
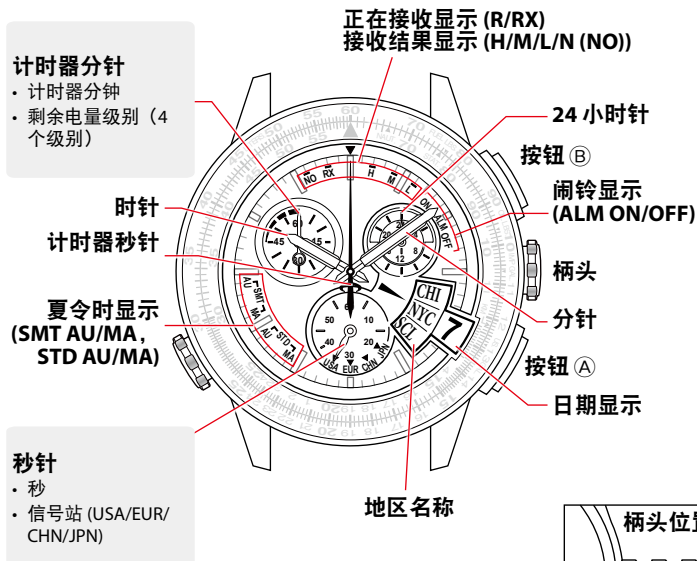


- 该手表是光动能手表。请将表盘接受光照且充满电后使用。
- 若要查看充电时间、规格和操作方法细节，请参阅说明手册： H61* 说明手册

组件识别



- 实际外观可能与以上图解不同。
- 拉出时表冠有两个档位。

检查信号接收结果和电量级别

本款手表每天 2:00 AM 接收时间信号并自动调整时间和日历。如果 2:00 AM 接收不成功，会在 3:00 AM 和 4:00 AM 再次尝试接收信号。

- 使用计时器功能时无法执行此操作。

1. 将柄头推入位置 **0**。
2. 按下并释放右下方按钮 **A**。

计时器秒针显示接收结果，计时器分针显示剩余电量。



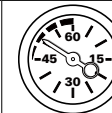
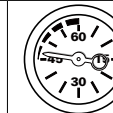
- 秒针显示此刻的信号站。若要了解信号站的更多信息，请参阅说明手册。

信号接收结果显示

H	正在或已在极好条件下接收信号
M	正在或已在良好条件下接收信号
L	正在或已在较差条件下接收信号
N (NO)	接收失败时

- 一些型号使用秒针尾部指示结果。
- “H”、“M”和“L”只显示接收条件，与手表的接收性能无关。
- 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。

显示剩余电量级别

级别	3	2	1	0
显示				
含义	剩余电量足够。 可以正常使用	剩余电量正常。	剩余电量在变少。 请立即充电。	已启动充电不足警告。

3. 按下并释放右下方按钮 **A** 以完成步骤。

手动接收信号(按需接收)

- 目标信号站取决于时区设置。若要检查时区，请参阅 [时区表和代表性地区](#)。
- 当城市设置为“UTC”时，本款手表不会尝试接收信号。
- 使用计时器功能时无法执行此操作。

1. 将柄头推入位置 **0**。

2. 按住右下方按钮 **A** 2 秒以上。

显示以前的信号接收结果。

手表在发出“哔哔”声响后开始接收信号(2-15 分钟)，计时器秒针指向“R (RX)”。

- 要取消接收，请按住按钮 **A**，直至秒针恢复显示秒数。



设置世界时间

1. 拉出柄头到位置 **1**。
计时器秒针显示夏令时设置。
2. 旋转柄头以选择世界时间设置。
· 将地区名称的位置调整至显示的中心。
3. 推入柄头到位置 **0** 以完成步骤。

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	地区名称	代表性地区	信号站
0	UTC	协调世界时	—
0	LON	伦敦	欧洲
+1	PAR	巴黎	
+2	CAI	开罗	
+3	MOW	莫斯科	◆ 欧洲
+4	DXB	迪拜	◆ 中国
+5	KHI	卡拉奇	
+5.5	DEL	德里	
+6	DAC	达卡	中国
+7	BKK	曼谷	
+8	BJS (HKG)	北京/香港	日本
+9	TYO	东京	◆ 日本
+9.5	ADL	阿德莱德	
+10	SYD	悉尼	
+11	NOU	努美阿	◆ 美国
+12	AKL	奥克兰	
-11	MDY	中途岛	
-10	HNL	火奴鲁鲁	美国
-9	ANC	安克雷奇	
-8	LAX	洛杉矶	
-7	DEN	丹佛	◆ 美国
-6	CHI	芝加哥	
-5	NYC	纽约	
-4	SCL	圣地亚哥	◆ 美国
-3	RIO	里约热内卢	
-2	FEN	费尔南多·迪诺罗尼亚群岛	
-1	PDL	亚速尔群岛	

- 表中的时区以 UTC 为基础。
- 国家或区域可能会由于多种原因改变时区。
- 信号站带有◆标志的时区超出了接收范围，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。）

设置夏令时

- 当世界时间设置为“UTC”时，无法更改夏令时设置。

1. 拉出柄头到位置 **1**。
计时器秒针显示夏令时设置。
2. 按下并松开右下角按钮 **A** 以更改夏令时设置。
· 每次按下按钮 **A** 时，夏令时设置都会发生下列变化：
SMT AU → SMT MA → STD AU → STD MA → (返回顶部)

地区状态	设置	时间显示
非夏令时	STD MA	总是显示标准时间。
夏令时期间与夏令时信号显示不同。	SMT MA	总是显示夏令时。非夏令时时手动更改设置为“STD MA”。
夏令时期间与夏令时信号显示相同。	SMT AU STD AU	夏令时显示（设置：SMT AU）和标准时间显示（设置：STD AU）自动切换。

- 夏令时期间会因国家或地区不同而异。
- SMT（夏令时）、AU（自动）、STD（标准时间）、MA（手动）

3. 推入柄头到位置 **0** 以完成步骤。

使用计时器

- 以 0.2 秒为增量单位，最长计时 60 分钟。
- 在测量过程中拉出柄头停止计时。
- 当电量“即将耗尽”时无法使用计时器。

1. 将柄头推入位置 **0**。
2. 按下并释放右上方按钮 **B**。
计时器分针和计时器秒针开始走动。

开始/停止：按下按钮 **B**。

- 复位：当计时器停止时，按下按钮 **A**。
- 确保在完成测量后复位计时器。

使用闹铃

- 依据所显示的地区名称时间，闹铃在设定时间响铃 15 秒。
- 不能单独为每个地区名称设置闹铃。

1. 拉出柄头到位置 **2**。
计时器秒针显示当前闹铃设置 (ALM ON/OFF)，其他指针显示当前闹铃时间设置。
· 按住右下角按钮 **A** 2 秒或更长时间可监听闹铃声音。
2. 旋转柄头来设置闹铃时间。
· 根据 24 小时制检查闹铃时间的 AM/PM 设置。
· 每次按下按钮 **B** 时，设置目标会在闹铃时间的“分”和“时”之间切换。
· 快速旋转柄头，指针将连续走动。若要防止指针快速走动，请旋转柄头。
3. 按下并释放右下方按钮 **A** 设置闹铃设置 (ALM ON/OFF)。
· 每次按下按钮 **A** 时，设置会相应地更改。
4. 推入柄头到位置 **0** 以完成步骤。
· 柄头位置在 **1** 或 **2** 时，闹铃不会响。

若要停止闹铃

按下按钮 **A** 或 **B**。

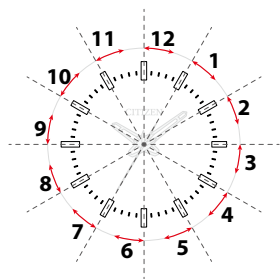
手动调整时间和日历

• 在 2100 年 2 月 28 日之前，本款手表的日历不需要手动调整，包括闰年（万年历）。

1. 拉出柄头到位置 ①。
2. 按住右上方按钮 ③。
计时器秒针指向 30 秒。
3. 拉出柄头到位置 ②。
4. 反复按下并松开右上角按钮 ③ 更改待修正的指针 / 显示。
 - 每次按下按钮 ③ 时，目标都会发生下列变化。
分/秒针 → 时/24 小时针 → 日期 → 年/月 → (返回顶部)
5. 旋转柄头以调节指针 / 显示。
 - 调整日期显示时，最后向右旋转柄头来设置位置。
 - 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。

月份显示

“月”对应下图显示的 12 个区域之一。
每个数字代表一个月份。

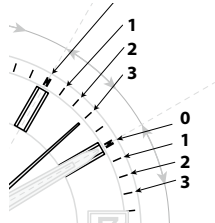


6. 重复步骤 4 和 5。
7. 请将柄头推入至位置 ① 与可靠时间源保持一致来完成该程序。

年份显示

“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）



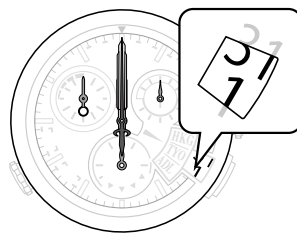
检查基准位置

• 使用计时器功能时无法执行此操作。

1. 将柄头推入位置 ①。
2. 按住右上方按钮 ③ 10 秒。

正确的基准位置：

- 所有指针：12 点钟位置
- 日期显示：“31”与“1”之间的空间
- 表示的区域无关紧要。



3. 按下并释放右上方按钮 ③ 以完成步骤。

修正基准位置

• 使用计时器功能时无法执行此操作。

1. 将柄头推入位置 ①。
2. 按住右上方按钮 ③ 10 秒。
计时器秒针开始走动。在此之后指针/显示开始快速走动并且显示每个指针/显示当前的基准位置。
3. 拉出柄头到位置 ②。
4. 按下并释放右上方按钮 ③。
 - 每次按下按钮 ③ 时，目标都会发生下列变化：
计时器分针/日期 → 时/24 小时针 → 分/秒针 → 计时器秒针 → (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。
6. 重复步骤 4 和 5。
7. 将柄头推入位置 ①。
8. 按下并释放右上方按钮 ③ 以完成步骤。

复位手表 - 全部复位

1. 拉出柄头到位置 ①。
2. 旋转柄头来设置地区名称“UTC”。
3. 拉出柄头到位置 ②。
4. 同时按住按钮 ④ 和 ③，然后释放它们。
执行全部复位，闹铃响起。

全部复位之后

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