

CITIZEN®

INSTRUCTION MANUAL



Eco-Drive®

ENGLISH

FRANÇAIS

ESPAÑOL

DEUTSCH

ITALIANO

PORTUGUÊS

中文(繁体字)

中文(简体字)

感谢您购买本款西铁城手表。

使用手表前, 请认真阅读本说明手册以便您正确使用。

阅读完手册后, 请妥善保存以便随后参阅。

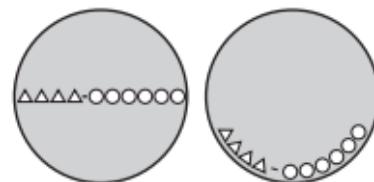
请务必访问西铁城网站 <http://www.citizenwatch-global.com/>。在这里您会发现各种信息, 如电子设置指南, 常见问题的回答, Eco-Drive 充电信息以及更多内容。

查看机芯编号

表壳编号是刻印在表壳背面的 4 个字母数字字符加 6 个或更多字母数字字符。(右图)

表壳编号中前 4 位数字表示手表机芯编号。在右图示例中, “△△△△”就是机芯编号。

刻印位置示例



不同型号手表的刻印位置可能不同。

安全预防注意事项一重要事项

本手册可能包含某些安全建议。任何时候使用手表都应该遵循这些建议以确保获得手表的最佳性能，防止伤害自己，他人以及造成财产损失。请了解以下符号的含义并阅读第**28**页到第**39**页。

■ 安全建议在本手册中按如下所示进行分类和描述：

 危险	极有可能造成死亡或严重伤害
 警告	可能造成严重伤害或死亡
 注意	可能造成轻微或中度伤害或损害

■ 重要指示在本手册中按如下所示进行分类和描述：（以下符号为象形图示例。）

	警告（注意）符号，后面跟着禁止事项。
	警告（注意）符号，后面跟着应该遵守的指示或应该遵守的预防措施。

功能

防水结构能承受 1 000 米的深度（水压相当于 100 大气压）

- 这款手表具有增强的防水功能，可以承受使用氦气的饱和潜水。

配备氦气排放阀，用于排出氦气

- 在饱和潜水时，当潜水减压室中的表面压力减压时，手表中的氦气排放阀将自动排出已渗入手表的氦气，以提高安全性。

带防止反转机械装置的旋转表圈可以防止错误操作

- 对于检查潜水时间来说重要的旋转表圈，采用防止旋转表圈不经意间旋转的防止反转机械装置。

客户要求

本表的所有部件，除了表带，只能在西铁城公司进行维修。

这是因为进行维修，检查和调整需要专业技术和设备。当您去维修手表时，请向指定维修网点提出维修要求。

目录

使用本表前	6
表带调节	7
保护贴膜	7
如何使用专用的柄头	8
手表各部位名称	9
氦气排放阀	10
为手表充电	11
手表电量不足时（电量不足警告功能）	12
不同环境下所需的充电时间	13
检查手表当前的剩余电量	14
潜水前	16
潜水时的注意事项	17

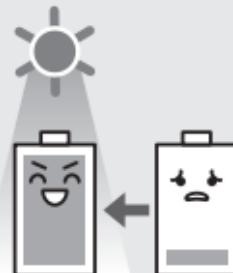
潜水后的维护	18
设置时间	20
调整日历	21
使用旋转表圈	22
使用延长表带调节长度	26
故障排除	27
Eco-Drive 手表使用的注意事项	28
防水功能	30
注意事项	32
规格	40

使用本表前

拆开包装后，请务必在使用手表前完成下列事项：

检查剩余电量指示。（→第 14 页）

如果剩余电量级别为“0”或“1”，请立即充电。



本表有一个充电电池，让表盘受到光线的照射即可充电。

让表盘定期直接接受阳光照射以进行手表充电。

有关充电的详情，请参阅第 11 页到第 15 页。

表带调节

切勿自行调节表带（金属或橡胶）的长度。在调节时如果操作错误，则手表可能摔落，人员可能受伤。

关于表带调节，请联系您购买手表的商店或指定维修网点。其他商店可能无法对手表进行处理，或者需要另行收费。

保护贴膜

确定在使用前先剥去覆盖在手表金属部件（表壳背面，表带，扣环）或表玻璃上的贴膜。否则汗水或水汽可能会进入保护贴膜和手表部件之间的缝隙而产生一些污垢，导致皮肤出现红疹和/或金属部件被腐蚀。

使用本表前

如何使用专用的柄头

本表配备了可以防止误操作的专用柄头。

螺旋式柄头

调整手表前请先为柄头解锁。

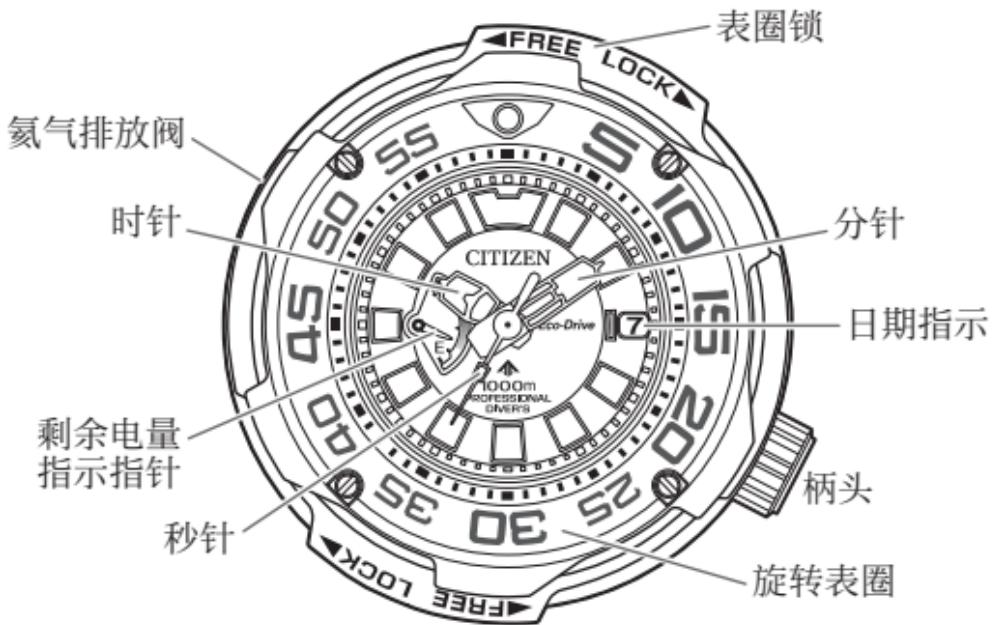
	解锁	锁紧
螺旋式柄头	 逆时针方向旋转柄头，直到柄头从表壳弹出。	 将柄头推入表壳，并且沿顺时针方向旋转，直到橙色警告颜色不再可见。

- 根据型号不同，警告颜色可能不同，也可能没有警告颜色。

注

- 采用螺旋锁定柄头来提高手表的防水功能。操作柄头时，请先沿逆时针方向旋转，以松开螺丝锁。一旦完成了柄头的操作，请务必确保将柄头返回到正常位置，然后沿顺时针方向旋转，同时将柄头推入表壳以使螺丝锁锁紧。

手表各部位名称

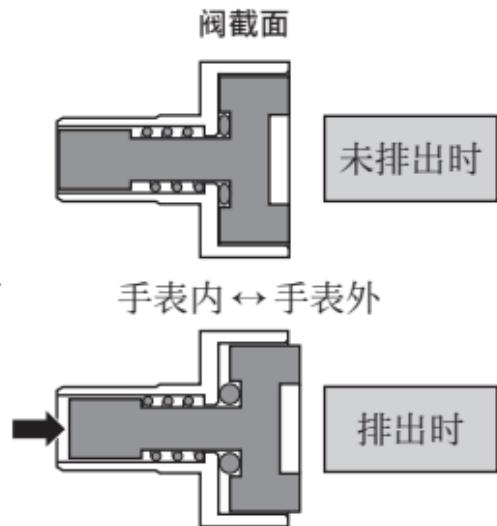


- 本说明手册中的图解可能与您手表的实际外观不同。
- 太阳能电池位于表盘下。

手表各部位名称

■ 氦气排放阀

对于使用氦气的专业饱和潜水，当潜水减压室中的表面压力减压时，内置在手表中的氦气排放阀将自动排出已渗入手表的氦气。这样可以防止手表破裂。



为手表充电

本表有一个充电电池，让阳光或荧光直接照射到表盘即可充电。取下手表后，放置时请让表盘朝向亮光处，如窗户附近。

为了确保最佳性能，请注意下列各项：

- 每月至少一次让手表直接接受阳光照射 5 或 6 小时。
- 避免长时间将手表放在黑暗处。



注意

- 切勿在高温下（约 60°C 或更高）为手表充电。
- 如果衣服的长袖经常遮住手表，则手表可能需要再另外充电才能确保持续运行。

为手表充电

■ 手表电量不足时（电量不足警告功能）

手表剩余电量不足时，秒针会每两秒走动一次。这就是电量不足警告功能。请确保为手表充满电。

- 手表充满电后，秒针将正常走动。
- 如果出现电量不足警告之后超过四天没有为手表充电，手表将会耗尽电量而停止运转。



注意

- 即使秒针每两秒走动一次，当前时间和日期也会正常显示。

运转时间

手表经完全充电后，在不另外充电的情况下运转时间 1.5 年（正常使用时）

不同环境下所需的充电时间

下表列举在不同照度的环境下大约所需的充电时间。此表仅供参考。

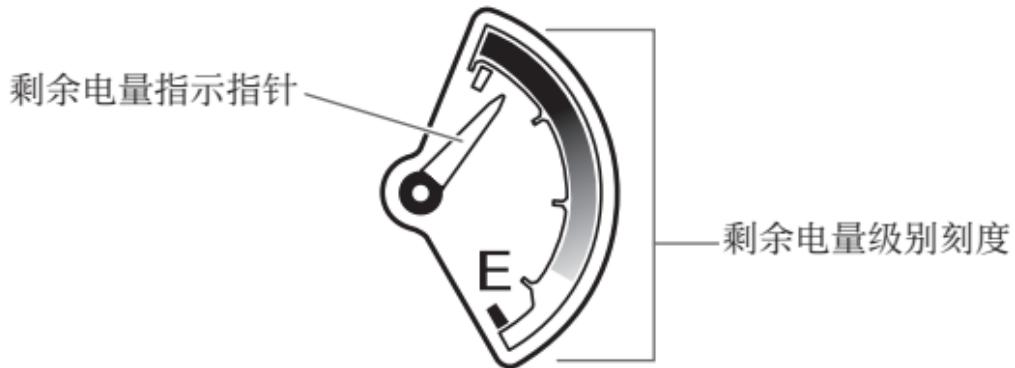
环境	照度 (lx)	充电时间 (大约)		
		运行一天	从电池电量耗尽到手表正常运行	从充电电池电量耗尽到完全充电
室外 (晴天)	100 000	2 分钟	2 小时	35 小时
室外 (阴天)	10 000	8 分钟	3.5 小时	90 小时
荧光灯 (30W) 下 20 厘米	3 000	30 分钟	8 小时	290 小时
室内照明	500	3 小时	50 小时	—

- 想要为手表充电，建议让表盘直接接受阳光照射。

每天让表盘在室外直接接受阳光照射一小段时间即可达到最佳的充电状态。

检查手表当前的剩余电量

剩余电量级别刻度



检查手表当前的剩余电量

中文(简体)

级别	3	2	1	0
剩余电量级别刻度				
持续时间 (大约)	540 – 450 天	450 – 280 天	280 – 10 天	10 天或更短
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。	剩余电量不足。 将立即启动电量不足警告。

- 为确保最长持续时间（约 540 天），请按照第 **13** 页上显示的时间为手表充电。

潜水前

潜水前务必确保检查以下项目。

- 时间设置是否正确? (→ 第 **20** 页)
- 手表剩余电量的级别是否为“2”或更高? (→ 第 **15** 页)
- 柄头是否完全锁紧? (→ 第 **8** 页)
- 旋转表圈是否可以正确操作?
- 表带是否牢固连接?
- 表带是否损坏?
- 表玻璃上是否有划痕、裂纹或碎屑?
- 您是否有必要的商用潜水装备?

潜水时的注意事项

- 潜水时切勿操作柄头。
- 请勿让手表碰到岩石或其他硬物体。

潜水后的维护

潜水后确保检查以下项目，以便维护手表。

潜水后需要检查的项目

- 水中使用后，立即用清水清洗，用干燥的软布或类似工具擦除水。
- 手表玻璃内无雾气出现。
- 水未进入手表。
- 表带未磨损或损坏。
- 柄头被拧紧。 (→ 第 **8** 页)
- 手表完全充电。 (→ 第 **11** 页)

用清水清洗手表时

在装满清水的水池或类似容器内清洗手表。

- 请勿将手表直接放在水龙头下冲洗。
- 手表潮湿时，请勿操作柄头或按压按钮。

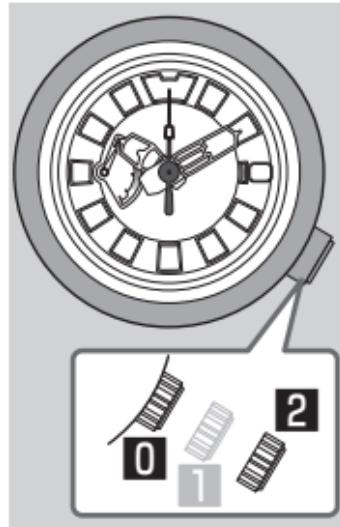
手表玻璃内出现雾气或水进入手表时

如果手表内长时间起雾不消散或海水进入手表，将其放置到盒子或塑料袋内，立即联络指定维修网点进行维修。

- 否则，表内的压力会逐渐增大，可能使一些部件（表面，柄头等）脱落。

设置时间

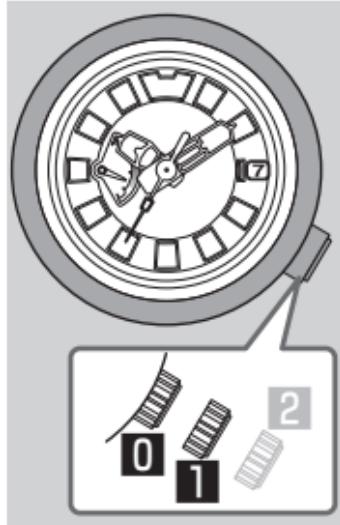
在操作柄头前，确保手表未受潮。



- 1 当秒针指向 0 秒时，拉出柄头到位置 2。**
手表停止走动，剩余电量指示指针移至基准位置。
2 旋转柄头来设置时间。
 - 请注意时间设置是否为 AM 或 PM。
 - 当设置时间超过 10PM 时，日期指示开始变化。逆时针旋转柄头不会将日期指示拨回。**3 根据可靠的时间信号源将柄头推入到位置 0 完成步骤。**

调整日历

在操作柄头前，确保
手表未受潮。



必须在三月，五月，七月，十月和十二月的第一天修正日期。

- 切勿在以下时间段设置日期：当本表上的日期指示正在变更时。如果这么做，日期指示可能会变更错误。

时间段：从 10PM 到 0AM (12:00AM)

- 1 拉出柄头到位置 1。
- 2 顺时针旋转柄头来设置日期。
- 3 推入柄头到位置 0 完成步骤。

使用旋转表圈

您可使用旋转表圈在某一时间内轻松查看运行时间或距离特定时间的剩余时间。

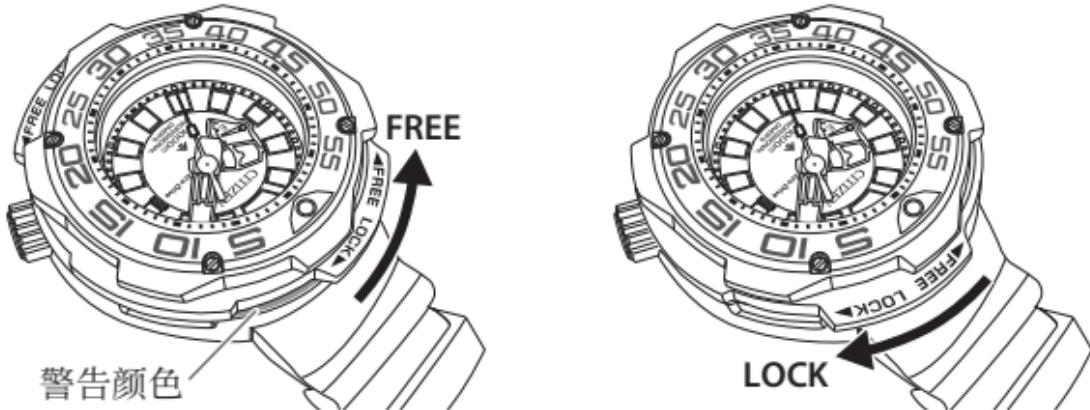
- 确保在潜水时使用专业仪器。该手表仅能用作参考。
- 旋转表圈仅逆时针方向移动。

表圈锁机械装置

手表有一个表圈锁机械装置，将旋转表圈锁定到位。

想要移动旋转表圈，请将锁移至 **FREE** 位置，直到发出咔嗒声锁紧。

当您完成旋转表圈后，将锁移至 **LOCK** 位置，直到橙色警告颜色不再可见。



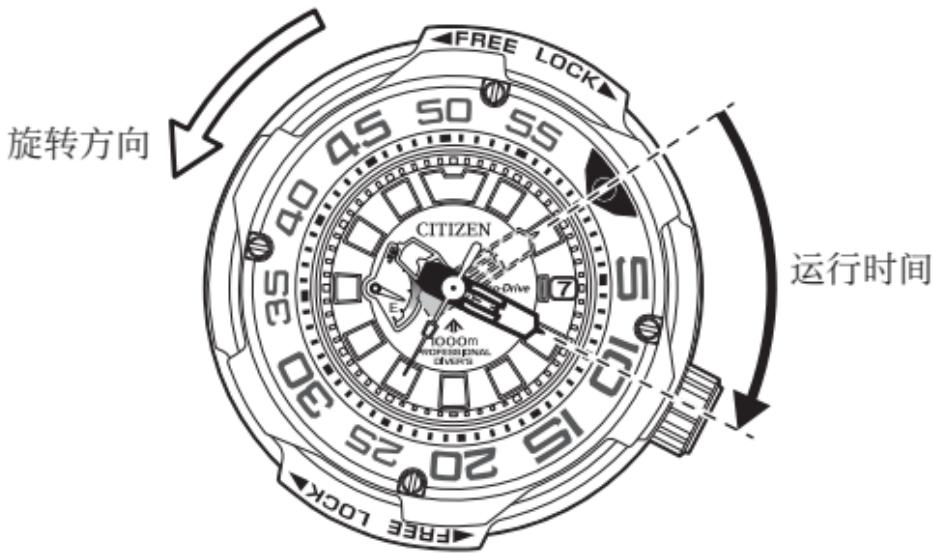
- 根据型号不同，警告颜色可能不同，也可能没有警告颜色。

使用旋转表圈

查看运行时间

将表圈锁设置到 **FREE** 位置，并旋转旋转表圈，直到  标记与分针对齐。然后将表圈锁移至 **LOCK** 位置。

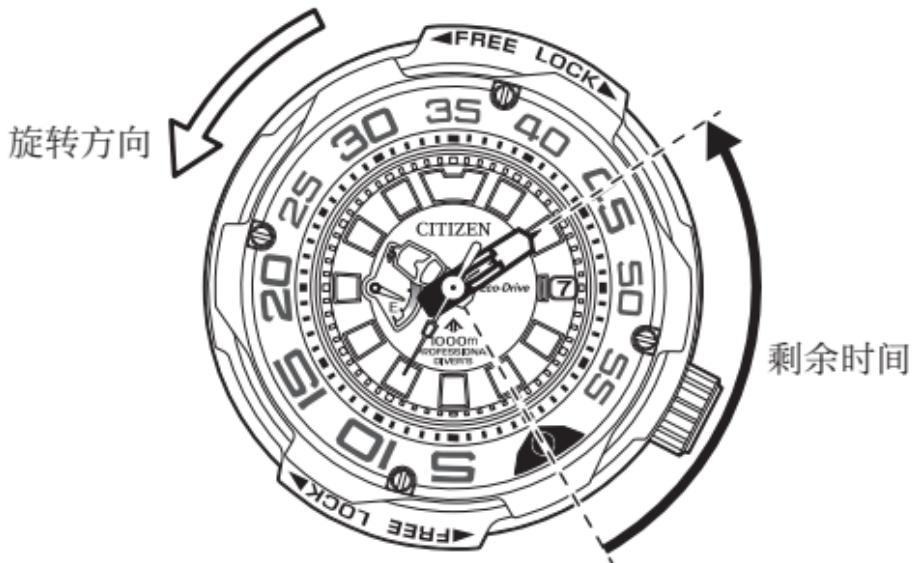
使用旋转表圈上  标记与分针之间的标记来查看运行时间（60 分钟内）。



查看剩余时间

将表圈锁设置到 **FREE** 位置，并转动旋转表圈，直到  标记设置为您所需的时间（60分钟内）。

使用旋转表圈上  标记与分针之间的标记来查看剩余时间。



使用延长表带调节长度

- 某些型号不提供延长表带。
- 当将手表戴在潜水衣等上且标准表带的长度不够长时，连接所提供的延长表带以调节表带的长度。



故障排除

手表发生异常现象时，请参阅以下各项进行调整操作。

现象	解决方法	页码
----	------	----

指针未能正常运转。

秒针每两秒走动一次。	为手表充电。	12
秒针不走动。 秒针不走动。	推入柄头到位置 0。 将手表在直射阳光下充电约 2 小时。	— 11
无法检查手表的剩余电量。	推入柄头到位置 0。	—

时间或日期错误。

时间不正确。	调整时间。	20
日期指示不正确。	调整日历。	21

Eco-Drive 手表使用的注意事项

<务必给手表定期充电>

- 为了确保最佳性能，手表应保持充满电的状态。
- 长袖可能会妨碍光线照射到手表上。这可能导致手表无法补充电量。此时，需要再为手表另行充电。
- 当您取下手表时，请将其放在明亮的地方以确保最佳性能。

⚠ 注意 重新充电的注意事项

- 切勿在高温下（约 60°C 或更高）为手表充电，因为这可能导致手表的机芯发生故障。

例如：

- 在白炽灯、卤素灯等容易产生高温的地方充电。
* 当在白炽灯下给手表充电时，确保灯和手表之间至少有 50 厘米的距离，以免手表受热过度。
- 在可能会产生高温的环境下为手表充电，例如汽车仪表板上。



<充电电池的更换>

- 本表使用的是专用的充电电池，因此不需要定期更换。但经过多年的使用后，由于内部部件的磨损和润滑油质量的退化，充电电池的电量消耗会变大。这可能会导致储存的电量被快速耗尽。为了确保最佳性能，建议每2-3年将手表送去检查，保证手表运行正常以及状况良好。

⚠ 警告 充电电池的处理

- 切勿随意取出电池。若不得已需要取出电池时，取出的电池应该放到安全地方，不可被小孩抓到，以免误吞服。如果意外吞入充电电池，请立即就医治疗。
- 切勿将充电电池和普通垃圾一起处理。请按照当地市政府关于电池回收的指示进行处理，以防止火灾危险或污染环境。

⚠ 警告 只使用指定的电池

- 切勿使用本手表指定充电电池以外的电池。本手表装入其他电池将无法运转，若强行使用普通手表电池或其他电池并进行充电，可能会造成充电过度，引起电池爆炸。这会伤及手表和人体。更换充电电池时，请务必使用指定的充电电池。

防水功能

⚠ 警告 防水功能

- 本手表为 1 000 m 防水。可以在使用氦气的饱和潜水中使用。
- 本手表使用的密封胶圈为易损件，长时间使用会恶化。

恶化可能导致渗水，引起手表故障或停止走动。

每 2 年或 3 年联络指定维修网点进行检查（收费），必要时，
更换密封胶圈、表玻璃或其他部件。

显示	规格	轻度接触水 (洗脸, 下雨等)
表盘或表背		
PROFESSIONAL DIVER'S 1000m	1 000 m 防水	可以



遇水情况下的使用

					
	游泳和一般的 清洗工作	赤身潜水， 水上运动	戴空气罐潜水	使用氦气的饱和 潜水	手表弄湿时操作 柄头或按钮
	可以	可以	可以	可以	不可以

注意事项

⚠ 注意 为避免引起伤害

- 当您戴着手表抱小孩时，请特别小心，以避免引起伤害。
- 当您从事剧烈运动或工作时，请特别小心，以避免伤害自己和他人。
- 在可能会变得极热的场所，如桑拿或其他地方，请勿佩戴手表，否则可能会被烫伤。
- 由于表带扣的结构各异，在佩戴和摘取手表时应该小心，避免不慎弄伤指甲。
- 睡觉前请取下手表。

⚠ 注意 注意事项

- 在使用手表时务必将柄头按入（正常位置）。如果柄头为螺旋式，请务必将柄头锁紧。
- 手表潮湿时，请勿操作柄头或任何按钮。这可能会让水渗入手表，损坏手表重要部件。
- 如果有水进入表内或水雾在表内长时间不散，请联络经销商或指定维修网点进行检查和/或维修。
- 即使手表的防水等级很高，也请注意以下事项。
 - 如果手表浸到海水中，请用清水冲洗干净，然后用干布擦干。
 - 切勿将手表放在水龙头下直接冲洗。
 - 洗澡前请取下手表。
- 如果有海水进入表内，请将手表用盒子或塑料袋包好立刻送去修理。否则，表内的压力会逐渐增大，可能使一些部件（表面，柄头等）脱落。

(日文)

⚠ 注意 佩戴手表时

<表带>

- 随着时间的累积，汗水和污渍会让皮革表带和橡胶（氨基甲酸乙酯）表带的质量发生退化。
因为天然材质的缘故，随着时间的累积，皮革表带将会被磨损，变形和褪色。建议定期更换表带。
- 皮革表带的材质属性决定了这种表带在遇到潮湿时耐受性会受到影响（褪色，粘合剂脱落）。此外，潮湿的皮革表带会引起湿疹。
- 切勿让挥发性材料，漂白剂，酒精（包括化妆品）等物质弄脏皮革表带。可能会出现褪色和提前老化。紫外线，如直射阳光可能会导致褪色或变形。
- 建议在手表变湿时将其取下，即使手表本身具有防水功能。
- 切勿将表带扣得过紧。在表带和皮肤之间留出足够的空间，确保充足的通风。
- 衣服或其他配件上的染料或污渍可能会弄脏橡胶（氨基甲酸乙酯）表带。由于这些污渍可能无法去除，因此佩戴手表时请注意容易染色的物品（如衣服，皮包等）。此外，溶剂或空气中的水汽可能会导致表带的质量发生退化。请更换已失去弹性或开裂的表带。

- 请在以下情况下申请调节或维修表带：
 - 由于腐蚀而造成表带异常。
 - 表带连接销向外突出。
- 建议向有经验的手表技师寻求帮助，调节手表的表带。如果不能正确进行调节，表链可能会意外脱落，导致您遗失手表或受到伤害（不包括含表带调节工具的产品）。联络经销商或指定维修网点来调节尺寸。其他商店可能要收费，或不提供该服务。

<温度>

- 在极高或极低的温度下，本表可能停走或其功能可能失灵。切勿在第**40**页上限定温度范围以外的环境中使用本表。

<磁性>

- 指针式石英表是以使用一小块磁铁的步进马达作为动力的。若本表遇到外部强力磁场时，会扰乱马达运行，无法显示正确的时间。
切勿让本表接近磁性保健物品（磁性项链，磁性橡皮圈等）或冰箱的磁性门封，手袋的磁性扣，移动电话的扬声器，电磁烹饪设备等。

注意事项

<强烈撞击>

- 避免摔落手表，或使其受到强烈碰撞。这可能导致故障和/或性能衰退，及表壳和表带的损坏。

<静电>

- 石英手表中使用的集成电路（IC）对静电很敏感。请注意若将手表置于强静电环境中，手表可能运行异常或完全无法运行。

<化学物质，腐蚀性气体和水银>

- 避免在可能接触到化学物质或腐蚀性气体的环境中使用手表。如果手表接触到涂料稀释剂，苯或其他含有这些物质的产品或溶剂（包括汽油，洗甲水，甲酚，洗涤剂和粘合剂，防水剂等），则可能褪色，溶解或开裂。避免接触这些化学物质。如果接触到温度计内使用的水银，则表带和表壳也可能褪色。

<保护贴膜>

- 请确保将手表上的保护贴膜剥去（表背，表带，扣环等）。否则汗水或水汽可能会进入保护贴膜和手表部件之间的缝隙而产生一些污垢，导致皮肤出现红疹和/或金属部件被腐蚀。

⚠ 注意 务必保持手表干净

- 定期旋转柄头，避免其被积累的异物卡住。
- 表壳和表带与皮肤直接接触。当表链与水汽或汗水接触时，金属的腐蚀或累积的异物可能会导致表链出现黑色残留物。请时刻保持手表干净。
- 请确保定期清洁表链和表壳，清除累积的污渍和异物。在少数情况下，累积的污渍，异物可能会刺激皮肤。如果注意到这种情况，请勿继续佩戴手表，并联络您的医生。
- 请确保定期使用软刷和温和的肥皂清洁金属表带，合成橡胶表带（聚氨酯）或金属表壳的异物和累积的物质。如果手表不是防水型，请小心勿让表壳接触水汽。
- 皮革表带可能会因汗水或污渍而褪色。请务必用干布擦拭，使皮革表带保持清洁。

注意事项

保养手表

- 用柔软的干布擦掉表壳和表面的污渍或水汽，如汗水。
- 对于金属，塑料或合成橡胶（聚氨酯）表带，请用肥皂和柔软的牙刷清洁。请确保在清洁后彻底冲洗表带，将残留的肥皂清除干净。
- 对于皮革表带，请用干布擦去污渍。
- 如果您准备长期不使用本表，请仔细擦掉汗水，灰尘或水汽，并将其存放在妥当的地方，避免极热或极冷且湿度大的地方。

<当手表上涂有发光涂料时>

表盘和指针上涂有发光涂料可帮助您在黑暗的地方读取时间。发光涂料可储存光源（日光或人工光源）并在黑暗处发光。

不含任何对人体或环境有害的放射性物质。

- 发出的光起初很亮，随着时间的流逝会逐渐变暗。
- 光亮（“发光”）时间取决于光源的亮度，光源的类型，与光源的距离以及光源的照射时间和发光涂料的用量。
- 如果手表接受的光照不足，则发光涂料可能不会发光，或发光后立即变暗。

规格

型号	J210	类型	指针式光动能手表
走时精度	平均月差：在 +5°C 到 +35°C 的正常操作温度下佩戴时，月差 ±15 秒		
使用温度范围	-10°C 至 +60°C		
显示功能	<ul style="list-style-type: none">时间：小时，分钟，秒日历：日期手表的剩余电量：4 个级别		
完全充电后最长运转时间	<ul style="list-style-type: none">手表充满电后，在不另外充电的情况下运行时间：约 1.5 年发出电量不足警告到手表停走的运行时间：约 4 天		
电池	充电电池（纽扣型锂电池），1 块		

其他功能	<ul style="list-style-type: none">• 光发电功能• 剩余电量指示（四个级别）• 过度充电保护功能• 电量不足警告功能（两秒间隔走动）
------	--

规格和本手册的内容可能随时变动，恕不另行通知。

CE

Model No.BN7*
Cal.J210
CTZ-B8194