

## 特长



模拟和数字显示的  
多功能手表



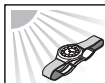
以 1/1000 秒为单位进行  
分段计时测量 (→ 第  
452 页) 的圈数记录功  
能 (→ 第456 页)

## Eco-Drive

光动能—无需更  
换电池



世界时间—便于查看全世界  
43 个城市的时间 (→ 第 458  
页)



本表为光动能手表。

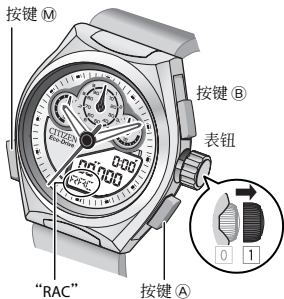
如果长时间不置于光亮处，手表会停止运行。

参阅第 443 页的为电池充电。


您可以进入西铁城网站浏览“Service&Support”来查看本表的操作说明。

URL: <http://www.citizenwatch.jp/>

## 赛跑模式快速指南



## 设定跑道距离

1. 按下**按键 M** 切换模式至赛跑。  
(“RAC”)
2. 将**表钮**拉出到位置 **1**。
3. 按下**按键 A** 显示  
“YES”，然后按  
住**按键 M** 超过 2 秒  
钟。
4. 按下**按键 A** 或 **B** 调整当前数  
字，按下**按键 M** 至下一个数字。
5. 将**表钮**推回到位置 **0**。

## 测量分段计时

1. 按下**按键** **(M)** 切换模式至赛跑。（“RAC”）
2. 按下**按键** **(B)** 开始测量。
3. 按下**按键** **(A)** 测量分段计时。
  - 每次您按下**按键** **(A)**，显示一次分段计时和速度。
  - 记录储存于圈数记录模式。
4. 按下**按键** **(B)** 停止测量。

## 查看记录

1. 按下**按键** **(M)** 切换模式至圈数记录。  
“FAS”字样显示。
2. 按下**按键** **(A)** 切换显示记录。  
每次您按下**按键** **(A)**，下列记录显示：最好分段计时（“FAS”）→ 平均分段时间（“AVG”）→ 最差分段计时（“LAT”）→ 从旧到新的所有分段计时。



详情参阅第 452 页的赛跑模式和第 456 页的圈数记录模式。

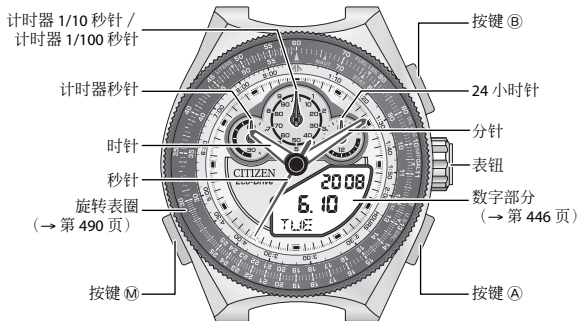
## 目录

使用之前.....	440	测量分段计时—赛跑模式.....	452
部件名称.....	440	设定跑道距离.....	452
如何使用螺旋型表钮.....	441	测量分段计时.....	454
查看电池.....	442	查看分段计时记录—	
如何为电池充电.....	443	圈数记录模式.....	456
查看参考位置.....	444	查看记录.....	456
数字显示模式的切换.....	446	删除记录.....	457
设定时间和日历—		查看其他城市时间—	
时间和日历模式.....	448	世界时间模式.....	458
使用计时器—		选择城市.....	459
计时器模式.....	450	使用闹钟—	
		闹钟模式.....	460

使用定时器—定时器模式.....	462	重设手表.....	476
为电池充电 .....	464	重设手表后每种模式的显示 .....	477
当电池电量不足时—电量不足		注意事项.....	478
警报功能 .....	464	保养 .....	485
充电时间 .....	466	规格 .....	486
节电功能.....	468	城市名称表 .....	488
故障排除.....	470	如何使用旋转表圈 .....	490
• 指针无法正常工作		术语表.....	494
• 数字显示部分异常			
• 其他			
调整参考位置 .....	473		

## 🕒 使用之前

### ■ 部件名称



本说明书中的插图可能与手表的实际外观有所差异。

## ■ 如何使用螺旋型表钮

某些型号上配备了螺旋型表钮。当配备了正常表钮，您可以不松开表钮进行操作。

### 查看表钮类型



拉出表钮。

- 如果您无法将其轻易拉出，这是螺旋型表钮。

向右旋转表钮。

- 如果您无法将其持续旋转，这是螺旋型表钮。

### 松开 / 重锁螺旋型表钮



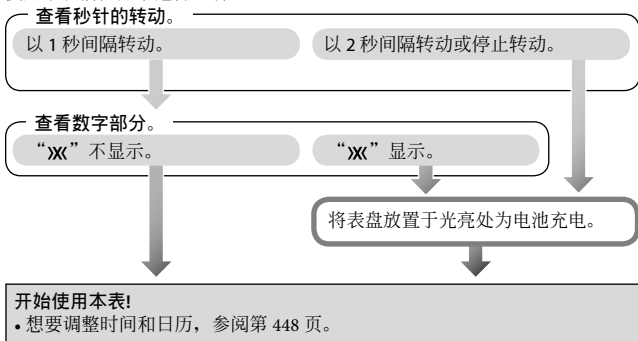
将表钮向左旋转，直到表钮弹出。

- 表钮松开且您可以进行操作。
- 推回表钮的同时将转龙向右旋转，直到牢固锁住。
- 表钮重锁。

## 使用之前

### ■ 查看电池

使用手表前按如下进行查看：





## ■ 如何为电池充电

此款手表配备了充电式电池，将表盘放置于光亮处，如阳光或荧光灯处可为电池充电。

### 为了获得最佳性能：

- 每个月至少使表盘接受阳光直射几个小时。
- 每次取下手表时，将其放置于光亮处，如窗边。
- 将手表放置于黑暗处一段时间之前，使电池完全充电。



### 注意

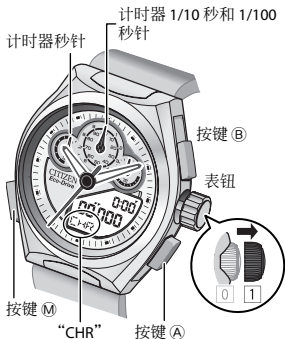
- 当手表被长袖遮盖时，电池可能无法充分充电。佩戴手表时尝试将表盘接受光照。
- 切勿在高温下（大约 50°C 或更高）为电池充电，如在仪表盘上。

参阅第 466 页的充电时间。

## 使用之前

### ■ 查看参考位置

查看参考位置是否正确。



同样在下列情况下查看并调整参考位置：

- 即使在校时后正确时间也无法在模拟部分显示。
- 即使在重校测量时间后每根计时器指针也不指向“0.00”或“60”。

1. 按下按钮 Ⓜ 切换模式至计时器。  
(“CHR”)

**2. 将表钮拉出到位置 ①。**

“0” 字样显示且所有指针转动，指示当前参考位置。



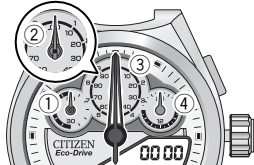
**3. 查看参考位置。**

- 如果参考位置不正确，进入第 474 页的步骤 3。

**4. 将表钮推回到位置 ② 完成查看。**

当前时间在模拟部分显示。

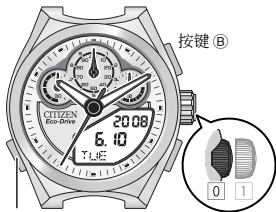
**正确的参考位置**



- ① 计时器秒针指向“60”。
- ② 计时器 1/10 秒和 1/100 秒针指向“0/00”。
- ③ 时针，分针和秒针指向 12:00。
- ④ 24 小时针指向“24”。

## 🕒 数字显示模式的切换

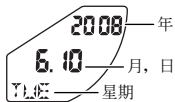
1. 反复按下**按键 M** 切换模式。



当日历或世界时间显示时，按下**按键 B** 可使数字显示部分点亮 2 秒。

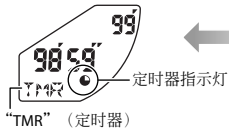
### 时间和日历模式

(→ 第 448 页)



### 定时器模式

(→ 第 462 页)



### 计时器模式

(→ 第 450 页)



“CHR” (计时器)

### 赛跑模式

(→ 第 452 页)



“RAC” (赛跑)

### 圈数记录模式

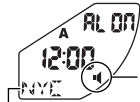
(→ 第 456 页)



记录类型

### 闹钟模式

(→ 第 460 页)

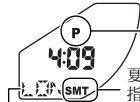


闹钟设定城市

闹钟指示灯

### 世界时间模式

(→ 第 458 页)



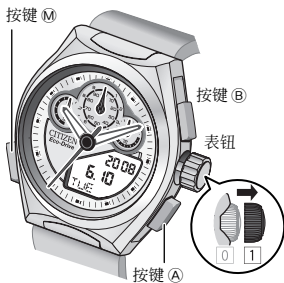
当地时间城市

A (AM) / P (PM) 指示灯  
(对应 12 小时时钟)

夏至时间  
指示灯

中文

## 🕒 设定时间和日历—时间和日历模式



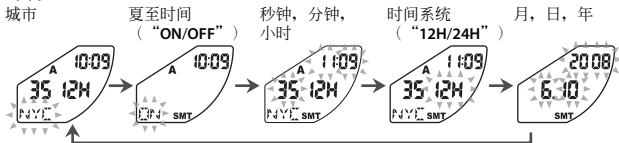
- 数字部分设定的时间为手表的基本时间—家乡时间。
- 模拟部分指示与设定对应的家乡时间。

1. 按下**按键 M** 切换模式至时间和日历。
2. 将**表钮**拉出到位置 **1**。  
秒针指向 0 秒位置，所有指针停止转动。  
城市名称开始闪烁。



关于可选城市，参阅“城市名称表”  
(→ 第 488 页)。

**3. 按下按键  $\text{M}$  选择一个项目，然后按下按键  $\text{A}$  或  $\text{B}$  调整所选项目。**



- 如果您按住**按键  $\text{A}$  或  $\text{B}$** ，项目连续切换。
- 对应下列项目，使用**按键  $\text{A}$** ：夏至时间，秒钟和时间系统。

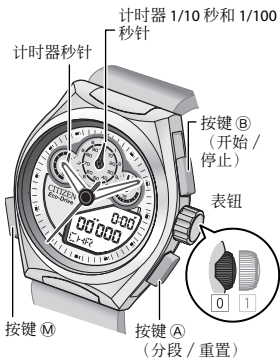
**4. 调整后**将表钮**推回到位置  $\text{0}$ 。**

指针转动，指示调整的时间。

- 即使在完成设定前**将表钮**推回到位置  $\text{0}$ ，您所作的调整也已储存。
- 指针转动时您不能使用任何按键。

## 使用计时器—计时器模式

您可以以 1/1000 为单位测量长达 23 小时 59 分 59 秒 999 的时间。



- 当测量时间超过 23 小时 59 分 59 秒 999 时，测量停止且测量时间重置。
- 自开始测量 / 重新开始测量过去 60 秒时，计时器 1/10 秒和 1/100 秒针停止于“0/00”。
- 计时器 1/10 秒和 1/100 秒针停止后，您可以切换模式继续测量（赛跑模式和圈数记录模式除外）。



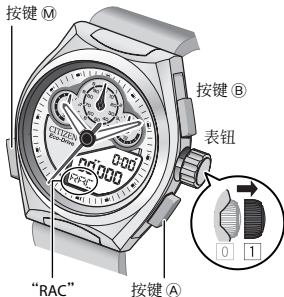
1. 按下**按键** **M** 切换模式至计时器。（“CHR”）
  - 如果计时器指针不指向“0/00”或“60”，调整参考位置。（→ 第 473 页）
2. 按下**按键** **B** 开始测量。
  - 想要显示分段时间，按下**按键** **A**。显示约 10 秒钟。
3. 按下**按键** **B** 停止测量。
  - 想要重新开始测量，再次按下**按键** **B**。
  - 想要重置测量时间，当测量停止时按下**按键** **A**。



SPL (分段) 指示灯

## 🕒 测量分段计时—赛跑模式

您可以测量分段计时和每圈平均速度。最新 20 圈的记录储存于圈数记录模式。(→ 第 456 页)



### ■ 设定跑道距离

- 想要测量速度，设定跑道距离。（设定范围：0 至 99.999 千米 / 英里）
- 当您设定距离时，圈数记录模式中储存的记录被删除。想要取消设定，在第 453 页的步骤 3 之前将表钮推回到位置 0。

1. 按下按键 M 切换模式至赛跑。  
(“RAC”)

2. 将表钮拉出到位置 [1]。

3. 按下按钮 (A) 显示“YES”字样，然后按住按钮 (M) 超过 2 秒钟。

之前的测量记录被删除，显示前次测量的距离。

4. 按下按钮 (A) 或 (B) 调整当前数字，然后按下按钮 (M) 至下一个。



整数



小数



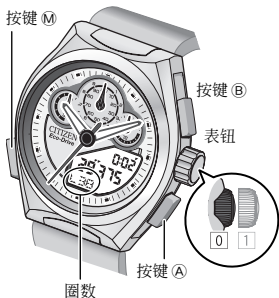
“KM”或“MIL”（单位因型号而有  
所不同。）

• 如果您按住按钮 (A) 或 (B)，数字连续切换。

5. 调整后，将表钮推回到位置 [0]。

## 测量分段计时—赛跑模式

### ■ 测量分段计时



- 最新 20 圈的记录储存于圈数记录模式。（→ 第 456 页）
- 设定跑道距离来计算速度。（→ 第 452 页）
- 最大圈数为“99”。当开始第 100 圈时将返回至“01”。
- 测量时您不能切换模式。

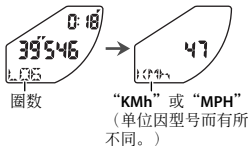
1. 按下**按键 M** 切换模式至赛跑。（“RAC”）
2. 按下**按键 B** 开始测量。



### 3. 按下**按钮** ④ 测量分段计时。

每次您按下**按钮** ④，分段计时及其数字（“01”至“99”）显示7秒钟，然后速度显示3秒钟。

- 显示的最大速度为“999”。如果速度超过999，“---”字样显示。



### 4. 按下**按钮** ⑤ 停止测量。

下列记录显示：分段计时及其数字，速度，总已过时间。

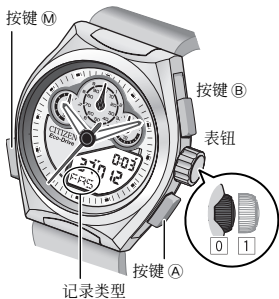
- 想要重新开始测量，再次按下**按钮** ⑤。
- 想要重置测量时间，当测量停止时按下**按钮** ④。

### 查看记录

切换模式至圈数记录。（→ 第 456 页）

## 查看分段计时记录—圈数记录模式

圈数测量后，您可以查看最新 20 圈的记录。



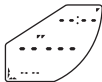
### ■ 查看记录

最好时间，平均时间和最差时间从储存的记录中显示和计算。

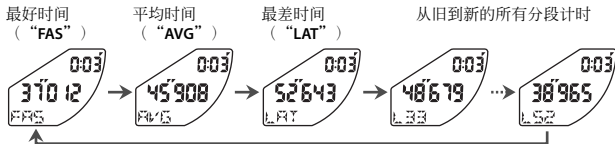
#### 1. 按下按键 M 切换模式至圈数记录。

“FAS” 字样显示。

- 当没有记录储存时，“--” 字样显示。



#### 2. 按下按键 A 切换显示记录。



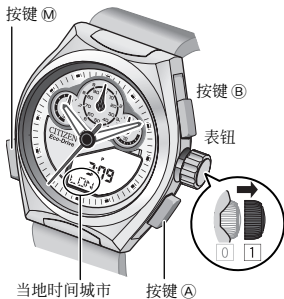
- 如果当分段计时显示时按下**按键**ⓑ，速度显示3秒钟。
- “FAS”或“LAT”字样和圈数交替显示。

## ■ 删除记录

1. 按下**按键**Ⓜ 切换模式至圈数记录。
2. 将表钮拉出到位置①。
3. 按下**按键**Ⓐ 显示“YES”字样，然后按住**按键**Ⓜ 超过2秒钟。  
记录被删除且“-”字样显示。
4. 将表钮推回到位置①。

## 查看其他城市时间—世界时间模式

您可以显示从 43 座城市中选择的当地时间或 UTC。



- 当地时间是在不同于家乡时间的基础上计算的。
- 如果在表钮调到位置 0 的同时按下按键 A 和 B，您可以将当地时间设定为新的家乡时间。（先前的家乡时间变成当地时间。）
- 您可以为每座城市进行夏至时间设定。

关于可选城市，参阅第 488 页的“城市名称表”。



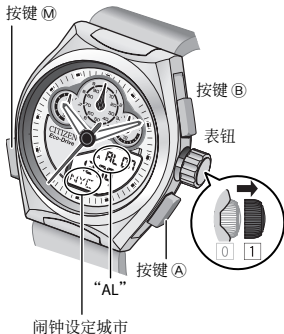
## ■ 选择城市

1. 按下**按键** **(M)** 切换模式至世界时间。
2. 将**表钮**拉出到位置 **(1)**。
3. 按下**按键** **(A)** 或 **(B)** 选择一座城市，然后按下**按键** **(M)** 至进入夏至时间设定。
  - 如果您按住**按键** **(A)** 或 **(B)**，城市名称连续切换。
4. 对应夏至时间，按下**按键** **(A)** 选择“ON”或“OFF”。
5. 将**表钮**推回到位置 **(0)**。



## 使用闹钟—闹钟模式

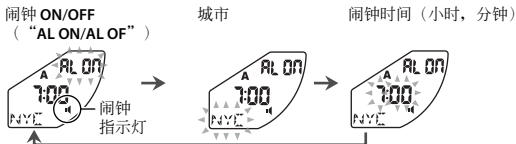
您可以在所选城市时间的基础上设定闹钟。



想要监听闹钟声音，在表钮调到位置 0 的同时按住按钮 A 超过 2 秒钟。您可以监听声音长达 10 秒钟。

1. 按下按钮 M 切换模式至闹钟。  
(“AL”)
2. 将表钮拉出到位置 1。

### 3. 按下**按键 M** 选择一个项目，然后按下**按键 A** 或 **按键 B** 调整所选项目。



- 对应 ON/OFF 设定，使用**按键 A**。
- 如果您按住**按键 A** 或 **按键 B**，项目连续切换（对应城市和闹钟时间设定）。

### 4. 调整后**表钮**推回到位置 **0**。

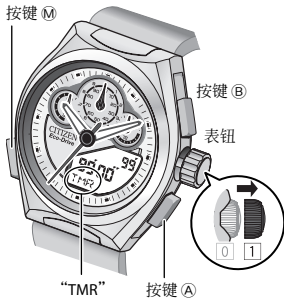
#### 当到达闹钟时间时

闹钟声音持续 15 秒钟。

- 想要停止闹钟声音，按下任意按键。

## 🕒 使用定时器—定时器模式

您可以从 1 分钟至 99 分钟以分钟为单位设定倒数定时器。



### 1. 按下按键 M 切换模式至定时器。（“TMR”）

最新定时器设定显示。

- 如果您不需要切换设定，进入步骤 5。

### 2. 将表钮拉出到位置 1。

### 3. 按下按键 A 或 B 调整时间。

- 如果您按住按键 A 或 B，数值连续切换。

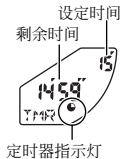


4. 调整后**将表钮**推回到位置 **0**。

5. 按下**按键** **(B)** 开始倒数。

“●” 出现。

- 每次您按下**按键** **(B)**，倒数开始或停止。
- 想要从设定时间重新开始倒数，当倒数进行时按下**按键** **(A)**。
- 想要返回至设定时间，当倒数停止时按下**按键** **(A)**。



即使在倒数时您切换模式，倒数仍继续。

### 当超过设定时间时

时间已到声音持续 5 秒钟。

- 想要停止时间已到声音，按下任意按键。
- 剩余时间返回至设定时间。



## 为电池充电

### ■ 当电池电量不足时—电量不足警报功能

#### 手表的功能和运行

##### 当电池电量不足时—电量不足警报功能 ①

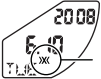

“XX”在数字部分出现。计时器指针不转动（计时器秒针除外）。

##### 当电池电量几乎耗尽时—电量不足警报功能 ②

秒针每两秒钟转动一次。您无法操作本手表。

- 闹钟声音不响。
- 如果自警报开始运行起，您三天或更久没有为电池充电，电池电量会用尽且手表会停止运行。

当电池电量不足时，电量不足警报功能 ① 和 ② 按顺序启动。将表盘放置于光亮处为电池充电。

当电池充电时：	
 <p>电量不足警报功能 ① 指示灯</p>	<p>“XX” 消失。</p>
 <p>两秒间隔转动</p>	<p>秒针开始正常转动。 • 为电池持续充电直到 “XX” 消失。</p>

## 为电池充电

### ■ 充电时间

下列为持续光照时充电时间的大约近似值。

照度 (Lx)	环境	当电量耗尽时完全充电所需要的时间 (大约)	运行一天所需要的充电时间 (当秒针正常转动时) (大约)
3,000	荧光灯下 (30 W) 20 cm	200 小时	40 分钟
10,000	阴天	60 小时	12 分钟
100,000	夏季阳光直射下	30 小时	3 分钟

可以参考表格内容，根据充电环境和时间为手表进行适当地充电。  
例如，如果手表在阴天充电 4 小时，可获得约 20 天的电量。



想要完全充电，将表盘长时间放置于光亮处。阳光比荧光灯更有效。

- 如果手表温度保持在 50°C 以下，您可以使手表长时接受阳光直射。

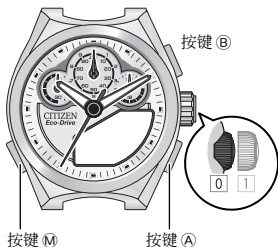


#### <电池完全充电后—防止过度充电功能>

当电池完全充电时，防止过度充电功能自动启动以防止过度充电。

## 🕒 节电功能

当未将表盘放置于光亮处一段时间时，节电功能①和②按如下启动。



### 节电功能启动条件

当未将表盘放置于光亮处超过 30 分钟时—  
节电功能①

当未将表盘放置于光亮处超过 7 天时—  
节电功能②

**注意**

如果节电功能取消后秒针每 2 秒钟转动一次，为电池充电。（→ 第 464 页）

	手表的运行	取消功能
	数字部分关闭。	将表盘放置于光亮处或按任意按键。
	数字部分关闭且所有指针指向参考位置。	将表盘放置于光亮处。 <ul style="list-style-type: none"><li>• 小时针，分针，秒针和 24 小时针开始转动并指示当前时间。</li><li>• 如果指示的时间不正确，调整时间和日历。（→ 第 448 页）</li></ul>

## 故障排除

如果您的手表出现了问题，查看下表。

症状	措施	页
----	----	---

### 指针无法正常工作

秒针每 2 秒转动一次。	为电池充电。	443, 464
计时器 1/10 秒和 1/100 秒针无法转动。		
所有指针停止转动。	将表钮推回到位置 <b>0</b> 。	448
	为电池充电。	443
错误时间在模拟部分显示。	查看并调整参考位置。	473
每根计时器指针无法返回至“0/00”或“60”。		

症状	措施	页
当您从表壳中取出手表时，指针开始快速转动。	手表正在取消节电功能。等到指针指示当前时间。	468

### 数字显示部分异常

当您从表壳中取出手表时，数字部分关闭。	节电功能启动。将表盘放置于光亮处或按任意按键。	468
模式无法切换。	停止计时器测量或圈数记录模式。	450, 454
“⌘” 出现。	电池电量不足。为电池充电直到“⌘” 消失。	443, 464

## 故障排除

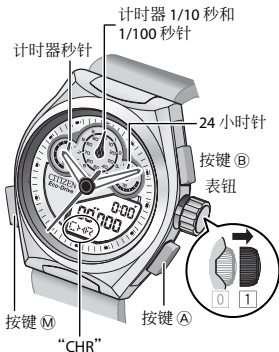
症状	措施	页
----	----	---

### 其他

闹钟无法发出声音。	确认闹钟设定。	<b>460</b>
	为电池充电。	<b>443, 464</b>
运行或指示不正常。 即使您尝试了“故障排除”中描述的措施，手表仍无法正常工作（第 470 至 472 页）。	重设手表。 如果手表无法正常工作，联系西铁城服务中心或您购买手表的商店。	<b>476</b>
即使电池完全充电，手表仍无法正常运行。（→ 第 466 页）	联系西铁城服务中心或您购买手表的商店。	-

## 调整参考位置

在下列情况下调整参考位置：

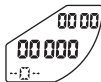


- 即使在校时后正确时间也无法在模拟部分显示。
- 即使在重校测量时间后每根计时器指针也不指向“0/00”或“60”。

1. 按下按钮 (M) 切换模式至计时器。  
(“CHR”)
2. 将表钮拉出到位置 1。

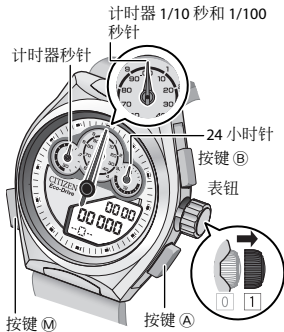
“0”字样显示且所有指针转动，指示当前参考位置。

- 当参考位置正确时，进入第 475 页的步骤 5。(0:00:00 / 测量时间: 0)



续接下页

## 调整参考位置



插图显示正确的参考位置。

3. 按下**按键 B** 超过 2 秒钟。  
“CRS” 字样显示。



4. 按下**按键 M** 选择指针，然后按下**按键 A** 或 **按键 B** 调整所选指针的位置。



计时器秒针  
（“CRS”）



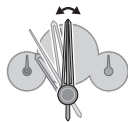
计时器 1/10 秒  
和 1/100 秒针  
（“CRM”）



小时和 24 小时针  
（“HR”）



秒针和分针  
（“MIN”）



- 每次您按下**按键** **Ⓜ**，可调整指针转动。
- 如果您按住**按键** **Ⓐ** 或 **Ⓑ**，指针连续切换。
- 对应计时器指针，使用**按键** **Ⓢ**。
- 当调整计时器 1/10 秒和 1/100 秒针或小时和 24 小时针时，秒针每 3 分钟倒退一次，分针每 30 秒钟倒退一次，这样可以看见调整的指针。

## 5. 调整后**表钮**推回到位置 **⓪**。

当前时间在模拟部分显示。

## 🕒 重设手表

如果受静电或震动影响，手表可能无法正常工作。此种情情况下，重设手表。



### 注意

如果您重设手表，每种模式的显示按右栏表格中的记录切换，圈数记录模式中的记录被删除。

1. 将表钮拉出到位置 1。
2. 同时按下按键 A，B 和 M。  
确认声音响起，“0”字样显示。



3. 设定参考位置。

操作第 474 页的步骤 3 至步骤 5。

重设之后，每种模式的显示按如下切换。调整时间和日历及其他设定。

### ■ 重设手表后每种模式的显示

时间和日历模式	2008 年 1 月 1 日 / 星期二
计时器模式	0:00:00:000
赛跑模式	0:00:00:000
圈数记录模式	--
世界时间模式	AM12:00 / 城市: UTC
闹钟模式	AM12:00 / 闹钟: OFF / 城市: UTC
定时器模式	99 分钟

## 注意事项

### 警报






#### 防水能力

使用之前，确认表盘和表壳上标示的防水等级。

标示		规格
表盘	表壳（底盖）	
WATER RESIST(ANT) 或 无标示	WATER RESIST(ANT)	防水能力达 3 个大气压
WR 50 或 WATER RESIST 50	WATER RESIST(ANT) 5bar	防水能力达 5 个大气压
WR 100/200 或 WATER RESIST 100/200	WATER RESIST(ANT) 10bar/20bar	防水能力达 10 或 20 个大气压


防水能力单位“bar”大致相当于1个大气压。

\* “WATER RESIST(ANT) xx bar” 也会以“W.R. xx bar” 标示。

用途示例					
					
轻微程度沾水 (洗脸, 淋雨等)	中等程度沾水 (冲凉, 厨房什物, 游泳等)	水上运动 (赤身潜水)	戴水下呼吸器潜水 (戴空气罐)	表弄湿时表钮的操作方法	
可以	不可以	不可以	不可以	不可以	
可以	可以	不可以	不可以	不可以	
可以	可以	可以	不可以	不可以	

## 注意事项

- 日常使用防水能力（至 3 个大气压）：  
这类表可抵抗轻微沾水。比如戴着手表洗脸都没问题；不过，它不是设计来供浸入水中使用。
- 日常使用加强防水能力（至 5 个大气压）：  
这类表可抵抗中等程度的沾水。比如戴着手表游泳都没问题；不过，它不是设计来供赤身潜水时使用。
- 日常使用加强防水能力（至 10/20 个大气压）：  
这类表可于赤身潜水时使用；不过，它不能在戴着水下呼吸器或以氦气的浸透式潜水时使用。
- 手表在使用时表钮须按入（正常位置）。如果表钮是螺旋式的，就一定要把表钮完全拧紧。
- 切勿在表湿时操作表钮或按键。

- 
- 如果有水进入表内，或表面里层有水雾而整天不散，就要立刻将表送去表店或西铁城服务中心修理。如果任由水气留在表内不理，会使内部部件腐蚀而导致故障。
  - 如果有海水进入表内，则宜将手表用盒子或塑料袋包好立刻送去修理。不然，表内的压力会逐渐增大，可能使一些部件（表面、表钮、按键等）脱落。
  - 曾于海水中使用过手表，以清水冲洗再用干布抹干。

### 保持手表清洁

- 保持手表清洁，防止生锈或脏污。它们可能弄脏您的衣物。
- 用干的软布抹去皮质表带上的灰尘，防止表带退色。

## 注意事项

### 警告

#### 关于蓄电池的使用

- 切勿将蓄电池取出。如果因为某种原因需要将其取出时，一定要存放在儿童拿不到的地方，以防误食。
- 如果误食了蓄电池，咨询医生寻求医疗救助。

### 注意

#### 关于充电的注意事项

- 充电时的异常高温可能导致电池外部退色变形和手表故障。
- 切勿在高温下为电池充电（大约 50°C 或更高。）  
例：
  - 在白炽灯或卤素灯光下充电
  - 在异常高温处充电—如仪表板上





## 避免损坏

- 切勿在异常高温处佩戴手表—如蒸汽浴室中。否则手表会变热并烫伤皮肤。

## 避免故障

- 切勿超出使用手册中规定的操作温度范围使用手表。这样做可能导致手表故障或停顿。
- 切勿将手表放置于下列产生强烈磁场的物品旁：
  - 磁性保健用品如磁性项链
  - 冰箱的磁性门封
  - 手袋的磁性扣
  - 移动电话的扬声器
  - 电磁烹饪装置它们可能会影响步进电机的运作，导致手表计时失准。

## 注意事项

- 切勿将手表放置于产生静电的家电旁。如果将手表放置于强静电场环境中，如在电视荧光屏辐射出来的静电场中，则易使手表计时失准。
- 切勿让手表受到强烈振动，如掉在坚硬的地板上等。
- 避免在可能有化学或腐蚀性气体弥漫的环境中使用手表。  
如果手表接触到化学溶剂，如油漆稀释剂和汽油，或含有这类溶剂的物质等，就会引起手表退色、熔化、破裂等情况。如果手表接触到温度计内用的水银，则表壳、表带或其他部件都会退色。

## 保养

### 日常保养

- 在表钮处于按入状态（位置 **0**）时，不时转动它，并按下按键，以防止生锈。
- 用软布抹除表壳和表面上的灰尘、汗渍和水分。
- 金属、塑料或橡皮表带可用水冲洗。用软刷刷除金属带缝隙中的灰尘和污垢。
- 切勿使用一些溶剂（如油漆稀释剂、汽油等来清洁手表），因为这些溶剂很容易损伤饰面。

### 定期检查

为了使您的手表能够安全而长期地使用，手表应每两到三年检查一次。为了保持手表的防水性能，胶圈需要定期更换。其他部件也应定期检查，如需要，应更换。在更换部件时，请使用西铁城纯正部件。

## 规格

型号	U70* (距离单位: U700: km/U706: 英里)
类型	多功能光动能手表
精确度	每月平均在 $\pm 15$ 秒以内 (在 $+5^{\circ}\text{C}$ 至 $+35^{\circ}\text{C}$ 之间的正常温度下佩戴时)
工作温度范围	$0^{\circ}\text{C}$ 至 $+50^{\circ}\text{C}$
显示功能	<b>模拟部分:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 时间: 小时, 分钟, 秒钟, 24 小时</li><li>• 计时器: 秒, 1/10 秒, 1/100 秒</li></ul> <b>数字部分:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 日历: 年, 月, 日, 星期</li><li>• 计时器 (分段时间)</li><li>• 赛跑 (分段计时, 速度)</li><li>• 赛跑记录 (分段计时, 速度)</li></ul>

显示功能	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 世界时间</li> <li>• 闹钟</li> <li>• 定时器</li> </ul>
一次充电后电池使用时间	从充满电到电量耗尽： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 大约 7 年（使用节电功能）</li> <li>• 大约 8 个月（不使用节电功能）</li> </ul> 从充电警告 ② 开始，到手表停走：约 3 天
电池	充电电池，1 个
附加功能	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 节电功能（电池节电模式）①/②</li> <li>• 防止过度充电功能</li> <li>• 电量不足警报功能 ①/②</li> <li>• 夏至时间 ON/OFF</li> <li>• 全自动日历（直到 2099 年 12 月 31 日）</li> <li>• LED 灯</li> </ul>

规格若有更改，恕不事先通知。

## 🕒 城市名称表

缩写	城市名称	时差	缩写	城市名称	时差
UTC	—	±0	DXB	迪拜	+4
LON	伦敦		KBL	喀布尔	+4.5
MAD	马德里	+1	KHI	卡拉奇	+5
PAR	巴黎		DEL	德里	+5.5
ROM	罗马		DAC	达卡	+6
BER	柏林		RGN	仰光	+6.5
CAI	开罗	+2	BKK	曼谷	+7
ATH	雅典		SIN	新加坡	+8
JNB	约翰内斯堡		HKG	香港	
MOW	莫斯科	+3	BJS	北京	+8
RUH	利雅德		TPE	台北	
THR	德黑兰	+3.5	SEL	首尔	+9

缩写	城市名称	时差	缩写	城市名称	时差
<b>TYO</b>	东京	+9	<b>LAX</b>	洛杉矶	-8
<b>ADL</b>	阿德来德	+9.5	<b>DEN</b>	丹佛	-7
<b>SYD</b>	悉尼	+10	<b>MEX</b>	墨西哥城	-6
<b>NOU</b>	努美阿	+11	<b>CHI</b>	芝加哥	
<b>AKL</b>	奥克兰	+12	<b>NYC</b>	纽约	-5
<b>SUV</b>	苏瓦		<b>YMQ</b>	蒙特利尔	
<b>MDY</b>	中途岛	-11	<b>SCL</b>	圣地亚哥	-4
<b>HNL</b>	火奴鲁鲁	-10	<b>RIO</b>	里约热内卢	-3
<b>ANC</b>	安克雷奇	-9	<b>FEN</b>	费尔南多-迪诺罗尼亚	-2
<b>YVR</b>	温哥华	-8	<b>PDL</b>	亚速尔群岛	-1

根据城市的状况，时差和城市名称可能有所变化。

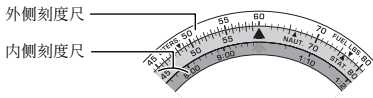
## 🕒 如何使用旋转表圈

某些型号配备了旋转表圈。

使用旋转表圈，您可以方便地计算下列内容：

1. 速度，驾驶距离和所需时间
2. 燃料消耗率，燃料消耗量和驾驶时间
3. 换算（重量 / 容积 / 距离）

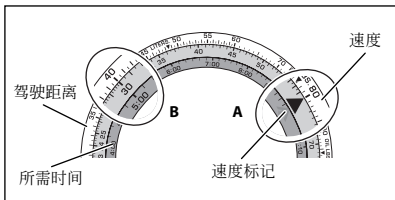
- 旋转外侧刻度尺进行计算。



- 旋转表圈的旋转方法因手表类型而不同。
- 根据计算结果，您需要增加一位小数。



## 1. 计算速度，驾驶距离和所需时间



▲（速度标记）总是指向速度。

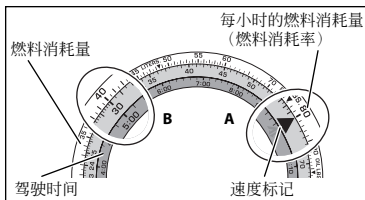
$$\frac{\text{速度}}{\text{▲}} = \frac{\text{驾驶距离}}{\text{所需时间}}$$

在圈 A 中，速度标记指向“80”。那么其余部分则指示与速度 80 km/h 对应的一组驾驶距离和所需时间。例如，当驾驶距离为 400 km（“40”）时，所需时间为 5 小时（“5:00”）。

在圈 B 中，已设定驾驶距离和所需时间，那么 ▲ 则指示速度。

## 如何使用旋转表圈

### 2. 计算燃料消耗率，燃料消耗量和驾驶时间



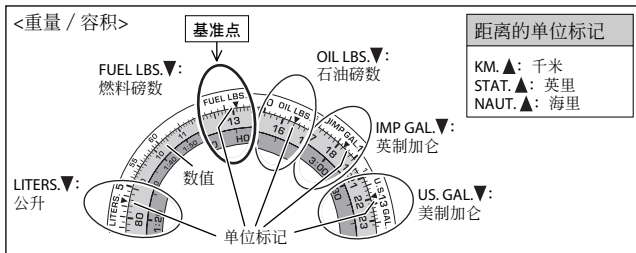
▲（速度标记）总是指向燃料消耗率。

$$\frac{\text{燃料消耗率}}{\text{▲}} = \frac{\text{燃料消耗量}}{\text{驾驶时间}}$$

在圈 A 中，速度标记指向“80”。那么其余部分则指示与燃料消耗率 80 l/h 对应的一组燃料消耗量和最长驾驶时间。例如，当燃料消耗量为 400 l（“40”）时，最长驾驶时间为 5 小时（“5:00”）。

在圈 B 中，已设定燃料消耗量和驾驶时间，那么 ▲ 则指示燃料消耗率。

### 3. 换算



设定您想要换算的数值的标记 (▲/▼)。那么其他标记 (▲/▼) 则指向换算好的数值。

示例显示 13.1 磅的燃料 (基准点) 相当于 16.4 石油磅数, 1.82 英制加仑, 2.18 美制加仑和 8.25 公升。

## 术语表

术语 (页)	描述
AVG (437, 457)	AVERAGE: 平均分段时间。
FAS (437, 456)	FASTEST: 最好分段时间。
LAT (437, 457)	LATEST: 最差分段时间。
UTC (458, 477, 488)	“协调世界时间”是获国际认可的世界标准时间。
光动能 (435)	将光能转换成动能的系统。它可以使手表有效运行。
夏至时间 (447, 449, 458, 487)	在夏季的某段时间将时钟调前一个小时的惯例。是否实行和何时实行取决于每个国家或城市。
分段时间 (451)	从开始点到测量点的已过时间。

术语 (页)	描述
螺旋型表钮 (441)	以螺丝固定的表钮。锁住表钮可防止意外操作或浸水。
全自动日历 (487)	用于在每月月末自动调整日期，包含 2 月 29 日。
家乡时间 (448, 458)	主显示部分显示的时间。（当手表具有两个或更多时间显示时。）
分段计时 (435, 437, 452, 454, 457, 486)	每圈的已过时间。
参考位置 (444, 451, 469, 470, 473, 476)	模拟部分指示的基本位置。（0:00:00 / 测量时间：0） 如果参考位置与之偏离，手表将无法正确显示时间和测量时间。

