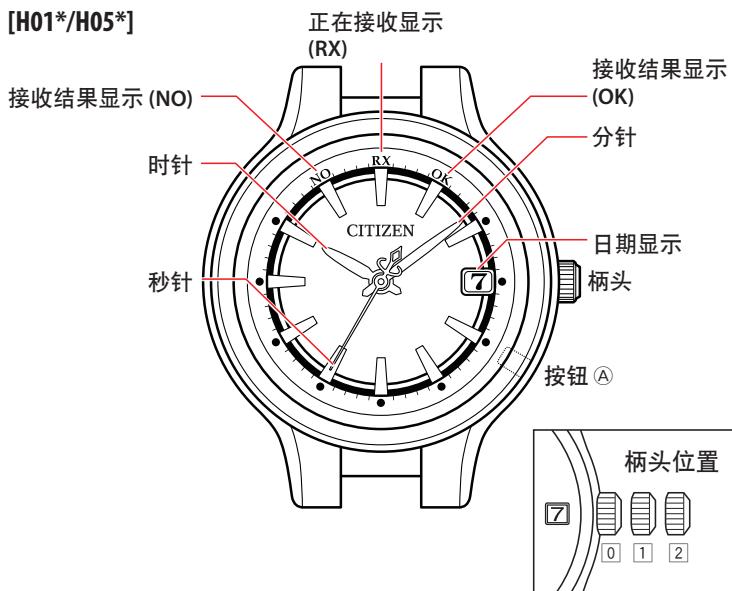


- 该手表是光动能手表。请将表盘接受光照且充满电后使用。
- 若要查看充电时间、规格和操作的详细信息, 请参阅说明手册:  H01\*/H03\*/H05\* 说明手册

## 组件识别

### [H01\*/H05\*]



### [H03\*]



- 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

### 1. 将柄头推入位置 0。

### 2. 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“OK”或“NO”	剩余电量足够。
逆时针走动后指向“OK”或“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。

### 3. 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

此手表每天从日本信号站接收时间信号以自动调整时间。

### 1. 将柄头推入位置 0。

### 2. 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。

### 3. 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。

## 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。

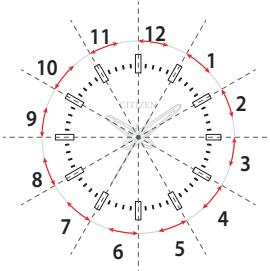
- 按住按钮 A, 直到指针开始快速转动, 取消接收。

## 手动调整时间和日历

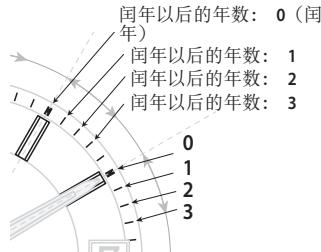
[H01\*/H05\*]

1. 拉出柄头到位置 2。秒针指向 30 秒。
  2. 反复按下并释放右下方按钮 ④ 更改待修正的指针/显示。  
秒针指向 0 秒。
    - 每次按下按钮时，目标都会发生下列变化：  
分 → 时/日期 → 年/月 → (返回顶部)
  3. 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。



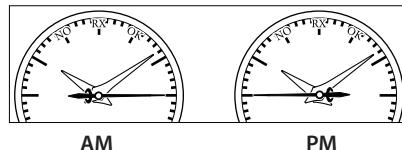
“年”对应闰年以后的年数，通过每个月份区域中的刻度来显示。



4. 重复步骤 2 和 3。
  5. 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。

[H03\*]

1. 拉出柄头到位置 2。  
秒针指向 30 秒。
  2. 反复按下并释放右下方按钮 ④ 更改待修正的指针/显示。  
秒针指向 0 秒。
    - 按下按钮时，目标在分针和时针之间切换。
  3. 旋转柄头以调整指针。
    - 快速旋转柄头几次，指针将连续走动。要停止快速走动，请向任意方向旋转柄头。
    - 调整时针时，秒针显示当前时间为 AM 或 PM。时间为 AM，秒针指向 15 秒。时间为 PM，秒针指向 45 秒。请注意时间设置为 AM 或 PM。



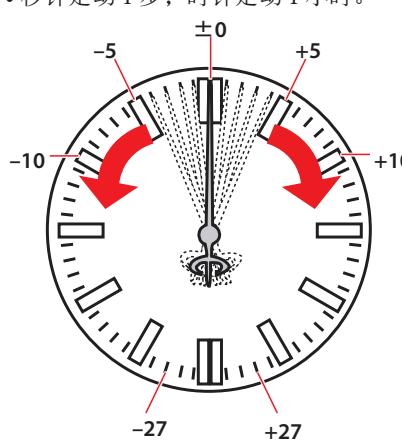
4. 重复步骤 2 和 3。
  5. 请将柄头推入至位置 0 与可靠时间源保持一致来完成该程序。

## 设置时差

您可以通过设置时差显示不同时区的时间，不需要调整时间。

- 您可以以 1 小时为增量，在  $\pm 27$  小时范围内设置时差。

1. 拉出柄头到位置 1。  
秒针将显示当前设置的时差。
    - 使用 H01\* 时继续步骤 3。
  2. 按下并释放右下方按钮 A。  
秒针轻微摆动表示时差可调整。
  3. 旋转柄头以设置时差。



4. 推入柄头到位置 0 以完成步骤。

## 检查基准位置

1. 将柄头推入位置 0。

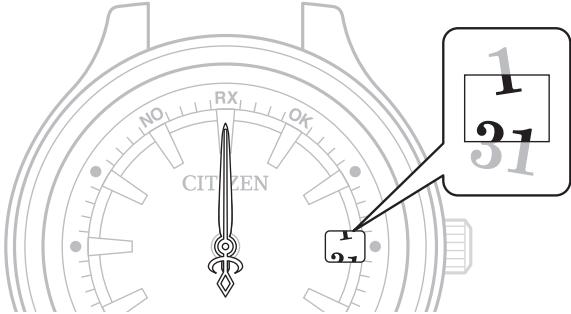
2. 按住右下方按钮 A 7 秒以上。

指针和显示开始走动至内存中存储的当前基准位置。

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 (H01\* 和 H05\*)：“31”与“1”之间的空间



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. 按下并释放右下方按钮 A 以完成步骤。

- 若未按下任何按钮，指针将在 2 分内自动恢复至当前时间显示。

## 修正基准位置

1. 将柄头推入位置 0。

2. 按住右下方按钮 A 7 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，并等待指针和显示停止。

3. 拉出柄头到位置 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。

- 按下该按钮时，目标在时针/日期显示 (H03\* 除外) 和分针/秒针之间切换。

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。
- 时针和日期显示同时走动。
- 秒针和分针同时走动。

6. 重复步骤 4 和 5。

7. 将柄头推入位置 0。

8. 按下并释放右下方按钮 A 以完成步骤。

- 若未按下任何按钮，指针将在 2 分内自动恢复至当前时间显示。

## 修正基准位置后

修正基准位置后，手动调节时间和日历，或手动接收时间信号（按需接收）。