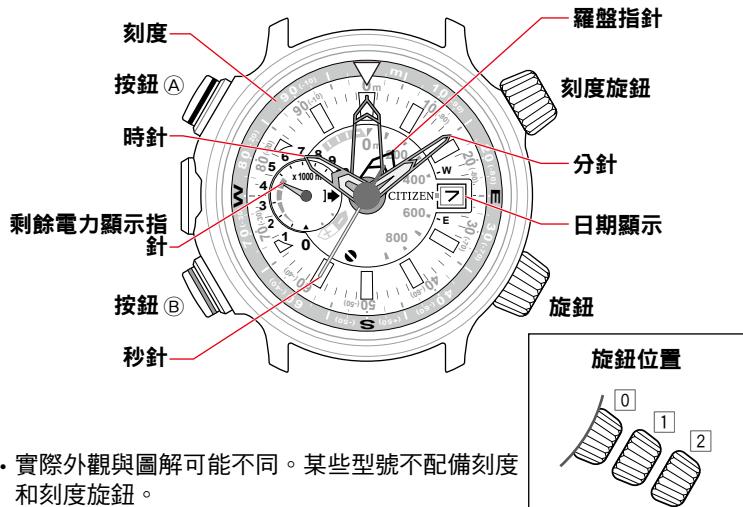


- 這款手錶為光動能型。將錶盤暴露在光照下，用其充分充電。
- 若要查看充電時間、規格和操作的詳細資訊，請參閱說明手冊： J280 說明手冊
- 按一下文章中的  視訊 以觀看操作說明視訊。

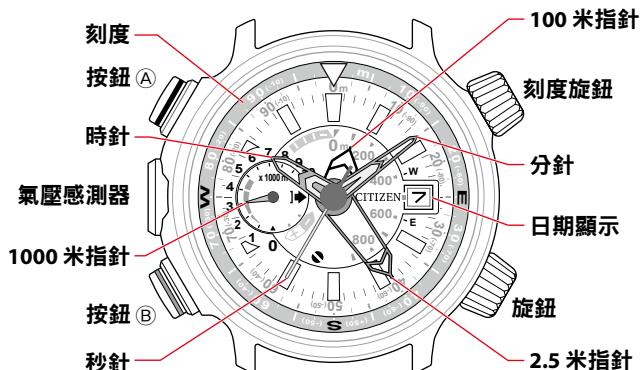
組件識別

顯示時間/使用羅盤時



- 實際外觀與圖解可能不同。某些型號不配備刻度和刻度旋鈕。
- 在操作之前，逆時針旋轉螺旋式旋鈕，直至其從錶殼上鬆開。

測量高度時



- 操作之後，將其按入錶殼，順時針旋轉旋鈕以將其擰緊。
- 有關手錶刻度和表圈使用的詳細資訊，另請參閱我們的網頁。
<http://www.citizenwatch-global.com/support/pdf/enhanced/c.pdf>

- 使用手錶的高度測量和羅盤功能時，請通讀說明手冊並十分小心以確保安全使用。

檢查手錶的剩餘電力情況

- 高度測量或校準期間，剩餘電力級別不顯示。

等級	3	2	1	0
顯示				
續航時間 (大約)	340 - 280 天	280 - 180 天	180 - 4 天	4 天或更短
含義	剩餘電力足夠。	剩餘電力正常。	剩餘電力在變少。	電量不足 請立即充電。

- 當手錶剩餘電力的級別為「0」時，您無法使用測量功能。但是您可以查看目前時間。
- 經常使用測量功能會使電力的續航時間變短。

設定時間

1. 當秒針指向 0 秒時，將旋鈕拉出到位置 2。

2. 旋轉旋鈕來設定時間。

- 請注意時間設定為 AM 或 PM。
- 當設定經過 10:00 PM 時，日期顯示往後移動一天。逆時針旋轉旋鈕不會將日期顯示撥回。

3. 根據可靠的時間源將旋鈕推至位置 0。

設定日期顯示

- 手錶顯示在 10:00 PM - 0:00 AM 之間時，請勿調整日期顯示。否則，之後的日期顯示變更可能不正確。

三月、五月、七月、十月和十二月的第一天需要調整日期顯示。

1. 將旋鈕拉出到位置 1。

2. 順時針旋轉旋鈕以設定日期顯示。

3. 將旋鈕推至位置 0 完成步驟。

測量高度

視訊

- 測量前請確認手錶剩餘電力的級別為「2」或更高。

- 在測量的前 5 分鐘，本款手錶會持續測量高度。

之後每隔 3 分鐘測量一次，最多持續 12 小時。

1. 按下並釋放左下按鈕 (B)。

高度顯示。

- 如果在手錶顯示高度時按下按鈕 (A)，則 100 米指針會暫時指示羅盤方向。按一下按鈕 (A) 返回高度顯示。

2. 結束測量後，按下並釋放左下按鈕 (B) 以完成步驟。

如何讀取高度顯示

高度由 3 根指針指示，即 1000 米、100 米和 2.5 米指針。將它們指示的值相加。

可測範圍：-300 米至 10000 米

指針	顯示範圍	單位
1000 米指針	1000 至 10000 米	1000 米
100 米指針	-300 至 900 米	100 米
2.5 米指針	-97.5 米至 97.5 米	2.5 米

• 當測量的高度低於 1000 米時，它指向「0」。

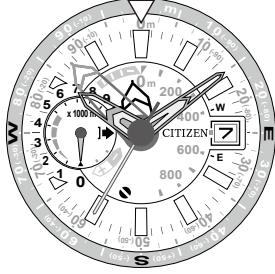
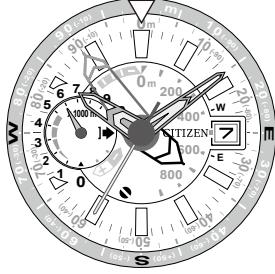
• 當測量的高度為 0-100 米時，它指向「0」。

• 當測量的高度為 -100-0 米時，它指向「-」。

• 高度為 -97.5 至 0 米時，使用括弧中的數字。

• 當測量的高度高於 6000 米時，會以 5 米為增量進行指示。

高度顯示範例：



測量的高度 : 6790.0 m

測量的高度 : -12.5 m

測量的高度無法指示時

1000 米指針指向「→」(3 點鐘位置) 並停止。

視訊

使用羅盤

- 測量前請確認手錶剩餘電力的級別為「2」或更高。

1. 讓手錶的錶盤保持水準狀態，按下並釋放左上按鈕 (A)。

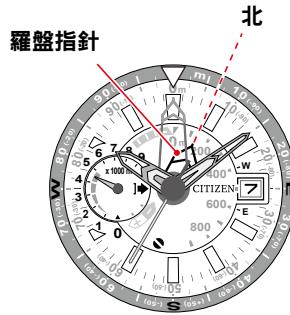
羅盤功能啟動，羅盤指針指向北方。

- 請稍等，直到指針停止走動。

2. 結束測量後，按下並釋放左上按鈕 (A) 以完成步驟。

- 若不按下按鈕，指示會在約 30 秒內自動結束。

測量範例：



校準高度顯示

視訊

當您透過地圖、標識或其他來源獲知實際的高度時，您可以校準手錶測量的高度指示。

- 您可以在 ±1000 米的範圍內對目前測量的高度進行數值校準。

1. 按下並釋放左下按鈕 (B)。

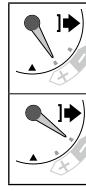
測量的高度顯示。

- 等待，直到指針的移動停止。

2. 按住左下按鈕 (B) 3 秒以上。

1000 米指針指向「+」，此時可以校準高度指示。

3. 按下並釋放左下按鈕 (B) 以選擇 + 或 -。



當實際的高度高於測量的高度時選擇此項。

當實際的高度低於測量的高度時選擇此項。

- 每次按下該按鈕時，「+」和「-」會交替變換。
- 校準後重複步驟 3 和 4 來控制高度值。

4. 按下並釋放左上按鈕 (A) 將顯示校正為實際的高度。

移動 100 米和 2.5 米針以指示大約的高度值。

- 按住按鈕時顯示會持續更改。

- 同時按下按鈕 (A) 和 (B) 以重設校準值。

5. 按住左下按鈕 (B) 3 秒以上。

校正的高度被設定為目前的高度，並且指針返回至已測量的高度顯示。

- 校正的高度被設定為目前的高度，如果 1 分鐘內未進行任何操作，則指針返回至已測量的高度顯示。

6. 按下並釋放左下按鈕 (B) 以完成步驟。

校準羅盤顯示

您可以使用 2 種方法來校準本款手錶的羅盤：2 點校正和偏角校正。

執行 2 點校正

視訊

- 執行 2 點校正時，請務必讓手錶保持水準，同時 180° 旋轉手錶。開始校正前請特別注意周圍的狀況。

• 開始校正前請確認附近沒有任何強磁性的物體（電氣設備、磁鐵等）。

1. 按下並釋放在上方按鈕 (A)。

羅盤功能開始。

- 請稍等，直到指針停止走動。

2. 按住左上按鈕 (A) 3 秒以上。

羅盤指針指向 3 點位置。

3. 按下並釋放在下方按鈕 (B)。

第一個周圍環境資料被儲存，羅盤針旋轉 180° ，然後指向 9 點鐘位置。

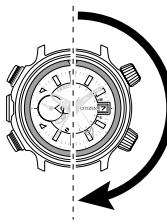
4. 180° 旋轉手錶。

5. 按下並釋放在下方按鈕 (B)。

第二個周圍環境資料被儲存，羅盤針旋轉 180° ，然後指向 12 點鐘位置。

- 如果羅盤指針返回 3 點位置，請從步驟 3 開始再重新嘗試。
- 按住按鈕 (A) 3 秒以上可取消校正。若取消了校正，則不會執行任何校正，因此上一次的校正結果仍然有效。
- 完成步驟 5 前，同時按下按鈕 (A) 和按鈕 (B) 可重設 2 點校正和偏角校正的值，手錶會返回羅盤功能。

6. 按下並釋放在上方按鈕 (A) 完成步驟。



執行偏角校正

- 在本款手錶上，東西向 0° 至 59° 的偏角可以 1° 為單位進行設定。

1. 按下並釋放在上方按鈕 (A)。

羅盤功能開始。

- 請稍等，直到指針停止走動。

2. 按住左上按鈕 (A) 3 秒以上。

羅盤指針指向 3 點位置。

3. 按住左下按鈕 (B) 3 秒以上。

羅盤針指向偏角的方向（東或西），2.5 米針透過指向第二個刻度標記來顯示偏角的度數。

4. 按下並釋放在下方按鈕 (B) 以選擇東或西。



當偏角的方向為西 (W) 時選擇此項。



當偏角的方向為東 (E) 時選擇此項。

- 每次按下該按鈕時，「E」和「W」會交替變換。

5. 按下並釋放在上方按鈕 (A) 以設定偏角的度數。

- 例如，東京的偏角為「 7° W」，因此請如圖中所示進行設定。
- 按住按鈕時顯示會持續更改。
- 完成步驟 5 前，同時按下按鈕 (A) 和按鈕 (B) 可重設 2 點校正和偏角校正的值，手錶會返回羅盤功能。



6. 按住左下按鈕 (B) 3 秒以上。

偏角校正完成，羅盤功能開始。

- 等待，直到指針的移動停止。

7. 按下並釋放在上方按鈕 (A) 完成步驟。

檢查基準位置

1. 停止測量並檢查剩餘電力顯示。

- 如果剩餘電力級別低於「2」，請為手錶充電。

2. 將旋鈕拉出到位置 2。

手錶停止，指針走動至其目前基準位置。

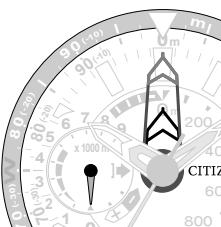
3. 檢查基準位置。

正確的基準位置：

1000 米指針：0 米 (6:00)

100 米指針：0 米 (12:00)

2.5 米指針：0 米 (12:00)



目前基準位置與正確位置不同時，按照「校正基準位置」的步驟調整位置。

4. 將旋鈕推至位置 0 完成步驟。

校正基準位置

視訊

1. 停止測量並檢查剩餘電力顯示。

- 如果剩餘電力級別低於「2」，請為手錶充電。

2. 將旋鈕拉出到位置 2。

手錶停止，指針走動至其目前基準位置。

3. 按住左下按鈕(B) 2 秒以上。

100 米指針（羅盤指針）將變為可調。

- 調整其他指針時，100 米指針（羅盤指針）和 2.5 米指針會向左走動。

4. 按下並釋放在上方按鈕(A)。

- 每按一次按鈕，指針將會走動 1 步。按住按鈕時指針會持續走動。

5. 按下並釋放在下按鈕(B) 以變更待校正的指針。

- 每次按下該按鈕時，目標指針就會輕微擺動，表示可以該指針可調整。

100 米指針（羅盤指針）→ 2.5 米指針 → 1000 米指針 → (返回頂部)

6. 重複步驟 4 和 5 以校正所有指針的基準位置。

7. 將旋鈕推至位置 0 完成步驟。

重設手錶 - 全部重設

重設手錶後，高度校準值、2 點校正值和偏角校正會回到初始狀態。

1. 停止測量並檢查剩餘電力顯示。

- 如果剩餘電力級別低於「2」，請為手錶充電。

2. 將旋鈕拉出到位置 2。

手錶停止，1000 米、100 米（羅盤）和 2.5 米指針走動至其目前基準位置。

3. 同時按住左上按鈕(A) 和左下按鈕(B) 4 秒鐘以上。

您一鬆開按鈕，指針就會輕微擺動，表示重設已經完成。

全部重設之後

全部重設之後，請調整基準位置，設定時間和日期。