

S063

KSJS063-A1307

セイコーウォッチ株式会社

SEIKO

取扱説明書

I N S T R U C T I O N S

S063 ストップウォッチ ソーラー インダストリアル

この度は弊社製品をお買い上げいただき、
誠にありがとうございました。
ご使用前にこの説明書をよくお読みの上、
正しくご愛用くださいますよう、お願い申し上げます。
なお、この説明書はお手元に保管し、必要に応じてご覧ください。

目次

製品取扱上のご注意	4	ダブルリピータイマーの使いかた	
特長	8	①ボタンの名称とはたらき	18
ボタン名称とモード表示の切替え		②ダブルリピータイマーの	
①ボタン名称	9	合わせかた	19
②モード表示の切替え	10	③ダブルリピータイマーの	
ストップウォッチの使いかた		使いかた	20
①ボタンの名称とはたらき	11	アラーム表示	
②積算タイムを測る	12	①ボタンの名称とはたらき	21
③ラップタイムを測る	13	②アラーム機能の使いかた	22
④ランニングラップタイムを測る	14	時刻・カレンダー表示	
⑤スプリットタイムを測る	15	①ボタンの名称とはたらき	23
⑥300ラップ/スプリットメモリー		②時刻・カレンダーの合わせかた	24
リコール機能	16	③コントラスト調整の合わせかた	25

2

パワーセーブ機能・スリープ機能に	
ついて	26
システムリセットについて	27
充電について	
①充電のしかた	28
②充電にかかる時間のめやす	30
③表示と電池残量について	31
④パワーセーブ・スリープに	
ついて	33
お手入れについて	34
防水性能について	35
使用電源について	37
アフターサービスについて	39
製品仕様	41

3

製品取扱上のご注意

警告

取り扱いを誤った場合に、重症を負うなどの重大な結果になる危険性が想定されることを示します。

- ・乳幼児の手の届くところに、時計本体や部品を置かないでください
部品を乳幼児が飲み込んでしまうおそれがあります。
万が一飲み込んだ場合は、身体に害があるため、ただちに医師にご相談ください。

- ・時計から二次電池を取り出さないでください

※ 二次電池について → 使用電源について P.37
二次電池の交換には専門知識・技能が必要です。お買い上げ店にご相談ください。
一般の酸化銀電池が組み込まれると、破裂・発熱・発火などのおそれがあります。

4

注意

取り扱いを誤った場合に、軽症を負う危険性や物質的損害をこうむることが想定されることを示します。

- ・以下の場所での携帯・保管は避けてください

- 揮発性の薬品が発散しているところ（除光液などの化粧品、防虫剤、シンナーなど）
- 5℃～35℃を外れる温度に長期間なるところ
- 高湿度なところ
- 磁気や静電気の影響があるところ
- ホコリの多いところ
- 強い振動のあるところ

- ・アレルギーやかぶれを起こした場合

ただちに時計の使用をやめ、皮膚科など専門医にご相談ください。

- ・その他のご注意

- 商品の分解・改造はしないでください。
- 乳幼児に時計が触れないようにご注意ください。
けがやアレルギーをひき起こすおそれがあります。
- 使用済み電池の処理は自治体の指示に従ってください。
- ひもやチェーンの取り扱いにご注意ください。
衣類や手・首などを傷つけたり、首を締めたりするおそれがあります。

5

警告



この時計はスキューバダイビングや飽和潜水には絶対に使用しないでください

スキューバダイビングや飽和潜水用の時計に必要なとされる過酷な環境を想定した様々な厳しい検査を行っていません。専用のダイバーズウォッチをご使用ください。

注意



直接蛇口から水をかけることは避けてください

水道水は非常に水圧が高く、日常生活用強化防水の時計でも防水不良になるおそれがあります。

注意

水分のついたまま、りゅうすやボタンを操作しないでください

時計内部に水分が入ることがあります。

※ 万が一、ガラス内面にくもりや水滴が発生し、長時間消えない場合は防水不良です。お早めにお買い上げ店・弊社お客様相談窓口にご相談ください。

水や汗、汚れが付着したままにしておくのは避けてください

防水時計でもガラスの接着面・パッキンの劣化やステンレスがさびることにより、防水不良になるおそれがあります。

入浴やサウナの際はご使用を避けてください

蒸気や石けん、温泉の成分などが防水性能の劣化を早めることがあります。

特長

S063 はソーラー充電機能をそなえたストップウォッチです。

工程管理や作業分析などで用いられる10進法計測式(100割計)の工業用ストップウォッチです。ストップウォッチ機能(ラップ計測・スプリット計測・300ラップ/スプリットタイムメモリー)の他に、ダブルリピートタイマー、時刻・カレンダー、アラームの機能を備えています。

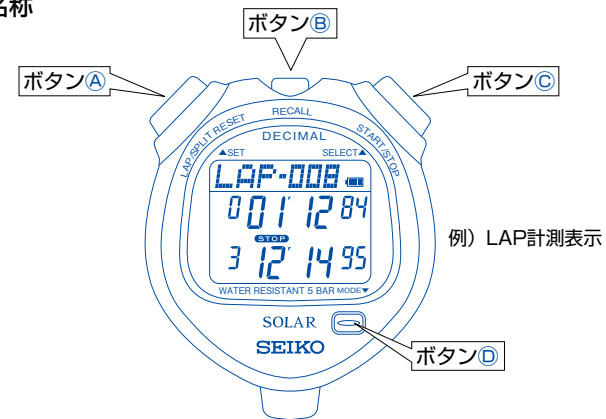
※ DM (Decimal : デシマル) = 10 進法計測で使用される単位

- 1DM = 1/100分
- 100DM = 1分
- 600DM = 6分
- 6000DM = 60分

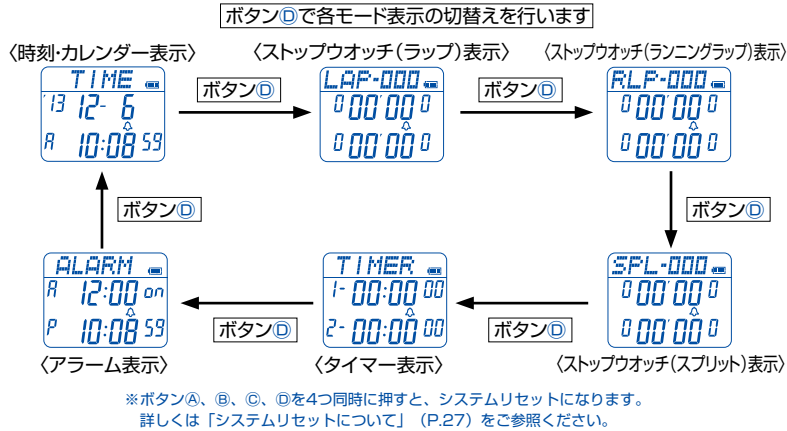
- ストップウォッチ機能:1/10DM(1/1000分に相当)単位で最大99999.9DM(999.999分に相当)まで計測できます。
 - ・スプリット、ラップ、ランニングラップを切り換えて表示することができます。
 - ・ラップメモリー機能:最大300ラップ/スプリットまで自動的に記憶(メモリー)されます。
- 時刻・カレンダー表示では、時刻と年・月・日・曜日表示します。
- ダブルリピートタイマー機能:内蔵された2つの減算タイマー(異なる2つの時間設定が可能)が、連動して交互にスタート・ストップを繰り返す機能です。
 - ・タイマー1、タイマー2それぞれ1秒単位で、10秒以上99時間59分59秒までセット可能です。
 - ・タイマー1、タイマー2はそれぞれタイムアップ予告音、タイムアップ音の音色が異なり、判別しやすくなっています。
- 設定した時刻(時、分)で毎日報時する1チャンネルのデイリーアラーム機能付です。
- パワーセーブ機能:操作しない状態が設定時間以上続くと、電池節約のため画面表示を自動的に消す機能です。【ソーラー駆動について】フル充電後光があたらない状態でも約6ヶ月間の動作が可能です。(1日あたりストップウォッチ1時間、アラーム1回、パワーセーブ20時間で使用の場合)

ボタン名称とモード表示の切替え

① ボタン名称



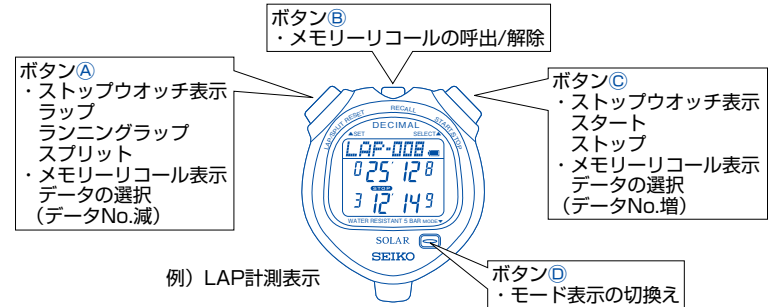
②モード表示の切替え



10

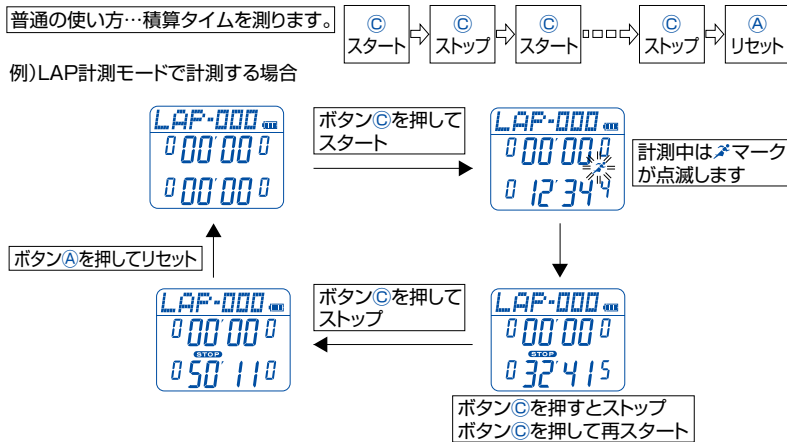
ストップウォッチの使いかた ①ボタンの名称とはたらき

- ・ストップウォッチは、モードを切換えることでラップ・ランニングラップ・スプリットタイムの計測が出来ます。
- ・ボタンBで、メモリーリコールの呼出/解除を行います。



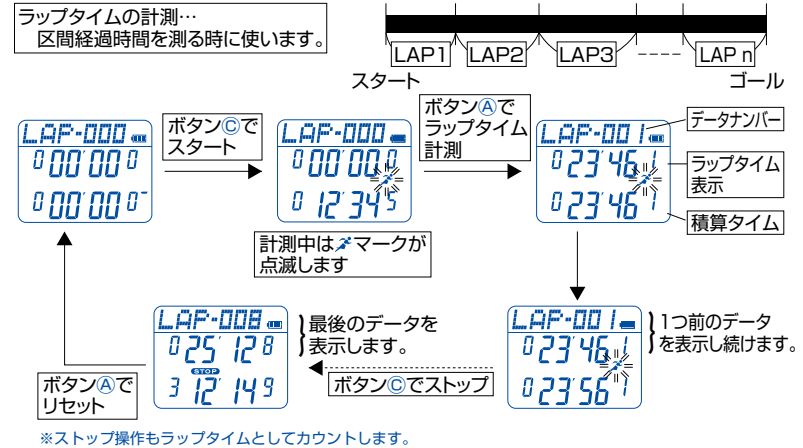
11

②積算タイムを測る



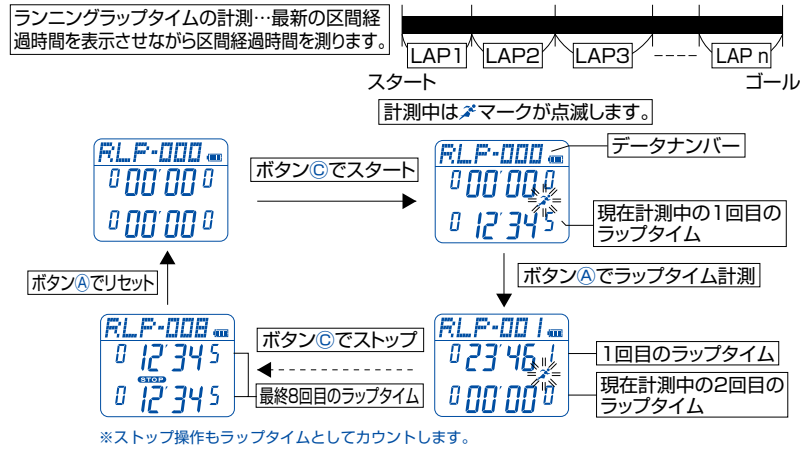
12

③ラップタイムを測る



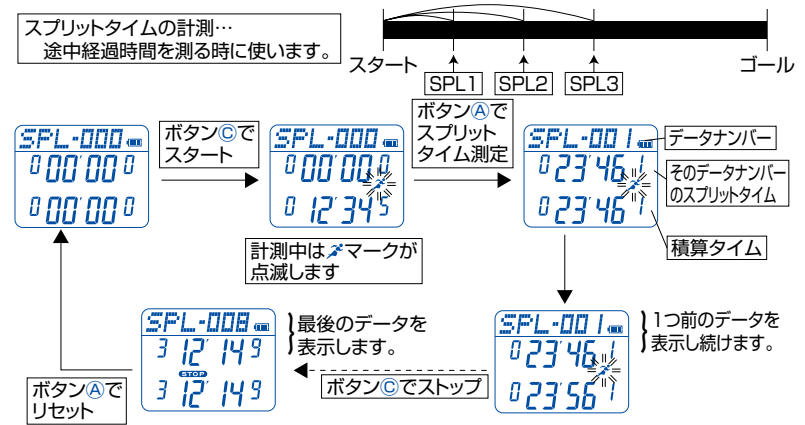
13

④ ランニングラップタイムを測る



14

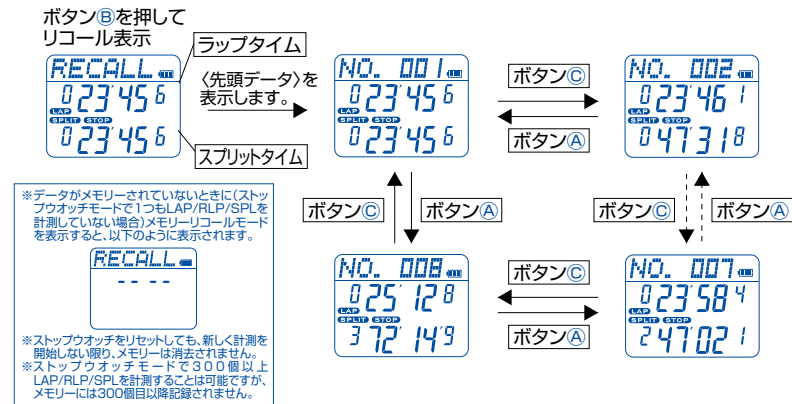
⑤ スプリットタイムを測る



15

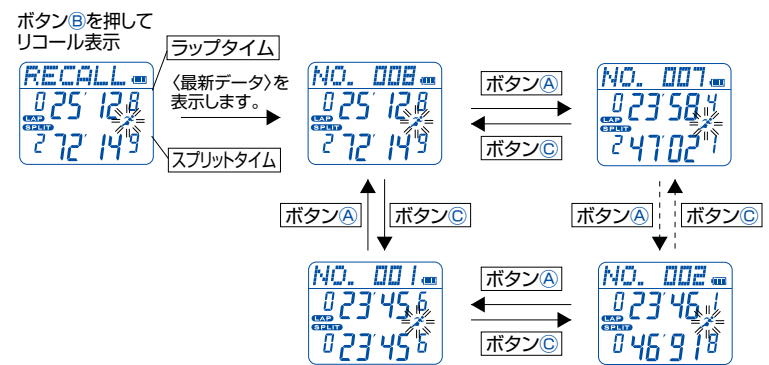
⑥ 300 ラップ / スプリットメモリーリコール機能

計測ストップ後メモリーをリコールする場合 <STOPマーク点灯>



16

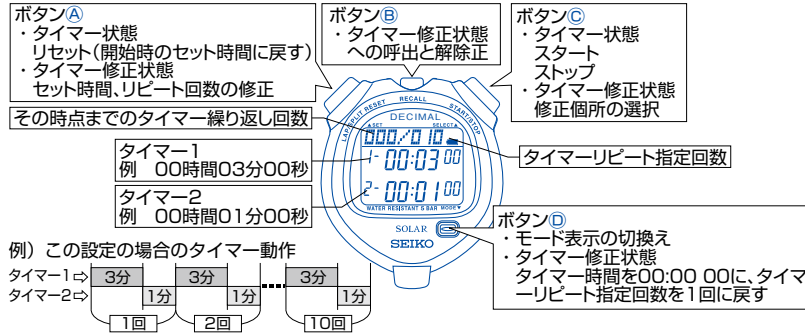
計測中にメモリーをリコールする場合 < \star マークが点滅>



17

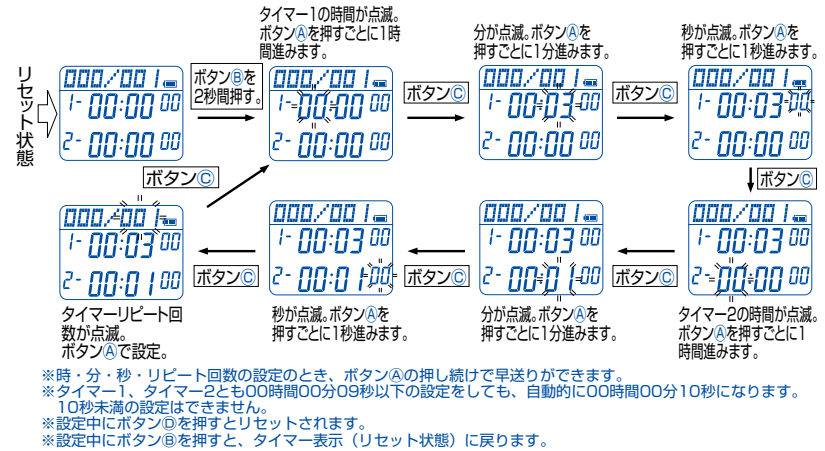
ダブルリピートタイマーの使いかた ① ボタンの名称とはたらき

- ・タイマー1のタイムアップ後、タイマー2がスタートする2つのタイマーを備えています。また、タイマー2のタイムアップ後、再びタイマー1がスタートするリピート(繰り返し)機能となっております。
- ・タイマー1、2とも、10秒以上99時間59分59秒までの設定ができます。
- ・タイマー1または2のどちらかを、00時間00分00秒に合わせると普通のリピートタイマーとして使えます。
- ・1~100回までリピート回数の設定ができます。また、リピート回数を「---」とすると、ボタン操作によってストップするまで計測を繰り返します。



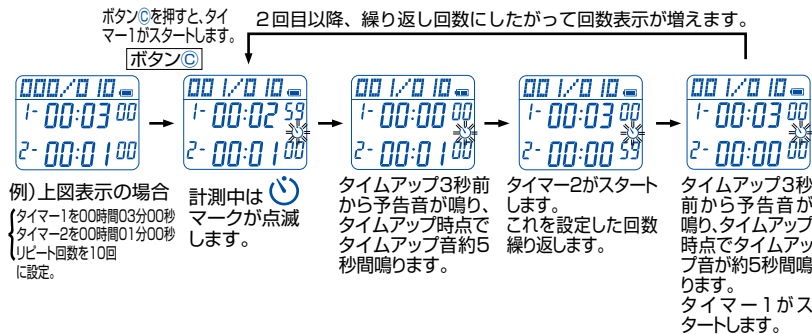
18

②ダブルリピートタイマーの合わせかた



19

③ダブルリピートタイマーの使いかた

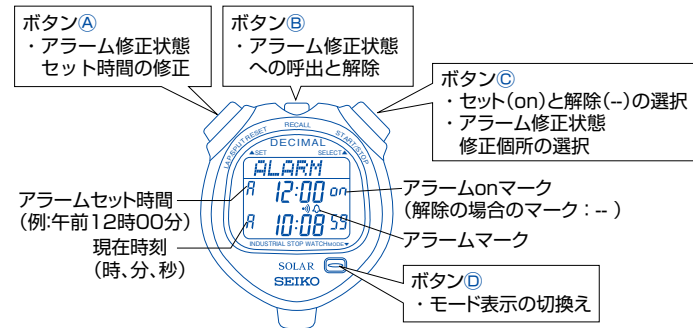


- ※タイムアップ音(予告音含む)を止めるときは、A、B、C、Dいずれかのボタンを押してください。その回だけ鳴り止めとなります。
- ※タイマー1と2のタイムアップ音は異なっています。
- ※ボタンCを押すごとにタイマーのストップ/再スタートができ、何度でも繰り返すことができます。

20

アラーム表示 ①ボタンの名称とはたらき

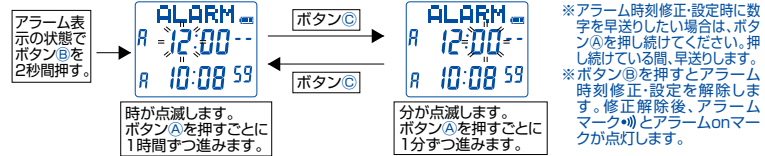
設定した時刻に毎日鳴る1チャンネルのデیلیーアラームです。
アラームは設定した時刻になると約20秒間鳴り続けます。
アラームON/OFFを切り替えることができます。
アラーム時刻表示を24時間制表示とするか12時間制表示とするかの設定は、「時刻・カレンダー表示」における同設定に連動します。



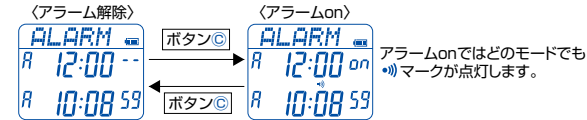
21

② アラーム機能の使いかた

◆アラーム時刻修正・設定の方法

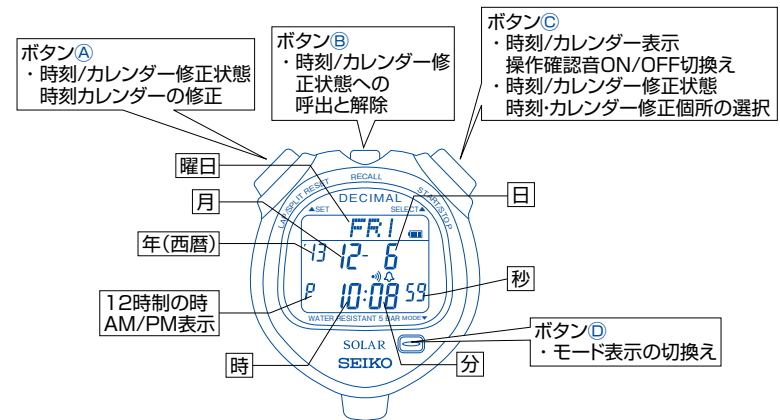


◆アラームを鳴らしたいとき、鳴らしたくないとき 「アラーム表示」でボタンCを押すことにセット (on) と解除 (-) ができます。



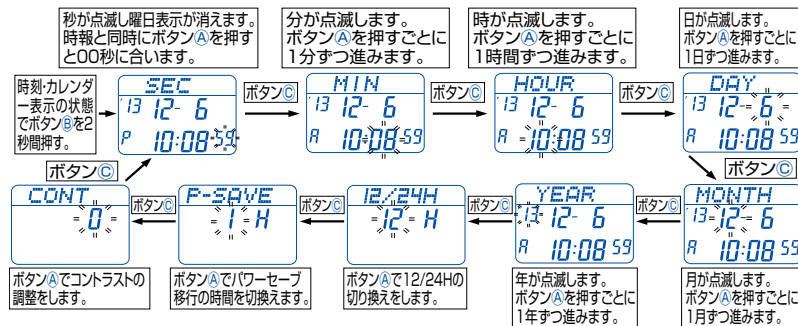
- ◆鳴っているアラームを止めるには
 - ・アラームは設定した時刻になると約20秒間鳴り続けます。
 - ・鳴っているアラームを止めたい時は、A、B、C、Dいずれかのボタンを押してください。
- ※ダブルリピータイマー機能使用時にアラーム設定時刻となり音がかさなった場合、ダブルリピータイマーのタイムアップ音が優先されます。

時刻・カレンダー表示 ① ボタンの名称とはたらき



※操作確認音をONに設定したときは、Aマークが点灯します。

② 時刻・カレンダーの合わせかた

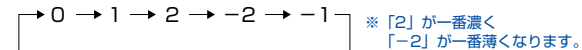


- ※分・時・日・月・年の修正で数字を早送りしたい場合は、ボタンAを押し続けてください。押し続けている間、早送ります。
- ※ボタンBを押すと時刻・カレンダー修正を解除します。
- ※押し忘れた場合でも2~3分後には時刻・カレンダー修正を解除します。
- ※年・月・日に合わせると自動的に曜日がセットされます。
- ※時刻・カレンダー修正状態でボタンAとボタンCを同時に押しますと全点灯表示します。故障ではありません。
- ※ボタンA、B、C、Dいずれか1つ押しますと時刻・カレンダー表示に戻ります。
- ※パワーセーブモードへの移行時間は、1H、3H、6H、12Hから選択できます。

③ コントラスト調整の合わせかた

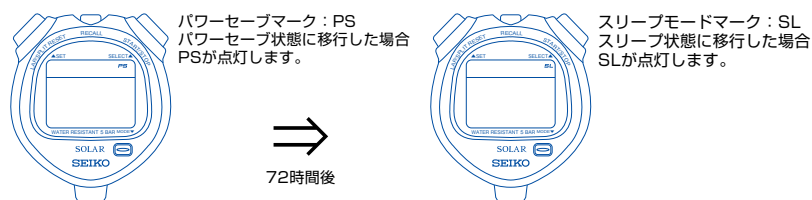
- ・表示のコントラスト (明暗) の調整ができます。初期化された時及びオールクリア時のコントラストは「0」設定です。

- ボタンBを押して「時刻・カレンダー表示」状態にしてください。
 - ①ボタンBを長押しすると現在設定されている時刻が表示し、「時刻・カレンダー合わせ」状態になります。
 - ②ボタンCを押して「コントラスト調整」状態にしてください。
 - ③ボタンAを押してコントラストを調整します。



- ④調整が終わりましたら、ボタンBを押して「時刻・カレンダー表示」にもどってください。押し忘れた場合でも2~3分後には「時刻・カレンダー表示」状態へ自動的にもどります。

パワーセーブ機能、スリープ機能について



時刻・カレンダー修正状態で、パワーセーブ移行時間を設定して、下記のような節電機能で電池寿命を長持ちさせることができます。

- ・パワーセーブ移行時間は1時間、3時間、6時間、12時間から選んで設定できます。設定のしかたは「時刻・カレンダーの合わせかた」をごらんください。
- ・どの表示状態であっても操作をしない状態が設定時間以上続くと、電池の節約のため画面表示が消えます。
- ・ストップウォッチやタイマーの機能が作動しているときには表示が消えるパワーセーブ状態にはなりません。
- ・パワーセーブ状態でもアラームの報音時は正常な時刻表示をします。
- ・消えている表示を復帰させるには、**A**、**B**、**C**、**D**いずれかのボタンを押してください。表示が消える直前のモードの表示に復帰します。
- ・パワーセーブ状態が72時間以上続くとスリープモードに移行してさらに節電機能がはたらきます。スリープモードではアラームの報音はしません。またストップウォッチ、タイマーはリセットされます。

26

システムリセットについて

- ・万一異常な表示（読めない表示など）となった場合、以下の操作を行ってください。時計内部のシステムがリセットされ、正常に機能するようになります。
- ・システムリセットのしかた**A**、**B**、**C**、**D**の4つのボタンを同時に2～3秒間押しすると、一旦表示が消えた後「TUE '13 1-1 A12:00 00」の表示になります。

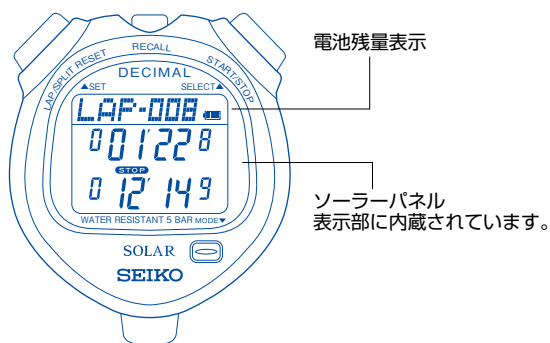
※システムリセット後は、メモリーされていたデータ等すべて消えます。日付・時刻合わせ等も必要となりますのでご注意ください。

27

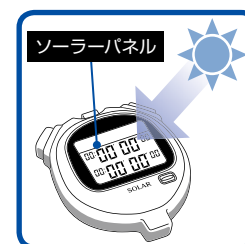
充電について

①充電のしかた

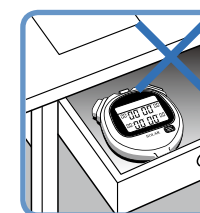
ソーラーパネルに光をあてて充電してください。



28



快適にご使用いただくために、十分な充電をすることを心がけましょう。



以下の状況では充電不足によりエネルギーが切れ、時計が止まる可能性が高くなります。

- ・引き出し、ロッカーの中等光のあたりにくい環境での保管が続く
- ・ストップウォッチを裏返した状態で置いておく

※ 充電の際は、時計が高温にならないようご注意ください。(作動温度範囲は-5℃～+50℃です。)
 ※ 使いはじめ、また充電不足で停止していた時計を駆動させるときは、次ページの表をめやすに十分な充電をしてください。

29

②充電にかかる時間のめやす

下記の時間を参考に、充電を行ってください。

LCD表示	無表示	点滅	点滅			1日分の充電時間
環境1 晴れた日の屋外 10万ルクス		約1.4時間	約11時間	約6時間		約5分
環境2 晴れた日の窓際 1万ルクス		約13.5時間	約108時間	約57時間		約55分
環境3 くもりの日の窓際 5000ルクス		約28.5時間	約220時間	約102時間		約95分
環境4 蛍光灯下の屋内 500ルクス		約12日				約15時間

この時計は一度フル充電すると、以下の状況で使用した場合、その後充電されなくても約6ヶ月間動き続けます。

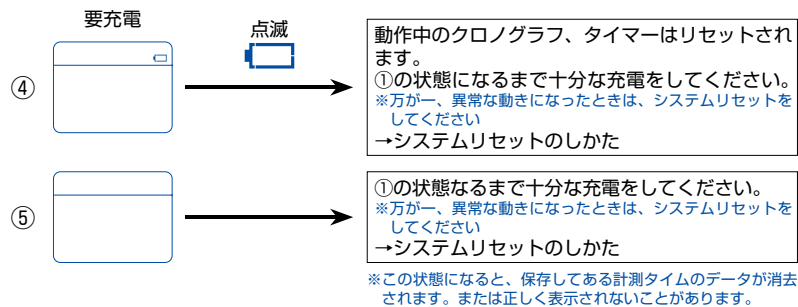
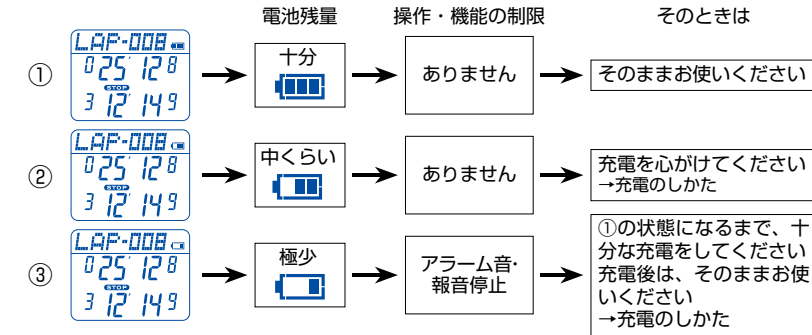
- ・アラーム音 1回 (20秒間) / 1日
- ・ストップウォッチ 3時間 / 1日
- ・パワーセーブ 20時間 / 1日

※使い始め、充電不足で停止している時計を動かすときは、前ページの表を参考に十分な充電をしてください。

③表示と電池残量について

■電池残量について

液晶パネルの表示で、おおまかな電池残量がわかります。



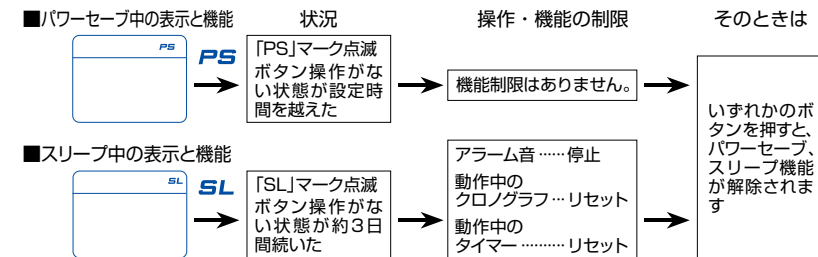
④パワーセーブ・スリープについて

ボタン操作が一定時間以上ない状態が続くとパワーセーブ機能 (節電機能)、スリープ機能がはたらきます。

※パワーセーブ設定のしかた

「時刻・カレンダー合わせ」で時間設定を行います。
時間設定は1時間、3時間、6時間、12時間から選べます。
「時刻・カレンダー合わせ」を参照してください。

暗いところでストップウォッチ、またはタイマーを使うときは、使用時間より長い時間設定にしてください。



お手入れについて

●日ごろからこまめにお手入れしてください

- ・ 水分や汗、汚れはこまめに柔らかい布でふき取るように心がけてください。
- ・ 海水につけた後は、必ず真水でよく洗ってからふき取ってください。その際、直接蛇口から水をかけることは避け、容器に水をためるなどしてから洗ってください。

※ 「非防水」、「日常生活用防水」の場合は、おやめください。
→ 防水性能について P.35

防水性能について


お買い上げいただいた時計の防水性能を下記の表でご確認の上ご使用ください。

裏ぶた表示	防水性能
防水性能表示なし	非防水です。
WATER RESISTANT	日常生活用防水です。
WATER RESISTANT 5 BAR	日常生活用強化防水で 5 気圧防水です。
WATER RESISTANT 10 (20) BAR	日常生活用強化防水で 10 (20) 気圧防水です。

お取扱方法

水滴がかかったり、汗を多くかく場合には、使用しないで下さい。

日常生活での「水がかかる」程度の環境であれば使用できます。

 **警告** 水泳には使用しないで下さい。

水しぶきのかかりやすいスポーツ時でも使用できます。

雨天時や水しぶきのかかりやすいスポーツ時でも使用できます。

※ 水中でのボタン操作はしないでください。

使用電源について

この時計には、一般の酸化銀電池とは異なる専用の二次電池を使用しています。二次電池とは、乾電池やボタン電池のような使い捨ての電池とは異なり、充電と放電をしながら繰り返し使用可能な電池です。

長期的な使用や使用環境により、容量や充電効率が少しずつ低下する場合がありますので、性能が低下し始めたら修理にお出しく下さい。

警告

■ 二次電池交換時のご注意

- ・ 二次電池は取り出さないでください。二次電池の交換には専門知識・技能が必要ですので、お買い上げ店にご依頼ください。
- ・ 一般の酸化銀電池が組み込まれると、破裂、発熱、発火などのおそれがあります。

※ 過充電防止機能

フル充電までの所要時間を超えて充電しても、時計が破損することはありません。二次電池がフル充電になると、それ以上充電されないように、自動的に過充電防止機能がはたらきます。

※ フル充電までの所要時間については「充電にかかる時間のめやす P.30」を参照してください。



警告

■ 充電時のご注意

- ・ 充電の際、撮影用ライト、スポットライト、白熱ライト（球）などに、近づけ過ぎると、時計が高温になり内部の部品等が損傷を受けるおそれがありますのでおやめください。
- ・ 太陽光にて充電する際も、車のダッシュボード等では、かなりの高温となり故障の原因となる場合がありますので、おやめください。
- ・ 時計が50℃以上にならないようにしてください。

38

● 点検調整のための分解掃除（オーバーホール）について

- ・ 長くご愛用いただくために、3年～4年に1度程度の点検調整のための分解掃除（オーバーホール）をおすすめします。
ご使用状況によっては、漏液により表示消えが生じることがあります。またパッキンなどの部品の劣化が進み、汗や水分の浸入などで防水性能が損なわれる場合があります。
点検調整のための分解掃除（オーバーホール）は、「純正部品」とご指定の上、お買い上げ店にご依頼ください。その際、パッキンの交換もあわせてご依頼ください。
- ・ 点検調整のための分解掃除（オーバーホール）の際には、ムーブメント交換となる場合もあります。

● 液晶パネルの交換について

この時計の液晶パネルは、7年を過ぎますと、コントラストが低下して数字が読みにくくなる場合があります。
お買い上げ店に交換をお申しつけください。実費にて申し受けます。

40

アフターサービスについて

● 保証と修理について

- ・ 修理や点検調整のための分解掃除（オーバーホール）の際は、お買い上げ店、または弊社お客様相談窓口にご依頼ください。
- ・ 保証期間内に不具合が生じた場合は、必ず保証書を添えてお買い上げ店へお持ちください。
- ・ 保証内容は保証書に記載したとおりです。
保証書をよくお読みいただき、大切に保管してください。
- ・ 保証期間終了後については、修理によって機能が維持できる場合には、ご希望により有料修理させていただきます。

● 補修用性能部品について

- ・ この時計の補修用性能部品の保有期間は通常7年を基準としています。補修用性能部品とは、時計の機能を維持するために必要な修理用部品です。
- ・ 修理の際、外観の異なる代替部品を使用させていただくことがありますので、あらかじめご了承ください。

39

製品仕様

1. 水晶振動子：32,768Hz（Hz=1秒間の振動数）
2. 精度：常温（5℃～35℃）において、±0.0012%月差換算±30秒以内
3. 作動温度範囲：-10℃～+60℃
4. 表示温度範囲：0℃～+50℃
5. 表示内容：
時計表示：曜日、年、月、日、時、分、秒
（フルオートカレンダー：2013年1月1日～2062年12月31日）
ストップウォッチ表示：2段表示+ドット表示（5×35）、DM、1/10DM（最大計測99999.9DM）ラップ/スプリット/ランニングラップ切換、最大300ラップ/スプリットタイムメモリー
タイマー表示：タイマー1、2の表示
時間・分・秒、リピート回数
アラーム表示：アラーム設定時刻（時、分）
現在時刻（時、分、秒）
6. 表示体：STN液晶
7. 使用電源：二次電池 1個
8. 持続時間：約6ヶ月（フル充電後に光があたらず1日あたりストップウォッチ1時間。
アラーム1回（20秒）、パワーセーブ20時間で使用）
9. 電子回路：C-MOS-IC 1個

※上記の製品仕様は改良のため予告なく、変更することがあります。

41

Thank you very much for choosing a SEIKO watch.
 For proper and safe use of your SEIKO watch,
 please read carefully the instructions in this
 booklet before using "it".

Keep this manual handy for easy reference.

Contents

Handling cautions	46	⑤ Split time measurement	57
Features	50	⑥ 300-Lap/Split memory recall function	58
Names of the buttons and mode change	51	Double repeat timer	
① Names of the buttons	51	① Names of the buttons and their functions	60
② Mode change	52	② How to set the double repeat timer	61
How to use the stopwatch		③ How to use the double repeat timer	62
① Names of the buttons and their functions	53	Alarm display	
② Accumulated elapsed time measurement	54	① Names of the buttons and their functions	63
③ Lap time measurement	55		
④ Running lap time measurement	56		

② How to use the alarm function	64	battery level	73
Time/Calendar display		④ Power save function, sleep function	75
① Names of the buttons and their functions	65	Daily care	76
② How to set the time and calendar	66	Water resistance	77
③ How to adjust the contrast	67	Power source	79
Power save function, sleep function	68	After-sales service	81
System reset	69	Specifications	83
How to charge			
① How to charge	70		
② Charging time	72		
③ Battery icon and remaining			

Handling cautions

WARNING

To indicate the risks of serious consequences such as severe injuries unless the following safety regulations are strictly observed.

- **Keep the watch and accessories out of the reach of babies and children.**
Care should be taken to prevent a baby or a child accidentally swallowing the accessories.
If a baby or a child swallows the battery or accessories, immediately consult a doctor, as it will be harmful to the health of the baby or child.

- **Do not remove the secondary battery from the watch.**
※ About the secondary battery → Power source page 79
Replacement of the secondary battery requires professional knowledge and skill. Please ask the retailer from whom the watch was purchased for replacement of the secondary battery. Installation of an ordinary silver oxide battery can generate heat that can cause bursting and ignition.

46

CAUTIONS

To indicate the risks of light injuries or material damages unless the following safety regulations are strictly observed.

- **Avoid wearing or storing the watch in the following places.**
 - Places where volatile agents (cosmetics such as polish remover, bug repellent, thinners etc.) are vaporizing
 - Places where the temperature drops below 5 ° C or rises above 35 ° C for a long time
 - Places of high humidity
 - Places affected by strong magnetism or static electricity
 - Dusty places
 - Places affected by strong vibrations
- **If you observe any allergic symptoms or skin irritation**
Stop wearing the watch immediately and consult a specialist such as a dermatologist or an allergist.
- **Other cautions**
 - Do not disassemble or tamper with the watch.
 - Keep the watch out of the reach of babies and children. Extra care should be taken to avoid risks of any injury or allergic rash or itching that may be caused when they touch the watch.
 - When disposing of used batteries, follow the instructions of your local authorities.
 - The strap or chain attached to the watch may damage your clothes, or injure the hand, neck, or other parts of your body.

47

WARNING



Do not use the watch in scuba diving or saturation diving.

The various tightened inspections under simulated harsh environment, which are usually required for watches designed for scuba diving or saturation diving, have not been conducted on this watch. For diving, use special watches for diving.

CAUTION



Do not pour running water directly from faucet onto the watch.

The water pressure of tap water from a faucet is high enough to degrade the water resistant performance of a water resistant watch for everyday life.

48

CAUTION

Do not turn or pull out the crown when the watch is wet. Water may get inside of the watch.

※ If the inner surface of the glass is clouded with condensation or water droplets appear inside of the watch for a long time, the water resistant performance of the watch is deteriorated. Immediately consult the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER .

Do not leave moisture, sweat and dirt on the watch for a long time.

Be aware of a risk that a water resistant watch may lessen its water resistant performance because of deterioration of the adhesive on the glass or gasket, or the development of rust on stainless steel.

Do not wear the watch while taking a bath or a sauna. Steam, soap or some components of a hot spring may accelerate the deterioration of water resistant performance of the watch.

49

Features

The Seiko Quartz Stopwatch Cal. S063 is a stopwatch with a solar charging function. Cal. S063 is a decimal stopwatch designed for industrial measurement such as production control and performance analysis.

The stopwatch features a lap and split time measurement function and a memory recall function that can store up to 300 lap or split time records, as well as double repeat timer, time and calendar, and alarm functions.

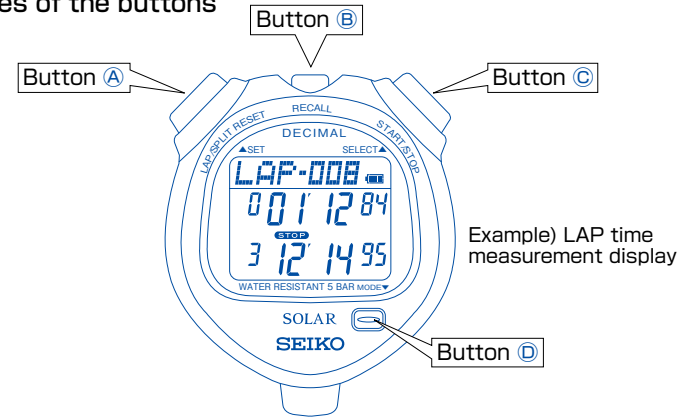
※ DM (Decimal) = Unit used in a decimal system
 1 DM = 1/100 minute
 100 DM = 1 minute
 600 DM = 6 minutes
 6000 DM = 60 minutes

- Stopwatch function : The stopwatch can measure up to 99999.99 DM (999.999 minutes) in 1/10- DM (1/1000 minute) increments.
- The stopwatch function has selectable display modes: split time, lap time and running lap time.
- Memory recall function: Up to 300 lap or split time records can be automatically stored.
- In the time/calendar display, current time, year, month, date and day of the week are displayed.
- Double repeat timer function: Two built-in countdown timers which allow you to set two different times repeat counting one after the other.
- Timer 1 and Timer 2 can be set to any time from 10 seconds to 99 hours 59 minutes and 59 seconds in 1-second increments each.
- For easy distinction between Timer 1 and Timer 2, the pre-warning beeps and time-up beeps of each timer sounds differently.
- The one-channel daily alarm sounds once at the designated time everyday.
- Power save function: When the watch is not operated for longer than a pre-set time, the display is automatically turned off to save energy consumption.

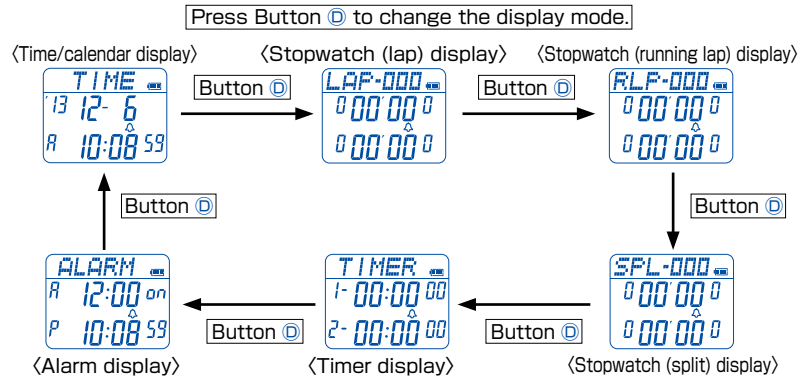
(Duration of operation by solar energy) Once fully charged, the watch can operate for approximately 6 months without being exposed to light. (Operating life is estimated under the conditions that the stopwatch is used for less than 1 hour and the alarm sounds once and the power save function is activated for 20 hours per day.)

Names of the buttons and mode change

① Names of the buttons



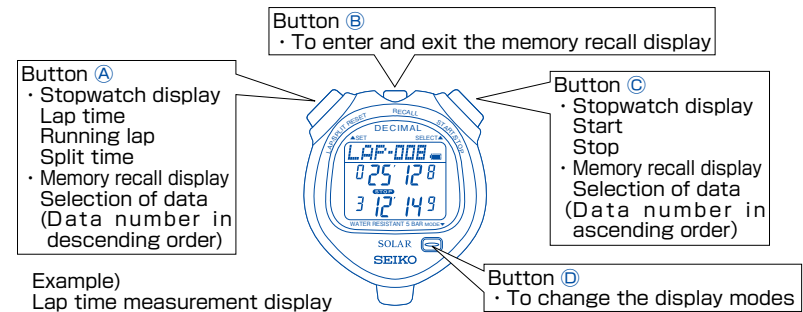
② Mode change



※ When Button A, B, C and D are pressed simultaneously, the built-in IC is reset. For details, refer to "System reset" on page 69.

How to use the stopwatch ① Names of the buttons and their functions

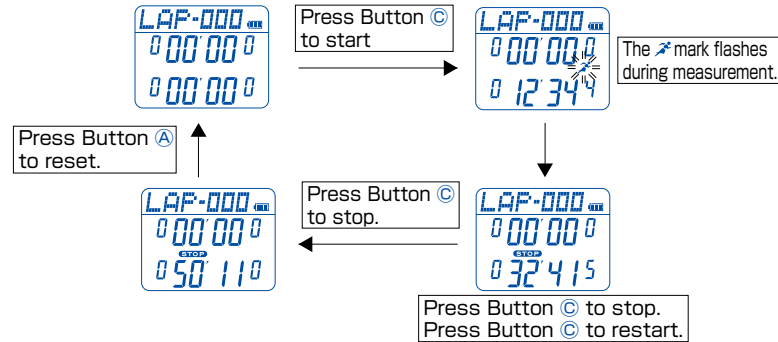
- To measure split time, lap time and running lap time, select the corresponding display mode in the stopwatch display.
- Press Button B to enter and exit the memory recall display.



② Accumulated elapsed time measurement

Standard measurement... To measure an accumulated elapsed time

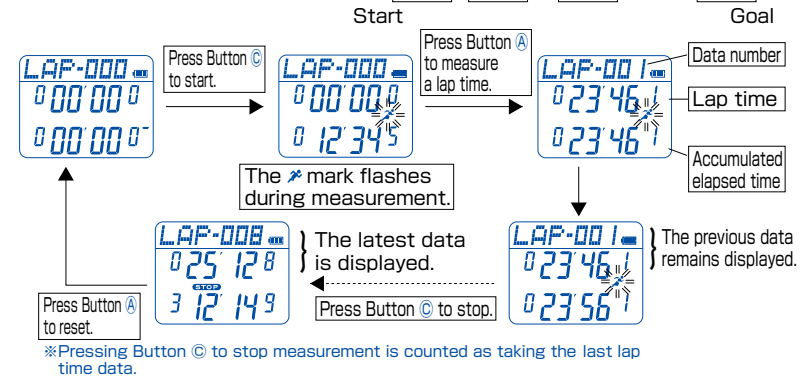
Example) To measure the time in the lap time measurement display



54

③ Lap time measurement

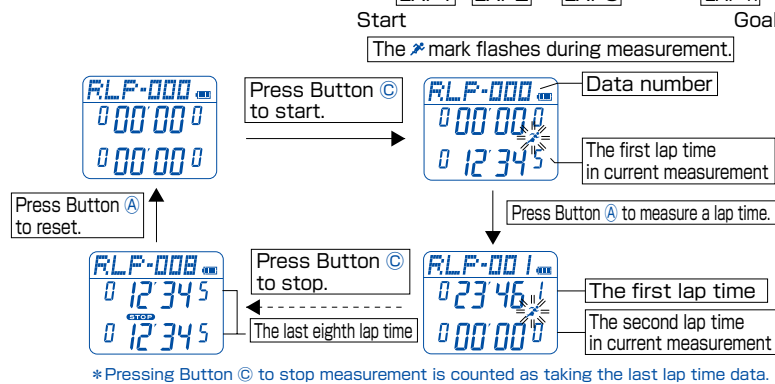
Lap time measurement... To measure the time that has elapsed from the start of one stage of an activity to that of the next stage.



55

④ Running lap time measurement

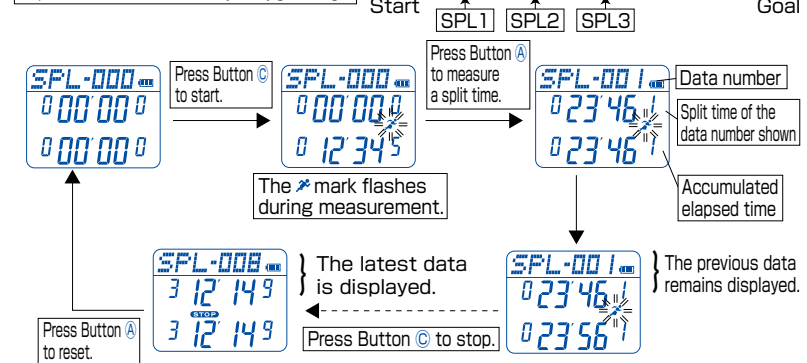
Running lap time measurement... To measure a lap time while displaying the current lap time.



56

⑤ Split time measurement

Split time measurement... To measure the time that has elapsed from the start of an activity to any given stage.

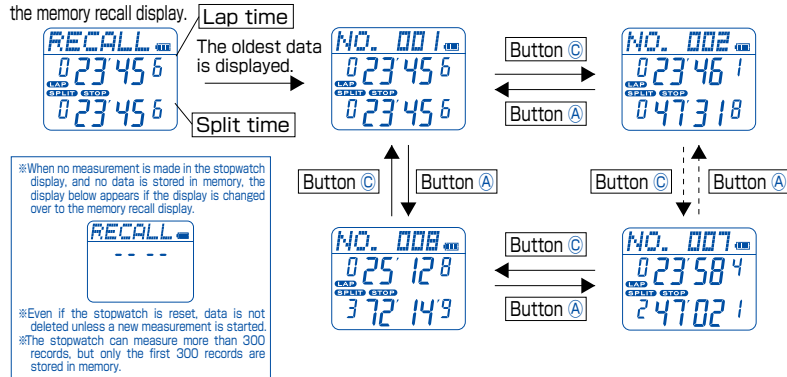


57

⑥ 300-Lap/Split memory recall function

Memory recall after measurement <The STOP mark is displayed.>

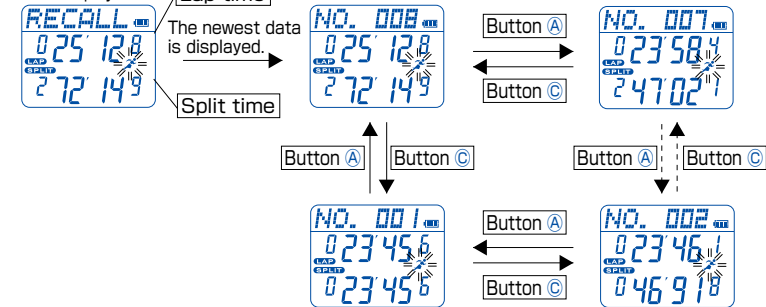
Press Button B to enter the memory recall display.



58

Memory recall during measurement <The STOP mark flashes.>

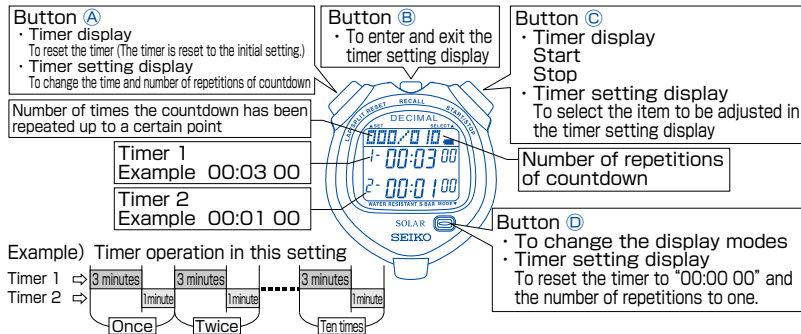
Press Button B to enter the memory recall display.



59

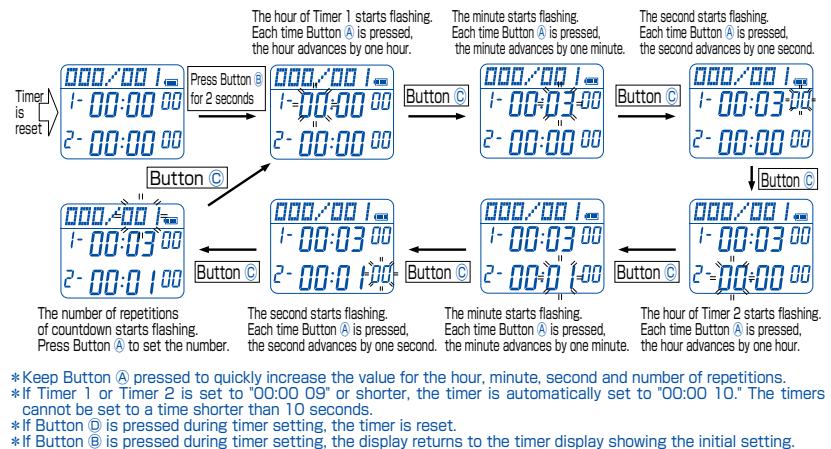
Double repeat timer ① Names of the buttons and their functions

- When Timer 1 reaches zero, the measurement is taken over by Timer 2. When Timer 2 reaches zero, Timer 1 starts counting again. The two timers repeat their countdown cycles one after the other.
- Timer 1 and Timer 2 can be separately set to any time from 10 seconds to 99 hours 59 minutes and 59 seconds.
- If either Timer 1 or Timer 2 is set to "00:00 00," the other timer can be used as a single repeat timer.
- The number of times that the timers repeat their countdown cycles can be set to any number from 1 to 100. If it is set to "--," the timers repeat counting until one of them is stopped by button operation.



60

② How to set the double repeat timer



61

③ How to use the double repeat timer

Press Button **C** to start Timer 1.

From the second countdown cycle and thereafter, the value shown here increases as the number of repetitions increases.

Example <Timer setting>
 Timer 1: 00:03 00
 Timer 2: 00:01 00
 Number of repetitions: 10 times

The **C** mark flashes during countdown.

3 seconds before the Timer 1 reaches zero, a pre-warning beep sounds. When Timer 1 reaches zero, a 5-second time-up beep sounds.

Timer 2 starts counting down. The countdown cycle is repeated as many times as the number of repetitions is set.

3 seconds before the Timer 2 reaches zero, a pre-warning beep sounds. When Timer 2 reaches zero, a time-up beep sounds for 5 seconds. Timer 1 starts counting down.

* To stop the pre-warning beeps or time-up beeps, press any of Button **A**, **B**, **C** or **D**. The beep is turned off until the next countdown starts.
 * The time-up beeps of Timer 1 and Timer 2 sound differently.
 * With each pressing of Button **C**, the timer is stopped or restarted alternately, and stops and restarts of the timer can be repeated as many times as desired.

Alarm display ① Names of the buttons and their functions

The one-channel daily alarm sounds once at the designated time everyday. The alarm sounds for approximately 20 seconds at the designated time. The alarm can be engaged (ON) or disengaged (OFF) by pressing Button **C**. Whether the alarm time is indicated in a 12-hour format or 24-hour format is decided depending on the selection of the time format in the time/calendar display.

Button **A**
 · To adjust the alarm time in the alarm setting display

Button **B**
 · To enter and exit the alarm setting display

Button **C**
 · To engage (on) or disengage (-) the alarm
 · To select the item to be changed in the alarm setting display

Button **D**
 · To change the display modes

Alarm set time (Example 12:00 AM)
 Current time (Hour, Minute, Second)

Alarm on mark (When the alarm is disengaged, <-> is displayed.)
 Alarm mark

② How to use the alarm function

◆ How to adjust and set the alarm time

In the alarm display, press Button **B** for 2 seconds.

The hour starts flashing. Each time Button **A** is pressed, the hour advances by one hour.

The minute starts flashing. Each time Button **A** is pressed, the minute advances by one minute.

* Keep Button **A** pressed to quickly increase the value for the hour and minute. The value increases quickly as long as Button **A** is kept pressed.
 * Press Button **B** to exit the alarm setting display. When the watch exits the alarm setting display, the alarm mark (•) and alarm on mark appear on the display.

◆ Engagement and disengagement of the alarm
 In the alarm display, press Button **C** to engage (on) or disengage (-) the alarm.

(Alarm disengaged) (Alarm engaged)

When the alarm is engaged, the alarm mark (•) appears on the display regardless of the display mode.

◆ How to stop the alarm while it is sounding
 · The alarm sounds for approximately 20 seconds at the designated time.
 · Press any of Button **A**, **B**, **C** or **D** to stop the alarm while sounding.
 * When the time reaches the designated alarm time while the double repeat timer is counting, the time-up beep of the double repeat timer takes priority over the alarm.

Time/Calendar display ① Names of the buttons and their functions

Button **A**
 · To adjust the time and calendar in the time/calendar setting display

Button **B**
 · To enter and exit the time/calendar setting display

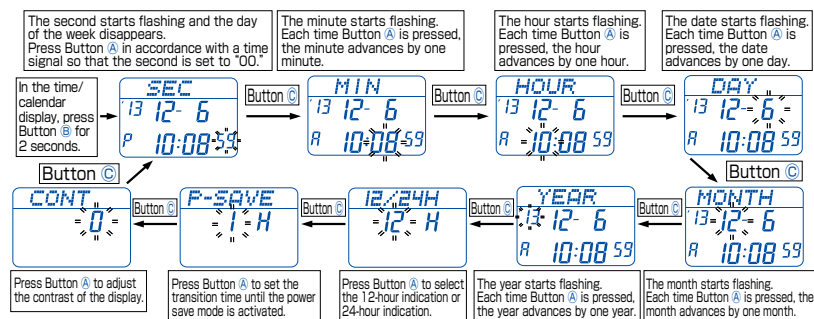
Button **C**
 · Time/calendar display
 · To turn on or off the button operation confirmation sound
 · Time/calendar setting display
 · To select the item to be changed in the time/calendar setting display

Button **D**
 · To change the display modes

Day of the week
 Month
 Year
 Date
 AM/PM indicator when the 12-hour indication is selected
 Hour
 Minute
 Second

* When the button operation confirmation sound is turned on, the **C** mark is displayed.

② How to set the time and calendar

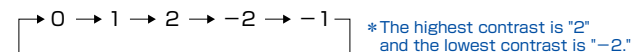


- * Keep Button **A** pressed to quickly increase the value for the minute, hour, date, month and year. The value increases quickly as long as Button **A** is kept pressed.
- * Press Button **B** to exit the time/calendar setting display. Even if Button **B** is not pressed, the display automatically exits the time/calendar setting display within 2 to 3 minutes.
- * When the year, month and date are set, the day of the week is automatically set.
- * In the time/calendar setting display, if Button **A** and **C** are simultaneously pressed, all the digital segments are turned on. This is not a malfunction. Press any of Button **A**, **B**, **C** or **D** to return to the time/calendar display.
- * The transition time until the power save mode is activated can be selected from among 1 hour (1H), 3 hours (3H), 6 hours (6H) and 12 hours (12H).

66

③ How to adjust the contrast

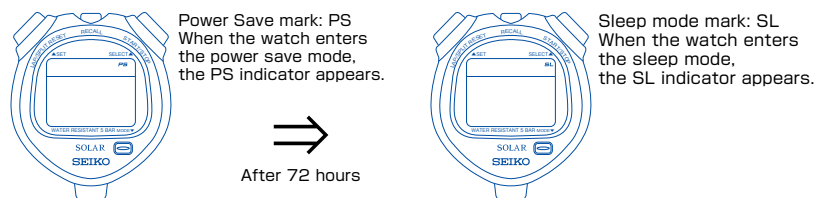
- The contrast of the display can be adjusted. After initialization or when all the settings are cleared, the contrast is returned to its default setting of "0."
- Press Button **D** to enter the time/calendar display.
 - ① Keep pressing Button **B** to enter the time/calendar setting display. The current time is displayed.
 - ② Press Button **C** to enter the contrast setting display.
 - ③ Press Button **A** to adjust the contrast.



- ④ When contrast adjustment is finished, press Button **B** to return to the time/calendar display. Even if Button **B** is not pressed, the display automatically returns to the time/calendar display within 2 to 3 minutes.

67

Power save function, sleep function



In the time/calendar setting mode, the transition time until the power save mode is activated can be set. The following energy saving functions are provided to extend the battery life.

- The transition time until the power save mode is activated can be selected from among 1 hour (1H), 3 hours (3H), 6 hours (6H) and 12 hours (12H). For instructions on this setting, refer to "How to set the time/calendar."
- In any display mode, if no operation is performed for a pre-set time, the display is turned off to save battery power.
- When the stopwatch or timer is operating, the display is not turned off.
- Even in the power save mode, the correct time is displayed when the alarm sounds.
- To turn the display on, press any of Button **A**, **B**, **C** or **D**. The display returns to the display right before the power save function is activated.
- When the watch is in the power save mode for longer than 72 hours, it automatically enters the sleep mode, in which more efficient energy saving is achieved. When the watch is in the sleep mode, the alarm does not sound, and the stopwatch and timer are reset.

68

System reset

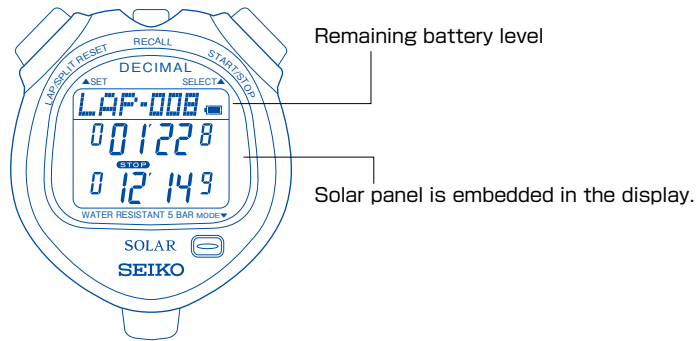
- When an abnormal display (broken digits, etc.) appears, follow the procedure below. The built-in IC is reset and the watch resumes normal operation.
- How to reset the IC
Press Button **A**, **B**, **C** and **D** at the same time for 2 to 3 seconds. The display disappears, and then "TUE' 13 1-1 A 12:00 00" is displayed.
- * After the IC is reset, all the stored records are deleted. Settings of the time and date etc., are also required.

69

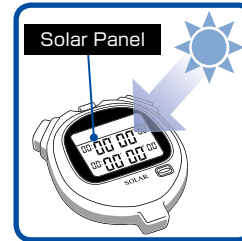
How to charge

① How to charge

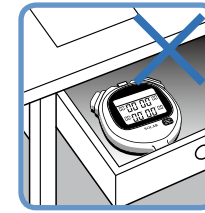
Expose the solar panel to light.



70



To enjoy optimal performance of the watch, it is recommended that the watch be kept sufficiently charged at all times.



Under the following conditions, the watch may stop because of the energy depletion caused by insufficient battery charge.

- When the watch is kept in a place like locker or drawer where light is insufficient
- When the watch is left with its display facing down

* When charging the watch, make sure that the watch temperature does not rise too high. The operational temperature range is between -10°C and +60°C.

* When you start using the watch for the first time, or when the watch is completely stopped due to energy depletion, charge the watch for a sufficient time, referring to the table on the next page.

71

② Charging time

Charge the battery, referring to the table below as a guide.

LCD display	Flashing		To run the watch for one day
	Flashing	Flashing	
Environment 1 Outdoor on a sunny day 100000 lux	Approximately 1.4 hours	Approximately 11 hours	Approximately 5 minutes
Environment 2 By the window on a sunny day 10000 lux	Approximately 13.5 hours	Approximately 108 hours	Approximately 55 minutes
Environment 3 By the window on a cloudy day 5000 lux	Approximately 28.5 hours	Approximately 220 hours	Approximately 95 minutes
Environment 4 Indoor under fluorescent light 500 lux	Approximately 12 days		Approximately 15 hours

Once fully charged, the watch keeps operating for approximately 6 months without being recharged when it is used under the following conditions.

- Alarm sounds once (20 minutes) per day.
- Power save function is activated for 20 hours per day.
- The stopwatch function is used for less than 3 hours per day.

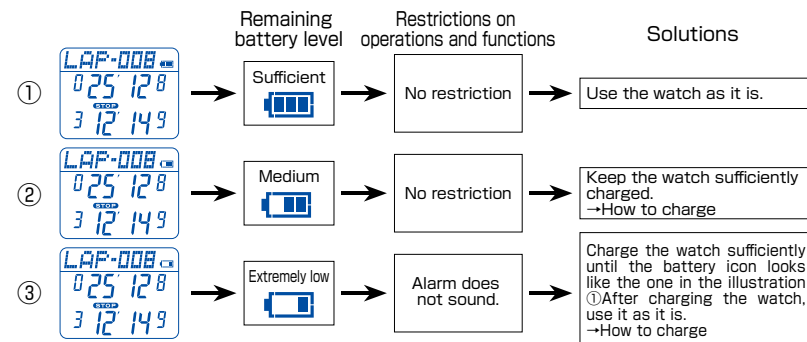
72

* When you start using the watch for the first time, or when the watch is completely stopped due to battery depletion, charge the watch for a sufficient time, referring to the table on the previous page.

③ Battery icon and remaining battery level

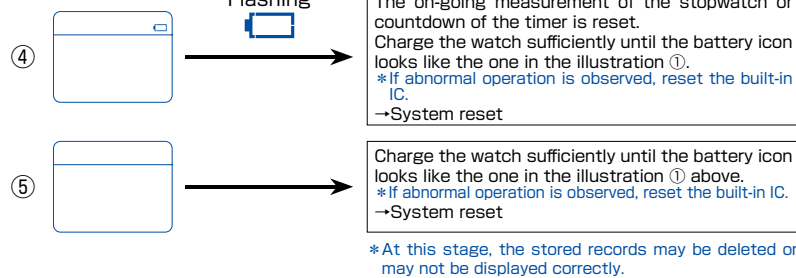
■ Remaining battery level

The battery icon on the display lets you know the remaining battery level.



73

Charging is required.



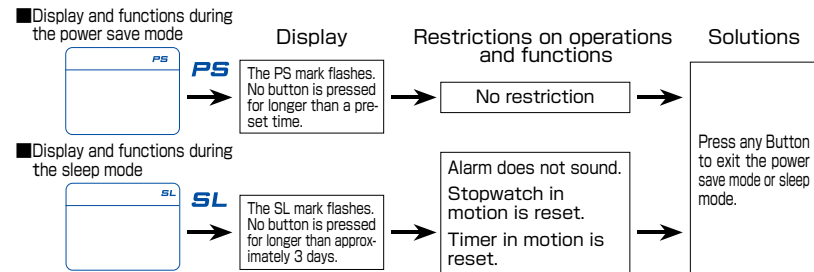
④ Power save function, sleep function

When no button is pressed for longer than a certain period, the power save function (energy saving function) and sleep function are activated.

※How to set the transition time to the power save mode

The transition time until the power save mode is activated can be selected from among 1 hour, 3 hours, 6 hours and 12 hours in the time/calendar setting mode. For instructions on this setting, refer to "How to set the time/calendar."

When you use the stopwatch or timer function in a dark place, it is recommended that the transition time to the power save mode be set to a time longer than the time the stopwatch or timer is used.



Daily care

● The watch requires good daily care

- Wipe away moisture, sweat or dirt with a soft cloth
- After soaking the watch in seawater, be sure to wash the watch in clean pure water and wipe it dry carefully.


※ If your watch is rated as "Non-water resistant" or "water resistant for everyday life," do not wash the watch. Do not pour running water directly from faucet onto the watch. Put some water into a bowl first, and then soak the watch in the water to wash it.

Water resistance → page 77.

Water resistance

Refer to the table below for the description of each degree of water resistant performance of your watch before using.

Indication on the case back	Water resistant performance
No indication	Non-water resistance
WATER RESISTANT	Water resistance for everyday life
WATER RESISTANT 5 BAR	Water resistance for everyday life at 5 barometric pressures
WATER RESISTANT 10 (20) BAR	Water resistance for everyday life at 10(20) barometric pressures.

Condition of use	
Avoid drops of water or sweat	
The watch withstands accidental contact with water in everyday life.	 WARNING Not suitable for swimming
The watch is resistant to splashes when worn during sports that may expose the watch to water.	
The watch is resistant to raindrops and splashes when worn during sports that may expose the watch to water.	


* Do not operate the buttons underwater.

78

※ Overcharge prevention function

When the secondary battery is fully charged, the overcharge prevention function is automatically activated to avoid further charging. There is no need to worry about damage caused by overcharging no matter how much the secondary battery is charged in excess of the "time required for fully charging the watch".

※ Refer to "Charging time" on page 72 to check the time required for fully charging the watch.

 **NOTICE**

■ Notes on charging the watch

- When charging the watch, do not place the watch in close proximity to an intense light source such as lighting equipment for photography, spotlights or incandescent lights, as the watch may be excessively heated resulting in damage to its internal parts.
- When charging the watch by exposure to direct sunlight, avoid places that easily reach high temperatures, such as a car dashboard.
- Always keep the watch temperature under 50°C .


80

Power source

The battery used in this watch is a special secondary battery, which is totally different from ordinary silver oxide batteries.

Unlike other disposable batteries such as dry-cell batteries or button cells, this secondary battery can be used over and over again by repeating the cycles of discharging and recharging.

However, for various reasons such as long-term use or usage conditions, the capacity or recharging efficiency of the secondary battery may gradually deteriorate. If the efficiency of the secondary battery decreases, have the watch repaired.

 **NOTICE**

■ Remarks on replacing the secondary battery

- Do not remove the secondary battery yourself.
- Replacement of the secondary battery requires professional knowledge and skill. Please ask the retailer from whom the watch was purchased for repair.
- Installation of an ordinary silver oxide battery can generate heat that can cause bursting or ignition.

79

After-sales service

● Notes on guarantee and repair

- Contact the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER for repair or overhaul.
- Within the guarantee period, present the certificate of guarantee to receive repair services.
- Guarantee coverage is provided in the certificate of guarantee. Read carefully and retain it.
- For repair services after the guarantee period has expired, if the functions of the watch can be restored by repair work, we will undertake repair services upon request and payment.

● Replacement parts

- SEIKO makes it a policy to typically keep a stock of replacement parts for this watch for 7 years. Replacement parts are those which are essential to maintaining the functional integrity of the watch. Please keep in mind that if original parts are not available, they may be replaced with substitutes whose outward appearance may differ from the originals.

81

● Inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul)

- Periodic inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul) are recommended approximately once every 3 to 4 years in order to maintain optimal performance of the watch for a long time.
- According to use conditions, the digital display may go out due to liquid leakage.
- As the parts such as the gasket may deteriorate, water-resistant performance may be impaired due to intrusion of perspiration and moisture.

Please contact the retailer from whom the watch was purchased for inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul). For replacement of parts, please specify "SEIKO GENUINE PARTS." When asking for inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul), make sure that the gasket are also replaced with new ones. When your watch is inspected and adjusted by disassembly and cleaning (overhauled), the movement of your watch may be replaced.

● Liquid crystal panel

The normal life expectancy for the liquid crystal panel of this watch is approximately 7 years. After that, it may decrease in contrast, becoming difficult to read.

Please contact the retailer from whom the watch was purchased to have the liquid crystal panel replaced with a new one. It will be replaced at your cost.

82

全国共通フリーダイヤル 0120-612-911

お客様相談室

〒100-0005 東京都千代田区丸の内 3-1-1 国際ビル
〒550-0013 大阪市西区新町 1-4-24 大阪四ツ橋新町ビルディング

セイコーウオッチ株式会社

本 社 〒105-8467 東京都港区虎ノ門 2-8-10
<http://www.seiko-watch.co.jp/>

Specifications

1. Frequency of crystal oscillator : 32,768Hz (Hz=Hertz ... Cycles per second)
2. Loss/gain (monthly rate) : Less than 0.0012% or 30 seconds at normal temperature range (5°C~35°C)
3. Operational temperature range : -10°C~+60°C
4. Temperature range for display function : 0°C~+50°C
5. Display :
Watch display : Day of the week, Year, Month, Date, Hour, Minute, Second (Fully automatic calendar from January 1, 2013 to December 31, 2062)
Stopwatch display : 2-row indication + dot indication (5X35), DM, 1/10DM (Up to 99999.9DM), Selectable display of lap/split/running lap modes
Up to 300-lap/split time records stored in memory
Timer display : Timer 1 and Timer 2
Hour, Minute, Second, Number of repetitions
Alarm display : Set alarm time (Hour, Minute)
Current time (Hour, Minute, Second)
6. Display medium : F-STN
7. Battery : Secondary battery, 1 piece
8. Duration of operation : Approximately 6 months without being recharged after fully charged, under the conditions that the stopwatch is used less than 1 hour and the alarm is sound once for 20 seconds and the power save mode is activated for 20 hours per day.
9. IC (Integrated Circuit) : C-MOS-IC, 1 piece

*The specifications above are subject to change without prior notice, for product improvements.

83