

SEIKO

使用说明书

S802 ソーラーデジタルウォッチ

T-4

我们真诚地感谢您购买我公司的产品。
为了保证您正确地使用本产品，
请在使用前认真阅读说明书。

并妥善保管好说明书，以便在需要的时候随时取阅。

※ 金属表带的调整，可以请您购买腕表的商店为您调整。
如果因礼品赠送或者搬家等而无法联系购买商店调整的话，可以跟弊公司的客户服务中心联系。如果在非购买商店调整的话，则可能会收取费用或者不能为您提供相关服务。

※ 在产品上有时会有贴有一层防止损伤用的保护膜。使用时务必要把保护膜揭下来。如果在贴有保护膜状态下使用的话，则有可能因沾上污渍、汗水、尘埃、水分等而导致生锈。

目录

1. 关于本产品	
使用本产品时的注意事项	128
特点	132
按钮的名称和显示的转换	133
本产品的使用功能	134
各种标识的说明	136
2. 使用前必读	
关于充电	137
(1) 充电方法	137
(2) 充电所需大致时间	138
(3) 关于显示和电池剩余电量	139
■关于电池剩余电量	139
■关于节电及休眠功能	141
旋转表圈的使用方法	143
3. 时间及日历模式	
时间及日历模式的使用方法	145
(1) 按钮的名称和功能	145
(2) 家乡时间城市的时间、日历、城市名、 夏时制的调整方法	146
(3) 对比度的调整方法	148
(4) 节电模式的设置方法	149
(5) 轻敲输入灵敏度的调整方法	150
(6) 双时间显示的使用方法	151
1) 家乡时间和世界时间显示位置的 转换	151
2) 世界时间城市的选择	152
3) 世界时间城市夏时制的设置	152
(7) 世界时间城市和时差一览表	153
(8) 闹钟音的试听、报时/操作提示音设置和 解除的方法	154
4. 秒表模式	
秒表模式的使用方法	155
(1) 按钮的名称和功能	155
(2) 单圈时间显示和分段时间显示的 转换	157
(3) 秒表的使用方法	157
1) 累积计算时间的计测方法	157
2) 单圈/分段时间的计测方法	158
5. 叫出模式	
叫出模式的使用方法	159
(1) 按钮的名称和功能	159
(2) 计测数据的确认方法	160

(3) 计测数据的删除	161
6. 计时器模式	
计时器模式的使用方法	163
(1) 按钮的名称和功能	163
(2) 计时器的设置方法	164
(3) 计时器的计测方法	165
7. 闹钟模式	
闹钟模式的使用方法	166
(1) 按钮的名称和功能	166
(2) 闹钟的使用方法	167
(3) 想让闹钟鸣响的时候，不想让闹钟 鸣响的时候	168
(4) 怎样停止鸣响中的闹钟?	168
8. 太阳能检测器模式	
太阳能检测器模式的使用方法	169
(1) 按钮的名称和功能	169
(2) 显示的说明	170
(3) 发电水平再次显示的方法	170
(4) 关于充电的参考数值	170
9. 使用腕表时注意事项	
关于日常保养	171
关于防水性能	172
关于性能和机型	174
关于表带	175

关于使用电源	177
关于售后服务	179
10. 排难解疑	
这种时候怎么办?	182
系统复位的方法	184
11. 产品规格	
产品规格	185

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11

使用本产品时的注意事项

警告

该标志表示如果使用操作不当的话，有可能导致受伤等严重的后果。

- 如果出现以下情况的话，应该停止使用。
 - 如果腕表表壳或表带因腐蚀等变得尖锐的话
 - 如果表带的销子或表栓有松动或变形的现象出现
 - ※ 应立即与购买商店或公司的客户服务中心取得联系。
- 不要把腕表和零部件放在婴幼儿用手能触摸到的地方。

有可能导致婴幼儿误吞食零部件。
万一出现误吞食情况时，会对身体有害，应立即找医生咨询。
- 勿将充电电池从腕表上拆卸下来

※ 关于充电电池 → 关于使用电源 P.177
由于更换充电电池需要专业知识和技术，所以电池更换应委托购买本产品的商店。
如果装入一般的氧化银电池，有可能导致电池破裂、发热、起火等，造成腕表损坏。

注意事项

该标志表示如果使用操作不正确的话，有可能导致负轻伤或蒙受物质方面损失。

- 应该避免在以下场所携带或保管本腕表
 - 有挥发性药品散发的地方（洗甲水等化妆品、杀虫剂、稀释剂等）
 - 温度长期处于超出 5°C~35°C 范围之外的地方
 - 受到磁气和静电影响的地方
 - 振动较强的地方
 - 高温度的地方
 - 灰尘较多的地方
- 如果出现了过敏、斑疹的话

应立即停止腕表的使用，并到皮肤科等专科医生之处就诊。
- 其他注意事项
 - 金属表带的调整需要专业知识和技术，所以，调整表带时应该与购买商店联系。如果自己调整的话，则有可能导致手或手指受伤，也有可能导致零部件遗失。
 - 不要对商品做拆卸或改造
 - 注意不要让婴幼儿接触腕表。
有可能导致受伤或过敏。
 - 关于使用完后的电池的处理，应遵守各地方行政部门的相关规定。
 - 在使用怀表和胸饰表的话，请注意绳带和表链的使用方法。
使用不当则有可能损坏衣服或弄伤手和颈部或者勒脖子。

警告



本腕表在浅海潜水以及深海潜水的时候绝对不能使用。

配戴呼吸器进行的浅水潜水以及深海潜水用的腕表需要经过适应严酷环境的各种严格检查，而本腕表并没有做过这类检查。在做这类潜水时，应使用专用的潜水腕表。

注意事项



应避免直接用水龙头浇水

自来水的水压非常高，即使是具有日常生活防水性能及加强型防水性能的腕表，如果直接用水龙头对着腕表浇水也有可能引起防水问题的出现。

注意事项



在手上沾有水分的时候，
不要操作腕表的表把或按钮

有可能使水分进入表的内部。

※ 万一玻璃面内侧出现了水雾气或水滴，且长时间不消失的话，则说明防水有问题。
应该尽早与购买商店或公司的客户服务中心取得联系。



当表上沾有水滴、汗水和污渍的时候，
不应放置不管

即使是防水表也会因玻璃黏和面或垫圈老化以及不锈钢生锈而导致防水出现问题。



在入浴或洗桑拿浴的时候，不要使用腕表

蒸气、肥皂以及温泉的成分等有可能加速防水性能的老化。

■ 时间及日历功能

2018年至2067年全自动日历。可以设置夏时制 (DST)。

■ 双时间显示功能

可以把家乡时间和世界时间 (从世界44个城市 [包括GMT] 中选择所城市的现在时间) 显示在同一个画面上。世界时间也可以按照城市不同分别设置夏时制。

■ 秒表功能及叫出功能

最长计测时间可到9小时59分59秒9, 单圈和分段时间最大可记忆100条。计测后可以叫出确认储存的数据。

■ 太阳能充电功能

通过表盘上的太阳能电池板把光转变成电能并充电。充满电后, 即使在光线照射不到的状态下, 也可以工作约5个月时间。

■ 节电及休眠功能

如果无光线照射下, 无按钮操作状态持续一定时间的话, 则为了抑制电力消耗, 节电功能会启动。

■ 太阳能检测器功能

分11等级显示现在的太阳能发电水平和电池剩余电量, 作为充电的参考。

■ 轻敲输入启动背照灯亮灯

如果腕表戴在手上, 轻敲一下腕表的表面的话, 则背照灯亮灯2秒钟。

· 按钮的名称从左下方起按顺时针排列按钮A~按钮D。

· 按钮D 转换模式。

· 在各按钮处标注有该按钮的主要功能。

· 外围的图形, 在时间及日历模式下表示“分”, 在太阳能检测器模式下表示现在的太阳能发电水平和电池剩余电量。



※各标注和样式可能会因机型不同而有所差异。

· 按压按钮D依次按下述顺序转换模式。



· 在任何一种模式下, 如果轻敲腕表表面一下的话, 则背照灯亮灯2秒钟。

	上行初始显示	功能	参考页数
时间及日历模式	TIME	· 时间、日期、星期的设置和显示。日历的设置范围: 2018年至2067年 · 家乡城市的选择、夏时制(DST)设置、对比度的调整、节电设置、轻敲灵敏度调整 · 世界时间的显示、各城市的夏时制设置 · 报时 / 操作提示音的设置、闹钟音的试听	P. 145
秒表模式	CHRONO	· 秒表计测 (1/10 秒单位) · 最长计测时间: 9 小时 59 分 59 秒 9 · 各频道分别计测和保存单圈及分段时间 (最大 100 单圈)	P. 155
叫出模式	RECALL	· 在秒表模式下, 计测及所保存数据的叫出和删除	P. 159
计时器模式	TIMER	· 设置范围从 10 秒至 9 小时 59 分 59 秒的倒计时计时器 · 重复次数可设置 1 ~ 99 次	P. 163
闹钟模式	ALARM	· 3 频道的每日闹钟 · 各频道可分别设置 ON/OFF	P. 166
太阳能检测器模式	SOLAR	· 以 11 等级显示现在的太阳能发电水平和电池剩余电量	P. 169

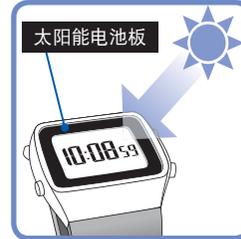
各种标识的说明

- 电池剩余电量显示 : 用图形表示现在电池剩余电量的大致状况。
- PS** 节电标识 : 显示目前正处于节电状态。
- SL** 休眠标识 : 显示目前正处于休眠状态。
- 秒表标识 : 当秒表计测中的时候闪烁, 在停止的时候亮灯。
- 计时器标识 : 当计时器计测中的时候闪烁, 在停止的时候亮灯。
- 世界时间标识 : 表示所显示时间为世界时间。
- DST** 夏时制标识 : 在时间模式下, 当夏时制设置为 ON 的时候亮灯。
- 闹钟标识 : 当闹钟设置为 ON 的时候亮灯。
- 报时标识 : 当报时 / 操作提示音设置为 ON 的时候亮灯。
当报时 / 操作提示音为 ON 的时候, 每到整点时音响报时。

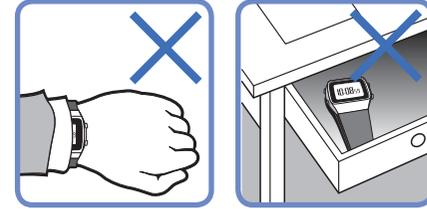
关于充电

(1) 充电方法

把太阳能电池板放置于光线照射下进行充电。



为了保证腕表良好的使用状态, 平时应该注意给电池充电。



在上述情况下, 会因充电不足而导致电池能量耗尽, 腕表停止走动的可能性增大。

- 腕表隐藏在衣服的袖子内。
- 持续在光线不易照射到的环境中使用或保管。

※在充电的时候, 注意不要让腕表达到高温状态。(腕表正常工作温度范围为 $-10^{\circ}\text{C}\sim+60^{\circ}\text{C}$)
※当首次使用腕表或者驱动因充电不足而停止走动的腕表的时候, 请参照下一页的“充电需要的大致时间”, 给电池充电。

(2) 充电所需大致时间

请参考下述时间, 给电池充电。

环境 / 发电水平	电池剩余电量显示					1天所需的充电时间
	全部灭灯					
环境1 天气晴朗时的室外发电水平10		大约1小时	大约2小时	大约2小时	大约1小时	大约2分钟
环境2 天气晴朗时的窗口处发电水平6		大约10小时	大约16小时	大约24小时	大约11小时	大约22分钟
环境3 阴天时的窗口处发电水平4		大约20小时	大约33小时	大约48小时	大约22小时	大约44分钟
环境4 日光灯下的室内发电水平2		大约200小时				大约8小时

※“发电水平”在表格中各种环境下, 为本产品“太阳能检测器模式”以11等级(水平0~10)所显示的大致发电水平。(有关详细情况, 请参照P.169“太阳能检测器模式的使用方法”。)

本腕表一旦充满电以后, 如果在以下状态下使用的话, 其后即使在无光线照射状态下也可以持续工作大约5个月。

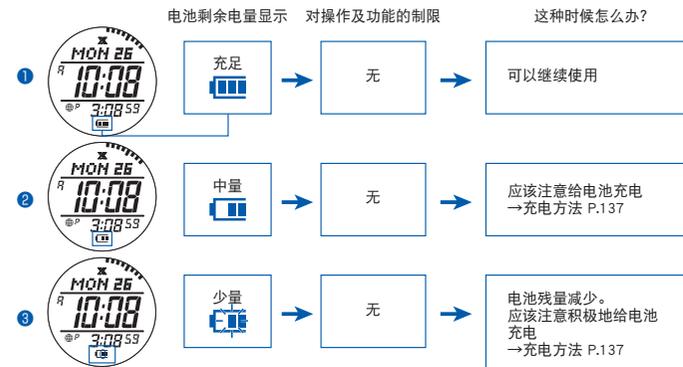
- 闹钟声…………… 10秒钟 / 天
- 背照灯亮灯…………… 1回(2秒钟) / 天
- 休眠…………… 6小时 / 天

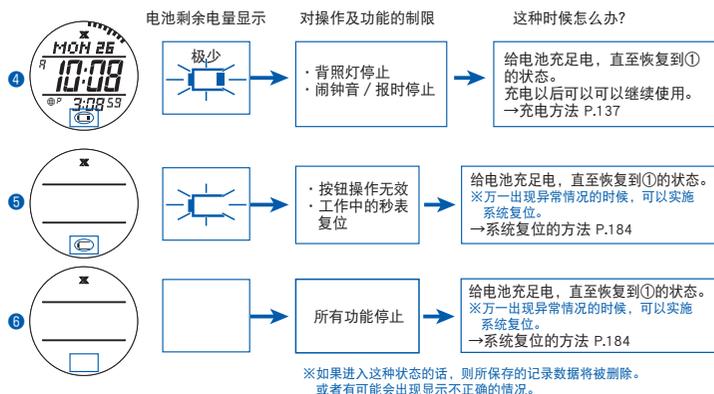
※请注意! 如果背照灯(内部照明)使用多的话, 则电池消耗会加快。

(3) 关于显示和电池剩余电量

■关于电池剩余电量

通过液晶显示屏的显示可以大致了解电池剩余电量。





· 节电模式的设置方法

在“时间及日历调整”模式下, 进行OFF或者ON的时间设置。时间设置可以从30分钟、1小时、2小时、4小时中选择。初始设置为30分钟。可以参照P.149的“节电模式的设置方法”。

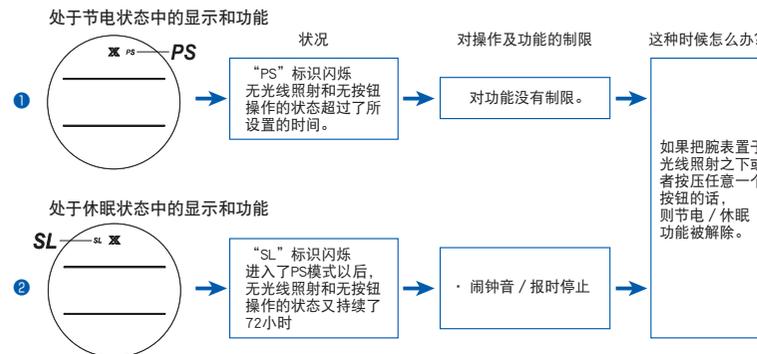
※在以下状态之下, 不会进入到节电模式或者休眠模式。

- 在电池剩余电量足够 () 的时候,
- 在秒表或者计时器处于启动之中

■关于节电及休眠功能

节电功能 : 如果无光线照射和无按钮操作的状态超过所设置的时间的话, 则POWER SAVE功能(节电功能)将启动。

休眠功能 : 在进入节电状态以后, 如果经过大约72小时的话, 则休眠功能将自动启动。



旋转表圈的使用方法 (仅限于带旋转表圈的机型)

●如果是带旋转表圈的机型的话, 则可以在时间及日历模式下使用旋转表圈来计测经过时间。

※通过旋转表圈测定的时间, 只能作为经过时间的一个大致参考来使用。



① 按压按钮 转换为时间及日历模式。

※在时间及日历模式下, 外圈的刻度点图形显示“分”的经过。

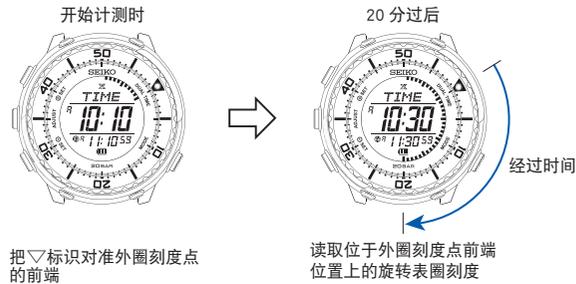
②当开始计测经过时间的时候，转动旋转表圈，把“▽”标识对准外圈刻度点的前端（现在“分”的位置）。

2

※旋转表圈既可以顺时针方向转动，也可以逆时针方向转动。

③当时间过后，可以通过读取位于外圈刻度点前端位置上的旋转表圈刻度来了解经过时间。
例）10点10分开始计测

使用前必读



144

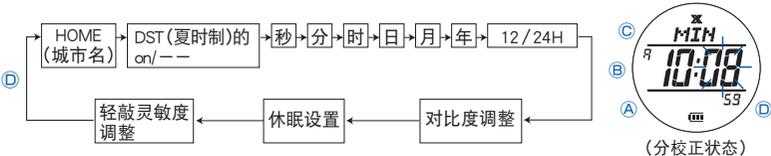
(2)家乡时间城市的时间、日历、城市名、夏令制的调整方法

①如果长时间按压按钮B的话，则转换为“时间及日历调整”状态。显示出现在所设置的家乡时间城市名。

②每按压一下按钮D，可以依次选择所要调整部分（闪烁）。

3

时间及日历模式



※如果设置好年月日的话，则“星期”会自动设置。
※如果将城市名设置为GMT的话，则不显示出“DST”的“on或--”。
※如果将“DST”设置为“on”的话，则夏令制标识“DST”亮灯，时间快进1小时。

·夏令制：DST (Daylight Saving Time)
一种时间制度，在夏天日照时间较长的时候，为了有效地利用白天地时间而把时间向前推进一小时。主要以欧美国家为主，全世界大约有80个国家实行夏令制。关于夏令制的实行时间和实行地区，各个国家有所不同。

※各地区的时差以及夏令制，有时可能会因国家和地区的情况而发生变更。
※在极个别地区，有时候会以15分钟和30分钟为单位设置时差。

146

时间及日历模式的使用方法

(1) 按钮的名称和功能

·按压按钮C转换为时间及日历模式。当上行显示出“TIME”以后，上行及中间行和下行分别表示家乡时间或者世界时间。

※时间及日历模式为家乡时间和世界时间的双时间显示，各自的显示位置可以转换。在世界时间显示位置上，世界时间标识“地球”亮灯。请参照P.151“(6)双时间显示的使用方法”。



按钮A：·校正部分的调整（返回）
·世界时间城市的选择（返回）
按钮A（长时间按压）：世界时间DST（夏令制）的设置 / 解除
按钮B：家乡时间和世界时间的显示位置转换
按钮B（长时间按压）：时间和日历调整状态的叫出
按钮C：·校正部分的调整（前进）
·世界时间城市的选择（前进）
按钮C（长时间按压）：报时及操作提示音的设置 / 解除
按钮D：·向秒表模式的转换
·校正部分的调整

时间及日历模式

145

③按压按钮D让“秒”处于闪烁状态，如果在听到报时的同时按压按钮A或者按钮C的话，则调整为“00”。

※当秒显示为30~59秒的时候，如果按压按钮A或者按钮C的话，则时间提前1分钟调整为“00”。

※时间调整可以利用电话报时服务（日本报时服务电话：117）。

④当按压按钮C选择好想要调整的部分后，每按一下按钮C，处于闪烁状态的数字及城市名会依次向前变化。

相反，每按一下按钮A，则会依次返回。（“秒”除外。）

※如果长时间按压按钮A或者按钮C的话，则可以快进。

⑤当“时间及日历调整”结束时，按压按钮B。解除校正状态而返回到“时间及日历显示”。即使忘记按压按钮也不要紧，经过2~3分钟之后，会自动返回到“时间及日历显示”。

※本腕表的日历装载有全自动日历功能，编入有自2018年至2067年的年月日及星期程序，只要在此期间内，大小月和闰年都不需要做调整。

※如果在家乡时间城市设置夏令制（DST）的话，则在“双时间显示”模式下把同一城市选择为世界时间城市时，所显示时间为夏令制。

※在调整时间的过程中，有时候会出现“全亮灯显示”，这属于正常现象，不是故障。这种时候，可以按压任意一个按钮，让显示状态返回到“时间及日历显示”。然后再从(2)的①步骤开始重新调整。

时间及日历模式

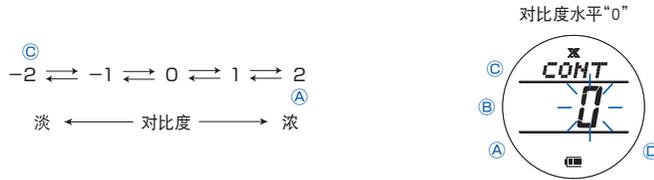
147

(3) 对比度的调整方法

可以对显示的对比度（浓淡）做调整。在产品出厂时以及系统复位后，对比度的设置为“0”。
· 按压按钮④，设置为“时间及日历显示”状态。

3
时间及日历模式

- ①如果长时间按压按钮⑤的话，则显示出现在所设置的城市名，转换为“时间及日历调整”状态。
- ②反复按压按钮④，设置为“对比度调整”状态(CONT)。
- ③按压按钮①或者按钮③，调整对比度。每按压一下按钮③，则显示变浓；每按压一下按钮①，则显示变淡。



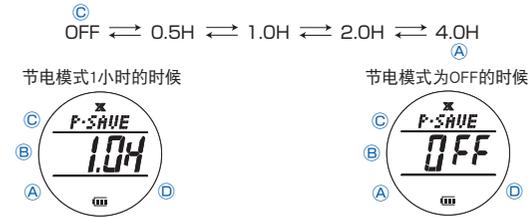
- ④如果调整结束的话，则可以按压按钮④，返回到“时间及日历显示”。即使忘记按压按钮也不要紧，经过2~3分钟之后，会自动返回到“时间及日历显示”。

148

(4) 节电模式的设置方法

可以设置节电模式启动的时间。产品出厂时设置为30分钟（0.5H）。
· 按压按钮④，设置为“时间及日历显示”状态。

- ①如果长时间按压按钮⑤的话，则显示出现在所设置的城市名，转变为“时间及日历调整”状态。
- ②反复按压按钮④，设置为“节电模式设置”状态（P-SAVE）。
- ③按压按钮①或者按钮③，选择时间设置或者设置为“OFF”。



※节电模式是一种降低电力消耗的功能，当在无光线照射状态下一段时间内无按钮操作的时候，显示会熄灯。只要将腕表置于光线照射下或者按压任意一个按钮的话，则返回到原来的显示状态。

- ④如果调整结束的话，则可以按压按钮④，返回到“时间及日历显示”。即使忘记按压按钮也不要紧，经过2~3分钟之后，会自动返回到“时间及日历显示”。

3
时间及日历模式

(5) 轻敲输入灵敏度的调整方法

如果腕表戴在手上，轻敲表面一下的话，则背照灯亮灯2秒钟。这种轻敲输入的灵敏度可以调整。产品出厂时设置为“0”。

· 按压按钮④，设置为“时间及日历显示”状态。

3
时间及日历模式

- ①如果长时间按压按钮⑤的话，则显示出现在所设置的城市名，转换为“时间及日历调整”状态。
- ②反复按压按钮④，设置为“轻敲灵敏度调整”状态（TAP）。
- ③按压按钮①或者按钮③，调整轻敲输入的灵敏度。如果按压按钮③的话，则轻敲灵敏度提高；如果按压按钮①的话，则轻敲灵敏度降低。
※ 如果轻敲表面背照灯亮灯反应迟缓的话，则可以选择轻敲灵敏度“1”。



- ④如果调整结束的话，则可以按压按钮④，返回到“时间及日历显示”。即使忘记按压按钮也不要紧，经过2~3分钟之后，会自动返回到“时间及日历显示”。

150

(6) 双时间显示的使用方法

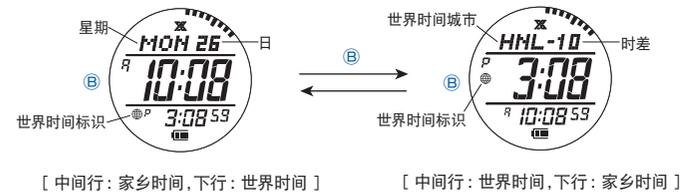
“时间及日历显示”为双时间显示，可以在同一画面显示家乡时间和世界时间两个时间。世界时间显示世界44个城市的时间，可以按照城市不同分别设置夏（DST）时制。

※如果在世界时间城市中选择了GMT的话，则不能够进行夏时制的设置。

1) 家乡时间和世界时间显示位置的转换

每按压按钮⑤一下，家乡时间和世界时间的显示位置在中间行和下行之间转换。

※在世界时间显示位置上，世界时间标识“地球”亮灯。

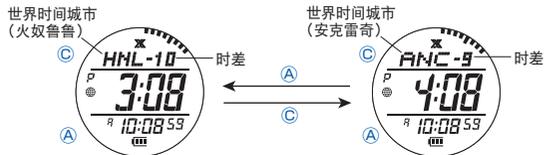


3
时间及日历模式

151

2) 世界时间城市的选择

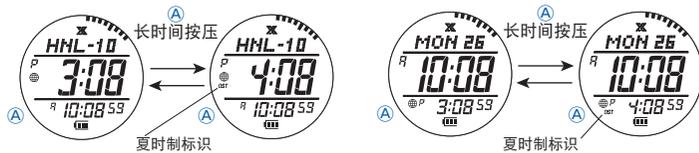
将世界时间显示在中间行的状态下，按压按钮(A)或者按钮(C)选择城市。
每按压按钮(C)一下，城市名前进一格；每按压按钮(A)一下城市名返回一格。



3) 世界时间城市夏令时的设置

世界时间无论显示在中间行还是下行，每长时间按压按钮(A)一次，即可设置或者解除夏令时。

※如果设置夏令时的话，则在世界时间标识“地球”下面，夏令时标识“DST”亮灯，时间向前推进1小时。



3

时间
及
日历
模式

152

(7) 世界时间城市和时差一览表

(GMT 表示格林威治标准时间，+表示比 GMT 快，-表示比 GMT 慢。)

No.	表	城市名	与 GMT 的时差 [h]	No.	表	城市名	与 GMT 的时差 [h]
1	GMT	格林威治标准时间	00:00	23	BJS	北京	+ 08 : 00
2	LIS	里斯本	00:00	24	SEL	首尔	+ 09 : 00
3	LON	伦敦	00:00	25	TYO	东京	+ 09 : 00
4	PAR	巴黎	+ 01 : 00	26	ADL	阿德莱德	+ 09 : 30
5	ROM	罗马	+ 01 : 00	27	GUM	关岛	+ 10 : 00
6	BER	柏林	+ 01 : 00	28	SYD	悉尼	+ 10 : 00
7	ATH	雅典	+ 02 : 00	29	OOL	黄金海岸	+ 10 : 00
8	CAI	开罗	+ 02 : 00	30	NOU	努美阿 (新喀里多尼亚)	+ 11 : 00
9	MOW	莫斯科	+ 03 : 00	31	WLG	惠灵顿	+ 12 : 00
10	JED	吉达	+ 03 : 00	32	HNL	火奴鲁鲁	- 10 : 00
11	BGW	巴格达	+ 03 : 00	33	ANC	安克雷奇	- 09 : 00
12	THR	德里	+ 03 : 30	34	YVR	温哥华	- 08 : 00
13	DXB	迪拜	+ 04 : 00	35	LAX	洛杉矶	- 08 : 00
14	KBL	喀布尔	+ 04 : 30	36	DEN	丹佛	- 07 : 00
15	KHI	卡拉奇	+ 05 : 00	37	CHI	芝加哥	- 06 : 00
16	DEL	德里	+ 05 : 30	38	NYC	纽约	- 05 : 00
17	DAC	达卡	+ 06 : 00	39	YMQ	蒙特利尔	- 05 : 00
18	RGN	仰光	+ 06 : 30	40	BOS	波士顿	- 05 : 00
19	BKK	曼谷	+ 07 : 00	41	SDQ	圣多明哥	- 04 : 00
20	JKT	雅加达	+ 07 : 00	42	BUE	布宜诺斯艾利斯	- 03 : 00
21	SIN	新加坡	+ 08 : 00	43	RIO	里约热内卢	- 03 : 00
22	HKG	香港	+ 08 : 00	44	PDL	亚速尔群岛	- 01 : 00

(截至2017年12月)

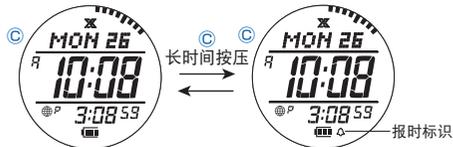
153

3

时间
及
日历
模式

(8) 闹钟音的试听、报时 / 操作提示音设置和解除的方法

●在“时间及日历显示”模式下，每长时间按压按钮(C)一次，可以设置或者解除报时 / 操作提示音。
设置成立的时候，报时标识“🔔”亮灯。



[报时 / 操作提示音为OFF] [报时 / 操作提示音为ON]

●在“时间及日历显示”模式下，如果同时持续按压按钮(A)和按钮(C)的话，则可以试听闹钟音。



秒表模式的使用方法

- 以1/10秒单位，最长计测时间可到9小时59分59秒9
- 计测单圈时间和分段时间。
- 最多可计测记录100条单圈数据。
- 如果在合计100条单圈范围内的话，计测数据从开始到复位为1条计测，则可以分割为不同频道储存。
- 计测和记录的数据，可以在叫出模式下叫出并确认。

(1) 按钮的名称和功能

·按压按钮(D)转换为秒表模式。如上行显示“CHRONO”及中间行显示“CH5”，在显示出其后将要使用的储存频道以后，转换为单圈时间或者分段时间计测显示。在下行显示现在时间。



按钮(A)：单圈·分段 / 复位
按钮(B)：单圈时间显示和分段时间显示的
转换
按钮(C)：开始 / 停止
按钮(D)：转换为叫出模式

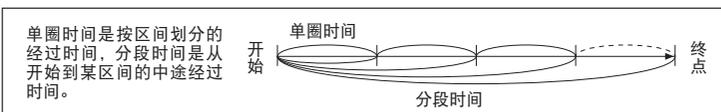
时间
及
日历
模式

154

4

秒表
模式

155



4 ● 储存的方法

秒表模式

	计测的使用方法	储存的使用量
1	开始→停止→复位	3~4 储存
2	开始→停止 / 再开始→停止→复位	3~4 储存
3	开始→单圈→停止→复位	4~5 储存
4	开始→停止 / 再开始→单圈→停止→复位	4~5 储存
5	开始→单圈→单圈→停止→复位	5~6 储存

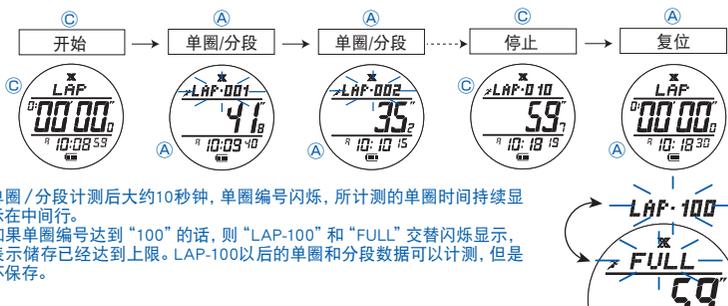
- ※ 要想记忆最好单圈时间和平均单圈时间,记录1条数据最少要使用3个储存。因此,如果只使用有1个频道 (“CH1”)的话,则可以使用100条储存。但是如果使用有多个频道的话,则能够使用的储存合计达不到100条。例如,如果使用了2频道的话,则能够使用的储存数合计为97条。
- ※ 如果只使用1个频道 (“CH1”)的话,可以储存100个单圈数据。100个单圈以后,仍然可以计测,但是不储存。
- ※ 当使用有多个频道的时候,如果储存器达到极限的话,则从最旧的频道数据开始,以频道为单位删除,并记录保存新的数据。
- ※ 关于选择不需要的数据实施删除的方法,请参照P.161 “(3) 计测数据的删除”。

- ※在秒表计测过程中,可以按压按钮C,反复启动停止和再开始。
- ※即使在正在计测的状态下转换显示(模式),秒表的计测仍然继续。
- ※如果计测时间达到9小时59分59秒9的话,则秒表自动停止并复位。

2) 单圈 / 分段时间的计测方法 (例: 单圈时间显示的时候)

- ①在复位状态下按压按钮C,秒表开始计测。
- ②每按压按钮A一下,单圈 / 分段时间被计测。
- ③在计测状态下按压按钮C,秒表停止计测。
- ④在停止状态下按压按钮A,秒表复位。

秒表模式



- ※单圈 / 分段计测后大约10秒钟,单圈编号闪烁,所计测的单圈时间持续显示在中间行。
- ※如果单圈编号达到“100”的话,则“LAP-100”和“FULL”交替闪烁显示,表示储存已经达到上限。LAP-100以后的单圈和分段数据可以计测,但是不保存。

(2) 单圈时间显示和分段时间显示的转换

- 每按压按钮B一下,单圈时间显示和分段显示转换。

- ※在秒表处于计测状态的时候,显示也可以转换。但是,在单圈时间计测后,“LAP No.”闪烁,所计测的单圈时间处于持续显示状态下,显示不能够转换。

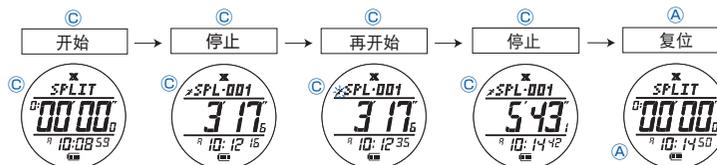


秒表模式

(3) 秒表的使用方法

1) 累积计算时间的计测方法 (例: 分段时间显示的时候)

- ①在复位状态下,按压按钮C,秒表开始计测。
- ②在计测状态下,按压按钮C,秒表停止计测。
- ③在停止状态下,按压按钮A,秒表复位。



叫出模式的使用方法

- 可以叫出并确认在秒表模式下所计测的数据。
- 按储存频道分别显示数据。
- 显示总时间、最好单圈时间、平均单圈时间。
- 显示各频道的计测开始时的日期(月一日)。

(1) 按钮的名称和功能

- 按压按钮D转换为叫出模式。如上行显示“RECALL”和中间行显示“CH10”,显示最后一次计测的储存频道。在下行显示其频道开始计测的日期。



- 按钮A: 计测数据的显示
- 按钮B: 单圈时间显示和分段时间显示的转换
- 按钮B (长时间按压): 数据的删除
- 按钮C: 储存频道的选择 (返回)
- 按钮D: 向计时器模式的转换

叫出模式

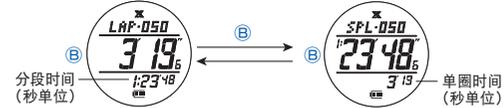
(2) 计测数据的确认方法

- ① 按压按钮 **C**，选择所要确认的储存频道。
- ② 每按压按钮 **A** 一下，数据（总时间、单圈 / 分段时间、最好单圈时间、平均单圈时间）按照以下顺序显示。



※在单圈时间或者分段时间显示中状态下，如果持续按压按钮 **A** 的话，则单圈 / 分段编号向前快进。
 ※在最好单圈时间显示中状态下，在上行交替显示“BEST”和所计测的单圈编号。
 ※在任何一个数据显示中状态下，如果按压按钮 **C** 的话，则进入到上一个储存频道。

※在单圈时间或者分段时间显示中状态下，如果按压按钮 **B** 的话，则显示交替转换。
 ※这时候，下行所显示的单圈时间或者分段时间以秒为单位。



(3) 计测数据的删除

● 删除1个频道的时候

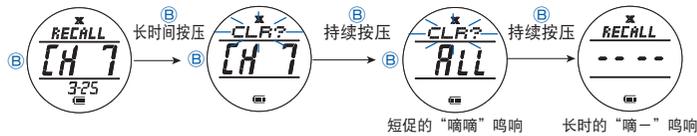
- ① 按压按钮 **B** 转换为叫出模式。
 ※显示出最新的储存频道。
- ② 按压按钮 **C**，选择所要删除的储存频道。
- ③ 如果持续按压按钮 **B** 的话，则在上行“CLR?”闪烁。
- ④ 再持续按压按钮 **B**，当中间行显示出“ALL”时，松开按钮 **B**。
 ※短促“嘀嗒”的提示音鸣响，所选择的频道被删除。



※删除频道以后的频道编号依次后推。例如，储存到“CH10”时，如果删除掉“CH7”的话，则删除前的“CH8”、“CH9”、“CH10”在删除后分别变为“CH7”、“CH8”、“CH9”。
 ※如果删除掉最新频道以外的频道的话，则删除的频道编号会再次显示，所以，需要确认在计测日模式下完成删除。

● 删除所有数据的时候

- ① 按压按钮 **B** 转换为叫出模式。
 ※显示出最新的储存频道。
- ② 如果持续按压按钮 **B** 的话，则在上行“CLR?”闪烁。
- ③ 如果再持续按压按钮 **B** 的话，则短促的“嘀嗒”提示音鸣响，会在中间行显示出“ALL”，所以再持续按压按钮 **B**。长时的“嘀—”提示音鸣响，中间行显示出“-----”。



※在储存没有记录数据的状态下，如果按压按钮 **B** 转换为叫出模式的话，则会显示出右端的“-----”画面。

计时器模式的使用方法

- 用减法倒计时所设置时间的计时器。
- 可以从10秒到9小时59分59秒以1秒为单位设置。
- 多次重复倒计时的重复功能，可以设置1~99次。显示现在正在计测中的重复回数。

(1) 按钮的名称和功能

- 按压按钮 **B** 转换为计时器模式。当上行显示出“TIMER”以后，上行显示重复次数，中间行显示计时器设置时间，下行显示现在时间。

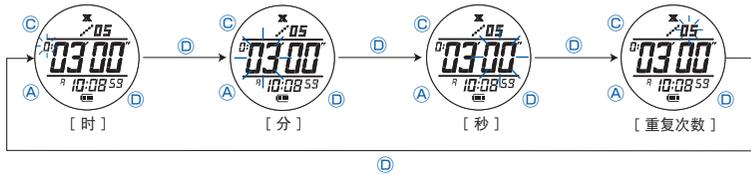


- 按钮 **A**: · 复位
· 修改之处的调整 (返回)
- 按钮 **B** (长时间按压): 计时器设置状态的叫出
- 按钮 **C**: · 开始 / 停止
· 修改之处的调整 (进入)
- 按钮 **D**: · 向闹钟模式的转换
· 修改之处的选择

(2) 计时器的设置方法

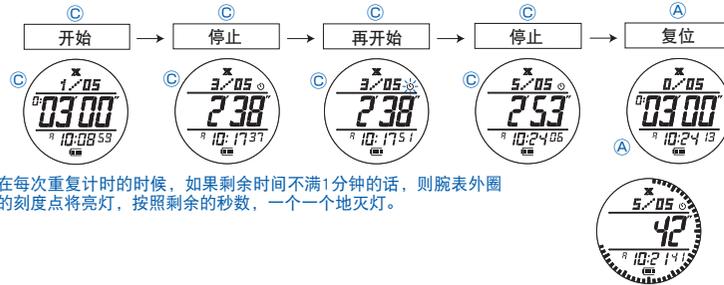
例：设置计时器倒计时为“3分”，重复次数为“5回”的时候

- ① 按压按钮 **C** 转换为“计时器显示”状态。
- ② 如果长时间按压按钮 **B** 的话，“时”闪烁显示，转换为“计时器设置”状态。
每按压按钮 **D** 一下，可以选择想要调整之处（闪烁）。
※ 如果计时器没有复位的话，则没有转换为“计时器设置”状态。有关计时器的复位方法，请参照 P.165 “计时器的计测方法”
- ③ 在所设置之处开始闪烁以后，每按压按钮 **C** 一下，闪烁中的数字向前进 1 格。（每按压按钮 **A** 一下则返回 1 格。）
※ 长时间按压按钮 **A** 或者按钮 **C** 的话，则可以快进。
- ④ 设置结束后，按压按钮 **B** 解除设置状态。即使忘记按压按钮也不要紧，经过 2~3 分钟之后，会自动返回到“计时器显示”。



(3) 计时器的计测方法

- ① 在复位状态下按压按钮 **C**，计时器开始计测。
 - ② 在计测状态下按压按钮 **C**，计时器停止计测。
 - ③ 在停止状态下按压按钮 **A**，计时器复位。
- ※ 在计时器计测过程中，按压按钮 **C**，可以反复重复停止和再开始。
※ 即使在正在计测的状态下转换显示（模式），计时器的计测仍然继续。
※ 在时间到的3秒钟前，预告音鸣响，如果时间到的话，则时间到提示音鸣响5秒钟。
※ 想要停止鸣响的时间到提示音的话，可以按压 **A**、**B**、**C**、**D** 任何一个按钮。



※ 在每次重复计测的时候，如果剩余时间不满1分钟的话，则腕表外圈的刻度点将亮灯，按照剩余的秒数，一个一个地灭灯。

闹钟模式的使用方法

每日闹钟有3频道，在所指定的时间（时、分）每天鸣响报时。可以按频道分别转换闹钟的 on/--（设置/解除）。

【注意事项】闹钟按照在时间及日历模式下设置的家乡时间鸣响。不能够按照世界时间设置闹钟。

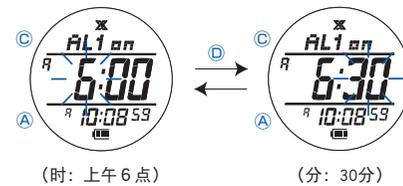
(1) 按钮的名称和功能

- 按压按钮 **C** 转换为闹钟模式。在上行显示出“ALARM”以后，显示闹钟频道“AL1--”~“AL3--”。在中间行显示各频道的闹钟时间，在下行显示现在时间。
- ※ 如果已经设置有闹钟的话，则显示为“AL1 on”。



(2) 闹钟的使用方法

- 3 个频道使用方法都相同。
- 例：在“闹钟 1 (AL1)”下，将闹钟时间调整为“上午 6 点 30 分”的时候
- ① 按压按钮 **C** 叫出“AL1”。如果长时间按压按钮 **B** 的话，则转变为“闹钟时间调整”状态，“时”闪烁。
 - ② 每按压按钮 **D** 一下，“时”和“分”交替闪烁显示。
用按钮 **D** 选择想要调整之处（闪烁）。
 - ③ 每按压按钮 **C** 一下，闪烁中的数字向前进 1 格。（每按压按钮 **A** 一下，则返回 1 格。）
※ 如果长时间按压按钮 **A** 或者按钮 **C** 的话，则快进。
 - ④ 时间调整结束后，按压按钮 **B** 解除“闹钟时间调整”状态。即使忘记按压按钮也不要紧，经过 2~3 分钟之后，会自动返回到“闹钟 1 (AL1)”显示。
※ 如果解除“闹钟时间调整”状态的话，则闹钟自动进入设置状态 (on)。



(3) 想让闹钟鸣响的时候，不想让闹钟鸣响的时候

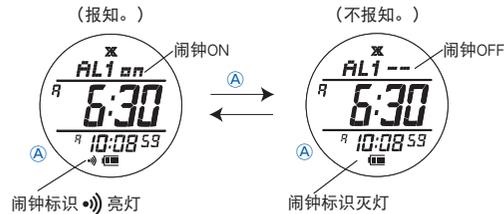
· 在“闹钟显示”下，每按压按钮(A)一下，可以选择闹钟的设置 (on) 和解除 (---)。

※如果3个频道中其中一个频道设置闹钟的话，则闹钟标识(🔔)亮灯。

※如果闹钟处于设置状态的话，则在任何模式下，都有闹钟标识(🔔)显示(节电和休眠功能处于ON状态以及修正状态的时候除外)。

闹钟模式

7



(4) 怎样停止鸣响中的闹钟?

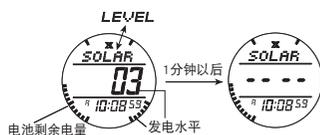
· 如果闹钟到所指定的时间的话，则持续鸣响10秒钟。

如果想要让鸣响中的闹钟中途停止的话，则按压任何一个按钮即可。

※无论处于任何一种显示状态，这项操作都有效。

168

(2) 显示的说明



发电水平 : 通过中间行的数值和5~1点位置上的外圈刻度，以11等级(00~10)来显示。中间行的数值“1”相当于外圈刻度2个刻度点。在1分钟时间里，每过1秒钟更新显示。然后停止显示。

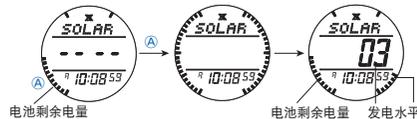
电池剩余电量 : 通过7~11点位置上的外圈刻度，以11等级(0~100%)来显示电池剩余电量。每过1秒钟更新显示。

太阳能检测器模式

8

(3) 发电水平再次显示的方法

· 在中间行显示为“---”的状态下，按压按钮(A)。在外圈左右的刻度点亮灯以后，现在的发电水平显示1分钟。



(4) 关于充电的参考数值

· 如果发电水平在“06”以上的话，腕表处于良好的充电状态。电池剩余电量最上端的刻度点闪烁，表示充电正在进行之中(参照P.137“(1)充电方法”)。

· 如果电池剩余电量刻度点剩下2个的话，则应该积极地注意给电池充电。电池剩余电量已经不足，液晶显示屏的电池标识刻度点处于闪烁状态(参照P.139“(3)关于显示和电池剩余电量”)。

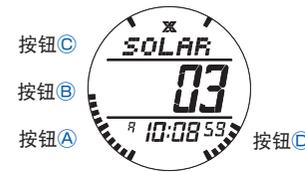
170

太阳能检测器模式的使用方法

检测出现在太阳能电池板的发电水平和电池剩余电量，分别以11等级显示，作为充电的参考。发电水平通过中间行的数值和外圈右侧的刻度数值来显示，电池剩余电量通过外圈左侧的刻度数值来显示。

(1) 按钮的名称和功能

· 按压按钮(D)转换为太阳能检测器模式。在上行“SOLAR”，在外圈左右的刻度点亮灯以后，在上行“SOLAR”和“LEVEL”交替显示，在中间行和下行分别显示出发电水平和现在时间。



按钮(A): 发电水平的再次显示
按钮(B): 没有功能
按钮(C): 没有功能
按钮(D): 向时间和日历模式的转换

太阳能检测器模式

8

169

关于日常保养

●平时应该对腕表多加保养

- 注意经常用柔软的布擦去水分、汗水、污渍。
- 泡过海水后，务必先用淡水仔细清洗后再擦干。在清洗的时候，不要直接放在水龙头下冲洗，而是应该把腕表放入盛有清水的容器里然后再清洗腕表。
- ※如果是“非防水”、“日常生活用防水”腕表的话，不可以用水清洗。
→ 关于性能和机型 P.174 关于防水性能 P.172

使用腕表时注意事项

9

171

关于防水性能

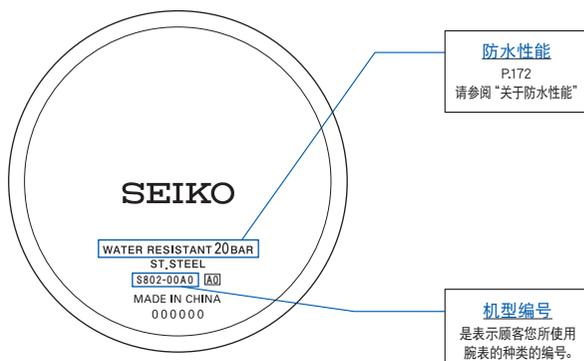
在使用之前，应确认腕表的防水性能，您所购买的腕表的防水性能如下表所示。

(请参见P.174)

后盖表示	防水性能	使用方法
没有防水性能显示	非防水型	不要在水滴多或者出汗多的场合使用腕表。
WATER RESISTANT	是日常生活用防水型。	如果日常生活中“沾一点儿水”环境的话，可以使用。 警告 在游泳的时候，不要使用腕表。
WATER RESISTANT 5 BAR	日常生活用加强防水 5 BAR 气压防水型	可以在游泳等体育活动中使用。
WATER RESISTANT 10 (20) BAR	日常生活用强化防水，10 (20) BAR 气压防水型	可以在不使用氧气罐轻装潜水时使用。

关于性能和机型

也可以通过腕表后盖来确认性能和型式。



※ 上面所示为一个图例，可能会跟您所购买的腕表有所不同。

关于表带

表带直接接触肌肤，容易因汗水、尘垢弄脏。因此，如果不注意保养的话，则表带可能很快就会损伤，或者导致肌肤斑疹、弄脏袖口等。为了保证您能长期使用，需要经常对表带多做保养。

● 金属表带

- 即使是不锈钢表带，如果对水分、汗水、污渍放置不管的话，也会生锈。
- 如果保养不好的话，可能会因此而引发斑疹或者把衬衫的袖口弄脏成黄色或金色。
- 有水分、汗水和污渍的话，应该及早用柔软的布擦干净。
- 表带缝隙间的污垢，可以用水清洗或者用柔软的牙刷等来清除。
(为了避免腕表本体部分被水沾湿，可以用厨房用保鲜膜等保护好腕表本体后再清洗)。残留下来的水分，用柔软的布擦干净。
- 即使是钛金属表带，表带销钉类也会使用强度高的不锈钢，这些不锈钢销钉类有可能会生锈。
- 如果生锈进一步发展下去的话，则可能会导致表带销钉鼓起或滑出，从而使腕表脱落。也可能相反，致使表带扣解不开。
- 如果万一发生表带销钉突出的话，则可能会导致受伤，应立即停止使用，联系修理。

●皮革表带

- 水分、汗水及日光直射，有可能导致表带褪色和劣化。
- 沾水时或者出汗以后，应立即用干布等轻轻擦拭把水吸干。
- 不要把表带放置在阳光直接照射的地方。
- 浅颜色的表带更容易显脏，所以在使用时需要注意。
- 即使腕表本体是日常生活用加强防水型 10 (20) 气压防水，除了完全防水型表带之外，其他皮革表带应尽量不要在游泳或者做与水相关的作业的时候使用。

●聚氨酯表带

- 聚氨酯表带具有因光线而褪色或者因溶剂、空气中的湿气等而劣化的特性。
- 特别是半透明和白色及浅颜色的表带，容易吸收其他颜色或者引起变色。
- 表带如果脏了的话，应用水清洗，并用干燥的布擦干水分。(为了避免腕表本体部分被水沾湿，可以用厨房用保鲜膜等保护好腕表本体后再清洗)。
- 如果表带完全失去了弹力的话，则应该更换表带。如果继续使用的话，则会产生裂缝，表带容易断裂。

●硅胶表带

- 从材料的特性上来看，硅胶表带容易脏，有时会因液体渗入而引起变色。如果表带脏了的话，应该马上用湿布或清洁用湿纸巾等擦拭干净。
- 跟其他材料不同，硅胶表带上如果出现裂纹的话，则有可能导致表带从裂纹处断开。注意不要让前端尖细的锐利刀具等损伤到表带。

关于斑疹、过敏	因表带所造成的斑疹，有各种各样的诱发原因，既有因为金属或皮革而引起的过敏反应，也有因为污渍或者与表带摩擦等不适感所导致者。
关于表带长度的大致标准	表带应该在长度上留出一点儿余量，并在使用时保持良好的通气性。当腕表戴在手上的时候，能描述一个手指的状态比较合适。



※ 防止过度充电功能

在给电池充电的时候，即使超过了充满电所需要的时间，腕表也不会因此而破损。如果充电电池已充满电的话，则防止过度充电功能就会启动，以免过多地给电池充电。

※ 关于电池充满电所需要的时间，可以参考“充电所需大致时间” P.138

关于使用电源

本腕表使用的是专用充电电池，跟普通的氧化银电池不一样。所谓充电电池，是指可以充电放电反复使用的电池，它不同于干电池和纽扣电池等一次性消费的电池。

由于长期使用和使用环境差异等因素，充电电池可能会逐渐降低容量和充电效率。另外，如果长期使用的话，可能还会因机械零件的磨损和污垢以及润滑油劣化等而导致电池持续时间缩短。如果充电电池的性能降低了的话，则应该拿去修理。



警告

■ 更换充电电池时的注意事项

- 不要自行取出充电电池。
- 由于更换充电电池需要专业知识和技术，所以，应该联系购买腕表的商店为您更换。
- 如果装入普通的氧化银电池的话，则有可能导致破裂、发热、起火等。

关于售后服务

●关于保修和修理

- 需要做修理和维修调整的时候，如机芯的拆卸清洗、加油、保养时（大修），应该与购买产品的商店或者公司的客户服务中心取得联系。
- 如果在保修期间内出现质量问题的话，务必要附上保修凭证，前往购买产品的商店或公司的客户服务中心进行处理。
- 保修的内容如保修卡上所记载。请认真仔细地阅读保修卡，妥善保管好。
- 关于保修期间结束后修理的问题，如果通过修理可维持功能的话，我们将根据您的要求，为您做收费修理。

●关于维修用功能零件

- 本腕表维修用功能零件的保有期限一般以 7 年为标准。所谓维修用功能零件，是指为维持腕表功能所需要的修理用零件。
- 在修理的时候，有时可能会使用外观有所不同的替代零部件。望予以见谅。

●关于机芯的清洗保养（大修）

- 为了保证您能够长期使用，建议您每3年~4年左右做一次机芯的清洗保养（大修）根据您的使用状况，机械的润滑状态可能会受到损坏或者会因油的污垢等而导致零部件磨损，以至停止走动。另外，防水圈等零部件的老化，可能会影响腕表原有的防水性能，导致使用中汗水、水分进入而影响腕表的使用，因此防水零件需要定期检查及更换。机芯的清洗保养（大修），应该指定“正品零部件”，并且联系购买商店在做大修的时候，同时应更换防水圈、簧杆。
- 在做拆卸清洗（大修）的时候，有时还可能需要更换机芯。

180

182

这种时候怎么办？

现象	应该考虑的原因	处置方法
已经停止走时的腕表，充电超过超过“充满电所时间”，腕表仍然不启动走时	照射到的光线微弱	在晴天室外等十分明亮的环境下给电池充电。
	腕表内部的系统处于不稳定状态	应该实施系统复位。有关详细情况，请参照P.184“系统复位的方法”。
腕表偶尔走快或者走慢	把腕表放置在高温之处或者低温之处	如果返回到常温状态的话，就会恢复到原来的精度。如果恢复不到原来的精度的话，应该跟您购买腕表的商店进行咨询。
时间出现以1小时为单位的偏差(1)	家乡时间的城市设置为跟所要显示的城市不同的城市及地区	确认家乡时间的城市设置，重新进行设置。想要显示日本时间的时候，把城市设置选择为TYO（东京）。有关详细情况，请参照P.146。

●关于照明（EL：场致发光）

作为照明（内部照明）所使用的场致发光（EL）板，如果电池电压降低的话，则辉度（亮度）会降低。另外，EL发光板还具有随着发光时间的推移而辉度逐渐减弱的特性。EL发光板的辉度，如果累积亮灯时间达到约120小时的话，则会减弱一半。在使用过程中，如果照明变暗的话，则首先应该给电池充分充电。如果充分充电后仍然暗的话，则需要更换EL发光板。可以向您购买腕表的商店申请更换。EL发光板的更换要收费。

●关于液晶显示板

本腕表的液晶显示板，如果使用时间超过7年的话，则显示板的对比度会减弱，显示数字变得难以辨认。可以向您购买腕表的商店申请更换。液晶显示板的更换要收费。

181

183

现象	应该考虑的原因	处置方法
时间出现以1小时为单位的偏差(2)	家乡时间设置有夏时制(DST)	如果在家乡时间的时间显示左侧显示有DST的话，则设置有夏时制。在不需要夏时制设置的时候，应该将夏时制设置为OFF。有关详细情况，请参照P.146。
按压按钮也无反应无任何显示	电池剩余电量已经不足	请参照P.139“关于显示和电池剩余电量”给电池充电。
玻璃上的水雾无法消失	因防水圈的劣化等造成腕表内部进水	跟您购买腕表的商店进行咨询。

系统复位的方法

当腕表万一出现异常走针的时候,可以通过系统复位让腕表恢复正常功能。

①同时长时间按压按钮A、B、C、D,当显示消失的话,则松开手。



排
难
解
疑

②系统复位。

如果从无显示状态下恢复的话,则转换为时间及日历模式下的时间显示。

时间和日历从2018年1月1日中午12点00分开始走时。

为了保证您使用腕表时走时准确,在系统复位以后,应该校正时间。

※在复位完成以后,家乡时间为日本时间(城市代码:TYO)、世界时间为GMT(格林威治时间)。

10

184

产品规格

- | | |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1. 晶体振荡器频率 | 32.768Hz(1Hz=每秒钟的振荡数) |
| 2. 时间精度 | 平均月偏差在±20秒(在气温5℃~35℃状态腕表戴在手腕上情况下) |
| 3. 工作温度范围 | -10℃~+60℃(但是,显示功能为0℃~+50℃) |
| 4. 显示部分 | |
| 时间及日历模式 | 日期、星期、A/P(12小时制时显示)、小时、分、秒
家乡时间和世界时间的双时间显示、世界时间标识、夏时制标识、(闹钟标识、
报时标识) |
| 秒表模式 | 以1/10秒为单位,最长可计测9小时59分59秒9、单圈/分段时间、单圈/分段
次数、现在时间、秒表标识、(闹钟标识、报时标识) |
| 叫出模式 | 总时间、单圈/分段时间、最快单圈时间、平均单圈时间、单圈/分段回数、储
存频道、计测日(月·日)、(闹钟标识、报时标识) |
| 计时器模式 | 以1秒为单位,最长可设置9小时59分59秒、重复次数、现在时间、计时器标识、
每次剩余时间不到1分钟时图形显示、(闹钟标识、报时标识) |
| 闹钟模式 | 闹钟设置时间(小时、分)、A/P(12小时制时显示)、“on/—”(设置/解
除)标识、闹钟频道(AL1、AL2、AL3)、现在时间、(闹钟标识、报时标识) |
| 太阳能检测器模式 | 发电水平(11等级)、电池剩余电量(11等级)、现在时间、(闹钟标识、报时
标识) |
| 5. 显示体 | FE(场效)型向列型液晶 |
| 6. 使用电池 | 充电电池:1个 |
| 7. 持续时间 | 大约5个月(电池充满电后,在无光线照射、平均每天使用内部照明1次(2秒)、闹
钟1次(10秒钟)/天、节电模式6小时/天的条件下使用) |
| 8. 内部照明 | EL(电致发光) |
| 9. 电路 | 振动,分频,驱动,EL电路:C-MOS-IC 1个 |

※产品规格可能会因产品改良而变更,恕不另行通知。

产
品
规
格

11

185