

V195

BSCV195-1610

SEIKO WATCH CORPORATION

SEIKO

使用说明书

使用説明書

太阳能  
太陽能

D - 1 2

我们真诚地感谢您购买我公司的产品。  
为了保证您正确地使用本产品，  
请在使用前认真阅读说明书。

并妥善保管好说明书，以便在需要的时候随时取阅。

- ※ 关于金属表带的调整，可以联系购买该产品的商店为您做调整。  
如果因礼品赠送或者搬家等而无法联系购买商店为您做调整的话，可以与弊公司的客户服务中心取得联系。如果在非购买商店调整的话，有时可能会收取费用或者不能为您提供相关服务。
- ※ 商品上有时会贴有一层防止损伤用的保护膜。  
务必要把保护膜揭下来以后再使用。如果在贴有保护膜状态下使用的话，则会因沾上污渍、汗水、尘埃、水分等而导致表壳、表带锈蚀。

# 目录

<b>1. 关于本产品</b>	秒表的使用方法 ..... 21
使用本产品时的注意事项 ..... 4	视距仪的使用方法 ..... 25
特    长 ..... 8	<b>4. 世界时间功能的使用方法</b>
各部分的名称和主要功能 ..... 9	世界时间功能的使用方法 ..... 27
关于表把 ..... 10	世界时间功能的特性 ..... 27
切换显示 ..... 11	选择时区（显示世界各地的时间） ..... 28
<b>2. 设定时间、日历、世界时间</b>	显示时区和时差一览表 ..... 30
设定时间、日历、世界时间 ..... 12	<b>5. 闹钟的使用方法</b>
<b>3. 秒表的使用方法</b>	闹钟操作方式 ..... 32
秒表功能 ..... 18	闹钟时间设定方法 ..... 33
秒表各部位名称与主要功能 ..... 18	停止闹铃响音 ..... 35
秒表使用前应确认事项 ..... 19	变更闹铃时间设定 ..... 36

2

试听闹铃响音 ..... 36	三折叠式皮革表带扣的使用方法 ..... 49
<b>6. 关于太阳能电池充电功能</b>	关于 LUMIBRITE ..... 54
关于充电 ..... 38	关于使用电源 ..... 55
充电方法 ..... 38	关于售后服务 ..... 57
充电需要的大致时间 ..... 39	<b>8. 排难解疑</b>
关于电量 ..... 40	校准各指针的基准位置 ..... 59
<b>7. 使用腕表时注意事项</b>	出现问题的时候怎么办? ..... 64
关于功能和型号 ..... 41	万一充完电也不会运行，或动作异常时 ..... 68
关于防水功能 ..... 42	系统还原 ..... 68
关于抗磁功能（磁场的影响） ..... 44	<b>9. 产品规格</b>
关于日常保养 ..... 46	产品规格 ..... 70
关于表带 ..... 47	

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
3

# 使用本产品时的注意事项

1

关于本产品

**警告**

该标志表示如果使用操作不当的话，有可能导致受伤等严重的后果。

- 如果出现以下情况的话，应该停止使用。
  - 如果腕表表壳或表带因腐蚀等变得尖锐的话
  - 如果表带的销子或表栓有松脱或变形的现象出现
  - ※ 应立即与购买商店或公司的客户服务中心取得联系。
- 不要把腕表和零部件放在婴幼儿用手能触摸到的地方。
 

有可能导致婴幼儿误吞食零部件。  
万一出现误吞食情况时，会对身体有害，应立即找医生咨询。
- 勿将充电电池从腕表上拆卸下来
 

※ 关于充电电池 → 关于使用电源 P.55  
由于更换充电电池需要专业知识和技术，所以电池更换应委托购买本产品的商店。  
如果装入一般的氧化银电池，有可能导致电池破裂、发热、起火等，造成手表损坏。

4

# 注意事项

该标志表示如果使用操作不正确的话，有可能导致负轻伤或蒙受物质方面损失。

- 应该避免在以下场所携带或保管本腕表
  - 有挥发性药品散发的地方（洗甲水等化妆品、防虫剂、稀释剂等）
  - 温度长期处于超出 5℃~ 35℃ 范围之外的地方
  - 受到磁气和静电影响的地方
  - 振动较强的地方
  - 高温度的地方
  - 灰尘较多的地方
- 如果出现了过敏、斑疹的话
 

应立即停止腕表的使用，并到皮肤科等专科医生之处就诊。
- 其他注意事项
  - 金属表带的调整需要专业知识和技术，所以，调整表带时应该与购买商店联系。如果自己调整的话，则有可能导致手或手指受伤，也有可能导致零部件遗失。
  - 不要对商品做拆卸或改造
  - 注意不要让婴幼儿接触腕表。  
有可能导致受伤或过敏。
  - 关于使用完后的电池的处理，应遵守各地方行政部门的相关规定。
  - 在使用怀表和胸饰表的话，请注意绳带和表链的使用方法。  
使用不当则有可能损坏衣服或弄伤手和颈部或者勒脖子。

1

关于本产品

5

## 警告



本腕表在浅海潜水以及深海潜水的时候绝对不能使用。

配戴呼吸器进行的浅水潜水以及深海潜水用的腕表需要经过适应严酷环境的各种严格检查,而本腕表并没有做过这类检查。在做这类潜水时,应使用专用的潜水腕表。

## 注意事项



应避免直接用水龙头浇水

自来水的水压非常高,即使是具有日常生活防水功能及加强型防水功能的腕表,如果直接用水龙头对着腕表浇水也有可能就会导致防水问题的出现。

## 注意事项



在手上沾有水分的时候,不要操作腕表的表把或按钮

有可能会使水分进入表的内部。

※ 万一玻璃面内侧出现了水雾气或水滴,且长时间不消失的话,则说明防水有问题。应该尽早与购买商店或公司的客户服务中心取得联系。



当表上沾有水滴、汗水和污渍的时候,不应放置不管

即使是防水表也会因玻璃黏和面或防水圈老化以及不锈钢生锈而导致防水出现问题。



在入浴或洗桑拿浴的时候,不要使用腕表

蒸气、肥皂以及温泉的成分等有可能会加速防水功能的老化。

## 特 长

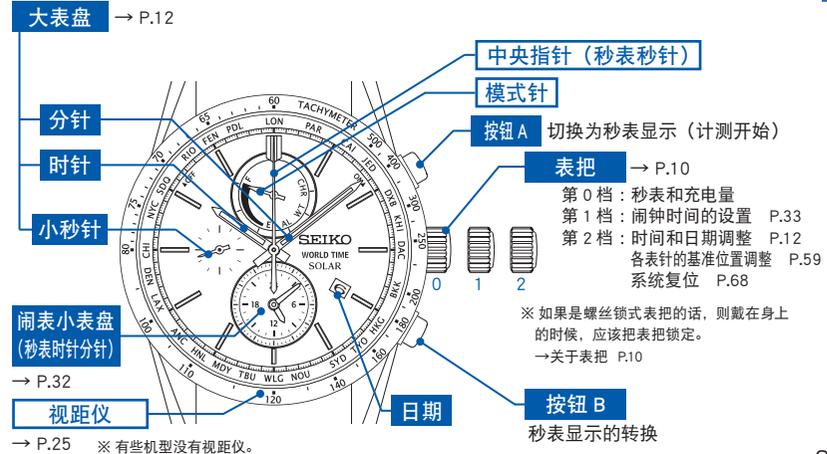
本腕表为搭载世界时间功能的太阳能闹铃计时秒表。

- 可任意选择世界 25 个时区作为显示时间。
- 搭载专业秒表功能,可由中央指针以 1/5 秒为单位计测时间。
- 以太阳能板将接收的光源转为电力,维持腕表运作。

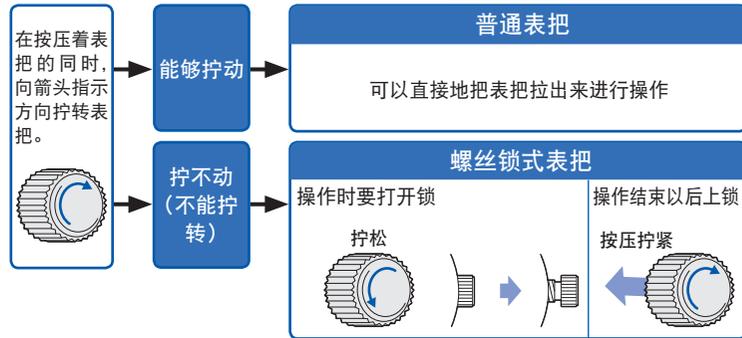
※ 计时秒表是指具有秒表功能的腕表。

- 秒表功能 ..... 以 1/5 秒为单位计测时间,可持续计测 24 小时。  
→ P.18 超过 24 小时会自动停止。
- 闹铃功能 ..... 可在 1 天 24 小时制内设定闹铃。可设定闹铃的开/关。  
→ P.32
- 太阳能充电功能 ..... 表盘下的太阳能电池可将光源转换为电力,为腕表充电。充满电后可持续运作约 6 个月。  
→ P.38
- 世界时间功能 ..... 可任意选择世界 25 个时区作为显示时间。以 6 点位置的辅助表盘显示 24 小时制。  
→ P.32

## 各部分的名称和主要功能



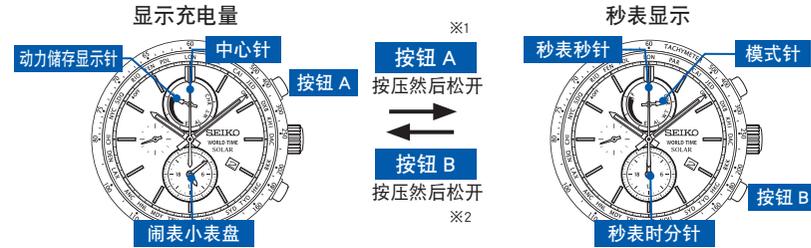
表把有两种类型，一种是普通表把，另一种是可锁式结构的表把。您应该确认一下您所使用的腕表的表把类型。



※ 螺丝固定锁式表把。通过锁定表把可以防止腕表的错误动作和提高防水性能。  
※ 螺丝固定锁式表把，如果强行拧紧螺丝的话，则有可能会破坏螺丝部分，因此需要注意。

下图的操作可切换“显示充电量”与“显示秒表”模式。借由切换显示，可改变各指针的功能。

※1 在“显示充电量”模式下按压 A 按钮，会切换成“显示秒表”模式，同时开始秒表计时。



※2 当秒表处于计测状态的时候，不能切换。复位操作以后，再切换为“充电量”。秒表功能使用时 B 钮有启动分段点，分段点解除，复位功能秒表归零 1 分钟后，会自动切换成“显示充电量”模式。

## ■ 确认各指针的基准位置是否正确

### ① 确认腕表是否正常运行

请确认小秒针以每秒 1 次的频率运转。如每 2 秒才运针 1 次，或小秒针停止，请将表盘面向光源充电。 → 关于充电 P.38

### ② 确认中央指针、动力储存指针、闹铃小表盘的基准位置是否正确

按压 A 按钮，切换为“显示秒表”。(切换显示 → P.11)

同时秒表也会运作，所以单击 A 按钮暂停秒表后，用 B 按钮归零。中央指针 = 0 秒。动力储存指针 = CHR。闹铃小表盘 = 0 时 0 分。



※ 如未显示在正确位置，则表示基准位置偏移，请调整各指针基准位置。调整各指针基准位置 → P.59  
※ 请注意：秒表归零后 1 分钟会自动切换为“显示充电量”。(请再次从步骤②开始操作。)

## ■ 设定时间与日历

※ 当只调整日期的时候，可以参照“关于月末的日历显示 P.16”。

### ① 确认腕表的指针并非指在晚上 9 点~凌晨 1 点

当腕表的指针指在晚上 9 点~凌晨 1 点时，把表把往外拉至第 2 段后旋转，暂时把时间调整成凌晨 1 点后。

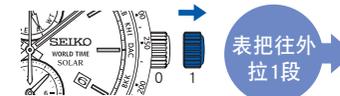
※ 此操作可让调整日期的齿轮确实咬合。

※ 时针转 2 圈，日期会跳 1 天。转动表把，转至午夜 0 点时表示日期改变。请确认是上午还是下午进行调整。

### ② 表把往外拉 1 段

※ 腕表会继续走动。

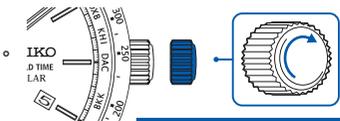
※ 如为可锁式表把，操作前请先解锁。→ 表把 P.10



### ③ 将表把朝箭头方向转动，可将日期调整至前一日。

※ 将表把朝与箭头相反的方向转动，日期不会变动。

例：要设定的日期为 6 号时，请调成 5 号。

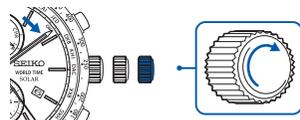


按下一页

- ④ 在小秒针位于 0 秒位置时，将表把拉至第 2 段  
小秒针会停在 0 秒位置。



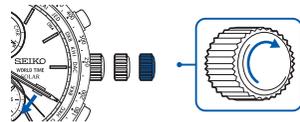
- ⑤ 朝箭头方向旋转表把，使指针依顺时针方向前进，直到变成欲设定的时区。



- ⑥ 朝箭头方向旋转表把，使指针依顺时针方向前进，调整基本时间  
请确认为上午、下午后进行对时。

※ 为了调整正确的时间，请先将指针调整至欲设定时刻的 4 分钟~5 分钟后，再将指针调回。

● 建议调至目前时刻数分钟后的时间。（因为接下来要调整世界时间或城市指针城市指针。）



### ■ 关于月末的日历调整

本腕表的显示日期为 1 号~31 号。小月（2、4、6、9、11 月）结束的隔天，请校准日期。

※ 在只调整日期的时候，也按照这个程序操作。

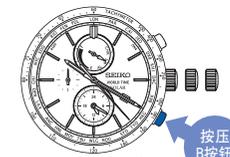
- ① 确认手表处于走动状态

确认小秒针处于 1 秒 1 格运转状态。  
如果处于 2 秒 1 格走针或者小秒针停止运转状态的话，则应该把表盘对准光线充电。  
→关于充电 P.38

- ② 确认手表的表针不在晚上 9 点至凌晨 1 点位置上。

如果在晚上 9 点~凌晨 1 点位置上的话，则可以通过“时间和日历的调整方法”来调整或者改变時間帯。

- ⑦ 按压 B 按钮，把小表盘的时间调整成与⑥的时间相同  
世界时间是依此处调整的小表盘以及接下来调整的城市指针而定，请以 24 小时制正确调整时间。  
ボタンBを押し続けると早送りします。



- ⑧ 按压 A 按钮，调整城市指针  
按一次 A 按钮，城市指针会前进 1 格。  
调整到与操作步骤⑥及⑦所调整好的时间同时差的城市时区。  
例如要调成日本时间，把城市指针调到：“TYO”（23 秒处）。



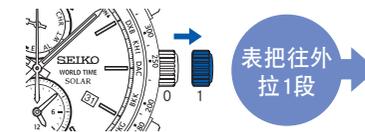
- ⑨ 配合报时信息等推回表把  
操作结束，腕表开始走动。  
※ 如为可锁式表把，请锁上。→ P.10



- ③ 表把往外拉 1 段

※ 腕表会继续走动。  
※ 如为可锁式表把，操作前请先解锁。→ 表把 P.10

例：从 31 号校准为 1 号时



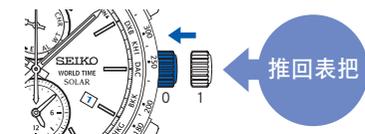
- ④ 朝箭头方向旋转表把，调整日期

※ 将表把朝与箭头相反的方向转，日期不会变动。



- ⑤ 推回表把

※ 如为可锁式表把，请锁上。→ P.10



## 秒表功能

以 1 / 5 秒为单位，最多可计测 24 小时。计测超过 24 小时后，指针会归零，停止在 0 小时 0 分 0 秒位置。

### ■ 秒表各部位名称与主要功能

切换为“显示秒表”。切换显示→→ P.11

秒表的使用方法

中央指针→秒表秒针

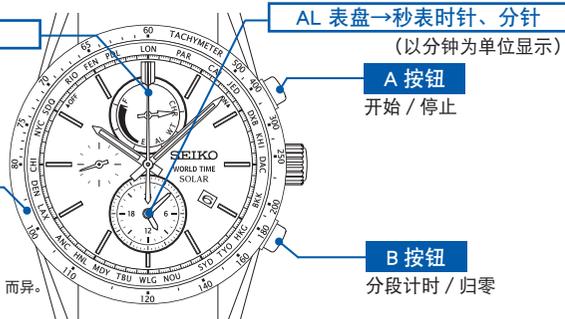
(以 1/5 秒为单位显示)

※ 秒表秒针在计测时间超过 60 分钟后，会停在 0 秒位置。  
若操作按钮，则会显示已计测的时间。

视距仪

→ P.25

※ 视距仪显示位置可能依款式(设计)而异。  
※ 部分款式无视距仪。



18

## ■ 秒表使用前应确认事项

本腕表的秒表可从“显示充电量”模式直接开始运作。在显示秒表模式下，若未归零，可按照以下操作归零。

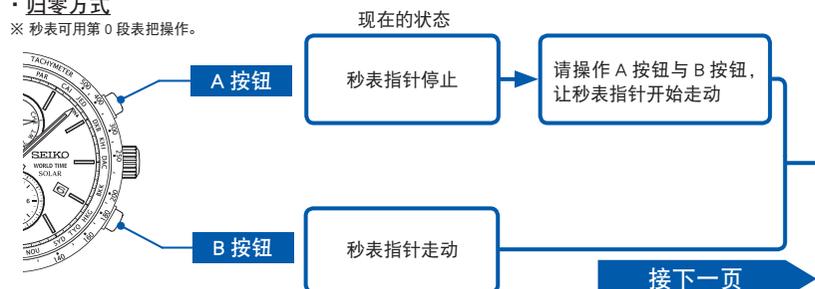
使用秒表功能前请先归零，确认秒表指针（秒针与时针、分针）停在 0 小时 0 分 0 秒的位置。

秒表归零方式请参阅下图。

※ 当秒针每 2 秒才走动 1 次时，无法操作秒表。 → 关于电能 P.40

### · 归零方式

※ 秒表可用第 0 段表把操作。



3

秒表的使用方法

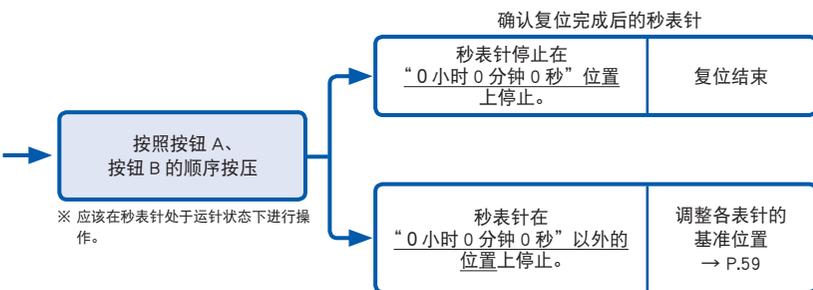
19

当复位操作后秒表针仍然没有停止在“0 小时 0 分钟 0 秒”位置上的时候，需要调整基准位置。

→ 调整各表针的基准位置 P.59

3

秒表的使用方法

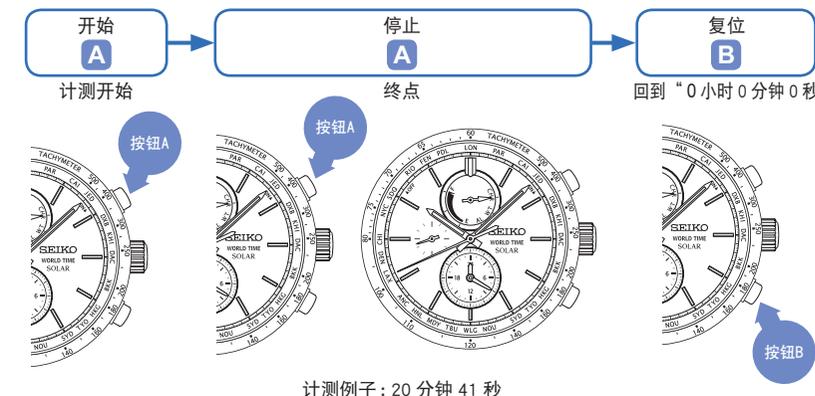


20

## 秒表的使用方法

※ 如果秒针正按 2 秒 1 格运针的话，即使操作秒表也不会工作。 → 关于电能 P.40

· 通常的计测例子：跑 5000 米

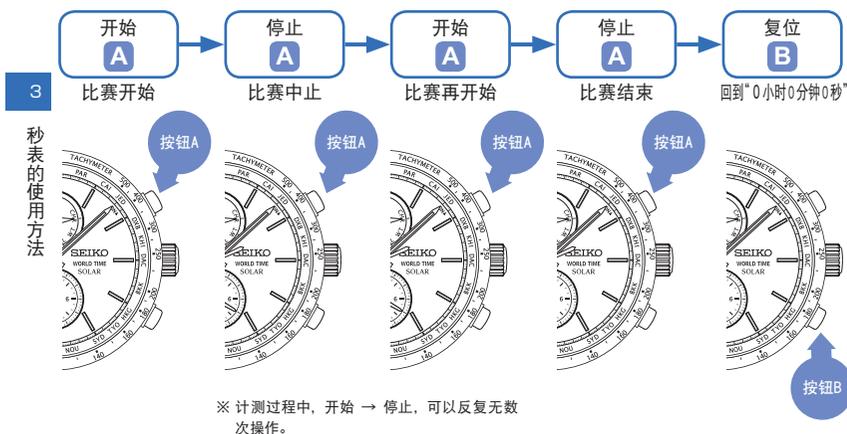


3

秒表的使用方法

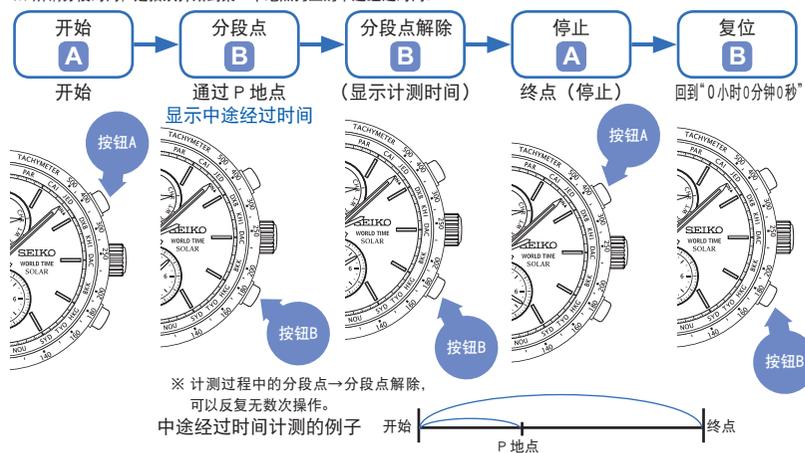
21

· 累计进行计测的时候 例子：计测足球比赛的时间

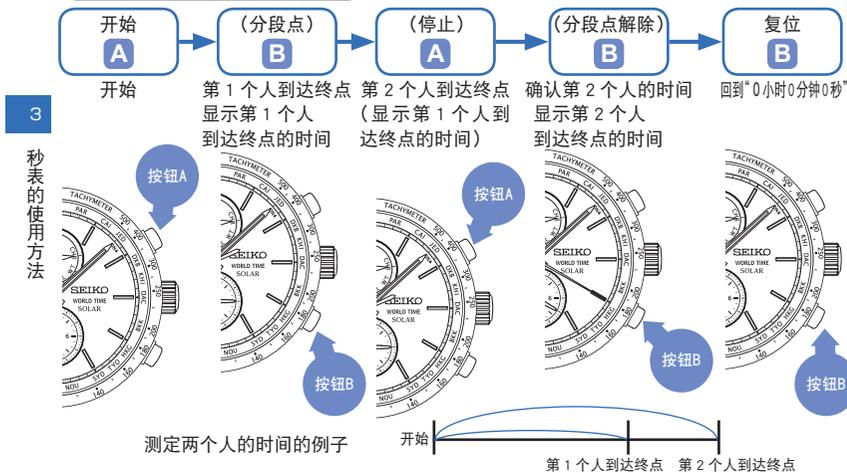


· 分段时间（中途经过时间）的计测 例子：5000m 赛跑

※ 所谓分段时间，是指从开始到某一个地点为止的中途经过时间。



· 如果要测定两个人的时间的话



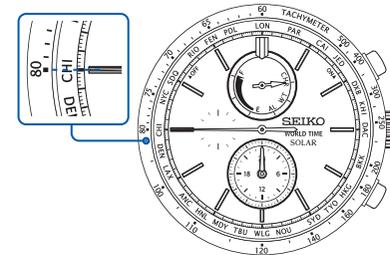
## 视距仪的使用方法

通过读取视距仪的数字，可以简单知道时速和单位时间的计测结果等计算数字。

· 时速的计测

- ① 计测跑 1km 所需要的时间（1 分钟以内）
- ② 读取秒表 1 / 5 秒针所指向的视距仪数字

例如：跑 1km 花费了 45 秒的情况下 ··· 80km / h

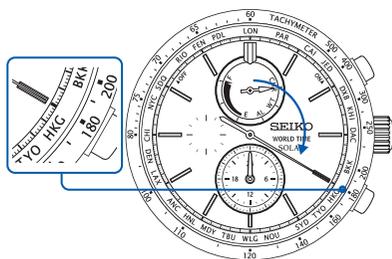


· 平均 1 小时的计测结果

① 计测生产 1 件产品所需要的时间（1 分钟以内）

② 读取秒表 1 / 5 秒针所指向的视距仪数字

例如：生产 1 件产品花费了 20 秒的情况下 . . . 180 件 / h



3

秒表的使用方法

## 世界时间功能的使用方法

### ■ 世界时间功能的特性

- 6 点位置的小表盘可显示世界各地的时间。
- 城市指针可选择 25 个时区。

在时区选择模式下，以秒针表示选择的时区。



→ 选择时区（显示世界各地的时间） P.28

→ 显示时区与时差一览 P.30

### < 注意 >

- 前往跨时差地区时，请使用世界时间功能，将 6 点位置的辅助表盘调成该地区的当地时间来使用。闹铃功能会依照当地时间运作。此时，可将基本时间设为主时区时间。
- 请注意：若并非要前往跨时差地区，但使用世界时间功能时，将辅助表盘调成其他地区的时间后，闹铃也会依照辅助表盘的时间运作。

4

世界时间功能的使用方法

## 选择时区（显示世界各地的时间）

① 在“显示充电量”模式下持续按压 B 按钮（3 秒）中央指针开始走动时放开  
进入时区选择模式，中央指针显示现在所设定的时区。

- ※ 请在显示充电量模式下进行操作。在“显示秒表”模式下无法操作。请参照切换显示 → P.11
- ※ 指针停止不动持续 10 秒以上就会自动回到“显示充电量”模式。若回到“显示充电量”模式，请重新操作。



ボタン B  
3秒押し  
離す

② 按压 A 按钮或 B 按钮，把中央指针调到目的地的时区。  
按压 A 按钮或 B 按钮，则中央指针会移动且改变时区。中央指针显示时区。

- ※ 小表盘在走动时，也可以移动秒针。
- ※ 设定夏令时间（DST）时，请将时区设定为目的地+1 小时的时区。



按压  
A按钮

每按压一下，  
变动一个时区

按压  
B按钮

4

世界时间功能的使用方法

③ 小时针停止移动后，请等待 10 秒。  
（时区选择模式结束）  
10 秒后，中央指针回到 0 秒位置。

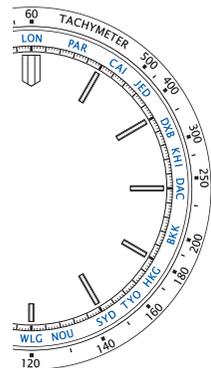
4

世界时间功能的使用方法

## 时区显示和时差

在时区选择模式下，可以参照下述大致标准，把中央指针对准目的地的时区显示。  
在设定夏时制（DST）的时候，可以在目的地的时差上增加 1 小时。

时区显示	时差设定 中央指针位置	时差代表城市名称	与 UTC 的时差
LON	0 秒	伦敦	0 小时
PAR/BER	3 秒	巴黎 / 柏林	+ 1 小时
CAI	6 秒	开罗	+ 2 小时
JED	8 秒	吉达	+ 3 小时
DXB	11 秒	迪拜	+ 4 小时
KHI	13 秒	卡拉奇	+ 5 小时
DAC	15 秒	达卡	+ 6 小时
BKK	18 秒	曼谷	+ 7 小时
BJS/HKG	21 秒	北京	+ 8 小时
TYO	23 秒	东京	+ 9 小时
SYD	25 秒	悉尼	+ 10 小时
NOU	28 秒	努美阿	+ 11 小时



4

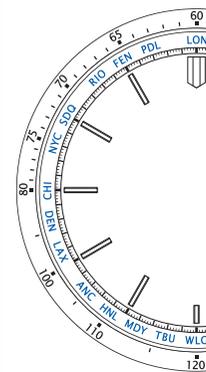
世界时间功能的使用方法

30

※ 各项显示可能会因型号（样式）而有所不同。

(截止到 15 年 3 月)

时区显示	时差设定 中央指针位置	时差代表城市名称	与 UTC 的时差
WLG	30 秒	惠灵顿	+ 12 小时
TBU	32 秒	努库阿洛法 (汤加塔布岛)	+ 13 小时
MDY	34 秒	中途岛	- 11 小时
HNL	36 秒	火奴鲁鲁	- 10 小时
ANC	38 秒	安克雷奇	- 9 小时
LAX	41 秒	洛杉矶	- 8 小时
DEN	43 秒	丹佛	- 7 小时
CHI	45 秒	芝加哥	- 6 小时
NYC	48 秒	纽约	- 5 小时
SDQ	50 秒	圣多明哥	- 4 小时
RIO	53 秒	里约热内卢	- 3 小时
FEN	55 秒	费尔南多·迪诺罗尼亚群岛	- 2 小时
PDL	57 秒	亚速尔群岛	- 1 小时



4

世界时间功能的使用方法

31

## 闹铃操作方式

- 24 小时制的每日闹铃。能以 1 分钟为单位设置闹铃设定时间。
- 在“显示充电量”模式下使用。
- 可设定闹铃响 (ON) / 不响 (OFF)。

### 中央指针 (ON/OFF)

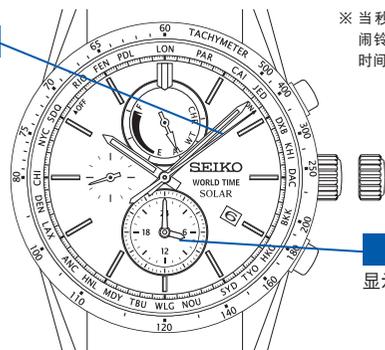
显示闹铃响(ON)/不响(OFF)的设定状态。

响 (ON) ...9 秒的位置  
不响 (OFF) ...51 秒的位置

※ 当秒针每 2 秒才走动 1 次时，闹铃不会响，也无法设定闹铃时间。→ 关于电力 P.40

### 闹铃小表盘

显示闹铃设定时间。



5

闹铃的使用方法

32

## 闹铃时间设定方法

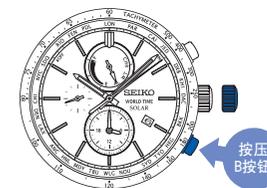
### ① 表把往外拉 1 段

- ※ 腕表会继续走动。
- ※ 如为可锁式表把，操作前请先解锁。
- P.10
- ※ 若在使用秒表时把表把往外拉至第 1 段，秒表会归零。



### ② 按压 B 按钮，设定闹铃时间

按 B 按钮则往前进，按 B 按钮则往后退。  
持续按住 B 按钮可快转。



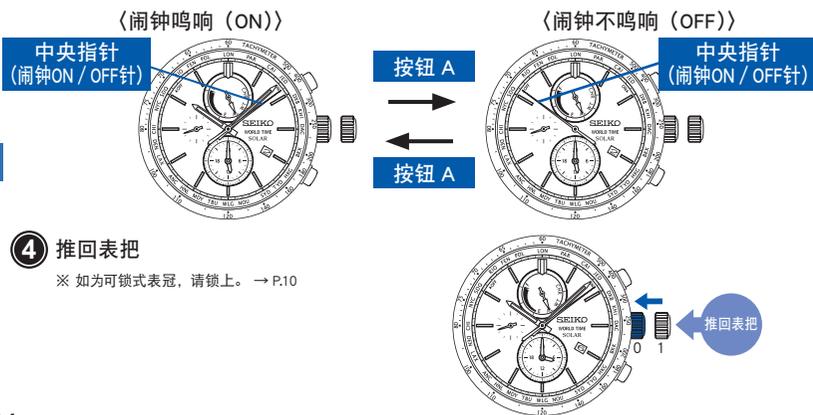
5

闹铃的使用方法

33

- ③ 按压 A 按钮，设定响 (ON) / 不响 (OFF)

设定	针位置
闹钟鸣响 (ON)	9秒位置
闹钟不鸣响 (OFF)	51秒位置



5

闹钟的使用方法

- ④ 推回表把

※ 如为可锁式表冠，请锁上。→ P.10

34

### ■ 变更闹铃时间设定

- ① 表把往外拉 1 段
- ② 按压 B 按钮，变更闹铃时间。  
按 B 按钮则往前进，按 B 按钮则往后退。  
持续按住 B 按钮可快转。
- ③ 推回表把

5

### ■ 试听闹铃响音

- ① 表把往外拉 1 段
- ② 长按 A 按钮 (约 3 秒以上)，即可在按住时试听闹铃响音。
- ③ 结束试听后推回表把

闹钟的使用方法

36

### ■ 停止闹铃响音

- 当时间来到设定的闹铃时间时，闹铃响音会持续 20 秒。
- 按 A 按钮或 B 按钮即可停止闹铃响音。

※ 在秒表指针走动期间，闹铃响音会与平常不同，这并非故障。

※ 闹铃鸣响时，只要按下 A 按钮或 B 按钮即可停止闹铃响音，但无法操作秒表。请于闹铃响音停止后再操作秒表。

### ■ 解除闹铃设定

- 如欲解除已设定的闹铃，请设定为不响 (OFF)。 → P.33

- ① 表把往外拉 1 段
- ② 按压 A 按钮，使中央指针为不响 (OFF) (51 秒的位置)
- ③ 推回表把。

5

闹钟的使用方法

35

5

闹钟的使用方法

37

## 关于充电

### ■ 充电方法

将腕表表盘置于光线照射之下进行充电。



为了保证腕表的使用状态良好，平时应注意充分给电池充电。

※ 充电的时候，注意不要让腕表达到高温状态，应避免长时间放置于强烈阳光照射之下。  
(腕表工作温度范围为-10°C~+60°C)

※ 刚开始使用或者重新驱动因充电不够而停止走动的腕表的时候，应该按照右表所示大致数值对腕表进行充分充电。



在以下状态下，腕表因充电不足导致电能耗尽而停止走动的可能性增大。

- 腕表被遮掩在衣服的袖子里。
- 长时间在光线不易照射到的环境下使用和保管腕表。



### ■ 充电需要的大致时间

充电时，可以参考下述时间作为大致的充电时间。

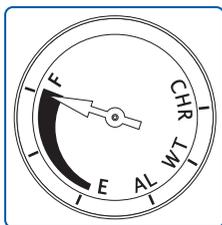
照度 lx (勒克斯)	光源	环境 (大致标准)	到充满电为止	直到实际开始 1秒走针为止	驱动腕表走 针1天
700	日光灯	一般办公室内	—	60个小时	2.5个小时
3000	日光灯	30W 20cm	110个小时	13个小时	33分
1万	日光灯	30W 5cm	30个小时	3.5个小时	9分
1万	太阳光	阴天	30个小时	3.5个小时	9分
10万	太阳光	晴天(夏季直射阳光下)	5个小时	36分	2分

“直到实际开始1秒运针为止”的数值，是在停止运针的腕表上照射光线后，直到实际开始1秒运针为止所需要充电时间的大致标准。有时候不需要充电这么长时间，腕表就开始1秒运针，但这种情况下，很快就会进入2秒运针的状态。充电的时候，一定参照这个大致的时间标准。

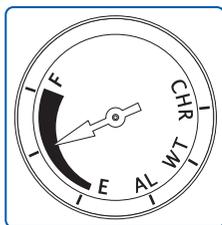
※ 充电所需要的时间，会因型号不同而有若干差异。

## 关于电能

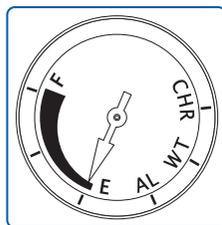
### ■ 电池残量显示方法



充足 (H) :



中量 (M) :



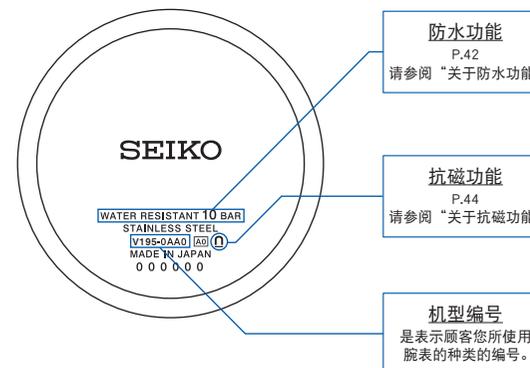
少量 (L) :

秒表会归零并显示充电量。  
闹铃会变成不响 (OFF) 的设置。

※ 请注意：刚充电后，显示的剩余电能可能比实际情形高1级。

## 关于功能和型号

也可以通过腕表后盖来确认功能和型号。



※ 上面所示为一个图例，可能会跟您所购买的腕表有所不同。

## 关于防水功能

在使用之前，应确认腕表的防水功能，  
您所购买的腕表的防水功能如下表所示。

(请参见 P.41)

使用腕表时  
注意事项

7

后盖表示	防水性能
没有防水功能显示	非防水型
WATER RESISTANT	日常生活用防水型。
WATER RESISTANT 5 BAR	日常生活用加强防水 5 BAR 气压防水型
WATER RESISTANT 10 (20) BAR	日常生活用强化防水，10 (20) BAR 气压防水型

42

## 使用方法

不要在水滴多或者出汗多的场合使用腕表。

如果日常生活中“沾一点儿水”  
环境的话，可以使用。

**警告** 在游泳的时候，不要使用腕表。

可以在游泳等体育活动中使用。

可以在不使用氧气罐轻装潜水时使用。

使用腕表时  
注意事项

7

43

## 关于抗磁功能（磁场的影响）

本腕表有可能会受附近磁气的影响，而造成腕表走时不准确或停止走时。

使用腕表时  
注意事项

7

表后盖显示	处置方法
没有抗磁功能显示	在使用腕表的时候，应该离开磁场产品 10 厘米以上。
	在使用腕表的时候，应该离开磁场产品 5 厘米以上。 (JIS1 种)
	在使用腕表的时候，应该离开磁场产品 1 厘米以上。 (JIS2 种)

如果因腕表带磁的原因而导致腕表配戴使用时的精度超出了大致标准范围的话，则需要  
进行清除磁性以及精度的重新调整。这些作业即使是在保修期限内，也要收取费用。

本腕表受磁场影响的理由

内藏的电动机使用有磁石，所以会受到来自外部强磁场的影响。

44

## 我们身边对腕表能造成影响的磁性产品事例



使用腕表时  
注意事项

7

45

## 关于日常保养

### ●平时应该对腕表多加保养

- 请不要拔出表把进行清洗。
- 注意经常用柔软的布擦去水分、汗水、污渍。
- 泡过海水后，务必先用淡水仔细清洗后再擦干。在清洗的时候，不要直接放在水龙头下冲洗，而是应该把腕表放入盛有清水的容器里然后再清洗腕表。  
※ 如果是“非防水”、“日常生活用防水”腕表的话，不可以用水清洗。  
→ 关于功能和机型 P.41 关于防水功能 P.42

### ●应该时常转动控制表把

- 为了防止表把生锈，应该时常转动控制表把。
- 螺丝锁式表把也同样如此。 →关于表把 P.10

### ●皮革表带

- 水分、汗水及日光直射，有可能导致表带褪色和劣化。
- 沾水时或者出汗以后，应立即用干布等轻轻擦拭把水吸干。
- 不要把表带放置在阳光直接照射的地方。
- 浅颜色的表带更容易显脏，所以在使用时需要注意。
- 即使腕表本体是日常生活用加强防水型 10 (20) 气压防水，除了完全防水型表带之外，其他皮革表带应尽量不要在游泳或者做与水相关的作业的时候使用。

### ●聚氨酯表带

- 聚氨酯表带具有因光线而褪色或者因溶剂、空气中的湿气等而劣化的特性。
- 特别是半透明和白色及浅颜色的表带，容易吸收其他颜色或者引起变色。
- 表带如果脏了的话，应用水清洗，并用干燥的布擦干水分。  
(为了避免腕表本体部分被水沾湿，可以用厨房用保鲜膜等保护好腕表本体后再清洗)。
- 如果表带完全失去了弹力的话，则应该更换表带。如果继续使用的話，则会产生裂缝，表带容易断裂。

关于斑疹、过敏	因表带所造成的斑疹，有各种各样的诱发原因，既有因为金属或皮革而引起的过敏反应，也有因为污渍或者与表带摩擦等不感感所导致者。
关于表带长度的大致标准	表带应该在长度上留出一点儿余量，并在使用时保持良好的透气性。 当腕表戴在手上的时候，能插进一个手指的状态比较合适。



## 关于表带

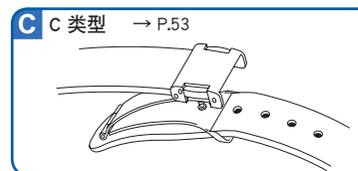
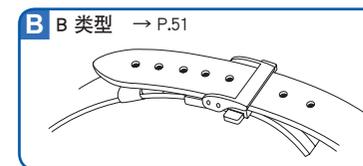
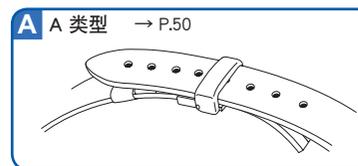
表带直接接触肌肤，容易因汗水、尘垢弄脏。因此，如果不注意保养的话，则表带可能很快就会损伤，或者导致肌肤斑疹、弄脏袖口等。为了保证您能长期使用，需要经常对表带多做保养。

### ●金属表带

- 即使是不锈钢表带，如果对水分、汗水、污渍放置不管的话，也会生锈。
- 如果保养不好的话，可能会因此而引发斑疹或者把衬衫的袖口弄脏成黄色或金色。
- 有水分、汗水和污渍的话，应该及早用柔软的布擦干净。
- 表带缝隙间的污垢，可以用水清洗或者用柔软的牙刷等来清除。  
(为了避免腕表本体部分被水沾湿，可以用厨房用保鲜膜等保护好腕表本体后再清洗)。  
残留下来的水分，用柔软的布擦干净。
- 即使是钛金属表带，表带销钉类也会使用强度高的不锈钢，这些不锈钢销钉类有可能会生锈。
- 如果生锈进一步发展下去的话，则可能会导致表带销钉鼓起或滑出，从而使腕表脱落。也可能相反，致使表带扣解不开。
- 如果万一发生表带销钉突出的话，则有可能导致受伤，应立即停止使用，联系修理。

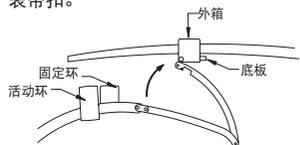
## 三折叠式皮革表带扣的使用方法

皮革表带中有使用可调整三折叠式表带扣的表带。  
如果您所购买的腕表的表带扣属于下述其中一种的话，可以参照各自的操作方法。

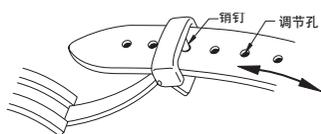


### A 类型表带的使用方法

- 1 把表带从固定皮环和活动皮环抽出，打开表带扣。
- 2 把外箱底板向下打开。



- 3 把销钉从调节孔抽出。把表带向左右方向滑动，在合适的长度之处，把销钉再一次插入调节孔。



- 4 关闭底板。

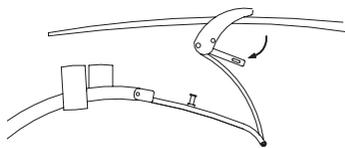
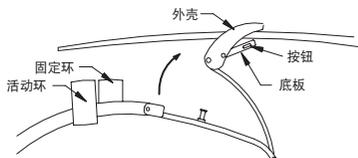
※ 注意不要过分按压底板。



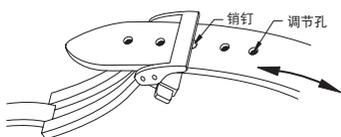
※ 在扣表带扣的时候，应该先把表带的尖端头部（剑头状）放入固定皮环和活动皮环以后，再紧紧扣上表带扣。

### · 如何调整表带的长度？

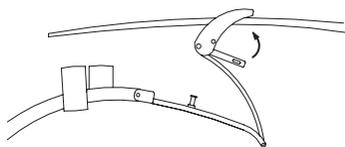
- 1 在从两侧按压按钮的同时，把表带从固定皮环和活动皮环中取出，打开表带扣。
- 2 再一次按压按钮，向下方打开底板。



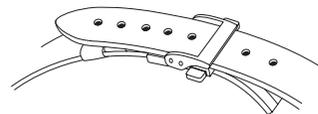
- 3 把销钉从调节孔取出。让表带左右滑动，在合适的长度之处，把销钉插入调节孔内。



- 4 关闭底板。

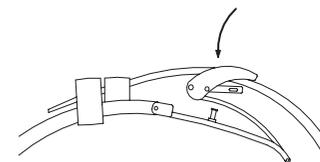
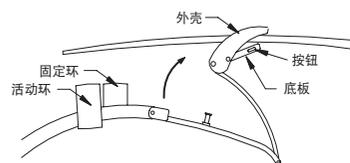


### B 类型表带的使用方法

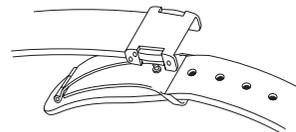


### · 装卸的方法

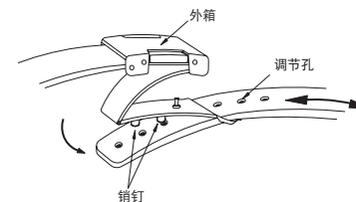
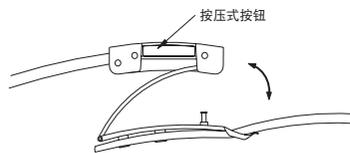
- 1 在从两侧按压按钮的同时，把表带从固定皮环和活动皮环中取出，打开表带扣。
- 2 把表带的尖端头部（剑头状）放入固定皮环和活动皮环以后，再从上方用力按压外壳扣住表带。



### C 类型表带的使用方法



- 1 从两侧按着按压式按钮，打开表带扣。
- 2 把销钉从调节孔抽出。让表带左右滑动，在合适的长度之处，把销钉插入调节孔内。按压外壳，扣上表带扣。



## 关于 LUMIBRITE

### 如果您所购买的腕表带有 LUMIBRITE 的话

LUMIBRITE 在短时间内（约 10 分钟：500 勒克司以上）吸收并储存阳光和照明器具的光线，并在黑暗中长时间（约 3 小时～5 小时）发光。离开光线后亮度（明亮程度）随着时间逐渐减弱。此外，因储存光线时的光线强度和光线吸收程度以及 LUMIBRITE 面积的不同，发光的时间和可见程度会有偏差。

※ 一般来说，从明亮的地方进入到黑暗的地方的时候，人的眼睛无法马上适应。最初是不容易看见物体的，过一段时间后才能逐渐看清楚。（眼睛对黑暗的适应性）

※ LUMIBRITE 是一种完全不含放射能等有害物质的，对环境和人类都安全的蓄光（放出所储存的光）涂料。

<关于光度的标准>

环境		明亮程度（光度）的大致标准
太阳光	晴天	100,000 勒克司
	阴天	10,000 勒克司
室内（白天窗口处）	晴天	3,000 勒克司以上
	阴天	1,000 ~ 3,000 勒克司
	雨天	1,000 勒克司以下
照明 （白色荧光灯 40W 以下）	1m	1,000 勒克司
	3m	500 勒克司（通常室内水平）
	4m	250 勒克司

### ※ 防止过度充电功能

在给电池充电的时候，即使超过了充满电所需要的时间，腕表也不会因此而破损。如果充电电池已充满电的话，则防止过度充电功能就会启动，以免过多地给电池充电。

※ 关于电池充满电所需要的时间，可以参考“充电所需要的大致时间 P.39”

#### 警告

##### ■ 充电时的注意事项

- 在给电池充电的时候，不要过于靠近摄影用灯具、聚光灯、白炽灯（灯泡）灯等。那样的话，则会让腕表处于高温状态，内部零件等有可能会受到损伤。
- 在太阳光照射下充电的时候，也不要将腕表放置在汽车控制板等上面。因为这些场所的温度会达到相当高的高温，有可能会造成腕表出故障。
- 注意不要让腕表的温度超过 60℃。

## 关于使用电源

本腕表使用的是专用充电电池，跟普通的氧化银电池不一样。

所谓充电电池，是指可以充电放电反复使用的电池，它不同于干电池和纽扣电池等一次性消费的电池。

由于长期使用和使用环境差异等因素，充电电池可能会逐渐降低容量和充电效率。另外，如果长期使用的话，可能还会因机械零件的磨损和污垢以及润滑油劣化等而导致电池持续时间缩短。如果充电电池的性能降低了的话，则应该拿去修理。

#### 警告

##### ■ 更换充电电池时的注意事项

- 不要自行取出充电电池。  
由于更换充电电池需要专业知识和技术，所以，应该联系购买腕表的商店为您更换。
- 如果装入普通的氧化银电池的话，则可能会导致破裂、发热、起火等。

## 关于售后服务

### ● 保修和维修

- 需要做修理和维修调整的时候，如机芯的拆卸清洗、加油、保养时（全检），应与购买产品的商店或者公司的客户服务中心取得联系。
- 如果在保修期间内出现质量问题的话，务必要附上保修凭证，前往购买产品的商店或公司的客户服务中心进行处理。
- 保修范围请参照保修卡。  
请认真地阅读保修卡，妥善保管好。
- 关于保修期间结束后修理的问题，如果通过修理可维持功能的话，我们将根据您的要求，为您做收费修理。

### ● 关于维修用功能零件

- 本腕表维修用功能零件的保有期限一般以 7 年为标准。所谓维修用功能零件，是指为维持腕表功能所需要的修理用零件。
- 在修理的时候，有时可能会使用外观有所不同的替代零部件。望予以谅解。

### ●关于机芯的清洗保养（全检）

- 为了保证您能够长期使用，建议您每 3 年~ 4 年左右做一次机芯的清洗保养（全检）根据您的使用状况，机械的润滑状态可能会受到损坏或者会因油的污垢等而导致零部件磨损，以至停止走动。另外，密封垫圈等零部件的老化，可能会影响腕表原有的防水功能，导致使用中汗水、水分进入而影响腕表的使用，因此防水零件需要定期检查及更换。机芯的清洗保养（全检），应该指定“原装正品零部件”，并且联系购买商店在做全检的时候，同时应更换密封垫圈、簧杆。
- 在做拆卸清洗（全检）的时候，有时还可能需要更换机芯。

#### ① 确认腕表指针正常走动

请先确认小秒针是以每秒 1 次的速度运针。  
如每 2 秒才运针 1 次，或秒针已停止，请将文字板面向光源充电。 → 关于充电 P.38

#### ② 表把往外拉 2 段

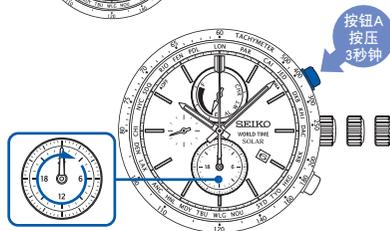
小秒针停止。  
※ 若为可锁式表把，操作前请先解锁。  
→ 表把 P.10



#### ③ 按住 A 按钮（3 秒），直到秒表指针等开始走动

秒表指针（时、分、秒）与模式指针会移动到各自的基准位置。

※ 如不清楚秒表指针等分别是哪支指针，请参阅“各部位名称与主要功能 P.9”。



## 校准各指针的基准位置

即使秒表归零，秒表指针亦未停在 0 小时 0 分 0 秒位置；  
或模式指针未显示正确位置时，可能是基准位置发生偏移。  
秒表指针（时分秒）的基准位置，分别应该在“0 时 0 分 0 秒”处。  
校准基准位置，才能正确显示计时结果。

可能导致基准位置偏移的原因如下。

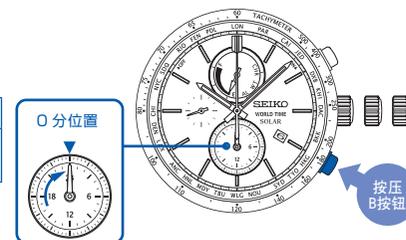
- 受到强烈冲击：掉落或发生强力撞击时，可能发生偏移。
- 受磁力影响：如太靠近带有磁力的物品，可能发生偏移。  
→ 日常生活中可能影响腕表的磁性产品 示例 P.45

※ 校准秒表指针的基准位置后，时间会变不准。请在校准基准位置后，修正基本时间、辅助表盘及城市指针。

#### ④ 按压 B 按钮，使秒表时分针移至 0 时 0 分

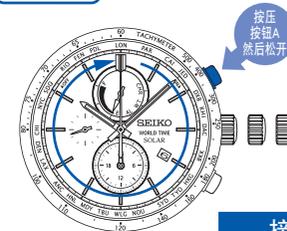
快进 1 分	放开即停
快转	持续按压 2 秒以上即开始快转

※ 如果是“0 小时 0 分钟”的话，则进入 ⑤ 操作。



#### ⑤ 单击 A 按钮

秒表秒针会旋转 1 圈，进入“调整秒表秒针基准位置”模式。

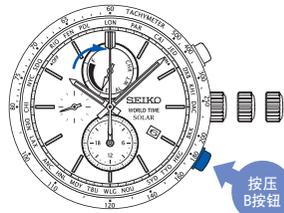


接下一页

**⑥ 按压 B 按钮，使秒表秒针移至 0 秒**

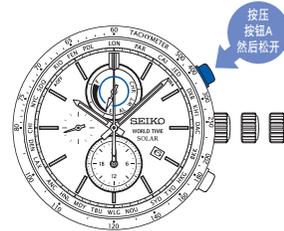
快进 1/5 秒	放开即停
快转	持续按压 2 秒以上即开始快转

※ 如果处于“0 秒”状态的话，则可进入 **⑦** 操作



**⑦ 单击 A 按钮**

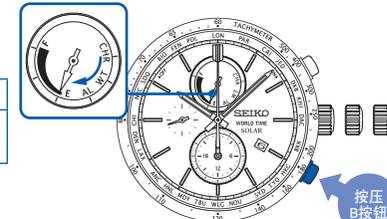
秒表秒针会旋转 1 圈，进入“调整秒表指针基准位置”模式。



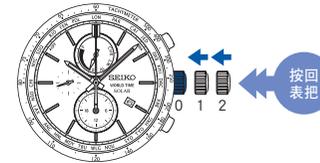
**⑧ 按压 B 按钮，将模式指针调整至如图位置**

1 格	放开即停
快转	持续按压 2 秒以上即开始快转

※ 如果模式针处于基准位置的话，则请进行 **⑨** 操作



**⑨ 推回表把**



**⑩ 调整基本时间、世界时间 → 设定时间与日期 P.12**

调整基准位置后，基本时间与世界时间会不一致。  
调整完基本时间与世界时间后，结束操作。

**出现问题的时候怎么办？**

出现问题的时候怎么办	可能导致问题发生的原因	处置方法	参考页数
腕表停止走动	电池能量耗尽或者能量减少。如果每天戴在身上还会发生这种现象的话，则有可能是因为配戴时腕表被衣物的袖子等遮掩而没有充分地照射光线所致。	应该给电池充分充电，直至秒针恢复到 1 秒 1 格运针。	P.38
小秒针处于 2 秒 1 格运针状态		配戴腕表时，注意尽量不要让袖子等遮掩住腕表。另外，摘下腕表的时候，也要注意尽量放置在明亮的场所。	
处于停止运针状态的腕表，充电时间已超过“满量充电所需要的时间”，但仍然没恢复到 1 秒 1 格运针或者开始走动	照射光线微弱 充电时间短  腕表内部的系统处于不稳定状态。	因照度不同而充电所需要时间会有变化。充电时可以参考“充电所需要的大致时间”。如果按照这样方法充电后腕表仍然不走动的话，则可以参考“万一出现异常运针时怎么办？”来进行操作。	P.39 P.68
腕表出现一时性走快或者走慢	把腕表放置在炎热之处或者寒冷之处。	可以参考“万一出现异常运针时怎么办？”来进行操作。	P.68
	放置在有磁场发生的物体旁边。	如果返回到常温的话，则会恢复原来的精度。需要重新调整时间。本腕表稳定的时间精度设定为在气温 5℃~35℃ 范围内戴在手腕上时。	P.12
	受到过掉落、强烈撞击或者做过激烈的体育运动等强烈的撞击和振动。	如果远离磁场的话，则恢复到原有的精度。需要重新调整时间。如果恢复不到原有精度的话，则应该与购买腕表的商店联系咨询。	P.12
		可以重新调整时间。如果恢复不到原有的精度的话，则应该与购买腕表的商店联系咨询。	P.12

出现问题的时候怎么办	可能导致问题发生的原因	处置方法	参考页数
即使操作秒表秒针复位，也返回不到 0 小时 0 分钟 0 秒的位置	秒表秒针的基准位置出现了偏差。 在因受到外部的影响和系统复位等原因而表针基准位置出现偏差的时候会出现上述现象。	请调整秒表秒针的基准位置。	P.59
虽选择与基本时间相同的时区，但基本时间与世界时间不一致。	腕表放置在散发磁场的物体旁边或者受到了强烈的撞击和振动。	请重新调整基本时间与世界时间。	P.12
按钮无法操作 (即使操作也不启动)	电能残量不足。	应该充分给电池充电，直至秒针恢复到 1 秒 1 格运针为止。	P.38
玻璃上的水雾无法消失	因密封垫圈的劣化等造成腕表内部进水。	应该跟购买腕表的商店联系咨询。	—
日期在白天翻动。	时间出现了 12 个小时的偏差。	应该正确地调整基本时间和世界时间的时间。	P.12

※ 属于上述情况以外的现象，应该与购买腕表的商店联系咨询。

## 万一充完电也不会运行，或动作异常时

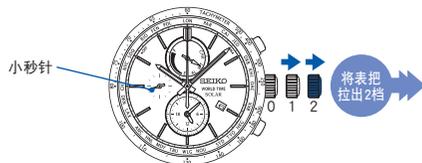
万一完全充电后仍不运行，或无法每秒运针 1 次，或运作异常时，请依下述方式使其恢复正常功能。

### ■ 系统还原

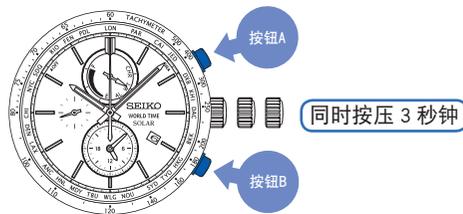
#### ① 表把往外拉 2 段

小秒针停止。

※ 如为可锁式表把，操作前请先解锁。→ 表把 P.10



#### ② 同时按住 A 按钮、B 按钮 3 秒



#### ③ 推回表把

小秒针开始走动。

若小秒针每 2 秒运针 1 次，请充分充电至每秒运针 1 次为止。 → P.38



#### ④ 调整秒表指针（时、分、秒针）与模式指针基准位置后，调整时间、日期

· 调整各指针基准位置 → P.59

· 设定时间、日历、世界时间 → P.12

调整完各指针基准位置、时间、日历、世界时间后，结束操作。

## 产品规格

1. 基本功能	大表盘 3 表针 (时、分、小秒针) 充电量显示 (动力储存) 秒表 (秒、时、分) 世界时和闹钟小表盘 (小时和分)
2. 石英晶体振荡器频率	32,768Hz (Hz = 1 秒钟的振动数)
3. 精度	平均月偏差在 ±15 秒以内 (在气温 5°C~35°C 范围内腕表戴在手腕上的情况下)
4. 工作温度范围	- 10°C~+ 60°C
5. 驱动方式	步进马达式 4 个
6. 使用电源	专用充电池 : 1 个
7. 持续时间	约 6 个月 (每天的使用条件为秒表 1 小时, 闹表 1 次 (20 秒钟鸣响))
8. 电路	振动、分频、驱动、充电电路 : IC 1 块

※ 技术规格可能会因产品改良而有所变更, 恕不预先通知。