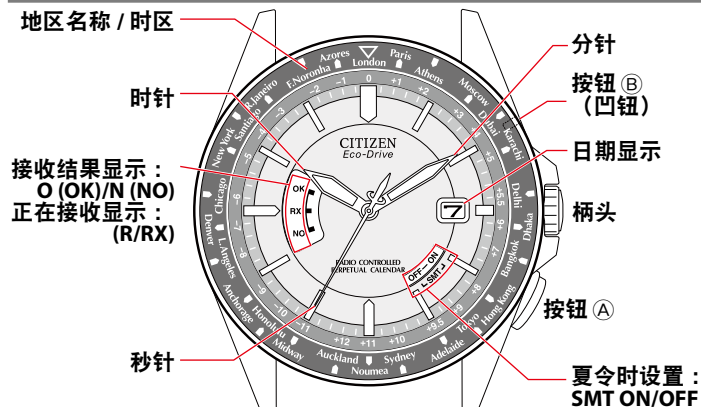


- 该手表是光动能手表。请将表盘接受光照且充满电后使用。
- 若要查看充电时间、规格和操作方法细节，请参阅说明手册： H144/H145 说明手册

组件识别



- 实际外观可能与图解不同。
- 拉出时柄头有两个档位。



检查剩余电量

- 将柄头推入位置 0。
- 按下并释放右下方按钮 (A)。

秒针走动以显示剩余电量。

秒针走动	剩余电量状态
顺时针走动后指向“O (OK)”或“N (NO)”	剩余电量足够。
逆时针走动后指向“O (OK)”或“N (NO)”	请立即充电

- “OK”和“NO”表示时间信号接收结果。和充电等级没有关系。

- 按下并释放右下方按钮 (A) 以完成步骤。

显示恢复至当前时间。

- 若未按下任何按钮，指针将在 10 秒内自动恢复至当前时间显示。

检查信号接收结果

- 将柄头推入位置 0。
- 按下并释放右下方按钮 (A)。

秒针走动显示上一次接收的结果。

显示	接收结果
OK	接收成功。
NO	接收失败。

- 如果上一次接收失败，请遵循 [手动接收信号\(按需接收\)](#) 中的步骤尝试信号接收。

- 按下并释放右下方按钮 (A) 以完成步骤。

显示恢复至当前时间。

- 若未按下任何按钮，指针将在 10 秒内自动恢复至当前时间显示。

设置世界时间

- 世界时间设置控制手表尝试接收信号的目标信号站。

- 拉出柄头到位置 1。
- 秒针走动以指向当前设置的地区。
- 旋转柄头以选择地区。
- 从以下选择地区 [时区表](#)和[代表性地区](#)
 - 每次更改地区时，都会显示所选地区的时间和日期。
- 推入柄头到位置 0 以完成步骤。
- 显示恢复至当前时间。

时区表和代表性地区

- 在表中未列的地区使用本款手表时，在相同的时区中选择地区名称。
- 在信号难以到达的特定环境中接收信号可能会有困难。

时区	秒针	地区名称	代表性地区	信号站
0	0	LON	* 伦敦	德国
+1	2	PAR	* 巴黎	
+2	4	ATH	* 雅典	
+3	7	MOW/ RUH	* 莫斯科/利雅得	◆ 德国
+4	9	DXB	迪拜	◆ 中国
+5	11	KHI	卡拉奇	
+5.5	14	DEL	德里	
+6	16	DAC	达卡	
+7	18	BKK	曼谷	
+8	21	BJS	北京	中国
+9	23	TYO	东京	日本
+9.5	25	ADL	阿德莱德	◆ 日本
+10	28	SYD	悉尼	
+11	30	NOU	努美阿	
+12	32	AKL	奥克兰	◆ 美国
-11	35	MDY	中途岛	
-10	37	HNL	火奴鲁鲁	
-9	39	ANC	** 安克雷奇	
-8	42	LAX	** 洛杉矶	
-7	44	DEN	** 丹佛	美国
-6	46	CHI	** 芝加哥	
-5	49	NYC	** 纽约	
-4	51	SCL	圣地亚哥	◆ 美国
-3	53	RIO	里约热内卢	◆ 德国
-2	56	FEN	费尔南多·迪诺罗尼亚群岛	
-1	58	PDL	* 亚速尔群岛	

- 表中的时区以 UTC（协调世界时）为基础。
- 国家或区域可能会由于多种原因改变时区。
- 对于带有 * 或 ** 的地区，夏令时和标准时间的显示是连在一起的。
- 带有◆标志的地区超出了接收范围，因此无法接收信号。（本款手表会尝试从目标信号站接收信号。）

手动接收信号（按需接收）

- 完成接收需要 2-15 分钟。

1. 将柄头推入位置 **0**。

2. 按住右下方按钮 **A** 2 秒以上。

秒针指向“RX”时，信号接收开始。完成接收后，秒针恢复正常走动。

接收成功	时间将更新。
接收失败	时间未修正，恢复之前设置的时间。

- 按住按钮 **A** 2 秒以上可取消接收。

切换夏令时和标准时间

1. 拉出柄头到位置 **2**。

2. 旋转柄头来更改夏令时设置。

H144:

夏令时设置	说明
SMT ON	夏令时显示。
SMT OFF	标准时间显示。 时间信号的更新会覆盖任何已经完成的手动设置。

H145:

夏令时设置	说明
SMT ON	夏令时显示。 根据接收到的信号中是否包含夏令时检查信号，手表在标准时间和夏令时之间自动切换。
SMT OFF	标准时间显示。 即使接收到夏令时检查信号，依然显示标准时间。

3. 推入柄头到位置 **0** 以完成步骤。

手动调整时间和日历

• 提前检查 [设置世界时间](#) 中世界时间设置。

1. 拉出柄头到位置 [2]。

2. 按下并释放右下方按钮 (A)。

秒针指向 0 秒。

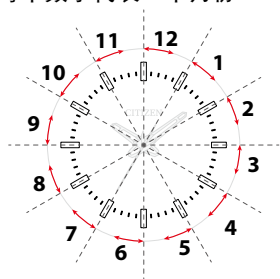
3. 反复按下并释放右下方按钮 (A) 更改待修正的指针 / 显示。

- 每次按下按钮 (A) 时，目标都会发生下列变化：
分 → 时 → 日期 → 年/月 → (返回顶部)
- 选中指针和显示稍稍走动时，表示可调节该指针。

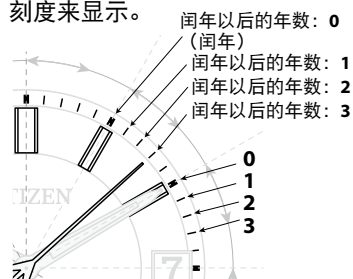
4. 旋转柄头以调节指针 / 显示。

- 快速旋转柄头几次，指针/显示将连续走动。要停止快速走动，请向任意方向旋转柄头。
- 时针和日期显示同时走动。
- 日期显示更改表明处于 AM 时间。请注意时间设置为 AM 或 PM。
- 秒针指示年和月。

“月”对应下图显示的 12 个区域之一。
每个数字代表一个月份。



“年”对应闰年以后的年数，通过每个月份区域中的刻度来显示。



5. 重复步骤 3 和 4。

6. 请将柄头推入至位置 [0] 与可靠时间源保持一致来完成该程序。

检查基准位置

1. 拉出柄头到位置 [1]。

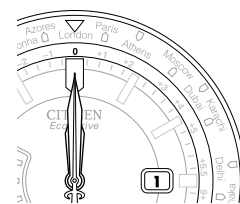
2. 按住右上方按钮 (B) 5 秒以上。

指针和显示开始走动至内存中存储的当前基准位置。
• 指针/显示开始走动时释放按钮。

3. 检查基准位置。

正确的基准位置：

- 时针、分针和秒针：0 小时 00 分钟 0 秒
- 日期显示：“1”



当前基准位置与正确位置不同时，按照“修正基准位置”的步骤调整位置。

4. 推入柄头到位置 [0] 以完成步骤。

修正基准位置

1. 拉出柄头到位置 [1]。

2. 按住右上方按钮 (B) 5 秒以上。

指针和显示开始走动至内存中存储的当前基准位置。
• 指针/显示开始走动时释放按钮。

3. 所有指针停止走动后，拉出柄头至位置 [2]。

4. 反复按下并释放右下方按钮 (A) 更改待修正的指针 / 显示。

- 每次按下按钮时，目标都会发生下列变化：
时针 → 分针/秒针 → 日期显示 → (返回顶部)

5. 旋转柄头以调节指针 / 显示。

- 快速旋转柄头几次，指针/显示将连续走动。要停止快速走动，请向任意方向旋转柄头。
- 秒针和分针同时走动。

6. 重复步骤 4 和 5。

7. 推入柄头到位置 [0] 以完成步骤。

复位手表 - 全部复位

1. 拉出柄头到位置 [2]。

2. 同时按下并松开右下方按钮 (A) 和右上方按钮 (B)。

秒针走动至 0 秒位置，其他指针和日期显示缓慢走动，执行全部复位。

全部复位之后的设置值	
日历	闰年一月 (5 秒位置)
世界时间	伦敦 UTC (LON) ±0
夏令时	所有地区关闭

全部复位之后

全复位之后，调整基准位置。在此之后，请设置世界时间设置并手动接收信号（按需接收）以调整时间和日历。