

■時刻・カレンダーの合わせかた

この時計は、100本の計測タイムをメモリー（記憶し）、呼び出すことができます。また、メモリーが100本以内であれば、分割（チャンネル）してメモリーできます。さらに、3チャンネルアラーム機能、タイマー機能、世界主要33都市の時刻を表示するワールドタイム機能をあわせもった多機能のデジタル時計です。

「時刻・カレンダー機能」

- 年、月、日、曜日、時、分、秒、サマータイムマークを表示し、12時間制24時間制いずれかの時刻表示を選択できます。
- 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（ストップウォッチ機能）」

- 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本メモリー（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）してメモリーすることができます。

「リコール機能」

- 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。
- ペストラップ表示、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。

「アラーム機能」

- 設定した時刻（時・分）で毎日報知する3チャンネルのディレ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。

「ワールドタイム機能」

- 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）の設定ができます。

「ペース音機能」

- 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×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まで）

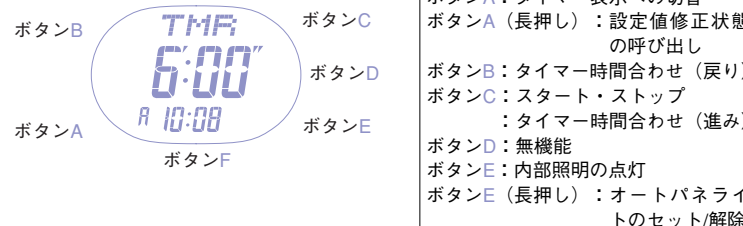
「オートバネライト機能」

- 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回押して約2秒間ライトが点灯します。

■タイマーの使いかた

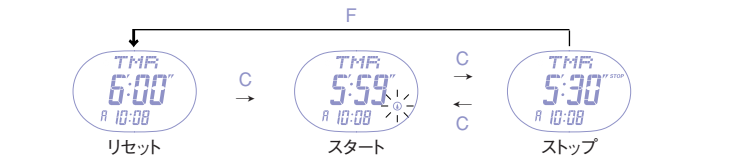
- タイマーは1分から60分まで1分単位で設定ができます。

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



- （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。
- ※タイマー設定時間の初期値は1分です。
- 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」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BまたはボタンC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」状態にしてください。
- ※押したままボタンAを押すと、1分ずつ進みます。（ボタンBを押すごとにつづります）
- ⑤3分後に「タイマー表示」へ自動的にもどります。

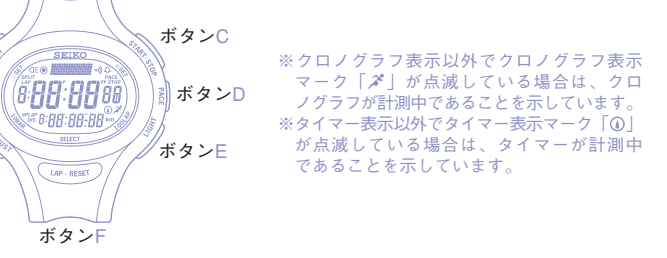
- （3）タイマーの使いかた
- ①ボタンAを押して「タイマー表示」にしてください。
- ②ボタンCを押してタイマーをスタート/ストップできます。
- ③ボタンFを押してタイマーをリセットできます。



※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。

■電池についてのお願いとご注意

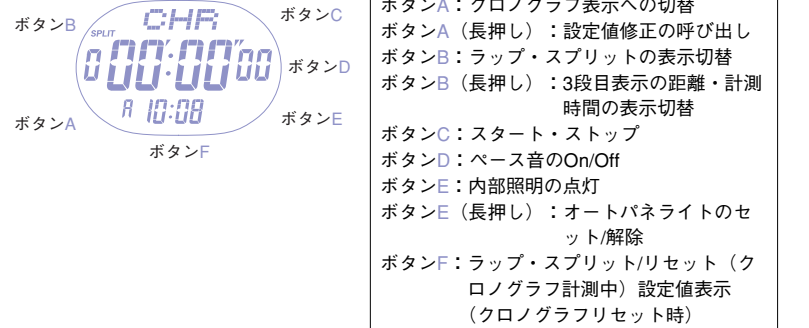
- （1）最初の電池
お買い上げの時計にあらかじめ組み込まれている電池は、機能・性能をみるためのモーター用です。お買い上げ後上記の期間に満たいうちに電池交換が必要になることがありますのでご了承ください。
- （2）電池交換
電池交換は、必ずお買い上げ店または、取扱店で「純正電池」とご指定の上、ご用ください。
電池寿命切れの電池をそのまま長時間放置しますと、漏液などで故障の原因になりますので、お早めに交換してください。
電池交換は、保証期間中でも有効となります。
電池交換等でお買い上げ時と当初の性能を維持できなくなる場合があります。電池交換の際には、お客様の時計の防水性能に合った防水検査をご依頼ください。
特に10気圧以上のものは検査ができません。
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。
- （3）電池寿命切れ予告機能
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いています。
※時計交換のときに金で点灯セグメントが点滅状態になりますと、2～3日以内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へ電池交換をご依頼ください。



- ボタンAを押すごとに、次の順序で切り替わります。
 - 時刻・カレンダー表示 TIME
 - クロノグラフ表示 CHR
 - リコール表示 REC
 - タイマー表示 TMR
 - アラーム表示 ALM
 - ワールドタイム表示 W-T
- ※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」に切り替わるころの音色が違います。（操作確認音については、「時刻・カレンダーの合わせかた」を参照してください。）
※表示が切り替わるタイミングを押した後2秒以内に離した時となります。

■クロノグラフの使いかた

- 1/100秒単位、最大計測時間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、ペストラップタイム、平均ラップタイム等メモリー（記憶）します。
- ここで計測したラップ/スプリットタイム、およびペストラップ・平均ラップタイムは、ラップ表示で呼び出せることができます。
- ※詳しくは「リコール機能の使いかた」を参照ください。
- 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
- 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。



- ラップタイムは、区間ごとの経過時間であり、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。
- メモリーの考えかた

計画の使いかた	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
3 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

■アラームの使いかた

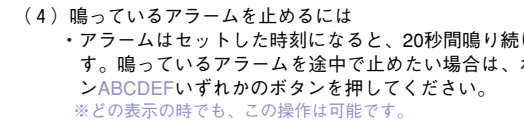
- 設定した時刻（時・分）で毎日報知する3チャンネルのディレーアラームです。
- 各チャンネルは、アラームのon/-（セット/解除）切替ができます。

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



- （2）アラームの使いかた
- ・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、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。
- ②ボタンDを押して「AL-1」を呼び出します。
- ③ボタンAを押したとき「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Aを押した時に「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Cを1回押すごとに減速している数字が1つずつ進みます。（ボタンBを押すごとにつづります）
- ※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。
- 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」へ自動的にもどります。

- （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）と解除（-）が表示されます。

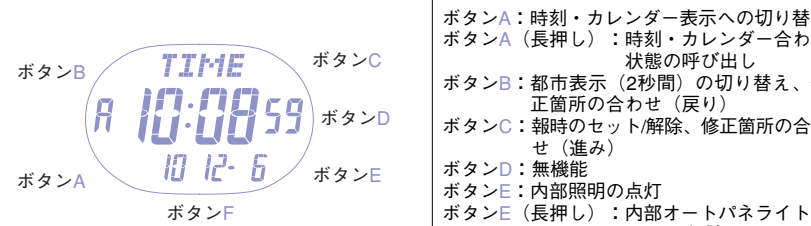


■電池交換後のお願い（システムリセット）

- ・電池交換後、万一異常な表示（読めない表示など）になった場合、以下の操作をしてください。
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。
- ボタンA：時刻・カレンダー表示への切り替え
ボタンA（長押し）：時刻・カレンダー合わせ
ボタンB：都市表示（2秒間）の切り替え、修正箇所合わせ（戻り）
ボタンC：報時のセット/解除、修正箇所の合わせ（進む）
ボタンD：内部照明の点灯、オートバネライトのセット/解除
ボタンF：修正箇所の選択
- システムリセットのしかた

ボタンA/C/E/F4つを同時に2～3秒押し続けると、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。

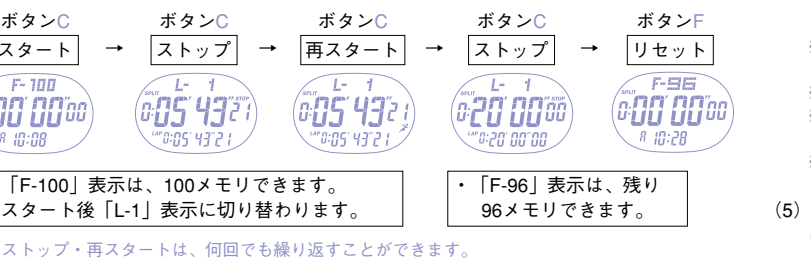
- （1）ボタンの名称とはたらき
- ボタンAを押して「時刻・カレンダー表示」状態にしてください。



- （2）時刻・カレンダーの合わせかた
- 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B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（日）は自動的に設定されます。
※設定した都市はGMT（GREENWICH）にすると「[D.S.T.]」の「on/たはー」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。

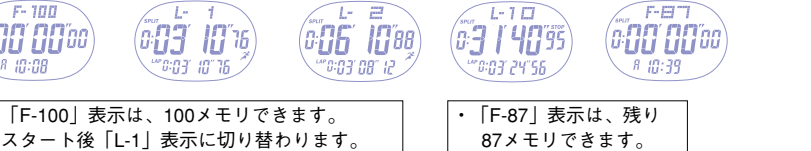
- ※ペストラップタイム、平均ラップタイムを表示する関係のため、1つでもデータを取ると、最低3つのメモリーを使います。1チャンネル（ch）のみ使用した場合は100メモリー（記憶）できますが、chを複数使用した場合はメモリーの合計が100に達します。
- たとえば、1チャンネル（ch）使用の場合は100メモリー、2チャンネル（ch）使用の場合は合計97メモリーとなります。
- ※ラップ/スプリットを計測した際、上段にラップ回数と「FULL」と表示が交互に点滅した場合、ラップ/スプリットタイムのメモリーができません。メモリーがいっぱいになっているという意味です。ラップ/スプリットタイムは呼び出せません。
- ※クロノグラフ機能を使用するときと、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。

（2）普通の使いかた（積算タイムを測る）



- ・「[F-100]」表示は、100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。
- ・「[F-96]」表示は、残り96メモリーできます。

※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。



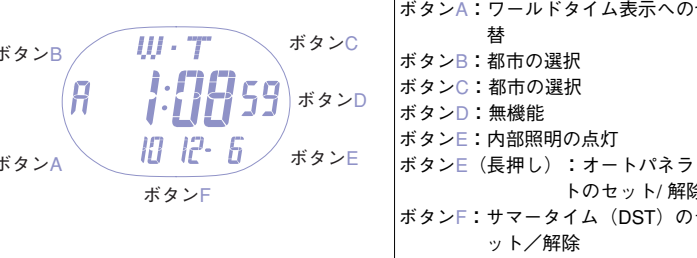
- ・「[F-100]」表示は、100メモリーできます。
- ・スタート後「[L-1]」表示に切り替わります。
- ・「[F-87]」表示は、残り87メモリーできます。

※ラップ/スプリット計測後、約10時間表示をホールドし、ラップ回数が点滅します。その後自動的にストップウォッチ計測時間にもどります。ラップ回数は、次のラップ回数です。
※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：1001）、1002（表示：002）と順次表示します。

■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。
- 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。

- （1）ボタンの名称とはたらき
- 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。



- （2）ワールドタイムの使いかた
- ボタンAを押して「ワールドタイム表示」にしてください。
- 都市コードと年・月・日と時刻を表示します。
- ボタンBとボタンC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Fを押すごとにセットと解除ができます。
- （サマータイム解除）DSTマーク点灯
- （サマータイム消灯）DSTマーク点灯

- ※「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」にした場合と同じ都市の時がサマータイム表示されます。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ム表示します。

■液晶パネルについて

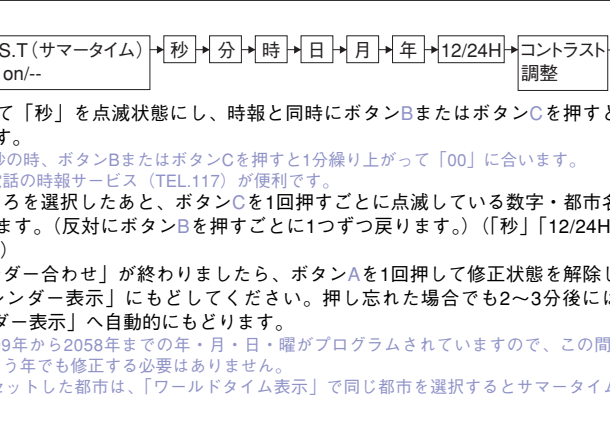
- この時計の（液晶パネル）は、7年をすぎますと、コントラストが低下したり数字が読みにくくなることがあります。お買い上げ店に交換をお申し付けください。有料にて申し受けます。

■こんな時には

現象	考えられる原因	このようにしてください
時計が止まった	電池の容量がなくなった。	直ちに電池交換をお買い上げ店にご依頼ください。
時計が一時的に進む/遅れる	寒いところまたは、暑いところへ放置した。	温度は、常温でもどれば元にもどります。時刻を合わせ直してください。
	落としたり強くぶつけた。	時刻を合わせ直してください。
	強い衝撃が加えられた。	元にもどらない場合は、お買い上げ店にご相談ください。
全ての点灯セグメントが点滅表示になった。	電池寿命が近づいたこと。	お早めにお買い上げ店にお買い上げ店にご相談ください。
ガラスのくもりが消えない	バックガラスの劣化などにより、時計内部に水分が入った。	お買い上げ店にご相談ください。

※その他の現象は、お買い上げ店にご相談ください。

- ボタンFを押すたびに修正箇所が替わります。



- 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「00」に合います。
- ※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分繰り上げて「00」に合います。
- ※時刻合わせは、電報の時鐘の音（TEL117）が便利です。
- ④合わせたいところを選択したあと、ボタンCを1回押すごとに減速している数字、都市名が「つづ」進みます。（反対にボタンBを押すごとに「つづ」戻ります。）（「秒」[12/24H]「D.S.T.」を除く。）
- 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」にもどってください。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。
- ※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表示になります。

- （4）ペース音と距離換算表示機能の使いかた
- ①ペース音を鳴らす
- ・クロノグラフ計測中にボタンB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D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。
- 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、下段の表示が距離換算により替わりDIS-マークが点灯します。再度ボタンBを長押しして消灯します。
- クロノグラフセット中はボタン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。
- ※距離換算の状態でボタンBを長押しすると下段の表示は時間表示（SPLITまたはLAP）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ペース（1分あたりの歩数）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。

参考	歩/分	分/km
80	100	12.50
	125	10.00
	150	8.33
	180	6.67
	200	5.00
100	125	8.00
	150	6.67
	180	5.56
	200	4.55
120	125	6.67
	150	5.56
	180	4.63

- ②ペース（1分あたりの歩数）から1kmあたりの所要時間を算出するには
[1kmあたりの所要時間（分）] × [歩幅（cm）]
＝ [ペース（1分あたりの歩数）]
例）歩幅100cmの人が1kmを8分で走る場合のペース（1分あたりの歩数）は
100×100
[8（分）] × [100（cm）] = [125歩/分]

参考	歩/分	分/km
80	100	12.50
	125	10.00
	150	8.33
	180	6.67
	200	5.00
100	125	8.00
	150	6.67
	180	5.56
	200	4.55
120	125	6.67
	150	5.56
	180	4.63

- ②ペース（1分あたりの歩数）から1kmあたりの所要時間を算出するには
[ペース（1分あたりの歩数）] × [歩幅（cm）]
＝ [1kmあたりの所要時間（分）]
例）歩幅100cmの人が1分あたり160歩で走る場合の1kmあたりの所要時間は
100×100
[60（歩分）] × [100（cm）] = [6.25分] = 6分15秒

（4）都市と時差の比較表

都市コード	都市名	国・地域	UTCとの差
1	GMT		0時間
2	ロンドン	イギリス	0時間
3	PAR	パリ	1時間
4	BER	ベルリン	1時間
5	ATH	アテネ	2時間
6	CAI	カイロ	2時間
7	MOW	モスクワ	3時間
8	BGW	バグダッド	3時間
9	HR	ハーグ	3時間
10	DXB	ドバイ	4時間
11	KBL	カブール	4.5時間
12	HKG	香港	5時間
13	DEL	デリー	5.5時間
14	DAC	ダカ	6時間
15	RGN	リガ	6.5時間
16	BKK	バンコク	7時間
17	BJS	北京	8時間
18	HKG	香港	8時間
19	WUL	ウランバートル	8時間
20	TYO	東京	9時間
21	ADL	アデレード	9.5時間
22	SYD	シドニー	10時間
23	NLG	メルボルン	10時間
24	WU	ウィーン	11時間
25	INL	インドネシア	12時間
26	ANC	アンタールジャ	12.5時間
27	LAX	ロサンゼルス	13時間
28	NYC	ニューヨーク	13.5時間
29	CHI	シカゴ	14時間
30	NYC	ニューヨーク	14.5時間
31	SCL	サンティアゴ	15時間
32	RIO	リオデジャネイロ	15.5時間
33	PDL	アテネ	16時間

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

- ★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）
- ※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。電池が漏液するおそれがあります。
- ・フレリバーやぶくれを起こした場合、ただちに時計の使用を止め、皮質料など専門店にご相談ください。
- ・直接蛇口から水をかけるとは避けてください。
- ・水道水は非常に硬水が多く、日常生活用強化防水の水圧が高く、防水不良になるおそれがあります。
- ・水のついたまま、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。
- ※防水性能は、蒸気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
- ※金（バンド）の調整は専門知識・技能が必要ですので、お買い上げ店にご相談ください。
- ・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。
- ※指輪や、ご転送などにより、お買い上げ店の調整が受けられない場合は、弊社お客様相談窓口へご相談ください。
- 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。
- ※商品の分解・改造はしないでください。
- ※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。
- ※衣類や手、首などを傷ついたり、首を締めたりするおそれがあります。

■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。

- ※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、まず電源を切った後に交換してください。電池交換後も明るくならない場合は、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付けください。有料にて申し受けます。

■製品仕様

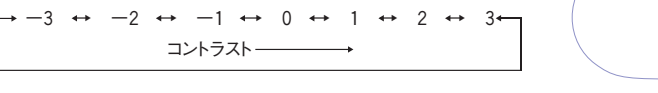
- （1）水晶振動数・・・32,768Hz
- （2）精度・・・平均月差±20秒（気温5℃～35℃において腕につけた場合）
- （3）作動温度範囲・・・10℃～+60℃ただし表示機能は0℃～+50℃
- （4）表示体・・・FE型メタチタン液晶
- （5）使用電池・・・小型リチウム電池SB-T11 1個
- （6）電池寿命・・・約3年
- （7）電池寿命切れ予告機能
- （8）電子回路・・・発振・分周・駆動回路（C-MOS-LSI 1個）

※上記の製品仕様は、改良のため予告なく変更することがあります。

- 保証と修理について
- ・修理や点検調整のための分解解除（オーバーホール）の際は、お買い上げ店、または弊社お客様相談窓口へご相談ください。
- ・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ください。大切に保管してください。
- ・保証期間終了後については、修理によって機能の維持できる場合には、ご希望により有料修理させていただきます。
- 補修用性能部品について
- ・この時計の補修用性能部品の保有期間は通常7年を標準としています。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は使用させていただくことがありますのであらかじめご了承ください。

- ※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ABCDE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
- ・表示のコントラスト（明るさ）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。
- 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。

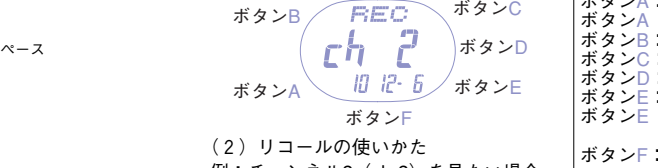


- ④調整が終わりましたら、ボタンAを押して「時刻・カレンダー表示」にもどってください。押し忘れた場合でも2～3分後には「時刻・カレンダー表示」状態へ自動的にもどります。

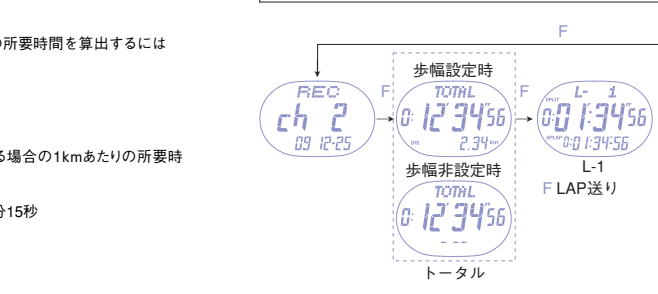
■リコール（呼び出し）の使いかた

- ・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出すことができます。
- ・ペストラップタイム、平均ラップタイムを表示します。（1つのデータの場合は、ペ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日の日付が記憶されます。

- （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。
- ※はじめに最新のチャンネルを表示します。



- （2）リコールの使いかた
- 例：チャンネル2（ch2）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。
- ※はじめに最新のチャンネルを表示します。
- 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。
- ③ボタンFを押して、ラップタイムの確認ができます。
- 次の順序を確認できます。
- トータル→1・・・→ペストラップタイム→平均ラップタイム→ch-2



※各データにTOTALデータ表示の下段に走行距離が表示されます。
※ペストラップを表示する時は「BEST」表示と「L-1」が交互に表示します。

- ④他の測定機能を見たい場合は、ボタンBを押して見たいチャンネルを選び、③のよう

■使用上のご注意とお手入れについて

●製品取扱上のご注意

- △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したり、汗を多くかかるといった場合
- 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。
- ・乳幼児の手が届くところに、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

SEIKO

取扱説明書

INSTRUCTIONS

S602

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。
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、お願い申し上げます。
なお、この説明書はお手元へ保管し、必要に応じてご覧ください。

●お問い合わせ窓口

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ください。
https://www.seikowatches.com/jp-a/customer-service/contact/service-center

■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 throughout the world.

TIME/CALENDAR
• Year, month, date, day, hour, minute, second, and summer time mark can be displayed.
• Up to 100 units of memory can be used for storing measured lap time and split time data.
• The calendar automatically adjusts for odd and even months including February of leap years from January 1, 2009 to December 31, 2058 (Automatic calendar).

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 split time data.
• The measured time data within 100 units of memory can be sorted by channel when being stored.

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.

TIMER
• The timer can be set from 1 minute to 60 minutes in one-minute increments.

ALARM
• 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 ("—") independently.

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

PACE SOUND FUNCTION
• 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 running.
• The pace sound can be set to ring one 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 time, can be displayed (288 km can be calculated and displayed at a maximum).

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).

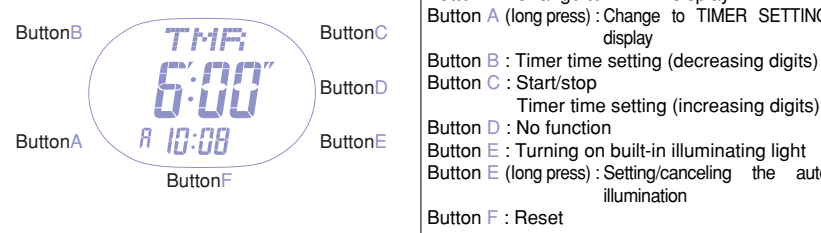
ILLUMINATING LIGHT
The built-in light illuminates any digital display for approximately 2 seconds by pressing the button for turning on the light.

■HOW TO USE THE TIMER

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

(1) Buttons and operations

- Press Button A to show the TIMER display.



(2) How to set the timer

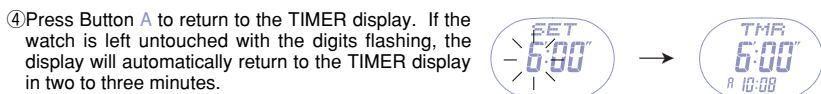
- ① Press Button A to show the TIMER display.

※ The timer is initially set for 1 minute.

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

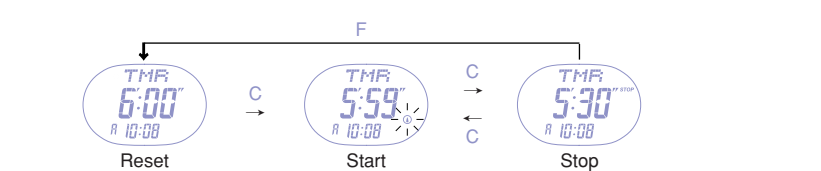
- ③ Press Button C (increasing digits) or (decreasing digits) to set the timer time.

※ If Button C or B is kept pressed, the digits move quickly.



(3) How to use the timer

- ① Press Button A to show the TIMER display.
- ② To start or stop the timer, press Button C.
- ③ To reset the timer, press Button F.



- ※ Restarting 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 beep sounds for approximately 5 seconds.
- ※ To stop the time-up warning beep and time-up beep while sounding, press either Button A, B, C, D or E.

■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 replaced. When the battery nearly its end, all the digits start flashing. At 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.
※ The battery 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 within 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 than the specified period.
- (2) Monitor battery
The battery in your watch may run down in less than two

●お問い合せ窓口

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ください。
https://www.seikowatches.com/jp-a/customer-service/contact/service-center

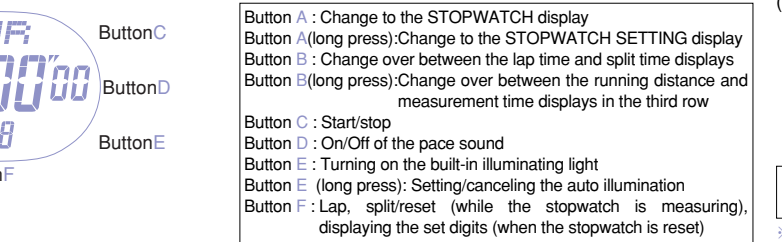
●With each pressing of Button A, the display changes in the following order.

■HOW TO USE THE STOPWATCH

- 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 memory recall display.
- ※ Refer to "HOW TO USE THE MEMORY RECALL FUNCTION" for further details.
- 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 A to show the STOPWATCH display.



※ "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.

How to measure time	Units of memory used for storing 1 time data
1 Start → Stop → Reset	3 to 4 units of memory
2 Start → Stop/Restart → Stop → Reset	3 to 4 units of memory
3 Start → Lap/Stop → Stop → Reset	4 to 5 units of memory
4 Start → Stop/Restart → Lap/Stop → Stop → Reset	4 to 5 units of memory
5 Start → Lap/Stop → Lap/Stop → Stop → Reset	5 to 6 units of memory

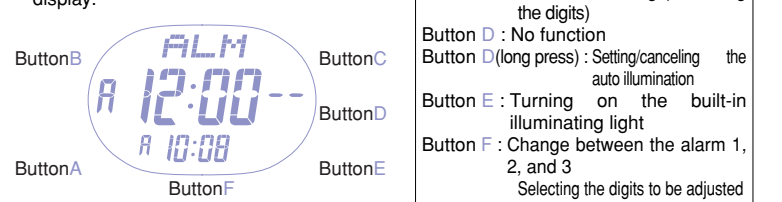
Due to the function displaying the best lap time and average lap time, it takes at least three units of memory to store 1 time data. If you store data only in one channel, you can use 100 units of memory for each channel. If you use more than one channel, the units of memory you can use will be less 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 a data is divided and stored in 2 channels, 97 units of memory can be used in total.
※ When lap time/split time is being measured, if lap number and "Full" mark flash alternately in the upper row of the display, lap time/split time cannot be stored any further because all units of memory have been used. In such a case, lap time/split time cannot be recalled.
※ 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".

■HOW TO USE THE ALARM

- 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 ("—") independently.

(1) Buttons and operations

- Press Button A to show the ALARM display.



(2) How to use the alarm

- The way of using the alarm is the same for every alarm channel.
- Ex.) Selecting alarm 1 and setting the alarm time to "6:30 a.m."
① Press Button A to show the ALARM display.
② Press Button B to show the ALARM SETTING display. The hour digits start flashing.
③ With each press of Button F, hour digits and minute digits flash alternately. Select the digits to be adjusted (flashing).
④ With each pressing of Button C, one digit is increased. (With each press of Button B, one digit is decreased.)
※ If Button C or B is kept pressed, the digits move quickly.
⑤ After all adjustments are completed, press Button A to release the ALARM SETTING display and to return to the ALARM 1 display. If the watch is left untouched with the digits flashing, the display will automatically return to the ALARM 1 display in two to three minutes.
⑥ How to engage or disengage the alarm
※ With each pressing of Button C in the ALARM display, "on" (the alarm is engaged) or "—" (the alarm is disengaged) mark is displayed alternately.
⑦ 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, E, F.
※ Doing this in any display can stop the alarm.

■NECESSARY PROCEDURE AFTER THE BATTERY CHANGE (RESETTING THE IC)

After the battery is replaced with a new one, or when an abnormal display such as broken digits appears, follow the procedure below. The built-in IC may be reset and the watch will resume normal operation.
● Press Button A to show the TIME/CALENDAR display.



- Button A: Change to TIME/CALENDAR display
Button A (long press): Change to TIME/CALENDAR SETTING display
Button B: Selection of city name, adjusting items or digits (moving back or decreasing)
Button C: Engagement/disengagement of hourly time signal, adjusting items or digits (advancing or increasing)
Button D: No function
Button E: Turning on the built-in illuminating light, setting/canceling the auto illumination
Button F: Selection of the item or digits to be adjusted

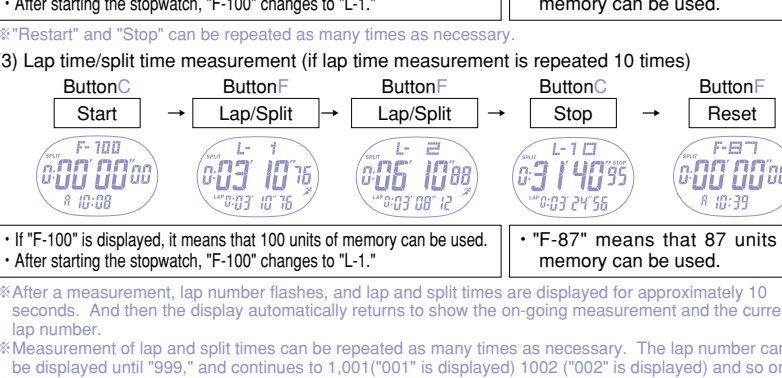
●Buttons and operations

● Press Button A to show the TIME/CALENDAR display.

●With each pressing of Button A, the display changes in the following order.

■HOW TO SET THE TIME AND CALENDAR

- (1) Buttons and operations
● Press Button A to show the TIME/CALENDAR SETTING display.
- (2) How to set the time and calendar
① Long press Button A to show the TIME/CALENDAR SETTING display. The city name currently set starts flashing.
② Press Button F to select the item to be adjusted (flashing).
③ 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 "Ⓢ" mark is displayed and the time advances for one hour.
※ If Button B or C is kept pressed, the digits move quickly.



※ "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.

How to measure time	Units of memory used for storing 1 time data
1 Start → Stop → Reset	3 to 4 units of memory
2 Start → Stop/Restart → Stop → Reset	3 to 4 units of memory
3 Start → Lap/Stop → Stop → Reset	4 to 5 units of memory
4 Start → Stop/Restart → Lap/Stop → Stop → Reset	4 to 5 units of memory
5 Start → Lap/Stop → Lap/Stop → Stop → Reset	5 to 6 units of memory

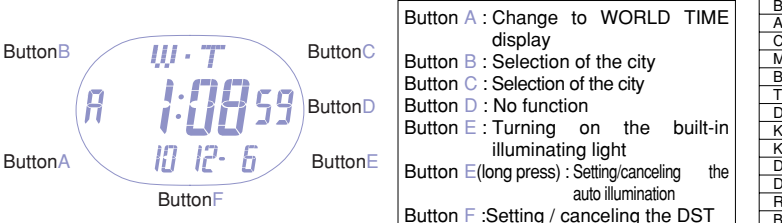
Due to the function displaying the best lap time and average lap time, it takes at least three units of memory to store 1 time data. If you store data only in one channel, you can use 100 units of memory for each channel. If you use more than one channel, the units of memory you can use will be less 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 a data is divided and stored in 2 channels, 97 units of memory can be used in total.
※ When lap time/split time is being measured, if lap number and "Full" mark flash alternately in the upper row of the display, lap time/split time cannot be stored any further because all units of memory have been used. In such a case, lap time/split time cannot be recalled.
※ 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".

■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).

(1) Buttons and operations

- Press Button A to show the WORLD TIME display.



(2) How to use the world time

- Press Button A to show the WORLD TIME display.
- ※ The city code, year, month, date, and time are displayed.
- To select the city, press Button B or C.
- (3) How to set the summer time
The DST mark appears. The DST mark disappears.



※ If summer time is set to the city which has also been set as "HOME" in the TIME/CALENDAR display, the summer time will also be shown in the TIME/CALENDAR display. If summer time is 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

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.

■TROUBLESHOOTING

Problem	Possible cause	Solution
The watch stops operating.	• The battery has run down.	• Have the battery replaced with a new one immediately by the retailer from whom the watch was purchased.
The watch temporarily gains/loses time.	• The watch has been left in extremely high or low temperatures for a long time. • You dropped the watch, hit it against a hard surface or wore it while playing active sports. • The watch was exposed to strong vibrations.	• This condition will be corrected when the watch temperature returns to normal. Set the correct time before use. • Set the correct time before use. If the abnormal condition persists, consult the retailer from whom the watch was purchased.
All the segments of the display are flashing.	• The battery nearly its end.	• Have the battery replaced with a new one as soon as possible by the retailer from whom the watch was purchased.
The blur in the glass	• Water got inside the watch due to the deterioration of the gasket, etc.	• Consult the retailer from whom the watch was purchased.

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

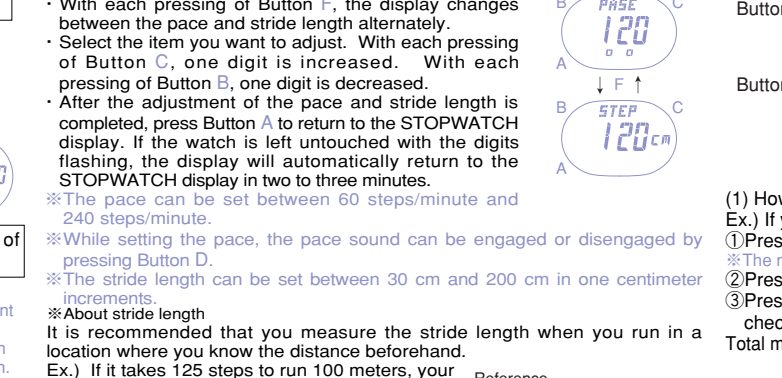
●Buttons and operations

● Press Button A to show the TIME/CALENDAR display.

●With each pressing of Button A, the display changes in the following order.

■HOW TO USE THE MEMORY RECALL FUNCTION

- (1) Confirming the pace and stride length
• Long press Button F when the stopwatch is reset. The stride length and pace (number of steps per minute) currently set can be displayed while Button F is kept pressed.
- (2) 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.
• With each pressing of Button F, the display changes 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.



※ "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.

How to measure time	Units of memory used for storing 1 time data
1 Start → Stop → Reset	3 to 4 units of memory
2 Start → Stop/Restart → Stop → Reset	3 to 4 units of memory
3 Start → Lap/Stop → Stop → Reset	4 to 5 units of memory
4 Start → Stop/Restart → Lap/Stop → Stop → Reset	4 to 5 units of memory
5 Start → Lap/Stop → Lap/Stop → Stop → Reset	5 to 6 units of memory

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 for each 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 a data is divided and stored in 2 channels, 97 units of memory can be used in total.
※ When lap time/split time is being measured, if lap number and "Full" mark flash alternately in the upper row of the display, lap time/split time cannot be stored any further because all units of memory have been used. In such a case, lap time/split time cannot be recalled.
※ 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".

(4) Cities and time differences

City code	City name	Country/Region	Time difference
GMT	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
RGK	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	Noumea	New Caledonia	11 hours
WLG	Wellington	New Zealand	12 hours
HNL	Honolulu	United States	−10 hours
LAX	Los Angeles	United States	−8 hours
NYC	New York	United States	−5 hours
SCL	Santiago	Chile	−4 hours
MAO	Mao de Janeiro	Brazil	−3 hours
PDL	Azores	Azores	−1 hour

■REPLACEMENT OF THE ELECTROLUMINESCENT PANEL (FOR ILLUMINATING LIGHT)

The electroluminescent panel for illumination of the display loses its luminance as the battery voltage gets lowered. Also, its luminance level decreases gradually with use.
※ After 120 hours of use, the luminance level decreases by about half. When the illuminating light becomes dim, replace the battery with a new one. If the illuminating light remains dim after the battery is replaced, have the electroluminescent panel replaced with a new one by the retailer from whom the watch was purchased.
It will be replaced at cost.

■SPECIFICATIONS

(1) Frequency of crystal oscillator	32,768 Hz
(2) Loss/gain (monthly rate)	Less than 20 seconds (when the watch is worn on your wrist in the temperature range between 5°C and 35°C)
(3) Operational temperature range	Between -10°C and +60°C For the display function: Between 0°C and +50°C
(4) Display medium	Nematic Liquid Crystal, FEM (Field Effect Mode)
(5) Battery	Monocrystalline lithium battery SB-T17, 1 piece
(6) Battery life	Approx. 3 years
(7) Battery life indicator	
(8) IC (Integrated Circuit)	Oscillator, frequency divider and driving circuits (C-MOS-LSI), 1 piece

※ The specifications are subject to change without prior notice, for product improvement.

●Buttons and operations

● Press Button A to show the TIME/CALENDAR display.

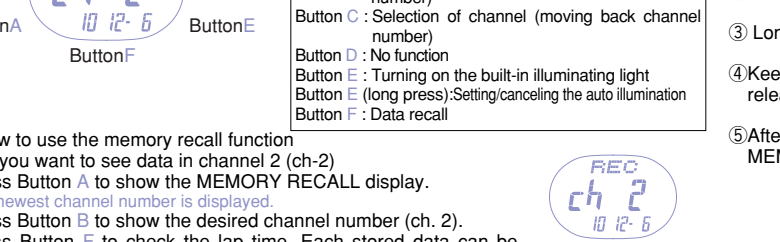
●With each pressing of Button A, the display changes in the following order.

■HOW TO USE THE MEMORY RECALL FUNCTION

- Up to 100 units of memory can be used to store measured time data.
- The stored data can be recalled 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.

(1) Buttons and operations

- Press Button A to show the MEMORY RECALL display.



※ "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.

How to measure time	Units of memory used for storing 1 time data
1 Start → Stop → Reset	3 to 4 units of memory
2 Start → Stop/Restart → Stop → Reset	3 to 4 units of memory
3 Start → Lap/Stop → Stop → Reset	4 to 5 units of memory
4 Start → Stop/Restart → Lap/Stop → Stop → Reset	4 to 5 units of memory
5 Start → Lap/Stop → Lap/Stop → Stop → Reset	5 to 6 units of memory

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 for each 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 a data is divided and stored in 2 channels, 97 units of memory can be used in total.
※ When lap time/split time is being measured, if lap number and "Full" mark flash alternately in the upper row of the display, lap time/split time cannot be stored any further because all units of memory have been used. In such a case, lap time/split time cannot be recalled.
※ 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".

■TO PRESERVE THE QUALITY OF YOUR WATCH

⚠ WARNING

- Immediately stop wearing the watch in the following cases.
○ If the watch body or band becomes edged by corrosion etc.
○ If the pins protrude from the band
- Consult immediately the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER.
• Keep the watch and accessories out of the reach of babies and children.
• Wipe away moisture, sweat or dirt with a soft cloth.
• If a baby or a child swallow the battery or accessories, immediately consult a doctor, as it will be harmful to the health of the baby or child.
• Do not remove the battery from the watch.
• Replacement of the battery requires professional knowledge and skill. Please ask a watch retailer for replacement of the battery.
• Installation of an ordinary silver oxide battery can generate heat that can cause bursting and ignition.
• 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.

⚠ CAUTION

- Avoid wearing or storing the watch in the following places.
○ Places where volatile agents (cosmetics such as polish remover, bug repellent, thinners etc.) are vaporizing
○ Places where the temperature drops below 5°C or rises above 35°C for a long time
○ Places of high humidity
○ Places affected by strong magnetism or static electricity
○ Dusty places
○ Places affected by strong vibrations
- If for watches with allergies, do not wear a dead battery compartment for a long time as it may cause bacteria.
• If you observe any allergic symptoms or skin irritation
Stop wearing the watch immediately and consult a specialist such as a dermatologist or an allergist.
Water may get inside of the watch.
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 pour or pull out the crown when the watch is wet.
• Water may get inside of the watch.
※ If the inner surface of the glass is clouded with condensation or water droplets appear inside of the watch for a long time, the water resistant performance of the watch is deteriorated. Immediately consult the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER.
• 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 resistant performance of the watch.
• Other cautions
○ 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.
○ Length adjustment service for metallic bands is available at the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER.
The service may also be available on a chargeable basis at other retailers, however, some retailers may not undertake the service.
○ Do 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

■AFTER-SALE SERVICE

- Notes on guarantee and repair
• Contact the retailer the watch was purchased from or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER for repair or overhaul.
• Within the guarantee period, present the certificate of 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 upon request and payment.
• SEIK