・1/100秒単位で計測できる最大計測時間9時間59分59秒99のスト

・ラップタイム、スプリットタイムを最大100本メモリー(記憶)

・走行の目安となるペース音を報音することができます。

●ボタンBを押すごとに、次の順序で切り替わります。

■ボタンの名称と表示の切替

時刻・カレンダー	クロノグラフ	リコール	タイマー	アラーム	ワールドタ1
表示	→ 表示	表示	表示	表示	表示
TIME	CHR	REC	TMR	ALM	W・T
操作確認音がセットさ	されていますと、表 え	示を切り替える	。 5ごとに「ピッ	」と鳴ります。	

「ワールドタイム表示」から「時刻・カレンダー表示」に切り替わるところのみ音色が違います。 (操作確認音については、「時刻・カレンダーの合わせ方」を参照してください。) ※表示が切り替わるタイミングはボタンを押した後2秒以内に離した時となります。

(1)ボタンの名称とはたらき ボタンAを押すたびに修正箇所が替わります。

修正箇所の合わせ(戻り)

ボタンD:都市名の呼び出し

| ボタンE:無機能

ボタンA:修正箇所の選択 ボタンB:時刻・カレンダー表示への切替 HOME + D.S.T (サマータイム) + 秒 + 分 + 時 + 日 + 月 + 年 + 12/24H + コントラスト ボタンB(長押し):時刻カレンダー合わせ状態 ボタン⑥:報時のセット/解除 ③ボタン▲を押して「秒」を点滅状態にし、時報と同時にボタン◎またはボタン◎を押す 修正箇所の合わせ(進み

ボタン(4

リセット

ボタン(4

リセット

ボタン〇

ストップ

ボタン(

ストップ

・「F-96 表示は、残り

96メモリーできます。

と「00」に合います。

④合わせたいところを選択したあと、ボタン©を1回押すごとに点滅している数字・都市 | ボタン (長押し):オートパネライトのセット/解除 名が1つずつ進みます。(反対にボタンDを押すごとに1つずつ戻ります。)(「秒」 「12/24H | 「D.S.T | を除く。) ①ボタンBを長押しすると現在設定されている都市名が表示し、「時刻・カレンダー合わせ」

⑤「時刻・カレンダー合わせ」が終わりましたら、ボタン®を1回押して修正状態を解除 して「時刻・カレンダー表示」にもどしてください。押し忘れた場合でも2~3分後に は「時刻・カレンダー表示」へ自動的にもどります。

ボタン©またはボタン®を押すと1分繰り上がって「00」に合います。

※カレンダーは2009年から2058年までの年・月・日・曜がプログラムされていますので、この間、 月の大小や、うるう年でも修正する必要はありません ※サマータイムをセットした都市は、「ワールドタイム表示」で同じ都市を選択するとサマータイム

④調整が終わりましたら、ボタンBを押して「時刻・カレンダー表示」にもどしてください。 押し忘れた場合でも2~3分後には「時刻・カレンダー表示」状態へ自動的にもどります。

示」にもどしてください。次にあらためて、(2)の①から合わせなおしてください。

●ボタンBを押して「時刻・カレンダー表示」状態にしてください。

③ボタンⓒまたはボタンDを押してコントラストを調整します。

 $\rightarrow -3 \leftrightarrow -2 \leftrightarrow -1 \leftrightarrow 0 \leftrightarrow 1 \leftrightarrow 2 \leftrightarrow 3 \leftarrow$

コントラスト -----

・表示のコントラスト(明暗)の調整ができます。初期化された時及びオールクリア時のコン

①ボタンBを長押しすると現在設定されている都市名が表示し、「時刻・カレンダー合わせ」

②ボタンAを押して、「コントラスト調整」状態にしてください。 コントラストレベル「<math>0」

CONT

ch lü

ch 5

※時刻修正の途中で「全点灯表示」になるのは、故障ではありません。ボタン&とボタン©が同時に押 (4)アラーム音の試し聞き(サウンドデモンストレーション)と報時並びに操作確認音 のセットと解除

された状態です。その場合はABCDEFいずれか1つのボタンを2回押して、「時刻・カレンダー表 「時刻・カレンダー表示」でボタン©を押すごとに報時・操作確認音のセットと解析

・また、ボタン▲とボタン◎を同時に押し続けると「アラーム音の試し聞き」ができま



(報時しません。) _ 報時マーク消灯 © SUN (A 10:0859

ch 5

®(ch 5

(5) オートパネライトのセットと解除 ・各表示状態でボタントを2秒間押し続けるごとに、オートパネライトのセット (◯€マーク点灯)と解除(◯€マーク消灯)ができます。

■クロノグラフの使いかた

・1/100秒単位、最大計測時間は9時間59分59秒99です。 ・ラップタイムとスプリットタイムを同時に表示し、ベストラップタイム、平均ラップタイム等をメモリー(記 ・メモリーが100本以内であれば、分割(チャンネル)してメモリ

し見ることができます。

・最大100メモリー(記憶)できます。

・測定した値はチャンネル(ch)ごとに分割してメモリー(記憶)することができます。 (1) ボタンの名称とはたらき

タイム)を計測後リコール(呼び出し)することができます。 ・ベストラップ表示、平均ラップ表示ができます。 ・合計時間とあらかじめ設定されたペース等から走行距離に換算

した距離表示ができます。(最大288kmまで)

・1分から60分まで1分単位で設定ができます。

「クロノグラフ (ストップウオッチ機能)」

ップウォッチ機能です。

ーすることができます。

換算し表示できます。

「リコール機能」

「タイマー機能

することができます。

・設定した時刻(時・分)で毎日報知する3チャンネルのデイリー

アラーム機能付です。 ・各チャンネルは、アラームのon/--(セット/解除)切替ができ

・世界33都市(GMTを含む)の時刻を表示します。

「ワールドタイム機能」

・各都市(GMTを除く)ごとにサマータイム(DST)の設定がで

「オートパネライト機能

・あらかじめ設定すると、どのボタン操作操作後も、約2秒間ライ トが点灯します。(修正する時は除く)

「内部照明(パネライト)機能| ・専用ボタン操作により、どの表示状態でも1回押しで約2秒間ラ

イトが点灯します。

・ここで計測したラップ/スプリットタイム、およびベストラップ・平均ラップタイムは、リコール表示で呼び出

ボタンF であることを示しています。

・ペース音とあらかじめ設定した歩幅と計測時間から走行距離に

での途中経過時間です。

・メモリーしたデータ(ラップ回数、ラップタイム、スプリット ●ボタンBを押して「クロノグラフ表示」状態に |ボタンA: ラップ・スプリット/リセット(クロノグ

> してください。 CHR ボタンD ボタンB () ボタンE

ラフ計測中 ボタンB:クロノグラフ表示への切替 ボタンB (長押し):設定値修正状態の呼び出し ボタン(): スタート・ストップ ボタンD:ラップ・スプリットの表示切替 ボタンD(長押し):3段目表示の距離・ 計測時間の表示切替 ボタンE:ペース音の開始・停止 ボタン・:内部照明の点灯 ボタン(下)(長押し):オートパネライトのセット/解除

マーク「グ」が点滅している場合は、クロ

が点滅している場合は、タイマーが計測中

ラップタイム ラップタイムは、区間ごとの経過時間であり プリットタイムは、スタートからある区間

●メモリーの考えかた

	計測の使いかた	メモリーの使用量
1	スタート→ストップ→リセット	3~4メモリー
2	スタート→ストップ/再スタート→ストップ→リセット	3~4メモリー
	スタート→ラップ→ストップ→リセット	4~5メモリー
4	スタート→ストップ/再スタート→ラップ→ストップ→リセット	4~5メモリー
5	スタート→ラップ→ラップ→ストップ→リセット	5~6メモリー
	ジューニー プレフェ ボルニー プレフェナキニナス即次のとは チュネム ごことき	: In 7 - B / () - D / T

※ベストラップタイム、平均ラップタイムを表示する関係のため、1つでもデータを取ると、最低3つのメモリーを使います。 1チャンネル(ch)のみ使用した場合は100メモリー(記憶)できますが、chを複数使用した場合はメモリーの合計が100に達し ません。たとえば、1チャンネル(ch)使用の場合は100メモリー、2チャンネル(ch)使用の場合は合計97メモリーとなります。 ※ラップ/スプリットを計測した際、上段にラップ回数と「FULL」と表示が交互に点滅した場合、ラップ/スプリットタイムの メモリーができません。メモリーがいっぱいになっているという意味です。ラップ/スプリットタイムは呼び出せません。 ※表示される距離はあらかじめ設定された歩幅とペース(1分間あたりの歩数)と計測時間から距離に換 ※クロノグラフ機能を使用するときに、上段に「FULL]と表示されていた場合は、ラップ/スプリットタイムのメモリーができ ません。「リコールの使いかた」を参照してください。

・「F-100」表示は、100メモリーできます。 ・スタート後「Lー1」表示に切り替わります。 (3) ラップ/スプリットタイムの計りかた(ラップを10回測定した場合) ボタンA スタート (0**:03 |0**76

■時刻・カレンダーの合わせかた

(2) 時刻・カレンダーの合わせかた

状態になります。

●ボタン®を押して「時刻・カレンダー表示」状態にしてください。

※ボタンCまたはボタンDは押し続けると、早送りできます。

ボタンC

②ボタンAを1回押すごとに合わせたいところ(点滅)を選ぶことができます。

※「D. S. T.」の「on」を表示させると「●マーク」が点灯し、1時間進みます。

(2) 普通の使いかた (積算タイムを測る)

※年月日をセットすると「曜日」は自動的に設定されます。
※都市名をGMT (GREENWICH) にすると「D. S. T.」の「onまたはーー」は表示しません。

ボタンC

|ストップ|

・「F-100」表示は、100メモリーできます。 ・「F-87」表示は、残り 87メモリーできます。 スタート後「L-1」表示に切り替わります。 トップウォッチ計測表示にもどります。ラップ回数は、次のラップ回数を表示します。 ※途中のラップは、何回でも繰り返すことができます。ラップ回数は、999回まで表示します。以降は、 1001(表示:001)、1002(表示:002)と順次表示します。

再スタート

ボタンA

ラップ/スプリット

(4) ペース音の使いかた ①ペース音を鳴らす ・クロノグラフ計測中に(「グ」が点滅)ボタン⑤を押すとあらかじめ設定 されたペースでペース音が20秒間鳴りつづけます。

・途中でペース音を停止させる場合は再びボタンを押してください。 ※ペース音が鳴っている間、「PACE」マークが点灯します。

(5) 距離表示のしかた ①距離を表示する

・クロノグラフ計測中にボタン®を長押しすると、下段の表示が距離表示に 切り替わります。クロノグラフリセット中にボタンDを長押して距離表示 をやめた場合、時刻表示の左側にDIS.マークが点灯した状態になります。

※距離表示の状態でボタン①を長押しすると下段の表示は時間表示(SPLITまたはLAP)に戻ります。 ※ボタン®を押すと中段の表示がSPLITとLAPで交互に切り替わります。

※歩幅が設定されていないときは、下段に「ーーー」と表示されます。

(6)ペース、歩幅の確認と修正のしかた

①ペース、歩幅の確認 ・クロノグラフがリセット状態の時にボタンAを押すと ボタンAを押している間だけ、現在設定されている歩 幅とペース(1分あたりの歩数)が表示されます。

②ペース、歩幅の修正 ・クロノグラフがリセット状態の時にボタン®を長押しする と現在設定されているペースを表示し、「ペース・歩幅合

わせ」状態になります。 ・ボタンAを押すとペースの表示と歩幅の表示が交互に切

・合わせたい項目を表示し、ボタンⓒを押すごとに表示さ

れた値が増し、ボタンDを押すと減ります。 ・ペース・歩幅の修正が終了したら、ボタン圏を押してクロ ノグラフ表示にもどしてください。押し忘れた場合でも2 B

~3分後に自動的にクロノグラフ表示にもどります。 ※ペース設定中にボタンEを押すとペース音のon/解除ができます

※歩幅の設定範囲は30cmから200cmで設定単位は1cmです。

① 1kmあたりの所要時間からペース(1分間あたりの歩数) を算

あらかじめ距離が分っているところを走行し、歩幅をはかってみることをおすすめします。

例)100mを125歩で走った場合は 100m/125歩=80cmと歩幅設定します ※ペースの算出方法

[1kmあたりの所要時間(分)] × [歩幅(cm)] = [ペース(1分間あたりの歩数)] 例)歩幅100cmの人が1kmを8分で走る場合のペース

出するには

するには

(1分あたりの歩数)は? 100×1000 [8(分)] × [100(cm)] = [125歩/分] ②ペース(1分間あたりの歩数)から1kmあたりの所要時間を算出

[8ペース(1分間あたりの歩数)] × [歩幅(cm)] = [1kmあたりの所要時間(分)]

例)歩幅100cmの人が1分間当たり160歩で走る場合の1kmあたり
 100 个 1000

 [160(歩/分)]×[100(cm)]

 = [6.25分] = 6分15秒

■リコール(呼び出し)の使いかた

(3) コントラスト調整の合わせかた

トラストは「0」 設定です。

状態になります。

・最大100メモリー(記憶)できます。 ・チャンネル (ch) ごとにメモリーを呼びだすことができます。 ・ベストラップタイム、平均ラップタイムを表示します。(1つのデータの場合は、ベスト リセット状態でない場合はデータ消去してもフリーメモリーは増えません。

各チャンネルには測定開始時の日付が記憶されます。 歩幅が設定されている場合は設定された歩幅、ペースと計測時間から換算した走行距離も表示し

(1) ボタンの名称とはたらき

●ボタン®を押して「リコール表示」にしてください。

ボタンA:データ呼び出し ボタン© FEC ボタンD ボタンB:リコール表示への切替 ボタン® **Ch II** ボタンB(長押し):データ消去 ボタンE ボタン〇:チャンネルの呼び出し(進み) |ボタン①:チャンネルの呼び出し(戻り ボタンA **?? 6** ボタンF |ボタン匠:無機能 :内部照明の点灯 ボタン(F)(長押し):オートパネライト

※測定結果がないときは、「ーーー」と 表示します。

(2) リコールの使いかた 例:チャンネル5(ch-5)を見たい場合 ①ボタンBを押して「リコール表示」にしてください。

※はじめに最新のチャンネルを表示します。

L-1

■使用上のご注意とお手入れについて

③ボタンAを押して、ラップタイムの確認ができます。

10回ラップタイムを採った場合、次の順序で確認できます。 -タル → 1 → 2 →・・ → 9 → 10 → ベストラップタイム → 平均ラップタイム → ch-5 歩幅(cm) 歩/分 分/km

②ボタンⓒを押して、呼び出したいチャンネル(ch-5)を選びます。

(ch 5

ベストラップ 平均ラップ

ベストラップを表示する時は、「BEST」表示と「L一**」が交互に表示します。 ④他の測定結果を見たい場合は、ボタン©を押して見たいチャンネルを選び、③のように 確認してください

(3) データ消去のしかた ※クロノグラフがリセット状態であることを確認してからおこなってください

●1つのチャンネルを消去する場合

′ ①ボタン®を押して「リコール表示」にしてください。 ※はじめに最新のチャンネルが表示されます。

②ボタン©またはボタンDを押して消去したいチャンネルを呼び出し © REC ます。 ch lü

③ボタンBを押し続け「CLR」表示にします。

⑤フリーメモリー数を表示した後、「リコール表示」にもどります。

④ボタン®をそのまま約2秒押し続け、「CLR ALL」と表示されたらボ

●全てのチャンネルを消去する場合

①ボタンBを押して「リコール表示」にしてください。 ※はじめに最新のチャンネルが表示されます。

②ボタンBを押し続け「CLR」表示にします。

③ボタンBをそのまま約2秒押し続け、「CLR ALL」と表示されたら

さらにボタンBを約2秒押し続けます。

④「F-100」と表示した後、「リコール表示」にもどります。 「リコール表示」は「ーーーー」表示になります

※クロノグラフが計測中にデータ消去した場合は {F---} を表示し、リコール表示に戻ります。

■タイマーの使いかた

・タイマーは1分から60分まで1分単位で設定ができます。 (1) ボタンの名称とはたらき ●ボタンBを押して「タイマー表示」状態にしてください。



|ボタン©:スタート・ストッ : タイマー時間合わせ(進み 「ボタン□:タイマー時間合わせ(戻り) ボタンE:無機能 ボタン(下) (長押し):オートパネライ | のセット/解除 (2) タイマー時間の合わせかた

④ボタンBを押して「タイマー表示」状態にもどしてください。

(3) 電池交換

ださい。

①ボタンBを押して「タイマー表示」にしてください。

②ボタン®を長押しすると現在設定されているタイマー時間が点滅表示し「タイマーセ・3 チャンネルとも、使いかたは同じです。

①ボタンBを押して「タイマー表示」にしてください。

ット」状態になります。 ③ボタンⓒ(進む)ボタンD(戻る)でタイマー時間を合わせます。 ※ボタン©またはボタン®を押し続けると、早送りできます。

押し忘れた場合でも2~3分後には「タイマー表示」へ自動的

■電池について

1. 電池寿命切れ予告機能

(1) 電池寿命

します。

(2) 最初の雷池

みるためのモニター用です。

りますのでご了承ください。

にもどります。 (3) タイマーの使いかた

②ボタン©を押してタイマーをスタート/ストップできます。 ③ボタンAを押してタイマーをリセットできます。 スタート ストップ *59*′*59″*

この時計には、電池の交換時期を知らせる電池寿命切れ予告機能が付

※「時刻・カレンダー表示」のときに全ての点灯セグメントが点滅状態にな

この時計は、新しい正常な電池を組み込んだ場合は、その後約3年間作動

※電池寿命(3年)は、アラーム20秒/日、EL 1回/日、タイマー1回/日、

回以下/分を3回/日以内を基準としています。

お買い上げの時計にあらかじめ組み込まれている電池は、機能・性能を

お買い上げ後上記の期間に満たないうちに電池寿命が切れることがあ

りますと、2~3日中に時計が止まる可能性があります。

お早めにお買い上げ店で電池交換をご依頼ください。

※計測途中のストップ、再スタートは何回でも繰り返すことができます。 ※タイムアップする3秒前に予告音が鳴り、タイムアップすると5秒間タイムアップ音が鳴ります。 ※鳴っているタイムアップ音を止めるにはABCDEFいずれか1つのボタンを押してください。

■アラームの使いかた

・設定した時刻(時・分)で毎日報知する3チャンネルのデイリーアラームです。 ・各チャンネルは、アラームのon/--(セット/解除)切替ができます。

(1) ボタンの名称とはたらき ●ボタン®を押して「アラーム表示」状態にしてください。

ボタンA:アラーム1.2.3 切替 修正箇所の選択 ボタンB:アラーム表示への切替 ボタンB:(長押し):アラーム修正状態の ボタン(): アラームのセット/解除 修正箇所の合わせ(進み) ボタンD:修正箇所の合わせ(戻り) ボタンF ボタンE:無機能 |ボタン匠(長押し):オートパネライトの セット/解除

(2) アラームの使いかた チャンネルとも、使いかたは回してす。 例:「アラーム1」のところで、アラーム時刻を「午前 ® / **月 / 2:00** 6時30分 にセットする場合 ①ボタン®を押して「アラーム表示」状態にしてください。 🏻 ②ボタンAを押して「AL-1」を呼び出します。 ③ボタンBを長押しすると「時」が点滅し、「アラーム時 ` 刻あわせ状態」になります。

なる場合が有ります。電池交換の際には、お客様の時計の防水性能 ボタンAB©F4つを同時に2~3秒間押し続

④ボタンAを押すたびに「時」と「分」が交互に点滅表示 します。修正する箇所を選択してください。 ⑤合わせたいところを点滅させたあと、ボタン⑥を1回押 すごとに点滅している数字が1つずつ進みます。(ボタン ⑤を押すごとに1つずつ戻ります。) ※ボタン©またはボタン®を押し続けると 早送りできます。 ⑥セットが終わりましたらボタン®を押して修正状態を解 (分:30分)

除して「アラーム1表示」にもどしてください。忘れた 場合でも2~3分後には「アラーム1表示」へ自動的に (3) アラームを鳴らしたい場合、鳴らしたくない場合 ※「アラーム表示」でボタン⑥を押すごとにセット(on)と解 除(--)が表示されます。

①電池交換は、必ずお買い上げ店で「純正電池」とご指定の上、ご用命く

④電池交換等で裏ぶたを開閉しますと当初の防水性能を維持できなく

障の原因になりますので、お早めに交換してください。

③電池交換は、保証期間内でも有料となります。

にあった防水検査をご依頼ください。

特に10気圧以上のものは検査が必要です。

②電池寿命切れの電池をそのまま長時間放置しますと、漏液などで故 ます。

防水検査は日数を要しますので、期間をご確認のうえご依頼くださます。

B **月 6:3**00 アラーム マーク 点灯 (4)鳴っているアラームを止めるには ・アラームはセットした時刻になると、20秒間鳴り続けま © す。鳴っているアラームを途中で止めたい場合は、ボタ ® (月 5:30-DDEFいずれかのボタンを押してください。 ※どの表示の時でも、この操作は可能です

■ワールドタイムの使いかた ・世界33都市の時刻を表示します。

(1) ボタンの名称とはたらき

・各都市(GMTを除く)ごとにサマータイム(DST)の設定ができます。

●ボタン®を押して「ワールドタイム表示」状態にしてください。



|ボタンA|:サマータイムのセット/ ボタンB:ワールドタイム表示へ ボタンⓒ:都市の選択 ボタンD:都市の選択 ボタンE:無機能 ボタント・内部昭明の占灯 ボタン(長押し):オートパネライト

(2) ワールドタイムの使いかた ・ボタン®を押して「ワールドタイム表示」にしてください。 都市コードと月、日と時刻を表示します。 ボタンCとボタンDで都市選択ができます。 (3) サマータイムのセットのしかた

「ワールドタイム表示」でボタンAを押すごとにセットと解除ができます。 (サマータイムセット) (サマータイム解除) サマータイムマーク点灯

サマータイムマーク消灯

考えられる原因

とろへ放置した。

電池の容量がなくなった。

寒いところまたは、暑いと

は激しいスポーツをした。

強い振動が加えられた。

時計内部に水分が入った。

を知らせています。

全ての点灯セグメントが点滅 ・電池切れが間近であること ・お早めに電池交換をお買い上げ

※「ワールドタイム表示」で、ある都市のサマータイムをセットした場合は、「時刻・カレンダー表 示」にした場合、同じ都市の時はサマータイム表示します。また、「時刻・カレンダー表示」で サマータイムをセットした場合も「ワールドタイム表示」で同じ都市を選択した時はサマータイ

■液晶パネルについて

ボタンB (A | []:[] 59) ボタンE

ボタンA 19 12 6 ボタンF

アラームon

■電池交換後のお願い(システムリセット)

けてください。表示が一旦消え、ボタンを離

した後「1月1日 AM12時00分00秒」になり

・電池交換後や、万一異常な表示(読めない表示など)になった場 「現象」

時計内部のシステムがリセットされ、正常に機能するようになり

ご使用前に下記の順番で操作して ボタン© ボタンD

(報知しません。)

合、以下の操作をしてください。

システムリセットのしかた

①時刻・カレンダーの合わせ

②アラームの設定

この時計の〈液晶パネル〉は、7年をすぎますと、コントラストが低下したり数字が読み にくくなることがあります。お買い上げ店に交換をお申しつけください。有料にて申し受 マーク けます。 消灯

■こんな時には

時計が一時的に進む/遅れる

時計が止まった

表示になった。

ガラスのくもりが消えない

※その他の現象は、お買い上げ店にご相談ください。

(4) 都市と時差の比較表

都市コード 都市名 国・地域 GMTからの時差 ブ首長国連邦

このようにしてください

にご依頼ください。

ください。

落としたり強くぶつけたりまた・時刻を合わせ直してください。

・パッキンの劣化などにより」・お買い上げ店にご相談ください。

・直ちに電池交換をお買い上げ店

・精度は、常温にもどれば元にも

どります。時刻を合わせ直して

元にもどらない場合は、お買い

上げ店にご相談ください。

店にご依頼ください。

(DST:Daylight Saving Time) サマータイムは夏時間のこと で、夏の日照時間の長いときに 時刻を1時間進めて昼間の時間 を長くする制度です。国や地域 によって、個別にサマータイム が設定されており、欧米を中心 に世界の約80ヶ国で実施され ています。サマータイムの実施 期間や実施地域は国によって 様々です。 ★印の地域ではサマータイムが

導入されています。 (2009年9月現在) ※各地域の時差、およびサマータイム

RIO ★リオデジャネイロ ブラジル 一3時間 は、国または地域の都 PDL ★アゾレス諸島 アゾレス諸島 一1時間 れる場合があります。

(1) 水晶振動数 ・・・・・・・32.768Hz

(6) 電池寿命 ・・・・・・・約3年

(7) 電池寿命切れ予告機能

(2) 精度 ・・・・・・・・・平均月差±20秒

(3) 作動温度範囲 ・・・・・・・-10℃~+60℃

(4) 表示体 ・・・・・・・・・FE型ネマチック液晶

※上記の製品仕様は、改良のため予告なく変更することがあります。

(5) 使用電池 ・・・・・・・・・小型リチウム電池

・・・・・・・・・・・・ただし表示機能は 0℃~+50℃

SB-T17 1個

(C-MOS-LSI 1個)

■エレクトロルミネッセンスパネル(内部照明)について

内部照明として使用されているエレクトロルミネッセンス(EL)パネルは、電池の電圧が 低くなると、輝度(明るさ)が低下します。また、ELパネルは発光時間の経過と共に、 徐々に輝度が減衰する特性を持っています。 Lパネルの輝度は、点灯時間の累積で約120時間時間経過すると半減します。ご使用中に内部照明

が暗くなったときは、まず、電池を新しいものに交換してくださ 電池交換しても暗すぎる場合は、ELパネルの交換となります。お買い上げ店に交換をお申しつけ ください。有料にて申し受けます。

■製品仕様

●製品取扱上のご注意

・次のような場合、ご使用を中止してください ○時計本体やバンドが腐食などにより鋭利になった場合 ○バンドのピンが飛び出してきた場合

乳幼児の手の届くところに、時計本体や部品を置かないでください 部品を乳幼児が飲み込んでしまうおそれがあります。

万が一飲み込んだ場合は、身体に害があるため、ただちに医師にご相談ください。 時計から電池を取り出さないでください 電池は充電しないでください。破裂・発熱・液漏れ・破損などのおそれがあります。

この時計はスキューバダイビングや飽和潜水には絶対に使用しないでください BAR(気圧)表示防水時計はスキューバダイビングや飽和潜水用の時計に必要とされる苛酷な環境を想 定した様々な厳しい検査を行っていません。専用のダイバーズウオッチをご使用ください。

以下の場所での携帯・保管は避けてください ○揮発性の薬品が発散しているところ(除光液などの化粧品、防虫剤、シンナーなど)○5℃~35℃から外れる温度に長期間なるところ ○高湿度なところ

○強い振動のあるところ 伏態で長時間放置しないでください。電池が漏液するおそれがあります。 アレルギーやかぶれを起こした場合 ただちに時計の使用をやめ、皮膚科など専門医にご相談ください

直接蛇口から水をかけることは 水道水は非常に水圧

防水不良になるおそれがあります。

水分のついたまま、りゅうずやボタンを操作しないでください 時計内部に水分が入ることがあります。 ・・。 ※万が一、ガラス内面にくもりや水滴が発生し、長時間消えない場合は防水不良です。

蒸気や石けん、温泉の成分などが防水性能の劣化を早めることがあります。

水や汗、汚れが付着したままにしておくのは避けてください 防水時計でもガラスの接着面・パッキンの劣化やステンレスがさびることにより、防水不良になるおそ れがあります。 ・入浴やサウナの際はご使用を避けてください

その他のご注意 ○金属バンドの調整はご自身でやらないでください。 手や指などをケガする可能性があるほか、部品を紛失する可能性があります。 ○商品の分解・改造はしないでください。

○乳幼児に時計が触れないようにご注意ください。 ケガやアレルギーをひき起こすおそれがあります。 ○使用済み電池の処理は自治体の指示に従ってください。

■アフターサービスについて ●保証と修理について

・修理や点検調整のための分解掃除(オーバーホール) (気温5℃~35℃において腕につけた場合) の際は、お買い上げ店、または弊社お客様相談窓口 にご依頼ください ・保証期間内に不具合が生じた場合は、必ず保証書を 添えてお買い上げ店へお持ちください。

> ・保証期間終了後については、修理によって機能が維 持できる場合には、ご要望により有料修理させてい

ただきます。

準としています。 ・修理の際、一部代替品を使用させていただくことが ありますので、ご了承ください。

・保証内容は保証書に記載したとおりです。 保証書をよくお読みいただき、大切に保管してくだ

●修理用部品について

・この時計の修理用部品の保有期間は、通常7年を基

もあります。

●お手入れについて 日ごろからこまめにお手入れしてください

・水分や汗、汚れはこまめに柔らかい布でふき取るように心がけてください。 ・海水につけた後は、必ず真水でよく洗ってからふき取ってください。 その際、直接蛇口から水をかけることは避け、容器に水をためるなどしてから洗ってく

●防水性能について

お買い上げいただいた時計の防水性能を裏ぶたでご確認の上ご使用ください。

表がた状小	別水圧能	切状状力法
防水性能表示なし	非防水です。	水滴がかかったり、汗を多くかく場合には、使用しないで下さい。
WATER RESISTANT	日常生活用防水です。	日常生活での「水がかかる」程度 の環境であれば使用できます。 *** *** *** *** *** *** *** *** *** *
WATER RESISTANT 5 BARBAR	日常生活用強化防水で 5気圧防水です。	水泳などのスポーツに使用できます。
WATER RESISTANT 10 (20) BAR	日常生活用強化防水で 10(20)気圧防水です。	空気ボンベを使用しないスキンダイビングに使用できます。

●バンドについて バンドは直接肌に触れ、汗やほこりで汚れます。そのため、お手入れが悪いとバンドが早

く傷んだり、肌のかぶれ・そで口の汚れなどの原因になります。 長くお使いになるためには、こまめなお手入れが必要です。

・ステンレスバンドも水や汗・汚れをそのままにしておくと、さびやすくなります。

・手入れが悪いと、かぶれやワイシャツのそで口が黄色や金色に汚れる原因になります。 水や汗・汚れけ 早めに柔らかた布でふき取ってください ・バンドのすき間の汚れは、水で洗い、柔らかな歯ブラシなどで取り除いてください。 (時計本体は水にぬれないように、台所用ラップなどで保護しておきましょう。)

・チタンバンドでも、ピン類には強度に優れたステンレスが使用されているものがあり ステンレスからさびが発生することがあります。 ・さびが進行すると、ピンの飛び出しや抜けが発生し、時計を脱落させてしまうことがあ

ります。また、逆に中留が外れなくなることがあります。 · 万が一、ピンが飛び出している場合は、怪我をするおそれがありますので、ただちに使 用をやめて修理をご依頼ください。

・水や汗、直射日光に弱く、色落ちや劣化の原因になります。 ・水がかかったときや汗をかいた後は、すぐに乾いた布などで、吸い取るように軽くふい

残った水分は柔らかな布でふき取ってください。

・直接日光にあたる場所には放置しないでください。 ・色の薄いバンドは、汚れが目立ちやすいので、ご使用の際はご注意ください。 ・時計本体が日常生活用強化防水10(20)気圧防水になっているものでも、アクアフリー バンド以外の皮革バンドは、水泳・水仕事などでのご使用はお控えください。 ポリウレタンバンド

・光で色があせたり、溶剤や空気中の湿気などにより劣化する性質があります。 特に半透明や白色・淡い色のバンドは、他の色を吸着しやすく、また変色をおこします。 ・汚れたら水で洗い、乾いた布でよくふき取ってください。

(時計本体は水にぬれないように、台所用ラップなどで保護しておきましょう。) ・弾力性がなくなったら取り換えてください。そのまま使い続けるとひび割れが生じバン ドが切れやすくなります。

かぶれやアレルギーについて バンドによるかぶれは、金属や皮革が原因となるアレルギー反応や、汚れ、もしくはバ ンドとのすれなどの不快感が原因となる場合など、いろいろな発生原因があります。 バンドサイズのめやすについて

バンドは多少余裕をもたせ、通気性をよくしてご使用ください。 時計をつけた状態で、指一本入る程度が適当です。 ●点検調整のための分解掃除(オーバーホール)について

・長くご愛用いただくために、3年~4年に1度程度の点検調整のための分解掃除(オーバ ーホール)をおすすめします。 ご使用状況によっては、漏液により表示消えが生じることがあります。

またパッキンなどの部品の劣化が進み、汗や水分の浸入などで防水性能が損なわれる場 点検調整のための分解掃除(オーバーホール)は、「純正部品」とご指定の上、お買い 上げ店にご依頼ください。その際、パッキンやばね棒の交換もあわせてご依頼ください ・点検調整のための分解掃除(オーバーホール)の際には、ムーブメント交換となる場合

SEIKO

この度は弊社製品をお買い上げいただき

誠にありがとうございました。

This watch can store time data measured by the equipped stopwatch of up to 100 units of memory and can recall data on demand. Data within 100 units of memory can be sorted by channel when being stored. The stopwatch has a pace sound and running distance calculator as its sub unctions. This watch is a sports watch for runners, which can recall the pest lap time and average lap time from the measured time data by using a memory recall function. In addition, this multifunctional digital watch is equipped with a 3-channel alarm function, timer function, and unction which can display the time of 33 cities throughout the world. Year, month, date, day, hour, minute, second, and summer time mark

can be displayed. Either of a 12-hour indication or 24-hour indication of The calendar automatically adjusts for odd and even months including February of leap years from January 1, 2009 to December 31, 2058 (Automatic calendar). The stopwatch can measure up to 9 hours 59 minutes 59 seconds 99 in

sured time data within 100 units of memory can be sorted by channel when being stored.
The pace sound can be set to ring as a guide for running.
The running distance, which is calculated based on the pace (number of steps per one minute) and stride length set in advance, and nent time, can be displayed.

MEMORY RECALL The stored data (lap number, lap time, and split time) can be recalled on demand after measurement.
The best lap time and average lap time can be displayed. The running distance, which is calculated based on the pace, etc., set in

Up to 100 units of memory can be used for storing measured lan time

advance and total measurement time, can be displayed · The timer can be set from 1 minute to 60 minutes in one-minute

The three-channel daily alarm sounds at a designated time (hour and minute) every 24 hours. Each alarm channel can be engaged ("on") or disengaged ("--") WORLD TIME The time of 33 cities (including GMT) throughout the world can be

The summer time (DST) can be set for each city (except GMT). AUTO ILLUMINATION FUNCTION If set in advance, the display is illuminated for approximately 2 second

with each press of any of the buttons (except pressing buttons for adjusting items or digits ILLUMINATING LIGHT

The built-in light illuminates any digital display for approximately 2 seconds by pressing the button for turning on the light.

HOW TO USE THE STOPWATCH

セイコーウオッチ株式会社 お客様相談室

0120-612-911 通話料無料

お客様相談室の現住所は下記にてご確認をお願いいたします。

https://www.seikowatches.com/jp-ja/customerservice

contact/servicecenter

●お問い合わせ窓口

The stopwatch can measure up to 9 hours 59 minutes 59 seconds 99 in 1/100 second increments · The lap time and split time can be displayed at the same time. The best lap time and average lap time can be

stored in memory The measured and stored lap time, split time, best lap time, and average lap time data can be recalled in the

BUTTONS AND CHANGE OF DISPLAY

■With each press of Button B, the display changes in the following orde

TIME/
CALENDAR
display

STOP
WATCH
display

MEMORY
RECALL
display

TIMER
display

ALARM
display

memory recall display. "HOW TO USE THE MEMORY RECALL FUNCTION" for further detail

Button

Button

Button/

Up to 100 units of memory can be used for storing measured time data.

The measured data can be sorted by channel when being stored in memory. (1) Buttons and operations

Press button B to show the STOPWATCH display

CHR n.AA' AA'aa Button B Button ButtonA

Start → Stop → Reset

Start → Stop/Restart → Stop → Reset

| Start → Stop/Restart → Lap/Split → Stop → Reset

Button A

1) For battery replacement, be sure to have the battery

replaced with a new one at the retailer from whom the watch was purchased, and specify a genuine

battery.If the old battery is left in the watch for a long time, a

malfunction may be caused due to battery leakage, etc. Have it replaced with a new one as soon as

Battery replacement is charged even if it runs down

replacement or other purposes, the original water resistant quality designed for the watch may deteriorate when it is closed. When you have the battery replaced with a new one, also request the water resistance test pertaining to the water resistant quality of your watch. If your watch has 10-bar or higher water resistant quality, he sure to have

bar or higher water resistant quality, be sure to have such test performed on the watch every time the

battery is replaced. Please note that it takes several

days to check the water resistant quality of your watch. When requesting the checking, therefore, please check the period required for it.

within the guarantee period.

4 Once the case back is opened for battery

(2) How to use the alarm

5 | Start → Lap/Split → Lap/Split → Stop → Reset

Start → Lap/Split → Stop → Reset

plaving the set digits (when the stopwatch is reset) Change to the STOPWATCH displa Button ® (long press): Change to the STOPWATCH SETTING dis-Button © : Start/stop Button D: Change over between the lap time and split time displays Button D(long press):Change over between the running distance and measurement time displays in the third row

Button (E): Start/stop of the pace sound Button F: Turning on the built-in illuminating light Button (long press): Setting/canceling the auto illumination

"Lap time" is the time that has elapsed from the start of

one stage of an activity to that of the next stage. 'Split time" is the time that has elapsed from the start of an activity to any given stage. Split time About memor Units of memory used for storing 1 time data How to measure time

> 3 to 4 units of memory To stop the pace sound, press Button (E) again. 3 to 4 units of memory 4 to 5 units of memory 4 to 5 units of memory 5 to 6 units of memory

(5) How to display the running distance Displaying running distance Long press Button D while the stopwatch is measuring. The display in the lower row is changed to show the running distance. If the Button (D) is long (D) 15 Due to the function displaying the best lap time and average lap time, it takes at least three units of memory to store 1 time data. If you store data only in one channel, you can use 100 units of memory per channel. If you use more than one channel, pressed when the stopwatch is reset, the watch stops to display the running the units of memory you can use will be less than 100 units of memory in total. For example, if the measured time data are stored in one channel, 100 units of memory can be used, but if data is divided and stored in 2 channels, 97 units of memory

distance and "DIS" mark is displayed on the left of the time display.

If Button (E) is pressed while the stopwatch is measuring (" * " mark starts

flashing), the pace sound rings for approximately 20 seconds at the set

HOW TO SET THE TIME AND CALENDAR

SUM Button®

2)Press Button (A) to select the item to be adjusted (flashing)

Stop

• If "F-100" is displayed, it means that 100 units of memory can be used.

Button

Lap/Split

If "F-100" is displayed, it means that 100 units of memory can be used.

be displayed until "098," and continues to "001," "002," and so on

After starting the stopwatch, "F-100" changes to "L-1."

After starting the stopwatch, "F-100" changes to "L-1."

● Press Button (B) to show the TIME/CALEN-

2) How to set the time and calendar

currently set starts flashing.

Button (A): Selection of the item or digits to be

Button B: Change to TIME/CALENDAR display

(long press): Change to TIME/CALENDAR

SETTING display

nourly time signal, adjusting items or

items or digits (moving back or

Turning on the built-in illuminating

auto illumination

Reset

Reset

"F-96" means that 96 units of

• "F-87" means that 87 units of

memory can be used.

(long press) : Setting/canceling the

Stop

Stop

Button (

DLong press Button 📵 to show the TIME/CALENDAR SETTING display. The city name

Restart

Button /

Lap/Split

Buttons and operations

DAR display

(2) Standard measurement

Start

Button

Start

(4) How to use the pace sound

Ringing the pace sound

hing in the display of

flashing in the display other

timer is in use.

the time taken to run 1 km 100×1000 Time taken to run 1 km (minute)] x [Stride length (cm)]

100 m / 125 steps = 80 cm

About stride length

(D.S.T (summe

time) "on/ --")

is kept pressed

[Pace (number of steps per minute)]

ix.) If a person whose stride length is 100 cm runs 1 km in 8 minutes, the pace can be calculated as follows: 100×1000 = [125 steps/ minute] [8 (minutes)] x [100 (cm)] 2Calculating the time taken to run 1 km using the pace

100×1000 Pace (number of steps per minute)] x [Stride length (cm)] (Time taken to run 1 km (minute))) If a person whose stride length is 100 cm runs 1 km a 600 steps per minute, the time taken to run 1 km can b 100 x 1000

=[6.25 minutes]

location where you know the distance beforehand. Ex.) If it takes 125 steps to run 100 meters, you stride length can be calculated as follows: Calculating the pace (number of steps per minute) using

P: 12 0

, 20

With each press of Button (A), the display changes in the following order

(City name)

After selecting the item to be adjusted, press Button © or D to set the digits. With each

press of Button ©, one digit is increased or the city name advances one by one. (With

each press of Button ①, one digit is decreased or the city name moves back one by one).

After all adjustments are completed, press Button Bonce to return to the

TIME/CALENDAR display. If the watch is left untouched with the digits flashing, the display will automatically return to the TIME/CALENDAR display in two to three minutes.

then press Button © or D in accordance with a time signal

(Except "second," "12H/24H," and "DST")

(6) How to confirm and adjust the pace and stride length

①Confirming the pace and stride length
Long press Button (A) when the stopwatch is reset.

The stride length and pace (number of steps per minute) currently set can be displayed while Button (A)

Long press Button (B) when the stopwatch is reset to

show the PACE AND STRIDE LENGTH SETTING

With each press of Button (A), the display changes

Select the item you want to adjust. With each press of

Button ©, one digit is increased. With each press of

After the adjustment of the pace and stride length is completed, press Button ® to return to the STOPWATCH

display. If the watch is left untouched with the digits

flashing, the display will automatically return to the STOPWATCH display in two to three minutes.

t is recommended that you measure the stride length when you run in

Adjusting the pace and stride length

Button D, one digit is decreased.

display. The pace currently set is displayed.

between the pace and stride length alternately.

Contrast level

adjustment

12H/24H

stored, each stored data can be checked in the following order. otal measurement time → 1 → 2 → · · → 9 → 10 → Best lap time → Average lap time → ch-5



To check data in other channels, press Button © to select the desired channel number and check the data in the same way as procedure 3

any one of buttons (A), (B), (C), (D) or (E) twice to return to the TIME/CALENDAR display, and the (3) How to adjust the contrast level

*If all indicators of the display light while in the TIME/CALENDAR SETTING display, it is not a (4) How to test the alarm sound and how to engage/disengage the hourly

CONT

(3) How to delete the stored data

Press Button B to show the MEMORY RECALL display

2) Press Button © or D to select the channel you want to delete.

How to delete a channel

The contrast level of the display (variations of light and shade) can be adjusted. When the digital display is initialized or the built-in IC is reset, the contrast is reset to the default level To reset the seconds to "00," press Button (A) to select the second digits (flashing), and

Press Button (B) to show the TIME/CALENDAR display. ①Long press Button B to show the TIME/CALENDAR SETTING display. The city name currently set starts flashing.

Hourly time signal sounds ②Press Button A to select "contrast." ③Press Button © or D to adjust the contrast level. Contrast level: 0

 \longrightarrow -3 \leftrightarrow -2 \leftrightarrow -1 \leftrightarrow 0 \leftrightarrow 1 \leftrightarrow 2 \leftrightarrow 3 \leftrightarrow Contrast-

(4) After the adjustment is completed, press Button (B) to return to the TIME/CALENDAR display. If the watch is left untouched with the digits flashing, the display will automatically return to the TIME/CALENDAR display in two to three minutes.

time signal and confirmation sound for button operations · With each press of Button © in the TIME/CALENDAR display, the hourly time signal and confirmation sound for button operations can be engaged or disengaged. \cdot The alarm sound can be heard by pressing and holding Button $ilde{ \mathsf{A} }$ and $ilde{ \mathsf{C} }$

at the same time.

Hourly time signal does not sound. SUN A Hourly time Hourly time SUN signal mark appears. li: 1859 disappears. - 09 12- 6

(5) How to set and cancel auto illumination With each press of Button F for 2 seconds in any display, the auto

illumination can be set (" (= " mark appears) or cancelled (" mark disappears).

HOW TO USE THE MEMORY RECALL FUNCTION

Up to 100 units of memory can be used to store measured time data. The stored data can be récalled per channel. The best lap time and average lap time can be displayed (if only one time data is stored,

the best lap time is displayed.) The date when the measurement is started is memorized in each channel

) Buttons and operations Press Button B to show the MEMORY RECALL display.

Button B: Change to MEMORY RECALL display Button Button (B) (long press):Data deletion Button Button Button D: Selection of channel (moving back channel number)

< 09 i2- 6/

(2) How to use the memory recall function

Ex.) If you want to see data in channel 5 (ch-5) Press Button B to show the MEMORY RECALL display.

Press Button (c) to show the desired channel number (ch-5).

Press Button (A) to check the lap time. If 10 lap time data have been

Button (E): No function

Button F: Turning on the built-in illuminating light

Button (long press):Setting/canceling the auto illumination

ch lü

_ 09 12- 6

ch 5

C/REC



HOW TO USE THE TIMER

· The timer can be set from 1 minute to 60 minutes in one minute increments

(1) Buttons and operations ● Press Button ® to show the TIMER display. Button Button 44 UU Button

Button B: Change to TIMER display Button (Iong press): Change to TIMER SETTING dis-Button © : Start/stop Timer time setting (increasing digits) : Timer time setting (decreasing digits) Button (E): No function Button F: Turning on built-in illuminating light Button (F) (long press): Setting/canceling the auto illumination

(2) How to set the timer ①Press Button B to show the TIMER display

②Long press Button ® to show the TIMER SETTING display. The timer time currently set starts ③Press Button © (increasing digits) or © (decreasing digits) to set the timer time

© SET D 4Press Button B to return to the TIMER display. If the watch is left untouched

(3) How to use the timer Press Button B to show the TIMER display. ②To start or stop the timer, press Button © 3To reset the timer, press Button A

display in two to three minutes.

REMARKS ON THE BATTERY

1. Battery life indicator
The watch is equipped with a battery life indicator that enables you to know when the battery needs to be (3) Battery change replaced. When the battery nears its end, all the digits start flashing. In that case, immediately have it replaced with a new one by the retailer from whom the watch was purchased.

2. Notes on the battery

(1) Battery life
When a new normal battery is installed, this watch
operates for approximately three years. However, if the
alarm is used more than once a day, the illuminating light more than 2 times a day and/or the confirmation sound more than 50 times a day, the battery life may be less than the specified period

d be approximately 3 years. If the alarm

(2) Monitor battery The battery in your watch may run down in less than two years after the date of purchase, as it is a monitor battery which is inserted at the factory to check the function and

HOW TO USE THE ALARM

 The three-channel daily alarm sounds at a designated time (hour and minute) every 24 Each alarm channel can be engaged ("on") or disengaged ("--") independently.

Button B: Change to ALARM display Button (B)(long press): Change to ALARM) Buttons and operations Button ©: Engagement/disengagement of Press Button B to show the ALARM dis-Button E Button(B)

the alarm Alarm time setting (increasing Button D: Alarm time setting (decreasing the digits) Button

: No function Button F: Turning on the built-in illuminating light Button (Iong press): Setting/canceling the auto illumination. Ex.) Selecting alarm 1 and setting the alarm time to "6:30 a.m."

Button (A): Change between the alarm 1, 2,

Selecting the digits to be adjusted

TIME SETTING display

and 3

1 Press Button B to show the ALARM display ②Press Button A to show "AL-1." (3) ong press Button (B) to show the ALARM SETTING display. The hour digits start flashing. (4) With each press of Button (A), hour digits and minute digits flash alternately. Select the digits to be adjusted

(5) With each press of Button (0), one digit is increased. 6After all adjustments are completed press Button B to A release the ALARM SETTING display and to return to the (Minute: 30 minutes) ALARM 1 display. If the watch is left untouched with the (Alarm engaged)

digits flashing, the display will automatically return to the ALARM 1 display in two to three minutes. (3) How to engage or disengage the alarm With each press of Button © in the ALARM display.

(4) How to stop the alarm while sounding At a designated time the alarm sounds for approximately 20 seconds and automatically stops. To stop the alarm manually while sounding, press any of Buttons A, B, C, D,

A **6:30** o v appears. Alarm "on" mark (Alarm disengaged)

X disappears

HOW TO USE THE WORLD TIME

The time of 33 cities in different time zones throughout the world can be displayed. • The summer time (DST) can also be set for each city (except GMT).

) Buttons and operations Press Button (B) to show the WORLD TIME display Button (A): Setting / canceling the DST



Button (: Selection of the city Button (D): Selection of the city Button (E): No function :Turning on the built-in illum Button (F nating light Button ((long press): Setting/canceling the auto illumination

(2) How to use the world time • Press Button [®] to show the WORLD TIME display. To select the city, press Button © or D.

(3) How to set the summer time

alternately set or cancelled.

5:0859 _ 09 I2- 5_{_} With each press of the Button (A) in the WORLD TIME display, the summer time can be

(The summer time is set.) (The summer time is cancelled.) The DST mark appears. The DST mark disappears. ® (P **6**:0859 B 6:0859 A 09 12-5

*If summer time is set to the city which has also been set as "HOME" in the TIME/CALENDA display, the summer time will also be shown in the TIME/CALENDAR display. If summer time set in the TIME/CALENDAR display and the same city is selected in the WORLD TIME display the summer time will also be shown in the WORLD TIME display.

NOTE ON THE LIQUID CRYSTAL PANEL

persists for a long time. the deterioration of the gasket, etc. purchased.

For the solution for troubles other than above, contact the retailer from whom the watch was purchased

The normal life expectancy for the liquid crystal panel of the watch is approximately 7 years. After that, it may decrease in contrast, becoming difficult to read. Please contact the retailer from whom the watch was purchased to have the liquid crystal panel replaced with a new one. Alarm off ("--") mark

(4) Cities and time differences

[160 (steps / minute)] x [100 (cm)] = [6 minutes 15 seconds]

United Kingdom (DST: Daylight Saving Time) Summer time is daylight saving time, advancing the watch one hour to prolong daytime during longer daylight hours in summer. Daylight saving time has been adopted in about 80 countries, mainly in Europe and North America Hong Kong The adoption and duration of daylight saving time vary Los Angel

depending on the country. Cities marked with " * use daylight saving time (as of September 2009)

rlight saving time in each city are

REPLACEMENT OF THE ELECTROLUMINESCENT PANEL (FOR ILLUMINATING LIGHT)

mes dim, replace the battery with a new one. If the illuminating light remains dim after the It will be replaced at cost.

Immediately stop wearing the watch in following cases

■TO PRESERVE THE QUALITY OF YOUR WATCH

If the pins protrude from the band.

Care should be taken to prevent a baby or a child accidentally swallowing the accessorie If a baby or child swallows the battery or accessories, immediately consult a doctor, as it Do not remove the battery from the watch.

generation or irreversible damage to the battery.

Do not use the watch in scuba diving or saturation diving. The various tightened inspections under simulated harsh environment, which are usually

required for watches designed for scuba diving or saturation diving, have not been conducted on the water-resistant watch with the BAR (barometric pressure) display. For diving, use special watches for diving.

Avoid the following places for wearing or keeping the watch. Places where volatile agents (cosmetics such as polish remover, bug repellent, thinners etc.) are vaporizing

Places affected by strong magnetism or static electricity Obusty places Places affected by strong vibrations

· If you observe any allergic symptoms or skin irritation Stop wearing the watch immediately and consult a specialist such as a dermatologist or a

Do not turn or pull out the crown when the watch is wet. Water may get inside of the watch.

Do not leave moisture, sweat and dirt on the watch for a long time

Be aware of a risk that a water resistant watch may lessen its water resistant performance

because of deterioration of the adhesive on the glass or gasket, or the development of rust on stainless steel. • Do not wear the watch while taking a bath or a sauna. Steam, soap or some components of a hot spring may accelerate the deterioration of water

Other cautions Do not adjust the metal band yourself, as there is a risk of hand or finger injuries

and losing parts.

Read carefully and retain it. • For repair services after the guarantee period has expired, if the functions of the watch can be restored by repair work, we will

Do not disassemble or tamper with the watch

caused when they touch the watch. When disposing of used batteries, follow the instructions of your local authorities.

he watch requires good daily care

and wipe it dry carefull Refer the table below for the description of each degree of water resistant performance

of your watch before using.

The watch withstands accidental The watch is suitable for sports such as swimming. The watch is suitable for diving not using an air cylinder

The band touches the skin directly and becomes dirty with sweat or dust Therefore, lack of care may accelerate deterioration of the band or cause skin irritation or stain on the sleeve edge. The watch requires a lot of attention for long usage. Metallic band

Lack of care may cause a yellowish or gold stain on the lower sleeve edge of shirts. Wipe off moisture, sweat or soil with a soft cloth as soon as possible

bracelet, or the clasp may not open. • If a pin is poking out, personal injury may result. In such a case, refrain from using the watch and request repair. Leather band

and direct sunlight.

Wipe off moisture and sweat as soon as possible by gently blotting them up with a dry cloth. Do not expose the watch to direct sunlight for a long time.

Please take care when wearing a watch with light-colored band, as dirt is likely to

swimming, and when working with water even if the watch itself is water-resistant enforced for daily use (10-BAR, 20-BAR water resistant). Polyurethane band
• A polyurethane band is susceptible to discoloration from light, and may be deteriorated

(Protect the watch body from water splashes by wrapping it up in plastic wrap etc.)

When the band becomes less flexible, have the band replaced with a new one. If you continue to use the band as it is, the band may develop cracks or become brittle over time.

Adjust the band to allow a little clearance with your wrist to ensure proper airflow. When wearing the watch, leave enough room to insert a finger between the band and your wrist.

Inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul)

Periodic inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul) is recommended approximately once every 3 to 4 years in order to maintain optimal performance of the watch for a long time. According to use conditions, the display disappearing might be caused by the liquid leakage. As the parts such as gasket may deteriorate, water-resistant performance may be impaired due to intrusion of perspiration and moisture. Please contact the retailer from whom the watch was purchased for inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul). For

BATTERY CHANGE (RESETTING THE IC

the procedure below. The built-in IC will be reset and the watch will resume normal operation. How to reset the IC Keep buttons (A), (B), (C) and (F) pressed at the same time for 2 to 3 seconds. The display will

become blank, and "1-1 AM 12:00oo" will be displayed as the buttons are released. Before using the watch, set the time/calendar, and then the alarm time.

abnormal display such as broken digits appears, follow

(A **12:00**00)

Button© SUN Button®

Button®(# 13:3359) Button®

Button Button Button E

TROUBLESHOOTING After the battery is replaced with a new one, or when an Problem

display are flashing.

gains/loses time.

before use. time You dropped the watch, hit it against - Set the correct time before use. If the abnormal a hard surface or wore it while condition persists, consult the retailer from whom the playing active sports. watch was purchased. The watch was exposed to strong vibrations. All the segments of the . The battery nears its end. Have the battery replaced with a new one as soon as

purchased.

Effect Mode)

1 piece ·Approx. 3 years (8) IC (Integrated Circuit) · · · ·Oscillator, frequency divider and driving circuits (C-MOS-LSI), 1 piece

undertake repair services upon request and payment.

The electroluminescent panel for illumination of the display loses its luminance as the

-1 hour countries of regions.

battery voltage gets lowered. Also, its luminance level decreases gradually with use. tery is replaced, have the electroluminescent panel replaced with a new one by the retailed

If the watch body or band becomes edged by corrosion etc.

Keep the watch and accessories out of the reach of babies and children.

Do not attempt to charge the battery, as it may cause a battery explosion or leakage, heat

Places where the temperature drops below 5°C or rises above 35°C for a long time

allergist
• Do not pour running water directly from faucet. The water pressure of tap water from a faucet is high enough to degrade the water resistant performance of a water resistant watch for everyday life.

e inner surface of the glass is clouded with condensation or water droplets ap de of the watch for a long time, the water resistant performance of the watc priorated. Immediately consult the retailer from whom the watch was purchase

esistant performance of the watch

Repair parts

• Some alternative parts may be used for repair if necessary.

(7) Battery life indicator

possible by the retailer from whom the watch was blur in the glass · Water got inside the watch due to · Consult the retailer from whom the watch was

(4) Display medium · · · ·Nematic Liquid Crystal, FEM (Field ··Miniature lithium battery SB-T17, (6) Battery life .

• The repair parts of this watch will be retained usually for 7 years.

3 Long press Button B. "CLR" will be displayed. f 4Keep Button f f 8 pressed for approximately 2 seconds. When "CLR REC ALL" is displayed, release Button (B) 5) After the number of remaining units is displayed, the watch automatically returns to the MEMORY RECALL display. How to delete all channels ®(**ch 5** Press Button B to show the MEMORY RECALL display ②Long press Button B to show "CLR."

ch 10

③Keep Button B pressed for approximately 2 seconds to show "CLR ALL." And then keep Button B pressed for approximately another 2 4) After "F-100" is displayed, the watch automatically returns to the MEMORY RECALL display and "----" mark is displayed. If data is deleted while the stonwatch is measuring "F---" mark is

Keep the watch out of the reach of babies and children. Extra care should be taken to avoid risks of any injury or allergic rash or itching that may be

Wipe away moisture, sweat or dirt with a soft cloth After soaking the watch in seawater, be sure to wash the watch in clean pure water Water resistance

To clean the soil around the joint gaps of the band, wipe it out in water and then brush (Protect the watch body from water splashes by wrapping it up in plastic wrap etc.) Because some titan bracelets use pins made of stainless steel, which has outstanding strength, rust may form in the stainless steel parts.

If rust advances, pins may poke out or drop out, and the watch case may fall off the

• A leather band is susceptible to discoloration and deterioration from moisture, sweat show up. Refrain from wearing a leather band watch other than Aqua Free bands while bathing,

by solvent or atmospheric humidity.
Especially a translucent, white, or pale colored band easily adsorbs other colors, resulting in color smears or discoloration.
Wash out dirt in water and clean it off with a dry cloth.

Notes on skin irritation and allergy
Skin irritation caused by a band has various reasons such as allergy to metals or leathers, or skin reactions against friction on dust or the band itself.

purchased for inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul). For replacement of parts, please specify "SEIKO GENUINE PARTS." When asking for inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul), make sure that the gasket and push pin are also replaced with new ones.

SPECIFICATIONS AFTER-SALE SERVICE (1) Frequency of crystal oscillator · · · · · · 32,768 Hz Notes on guarantee and repair Solution Possible cause (2) Loss/gain (monthly rate) · · · Contact the retailer the watch was purchased from or SEIKO ··Less than 20 seconds (when the watch Have the battery replaced with a new one immediately The watch stops operating. · The battery has run down CUSTOMER SERVICE CENTER for repair or overhaul. is worn on your wrist in the temperaby the retailer from whom the watch was purchased. Within the guarantee period, present the certificate of guarantee ture range of 5°C ~ 35°C) This condition will be corrected when the watch to receive repair services. ·-10°C ~ +60°C (3) Operational temperature range • high or low temperatures for a long | temperature returns to normal. Set the correct time · Guarantee coverage is provided in the certificate of guarantee. For the display function: 0° C $\sim +50^{\circ}$ C Notes on the length of the band