

- 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： H149 说明手册

组件识别



- 实际外观可能与图解不同。
- 拉出柄头有两个档位。

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

- “O (OK)”和“N (NO)”表示时间信号接收结果。和充电等级没有关系。
- 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
O (OK)	接收成功。
N (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	德国
+3	7	MOW/ RUH	* 莫斯科/利雅得	
+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	中国
+8	21	BJS	北京	
+9	23	TYO	东京	日本
+9.5	25	ADL	阿德莱德	
+10	28	SYD	悉尼	日本
+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	美国
-9	39	ANC	** 安克雷奇	
-8	42	LAX	** 洛杉矶	美国
-7	44	DEN	** 丹佛	
-6	46	CHI	** 芝加哥	
-5	49	NYC	** 纽约	美国
-4	51	SCL	圣地亚哥	
-3	53	RIO	里约热内卢	德国
-2	56	FEN	费尔南多·迪诺罗尼亞群岛	
-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“R (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。

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/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。

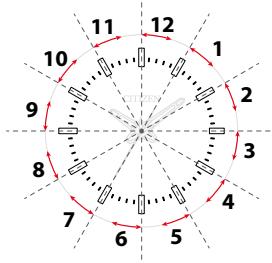
· 快速旋转柄头几次，指针/显示将连续走动。要停止快速走动，请向任意方向旋转柄头。

· 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。



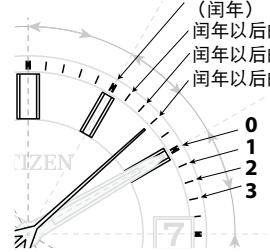
“年”对应闰年以后的年数，通过每个月份区域中的刻度来显示。

闰年以后的年数: 0 (闰年)

闰年以后的年数: 1

闰年以后的年数: 2

闰年以后的年数: 3



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/显示开始走动至内存中存储的当前基准位置。

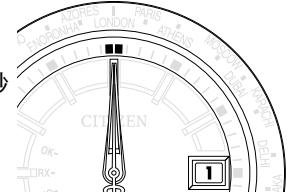
· 指针开始走动时释放按钮。

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/显示开始走动至内存中存储的当前基准位置。

· 指针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

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。