
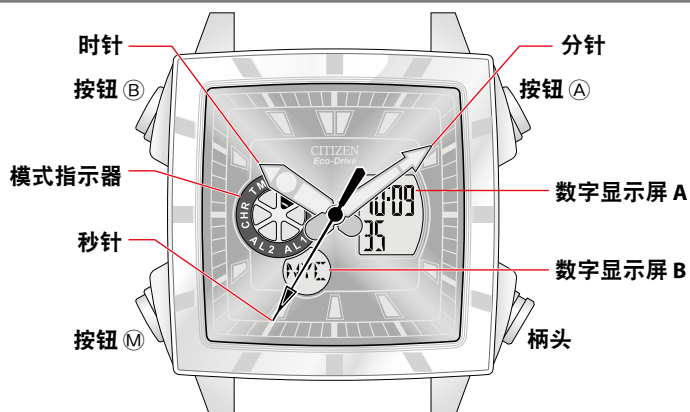


- 该手表是光动能手表。请将表盘接受光照且充满电后使用。
- 若要查看充电时间、规格和操作的详细信息，请参阅说明手册： U200 说明手册

组件识别



• 实际外观可能与图解不同。

更改模式

本款手表的特点在于其有六种不同的模式(功能): [TME] (时间)、[CAL] (日历)、[AL1]/[AL2] (闹铃)、[CHR] (计时器)和[TMR] (定时器)。

1. 重复按下并释放左下方按钮 (M)。
当前模式在模式指示器处显示。



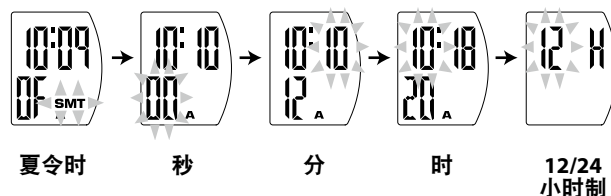
设置时间

设置模拟区的时间

1. 当秒针指向 0 秒时，拉出柄头。
秒针停止。
2. 旋转柄头来设置时间。
• 将指针向前移动 4 或 5 秒，并将它们向后移动到正确时间，以使设置的时间更精确。
3. 根据可靠的时间源推入柄头。
秒针开始走动。

设置数字区的时间

- 按下按钮 (M) 以取消数字区时间设置。
 - 设置期间若在 2 分钟内没有任何操作，设置将自动取消。
1. 重复按下并释放左下方按钮 (M) 以将模式更改为 [TME]。
 2. 重复按下并释放右上方按钮 (A) 或左上方按钮 (B) 以在数字显示屏 B 上显示您想要的地区名称。
• 有关地区名称，请参阅“使用世界时间”中的表格。
 3. 按住左上方按钮 (B)，直到数字显示屏 A 上的“SMT”开始闪烁。
时间变为可调整。
• 闪烁部分为要调整的目标。
 4. 重复按下并释放左上方按钮 (B) 以更改要设置的目标。
• 每次按下按钮 (B) 时，目标都会发生下列变化：



5. 按下并释放右上方按钮 (A) 以调整时间。
• 设置秒数时，根据可靠的时间源按下按钮 (A)。
• 设置分钟和小时时，按住按钮 (A) 可连续更改显示。
• 在 12 小时制显示中，将显示“A”或“P”用来指示 AM 或 PM。
6. 按下并释放左上方按钮 (B) 以完成步骤。

设置日历

在 2099 年 12 月 31 日之前，本款手表的日历不需要手动调整（包括闰年）。（万年历）

- 按下按钮 (M) 以取消日历设置。
- 设置期间若在 2 分钟内没有任何操作，设置将自动取消。

1. 重复按下并释放左下方按钮 (M) 以将模式更改为 [CAL]。



2. 重复按下并释放右上方按钮 (A) 或左上方按钮 (B) 以在数字显示屏 B 上显示您想要的地区名称。

- 有关地区名称，请参阅“使用世界时间”中的表格。

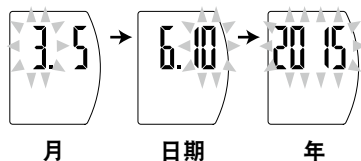
3. 按住左上方按钮 (B)，直到数字显示屏 A 上的月份显示开始闪烁。

日历变为可调整。

- 闪烁部分为要调整的目标。

4. 重复按下并释放左上方按钮 (B) 以更改要设置的目标。

- 每次按下按钮 (B) 时，目标都会发生下列变化：



5. 按下并释放右上方按钮 (A) 以调整时间。

- 按住按钮 (A) 可连续更改显示。

6. 按下并释放左上方按钮 (B) 以完成步骤。

- 星期将自动设置。

7. 重复按下并释放左下方按钮 (M) 以将模式更改为 [TME]。

使用世界时间

1. 重复按下并释放左下方按钮 (M) 以将模式更改为 [TME]。

- 选择 [CAL] 以查看日历。

2. 重复按下并释放右上方按钮 (A) 或左上方按钮 (B) 以选择在数字显示屏 B 上显示的地区名称。

所选地区的时间或日历将显示在数字显示屏 A 上。



时区表和代表性地区

- 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各种原因改变时区。

时区	地区名称	代表性地区	时区	地区名称	代表性地区
0	UTC	协调世界时	+9.5	ADL	阿德莱德
	LON	伦敦	+10	SYD	悉尼
+1	PAR	巴黎	+11	NOU	努美阿
	ROM	罗马	+12	AKL	奥克兰
+2	CAI	开罗	-10	HNL	火奴鲁鲁
+3	MOW	莫斯科	-9	ANC	安克雷奇
+3.5	THR	德黑兰	-8	LAX	洛杉矶
+4	DXB	迪拜	-7	DEN	丹佛
+5	KHI	卡拉奇	-6	MEX	墨西哥
+5.5	DEL	德里		CHI	芝加哥
+6	DAC	达卡	-5	NYC	纽约
+7	BKK	曼谷		YMQ	蒙特利尔
+8	SIN	新加坡	-4	SCL	圣地亚哥
	HKG	香港	-3	BUE	布宜诺斯艾利斯
	BJS	北京		RIO	里约热内卢
+9	TYO	东京			

切换夏令时和标准时间

您可以为每个地区设置夏令时。在 [设置数字区的时间](#) 的步骤 2 中选择一个地区名称，然后在步骤 4 中设置为“On”。

夏令时设置	显示	内容
On		夏令时显示。
OF (OFF)		标准时间显示。

- 您无法为“UTC”设置夏令时。
- 在相同的步骤中选择“OF”以停止显示夏令时。

使用闹铃

- 按下按钮 (M) 以取消闹铃设置。
- 设置期间若在 2 分钟内没有任何操作，设置将自动取消，并且模式将更改为 [TME]。

1. 重复按下并释放左下方按钮 (M) 以将模式更改为 [AL1] 或 [AL2]。



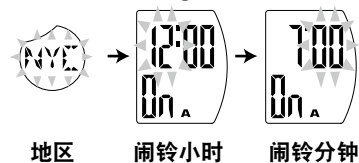
- 每次按下按钮 (A) 时，闹铃会打开或关闭。
- 按住按钮 (A) 以检查闹铃声音。

2. 按住左上方按钮 (B)，直到数字显示屏 B 上的地区名称开始闪烁。

- 闹铃设置变为可调整。
- 闪烁部分为要调整的目标。

3. 重复按下并释放左上方按钮 (B) 以更改要设置的目标。

- 每次按下按钮 (B) 时，目标都会发生下列变化：



4. 按下并释放右上方按钮 (A) 以设置闹铃。

- 按住按钮 (A) 可连续更改显示。

5. 按下并释放左上方按钮 (B) 以完成步骤。

- ⓘ(闹铃显示)将显示，闹铃打开。

6. 重复按下并释放左下方按钮 (M) 以将模式更改为 [TME]。

若要停止闹铃

- 按下任意按钮。
- 闹铃声音持续 15 秒。

使用计时器

以 1/100 秒为增量单位，最长计时 24 小时。

- 即使在更改模式后，计时仍然继续。

1. 重复按下并释放左下方按钮 (M) 以将模式更改为 [CHR]。



2. 开始测量。

计时在数字显示屏 A 上开始，并显示 0.0。

开始/停止：按下按钮 (A)。

- 计时期间按下按钮 (B) 可显示分段时间 10 秒。显示分段时间时，SPL (分段时间显示) 闪烁。
- 小时计时位显示在数字显示屏 B 上。

复位：当计时器停止时，按下按钮 (B)。

- 计时完成后，确保复位计时器并将模式更改为 [TME]。

3. 重复按下并释放左下方按钮 (M) 以将模式更改为 [TME]。

使用定时器

您可以 1 分钟为增量，将倒计时定时器最大设置为 99 分钟。

- 即使在更改模式后，倒计时仍然继续。

1. 重复按下并释放左下方按钮 (M) 以将模式更改为 [TMR]。



数字显示屏 A 上将闪烁上一次的倒计时时间。

2. 按下左上方按钮 (B) 以设置要倒计时的时间。

- 按住该按钮可连续更改显示。

3. 开始测量。

倒计时在数字显示屏 A 上开始，并显示 0.0。

开始/停止：按下按钮 (A)。

- 在倒计时期间按下按钮 (B) 可从设置的时间再次开始倒计时。

复位：倒计时停止时，按下按钮 (B)。

4. 重复按下并释放左下方按钮 (M) 以将模式更改为 [TME]。

倒计时完成后

- 时间到声音持续 5 秒。
- 按下任意按钮以停止该声音。

复位手表 - 全部复位

1. 拉出柄头。

2. 同时按下按钮 (A)、(B) 和 (M)。

所有数字显示灯亮起。

3. 推入柄头。

闹铃响起，数字显示关闭。

全部复位之后

全部复位之后，设置时间、日历和其他设置。以及设置闹铃。