

感谢您购买西铁产品。
使用手表之前，仔细阅读该说明手册以确保正确使用。

网络说明手册 (Cal. No. YF20)

您可以使用二维码访问本款手表的网络说明手册。

<https://www.citizenwatch-global.com/support/html/cs/yf20/yf20.html>

- 请参阅网络手册以查看最新新闻和信息。
- 您还可以在网站上查看如何使用增强的特性和功能，例如计算尺和视距仪。手表是否配备增强的特性和功能取决于型号。



安全预防注意事项

产品随附的“注意事项”包含应始终严格遵守的说明，该说明不仅指导您正确使用产品，而且还防止您自身、其他人员受伤或出现财产损失。请务必在使用产品之前通读一遍。

功能



通过专门应用程序与智能手机连接

时间和日历将与智能手机上的时间和日历同步。
要获取此专门应用程序，请访问您智能手机的应用程序A下载站点。

内置活动监测器和心率传感器

手表会记录您的活动和心率，您可以在专门应用程序上查看其数据。

用户可配置的按钮

通过在专门应用程序上进行设置，您可以根据需要将三个功能分配给手表的按钮。

- | | |
|-------------|----------|
| • [Riiiver] | • [音乐控制] |
| • [锻炼模式] | • [计时器] |
| • [健康控制面板] | • [天气] |
| • [秒表] | • [通勤时间] |
| • [先前的通知] | • [连接挑战] |

显示屏上的永久显示

本款手表配有电子纸显示屏。它始终可以显示您从以下信息项中选择的最多 4 个项目。

- | | |
|-------------|-----------|
| • [Riiiver] | • [下雨概率] |
| • [第二时区] | • [步数] |
| • [周日 - 月日] | • [卡路里] |
| • [当前温度] | • [活跃分钟数] |
| • [心率] | • [电池] |

显示屏（表盘）的外观可以自由定制。

什么是 Riiiver?



Imagine. Inspire. Innovate.

Riiiver 是一个独特的服务平台，可通过您智能手机上的特殊应用程序将手表连接到互联网。

在本款手表上，您可以在为手表按钮分配功能或选择显示屏项目时选择“Riiiver”，将 Riiiver 平台上准备的功能添加到手表中。

- Riiiver 服务可用的地区是有限的。它在不提供 Riiiver 服务的位置不可用。

目录

安全预防注意事项	1
功能	1
使用手表之前	2
保护贴纸	2
为手表充电	2
组件识别	2
关于手表的显示	2
更新显示屏的显示	2
打开灯光	2
连接智能手机之前	2
连接要求	2
执行与智能手机的配对	3
执行配对	3
同步手表和智能手机	4
调整时间和日历	4
加速传感器和心率传感器	4
表身设置	4
专门应用程序的屏幕	5
[首页] 屏幕	5
[挑战] 屏幕	5
[自定义] 屏幕	6
[提醒] 屏幕	6
[个人档案] 屏幕	6
更改专门应用程序的设置	7
检查已连接手表的状态	7
执行功能的设置并将其分配至手表的按钮	8
切换一组按钮	9
自定义表盘	10
设置闹铃	13
设置通知	13
设置通知，防止长时间坐着	14
检查并修正基准位置	15
关于手表的菜单	15
使用定时器	16
Bluetooth® 无线技术	17
规格	17

使用手表之前

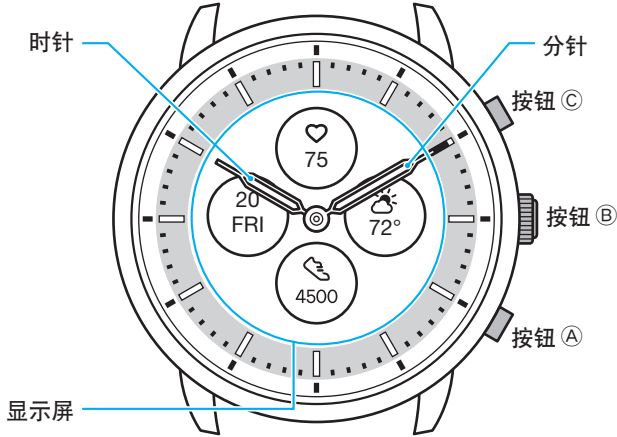
保护贴纸

确保拆下手表（表壳后盖、表带、表扣）上可能存在的保护贴纸。否则，汗水或湿气可能会进入保护贴纸与部件之间的空隙，从而导致皮疹和/或金属部件的腐蚀。

为手表充电

使用专用电池充电器为内置蓄电池充电以使用本款手表。有关详细信息，请参阅产品随附的“快速入门指南”和“充电线”。

组件识别

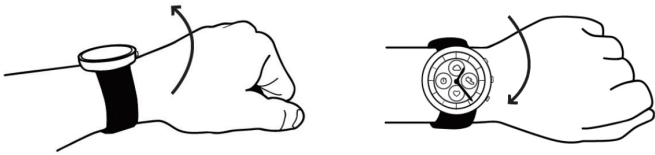


• 本说明手册中的图解可能与您手表的实际外观不同。

关于手表的显示

本款手表配有电子纸显示屏。由于有显示屏，手表可以一直显示各种信息，耗电极少。另一方面，与普通 LCD 不同的是，显示不会始终更新。要查看当前总步数或其他实时数据，您需要有意地更新显示。

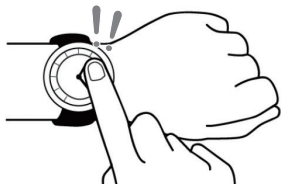
更新显示屏的显示



快速扭动手腕，手表上的指针会走动，显示屏上的显示也会刷新。

• 如果指针未走动，请再次扭动。

打开灯光



点击显示屏中心两次，打开灯光。

• 灯光会自动熄灭，无需任何操作。

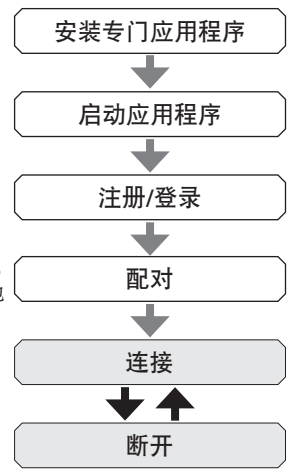
连接智能手机之前

本款手表通过 Bluetooth® 低功耗节能通信技术与智能手机进行通信。

要将智能手机与手表配对以进行连接，您必须在智能手机上安装并启用专门应用程序“CITIZEN CONNECTED”。

连接流程如下所述。

- Bluetooth® 字标和徽标是 Bluetooth SIG, Inc. 的注册商标。
- Android 是 Google LLC 的注册商标。
- iOS 是 Apple Inc. 的操作系统名称。IOS 是 Cisco Systems, Inc. 或其附属公司在美国和其他国家/地区的商标或注册商标，经许可使用。



连接要求

Android	Android OS 5.0 -
iPhone	iOS 10.0 -
Bluetooth®	蓝牙智能/ 4.2 低功耗

- 当您的智能手机与专门应用程序不兼容时，您无法安装该应用程序。
- 即使您的智能手机满足了要求，这款应用程序也不一定能正常工作。
- 手表生产结束后，专门应用程序的更新可能会停止。

实际的屏幕和/或专门应用程序的指示可能与本说明书上的有所不同，这取决于您的使用条件和/或应用程序更新时规格的更改。在这种情况下，请按照应用程序实际屏幕上的说明进行操作。

执行与智能手机的配对

首次连接手表和智能手机时执行配对。

- 执行配对后，手表和智能手机上将存储唯一的配对信息。
- 在启动专门应用程序时建立一个帐户。创建帐户需要可用于接收电子邮件的电子邮件地址。
- 请保留帐户的邮件地址和密码，以备不时之需。

执行配对

- 若要进行配对，手表和智能手机二者均须操作。
- 在智能手机上打开 Bluetooth® 和与位置信息相关的功能。

1 在应用程序网站下载专门的应用程序“CITIZEN CONNECTED”并安装。



2 启动此专门应用程序。

- 保持显示应用程序屏幕，直到配对完成。

3 建立账户。

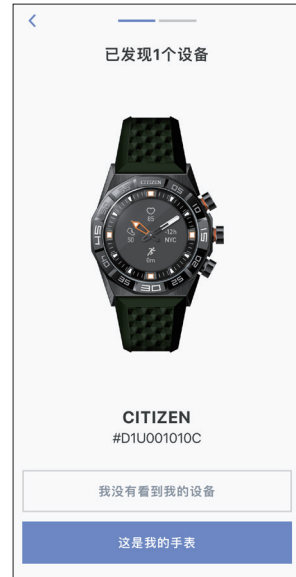


- 创建帐户后进行身份验证。身份验证号码将发送到您在此处输入的邮件地址。
- 如果您之前创建帐户后没有执行配对就注销，请点击 [注册]。
- 登录后，无论激活还是停用应用程序，状态（登录状态）都将保留。

4 按下右侧中间按钮 ③ 并在显示 [开始配对] 屏幕时点击应用程序屏幕上的 [继续]。



5 点击 [这是我的手表]。



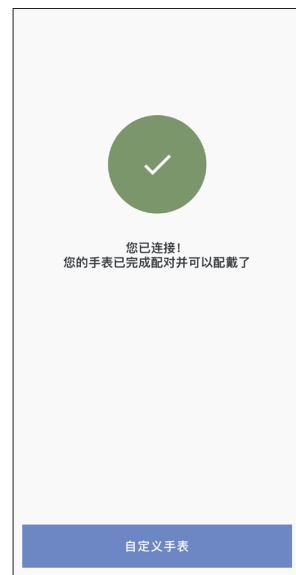
- 屏幕上显示的手表可能看起来与您实际使用的手表不同。
- 如果不仅是颜色，而且整个外观都与您的手表不同，请点击 [我没有看到我的设备]。
- 手表更新开始后，请等待直到更新完成。

6 在规定时间内按住右侧中间的按钮 ③。



配对开始。

■ 配对成功完成后显示完成屏幕。



■ 在应用程序的屏幕上开始配对

取消配对之前，点击 [个人资料] 屏幕上的 [配对手表] 或 [+添加]。



关于同步

配对后，手表和智能手机就会连接，并在专门应用程序启动或显示时自动同步它们的数据。

- 同步开始时，手表的所有指针都将完全旋转。
- 手表的时间和日历也会与智能手机上的时间和日历同步。
- 数据同步可能需要一段时间。
- 应用程序的某些操作（例如更改设置）会伴随数据同步。
- 当智能手机和手表之间的距离为 10 m 或以上或它们之间有障碍物时，不会开始同步。

向下滑动 [首页] 屏幕也会启动数据同步。



调整时间和日历

本款手表每次连接时都会从智能手机接收时间信息并自动调整时间和日历。

- 您不能单独通过手表本身调整上面的时间和日历。

加速传感器和心率传感器

本手表配备了内置加速传感器和心率传感器。在您佩戴手表时，它们始终会执行测量功能。

- 加速传感器测量您的动作，例如步数，心率传感器测量您的心率。
- 如果您佩戴手表的那只手上还拿着东西，那么加速传感器的测量可能存在误差。

您可以在手表上实时看到测量数据。此外，在专门应用程序的 [首页] 屏幕上，数据以图表形式按日/周/月记录显示。



此外，在专门应用程序的屏幕上，您可以查看按运动类型、运动时间、身高和体重得出的卡路里消耗、睡眠时间等分类的锻炼状态。

- 当手表和智能手机同步时，手表中记录的活动数据将传输到专门应用程序，并存储在应用程序中。
- 手表上会储存最多约 40 天的活动数据。
- 您可以将这款手表所采集的数据发送至其他应用程序以便浏览。
- 这款手表通过加速传感器的数据读取手表的运动情况，并预估您活动的类型和数量，比如步行和睡觉。
预估值可能与实际值有所出入。
- 您无法编辑这些数据。该手表的专用应用程序无法显示使用其他设备采集的活动数据。

表身设置

您只能通过手表本身执行手表的设置并使用其各种功能。

- 如果手表和智能手机之间没有通过专门应用程序连接，则某些设置和功能无法使用。

我们在这里介绍表身的设置。

- 请参阅“关于手表的菜单”（第 15 页）了解各个功能。

1 按住手表右侧中间的按钮 $\text{\textcircled{B}}$ 。

手表的指针处于水平状态，菜单出现在显示屏上。



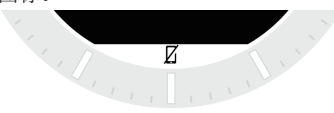
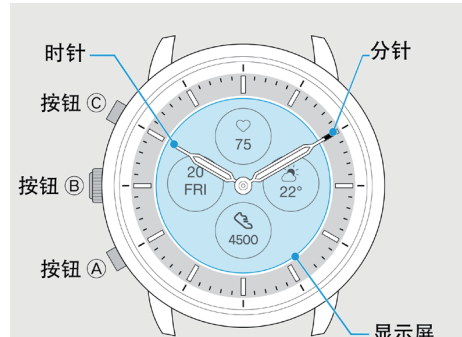
- 出现菜单时选择 [设定值]。
这次按下右下角按钮 $\text{\textcircled{A}}$ 将菜单移至下一项。
按右上角按钮 $\text{\textcircled{C}}$ 将菜单移至上一项。
- 如果不执行任何操作，3 分钟后自动恢复正常显示。

2 选择 [设定值] 时，按手表右侧中间按钮 $\text{\textcircled{B}}$ 。

出现 [设定值] 的子菜单。



3 反复按下并松开右下角按钮 (A) 或右上角按钮 (C) 可选择子菜单的项目。

[请勿打扰]	您可以设置是否暂时停止向手表发送通知。您可以从 [始终开启]、[始终关闭] 和 [映射手机设置] 中选择一项。此项设置不影响闹铃动作。
[心率]	您可以设置是否使用心率传感器。
[前灯]	您可以设置是否使用灯光。
[未读通知]	您可以设置是否重新通知未读通知。在显示屏为正常显示时按住右下方按钮 (A) 显示未读通知。按住右侧中间的按钮 (B) 以恢复正常显示。
[已断开连接图标]	您可以设置手表与智能手机断开连接时是否在手表显示屏底部显示图标。 
[振动]	您可以设置手表的振动强度。选择 [中] 或 [强]。每次更改设置时，手表实际上都会在新设置中振动。
[拨号信息]	您可以设置是否在显示屏上显示信息。按住右上方的按钮 (C) 可打开和关闭它。按住右侧中间的按钮 (B) 以恢复正常显示。
[手表模式]	您可以设置佩戴手表的手腕。选择 [右撇子] 或 [左撇子]。每次更改设置时，显示屏上的显示就会倒转过来。 
[通知文本]	您可以在显示屏上设置通知的文本大小。您可以从 [小]、[标准]、[大号] 和 [巨大] 中选择一项。每次更改设置时，显示屏上图标名称的文本大小。

4 按下手表右侧中间的按钮 (B)。

您选择的子菜单的设置已更改。
• 每次按下按钮，设置就会更改。

5 重复步骤 3 和 4 以调整其他项目的设置。

6 设置完成后，按手表右上角的按钮 (C)。

[回到主页] 出现。



7 按手表右侧中间按钮 (B) 以完成步骤。

手表恢复正常显示。

- 在步骤 6 中按手表的右侧中间按钮 (B) 而不是右上角按钮 (C) 将返回到 [设定值] 显示。之后按住按钮 (B) 使显示恢复正常。

专门应用程序的屏幕

专门应用程序具有以下五个不同的屏幕。
点击显示屏底部的五个图标以切换屏幕。



[首页] 屏幕

它是用于显示手表上活动监控器数据的屏幕。

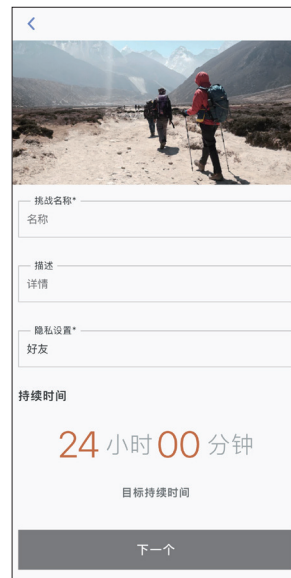
此屏幕具有以下五个子菜单：[步数]、[活跃分钟数 (分钟)]、[活跃热量 (卡)]、[心率 (静止)] 和 [睡眠 (少时：分钟)]。



- 活动量用百分比表示，假设目标值设置为 100%。圆图上一个完整的圆表示 100%。对于条形图，图形字段中显示 100% 直线。
- 可以在 [个人档案] 屏幕上的 [设定目标] 更改目标值。

[挑战] 屏幕

您可以在此屏幕上为运动设置诸如计时赛等目标作为挑战。您可以与朋友实时分享挑战的进展，也可以独自尝试。您可以在“谁在指定时间内走的步数最多？”或“谁在 72 小时内达到目标？”中与朋友比赛。



[自定义] 屏幕

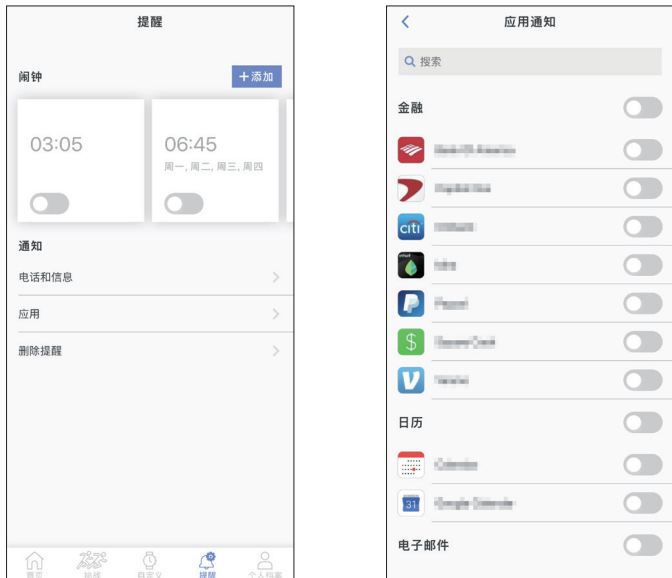
您可以在此屏幕上为手表的按钮分配各种功能，并更改显示（表盘）的指示。



- 当您在手表本身设置的 [手表模式] 中选择 [左撇子] 时，请考虑手表图形的按钮位于左侧，保持从上到下的顺序。

[提醒] 屏幕

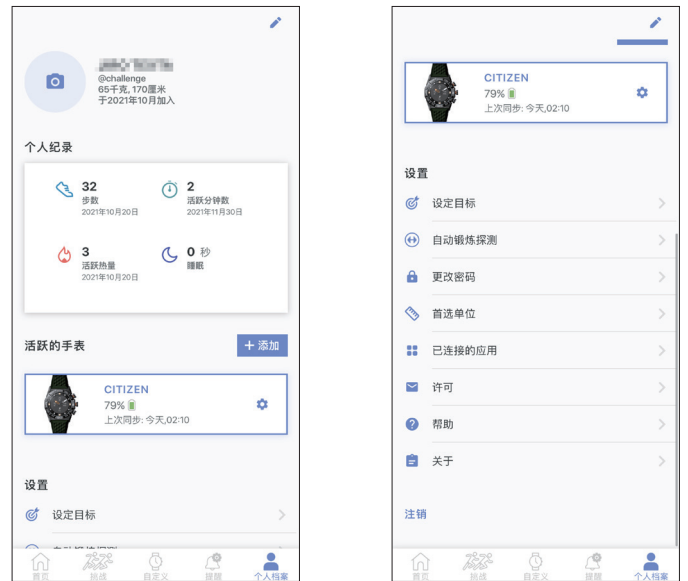
它是用于设置闹钟时间和通知的屏幕。这款手表具有三种类型的通知：来电通知 ([电话和信息])、来自应用程序的通知 ([应用]) 和防止长时间坐着的通知 ([删除提醒])。



[个人档案] 屏幕

它是用于设置帐户、添加手表、参考帮助以及更改其他设置的屏幕。

- 您可以检查手表的电池剩余电量。



- 取消配对和注销也将在此屏幕上执行。

更改专门应用程序的设置

1 启动此专门应用程序。

手表和智能手机连接。

- 如果您尚未登录，请登录。
- 如果手表和智能手机开始同步，请等待直至完成。

2 点击屏幕底部的 [个人档案]。



3 向上滑动 [个人档案] 屏幕以访问屏幕底部的 [设定]。



[设定目标]	此项用于更改 [步数]、[活跃分钟数]、[活跃热量] 和 [睡眠] 的目标值设置。
[自动锻炼探测]	此项用于在运动过程中启用/停用 [跑步]、[骑行]、[步行] 和 [划船机] 的自动检测和启动测量。
[更改密码]	此项用于更改您为本手表设置的帐户密码。
[首选单位]	此项用于更改诸如重量、高度、距离和温度等指示的单位。
[已连接的应用程式]	此项用于设置链接手表数据的智能手机应用程序。
[许可]	此项用于更改是否接收专门应用程序更新公告的邮件、本手表的使用提示等设置。
[帮助]	此项用于查看常见问题和维修信息。
[关于]	此项用于查看使用条款和隐私政策。
[注销]	此项用于退出您当前使用的帐户。
配置信息	点击屏幕右上角的图标 (✎)，查看个人资料。

检查已连接手表的状态

1 启动此专门应用程序。

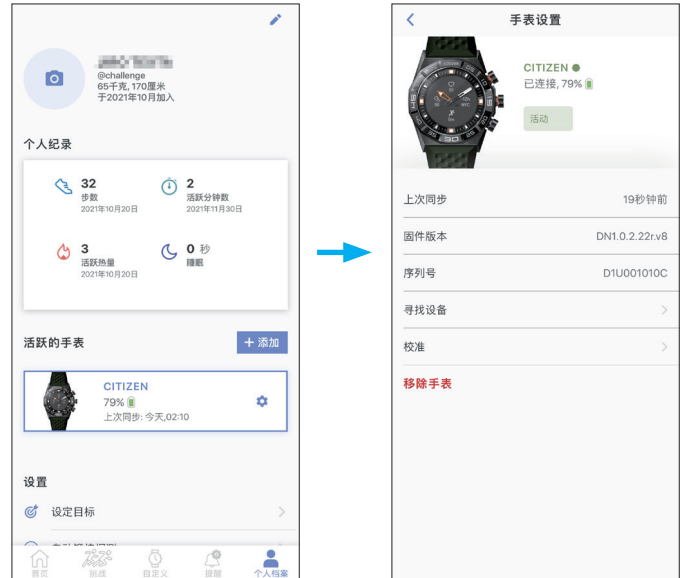
手表和智能手机连接。

- 如果您尚未登录，请登录。
- 如果手表和智能手机开始同步，请等待直至完成。

2 点击屏幕底部的 [个人档案]。



3 在 [个人档案] 屏幕上的 [活跃的手表] 处，点击手表图像右侧的图标 (⚙)。



[手表设置] 屏幕会打开。

[上次同步]	显示上一次同步手表和智能手机的时间。
[固件版本]	显示手表的当前固件版本。
[序列号]	显示手表的序列号。
[寻找设备]	使用此项搜索手表。地图上可以显示手表上一次与智能手机同步的大致位置。
[校准]	检查和校准时针和分针的基准位置。
[移除手表]	此项用于取消手表和智能手机的配对。手表和智能手机必须位于各自的可连接范围之内。

- 需要使用智能手机位置信息的访问权限，才能使用 [寻找设备] 在智能手机的地图上显示手表的位置。

执行功能的设置并将其分配至手表的按钮

您可以为手表的三个按钮分配各种功能。一些功能需要在专门应用程序上进行设置。

1 启动此专门应用程序。

手表和智能手机连接。

- 如果您尚未登录，请登录。
- 如果手表和智能手机开始同步，请等待直至完成。

2 点击屏幕底部的 [自定义]。



3 在 [自定义] 屏幕上点击您要分配功能的按钮。



功能列表显示在屏幕底部。

- 点击右下角按钮 (A) 时会显示上述示例。
- 如果要为另一组中的某个按钮分配功能，请在点击按钮之前将屏幕滑动到一边并选择一个按钮。

4 在屏幕底部点击您要分配的功能。

您可以从以下功能中选择一种。

[Riiiver]	此项可用于将 Riiiver 的 iidea 作为功能分配给按钮。 功能设置：在 [iidea清单] 上打开 iideas，使 Riiiver 的 iideas 出现在屏幕下方。 Riiiver 和 iideas 在 Riiiver 服务不可用的位置不会显示在列表中。即使分配了一个 iidea，在未提供 Riiiver 服务的位置也不会显示出来。
[锻炼模式]	测量您的锻炼，并显示每种锻炼类型的结果。 锻炼结果会显示在应用程序的屏幕上。
[健康控制面板]	显示每日 [步数]、[活跃分钟数]、[活跃热量]、[心率] 和 [睡眠]。 测量您的心率。
[秒表]	提供秒表测量。 分针与时针重叠，走动表示秒数。
[先前的通知]	显示通知。 功能设置：需要此项在 [提醒] 屏幕上的 [通知] 执行通知的设置。
[音乐控制]	您可以在使用音乐应用程序的同时通过手表控制音乐播放：可以命令播放/暂停/上一首/下一首。 播放/暂停：按一下右侧中间按钮 (B)。 调高音量：按一下右上角按钮 (C)。 调低音量：按一下右下角按钮 (A)。 返回上一曲：按住右上方按钮 (C)。 前往下一曲：按住右下方按钮 (A)。
[计时器]	提供了一个倒计时计时器。 分针与时针重叠，逆时针走动以倒计时秒数。 您最多可以设置 60 分钟的倒计时时间（以 1 分钟为增量）。 时间到了之后，手表会振动。 功能设置：倒计时时间必须在手表上更改。
[天气]	显示包括当前位置在内的最多三个位置的天气报告。 功能设置：在 [添加位置] 上选择位置。
[通勤时间]	显示从当前位置到目的地所需的时间。 功能设置：在 [保存的目的地] 上分配目的地。
[连接挑战]	显示您加入的 [挑战] 的进度和过去挑战的记录。您可以看到最近五个 [挑战] 的信息。 功能设置：需要在 [挑战] 屏幕进行设置。

- 您可以使用功能列表上的 [搜索]、[全部]、[流行]、[活动]、[时间表] 和 [环境] 搜索功能和缩小项目范围。
- 功能列表中显示的项目可能因手表的状态而异。

5 点击屏幕右上方的复选框以完成该过程。



所选功能已分配给按钮。

- 点击左侧的 [X] 取消设置。

■ 要尝试使用分配的功能

当您按下分配了功能的手表按钮时，手表显示屏上会显示该功能的屏幕。

- 一些功能需要通过专门应用程序连接互联网。

■ 使用功能之后

按住右侧中间的按钮 (B) 以恢复正常显示。

- 恢复正常显示之后，计时器等测量功能将继续运行。

切换一组按钮

可以方便地出于各种目的为按钮设置功能集，并切换到适合场景的功能集。

- 专门应用程序预先具有以下三组功能集：[DAILY]、[FITNESS] 和 [TRAVEL]。
- 您可以删除功能集，也可以创建新功能集。

1 启动此专门应用程序。

手表和智能手机连接。

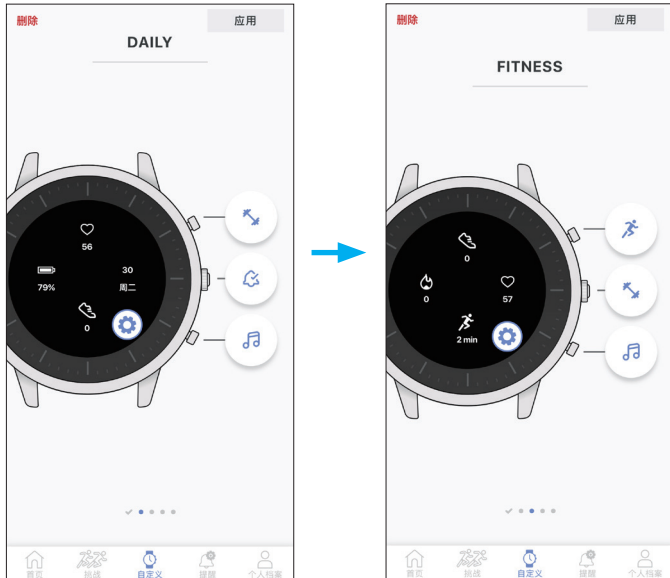
- 如果您尚未登录，请登录。
- 如果手表和智能手机开始同步，请等待直至完成。

2 点击屏幕底部的 [自定义]。



3 在 [自定义] 屏幕上向一侧滑动屏幕。

- 显示当前选择的功能集时显示 [已应用]。



- 上面的示例是将功能集从 [DAILY] 切换到 [FITNESS] 的情况。

4 点击屏幕右上方的 [应用] 按钮以完成该过程。

■ 删除功能集

点击屏幕左上方的 [删除] 以删除屏幕上显示的功能集。

■ 要创建新功能组

设置表盘以创建新组。

1 启动此专门应用程序。

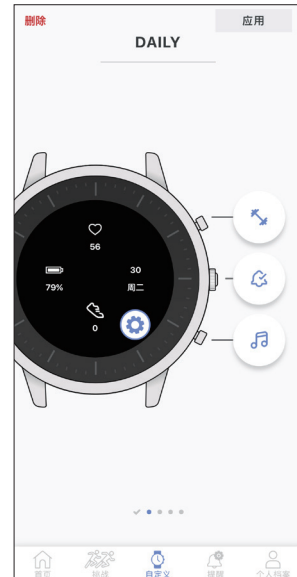
手表和智能手机连接。

- 如果您尚未登录，请登录。
- 如果手表和智能手机开始同步，请等待直至完成。

2 点击屏幕底部的 [自定义]。



3 在 [自定义] 屏幕上点击手表图形显示上的图标 (⚙️)。



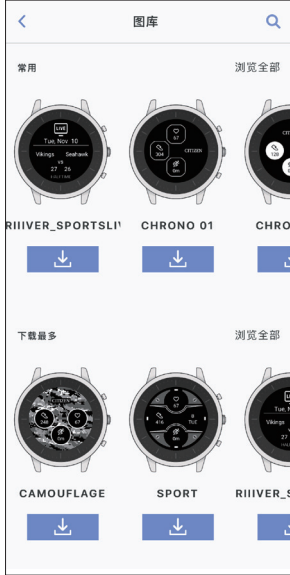
然后会显示用于编辑表盘的菜单。

4 点击 ⚙️。



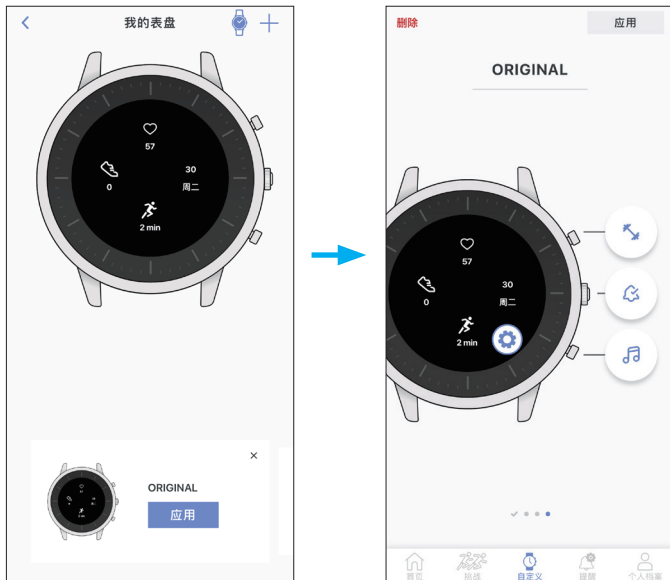
- ⚙️ 如果您有已下载的表盘，则 [我的表盘] 也可用。

5 选择您要用于手表显示的表盘，点击其下载图标。



表盘下载开始。

6 点击屏幕底部的 [应用] 以完成该步骤。



- 此处下载 [ORIGINAL] 为例。
- 应用于新下载表盘按钮的功能组与之前的功能组相同。如有需要，更改按钮的功能分配。
- 点击屏幕顶部的 [ORIGINAL] 可更改功能组的名称。

自定义表盘

1 启动此专门应用程序。

- 手表和智能手机连接。
- 如果您尚未登录，请登录。
- 如果手表和智能手机开始同步，请等待直至完成。

2 点击屏幕底部的 [自定义]。



3 在 [自定义] 屏幕上点击手表图形显示上的图标 (⚙️)。



然后会显示用于编辑表盘的菜单。

	使用此项设置新表盘。 如果您之前下载了表盘，您也可以在 [图库] 上选择一个表盘。
	使用此项下载表盘。 显示的信息可能因表盘类型而异。 下载表盘之后，它会移至屏幕上用于编辑表盘。
	使用此项编辑当前显示的表盘。 部分表盘不可编辑。
	使用此项分享您设置的表盘。 部分表盘不可分享。
	使用此项保存您设置的表盘。

- 某些表盘不会显示部分菜单项。

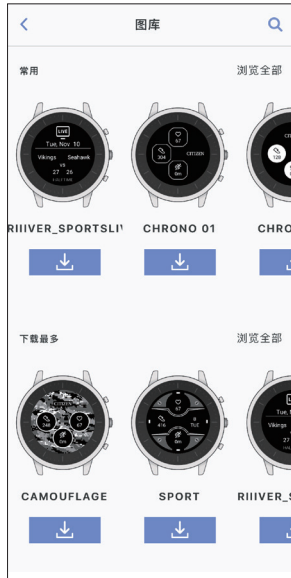
我们在下方设置和编辑一个新表盘作为示例。

4 点击 (+)。



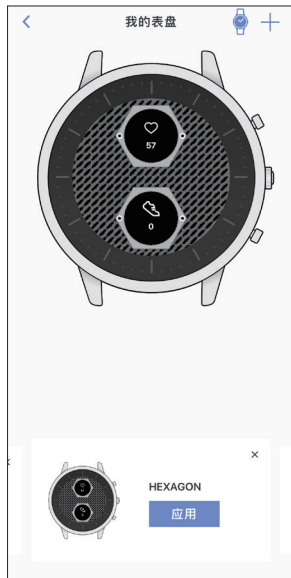
- 显示现有表盘时向左滑动屏幕。

5 点击屏幕底部的 [图库]。



- 在 Riiiver 服务不可用的位置，Riiiver 则不会显示在列表中。即使为 Riiiver 选择了一个表盘，在未提供 Riiiver 服务的位置该表盘也不会显示出来。

6 点击 [HEXAGON] 的下载图标。

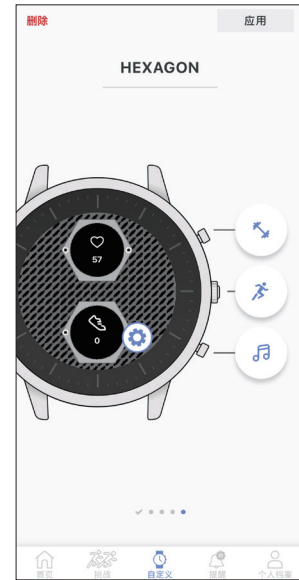


7 点击屏幕底部的 [应用]。

这里设置了一个新表盘。

下面我们对其进行编辑。

8 点击手表图形显示上的图标 (⚙️)。








9 点击 ⚙️。



用于编辑表盘的菜单将显示在屏幕底部。

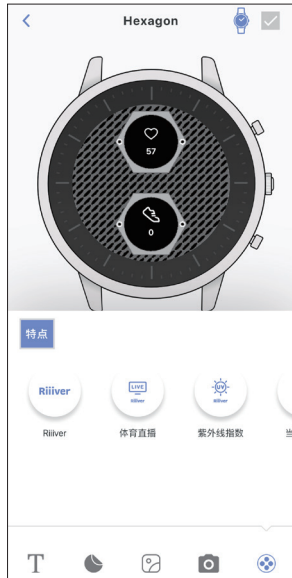


	要在表盘上添加任何文本时使用此菜单。您可以拖动添加的文本。
	要添加为表盘准备的贴纸之一时使用此菜单。您可以拖动添加的贴纸。
	要更改表盘上第二标签的形式时使用此菜单。
	要将智能手机上存储的照片数据排列到表盘时使用此菜单。现有表盘会被新表盘所覆盖。
	使用此菜单更改显示的信息项。您不能更改显示的项目数量。

这里我们更改了显示的信息项。

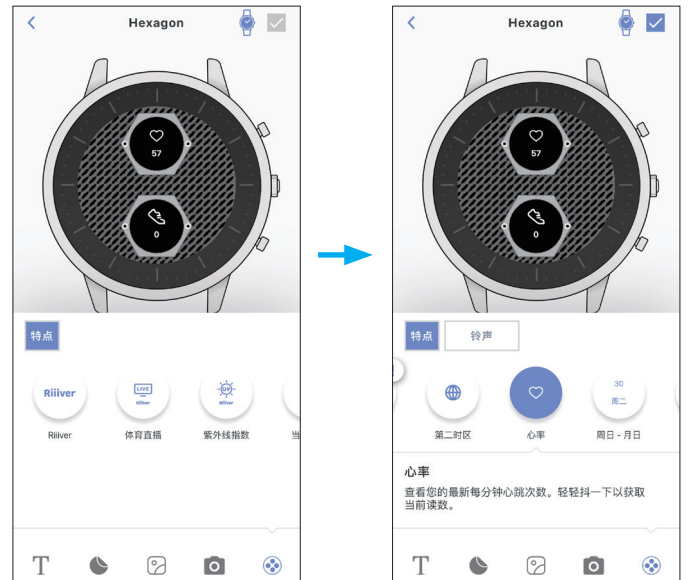
10 点击屏幕底部的图标 (⊕)。

信息项列表显示在屏幕底部。



[Riiiver]	要从 Riiiver 的 iideas 选择一个信息项时使用此项。在 [iidea清单] 上打开 iideas，使 Riiiver 的信息项显示在屏幕底部。 Riiiver 和 iideas 在 Riiiver 服务不可用的位置不会显示在列表中。即使选择了一个 iidea 用于显示，在未提供 Riiiver 服务的位置该 iidea 也不会显示出来。
[当前温度]	显示当前位置的温度。
[步数]	显示您今天走了多少步。
[第二时区]	显示您所选位置的当前时区。所选位置显示在屏幕底部。点击即可更改位置。
[心率]	显示上次测量的心率。
[周日 - 月日]	显示日期和星期几。
[下雨概率]	显示当前位置的降雨可能性。
[活跃分钟数]	显示您今天花在运动上的时间。
[卡路里]	显示您今天消耗的卡路里。
[电池]	显示手表当前的剩余电量。

11 点击手表图形显示上的信息项。



- 示例显示点击上面的项目 [心率] 的情况。
- 点击 [铃声] 时，信息项周围的边缘会变为可选状态。对于您可以设置目标的信息项，[目标环] 也会变为可选状态，例如 [步数]。[目标环] 也可作为进度指示。
- 点击两次删除信息项。它还删除了一个信息项，将其拖向屏幕底部，并将其放入拖动时出现的垃圾桶图标中。

12 从信息项列表中选择您想要的信息项。



- 此示例显示您何时选择 [周日 - 月日]。

13 点击屏幕右上角的复选框。



- 点击屏幕右上角的手表图标，可在手表图形显示中预览您正在编辑的表盘。

14 点击屏幕底部的 [应用] 以完成该步骤。

设置闹铃

1 启动此专门应用程序。

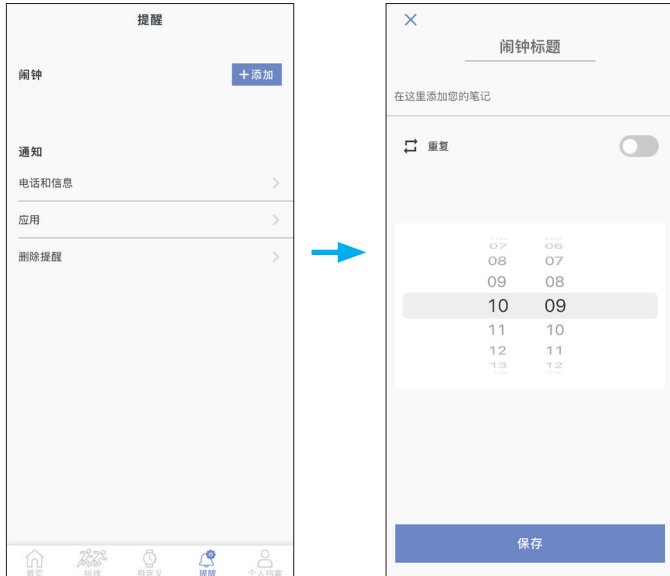
手表和智能手机连接。

- 如果您尚未登录，请登录。
- 如果手表和智能手机开始同步，请等待直至完成。

2 点击屏幕底部的 [提醒]。



3 点击 [提醒] 屏幕的 [闹钟] 上的 [+添加]。



- 点击 [重复] 开关时会显示星期几。重复点击一周中您要使用闹铃的日期。

在以下示例中选择了从星期一到星期五的日期。



- 点击 [闹钟标题] 设置闹铃设置的标题。

4 设置闹铃时间，然后点击屏幕底部的 [保存] 按钮以完成该步骤。

新设置的闹铃时间以激活状态显示。



■ 到达闹铃时间时

手表会振动。

- 按任意按钮即可停止振动。

■ 打开/关闭闹铃

在 [提醒] 屏幕的 [闹钟] 上打开/关闭闹铃时间的开关。



■ 更改闹铃设置

在 [提醒] 屏幕的 [闹钟] 上点击闹铃时间，然后更改时间设置。

- 点击屏幕右上角的垃圾桶图标 (🗑️)，移除设置。



设置通知

这款手表具有三种类型的通知：来电通知 ([电话和信息])、来自应用程序的通知 ([应用]) 和防止长时间坐着的通知 ([删除提醒])。这里我们将介绍 [电话和信息] 和 [应用]。

- 当智能手机和手表之间的距离为 10 m 或以上或它们之间有障碍物时，可能会错过通知。

1 启动此专门应用程序。

手表和智能手机连接。

- 如果您尚未登录，请登录。
- 如果手表和智能手机开始同步，请等待直至完成。

2 点击屏幕底部的 [提醒]。

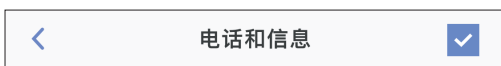


3 在 [提醒] 屏幕上，点击 [通知] 的 [电话和信息] 或 [应用]。



- 您需要在智能手机上控制访问权限才能访问其地址管理应用程序。在 Android 操作系统上，您可以点击带有 "!" 的项目并控制它们的访问权限。

4 设置 [电话和信息] 时，点击屏幕右上角的复选框以完成该过程。



■ 关于 [快速回复]

当通知目标之一有来电时，您可以使用 [快速回复] 通过消息接听来电（仅适用于 Android 专门应用程序）。
您可以预先制作并储存最多三条消息。
当您使用 [快速回复] 时，如果有来电，使用手表右下角按钮 Ⓐ 或右上角按钮 Ⓑ 从库存消息中选择一条消息，然后使用右中按钮 Ⓒ 发送。

设置通知，防止长时间坐着

这款手表具有通知功能，当它检测到您在学习或工作期间有一段时间没有任何动作时，它会提醒您站起来。

- 当智能手机和手表之间的距离为 10 m 或以上或它们之间有障碍物时，可能会错过通知。
- 当手表的加速传感器在一段时间内没有检测到任何动作时，此通知会工作。

1 启动此专门应用程序。

手表和智能手机连接。

- 如果您尚未登录，请登录。
- 如果手表和智能手机开始同步，请等待直至完成。

2 点击屏幕底部的 [提醒]。



3 点击 [提醒] 屏幕的 [通知] 上的 [删除提醒]。



[接收活动提醒]	此项用于启用/停用防止长时间坐着的通知。
[开始/结束]	此项用于设置何时使用通知。在您设置的时间以外不会发送通知。
[当我不活跃达到以下时长提醒我:]	此项用于设置上一次动作检测和发送通知之间的时间间隔。

检查并修正基准位置

通过专门应用程序检查和调整基准位置。

如果即使与智能手机连接后，时间或日历仍未正确显示，请检查基准位置是否正确。

- 如果指针未能反映正确的基准位置，则无法准确显示时间。

1 启动此专门应用程序。

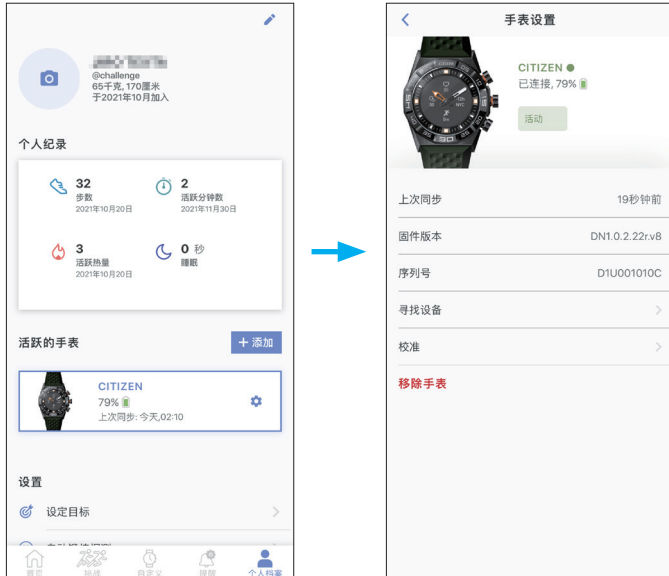
手表和智能手机连接。

- 如果您尚未登录，请登录。
- 如果手表和智能手机开始同步，请等待直至完成。

2 点击屏幕底部的 [个人档案]。



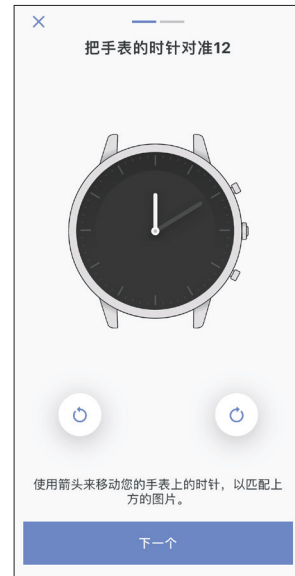
3 在 [个人档案] 屏幕上的 [活跃的手表] 处，点击手表图像右侧的图标 (⚙)。



[手表设置] 屏幕会打开。

4 点击 [校准]。

时针的基准位置可调。



5 根据屏幕上的说明校正基准位置。

- 使用屏幕上手表图形下方的按钮移动手表的指针。完成调整后点击 [下一个]。

6 通过相同的步骤调整分针的基准位置。

- 调整分针之后点击 [完成] 按钮，完成步骤。

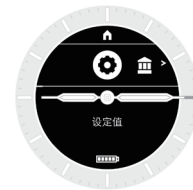
关于手表的菜单

您可以从手表的菜单中选择一个功能并使用它。

- 如果手表和智能手机之间没有通过专门应用程序连接，则某些功能无法使用。

1 按住手表右侧中间的按钮 (Ⓟ)。

手表的指针处于水平状态，菜单出现在显示屏上。



- 如果不执行任何操作，3 分钟后自动恢复正常显示。

2 重复按下并释放手表的右下方按钮 **(A)** 或右上方按钮 **(C)** 以切换要使用的功能。

功能图标向左或向右移动。

- 长按手表右下方按钮 **(A)** 或右上方按钮 **(C)** 以跳到最后的项目。
- 白色圆圈中的黑色图标显示当前选择的函数。
- **iiiideas** 在不提供 **Riiiver** 服务的地区不可用。

[设定值]	此项用于执行手表的设置。 详细信息，请参阅“表身设置”（第 4 页）。
[监管机构]	此项用于查看与手表相关的规章制度。
[关于]	此项用于查看手表的序列号和固件版本。 您也可以在专门应用程序的 [个人档案] 屏幕上查看它们。
[寻找我的手机]	它能让与手表连接的智能手机发出声音。 这对搜索智能手机很有用。 若要停止发出声音，按下手表右侧中间的按钮 (B) 。
[连接挑战]	显示您加入的 [挑战] 的进度和过去挑战的记录。需要在专门应用程序的 [挑战] 屏幕上进行设置。
[通勤时间]	显示从当前位置到目的地所需的时间。需要在专门应用程序上进行功能设置才能使用它。
[音乐]	您可以在使用音乐应用程序的同时通过手表控制音乐播放： 可以命令播放/暂停/上一首/下一首。 播放/暂停：按下右侧中间按钮 (B) 。 调高音量：按一下右上角按钮 (C) 。 调低音量：按一下右下角按钮 (A) 。 返回上一曲：按住右上方按钮 (C) 。 前往下一曲：按住右下方按钮 (A) 。
[通知]	显示通知。需要在专门应用程序的 [提醒] 屏幕上进行设置。
[秒表]	提供秒表测量。分针与时针重叠，走动表示秒数。
[计时器]	提供了一个倒计时计时器。详细信息，请参阅“使用定时器”（第 16 页）。
[天气]	显示包括当前位置在内的最多三个位置的天气报告。需要在专门应用程序上进行功能设置才能使用它。
[健康]	显示每日 [步数]、[活跃分钟数]、[活跃热量]、[心率] 和 [睡眠]。测量您的心率。
[锻炼]	使用它从 10 个类别中选择一种运动类型并针对其进行测量。 对于 [跑步]、[骑行]、[远足] 和 [步行]，您可以在地图上标明您的运动路线。 您可以通过在 [个人档案] 屏幕上安排 [设定] 的 [自动锻炼探测] 设置来自动开始记录 [跑步]、[骑行]、[步行] 和 [划船机]。

3 按下手表右侧中间的按钮 **(B)**。

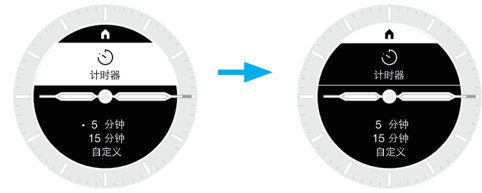
显示屏上的显示切换到您选择的函数的显示。

- 某些功能会立即开始工作。

■ 要恢复正常显示

按住手表右侧中间的按钮 **(B)** 以恢复正常显示。

- 当您从项目的设置返回菜单时，再次按住右侧中间的按钮 **(B)**。
- 当显示屏顶部显示主页图标时，反复按下并松开手表右上方的按钮 **(C)**，使图标变为白底黑字，然后按右侧中间的按钮 **(B)**。手表恢复正常显示。



使用定时器

本款手表中的计时器最长可计时 60 分钟，以 1 分钟为增量单位。

- 计时器的倒计时时间必须在手表上更改。

1 按住手表右侧中间的按钮 **(B)**。

手表的指针处于水平状态，菜单出现在显示屏上。



- 如果不执行任何操作，3 分钟后自动恢复正常显示。

2 重复按下并释放手表的右下方按钮 **(A)** 或右上方按钮 **(C)** 以显示 [计时器]。

- 当手表屏幕上显示“<”、“>”、“^”和“v”时，您可以通过按下手表右下方按钮 **(A)** 或右上方按钮 **(C)** 切换显示。

3 按下手表右侧中间的按钮 **(B)**。

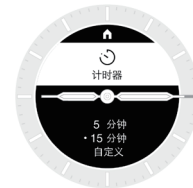
屏幕切换至 [计时器] 屏幕。



在上图中，倒计时时间设置为 5 分钟。
这里我们将倒计时时间更改为 3 分钟作为示例。

4 按下手表右下方的按钮 **(A)**。

[5 分钟] 左侧的“.” 移动到 [15 分钟] 左侧。



- “.” 用作光标。使用手表右下方按钮 **(A)** 或右上方按钮 **(C)** 移动光标。

5 按下手表右下方的按钮 (A)。

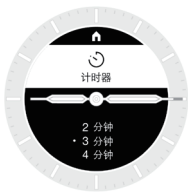
[15 分钟] 左侧的 “.” 移动到 [自定义] 左侧。

**6 按下手表右侧中间的按钮 (B)。**

倒计时时间可以以 1 分钟为增量进行调整。



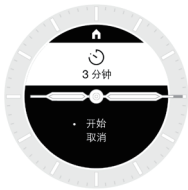
• 右侧中间的按钮 (B) 在这里用作 “OK” 按钮。

7 重复按下并释放手表的右下方按钮 (A) 或右上方按钮 (C) 以选择 [3 分钟]。

- 每次按下按钮，倒计时时间就会更改。
- 当您按住其中一个按钮时，它会不断更改。

8 按下手表右侧中间的按钮 (B)。

[3 分钟] 设置为倒计时时间。

**9 按下手表右侧中间的按钮 (B)。**

分针与时针重叠，作为秒针开始逆时针旋转，从而开始倒计时。

■ 测量之后

时间到了之后，手表会振动。

■ 要取消测量

即使切换显示，计时器和其他功能的测量也不会停止。要取消测量，请按照以下步骤停止测量。

1 测量期间按下手表右侧中间的按钮 (B)。

剩余时间和其他选项 [继续] 和 [取消] 出现在显示屏上。

- 在某些类型的测量中，其他选项可能是 [继续] 和 [结束]。

2 测量期间按下手表右下方的按钮 (A)。

选择了 [取消]。

3 测量期间按下手表右侧中间的按钮 (B)。

测量已停止。

Bluetooth® 无线技术**■ Bluetooth® 相关法规要求（可以使用 Bluetooth® 的地区）**

一些国家或地区法律禁止使用 Bluetooth® 通信技术。

- 在不允许使用的国家使用本款手表可能会受到当地法律惩罚。
- 使用 Bluetooth® 通信可能会被有意或无意地监控。请不要将本款手表用于重要通信或涉及生命安全的任何通信。

有关 Bluetooth 的详情，请参阅以下各项。

https://www.citizenwatch-global.com/support/html/cs/yf20/bt_info_01_yf20.html



- Bluetooth 字标和徽标是 Bluetooth SIG, Inc. 的注册商标。

规格

型号	YF20	
类型	指针式-数字显示式组合智能手表	
显示功能	指针部分	时、分
	显示屏区域	永久显示各个功能
续航时间	约 2 周 - 4 周（视乎使用情况而定）	
电池	可充电电池（锂离子电池），1 个	
其他功能	<ul style="list-style-type: none"> • 连接功能（通过智能手机上的专门应用程序） • 振动功能（通过专门应用程序设置，用于闹铃等） • 活动监测功能 • 心率测量功能 • Riiiver 功能 • 根据手表配备的功能显示： 步数/每种锻炼的时间和成就/心率/卡路里消耗/睡眠时间 来电通知/来自应用程序的通知/防止久坐的通知 秒表/计时器 音乐控制 天气/温度/降雨可能性 第二时区（当地时间）/日期和星期 几显示将功能分配给按钮/编辑表盘 搜索智能手机 	

规格和内容如有更改，恕不另行通知。