「時刻・カレンダー機能」

クを表示し、12時間制24 時間制いずれかの時刻表示 ・2009年から2058年(12月31日)までの50年間、う るう年などの月末修正がいらない「フルオートカレ

ンダー」です。 「クロノグラフ機能 (ストップウオッチ機能)」

・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のストップウォッチ機能です。

- ・ラップタイム、スプリットタイムを最大100本メモリ -(記憶)することができます。
- ・メモリーが100本以内であれば、分割(チャンネル)
- してメモリすることができます。

・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。

「タイマー機能」

・1分から60分まで1分単位で設定ができます。

・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)
- 切替ができます。

・世界33都市(GMTを含む)の時刻を表示します。 ・各都市(GMTを除く)ごとにサマータイム(DST)

「ワールドタイム機能

の設定ができます。 ・設定したペース(設定範囲:60回/分~240回/分)

で走行の目安となるペース音を発生します。 ・ペースの単位は1回/分で設定する事が可能です。

「距離換算表示機能! ・設定した歩幅とペースと計測時間に基づき、走行し た距離に換算し表示する事が可能です。(最大288km

「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。

・年、月、日、曜日、時、分、秒、サマータイムマー

あわせもった多機能のデジタル時計です。

ボタン ●ボタンAを押すごとに、次の順序で切り替わります。 タイマー 表示 → 表示 CHR REC TMR ALM

※クロノグラフ表示以外でクロノグラフ表示

※タイマー表示以外でタイマー表示マーク「①

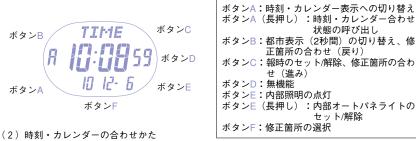
マーク「ダーが点滅している場合は、クロ

が点滅している場合は、タイマーが計測中

※操作確認音がセットされていますと、表示を切り替えるごとに「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。

■時刻・カレンダーの合わせかた

(1) ボタンの名称とはたらき ●ボタンAを押して「時刻・カレンダー表示」状態にしてください。



①ボタンA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」状 態になります。 ②ボタンF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。

※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。 ※「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。 ※ボタンBまたはボタンCは押し続けると、早送りできます。

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

※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

ボタンC

再スタート

ボタンFを押すたびに修正箇所が替わります。

HOME + D.S.T (サマータイム) + 秒 + 分 + 時 + 日 + 月 + 年 + 12/24H + コントラスト (都市名) の on/--

③ボタンFを押して「秒」を点滅状態にし、時報と同時にボタンBまたはボタンCを押すと ※秒表示が30~59秒の時、ボタンBまたはボタンCを押すと1分繰り上がって「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・都市名 が1つずつ進みます。(反対にボタンBを押すごとに1つずつ戻ります。)(「秒」「12/24H」

⑤「時刻・カレンダー合わせ」が終わりましたら、ボタンA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。

日の大小や、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

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、

ことをおすすめします。

※ペースの算出方法

例) 100mを125歩で走った場合は

[1kmあたりの所要時間(分)] × [歩幅(cm)]

100×1000 [8(分)] × [100(cm)] = [125歩/分]

例)歩幅100cmの人が1kmを8分で走る場合のペース

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するには

例)歩幅100cmの人が1分間当たり160歩で走る場合の1kmあたりの所要時

= [ペース(1分間あたりの歩数)]

100×1000

= [1kmあたりの所要時間(分)]

歩幅(cm) 歩/分 分/km

[ペース(1分間あたりの歩数)] × [歩幅(cm)]

 160(歩/分)]×[100(cm)]
 = [6.25分] = 6分15秒

(1分あたりの歩数)は?

 100×1000

※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CとボタンFが同時に押さ 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。

(3) コントラスト調整の合わせかた

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 トラストは「0」設定です。 ●ボタンAを押して「時刻・カレンダー表示」状態にしてください。

①ボタンA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」 状態になります。

コントラストレベル「0 | ②ボタンFを押して。「コントラスト調整」状態にしてください。 ③ボタンBまたはボタンCを押してコントラストを調整します。 COMT



④調整が終わりましたら、ボタンA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。

のセットと解除 ・「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除

(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

(報時します。) ・ 報時マーク消灯 , 報時マーク点灯 MON &

(5) オートパネライトのセットと解除



(3) データ消去のしかた

・「時刻・カレンダー表示」でボタンE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(〇ミマーク消灯)ができます。

■クロノグラフの使いかた

■ボタンの名称と表示の切替

ボタンA

(#*88:88*@))

・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

ボタンC

/ボタンE

- イム等をメモリー(記憶)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

ラップタイムは、区間ごとの経過時間 5

であり、スプリットタイムは、スター トからある区間での途中経過時間です。

| スタート→ストップ→リセット

|3| スタート→ラップ→ストップ→リセット

●メモリーの考えかた

- ●ボタンAを押して「クロノグラフ表示」状態にしてください。



※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。 (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C

ストップ

(0**:05 43**2

「F-100」表示は、100メモリできます。

・スタート後「L-1」表示に切り替わります。

使用した場合はメモリーの合計が100に達しません。

ップ/スプリットタイムは呼び出せません。

(2) 普通の使いかた (積算タイムを測る)

スタート

F- 100

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。



ラップ/スプリット計測後、約10秒間表示をホールドし、ラップ回数が点滅します。その後自動的にス ペーノック・アード 日間は、前10分間が下げ、アード・ブラック回数が、ボルージャッ。 このは日前15にアード・ブ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。 以降は ※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。

■ワールドタイムの使いかた

(1) ボタンの名称とはたらき

(2) ワールドタイムの使いかた

解除ができます。

マータイム表示します。

考えられる原因

|時計が一時的に進む/遅れる |・寒いところまたは、暑いと

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

※その他の現象は、お買い上げ店にご相談ください

・電池の容量がなくなった。

とろへ放置した。

は激しいスポーツをした。

・強い振動が加えられた。

パッキンの劣化などにより

時計内部に水分が入った。

を知らせています。

(サマータイムセット)

・世界33都市の時刻を表示します。

W - 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 (4)ペース音と距離換算表示機能の使いかた 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 ①ペース音を鳴らす

・クロノグラフ計測中にボタンD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。

してください。

※ペース昔が鳴っている間、「PACE」マークが点灯します。 ※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 ②距離を表示する

・クロノグラフ計測中にボタンBを長押しすると、下段 の表示が距離表示に切り替りDIS.マークが点灯しま

す。再度Bボタン長押しで消灯します。 クロノグラフリセット中はボタンBを長押しして距離 表示をやめた場合、DIS.マーク消灯します。

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

※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算したものです。

※歩幅が設定されていないときは、下段に「---」と表示されます。

(5) ペース、歩幅の確認と修正のしかた ①ペース、歩幅の確認

ラフ表示にもどります。

ボタンA:ワールドタイム表示への切

ボタンE(長押し):オートパネライ

ボタンF:サマータイム (DST) のセ

■製品仕様

(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

あります。

(2) 精度・・・・・・平均月差土20秒

(3) 作動温度節囲・・・・−10℃~+60℃

(4) 表示体・・・・・・FE型ネマチック液晶

(8) 電子回路・・・・・発振・分周・駆動回路

(5) 使用電池・・・・・小型リチウム電池

た場合)

SB-T17 1個

※上記の製品仕様は、改良のため予告なく変更することが

(C-MOS-LSI 1個)

ット/解除

トのセット/ 解除

ボタンB:都市の選択

ボタン○:都市の選択

ボタンE:内部照明の点灯

ボタンD:無機能

ボタンF

リセット

F-9E

_A 10:28

ボタンC

ストップ

「F-96 | 表示は、残り

96メモリできます。

・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A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C

10 12. 6 / _{#92}

都市コードと年・月・日と時刻を表示します。

・ボタンBとボタン℃で都市選択ができます。

・ボタンAを押して「ワールドタイム表示」にしてくだ

・クロノグラフがリセット状態の時にボタンFを押すと USER ボタンF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Aを長 押しすると現在設定されているペースを表示し、 B/ 「ペース・歩幅合わせ」状態になります。 ・ボタンFを押すとペースの表示と歩幅の表示が交 A

互に切り替わります。 ・合わせたい項目を表示し、ボタン○を押すごとに B STEF 表示された値が増し、ボタンR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A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2~3分後に自動的のクロノグ

※ペース設定中にボタンD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。

※歩幅について 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

最大100メモリ(記憶)できます。

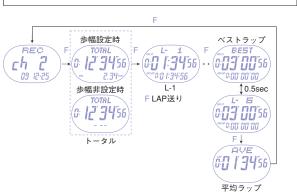
ストラップタイムを表示します。) ・各チャンネルには測定開始時の日付が記憶されます。

100m/125歩=80cmと歩幅設定します ① 1 kmあたりの所要時間からペース(1分間あたりの歩数) を算出するには

> ボタンA:リコール表示への切替 ボタンA(長押し):データ消去 ボタンB:チャンネルの呼び出し(進み) ボタンC:チャンネルの呼び出し(戻り ボタンB REC ボタンC にわ さ ボタンD ボタンA 10 12-6 ボタンE

(2) リコールの使いかた

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



※歩幅設定時にTOTALデータ表示の下段に走行距離が表示されます。 ※ベストラップを表示する時は、「BEST」表示と「L-**」が交互に表示します。 うに確認してください。

※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。 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は増えません。

●1つのチャンネルを消去する場合 ①ボタンAを押して「リコール表示」にしてください。

②ボタンBまたはボタンCを押して消去したいチャンネルを呼び出しま

③ボタンAを押し続け「CLR 表示にします。 ④ボタンAをそのまま約2秒押し続け、「CLR ALL」と表示しピッピッピ

ッと鳴ったらボタンAをはなします。 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。

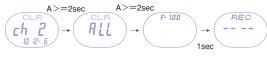


●全てのチャンネルを消去する場合 ①ボタンAを押して「リコール表示」にしてください。

②ボタンAを押し続け「CLR」表示にします。 ③ボタンA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Aを約2秒押し続けるとピーと鳴ります。

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

(1) ボタンの名称とはたらき ●ボタンAを押して「タイマー表示」状態にしてください。

・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。



ボタンC:スタート・ストップ :タイマー時間合わせ(進み ボタンD:無機能 ボタンE:内部照明の点灯 ボタンE(長押し):オートパネライ ボタンF: リセット (2) タイマー時間の合わせかた

①ボタンAを押して「タイマー表示」にしてください。

リセット

(2) 雷池交換

■電池についてのお<u>願いとご注意</u>

定の上、ご用命ください

交換をご依頼ください

った防水検査をご依頼ください。

②ボタンA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「タイマーセッ トー状態になります。

③ボタンC(進む)ボタンB(戻る)でタイマー時間を合わせます。 -※ボタンCまたはボタンBを押し続けると、早送りできます ④ボタンAを押して「タイマー表示」状態に

もどしてください。押し忘れた場合でも2 ~3分後には「タイマー表示」へ自動的に もどります。 (3) タイマーの使いかた

①ボタンAを押して「タイマー表示」にしてください。 ②ボタンC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Fを押してタイマーをリセットできます。

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

みるためのモニター用です。お買い上げ後上記の期間に満たないうちに

・電池交換は、必ずお買い上げ店または、取扱店で「純正電池」とご指

電池寿命切れの電池をそのまま長時間放置しますと、漏液などで故障

・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な

る場合があります。電池交換の際には、お客様の時計の防水性能に合

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い。

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

~ 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

※「時刻表示」のときに全ての点灯セグメントが点滅状態になりますと、2

電池寿命が切れることがありますのでご了承ください。

の原因になりますので、お早めに交換してください。

・電池交換は、保証期間内でも有料となります。

特に10気圧以上のものは検査が必要です。

※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A.B.C.D.Eいずれか1つのボタンを押してください

スタート

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

■アラームの使いかた

ボタンA:タイマー表示への切替 ボタンA(長押し):設定値修正状態 の呼び出し FILL I-1 ボタンB:タイマー時間合わせ(戻り 19.00 IL.NN _H 10:08 ボタンA ボタンF トのセット/解除

計測の使いかた

2 スタート→ストップ/再スタート→ストップ→リセット

| 5 | スタート→ラップ→ラップ→ストップ→リセット

| 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

(2) アラームの使いかた

■電池交換後のお願い(システムリセット)

TI!-1E ボタンC

ボタン A/C/E/F 4つを同時に2~3秒押し続けてください。

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」になります。

ボタンF

システムリセットのしかた

をしてください。

ボタンB /

・3 チャンネルとも、使いかたは同じです。 例:「アラーム1」のところで、アラーム時刻を「午前6 時30分」にセットする場合 ①ボタンAを押して「アラーム表示」状態にしてください。 A

(クロノグラフリセット時)

*゙*スプリットタイ*ム*

メモリーの使用量

3~4メモリー

3~4メモリー

4~5メモリー

4~5メモリー

5~6メモリー

・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。

ボタンD

ボタンA:アラーム表示への切替

ボタンB:修正箇所の合わせ(戻り)

ボタンC:アラームのセット/解除

ボタン□(長押し):オートパネライト

ボタンF:アラーム1,2,3切替、修正箇所

ボタンD:無機能

ボタンE:内部照明の点灯

の選択

ボタンA(長押し):アラーム修正状態

修正箇所の合わせ(進み)

の呼び出し

のセット/ 解除

・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。

ラップタイム

②ボタンFを押して「AL-1」を呼び出します。 ③ボタンA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。 ④ボタンF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占減させたあと ボタン○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B B を押すごとに1つずつ戻ります。) ⑥セットが終わりましたらボタンAを押して修正状態を解 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」へ自動的にも (報知します。) (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Cを押すごとにセット(on)と解 A ★ 10:00 ► **点灯** 除 (--) が表示されます。

・電池交換後や、万一異常な表示(読めない表示など)になった場合、以下の操作

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ます。

●ボタンAを押して「時刻・カレンダー表示」状態にしてください。

(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 B す。鳴っているアラームを途中で止めたい場合は、ボタ ンABCDEFいずれかのボタンを押してください。

ボタンA:時刻・カレンダー表示への切り

ボタンA(長押し):時刻・カレンダー合

ボタンB:都市表示(2秒間)の切り替え、

ボタン○:報時のセット/解除、修正箇所

ボタンE:内部照明の点灯、オートパネラ

イトのセット/ 解除

の合わせ(進み)

ボタンD:無機能

ボタンF:修正箇所の選択

修正箇所の合わせ(戻り)

わせ状態の呼び出し

(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Fを押すごとにセットと F (時:午前6時) F (分:30分)

6:30 or 777-1

(報知しません。)

F アラームon

F アラームoff

■こんな時には

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

現象

XE 消灯

DSTマーク点灯 DSTマーク消灯 (A 2:0859)

液晶パネルについて

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。 有料にて申し受けます。

このようにしてください

店にご依頼ください。

してください。

・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。

・直ちに電池交換をお買い上げ

・精度は、常温にもどれば元に

もどります。時刻を合わせ直

元にもどらない場合は、お買

い上げ店にご相談ください。

・お早めに電池交換をお買い上

・お買い上げ店にご相談くださ

げ店にご依頼ください。

(サマータイム解除)

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

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

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 |

(4)都市と時差の比較表

■ サマータイム (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

1**20**cm)

| 都市コード | 都市名 | 国・地域 |UTCからの時差</mark> ータイムが設定されてお)、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 ラブ首長国連邦 (2009年9月現在)

オーストラリア 9.5時間

■エレクトロルミネッセンスパネル(内部照明)について

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。

お申しつけください。有料にて申し受けます

(気温5℃~35℃において腕につけ

ただし表示機能は 0℃~十50℃

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

※ELパネルの輝度は、点灯時間の累積で約120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い。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

●保証と修理について

てください。

修理させていただきます。

あらかじめご了承ください。

●補修用性能部品について

■アフターサービスについて

お客様相談窓口にご依頼ください。

・修理や点検調整のための分解掃除(オーバー

ホール)の際は、お買い上げ店、または弊社

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。

保証書をよくお読みいただき、大切に保管し

・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

・この時計の補修用性能部品の保有期間は通常

7年を基準としています。補修用性能部品と

は、時計の機能を維持するために必要な修理

用部品です。修理の際、外観の異なる代替部

品を使用させていただくことがありますので

・保証内容は保証書に記載したとおりです。

※各地域の時差、およびサマ - タイムは、国または地域 の都合により変更される場 合があります。

(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

○磁気や静電気の影響があるところ ○ホコリの多いところ

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。

水道水は非常に水圧が高く、

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。

※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 お早めに、お買い上げ店・弊社お客様相談窓口にご相談ください。

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 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。 その他のご注意

※ご贈答、ご転居などにより、お買い上げ店での調整が受けられない場合は、弊社

お買い上げ店以外では有料もしくはお取扱いいただけない場合があります。

○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。

●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ださい。 ※非防水・日常生活防水の場合はおやめください

●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。

裏ぶた表示	防水性能	お取扱方法
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 RESIS TANT 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 RESIS TANT 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、

・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。) 残った水分は柔らかな布でふき取ってください。

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

・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てください。

・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。

・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

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

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

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。

・また、ボタンCとボタンFを同時に押し続けると「アラーム音の試し聞き」ができます。 (報時しません。) MON

*10:08*59 10:0859 - 10 12- 6 / 10 12- 6

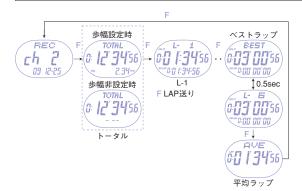
■リコール(呼び出し)の使いかた

・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

(1) ボタンの名称とはたらき ●ボタンAを押して「リコール表示」にしてください。

|ボタンD:無機能 |ボタンE:内部照明の点灯 ボタンE(長押し):オートパネライトの ボタンF セット/解除 ボタンF:データ呼び出し

②ボタンBを押して、呼び出したいチャンネル (ch-2) を選びます。 ([つ] ③ボタンFを押して、ラップタイムの確認ができます。 次の順序で確認できます。 トータル → 1 → ・ ・ → ベストラップタイム → 平均ラップタイム → ch-2



④他の測定結果を見たい場合は、ボタンBを押して見たいチャンネルを選び、③のよ

■使用上のご注意とお手入れについて

⚠ 警告 ・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 ※ すぐに、お買い上げ店・弊社お客様相談窓口にご連絡ください

・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 部品や電池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 電池の交換には、専門知識・技能が必要ですので、お買い上げ店にご依頼ください。 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

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。

⚠ 注意 -

●製品取扱上のご注意

・以下の場所での携帯・保管は避けてください

○強い振動のあるところ

時計内部に水分が入ることがあります。

・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

お客様相談窓口へご依頼ください

○商品の分解・改造はしないでください。

○使用済み電池の処理は自治体の指示に従ってください。 ○提げ時計やペンダント時計の場合、ひもやチェーンの取り扱いにご注意ください。 衣類や手、首などを傷つけたり、首を締めたりするおそれがあります。

○揮発性の薬品が発散しているところ

う高湿度なところ

※電池式の場合は、電池が切れた状態で長時間放置しないでください。電池が漏液す

直接蛇口から水をかけることは避けてください 日常生活用強化防水の時計でも

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、

○金属バンドの調整は専門知識・技能が必要ですので、お買い上げ店にご依頼くだ 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。

肌のかぶれ・そで口の汚れなどの原因になります。

理をご依頼ください。 皮革バンド

・直接日光にあたる場所には放置しないでください。

ポリウレタンバンド

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。



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合があります。

・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もあります。

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・汚れは、早めに柔らかな布でふき取ってください。

・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

SEIKO

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/ip-ia/customerservice/



than the timer display, the Button

BUTTONS AND CHANGE OF DISPLAY

Button

stopwatch is in use.

is flashing in the display othe

than the stopwatch display, the

flashing in the display othe

CALENDAR display	→ WATCH — display	→ RECALL display	TIMER	ALARM	TIME display
*If the confirmation when a button is	s pressed. Whe	n the display	is changed	to the Time/C	alendar disp

With each pressing of Button A, the display changes in the following orde

operations. (Refer to "HOW TO SET THE TIME AND CALENDAR" regarding the nation sound for button operations.) splay changes within 2 seconds after the button is presse

HOW TO SET THE TIME AND CALENDAR

TIME/CALENDAR display. TIME 16:6859 ButtonD

Stop

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

ButtonF

Lap/Split

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

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

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

seconds at the set pace in advance.

Buttons and operations

(2) Standard measurement

Start

Button(

Start

Press Button A to show the

utton B: Selection of city name, adjusting item or digits (moving back or decreasing) : Engagement/disengagement of hourly time signal, adjusting items or digits (advancing or increasing) Button D : No function 10 12- 6 /

Button E : Turning on the built-in illuminating light Button E (long press) : Setting/canceling the auto illumination Button F: Selection of the item or digits to be

Stop

Button(

Stop

"F-96" means that 96 units of

• "F-87" means that 87 units of

memory can be used.

Reset

Button A: Change to TIME/CALENDAR display

TIME/CALENDAR

SETTING display

Button A (long press): Change to

(2) How to set the time and calendar)Long press Button A to show the TIME/CALENDAR SETTING display. The city name currently set starts flashing.

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

Once the year, month and date have been set, the day of the week is automatically set.
If the city name is set to GMT (GREENWICH), on ("on") /off ("-") mark of "D.S.T" is not displayed. *If the "D.S.T (summer time)" is set to "on," the "on," mark is displayed and the time

Restart

ButtonF

Lap/Split

With each pressing of Button F, the display changes in the following order (D.S.T (summe Contrast level (City name) time) "on/ --") adjustment

second → minute → hour → date → month → year -12H/24H

③To reset the seconds to "00," press Button F to select the second digits (flashing), and then press Button B or C in accordance with a time signal.

After selecting the item to be adjusted, press Button C or B to set the digits. With each ③Press Button B or C to adjust the contrast level. pressing of Button C, one digit is increased or the city name advances one by one. (With each pressing of Button B, one digit is decreased or the city name moves back one by one). (Except "second," "12H/24H," and "DST") all adjustments are completed, press Button A once 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. including February of leap years.

**If summer time is set in the TIME/CALENDAR display and the same city is selected in the WORLD

malfunction. This happens if buttons C and F are pressed at the same time. In such a case, press any one of buttons A, B, C, D, E or F twice to return to the TIME/CALENDAR display, and then, ollow the above procedures from step 1 of (2) to set the time and calendar (3) How to adjust the contrast level

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 Press Button A to show the TIME/CALENDAR display

①Long press Button A to show the TIME/CALENDAR SETTING display. The city name currently set starts flashing 2Press Button F to select "contrast."

Contrast level: 0 COHT $-3 \leftrightarrow -2 \leftrightarrow -1 \leftrightarrow 0 \leftrightarrow 1 \leftrightarrow 2 \leftrightarrow 3 \leftarrow$ Contrast ──→

4After the adjustment is completed, press Button A 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.

Button A: Change to MEMORY RECALL display

Button E: Turning on the built-in illuminating light

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

ch 2

Button A (long press):Data deletion

time signal and confirmation sound for button operations With each pressing of Button C in the TIME/CALENDAR display, the hourly time signal and confirmation sound for button operations can be engaged or disengaged. The alarm sound can be heard by pressing and holding Button C and F

the same time.

Hourly time signal sounds. Hourly time signal does not sound. Hourly time signal mark Hourly time signal is not displayed. mark appears. *10:08*59 *10:08*59 10 12 6 (5) How to set and cancel auto illumination

MON in.aq 10.007 10 12- 6

With each pressing of Button E for 2 seconds in the TIME/CALENDAR display, the auto

FEATURES

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. In addition, this multifunctional digital watch is equipped with a 3-channel alarm function, timer function, and world time function which can display the time of 33 cities the under the control of the control

TIME/CALENDAR 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 time display can be selected. The calendar automatically adjusts for odd and even months incl

- February of leap years from January 1, 2009 to December 31, 2058 STOPWATCH The stopwatch can measure up to 9 hours 59 minutes 59 seconds 99 in 1/100 second increments. • Up to 100 units of memory can be used for storing measured lap time and
- Measured time data within 100 units of memory can be sorted by channel MEMORY RECALL The stored data (lap number, lap time, and split time) can be recalled on ButtonA
- The best lap time and average lap 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 ("-")
- The time of 33 cities (including GMT) throughout the world can be displayed. The summer time (DST) can be set for each city (except GMT).
- The pace sound can be set to ring at a set pace in advance (the pace can be set from 60 steps/minute to 240 steps/minute) as an indicator for The pace sound can be set to ring one time per minute.
- RUNNING DISTANCE DISPLAY FUNCTION The running distance, which is calculated based on a stride length and pace (number of steps per one minute) set in advance, and measurement
- me, can be displayed (288 km can be calculated and displayed at a AUTO ILLUMINATION FUNCTION
- If set in advance, the display is illuminated for approximately 2 seconds 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

- · 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 memory recall display.
- er to "HOW TO USE THE MEMORY RECALL FUNCTION" for further details
- The measured data can be sorted by channel when being stored in memory
- Press Button A to show the STOPWATCH display
- CHR Button n AA'. AA''nn A 10:08 ✓ Button E Button

Start → Stop → Reset

ne cannot be recalled.

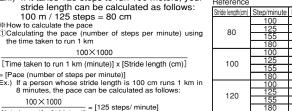
- Button A: Change to the STOPWATCH display Button A(long press): Change to the STOPWATCH SETTING displa Button B: Change over between the lap time and split time displays Button B(long press):Change over between the running distance ar measurement time displays in the third row Button D · On/Off of the pace sound
 - seconds. And then the display automatically returns to show the on-going meas
 - be displayed until "999." and continues to 1.001("001" is displayed) 1002 ("002" is displayed) and so on. (4) How to use the pace sound and running distance display functions

Ringing the pace sound If Button D is pressed while the stopwatch is measuring (" / " mark starts flashing), the pace sound rings for approximately 20

- To stop the pace sound, press Button D again 2 Displaying running distance
- If Button B is long pressed while the stopwatch is measuring, the display in the lower row is changed to show the running distance and the "DIS" mark flashes. If Button B is long pressed again, the "DIS" mark disappears. If Button B is long pressed to stop displaying the running distance when the
- stopwatch is reset, the "DIS" mark disappears.
- *The running distance displayed is calculated based on the stride length and pace (number of steps per

(5) How to confirm and adjust the pace and stride length Confirming the pace and stride length Long press Button F when the stopwatch is reset. The Reset

- stride length and pace (number of steps per minute) currently set can be displayed while Button F is kept
- Adjusting the pace and stride length Long press Button A when the stopwatch is reset to show the PACE AND STRIDE LENGTH SETTING display. The pace currently set is displayed.
- between the pace and stride length alternately. Select the item you want to adjust. With each pressing of Button C, one digit is increased. With each
- pressing of Button B , one digit is decreased. After the adjustment of the pace and stride length is completed, press Button A 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.
- While setting the pace, the pace sound can be engaged or disengaged by he stride length can be set between 30 cm and 200 cm in one centimete About stride length
- location where you know the distance beforehand. Ex.) If it takes 125 steps to run 100 meters, you



- = [125 steps/ minute] [8 (minutes)] x [100 (cm)] Calculating 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 160 steps per minute, the time taken to run 1 km can b 100 x 1000 =[6.25 minutes] [160 (steps / minute)] x [100 (cm)]

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.) 1200 The date when the measurement is started is memorized in each channel

120

STEP

120cm

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



ButtonF

Button B: Selection of channel (advancing chann number) Button C : Selection of channel (moving back chann number) Button D : No function

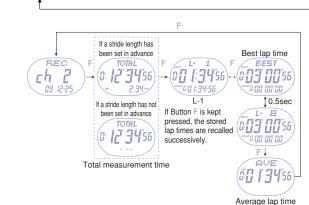
(1) How to use the memory recall function Ex.) If you want to see data in channel 2 (ch-2) 1) Press Button A to show the MEMORY RECALL display

2 Press Button B to show the desired channel number (ch. 2). 3Press Button F to check the lap time. Each stored data can be checked in the following order.

HOW TO USE THE MEMORY RECALL FUNCTION

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

Total measurement time $\rightarrow 1 \rightarrow 2 \rightarrow \cdot \cdot \rightarrow Best lap time \rightarrow Average lap time \rightarrow ch-2$



If a stride length has been set in advance, the running distance is displayed in the lower row of the

*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

4)To check data in other channels, press Button B to select the desired channel number

(3) How to delete the stored data

ratch is reset before deleting the data. If data is deleted when the

DPress Button A to show the MEMORY RECALL display.

4 Keep Button A pressed for approximately 2 seconds. When "CLR ALL" is displayed,

MEMORY RECALL display.



Press Button A to show the MEMORY RECALL display.

2 Long press Button A to show "CLR."

Button A pressed for approximately another 2 seconds.

**If data is deleted while the stopwatch is measuring, "F---" mark is displayed and the watch



HOW TO USE THE TIMER

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

(1) Buttons and operations



Button D : No function Button E : Turning on built-in illuminating light Button E (long press): Setting/canceling the auto illumination

Button A (long press): Change to TIMER SETTING

Button B: Timer time setting (decreasing digits)

Button A: Change to TIMER display

Button C : Start/stop

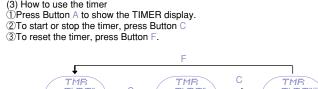
_ n.on

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

②Long press Button A to show the TIMER SETTING display. The timer time currently set starts

③Press Button C (increasing digits) or B (decreasing digits) to set the timer time. 4) Press Button A to return to the TIMER display. If the watch is left untouched with the digits flashing, the

will automatically return to the TIMER display



tarting and stopping the timer can be repeated as many times as necessary *A time-up warning beep sounds 3 seconds before the set time is up. When the set time is up, the time-up

*To stop the time-up warning beep and time-up beep while sounding, press either Button A, B, C, D or E

in two to three minutes. A/AutoReturn (2~3min) (3) How to use the timer

6:00 5:5<u>9</u>"

Timer time setting (increasing digits) ALH 19.00 A 10:08 **Button**A

channel.

(3) Battery change ① For battery replacement, be sure to have the battery

replaced with a new one at the retailer from whom the

malfunction may be caused due to battery leakage, etc.
Have it replaced with a new one as soon as possible.
Battery replacement is charged even if it runs down

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 ber a bidney water project and usuality be

watch has 10-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.

watch was purchased, and specify a genuine battery.

② If the old battery is left in the watch for a long time, a

within the guarantee period.

④ Once the case back is opened for battery replacement

Each alarm channel can be engaged (or disengaged ("--") independently.) Buttons and operations Press Button A to show the ALARM

• The three-channel daily alarm sounds at a Button A : Change to ALARM display



DPress Button A to show the ALARM display.

(With each press of Button B, one digit is decreased.)

With each pressing of Button C in the ALARM display, "on" (the alarm is engaged) or "-" (the alarm is disengaged) mark

seconds and automatically stops. To stop the alarm

manually while sounding, press any of Buttons A, B, C, D, E,

years after the date of purchase, as it is a monitor battery. After the battery is replaced with a new one, or when an abnormal display

which is inserted at the factory to check the function and performance of the watch.

such as broken digits appears, follow the procedure below. The built-in IC will be reset and the watch will resume normal operation.

ButtonP

ButtonA

Press Button A to show the TIME/CALENDAR display.

ButtonF

decreasing)

auto illumination

Button D : No function

Button A: Change to TIME/CALENDAR display

display. The hour digits start flashing.

ALARM 1 display in two to three minutes.

(3) How to engage or disengage the alarm

(4) How to stop the alarm while sounding

*Doing this in any display can stop the alarm

Press Button F to show "AL-1.

the digits) Button C: Engagement/disengagement o Alarm time setting (increasing the digits) Button D: No function Button □(long press) : Setting/canceling auto illumination : Turning on the built-in Button E illuminating light Button F: Change between the alarm

2. and 3 The way of using the alarm is the same for every alarm Ex.) Selecting alarm 1 and setting the alarm time to "6:30 a.m."

3 Long press Button A to show the ALARM SETTING (4) With each press of Button F, hour digits and minute digits flash alternately. Select the digits to be adjusted (5) With each pressing of Button C, one digit is increased. 6 After all adjustments are completed, press Button A to release the ALARM SETTING display and to return to the F (Minute: 30 minutes) ALARM 1 display. If the watch is left untouched with the digits flashing, the display will automatically return to the (Alarm engaged)

6:30 on mark \ appears. _A 10:08 Alarm "on" mark At a designated time the alarm sounds for approximately 20 (Alarm disengaged)

Alarm

F Alarm off ("--") mark

C A 10:08

ButtonC How to reset the built-in IC

ButtonE "1-1 AM 12:00oo" will be displayed

as the buttons are released.

ButtonD ButtonD at the same time for 2 to 3 seconds.

Engagement/disengagement of hourly time signal, adjusting

Button A (long press): Change to TIME/CALENDAR SETTING display
Button B: Selection of city name, adjusting items or digits (moving back or

Button E: Turning on the built-in illuminating light, setting/canceling the

items or digits (advancing or increasing)

Button F: Selection of the item or digits to be adjusted

Keep buttons A, C, E and F pressed

The display will become blank, and

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).

display

: Turning on the built-in

12:0859 10 12:06

Solution

high or low temperatures for a long temperature returns to normal. Set the correct time

You dropped the watch, hit it against
 Set the correct time before use.
 If the abnormal

purchased.

The blur in the glass • Water got inside the watch due to • Consult the retailer from whom the watch was

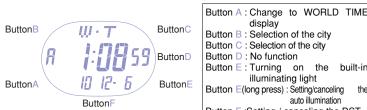
a hard surface or wore it while condition persists, consult the retailer from whom the

watch was purchased.

illuminating light

Buttons and operations Press Button A to show the WORLD TIME display.

HOW TO USE THE WORLD TIME



Button E(long press) : Setting/canceling the auto illumination Button F:Setting / canceling the DST (2) How to use the world time · Press Button A to show the WORLD TIME display 1:0859 To select the city, press Button B or C

(3) How to set the summer time With each pressing of the Button F in the WORLD TIME display, (The summer time is set.) (The summer time is cancelled.) The DST mark appears. The DST mark disappears.

R 1:0855 A 2:0859 _ 10 12-06 / _ 10 12-06_{_}

TROUBLESHOOTING

The watch stops operating.

The watch temporar

gains/loses time.

the summer time will also be shown in the WORLD TIME display.

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 \(\sqrt{disappears.}\) replaced with a new one.

Possible cause

vibrations.

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

All the segments of the . The battery nears its end

The battery has run down

The watch has been left in extrem

playing active sports.
The watch was exposed to strong

GIVII	Greenwich		
LON	★London	United Kingdom	0 hour
PAR	★ Paris	France	1 hour
BER	★Berlin	Germany	1 hour
ATH	★ Athens	Greece	2 hours
CAI	★ Cairo	Egypt	2 hours
MOW	★Moscow	Russia	3 hours
BGW	Baghdad	Iraq	3 hours
THR	★ Tehran	Iran	3.5 hours
DXB	Dubai	United Arab Emirates	4 hours
KBL	Kabul	Afghanistan	4.5 hours
KHI	Karachi	Pakistan	5 hours
DEL	Delhi	India	5.5 hours
DAC	Dhaka	Bangladesh	6 hours
RGN	Yangon	Burma	6.5 hours
BKK	Bangkok	Thailand	7 hours
BJS	Beijing	China	8 hours
HKG	Hong Kong	China	8 hours
SEL	Seoul	Korea	9 hours
TYO	Tokyo	Japan	9 hours
ADL	★ Adelaide	Australia	9.5 hours
SYD	★ Sydney	Australia	10 hours
NOU	Noumén	New Caledonia	11 hours
WLG	★ Wellington	New Zealand	12 hours
HNL	Honolulu	United States	-10 hours
ANC	★Anchorage	United States	-9 hours
LAX	★Los Angels	United States	-8 hours
DEN	★Denver	United States	-7 hours
CHI	★ Chicago	United States	-6 hours
NYC	★New York	United States	-5 hours
SCL	★Santiago	Chile	-4 hours

prolong daytime during longer daylight hours in summer. Daylight saving time has been adopted in about 80 countries mainly in Europe and North America. The adoption and duration of daylight saving time vary depending on the country. Cities marked with "★ ' use daylight saving time (as of September 2009)

> use of daylight saving time in each city are subject to

■ Summer time

(DST: Daylight Saving

Summer time is daylight

saving time, advancing

the watch one hour to

with use. 120 hours of use, the luminance level decreases by about half. When the

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

Care should be taken to prevent a baby or a child accidentally swallowing the accessories If a baby or a child swallows the battery or accessories, immediately consult a doctor, as it will harmful to the health of the baby or child.

Replacement of the battery requires professional knowledge and skill. Please ask a watch retailer

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.

·32,768 Hz

and 35°C)

0°C and +50°C

Approx. 3 years

piece

(Field Effect Mode)

· Avoid wearing or storing the watch in the following places. Places where volatile agents (cosmetics such as polish remover, bug repellent, thinners etc.) are Places where the temperature drops below 5 °C or rises above 35 °C for a long time

If you observe any allergic symptoms or skin irritation

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

the watch for a long time, the water resistant performance of the watch is deteriorate

ediately consult the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTMER

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.

Replacement of the metal band requires professional knowledge and skill. Please ask a watch retailer for replacement of the metal band, as there is a risk of hand or finger injury and fear of losing parts.

ODo not disassemble or tamper with the watch Keep the watch out of the reach of babies and children. Extra care should be taken to avoid risks of

Notes on guarantee and repair · Contact the retailer the watch was purchased from or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER for repair or

guarantee to receive repair services. Guarantee coverage is provided in the certificate of guarantee. 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 undertake repair services

 Replacement parts Please keep in mind that if original parts are not

If your watch is of the fob or pendant type, the strap or chain attached to the watch may damage your clothes, or injure the hand, neck, or other parts of your body.

Wipe away moisture, sweat or dirt with a soft cloth

Water resistance Refer the table below for the description of each degree of water resistant performance of you

Avoid drops of water or sweat Water resistance

The watch withstands accidental contact with water in everyday life. WARNIN or everyday life The watch is suitable for sports such as swimming. The watch is suitable for diving not using an air cylinder

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

To clean the soil around the joint gaps of the band, wipe it out in water and then brush it off

and request repair. A leather band is susceptible to discoloration and deterioration from moisture, sweat 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

Polyurethane band A polyurethane band is susceptible to discoloration from light, and may be deteriorated by

• Especially a translucent, white, or pale colored band easily adsorbs other colors, resulting in color smears or discoloration.

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

performance of the watch for a long time. According to use conditions, the digital display may go out due to liquid leakage.

adjustment by disassembly and cleaning (overhaul). For replacement of parts, pleass 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.

(2) Monitor battery The battery in your watch may run down in less than two

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

The watch is equipped with a battery life indicator that enables you to know when the battery needs to be replaced.

REMARKS ON THE BATTERY

. Battery life indicator

period.

**The batterv life should be approximately 3 years. If the alarm sounds more than 20 seconds a day, if the built-in illuminating light is turned on more than once a day, if the timer is used more than once a day, and/or if the pace is set within 150 steps/minute three times a day, the battery life may be shorter

times a day, the battery life may be less than the specified

●お問い合わせ窓口

contact/servicecenter ご使用の前にこの説明書をよくお読みの上、

正しくご愛用くださいますよう、お願い申し

The stopwatch can measure up to 9 hours 59 minutes 59 seconds 99 in 1/100 second increments

- Up to 100 units of memory can be used for storing measured time data.
- (1) Buttons and operations

How to measure time



Button E: Turning on the built-in illuminating light Button E (long press): Setting/canceling the auto illumination Button F: Lap. split/reset (while the stopwatch is measuring) displaying the set digits (when the stopwatch is reset)

* "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. About memor

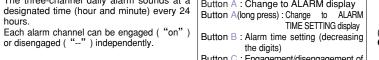
Start → Stop/Restart → Stop → Reset 3 to 4 units of memory Start → Lap/Split → Stop → Reset 4 to 5 units of memory 4 | Start → Stop/Restart → Lap/Split → Stop → Reset 4 to 5 units of memory 5 | Start → Lap/Split → Lap/Split → Stop → Reset 5 to 6 units of memory Due to the function displaying the best lan time and average lan 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, 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

HOW TO USE THE ALARM

ap time/split time cannot be stored any further because all units of memory have been used. In such a case, lap time/split *If "Full" mark appears in the upper row when using the stopwatch, lap time/split time cannot be stored. Refer to "HOW TO USE THE MEMORY RECALL FUNCTION."

Units of memory used for storing 1 time data

3 to 4 units of memory



Selecting the digits to be adjusted

summer time is set to the city which has also been set as "HOME" in the TIME/CALENDAF display, the summer time will also be shown in the TIME/CALENDAR display. If summer time is The electroluminescent panel for illumination of the display loses its luminance et in the TIME/CALENDAR display and the same city is selected in the WORLD TIME display, as the battery voltage gets lowered. Also, its luminance level decreases gradually

NOTE ON THE LIQUID CRYSTAL PANEL

(4) Cities and time differences

= [6 minutes 15 seconds]

It will be replaced at cost.

Have the battery replaced with a new one immediate

y the retailer from whom the watch was purchased.

Have the battery replaced with a new one as soon as

possible by the retailer from whom the watch was

his condition will be corrected when the watch

EPLACEMENT OF THE ELECTROLUMINESCENT PANEL

illuminating light becomes dim, replace the battery with a new one. If the illuminating eplaced with a new one by the retailer from whom the watch was purchased

light remains dim after the battery is replaced, have the electroluminescent panel

SPECIFICATIONS

(2) Loss/gain (monthly rate) •

(4) Display medium · ·

(7) Battery life indicator

(8) IC (Integrated Circuit)

(5) Battery

(6) Battery life · ·

improvement.

(1) Frequency of crystal oscillator ·

(3) Operational temperature range

■TO PRESERVE THE QUALITY OF YOUR WATCH

Immediately stop wearing the watch in following cases

If the pins protrude from the band Keep the watch and accessories out of the reach of babies and children

Do not remove the battery from the watch.

Do not use the watch in scuba diving or saturation diving.

OPlaces affected by strong magnetism or static electricity
OPlaces affected by strong vibrations Places of high humidity Dusty places

Stop wearing the watch immediately and consult a specialist such as a dermatologist or an allergist. Do not pour running water directly from faucet.

Steam, soap or some components of a hot spring may accelerate the deterioration of water resistant per formance of the watch. Other cautions

The service may also be available on a chargeable basis at other retailers, however, some retailers may not

·Less than 20 seconds (when the watch is worn on your wrist in the temperature range between 5°C overhaul. Within the guarantee period, present the certificate of Between -10°C and +60°C For the display function: Between ·Nematic Liquid Crystal, FEM

AFTER-SALE SERVICE

·Miniature lithium battery SB-T17,1 upon request and payment. · SEIKO makes it a policy to typically keep a stock of ·Oscillator, frequency divider and replacement parts for this watch for 7 years. driving circuits (C-MOS-LSI), 1 Replacement parts are those which are essential to maintaining the functional integrity of the watch. The specifications are subject to change without prior notice, for product

s clouded with condensation or water droplets appear inside o

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

Wash out dirt in water and clean it off with a dry cloth.
 (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

movement of your watch may be replaced.

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

How to delete a channel

②Press Button B or C to select the channel you want to delete ③ Long press Button A. "CLR" will be displayed.

3) After the number of remaining units is displayed, the watch automatically returns to the



③Keep Button A pressed for approximately 2 seconds to show "CLR ALL." And then keep

Daily care he watch requires good daily care

After soaking the watch in seawater, be sure to wash the watch in clean pure water and n is rated as "non-water resistant" or "water resistant for daily use," do not wash

watch before using.

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

(Protect the watch body from water splashes by wrapping it up in plastic wrap etc.) Because some titan bracelets use planters by whapfing it up in plastic whap etc.)

Because some titan bracelets use planters 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

Please take care when wearing a watch with light-colored band, as dirt is likely to show up.
 Refrain from wearing a leather band watch other than Aqua Free bands while bathing, swimming, and when working with water even if the watch itself is water-resistant enforced for daily use (10-BAR water resistant).

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. Notes on the length of the band

●Inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul) Periodic inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul) are recommended approximately once every 3 to 4 years in order to maintain optimal

• As the parts such as the 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

available, they may be replaced with substitutes whose outward appearance may differ from the originals.

en your watch is inspected and adjusted by disassembly and cleaning (overhauled), the