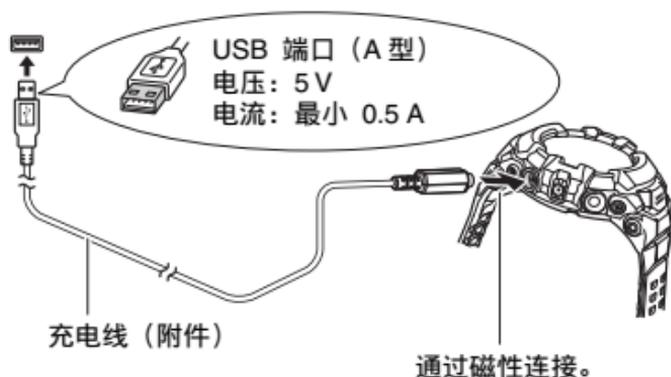
必须在使用之前给手表充电。

使用附带的充电线，从 USB-AC 适配器或电脑等设备进行充电。

- 请注意，有些电脑可能会因规格或设置而不从 USB 端口向外供电。

### 连接到 USB (A 型) 端口

- 请确认充电线的插头在插入 USB 端口时方向正确。



### 重要!

- 您使用的 USB-AC 适配器等 USB 供电装置必须符合一定的标准。请勿使用不符合所要求的标准的劣质适配器或装置。否则，手表和 USB 供电装置可能会发生故障甚至损坏。同时还请注意，应使用符合您所在国家制定的当地标准的 USB-AC 适配器。对于因使用不符合所需标准的劣质适配器或装置而引起的手表及 / 或 USB 供电装置的任何故障或损坏，CASIO COMPUTER CO., LTD. 一律不负任何责任。

## 充电时的注意事项

- 在 USB 端口中插入充电线时，请注意插头的方向不要弄反。
- 使用电脑进行充电时，只能连接到 USB2.0 以上的 USB (A 型) 端口。充电可能会因电脑型号和连接环境等因素花很长的时间，甚至失败。电脑在休眠状态中时不能充电。
- 不保证在自制电脑上或改造过的电脑上能充电。即使是未改造过的市卖电脑，充电也可能会因其 USB 端口的规格而失败。
- 第一次用充电线连接手表与电脑时，电脑上可能会出现错误信息。发生这种情况时，请从电脑拔下充电线后再重新插入。
- 如果使用上述操作无法充电，则请换一个 USB 端口或改用 USB-AC 适配器。
- 消费者若使用电源适配器供电，则应购买配套使用获得 CCC 认证并满足标准要求电源适配器的电源适配器。

产品规格

额定输入 (DC 5V / 0.5A)

使用环境 (温度范围 0°C ~ 40°C)

## 关于充电过程中的电量表示

- 手表开始充电后电量指示符出现。
- 如果是给已耗尽的电池充电，则直到充电到一定电量时电量指示符才出现。
- 按住电源钮至少两秒钟打开手表的电源。

## 其他充电须知

- 充电时间依电池的剩余电量和使用环境而不同。
- 如果在充电过程中手表、充电线或 USB 供电装置进水了，则请立即拔下充电线，停止充电。
- 如果正在进行的充电停止了，则从手表拔下充电线。在确认没有任何异常后，再重新充电。
- 在极寒或极热的地区，手表可能会无法充电或无法充满电。请在 10°C 至 35°C 之间的温度环境中对手表进行充电。
- 在充电过程中，电视机或收音机可能会出现杂音。如果发生这种情况，请使用远离电视机或收音机的电源插座进行充电。
- 即使您长期不使用手表，也建议定期对手表进行充电（约每月一次），这样有助于延长电池的寿命。
- 如果充电端口或充电线插头上附着有污垢或异物，则充电可能会花较长时间甚至失败。请使用干净的干布或棉签定期擦拭充电端口和充电线的插头。

## 第 2 步: 配对手表与智能手机

- 本操作自 2021 年 4 月起可使用。

### 1. 在手机上启用 Bluetooth® 功能。

### 2. 为本手表与智能手机的配对设定做准备。

#### 重要!

- 您需要使用的配对操作步骤，依手表和手机上运行的 Wear OS by Google 的版本而不同。有关操作的最新资讯，请访问下示网站。  
<https://support.casio.com/gsw/cn/GSW-H1000C/>

- 进行配对时，智能手机与手表之间的距离建议在一米以内。
- 使用 iPhone 需要有 Wi-Fi 环境。

#### 如果使用的是 Android 智能手机

- 2-1. 如果本手表未开机，则按住电源钮 2 秒钟以上开机。
- 2-2. 在通过点击手表显示屏而出现的画面上，依顺序选择“中文（简体）”>“中国”。
  - 如果本手表重启，则需要再次进行选择。
- 2-3. 用智能手机扫描本手表画面上显示的 QR 码，访问网站。
  - 访问 Wear OS by Google 应用程序的下载网站。
- 2-4. 在智能手机上安装 Wear OS by Google 应用程序。

进行到第 3 步。

#### 如果使用的是 iPhone

- 2-1. 启动 iPhone 的 App Store，搜索 Wear OS by Google 应用程序并进行安装。
- 2-2. 如果本手表未开机，则按住电源钮 2 秒钟以上开机。
- 2-3. 在通过点击手表显示屏而出现的画面上，依顺序选择“中文（简体）”>“中国”。
  - 如果本手表重启，则需要再次进行选择。

进行到第 3 步。

**3. 向上轻扫画面，显示手表名（GSW-H1000）。**

**4. 在手机上启动 Wear OS by Google 应用程序。**

下述说明中的“手表”一词专指安装有 Wear OS by Google 的智能手表。

**5. 如果这是第一次配对手机与手表，则请在手机上启动 Wear OS by Google 应用程序。然后点击“开始设置”。**

- 现在，请按照手机画面上出现的指示完成配对操作。

如果使用的是已与手表配对的智能手机，则上述第 5 步应替换为下述操作之一。

**如果使用的是 Android 智能手机**

Android 手机能同时与多个手表配对。

在 Wear OS by Google 应用程序画面的左上角点击手表名，在出现的选单上点击“添加新手表”。

- 然后按照手机画面上出现的指示完成配对操作。

## iPhone 用户

iPhone 每部只能与一只手表配对。要从 iPhone 解除与其他手表的配对，以便与本手表配对时，请执行下述操作。

1. 在 iPhone 的主画面上，依次点击“设置” > “蓝牙”。
2. 在“我的设备”列表中，点击连接中的 Wear OS by Google 手表名右侧的 ⓘ。
3. 点击“忽略此设备”。
4. 启动 Wear OS by Google 应用程序。
5. 点击画面左上角的选单（图标 ≡），然后在出现的选单上点击“设置新手表”。
  - 然后按照手机画面上出现的指示完成配对操作。

## 改变与本手表配对的手机的型号

（与一部手机配对后，要与另一部手机配对时也需要执行下述操作。）

一次只能将一部手机与手表配对。若要将手表与其他手机配对，则先要解除当前的配对。

要解除配对时，请执行“让手表返回初始出厂默认状态”一节中的操作步骤。

## 第 3 步: 将手表 APP 更新到最新版本

为了能使用本手表上的所有功能，必须在使用手表之前将所有应用程序更新为最新版。

- 此操作步骤是 2021 年 4 月的内容。
- 使用 iPhone 需要有 Wi-Fi 环境。

1. 在手表显示表盘（通常的计时画面，而非 APP 画面或设定画面）时，短按电源钮显示 APP 列表。
2. 上下滚动 APP 列表，点击“小问商店”。
3. 从右向左轻扫小问商店画面 2 次。
4. 点击“我的应用”。
5. 点击“更新”。
6. 点击“全部更新”。

## 第 4 步: 在手机上安装 CASIO “G-SHOCK MOVE” 应用程序

卡西欧原装专用 APP 能显示活动的记录（日志）。

- 使用卡西欧原装专用 APP 需要注册一个 C's Club ID。注册 C's Club ID 后，便能使用卡西欧集团提供的在线服务。

### 1. 在智能手机上安装 “G-SHOCK MOVE” 应用程序。

如果使用的是 Android 智能手机

在 CASIO 网站上搜索 CASIO 原装应用程序 “G-SHOCK MOVE”，并安装到智能手机上。

iPhone 用户

在 iPhone 上启动 App Store，搜索并安装 “G-SHOCK MOVE” 应用程序。

完成“首次使用前的准备”操作后，“DIGITAL”表盘出现在画面上。有关 DIGITAL 的说明，请参照“[“DIGITAL”表盘的使用](#)”。

# 开机、关机和重启

## 开机或关机

### 如何开机

1. 按住电源钮至少两秒钟。

### 如何关机

1. 当表盘显示时，从上向下轻扫画面。
2. 依次点击  > “系统” > “关机”，在出现的确认画面上点击 。

## 重启

使用 Wear OS by Google 或通过按手表上的按钮都能重启手表。

### 如何使用 Wear OS by Google 重新启动

1. 当表盘显示时，从上向下轻扫画面。
2. 依次点击  > “系统” > “重新启动”，在出现的确认画面上点击 。

## 如何强制重新启动

### 重要!

- 只有在遇到手表画面没有反应等问题时才可执行下述操作。对于其他情况，建议使用“如何使用 [Wear OS by Google 重新启动](#)”一节中的操作步骤。

### 1. 按住电源钮直到画面变白。

- 大约需要 12 秒钟左右。画面变白表示系统正在重新启动，因此可以从电源钮移开手指。

# 初始设定及正确佩戴手表

本节介绍如何配置手表的初始设定，活动测量操作需要初始设定。为了让测量更加精确，本节还介绍如何在手腕上佩戴手表。

## 为测量心率配置初始设定

此设定是计算心率区间和  $VO_2\text{Max}$  等运动效果的基本设定。

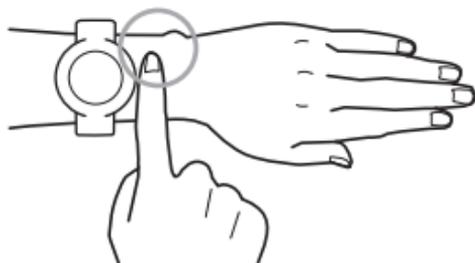
1. 当“DIGITAL”表盘显示时，用手指点住触摸屏的中央约两秒钟。
  - 此时表盘缩小，下面出现 。
2. 依次点击  > “心率设定”。
  - “心率设定”选单画面出现。
3. 依顺序输入“生日”、“静息心率”、“性别”、“身高”、“体重”。
4. 要结束设定操作并返回表盘画面时，请按电源钮。

## 正确佩戴手表

想要测量出精确的心率，手表的佩戴方法很重要。请根据下述说明调整手表在手腕上的佩戴位置。

### 1. 将手表宽松地戴在手腕上，在电源钮的右侧\*放上至少一根手指。

\* 将手表佩戴在右手腕上时，请在气压传感器（左侧）的左侧放上手指。

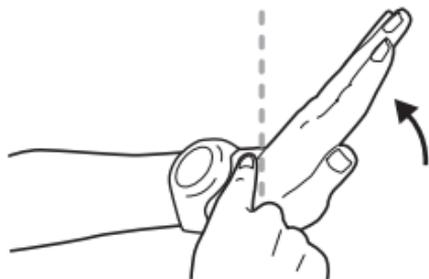


- 如果手表盖在了手腕上突起的尺骨（在图中圈出的部位）上，则请继续添加手指，直到手表离开尺骨。



- 尺骨的突起位置和形状因人而异。

**2. 手表的佩戴位置应是在将手向后弯曲时，手表与手腕关节之间至少有一根手指的宽度。**



**3. 在确定了手腕上的最佳佩戴位置后，系紧表带，使其不会在手腕上滑动。**

**重要!**

- 因为要测量心率而将表带系得过紧会使空气很难从表带下流通，导致出汗并引发皮疹。测量结束后应松缓表带，让表带宽松到能够在手表与手腕之间插入一根手指。
- 防晒霜、护手霜、化妆品等护肤品会附着在传感器窗上，使心率的测量精度下降。因此请避免在佩戴手表的手腕上涂抹。

**注意**

各传感器检测到的数据用于推测手表是否是戴在手腕上，当其断定手表是戴在手腕上时开始测量心率。如果不想在戴着手表时测量心率，则“探测是否是戴在手腕上”\* 设定应选择为“关闭”。但请注意，如果正在使用卡西欧活动 APP 进行测量操作，则测量继续进行，不受此设定的影响。

\* 想要显示“探测是否是戴在手腕上”设定时，请向下轻扫表盘画面，然后在出现的画面上依次点击  > “无障碍” > “心率测量”。

# 按钮和画面（触摸屏）的基本操作

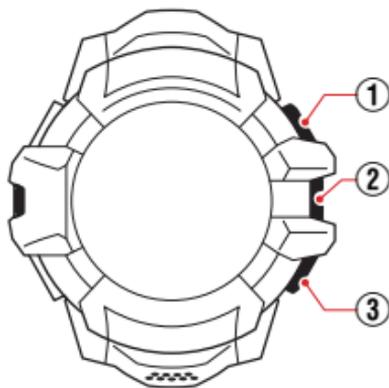
本手表的操作使用三个侧钮和画面（触摸屏）进行。

## 恢复画面

如果本手表的画面全黑，则请点击画面或按电源钮，等到画面明亮起来再执行操作。

## 按钮的基本操作

本节介绍表盘显示时能进行的按钮操作。



- ① START 钮（上钮）
- ② 电源钮
- ③ APP 钮（下钮）

### ① START 钮（上钮）

表盘显示时，按此钮开始活动的测量及/或显示用于选择测量项目的 START 画面。

有关详细说明请参照“[选择测量的活动](#)”。

### ② 电源钮

表盘显示时，按此钮显示 Wear OS by Google 的 APP 列表。上下轻扫 APP 列表能让其滚动，点击一个 APP 选择并启动它。

如果显示的是 APP 画面、设定画面等表盘以外的画面，则按电源钮能返回表盘画面。

### ③ APP 钮（下钮）

表盘显示时，按此钮显示能快速调出各种卡西欧原装功能的卡西欧 APP 画面。

有关详细说明请参照“[主要功能的快速调出（卡西欧 APP）](#)”。

## 重要!

- 使用 Wear OS by Google 能改变 START 钮和 APP 钮的功能，但使用“DIGITAL”表盘时不要改变这两个按钮的功能。  
本说明书以不改变其功能为前提，对操作进行说明。

## 画面的基本操作（上下左右轻扫表盘）

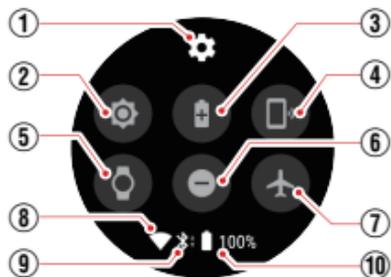
表盘显示时，上下左右轻扫画面能调用 Wear OS by Google 的各种功能。

### 注

- 下述操作步骤是 2021 年 4 月的内容。这里介绍的操作步骤会因 Wear OS by Google 的更新等因素而改变。有关 Wear OS by Google 操作的详细说明，请参照下示网站。

<https://support.google.cn/wear/>

### 从上向下轻扫



Wear OS by Google 的设定画面出现。

- |          |   |
|----------|---|
| ① 设定     | ⑧  建立有 Wi-Fi 连接时显示             |
| ② 亮度     | ⑨  与智能手机之间建立有 Bluetooth 连接时显示 |
| ③ 省电模式   | ⑩  电池电量                      |
| ④ 寻找我的手机 |   |
| ⑤ 影院模式   |   |
| ⑥ 勿扰     |   |
| ⑦ 飞行模式   |   |

---

## 从下向上轻扫

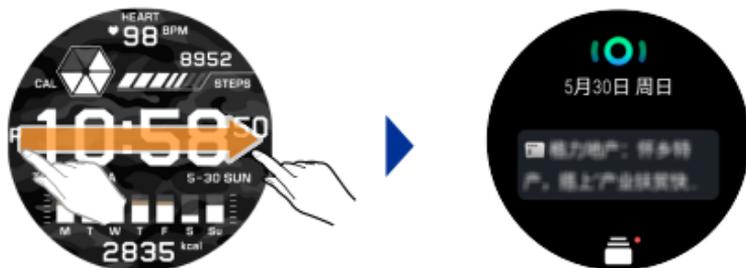


画面显示通知。

- 从下向上轻扫此画面能显示其他通知。
- 向右或向左轻扫通知能删除通知。

---

## 从左向右轻扫

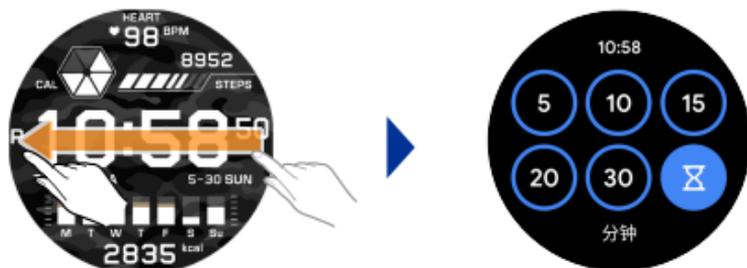


辅助画面出现。

---

---

## 从右向左轻扫



轻扫一次便显示下一张卡片\*。

\* 卡片是 Wear OS by Google 的功能。可用其查看各种信息，或执行各种任务。

---

# 关于基本功能

## 调整时间

当手表与其配对手机之间建立有 Bluetooth 连接时，手表的现在时间与手机的时间同步。手表的现在时间还能手动调整。

## 闹铃，定时器，秒表等

Wear OS by Google 的标准 APP 能使用这些功能。

当表盘显示时，短按电源钮，然后在出现的 APP 列表上点击所需要的 APP。

有关上述设定及其使用方法的详细说明，请参照下示网站。

<https://support.google.cn/wear/>

## 关于 APP 的更新

### 重要!

为了确保本手表能发挥出最高性能，所有 APP 必须更新为最新版本。建议在给手表充电时打开电源并保持与手机的 Wi-Fi 连接，让 APP 自动更新。如果本手表的小问商店里有能更新的卡西欧 APP，则必须更新。有关详情请参阅下示客户支持网站。

<https://support.casio.com/gsw/cn/GSW-H1000C/>

# “DIGITAL”表盘的使用

---

“DIGITAL”是手表的初始默认表盘。特别是在活动测量方面，它是重要和必要的表盘。

共有“日常”和“活动”两种主要画面格式。开始跑步、滑雪、力量训练等的测量时，画面从日常表盘变为最适合正在测量的活动的功能画面。表盘的上段、中段和下段显示区的功能也能改变。各种功能和众多表盘可任意选择。

本章的说明基本上使用日常画面。

## 重要!

- “DIGITAL”是一种功能齐全的重要表盘，所有手表操作都可以从此表盘开始。虽然本手表配备有多种不同的表盘，但通常应使用此表盘，尤其是在进行活动测量时。

# DIGITAL 的画面显示

## 日常画面

不进行活动测量时日常使用的通常画面。



- ① 上段：消耗卡路里 / 步数 / 心率
- ② 中段：时钟
- ③ 下段：消耗卡路里 / 每周统计
- ④ 背景

- 表盘的上段、中段和下段显示区的显示内容有丰富的选项可供选择。背景可从数种图案中选择。
- 即使正在使用其他表盘，但开始进行活动测量时，手表也自动切换到“DIGITAL”表盘，并一直显示到测量操作完成（显示内容依进行的活动测量而不同）。  
有关详细说明请参照[选择测量的活动](#)。

## 活动测量中画面

正在进行活动测量\*时的画面。本手表能对数十种活动和运动进行测量，画面各段也能切换到相应的信息。

“跑步”或“公路赛自行车骑行”等体育活动各自在上段、中段、下段的显示内容和背景都可从各活动相应的大量不同的选项中进行选择。

\* 有关活动测量的详细说明请参照“[选择测量的活动](#)”一节。



选择了“跑步”时的画面例

## 切换 DIGITAL 的显示内容

### 1. 在 DIGITAL 表盘上的上段、中段和下段中点击想要改变其显示内容的显示区。

- 用于切换所点击的显示区内容的画面出现。



DIGITAL 的日常画面



显示内容切换画面

### 2. 点击 ◀ 或 ▶ 切换显示内容。

- 左右轻扫不能切换显示内容。
- 想要表示所选显示内容的选单时点击 。使用选单能改变与显示内容相关的设定。有关详细说明请参照“使用显示内容切换画面的选单”。

## 使用显示内容切换画面的选单

在显示内容切换画面上可显示所选显示内容的选单，然后使用与显示内容相关的功能或改变设定。

### 1. 点击 DIGITAL 的上段、中段或下段显示区。

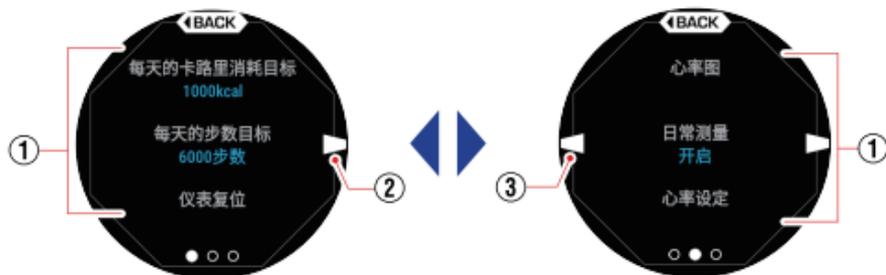
- 用于切换所点击的显示区内内容的画面出现。



例如：当上段的显示内容是“消耗卡路里 / 步数 / 心率”时

### 2. 点击 .

- 选单出现。



- ① 选单项
- ② 点击此处（或从右向左轻扫画面）显示选单的下一页
- ③ 点击此处（或从左向右轻扫画面）显示选单的上一页

### 3. 点击选单项

- 例如，“消耗卡路里 / 步数 / 心率”选单上含有下列选单项。

选单项	说明
每天的卡路里消耗目标	指定每日的卡路里消耗目标。
每天的步数目标	指定每日的步数目标。
仪表复位	将当前显示的步数或卡路里消耗值复位为其最大值。
心率图	显示日常心率图。
日常测量	记录活动以外的日常心率测量值。
心率设定	配置计算心率区间和 $VO_2Max$ 所需要的设定（参照“为测量心率配置初始设定”）。
精确的心率监测	显示有关测量心率时如何在手腕上佩戴手表的提示。
能耗单位	指定卡路里消耗单位。

### 4. 要返回表盘画面时，请按电源钮。

## 改变 DIGITAL 的背景

### 1. 按 APP 钮（下钮）。

- 主要功能的选单画面（卡西欧 APP 画面）出现。

### 2. 用手指沿显示屏的外圈滑动，使图标转动，直到“表盘背景”图标显示在画面中央。



### 3. 点击画面中央的图标。

- 表盘背景选择画面出现。

### 4. 左右轻扫画面，选择背景。

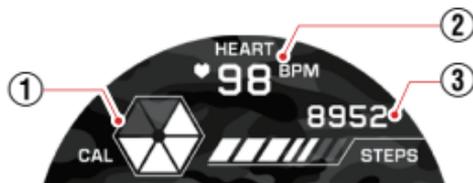
## DIGITAL 的显示内容例

本节介绍能在 DIGITAL 日常画面上选择的一些显示内容。

### 上段的显示内容例

下面对“消耗卡路里/步数/心率”进行说明。此外还可以选择“心率”、“气压/适合钓鱼时间”和“气压/气压图”。

#### 消耗卡路里 / 步数 / 心率（初始默认设定）

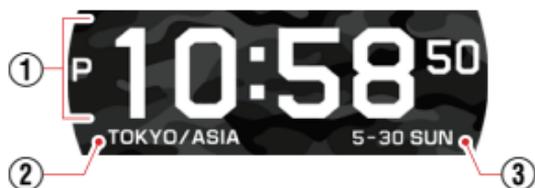


- ① 今天（午夜到现在）的卡路里消耗值与您在本手表上记录过的最大卡路里消耗值之间的比例，用六个段表示。不到最大值的 1/6 时不点亮，到达或超过最大值时全部点亮。\*
  - ② 在 40 至 220 BPM 之间显示心率。
  - ③ 显示今天（从午夜到现在）的步数（不测量时显示为“----”）。\*
- \* 在活动过程中，此数值表示活动开始后的卡路里消耗或步数。

## 中段的显示内容例

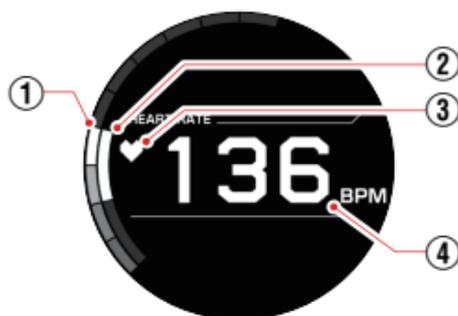
下面对“时钟”和“心率”进行说明。

### 时钟（初始默认设定）



- ① 现在时间
- ② 现在位置（时区名）
- ③ 日期，星期

## 心率



- ① 10 段表示对应 ④ 处表示的心率的心率区间。
  - ② 表示您的目标心率区段\*。
  - ③ 在心率测量进行过程中此心形图标闪动，未测量心率时不闪动。在此图标闪动过程中，④ 表示现在的心率。此图标点亮时，④ 表示上次测量的心率值。
  - ④ 心率（现在和上次测量的）在 40 至 220 BPM 之间表示（若测量值超出了此范围，或若无法测量，则数值处显示“---”）。
- \* 使用面向智能手机的卡西欧原装专用应用程序“G-SHOCK MOVE”能配置“目标心率区段”设定。

## 下段的显示内容例

下面对“消耗卡路里/每周统计”进行说明。此外还可以选择“心率”、“高度/罗盘”和“高度/高度图”。

### 消耗卡路里 / 每周统计（初始默认设定）



- ① 字母表示星期。此图表示包括今天在内的一个星期的每日卡路里消耗值。右端的棒条表示今天消耗的卡路里。图中棒条的高度表示每日的卡路里消耗值与您在本手表上记录过的最大值之间的百分比。若设定有“每天的卡路里消耗目标\*1”，则超出目标的部分以主题色\*2表示。
- ② 显示今天（从午夜到现在）消耗的卡路里（不测量时显示为“----”）。
- \*1 能从点击此显示区（画面下段）后点击  时出现的选单进行设定。
- \*2 “主题色”是本手表的一个设定项目，用于指定显示的特定文字和图案的颜色。

# 主要功能的快速调出（卡西欧 APP）

按 APP 钮（下钮）能显示图标选单，从此选单能快速调出安装在本手表上的主要的卡西欧原装功能。

## 用卡西欧 APP 调出功能

1. 当表盘显示时，按 APP 钮（下钮）。
  - 卡西欧 APP 画面出现。
2. 用手指沿显示屏的外圈滑动，使图标转动，直到所需要的图标显示在画面中央。



### 3. 点击画面中央的图标。

- 下表介绍能调出的功能。

功能	说明
 活动	显示用于开始活动测量的 START 画面。 如果活动测量正在进行，则手表返回本操作第 1 步之前显示的测量中画面。
 历史记录	显示活动测量结果的历史记录列表。
 表盘背景	选择“DIGITAL”表盘的背景图片。
 主题色	选择手表画面统一的主题色。所选颜色用于图标和光标（仅限卡西欧 APP）。
 地图	用手表的全体显示画面显示地图。

功能	说明
 <p>心率图</p>	<p>显示过去 24 小时的心率图和最新心率测量值。 如果活动正在进行，则显示当前活动过程中的现在心率和测量图。</p>
 <p>SENSOR OVERLAY</p>	<p>为了合成活动视频或照片，测量活动过程中的数据。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 要将测量的数据合成到视频或照片中，必须使用智能手机应用程序“G-SHOCK MOVE”。</li> </ul>
 <p>计时器</p>	<p>从 Wear OS by Google 切换到计时器模式。 计时器模式只在黑白画面上显示时间，能最大限度地减少对手机的消耗，但很多高级功能无法使用。</p>
 <p>潮汐图</p>	<p>显示前后 12 小时的潮汐图。还显示现在的潮汐水位和将来 12 小时的高潮和低潮水位及其时间。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 用“DIGITAL”表盘的下段显示内容切换画面显示潮汐图选单，使用潮汐图选单能设定想要显示信息的港口。有关操作步骤的说明，请参照<a href="#">“切换 DIGITAL 的显示内容”</a>一节。</li> </ul>
 <p>测高计</p>	<p>显示现在高度和过去 24 小时的高度图。 如果活动正在进行，则显示当前活动过程中的现在高度和高度图。</p>

功能	说明
 <p data-bbox="161 278 244 307">气压计</p>	<p data-bbox="353 132 816 154">显示现在气压和过去 24 小时的气压图。</p> <p data-bbox="353 168 951 227">如果活动正在进行，则显示当前活动过程中的现在气压和气压图。</p>
 <p data-bbox="174 463 229 492">罗盘</p>	<p data-bbox="353 314 609 343">显示罗盘（方位计）。</p>
 <p data-bbox="94 645 311 674">G-SHOCK MOVE</p>	<p data-bbox="353 496 945 554">与手机应用程序“G-SHOCK MOVE”连接或断开连接。</p> <p data-bbox="353 562 945 620">与“G-SHOCK MOVE”连接后，能用手机查看活动的记录，或配置手表的设定。</p>

# 选择测量的活动

本手表能测量并记录数十种不同的活动。下表列出了其中的部分活动。

散步	弯曲手臂*
骑自行车	仰卧起坐*
滑雪	肩部推举*
帆船运动	下蹲*
越野跑	跑步机*
徒步	俯卧撑*
钓鱼	平板支撑*
泳池游泳	卧推*
山地自行车	压腿*
跑步	下背*等
公路自行车等	

\* 手表活动选择画面的“锻炼”项目中含有的活动。这些活动的操作与其他活动稍有不同。

## 重要!

- 请注意下述事项，确保手表正确测量心率。
  - 预先使用“为测量心率配置初始设定”一节中的操作步骤输入生日、性别等个人信息。
  - 在开始测量之前，手表必须在手腕上佩戴好（参照“正确佩戴手表”）。
- 开始跑步等户外活动的测量时，尽量使用露天的空旷场地，以便取得位置信息。

## 注

- 在手表与手机 APP “G-SHOCK MOVE” 建立有连接的状态下，可以用手机查看活动的记录。
    - 要与 “G-SHOCK MOVE” 连接时，请在表盘显示时按 APP 钮（下钮），然后在出现的画面上点击画面中央的 “G-SHOCK MOVE” 图标。
- 有关详细说明请参照“主要功能的快速调出（卡西欧 APP）”。

## 活动测量（锻炼除外）

本节介绍主要在户外进行的跑步等活动的测量操作。  
有关锻炼测量的详细说明请参照“活动测量（锻炼）”一节。

### 活动测量的开始、暂停和停止

#### 如何开始活动测量

## 注

- 执行下述操作的第 1 步时，建议显示 “DIGITAL” 表盘。
- 无论画面显示的是哪一种表盘，开始活动的测量时，都会切换到 “DIGITAL” 活动测量中画面。

## 1. 当表盘显示时，按 START 钮（上钮）。

- 显示所选活动的活动测量 START 画面出现。



- 要改变活动时，请进行到第 2 步。要开始测量当前所选活动时，请前进到第 4 步。

## 2. 按 APP 钮（下钮）显示活动选择画面。



## 3. 上下轻扫画面，点击所需要的活动。

#### 4. 要开始测量时，请按 START 钮。

- 如果是记录位置信息的活动，则此时“正在获取位置信息...”信息出现。移至户外露天的地方静止等待，直到取得位置信息。
- 如果画面上出现倒计时，则在倒数到零时开始运动。如果不想等到倒数到零时才开始，则请按 START 钮。
- 对于有些活动（如滑雪），“待机中。按开始钮重新开始记录。”信息会出现在画面上。发生这种情况时，按 START 钮开始测量。
- 测量开始的同时，手表切换到“DIGITAL”表盘的活动测量中画面。



选择了“跑步”时的画面例

有关显示内容的说明，请参照[“活动测量中画面”](#)。

## 如何暂停或停止活动的测量

### 1. 要暂停测量操作时，请在活动测量中画面显示时按 START 钮（上钮）。

- 此时测量暂停并显示测量暂停画面。
- 要重新开始测量时，请按 START 钮。

### 2. 要结束测量时，请按住 APP 钮（下钮）约两秒钟。

### 3. 画面上出现“保存历史记录吗？”信息，请点击“保存（上钮）”（或按 START 钮）。

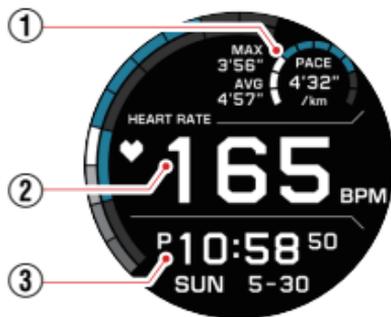
- 要放弃测量历史记录时，点击“放弃（下钮）”（或按 APP 钮）。
- 点击“保存（上钮）”进行保存后显示统计画面。上下轻扫能滚动统计画面。
- 想要查看保存的统计数据时，请在卡西欧 APP 中选择“历史记录”选项。

#### 注

- 将“位置的记录频率”设定从“MAX（每秒）”（初始默认设定）改变为“MID（每 5 秒）”或“LOW（每 120 秒）”，能减少电池的电力消耗，但也会降低各种测量的精度，并使自动暂停等功能失效。

## 活动测量中画面

本节以选择了“跑步”活动时出现的活动测量中画面为例，说明各项目的含义。



选择了“跑步”时的画面例

- ① 此圆环分为 10 段（每段代表 10%），表示现在的速度，以过去的跑步历史记录中的个人最佳速度（未测量过时的初始默认值为 4:00min/km）为 100%。  
下列项目显示在圆环的周边。
  - PACE：现在速度
  - MAX：测出过的最大速度
  - AVG：本次的平均速度
- ② 心率表示。参照“中段的显示内容例”下的“心率”。
- ③ 表示现在时间、星期和日期。

## 活动测量（锻炼）

为了能取得有效的测量值和记录锻炼的数据，要为每种体育活动确定适合自己的训练量和目标，并输入到手表中。

例：

**俯卧撑**

次数：20 组数：3

各组间隔：1 分钟



**仰卧起坐**

次数：40 组数：3

各组间隔：1 分钟



**平板支撑**

保持时间：30 秒钟 组数：3

各组间隔：30 秒钟

## 在本手表上输入训练量和目标等数据

### 注

- 执行下述操作的第 1 步时，建议显示“DIGITAL”表盘。
- 无论画面显示的是哪一种表盘，开始活动的测量时，都会切换到“DIGITAL”活动测量中画面。

#### 1. 当表盘显示时，按 START 钮（上钮）。

- 显示所选活动的活动测量 START 画面出现。

#### 2. 按 APP 钮（下钮）显示活动选择画面，然后点击“锻炼”。

#### 3. 在体育活动选择画面上，点击想要输入训练量和目标等信息的项目。

- 此时返回活动测量的 START 画面，上面显示有您点击的活动。
- 在这里从下向上轻扫画面能显示该活动的设定选单。有关选单的详细说明请参照“[活动测量设定选单](#)”。

#### 4. 从下向上轻扫画面，在出现的选单上点击“设定”。

- 与在第 3 步选择的[活动](#)相对应的设定选单出现。

#### 5. 输入该活动所要求的各设定项。

- 需要输入的设定项依所选活动而不同。

## 6. 输入所有必填项后，执行下述操作步骤返回 START 画面。

1. 从左向右轻扫设定选单画面，返回本操作第 4 步中显示的选单画面。
2. 从上向下轻扫画面。

## 7. 想要输入其他活动的信息时，请反复执行本操作的第 2 步至第 6 步。

### 根据锻炼类型进行测量

进行锻炼测量时需要执行的操作步骤依是进行力量训练、还是进行脂肪燃烧训练或躯干训练而稍有不同。有关锻炼类别的说明，请参照“[在本手表上输入训练量和目标等数据](#)”。

### 如何开始力量训练的测量

#### 注

- 力量训练（俯卧撑，仰卧起坐，卧推等）的测量操作受次数、组数和间隔设定的影响。

## 1. 当表盘显示时，按 START 钮（上钮）。

## 2. 按 APP 钮（下钮）显示活动选择画面，然后点击“锻炼”。

- 锻炼的运动选择画面出现。

## 3. 点击想要开始测量的项目。

- 所点击的项目的 START 画面出现。

#### 4. 要开始测量时，请按 START 钮。

- 如果开始测量室内锻炼的第一种项目，则“正在获取传感器信息”画面出现。保持手表贴在皮肤上的状态静止约 15 秒钟。
- 手表画面显示组数、次数和重量设定（当项目中含有这些设定时）几秒钟。
- 然后屏幕立刻切换到“DIGITAL”表盘的活动测量中画面，并且第一组测量开始。请开始锻炼。

#### 5. 完成次数设定后，按 START 钮。

- 确认画面出现。

#### 6. 在确认画面上选择下述操作。

##### **要保存本组的测量数据并进行到下一组时：**

点击“保存锻炼组”。进行到第 7 步。

##### **要放弃本组的测量数据并进行到下一组时：**

点击“放弃锻炼组”。在出现的确认画面上，点击回收站图标并进行到第 7 步。

##### **要保存本组的测量数据并结束锻炼时：**

点击“保存并结束。”。进行到“在一种锻炼完成后，选择是继续进行还是结束锻炼”。

##### **要放弃本组的测量数据并结束室内锻炼时：**

点击“放弃并停止测量”。进行到“在一种锻炼完成后，选择是继续进行还是结束锻炼”。

- 如果在完成最后一组后按 START 钮，则只有“保存并结束。”和“放弃组并结束”两个选项出现。

## 7. 当间隔画面出现时，等到倒数时间到达零。

- 例如，如果间隔设定是 30 秒钟，则倒数时间是 30 秒钟。到下一组开始为止稍作休息。
- 想要立刻重新开始锻炼，而不等待倒数时间到达零时，按 START 钮。
- 倒数时间到达零或按 START 钮时，下一组的测量开始。重新开始锻炼并返回本操作的第 5 步。

## 如何开始躯干训练的测量

### 注

- 躯干训练（平板支撑等）的测量操作受持续时间、组数和间隔设定的影响。

### 1. 当表盘显示时，按 START 钮（上钮）。

### 2. 按 APP 钮（下钮）显示活动选择画面，然后点击“锻炼”。

- 锻炼的运动选择画面出现。

### 3. 点击想要开始测量的项目。

- 所点击的项目的 START 画面出现。

#### 4. 要开始测量时，请按 START 钮。

- 如果开始测量室内锻炼的第一种项目，则“正在获取传感器信息”画面出现。保持手表贴在皮肤上的状态静止约 15 秒钟。
- 手表画面显示组数和持续时间的设定数秒钟。
- 然后屏幕立刻切换到“DIGITAL”表盘的活动测量中画面，并且第一组测量开始。此时画面显示您设定的持续时间的倒数时间。请开始锻炼。

#### 5. 在设定的持续时间经过并且倒数时间到达零后，按 START 钮。

- 确认画面出现。

#### 6. 在确认画面上选择下述操作。

##### **要保存本组的测量数据并进行到下一组时：**

点击“保存锻炼组”。进行到第 7 步。

##### **要放弃本组的测量数据并进行到下一组时：**

点击“放弃锻炼组”。在出现的确认画面上，点击回收站图标并进行到第 7 步。

##### **要保存本组的测量数据并结束锻炼时：**

点击“保存并结束。”。进行到“在一种锻炼完成后，选择是继续进行还是结束锻炼”。

##### **要放弃本组的测量数据并结束室内锻炼时：**

点击“放弃并停止测量”。进行到“在一种锻炼完成后，选择是继续进行还是结束锻炼”。

- 如果在完成最后一组后按 START 钮，则只有“保存并结束。”和“放弃组并结束”两个选项出现。

## **7. 当间隔画面出现时，等到倒数时间到达零。**

- 到下一组开始为止稍作休息。
- 想要立刻重新开始锻炼，而不等待倒数时间到达零时，按 **START** 钮。
- 倒数时间到达零或按 **START** 钮时，下一组的测量开始。重新开始锻炼并返回本操作的第 5 步。

## **如何开始脂肪燃烧训练的测量**

### **1. 当表盘显示时，按 **START** 钮（上钮）。**

### **2. 按 **APP** 钮（下钮）显示活动选择画面，然后点击“锻炼”。**

- 锻炼的运动选择画面出现。

### **3. 点击想要开始测量的项目。**

- 所点击的项目的 **START** 画面出现。

### **4. 要开始测量时，请按 **START** 钮。**

- 如果开始测量室内锻炼的第一种项目，则“正在获取传感器信息”画面出现。保持手表贴在皮肤上的状态静止约 15 秒钟。
- 手表画面显示目标时间和目标卡路里的设定数秒钟。
- 然后屏幕立刻切换到“**DIGITAL**”表盘的活动测量中画面，并且测量开始。此时，画面显示测量开始后的经过时间。请开始锻炼。

**5. 要暂停测量操作时，请在活动测量中画面显示时按 START 钮。**

- 此时测量暂停并显示测量暂停画面。
- 要重新开始测量时，请按 START 钮。

**6. 要结束测量时，请按住 APP 钮约两秒钟。**

- 跑步距离输入画面出现。

**7. 在跑步距离输入画面上选择下述操作之一。**

**想要保存跑步距离并结束时：**

输入跑步距离后点击“保存距离并结束”。

**想要结束，但不保存跑步距离时：**

点击“结束，不保存距离”。

- 此时保存跑步距离之外的测量数据。

**要放弃这次的测量数据并结束时：**

点击“放弃记录并结束”，在出现的确认画面上点击回收站图标。

**8. 进行到“在一种锻炼完成后，选择是继续进行还是结束锻炼”。**

## 在一种锻炼完成后，选择是继续进行还是结束锻炼

通过执行“如何开始力量训练的测量”、“如何开始躯干训练的测量”或“如何开始脂肪燃烧训练的测量”中的操作完成一种锻炼后，应执行下述操作步骤。此操作不能单独执行。

### 1. 当“辛苦了！继续进行另一项锻炼吗？”信息出现时，执行下述操作之一。

#### 想要继续进行另一种锻炼活动时：

点击“是。继续。”。

- 手表返回锻炼运动项目选择画面。
- 然后，根据想要开始的体育活动，进行到“如何开始力量训练的测量”、“如何开始躯干训练的测量”或“如何开始脂肪燃烧训练的测量”的第3步。

#### 想要结束锻炼时：

点击“不。取消。”。

- 历史记录保存确认画面出现。点击“保存（上钮）”或“放弃（下钮）”。
- 已完成的所有锻炼的统计画面出现。上下轻扫能滚动统计画面。
- 要返回开始锻炼之前显示的表盘画面时，请按电源钮。
- 想要查看保存的统计数据时，请在卡西欧 APP 中选择“历史记录”选项。

## 活动测量设定选单

从下向上轻扫活动测量的 **START** 画面，显示正在表示的活动的设定选单。

选单项	说明
历史记录	显示活动测量结果的历史记录列表。日志提供按照各活动优化了的详细数据。
信息显示	使用点击此项目时出现的子选单，能定制所选活动的测量进行中画面。 “显示项目” ... 选择上段、中段和下段的显示项目。 “背景影像” ... 选择背景。
下载地图	当您要去无法上网的地方使用地图时，请事先在能上网的地方下载地图。手表同时最多能保存五个高德地图的数据。
显示地图	用手表的全体显示画面显示地图。
设定	显示含有所有类型的体育活动通用的各种设定项的子选单。
取消	取消活动测量并返回 <b>START</b> 画面之前的表盘。

## 在活动测量过程中切换画面的显示内容

由于活动测量中画面是“DIGITAL”表盘的一种显示格式，因此可以使用与DIGITAL的日常画面相同的操作切换上段、中段和下段显示区的显示内容。有关操作步骤的说明，请参照“[切换 DIGITAL 的显示内容](#)”一节。

### 注

- 在点击活动测量中画面时出现的显示内容切换画面上有一个暂停钮（），这一点与点击日常画面时出现的画面不同。点击此钮能暂停测量。

# 下载地图

本节介绍为了在离线时也能显示地图，预先下载地图的操作方法。

当您要去无法上网的地方使用地图时，请事先在能上网的地方下载高德地图。

## 重要!

- 除非想要取消下载操作，否则直到地图下载完成为止，不要执行任何手表操作。执行操作可能会使下载停止。
- 地图数据很大，建议使用 Wi-Fi 连接。
- 手表同时最多能保存五个高德地图的数据。在要下载第 6 个地图时，提示您删除已下载的地图的信息出现，请删除不再需要的地图后再次进行下载。

**1. 在卡西欧 APP 画面上点击“地图”显示地图。**

**2. 点击画面底部，在出现的选单上点击“下载地图”。**

- 城市选择画面出现。

**3. 搜索想要下载的地图的城市名，或在城市列表中找到城市名后点击。**

- 地图开始下载，画面显示下载进度。点击  能取消下载。

# 使用其他表盘

除了手表的初始默认表盘“DIGITAL”之外，使用 Wear OS by Google 能选择任意其他表盘。卡西欧和第三方的表盘都可追加。

## 重要!

- 如果使用的是非卡西欧表盘，则在活动测量结束后不能自动返回该表盘。想要返回非卡西欧表盘时，请长按画面后重新选择表盘。
- 即使切换到其他表盘，在活动测量过程中也会自动切换到“DIGITAL”表盘。

## 改换到其他表盘

### 1. 当表盘显示时，用手指点住触摸屏的中央约两秒钟。

- 表盘列表出现。

### 2. 左右轻扫画面，点击想要使用的表盘。

- 例如，点击“2层”卡西欧表盘。有关“2层”的详细说明，请参照[“使用“2层”卡西欧表盘”](#)一节。

## 注

- 在上述第 1 步出现的表盘列表上，点击“查看更多 表盘主题”能安装其他表盘。

## 使用“ANALOG”卡西欧表盘

以指针时间的认读性优先的指针表盘。  
此表盘显示的内容根据现在的地点和活动而自动改变。

### 关于 ANALOG 的显示内容

表示的时间一目了然，自动切换的信息显示在背景上。  
点击画面可优先显示背景信息约 5 秒钟。



时间



背景信息

## 关于背景信息

通过配置本地时区和“日常活动范围”<sup>\*\*</sup>设定，表盘能根据现在位置和自动切换背景信息。

\* “日常活动范围”是指日常生活的范围。是指以家等地点为圆心，用在手表的地图上设定的半径确定的范围。

在日常活动范围内时



未运动



正在运动

在日常活动范围外时



## 关于背景信息的内容

本节介绍切换背景信息时显示的内容。

下面以点击画面优先显示背景信息为例进行说明。

### 画面 (A)

在日常活动范围内未进行运动时显示此画面。能查看心率、每日步数等信息。



背景信息例

### 画面 (B)

显示画面 (A) 时，若持续进行跑步、散步、骑自行车等活动经过一定时间，手表自动切换到画面 (B)。此画面放大显示心率区间和步数，更容易查看。



背景信息例

## 画面 (c)

在日常活动范围外时显示此画面。表盘的背景变为地图。



背景信息例

## 使用“2层”卡西欧表盘

由易读的黑白 LCD 与彩色 LCD 组合而成的数字表盘。画面上段和画面下段显示的信息可以定制。此表盘显示时，点击画面能手动开始心率测量。

### 关于 2 层的显示内容

2 层表盘可根据需要组合显示下述信息。

上段：日期，气压，心率

下段：步数，电池电量，高度，消耗卡路里



显示例（上段：心率，下段：消耗卡路里）

中段通常显示星期和时间，而最外圈表示电池电量。有关心率测量过程中的画面显示的说明，请参照[“如何手动测量心率”](#)一节。

## 如何切换 2 层的显示内容

1. 当“2 层”表盘显示时，用手指点住触摸屏的中央约两秒钟。
  - 此时表盘缩小，下面出现 。
2. 依次点击  > “显示”。
3. 点击“上段”，然后在出现的选单上点击想要在上段显示的项目（日期，气压计或心率）。
4. 点击“下段”，然后在出现的选单上点击想要在下段显示的项目（步数，电池电量，测高计或消耗卡路里）。
5. 要结束设定操作并返回表盘画面时，请按电源钮。

## 如何手动测量心率

1. 当“2层”表盘显示时点击画面。

2. “开始心率测量。”出现时点击✔。

- 心率测量开始。画面返回表盘，测量的心率表示在中段。画面的外圈表示心率区间\*1。



- 心率的手动测量在用“手动心率测量时间\*2”设定的时间（1至3分钟）经过后自动停止。想要在中途结束心率测量时，请再次点击画面。“结束心率测量。”出现时点击✔。
- \*1 对于这种测量，需要使用“为测量心率配置初始设定”一节中的操作步骤正确输入生日、性别等个人信息。
- \*2 在“如何切换2层的显示内容”下的第2步操作中依次点击⚙️ > “手动心率测量时间”，能改变此设定。

# 减少耗电量（计时器）

---

计时器模式让手表和传感器正常运行，只显示最少的信息，能最大限度地减少对手表电池的消耗，但很多高级功能无法使用。

在睡觉时或不需要使用高级功能时可使用计时器模式，以节省电力。

## 重要!

- 在计时器模式中，各 APP、位置信息、Wi-Fi 及手机链接（接收通知等）功能均失效。
- 在计时器模式中，不能改变手表上任何与时间和日期相关的设定（时区自动切换，与手机的时间和日期同步，包括夏令时间的调整等）。为了更新时间，应每隔几天便退出计时器模式并与手机建立连接一次。

## 关于计时器的显示内容

计时器表盘可根据需要组合显示下述信息。

上段：日期，气压

下段：步数，电池电量，高度



显示例（上段：气压，下段：高度）

- 中段始终显示星期和时间，而最外圈表示电池电量。
- 在下段显示“步数”会缩短电池的供电时间。

## 切换为计时器

### 1. 在卡西欧 APP 画面上点击“计时器”。

- 此时计时器的初始画面出现。

### 2. 点击“设定”后根据需要配置下列设定。

黑白画面	选择“白底黑字”（白底黑字）或“暗”（黑底白字）。
显示内容	点击此项显示子选单，使用此子选单选择计时器画面的上段和下段的显示项目。
单位	选择“公制”或“英制”。 • 当时区是 TYO（东京）时此设定不出现。

- 设定完成后，从左向右轻扫画面返回计时器模式的初始画面。

### 3. 点击“开始”。

- Wear OS by Google 结束，切换到计时器模式。

## 如何退出计时器模式并返回正常功能（启动 Wear OS by Google）

按住电源钮至少两秒钟。此时 Wear OS by Google 启动并以正常的功能运行。

## 在钟表模式中减小高度和气压测量误差

手表的计时器表盘显示的高度和气压值需要进行手动校正，才能最大限度地减小与实际的高度和气压之间的误差。请根据标高等标识上的高度、用精密气压计测出的气压，在手表上输入高度和气压值。

当气压和高度值都显示在计时器画面上时最适合使用下述操作步骤。当这两个数值中只有一个显示时，本操作只影响显示的项目。

### 1. 计时器显示时，按住 START 钮（上钮）至少两秒钟。

- “ALTI”（高度）值在下段闪动。

### 2. 根据需要用 START 钮和 APP 钮加大或减小数值。

### 3. 按住 START 钮至少两秒钟。

- “BARO”（气压）值在上段闪动。

### 4. 根据需要用 START 钮和 APP 钮加大或减小数值。

### 5. 按住 START 钮至少两秒钟。

- 此时退出校准模式并返回正常状态。

# 未与智能手机连接时能使用的和不能使用的功能

---

如果手表已与手机配对，则即使未与手机连接，也能使用大部分功能。下列功能可以使用。

- 活动测量
- 能从卡西欧 APP 调出的几乎所有功能
- 切换“DIGITAL”表盘的显示内容或使用选单
- 查看时间和日期
- 闹铃，秒表，定时器
- 改变表盘
- 飞行模式切换

当手表未与手机连接时，有些需要手机链接的 APP、服务等功能无法使用。有关详细说明，请参照下示网站。

<https://support.google.cn/wear/>

您还可以访问下示网站，输入“没有智能手机时都有什么功能？”，然后点击搜索按钮。

<https://s.casio.jp/w/10016cn/>

# 疑难排解

---

在手表的使用上遇到问题时，请阅读这里的说明。

如果问题仍未解决，请参照下示网站。

<https://s.casio.jp/w/10016cn/>

## 如果本手表死机

本手表无法正常操作时，请重新启动手表，然后再次尝试执行操作。有关重启操作的说明，请参照“[重启](#)”一节。

## 若在改换为其他型号手机后不能配对

与一部手机配对后，要与另一部手机配对时也需要执行下述操作。

### Android 手机和 iPhone 通用

一次只能将一部手机与手表配对。若要将手表与其他手机配对，则先要解除当前的配对。

要解除配对时，请执行“[让手表返回初始出厂默认状态](#)”一节中的操作步骤。

## iPhone 用户

iPhone 每部只能与一只手表配对。若要将本手表与一部手机重新配对，或将本手表与已和其他手表配对的 iPhone 进行配对，则首先应执行下述操作，从手机上删除手表的配对信息，然后再与本手表配对。

1. 在 iPhone 的主画面上，依次点击“设置” > “蓝牙”。
2. 在“我的设备”列表中，点击连接中的 Wear OS by Google 手表名右侧的 ⓘ。
3. 点击“忽略此设备”。
4. 启动 Wear OS by Google 应用程序。
5. 点击画面左上角的选单（图标 ≡），然后在出现的选单上点击“设置新手表”。
  - 然后按照手机画面上出现的指示完成配对操作。

## 让手表返回初始出厂默认状态

将手表复位为初始出厂默认状态时，与手机的配对会被解除。复位操作还会初始化（删除）用户保存在手表中的所有数据（活动测量历史记录和安装的APP等），并复位所有设定。

**1. 当表盘显示时，从上向下轻扫画面。**

**2. 依次点击  > “系统”。**

**3. 点击“断开连接并重置”。**

- 确认画面出现时，向下滚动画面，阅读说明。

**4. 点击 .**

- 要取消操作时，请点击 .

## 错误代码和错误信息列表

代码信息	对策
<b>1001、1009</b> 無法正常充電。若此訊息不斷出現，請向服務中心諮詢。	从本手表拔下充电线，关机后重新进行充电。必须使用本手表附带的充电线，以“ <b>第 1 步: 给手表充电</b> ”中指定的方法进行充电。 如果相同的信息和错误代码反复出现，则可能表示电池已劣化或发生了故障。请送到卡西欧认定维修中心或经销商处进行修理。
<b>1003</b> 溫度過低，無法充電。	请在 10°C 至 35°C 之间的温度环境中对手表进行充电。
<b>1004、1007</b> 溫度過高，無法充電。	
<b>1021</b> 有可能无法从传感器获取数据。请使用设定画面重新启动系统。	可能未能从本手表内置的气压传感器、加速度计、陀螺仪、磁传感器或光学传感器（心率计）取得数据。重新启动手表。要重新启动时，请从上向下轻扫表盘（时间）画面，然后在出现的画面上点击  ，再依次点击“系统”和“重新启动”。 如果重新启动后相同的信息和错误代码仍然反复出现，则请送到卡西欧认定维修中心或经销商处进行修理。

代码 信息	对策
<b>9000</b> 手錶出現了問題。電源馬上關閉。	先充电 1 个小时以上，然后按住电源钮约 12 秒钟直到画面变白，重新启动手表。
<b>9001、9002、9003</b> 手錶出現了問題。電源馬上關閉。	请送到卡西欧认定维修中心或经销商处进行修理。
<b>9010</b> 手表温度过高。为保护手表，电源将关闭。	从手腕上取下手表，在没有直射阳光照射的阴凉的地方（10°C至 30°C左右的温度环境下）放置一段时间。手表的温度充分下降后便能开机了。

# 使用过程中的注意事项

## 关于显示信息的精度

### 潮汐图须知

在日本海域使用从日本海上保安厅水路部发行的 742 号文献日本沿岸潮汐调和常数表（1992 年 2 月发行），以及气象厅的潮位表刊载地点一览表（2015 年）取得的调和常数数据，预测计算潮汐时间和水位变化。在其他海域使用从 UKHO ADMIRALTY TIDE TABLES NP 201-05, UKHO ADMIRALTY TIDE TABLES NP 201-208、NOAA、NOAA CO-OPS 或 NOAA Tides&Currents 网站、以及从 U. S. DEPARTMENT OF COMMERCE / COAST AND GEODETIC SURVEY January 1942 TH-1 得到的调和常数数据，预测计算潮汐时间和水位变化。

实际的潮汐现象受天气、季节及其他各种因素的影响，可能不按照计算出的数值有规律地出现。有时会与实际的潮汐有差异。因此，本手表的潮汐图功能产生的资讯应仅用作参考。切勿在导航或做任何其他会危及生命安全的决定时，用于对潮汐的判断。

### 日出和日落相关注意事项

日出和日落以北 0 度、东 90 度、南 180、西 270 度的方位角进行计算。计算结果会有数秒钟的误差，纬度越高误差越大。假定在平坦的地平线上，不考虑实际地形。

### 月龄相关注意事项

本手表如下所述计算并显示月龄。

- (1) 使用通过函数计算得出的太阳和月亮坐标计算“距角”。
- (2) 根据“距角”与“平均月龄”之间的相关关系计算月龄。

平均月龄周期是 29.53 天，但实际上有 $\pm 1$ 天左右的变动，因此可能产生 $\pm 1$ 天左右的误差。

## 防水性能

本手表 20 个大气压防水，也就是说可以在接触水的工作中、以及冲浪和徒手潜水等时佩戴。但请注意以下事项。

- 请避免以下行为。
  - 在水肺潜水（带空气罐）时使用
  - “在水中”或“本手表上沾有水时”操作按钮
  - “在水中”或“本手表上沾有水时”给手表充电
  - 在洗澡时使用
  - 在桑拿等高温高湿的环境中使用
  - 戴着本手表洗手、洗脸、做家务等，或使用肥皂或洗涤剂
- 在水中时触摸屏失效。
- 在进行接触水的工作或游泳时，心率数据的精度可能会下降。
- 在进行接触水的工作或游泳时，位置信息可能会因周围环境而无法取得，精度也可能会下降。
- 手表在海水或淡水中使用后，或被沙子或泥土弄脏后，请如下所述用清水冲洗，然后彻底晾干。
  1. 在盆中注入自来水等清水。
  2. 再将手表放入水中。
  3. 轻摇手表进行清洗，洗去盐分、脏物、泥和沙等。
  - 触摸屏变脏时，用清水冲洗干净。如果有污垢残留，则用软布擦拭干净。
  - 充电端口变脏时，用清水冲洗干净。如果有污垢残留，则用细棉签等擦拭干净。
  - 用水冲洗后，再用干净的软干布擦去手表上的水分，然后放在通风好且阴凉的地方彻底晾干。
  - 要除去后盖中央处的传感器窗上的污垢时，请用软布擦拭，注意不要划伤传感器窗。
- 为保持防水性能，请定期更换手表的垫圈（每两到三年一次）。如果需要更换垫圈，手表必须送到卡西欧认定维修中心或经销商处。
- 防水性能出现问题或更换电池时，手表必须送到卡西欧认定维修中心或经销商处。

- 本手表的温度急速下降时，玻璃内可能会起雾，如果雾很快消散，则没有问题。夏天从高温的室外进入室内，并且在空调的出风口附近被冷风吹到；或冬天从温暖的室内出去室外，接触到寒冷的空气或雪，起雾时间会因外面的空气与手表内部之间的温差过大而加长。如果雾不消散或玻璃内残留有水，则请立即停止使用，并送去卡西欧认定维修中心或经销商处进行修理。

## 测量功能须知

本手表能测量并显示位置信息、气压、高度、方位、用户心率等数据。但请注意，本手表不是专门的测量装置。手表各种测量功能产生的结果只能用作参考。

## 关于 GPS 功能

GPS (Global Positioning System) 是指使用卫星轨道上的 GPS 卫星发射的电波信号，测量地球上的位置的系统（全球定位系统）。此 GPS 功能用于接收 GPS 卫星发射的无线电波，并计算现在位置和时间。确定您现在位置的操作称为“定位”。

### 适宜和不适宜信号接收的地方

- 在没有建筑物、树木等遮挡的户外露天环境最适宜接收 GPS 无线电波。
- 在下述地方，可能会遇到 GPS 信号接收问题。
  - 上方的露天范围窄的地方
  - 树木或建筑物附近
  - 在火车站、机场等拥挤的地方，或车辆交通量大的地方
  - 铁路架空电线、高压电线、电视塔等的附近
- 在下述地方接收不到 GPS 信号。
  - 看不到天空的地方
  - 在地下、隧道中、水下
  - 室内（在窗口附近可能接收到）
  - 无线通讯设备等产生电磁波的设备的附近
- 由于 GPS 卫星是不断移动的，因此您的位置、一日中的时间等因素可能会导致定位需要更长的时间，甚至可能无法进行定位。

## 关于内置 GPS

本手表内置有 GPS\*1，不用连接手机就能取得位置信息。手表能独自显示所在位置的地图\*2，测量并记录各种训练活动等的数据。

\*1 除了 GPS（美国）之外，本手表还支持 GLONASS（俄罗斯）和 QZSS（日本）定位系统。本说明书使用“GPS”来代表所有上述定位系统。

\*2 要在没有手机配合的情况下显示地图，需要事先下载地图或将手表连接到 Wi-Fi 网络上。

将下载的地图带到国外可能会受到惩罚。携带本手表出国时，建议删除地图。

## 如果本手表长期未使用

若本手表长期未充电和使用，则重新开始使用时，接收 GPS 信号进行定位可能需要很长时间。

## GPS 功能相关注意事项

- 在禁止或限制接收电波信号的地方，请执行下述操作将本手表的“位置信息”切换到“OFF”。
  1. 当表盘显示时，从上向下轻扫触摸屏，然后点击 。
  2. 向下滚动画面，依次点击“网络连接”和“位置信息”。
  3. 在出现的画面上关闭“位置信息”。
- 地图数据中可能含有错误的信息。也不支持所有国家和地区。
- 受国家或地区的法律或制度的限制，显示的有些地名或住址名可能不正确。
- 本手表的 GPS 测定的位置与实际的位置之间可能有误差。使用 GPS 的位置信息可能无法到达目的地。
- 有使用 1.5GHz 频段无线电波的手机靠近时，本手表可能会接收不到 GPS 卫星信号。
- GPS 卫星定位可能会因电波信号不好而产生更大的误差。
- 在飞机等高速移动的交通工具中时无法取得位置信息。
- 本手表的测量功能不能用于精度要求高的测量目的。
- 也不能用于船舶、飞机、车辆和人的导航。
- 本手表在定位上使用的 GPS 卫星、GLONASS 卫星和 QZSS 卫星分别由美国、俄国和日本运营管理。因此，卫星信号可能会因各国政府的需要而变更，甚至无法使用。

## 罗盘（方位测定）

在专业登山等必须知道正确方位的活动中，应配备一个可靠的预备罗盘，与本手表的罗盘功能对照使用。

### 重要!

- 在下述场所，无法进行正确的测定或校正。
  - 永久性磁铁（磁性项链等）、金属、高压电线、天线、家用电器（电视机，电脑、手机等）附近等有强磁场的地方
  - 列车、船、飞机等交通工具中
  - 室内，尤其是钢筋混凝土结构的建筑物内

## 测高计、气压计

本手表的测高计将气压传感器测出的气压值换算为高度值（相对高度）。因此，即使在相同的地方进行测量，由于气温、湿度和气压等随时间的经过而变化，高度测量值也会随之而变化。另外，手表显示的高度可能会与当地的标高有差异。在登山等运动中测量高度时，建议有机会使用当地的实际高度（标高）进行校正。

## 潮汐图（以图的形式表示潮汐信息）

本手表的潮汐图功能用于大致表现当前的潮汐状态，不要将此潮汐资讯用于导航。航海必须使用日本海上保安厅发行的潮汐表。表示的潮汐水位只能用作参考，可能会因当地的地形和天气等含有较大的误差。

## 心率监测器

- 手表的背面（后盖）上内嵌有光学传感器，能检测用户的脉搏，手表根据脉搏计算和显示大约心率。下列因素可能会使显示的心率值产生误差。
  - 手表在手腕上的佩戴方式
  - 个人手腕的特征和状态
  - 训练的类型和强度
  - 传感器周围的汗水和污垢等
  - 游泳等时没入水中因此，手表显示的心率值是近似值，并且不保证其精确性。
- 本手表的心率监测功能只能用于娱乐目的，不得以任何方式用于医疗用途。

## 其他须知

### 关于 Wi-Fi 连接

将本手表连接到 Wi-Fi 上使用时，请注意本手表的电池电量和使用环境。电池电量变少或在气温极低的地方使用时，为了保护系统，Wi-Fi 功能可能会自动停止。

### 关于保护膜

- 如果本手表（包括后盖）和表带上粘贴有保护膜或纸标签，则在使用之前必须揭下。如果不揭下保护膜和纸标签便使用，则“本手表或表带”与“保护膜或纸标签”之间的缝隙中可能会附着污垢，导致生锈或皮疹。

## 充电

- 在充电过程中，手表和 AC 适配器变热，这不表示发生了故障。
- 电池电量充足时尽量不要充电。电池电量变少时再充电能延长手表充电电池的寿命。充满电时建议拔下充电线。请注意，下述充电方式会导致充电电池过早劣化。
  - 在充满电的状态或接近充满电的状态下频繁充电。
  - 一直充电数天
  - 虽然电量充足，但 1 天内多次在手表上插拔充电线。
- 请勿在本手表或充电线沾有水时进行充电。沾有水时，请擦干水分，完全干燥后再进行充电。
- 请勿在湿气、灰尘、金属异物微粒多的地方，经常有振动的地方，以及固定电话、电视机、收音机的附近进行充电。
- 本手表的充电线插头中有磁铁，吸附上含铁的颗粒时可能无法充电。如果充电端口或充电线被泥沙弄脏，则请完全清除端口和充电线上的泥沙之后再充电。
- 在极寒或极热的地区，手表可能会无法充电或无法充满电。请在 10°C 至 35°C 之间的温度环境中对手表进行充电。

## 关于手腕心率测量功能

- 手表的背面（后盖）上内嵌有传感器，能检测用户的脉搏，手表根据手腕上的脉搏计算和显示大约心率。下列因素可能会使显示的心率值产生误差。
  - 手表在手腕上的佩戴方式
  - 个人手腕的特征和状态
  - 训练的类型和强度
  - 传感器周围的汗水和污垢等
- 因此，手表显示的心率值是近似值，并且不保证其精确性。
- 下列情况可能会导致无法正确读取心率。
  - 在低温环境下运动等手腕上的血液流动减少时
  - 手腕上有纹身时
  - 皮肤上涂有防晒霜或乳液、驱蚊剂等时
- 本手表的心率监测功能只能用于娱乐目的，不得以任何方式用于医疗用途。

## 表带

- 因为要测量心率而将表带系得过紧会使空气很难从表带下流通，导致出汗并引发皮疹。测量结束后应松缓表带，让表带宽松到能够在手表与手腕之间插入一根手指。
- 表带可能会因劣化而断裂或脱落，或导致接头处的销钉弹出或掉落。这些都可能会造成手表掉落、丢失或人受伤。表带应经常清扫，保持清洁。
- 如果表带出现失去弹性、裂纹、变色、松弛或接头处的销钉弹出、掉落等异常情况，请停止使用手表。请向卡西欧认定维修中心或经销商咨询有关手表的检测、修理（有偿）或更换表带等服务。

## 温度

- 手表请勿放置在汽车的仪表板上或暖气附近等会产生高温的地方。也不要长期放在寒冷的地方。否则有引发故障的危险。
- 在+60°C以上温度环境中长期放置会使手表的显示板出现问题。在低于0°C和高于+40°C的温度环境中，手表的显示板可能会模糊不清。如果手表因高温而停止运行，则直到充分冷却后才会恢复运行。请等一段时间，让手表冷却。

## 在低温环境中使用

- 即使手表电量充足，在寒冷的地方使用时间也会缩短，这是充电电池的特性决定的。
- 在气温极低的地方使用时，为了保护系统，Wi-Fi功能可能会自动停止。

## 磁场

- 在有磁场的地方，部分功能可能会动作异常。极强的磁场（医疗设备等）还可能导致故障或电子部件损坏，因此请避开强磁场。

## 化学品

- 不要让手表接触稀释剂、汽油、各种溶剂和油脂，或任何含有这些成分的清洁剂、粘合剂、涂料、药品或化妆品。否则会使树脂表壳、树脂表带等部件变色或损坏。
- 防晒霜、护手霜、化妆品等护肤品会附着在手表后盖的传感器窗上，使心率的测量精度下降。进行心率测量时要避免使用此类护肤品。

## 保管

- 长期不使用时，请擦去污垢、汗水和水分，保管在阴凉、干燥的地方。
- 不充电时，请从电源插座拔下 AC 适配器，并拔下充电线。充电线中有磁铁，保管时请勿靠近磁卡、精密仪器和指针手表。

## 树脂部件

- 让手表长时间与其他产品接触，或当手表上沾有水时长时间与其他物品放在一起，可能会使手表的颜色沾染到其他物品上，或其他物品的颜色沾染到手表的树脂部件上，因此沾上水时应马上擦干，并且不要与其他物品接触。
- 让手表长时间暴晒在直射阳光（紫外线）下，或让污垢长期附着在手表上，会使手表褪色。
- 涂漆部件会因使用环境（过度的外力，持续的磨擦、撞击等）而磨损和褪色。
- 如果表带上有印刷字，印刷区的强烈磨擦可能会使其他部分着色。
- 虽然因使用状态和保管环境而不同，但日常使用和长期保管会使树脂部件逐渐劣化、断裂或折断。

## 传感器

- 本手表的传感器是精密装置，绝对不可拆解。也不可用细棒戳传感器，或让脏物和灰尘等混入其中。本手表进入过海水后，必须用清水冲洗。

## 金属部件

- 即使是不锈钢或电镀金属产品，若任由污垢附着其上，也可能会生锈。沾上汗或水时，请用吸水的软布擦干，然后放在通风良好的地方彻底晾干。
- 请时常用柔软的牙刷蘸中性清洁剂稀释溶液或肥皂水进行刷洗。然后用水冲洗掉清洁剂，最后用吸水的软布擦干。清洗时请将手表本体用保鲜膜卷封好，以免接触到清洁剂或肥皂水。

## 显示屏

- 从有些方向看显示屏时可能会看不清。
- 手表的显示屏由高精度技术生产，有效像素在 99.99% 以上。但仍可能存在不点亮的像素或不熄灭的像素，这是显示屏的特性所致，不是故障。

## 查看手表画面

### 请在安全的场所查看本手表的画面。

否则可能会意外跌倒或受伤，有引发事故的危险。此外还应尽量防止因碰到他人而引发事故。

## 皮疹

### 使用时注意防止发生皮疹。

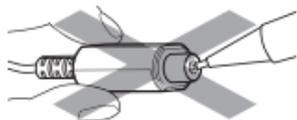
本手表和表带直接与皮肤接触，在有些情况下有引发皮疹的可能。

- 金属或皮革过敏
- 本手表和表带上有污垢、锈和汗等
- 身体状态不佳等
  - 佩戴手表时，应让表带宽松到能够在手表与手腕之间插入一根手指。
  - 万一发生任何异常，请停止使用并去看医生。

## 充电线

使用充电线时必须遵守以下事项。否则有引发故障的危险。

- 不要让充电线的插头受力过大或用硬物戳，也不要强行插入插座。



- 请勿让钥匙、项链、曲别针等金属物品靠近充电线的插头。否则金属物品可能会被插头中的磁铁吸附，造成短路。
- 不使用时，请从电源插座拔下 USB-AC 适配器，然后拔下充电线。

# 关于维护保养

---

## 维护保养

本手表与衣服一样直接与皮肤接触。为了能使用更长时间，应经常用软布擦去上面的污垢、汗和水，始终保持清洁状态。

- 附着有海水或泥时，请用清水冲洗。
- 树脂表带可用水清洗，然后用吸水的软布擦干。树脂表带的表面上可能会出现像污渍一样的图案，但对人体和衣服没有影响。用布等擦去便可。
- 树脂表带上的金属部件请时常用柔软的牙刷蘸中性清洁剂稀释溶液或肥皂水进行刷洗。然后用水冲洗掉清洁剂，最后用吸水的软布擦干。清洗时请将手表本体用保鲜膜卷封好，以免接触到清洁剂或肥皂水。
- 长期不操作按钮可能会导致按钮动作不灵。偶尔按一下按钮能使操作保持正常。
- 如果充电端口或充电线插头上附着有污垢或异物，则充电可能会花较长时间甚至失败。请使用干净的干布或棉签定期擦拭充电端口和充电线的插头。

## 若疏于维护

### 生锈

- 本手表使用的金属不易生锈，但污垢仍可能导致生锈。
  - 金属表面上的防氧化膜会被污垢破坏，导致生锈。
- 生锈后，金属表面会出现尖刺，接头处的销钉也可能弹出或掉落。感觉到异常时，请停止使用并送到卡西欧认定维修中心或经销商处进行修理。
- 即使表面干净，但缝隙中积蓄的污垢或锈也可能会浸出，弄脏衣服、使皮肤发炎，甚至影响手表的性能。

### 劣化

- 树脂表带和树脂刻盘若沾有汗或水而不擦干，或长期放在潮湿的地方，会逐渐劣化，导致断裂或折断。

### 皮疹

- 皮肤过敏或身体状况不佳的人可能会发生皮疹。尤其是树脂表带，应经常清扫，保持清洁。万一发生皮疹，请停止使用并去看皮肤科的医生。

# 其他注意事项

---

## 个人信息保护须知

为了保护您的个人信息，在将手表转让给第三方或在废弃手表之前，请务必解除与智能手机的配对。要解除配对时，请执行“[让手表返回初始出厂默认状态](#)”一节中的操作步骤。

# 主要规格

---

## 显示屏:

1.2 英寸双层 LCD, 彩色 TFT LCD (360 × 360 像素) + 黑白 LCD

## 触摸屏:

静电容式触摸屏

## 其他:

麦克风, 振动

## 电池:

类型: 锂离子电池

充电时间:

在常温下约 3 小时 (必须使用专用充电线)

## 蓝牙:

Bluetooth® V4.1 (支持低能耗)

## Wi-Fi (无线 LAN):

IEEE802.11b/g/n

## 存储器:

4 GB 内存, 768 MB RAM

## 充电方式:

磁压接充电端口

## 按钮:

START 钮, 电源钮, APP 钮

## 防水性能:

20 个大气压防水\*1

## 传感器:

GPS、气压传感器、加速度计、陀螺仪、磁传感器和光学传感器 (PPG 心率)

## 计时：

### 时间自动校正：

通过与智能手机通信（可手动调整时间）

通过 GPS 信号（能暂时手动校正）

### 时区（对应世界时间）：

对应全球多个时区（种类取决于系统时区）

### 12 小时/24 小时时制切换

### 年月日自动设定（全自动日历）：

通过与智能手机链接自动切换

### 支持夏令时间：

通过与智能手机链接自动切换

### 表盘类型：

3 种卡西欧表盘（DIGITAL，ANALOG，2 层）

可通过安装追加表盘

## 地图功能：

地图画面，地图皮肤可选，地图下载（离线地图）

## 罗盘（方位测定）：

测定范围：0 度～359 度

测定单位：1 度

方位连续测定：1 分钟

北方位指针，磁偏角校准，方位存储器，倾斜校准

## 测高计：

测量范围：-700～10,000 米

测量单位：1 米

测量精度：±75 米以内（频繁校正时）

测高计的测量间隔：1 分钟

高度变化图：过去 24 个小时

手动高度校正，根据位置信息的自动高度校正\*2

## 气压计：

测量范围：260～1,100hPa

测量单位：1hPa

测量精度：±3hPa 以内

气压变化图：过去 24 个小时

气压计的测量间隔：1 分钟

手动气压校正

### 潮汐与钓鱼：

潮汐图：过去 12 个小时+未来 12 个小时

钓鱼时间（根据现在位置与月亮之间的时角和月龄进行计算）

### 日出和日落：

日出和日落时间（现在地的日出和日落）

### 活动种类：

跑步，越野跑，公路自行车，骑自行车，  
山地自行车，室内锻炼，泳池游泳，冲浪，  
帆船，皮划艇，SUP，滑雪，  
单板滑雪，徒步，钓鱼，散步

### 画面亮度设定：

五级

### 电池电量指示：

0 至 100%之间的整数

### 充电线：

长度：约 0.75 米

形状：AC 适配器一端为 A 型 USB

### 充满电后的供电时间\*1：

正常使用时：约 1.5 日以上

计时器模式使用时：约 1 个月\*3

### 运行温度范围：

-10°C~40°C

### 防风：

无机玻璃（防污涂层）

### 本体尺寸（手表部分的长×宽×厚）：

约 65.6 × 56.3 × 19.5（含传感器部分时为 21.3）毫米

### 重量（含表带）：

约 103 克

### 附件：

专用充电线

\*1 在卡西欧的测试环境下

\*2 使用的是 GPS 的高度信息，因此与实际的海拔高度或标高不一致。

\*3 如果表示步数，则供电时间缩短。

\*4 在 iOS 上部分功能有限制。

# 补充信息

---

## 开源信息

卡西欧在本产品中使用了有开源授权的 GPL 和 LGPL 等代码。卡西欧根据各开源授权公开了源代码。有关源代码和各开源授权的详情，请访问卡西欧网站。源代码照原样提供，没有任何形式的保证。但这并不影响卡西欧对有关产品缺陷的保证条件（包括源代码中的缺陷）。

## 版权

- Bluetooth®标志和徽标为 Bluetooth SIG, Inc. 的注册商标，CASIO COMPUTER CO., LTD. 经授权使用此种标志。其他商标及商品名称的所有权归其相关所有者拥有。
- Wi-Fi 是 Wi-Fi 联盟的注册商标。
- Google 和 Wear OS by Google 等标记为 Google LLC 的商标。
- iPhone 是 Apple Inc. 在美国及其他国家注册的商标或注册商标。
- App Store 是 Apple Inc. 在美国和其他国家中注册的服务标志。
- QR Code 是 DENSO WAVE INCORPORATED 在日本及其他国家的注册商标。
- 本手册中使用的其他公司、产品及服务名称也可能是相关所有者的商标或注册商标。

## 关于监管信息

本手表是能进行电子显示的装置。要显示监管信息时，请执行下述操作。

1. 当表盘显示时，从上向下轻扫触摸屏，然后点击 。
2. 向下滚动画面，依次点击“系统”和“监管信息”。

根据欧盟指令的符合性声明



Manufacturer:  
CASIO COMPUTER CO., LTD.  
6-2, Hon-machi 1-chome  
Shibuya-ku, Tokyo 151-8543, Japan

Responsible within the European Union:  
Casio Europe GmbH  
Casio-Platz 1, 22848 Norderstedt, Germany  
[www.casio-europe.com](http://www.casio-europe.com)

符合性声明的复本发布在下示网站上：<http://doc.casio.com>

为了符合欧洲 RF 的相关暴露标准的合规性要求，GSW-H1000 不可与其他发射器放在一起或协同作业。

注：本装置能在 EU 及 EFTA 的所有国家使用。

在户外使用需要限制在一定的频率以内，及/或需要使用许可。

有关详情请联系您的客户服务代表。

德国 Casio Europe GmbH、Casio-Platz1、22848 Norderstedt 在此声明，本 GSW-H1000 型手表符合 1999/5/EC 或 2014/53/EU 指令的基本要求和其相关规定。

根据美国出口管理条例（EAR）规定，本产品不得出口或引进到美国禁运令和其他特殊管制名单下的国家。

## 频段和最大输出功率

### • GSW-H1000

IEEE802.11b/g/n:2.4GHz band  $\leq 19\text{dBm}$

Bluetooth(2.4GHz)  $\leq 10.5\text{dBm}$

### • CMIIT ID: 2020DJ13323

#### 1. 使用频率: 2400 - 2483.5 MHz

等效全向辐射功率 (EIRP):

$\leq 20\text{ dBm}$

最大功率谱密度:

$\leq 20\text{ dBm / MHz (EIRP)}$

载频容限: 20 ppm

带外发射功率

(在 2.4 - 2.4835 GHz 频段以外):

$\leq -80\text{ dBm / Hz (EIRP)}$

杂散发射 (辐射)功率 (对应载波 $\pm 2.5$  倍信道带宽以外)

$\leq -36\text{ dBm / 100 kHz}$

(30 - 1000 MHz)

$\leq -33\text{ dBm / 100 kHz}$

(2.4 - 2.4835 GHz)

$\leq -40\text{ dBm / 1 MHz}$

(3.4 - 3.53 GHz)

$\leq -40\text{ dBm / 1 MHz}$

(5.725 - 5.85 GHz)

$\leq -30\text{ dBm / 1 MHz}$

(其它 1 - 12.75 GHz)

2. 不得擅自更改发射频率、加大发射功率 (包括额外加装射频功率放大器), 不得擅自外接天线或改用其它发射天线;
3. 使用时不得对各种合法的无线电通信业务产生有害干扰; 一旦发现有害干扰现象时, 应立即停止使用, 并采取措施消除干扰后方可继续使用;
4. 使用微功率无线电设备, 必须忍受各种无线电业务的干扰或工业、科学及医疗应用设备的辐射干扰;
5. 不得在飞机和机场附近使用。

## 注意

- 更换为错误类型的电池有引起爆炸的危险。请根据说明处理废旧电池。
- 在使用、保管或运输电池时，请勿将电池和 GSW-H1000 放在高温或低温环境中。电池可能会爆炸，或泄漏易燃液体和气体。
- 极低的气压可能会导致电池和 GSW-H1000 爆炸或泄漏易燃液体和气体。
- 使用本手表时必须遵守以下几点。否则有造成发热、着火及爆炸的危险。
  - 不要将手表弃于火中或对其进行加热。
  - 不要拆解、改造手表，不要用脚踩在手表上或让其受到强烈的撞击。
  - 不要将手表放在微波炉、干燥机、压力容器等内。

**CASIO®**

**CASIO COMPUTER CO., LTD.**

6-2, Hon-machi 1-chome  
Shibuya-ku, Tokyo 151-8543, Japan

版次：2021年9月  
MA2109-C