

8L45

2605

SEIKO WATCH CORPORATION
Copyright©2026 by SEIKO WATCH CORPORATION

SEIKO

8L45

空氣潛水腕錶

說明

**我們真誠地感謝您購買 SEIKO 腕錶。
為了保證您正確使用 SEIKO 腕錶，請您在使用之前仔細
閱讀說明書。**

- * 關於金屬錶帶的調整，可以聯繫購買該產品的商店為您做調整。如果因禮品贈送或者搬家等因素而無法聯繫購買商店調整錶帶，請聯繫 SEIKO 客戶服務中心。如果在非購買商店調整，可能會收取費用或者不能為您提供相關服務。
- * 如果您的腕錶上貼有一層防止刮傷用的保護膜，務必在使用前將其撕下。如果在貼有保護膜狀態下使用，則可能會因沾上污漬、汗水、灰塵、水分等而導致生鏽。

警告
使用前請務必閱讀以下說明並嚴格遵守。

警告

潛水時，除本說明書規定之操作外，不得進行任何其他操作。對產品的不當處理及對顯示內容的誤解可能會導致致命或嚴重事故。

警告

潛水腕錶為輔助性工具，主要用於顯示經過的時間，無法確保使用者的安全。請在使用安全潛水所需設備（殘餘壓力計、水深儀等）的同時使用該腕錶。

警告

切勿將本錶用於使用氮氣的“飽和潛水”。

警告

除非您接受過適當水肺潛水培訓，獲得了安全潛水的必要經驗和技術，完全熟悉本產品的操作和處理方法，並在每次潛水前檢查本產品的所有功能，否則請勿使用本產品。

注意
使用前請務必閱讀以下說明並嚴格遵守。

注意

潛水前，請檢查以下各項（不包括飽和潛水）。

- 腕錶正常行走。
 - 剩餘電池電量充足，發條充分上鍊。
 - 旋轉式錶圈平穩轉動。（錶圈旋轉不能太鬆或太緊。）
 - 錶冠和其他零件的螺絲牢固可靠。
 - 錶帶或玻璃上無瑕疵或裂縫等異常。
 - 錶帶連接穩固（使用彈簧棒、錶帶夾或其他零件）。
- * 如果上述各項出現異常，請勿使用本腕錶進行潛水。

注意

請勿在水下操作錶冠或按鈕。

注意

由於潛水腕錶的使用環境不僅會影響錶殼或錶帶，還可能會影響腕錶的內部機芯，我們建議您每 2 到 3 年定期檢修並調整一次腕錶。

TC 3

目錄

1 使用方法

產品使用注意事項	5
潛水注意事項（請務必遵守以下規定）	9
潛水前	9
潛水中	11
潛水後	12
錶殼的結構	13
機械錶功能（手動上鍊，自動上鍊）	14
各部分的名稱及其功能	15
螺絲鎖入式錶冠	16
如何給發條上鍊	17
如何設定時間和日期	19
月末調整日期	22
如何使用旋轉式錶圈	23

2 需要注意的事項

關於日常保養	25
關於性能和型號	26
關於環保蓄光塗料	27
關於抗磁功能	28
關於錶帶	30
如何使用潛水錶微調	33
如何使用潛水錶延長帶	42
如何使用穿入式錶帶	45
關於售後服務	48
關於機械錶的精準度	50
在這種時候怎麼辦？	52
規格	54

TC 4

1

使用方法

產品使用注意事項

警告

請注意，如未嚴格遵守以下安全規定，可能會導致負重傷等嚴重的後果。

如果出現以下情況，應立即停止使用。

- 如果腕錶機體或錶帶因腐蝕等變得尖銳。
 - 如果錶帶的梢釘彈跳出來。
- * 應立即聯繫購買腕錶的商店或 SEIKO 客戶服務中心。

不要把腕錶和零件放在嬰幼兒能觸摸到的地方。

應注意防止嬰幼兒誤吞食零件。
萬一出現嬰幼兒誤吞食電池或零件的情況，會對健康有害，應立即就醫。

TC 5

注意

請注意，如未嚴格遵守以下安全規定，可能會導致負輕傷或蒙受物質方面的損失。

應該避免在以下場所佩戴或保管本腕錶。

- 有揮發性物質散發的地方（去光液等化粧品、防蟲劑、稀釋劑等）
- 溫度長期處於低於 5°C 或高於 35°C 的地方
- 高濕度的地方
- 受到強磁力或靜電影響的地方
- 灰塵較多的地方
- 震動較強的地方

如果出現了過敏症狀或斑疹

應立即停止佩戴腕錶，並到皮膚科或過敏專科醫師處就診。

其他注意事項

- 金屬錶帶的調整需要專業知識和技術。如需調整錶帶，請聯繫購買腕錶的商店。如果嘗試自己調整金屬錶帶，則有可能導致手或手指受傷，也有可能導致零件遺失。
- 不要對商品做拆卸或改造。
- 丟棄腕錶本體部分時，請遵照當地政府的指示。
- 不要把腕錶放在嬰幼兒能觸摸到的地方。應特別小心，嬰幼兒接觸腕錶時，可能會導致受傷或過敏性皮疹或瘙癢。
- 如果是懷錶或胸飾錶，錶上的繩帶和錶鏈可能會損壞衣服或弄傷手、頸部或身體的其他部位。

1

使用方法

TC 6

⚠ 警告

切勿將本錶用於使用氧氣的飽和潛水。

⚠ 警告

潛水時，請勿以說明書規定以外的任何方式操作腕錶。

⚠ 警告

使用潛水腕錶前，須接受各種類型潛水的適當訓練，並具備安全潛水所需的經驗和技能。潛水時，嚴格遵守潛水規則。

⚠ 注意

請注意，如未嚴格遵守以下安全規定，可能會導致負輕傷或蒙受物質方面的損失。



腕錶潮濕時，請勿轉動或拔出錶冠。

水可能會進入腕錶內部。

* 如果玻璃內表面出現水霧氣或水滴，且長時間不消失，則說明防水性能有問題。應立即聯繫購買腕錶的商店或 SEIKO 客戶服務中心。



若腕錶上沾有水滴、汗水和灰塵，請勿長時間放置不管。

即使是防水錶也會因玻璃黏合面或墊圈劣化或不鏽鋼生鏽而導致防水出現問題。



在入浴、洗三溫暖時，不要佩戴腕錶。

蒸氣、肥皂以及溫泉的成分等可能會加速腕錶防水性能的惡化。

潛水注意事項（請務必遵守以下規定）

■ 潛水前

潛水之前，請檢查以下事項：

* “各部分的名稱及其功能” → P. 15

1 時間已正確設定。

2 轉動錶冠為手錶上鏈，這樣錶在水裡時就不會停止走動。

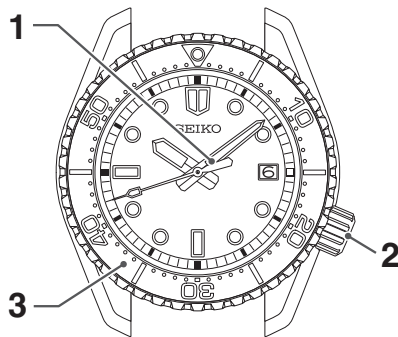
* “螺絲鎖入式錶冠” → P. 16

* “如何給發條上鍊” → P. 17

3 旋轉式錶圈平穩轉動。

（錶圈旋轉不能太鬆或太緊。）

* “如何使用旋轉式錶圈” → P. 23

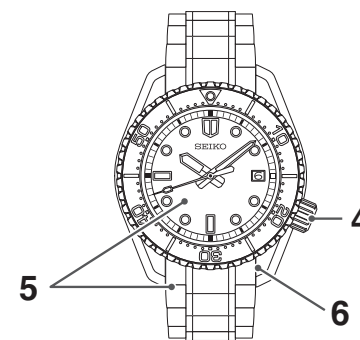


4 錶冠完全鎖入。

* “螺絲鎖入式錶冠” → P. 16

5 鏡面或錶帶上沒有可見的裂縫或刮痕。

6 錶帶與腕錶連接穩固（使用彈簧棒、錶帶夾或其他零件）。



* 顯示的位置和設計可能視型號而異。

⚠ 注意

如果發生故障，請聯繫購買腕錶的商店或 SEIKO 客戶服務中心。

■ 潛水中

使用時請依循以下注意事項。



此腕錶可用於錶盤上顯示的防水範圍內的空氣潛水。請勿在水下操作錶冠或按鈕。



請小心不要讓腕錶撞到岩石等硬物。



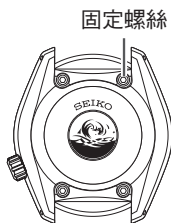
在水中錶圈旋轉變得有一點困難，這並非故障。

TC 11

■ 錶殼的結構

在以下型號中，請注意以下使用問題。

錶圈或保護外殼用固定螺絲緊固在腕錶上。
請勿鬆開固定螺絲。



*上圖中為參考範例，可能與您的腕錶有所不同。

△ 注意

切勿鬆開用於固定錶圈或保護外殼的固定螺絲。
這樣做可能會導致損壞或進一步鬆動。

*如發現固定螺絲鬆動或功能異常，請諮詢購買腕錶的商店或 SEIKO 客戶服務中心。

TC 13

■ 潛水後

潛水後請依循以下保養說明。



使用清水清潔腕錶，沖洗掉海水並徹底擦乾防止生鏽。

避免直接從水龍頭將自來水沖在腕錶上。首先加一些水在碗裡，再將腕錶泡入水中清洗。

△ 注意

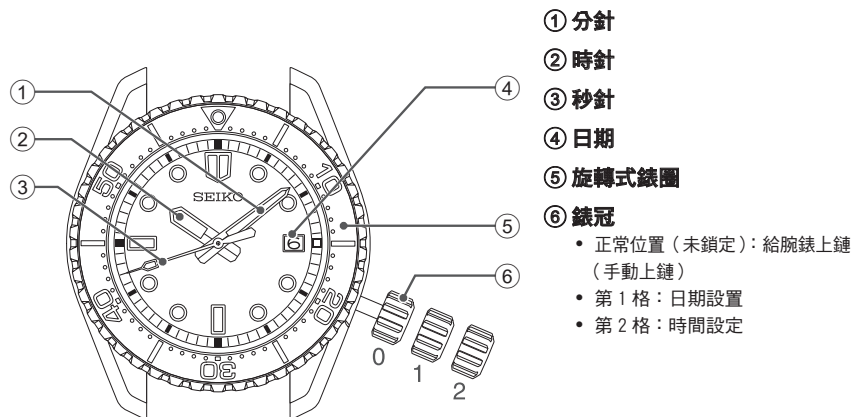
依照潛水腕錶的使用環境，其內部零件或機芯以及其錶殼或錶帶可能受影響。我們建議您每 2 或 3 年定期檢修一次腕錶。

機械錶功能（手動上鍊，自動上鍊）

- 這是一款由發條驅動的機械腕錶。
- 要在停止狀態下使用它，請在啟動腕錶前用手將錶冠旋轉 20 圈以上緊發條。
- 雖然石英錶的精確度是以數月或數年的差異來衡量的，但在機械錶中，它是以每天的差異來衡量的（即手錶在一天內變快或變慢的時間總量）。
- 另外，機械錶受到使用條件的微妙影響（例如，持續時間磨損，溫度，手臂運動，上鍊量等）；因此，誤差量並非恆定。
- 受到外界強磁力的影響時，機械錶可能會走時不準。腕錶零件可能會被磁化，取決於影響的程度。在這種情況下，腕錶需要進行清除磁力等修理，請諮詢購買腕錶的商店。

TC 14

各部分的名稱及其功能



① 分針

② 時針

③ 秒針

④ 日期

⑤ 旋轉式錶圈

⑥ 錶冠

- 正常位置（未鎖定）：給腕錶上鍊（手動上鍊）
- 第 1 格：日期設置
- 第 2 格：時間設定

* 顯示的位置和設計可能視型號而異。

如何給發條上鍊

- 本腕錶為帶手動上鍊機芯的自動機械錶。
- 在腕錶佩戴於手腕的狀態下，可因正常的手腕動作而自動捲緊發條。也可以透過旋轉錶冠來捲緊發條。
- 要使用已完全停止走動的腕錶時，可旋轉錶冠或搖晃腕錶直至秒針開始走動。然後，設定好時間和日期後，再戴在手腕上。若要給腕錶上鍊，請順時針緩慢轉動錶冠。腕錶不能逆時針轉動錶冠來上鍊。這樣，腕錶將達到完全上鍊的狀態。過度轉動錶冠不會把發條擰斷。
- * 對於採用螺絲鎖入式錶冠的腕錶，請在操作之前先解鎖錶冠，在操作之後鎖定錶冠。
- 上足鍊條後，腕錶可使用約 72 小時。

螺絲鎖入式錶冠

螺絲鎖入式錶冠配備鎖定錶冠的機制。在不使用腕錶的時候，可以鎖住錶冠，以防止腕錶的錯誤操作和提高防水性能。

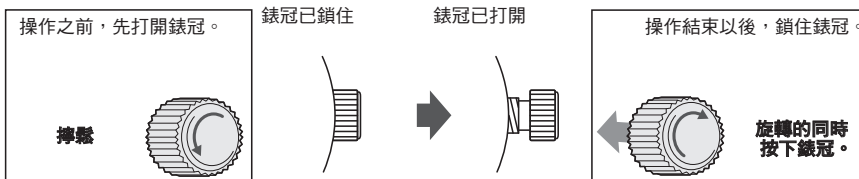
- 操作錶冠之前，必須先打開螺絲鎖入式錶冠。
- 操作結束以後，請務必擰緊錶冠。

【打開錶冠】

逆時針旋轉錶冠，將其擰鬆。
錶冠現處於可操作狀態。

【鎖住錶冠】

將錶冠輕輕按壓進腕錶機體，同時順時針旋轉錶冠，直至擰不動為止。



* 鎖住錶冠時，輕輕轉動，注意螺絲的啮合。注意不要用力按壓，這樣做可能會損壞錶殼上的螺絲孔。

* 如果發條上鍊量不足，則有可能會導致腕錶走慢或走快。因此，建議您一天佩戴 10 小時以上。另外，如果您不是把腕錶戴在手腕上使用，則應該每天在固定時間擰動錶冠給發條上足鍊。

* 如果腕錶停止走動且發條未上鍊，使用錶冠給發條上鍊並不會讓腕錶立即開始走動。這是因為，由於機械錶的特性，發條扭矩或力在上鍊開始時較低。當發條上鍊達到一定程度的扭矩後，秒針開始走動。但是，搖晃腕錶迫使游絲開始轉動，可讓腕錶更快開始走動。

如何設定時間和日期

腕錶具有日期功能，其設計使日期每 24 小時變更一次。

日期在午夜 12 點左右翻動。如果上午/下午時間未正確設定，日期會在中午 12 點變更。

⚠ 注意

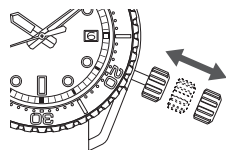
請勿在腕錶顯示的時間為晚上 8 點到凌晨 2 點之間的時間內調整日期。
在此時間段內變更日期可能導致出現日期未能在第二天更改等問題。

TC 19

4 將錶冠拉出至第 2 格並設定時間。

當秒針位於 12 點鐘位置時，將錶冠拉出至第 2 格；秒針停在該位置。

轉動錶冠使指針往前移動，直到日期變為下一個。現在的時間被設置成上午時間。向前移動指針來設置正確的時間。



5 根據時間信號將錶冠推回正常位置。

秒針會立刻開始轉動。

* 電話時間訊號服務有助於精確設置秒針。

6 將錶冠重新鎖定。

* “螺絲鎖入式錶冠” → P. 16

⚠ 注意

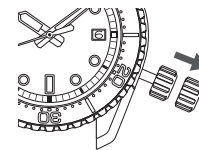
機械錶的機制與石英錶的機制不同。設置時間時，請務必將分針稍微後退一點，然後再將其推進到準確的時間。

TC 21

1 打開錶冠。

* “螺絲鎖入式錶冠” → P. 16

2 將錶冠拉出至第 1 格。



將錶冠拉出至第 1 格

3 日期的設定可透過轉動錶冠來做到。

轉動錶冠直到前一天的日期出現。

範例) 要將日期顯示為“6”，請將其設置為“5”。

向右轉動錶冠（順時針）以設置日期。

TC 20

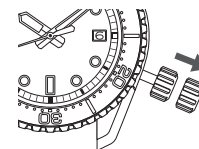
■ 月末調整日期

有必要在 2 月底和 30 天的月份裡調整日期。

範例) 在 30 日的月份之後一個月的第一天上午的時間內調整日期。

腕錶顯示“31”而不是“1”。將錶冠拉出至第 1 格。

順時針轉動錶冠將日期設為“1”，然後將錶冠推回到正常位置。



將錶冠拉出至第 1 格

⚠ 注意

- 將螺絲鎖入式錶冠完全恢復到原來的位置。
- 請勿在腕錶顯示的時間為晚上 8 點到凌晨 2 點之間的時間內調整日期。
在此時間段內變更日期可能導致出現日期未能在第二天更改等問題。

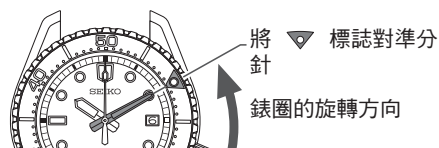
TC 22

如何使用旋轉式錶圈

通過預先設定旋轉式錶圈，可以計測一個事件開始後經過的時間。

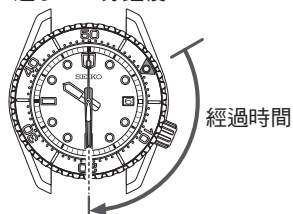
- 1 在開始潛水等打算要開始進行計時的時間點，轉動錶圈，將 ▼ 標誌對準分針。** 例：假設上午 10 點 10 分開始潛水。

* 旋轉式錶圈僅可逆時針旋轉。
切勿強行順時針旋轉。
“[單向旋轉式錶圈]” → P. 24



- 2 以分針來讀取旋轉式錶圈上的刻度。** 例：過了 20 分鐘後

分針所指示的旋轉式錶圈上的刻度表示經過時間。



* 上圖中為參考範例，可能與您的腕錶有所不同。

TC 23

【單向旋轉式錶圈】

由於潛水時間會對空氣剩餘量造成影響，因此潛水腕錶採取只能朝逆時針方向旋轉的結構設計，以避免發生錶圈上的經過時間比實際潛水時間還要短的情形。

△ 注意

潛水時，請確實確認空氣剩餘量，至於旋轉式錶圈上的經過時間，請作為參考值。

TC 24

關於日常保養

● 平時應對腕錶多加保養

- 不要拉出錶冠來用水清洗。
- 注意經常用柔軟的布擦去水分、汗水、污漬。
- 泡過海水後，務必先用淡水仔細清洗後再擦乾。
- 在清洗時，不要直接放在水龍頭下沖洗。首先加一些水在碗裡，再將腕錶泡入水中清洗。
- * 如果您的腕錶是“非防水”或“日常生活用防水”，則不可以用水清洗。
- “關於性能和型號” → P. 26

● 應該時常擰動錶冠

- 為了防止錶冠生鏽，應該時常擰動錶冠。
- 螺絲鎖入式錶冠也同樣如此。
- “螺絲鎖入式錶冠” → P. 16

TC 25

關於性能和型號

後蓋顯示腕錶的機型和性能



● 防水性能

- 編號
識別腕錶類型的編號。

● 抗磁性能

請參閱 P. 28 與 P. 29。

* 上圖中為參考範例，可能與您的腕錶有所不同。

TC 26

關於環保蓄光塗料

2

需要注重的事項

如果您的腕錶使用環保蓄光塗料

環保蓄光塗料在短時間內（約 10 分鐘：500 勒克司以上）吸收並儲存陽光和照明器具的光線，並在黑暗中長時間（約 3 小時至 5 小時）發光。但是，請注意，離開光線後亮度隨時間逐漸減弱。此外，因環保蓄光塗料儲存光線時的光線強度和光線距離腕錶的距離不同，發光的持續時間會有差異。

* 一般來說，從明亮的地方進入到黑暗的地方，人的眼睛無法馬上適應，最初是不容易看見物體的。（黑暗適應性）

* 環保蓄光塗料不含放射能等有害物質，是對環境和人類都安全的蓄光塗料（可放出所儲存的光）。

〈亮度等級〉

環境		亮度
太陽光	晴天	100,000 勒克司
	陰天	10,000 勒克司
室內（白天窗口處）	晴天	3,000 勒克司以上
	陰天	1,000 至 3,000 勒克司
	雨天	1,000 勒克司以下
照明（白色螢光燈 40W 以下）	到腕錶的距離：1 m	1,000 勒克司
	到腕錶的距離：3 m	500 勒克司（一般室內照明）
	到腕錶的距離：4 m	250 勒克司

TC 27


關於抗磁功能

2

需要注重的事項

本腕錶受附近磁力的影響，會造成時間走時不準或停止走動。

潛水腕錶的抗磁性能等於或高於 JIS Class 1。

△ 危險	
後蓋顯示	使用方法
無顯示	需要離開磁氣產品 5 cm 以上。 (JIS level-1 標準)
	需要離開磁氣產品 1 cm 以上。 (JIS level-2 標準)

如果因腕錶受磁而導致腕錶配戴精準度超出了大致標準範圍，則清除磁力以及精準度的重新調整作業，即使在保固期限內，也要收取費用。

本腕錶受磁力影響的理由

腕錶內部的遊絲可能會受到來自外部的強磁力的影響。

TC 28

我們身邊可以影響腕錶的磁氣產品事例

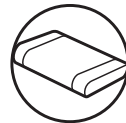
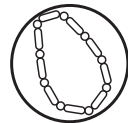
2

需要注重的事項



手機、行動電話、
平板電腦（揚聲器部分，磁鐵蓋）

AC 電源器
手提包
（磁石的鐵扣）



電鬍刀

電磁炊具

攜帶式收音機
（揚聲器部分）

磁性項鍊

磁性健康枕頭

TC 29

關於錶帶

2

需要注重的事項

錶帶直接接觸肌膚，容易因汗水、塵垢弄髒。因此，如果不注意保養，則錶帶可能很快就會損傷，或者導致肌膚斑疹或弄髒袖口等。
為了保證您能長期使用，需要經常對錶帶多做保養。

● 金屬錶帶

- 即使是不鏽鋼錶帶，如果對水分、汗水、污漬放置不管，也會生鏽。
- 如果保養不好，可能會因此而引發皮疹或者把襯衫的袖口弄髒成黃色或金色。
- 有水分、汗水和污漬，應該及早用柔軟的布擦乾淨。
- 錶帶縫隙間的污垢，可以用水清洗或者用柔軟的牙刷等來清除。
（為了避免腕錶本體部分被水沾濕，可以用廚房用保鮮膜等保護好腕錶本體後再清洗）。
用軟布擦拭乾淨。
- 即使是鈦金屬錶帶，錶帶梢釘也會使用強度高的不鏽鋼，這些不鏽鋼插銷有可能會生鏽。
- 如果生鏽進一步發展下去，則可能會導致錶帶梢釘鼓起或滑出，從而使腕錶脫落。也可能會相反，錶帶扣解不開。
- 如果萬一發生錶帶梢釘突出，則有可能會導致受傷，應立即停止使用，聯絡修理。

TC 30

● 聚氨酯錶帶

- 聚氨酯錶帶易受光的影響而變色，也可能會因溶劑或大氣濕度而變質。
- 尤其是透明、白色或淺色的錶帶容易吸附其他顏色，導致色斑或變色。
- 用水清洗污垢，或者用乾布擦除。
- (為了避免腕錶本體部分被水沾濕，可以用廚房用保鮮膜等保護好腕錶本體後再清洗)。
- 當錶帶失去彈力時，請更換新錶帶。如繼續使用該錶帶，可能會隨時間出現裂縫或斷裂。

● 矽膠錶帶

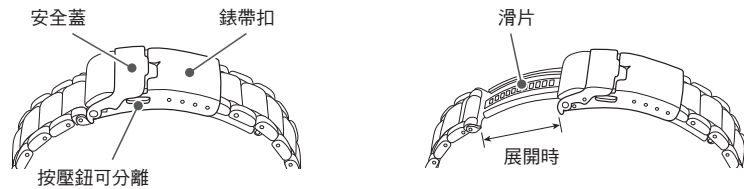
- 由於材料上的特性，錶帶容易沾上髒污，有時可能染色或出現變色。
- 當錶帶污損時，請立即使用濕布或是濕紙巾等擦拭乾淨。
- 與其他材料不同，當矽膠錶帶上出現裂縫時，有可能從裂縫處導致斷裂。因此，請留意避免錶帶遭到尖銳的刀具等劃傷。

TC 31

如何使用潛水錶微調

金屬錶帶上若附有潛水錶微調，可輕易調節錶帶的長度。
當將腕錶配戴於潛水衣或防寒衣的外層時，此一功能非常方便。

■ 附安全鎖的三折式錶帶扣，第 ① 部分



TC 33

● 布錶帶 (尼龍/聚酯纖維)

- 由於錶帶為編織結構，皮膚油脂和污垢很容易粘附在錶帶上。
- 當心本產品被其他東西纏住而引起磨損、損壞等。
- 請注意，當被汗水或雨水浸濕時，錶帶可能會因摩擦而脫色，進而可能導致其他衣物沾染其顏色。
- 當心與衣物材料摩擦產生靜電。
- 如果有皮膚油脂和污垢粘附在錶帶上，請立即使用乾布等輕輕擦除。
- 請將錶帶置於通風處晾乾，避免陽光直射。
- 如果長期用水清洗，錶帶上的紋路可能會發生變化。
- 在海水中佩戴 (如潛水時) 後，應充分沖洗錶帶以徹底去除鹽分。
- 請注意，如果放在直射陽光下，錶帶可能會變色。

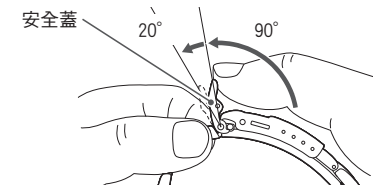
關於斑疹、過敏	因錶帶所造成的斑疹，有各種各樣的誘發原因，既有因為金屬或皮革而引起的過敏反應，也有因為污漬或者與錶帶磨擦等不適感所導致者。
關於錶帶長度的大致標準	錶帶應該在長度上留出一點空間，並在使用時保持良好的通氣性。 當腕錶戴在手上，能插進一根手指的狀態比較合適。



TC 32

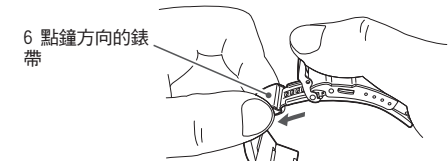
1 將安全蓋掀起約 90 度至直立，再放低約 20 度，然後直接輕輕按下。

- 此時，請勿過度施力。雖然會出現些許阻力，但只要輕輕一推即可按下安全蓋。



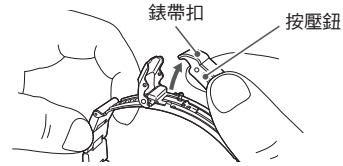
2 將 6 點鐘位置那一側的錶帶沿著錶帶的彎曲方向 (如同畫曲線那樣) 向前拉，拉出滑片。

- 只要稍微出力即可進行此一操作。請勿過度施力。
- 滑片可伸長約 30 mm，請留意勿強行拉出。

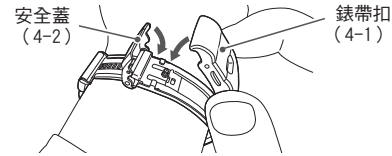


TC 34

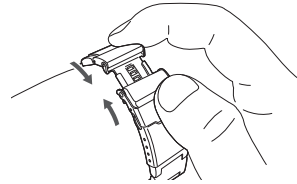
3 按下按壓鈕，將錶帶扣掀起，打開錶帶扣，然後配戴於手腕上。



4 依次關上錶帶扣（4-1）和安全蓋（4-2）。



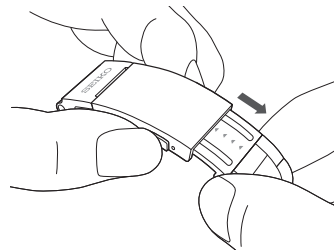
5 握住錶帶的兩側，調節滑片長度，將錶帶推回到手腕上的適當位置。



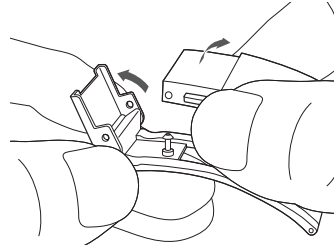
TC 35

1 握住錶帶，拉動 12 點鐘方向的錶帶，同時按下調節按壓鈕。

- 滑片可拉出約 15 mm。請勿將其拉出超過此限度。

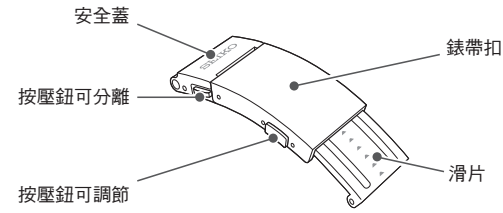


2 提起安全蓋，在按下按壓鈕進行連接和分離的同時，將錶帶扣掀起以鬆開帶扣，然後將手錶配戴於手腕上。

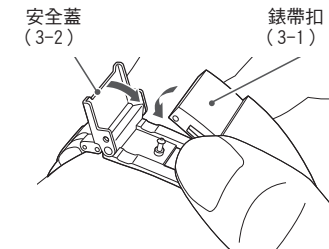


TC 37

■ 附安全鎖的三折式錶帶扣，第 ② 部分

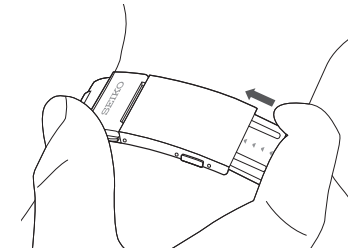


3 先合上錶帶扣（3-1），然後合上安全蓋（3-2）。



4 握住錶帶扣的兩側，緩慢調節滑片長度，直到錶帶舒適地貼合您的手腕。

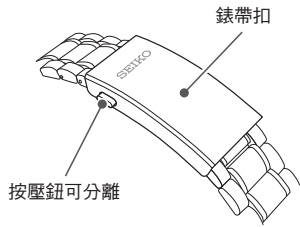
- 無需按下按壓鈕即可進行調節。
- 將手錶戴在手腕上時，可以執行步驟 1 和 4。



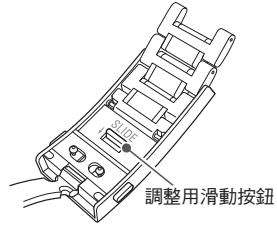
TC 38

■ 無安全鎖的三折式錶帶扣

正面

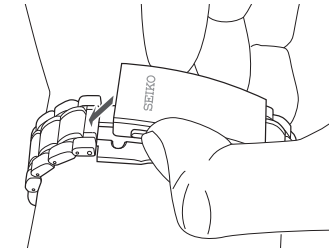


背面



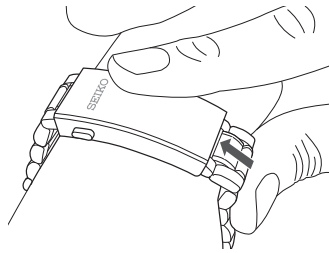
TC 39

3 將錶帶戴在手腕上，然後扣上錶帶扣



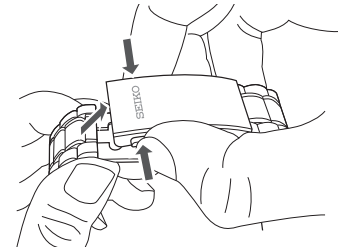
4 握住錶帶扣與 12 點鐘方向的錶帶，緩慢調整滑片的長度，直到舒適地貼合您的手腕為止。

- 即使錶帶已戴在手腕上，不需按下調整用滑動按鈕也可進行調整。



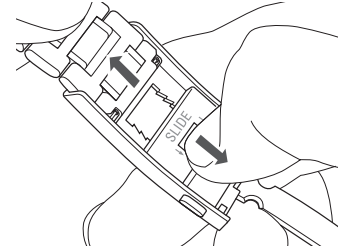
TC 41

1 按下穿脫用按壓鈕的同時，向上拉起錶帶扣以鬆開帶扣



2 握住錶帶，將帶扣背面的調整用滑動按鈕往箭頭方向滑動，同時將 12 點鐘方向的錶帶拉出

- 錶帶最多約可拉出 16 mm。請勿將其拉出超過此限度。



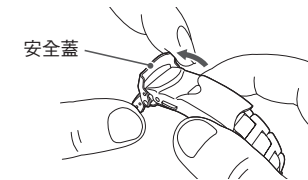
TC 40

如何使用潛水錶延長帶

金屬錶帶上若附有潛水錶延長帶，可輕易調節錶帶的長度。當將腕錶配戴於潛水衣或防寒衣的外層時，此一功能非常方便。

■ 附安全鎖的三折式錶帶扣

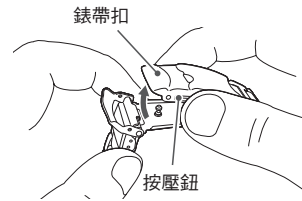
1 掀起安全蓋。



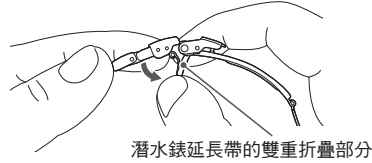
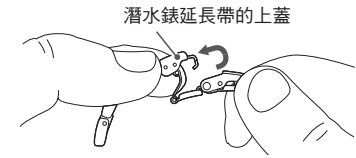
TC 42

2 按下按壓鈕，打開錶帶扣。

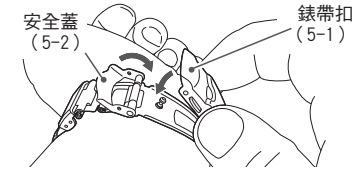
- 打開錶帶扣後，將安全蓋推回正常位置，以確保安全。

**3 依照箭頭所示方向打開潛水錶延長帶的雙重折疊部分。**

- 打開折疊部分需要用一些力，打開時會聽到卡嗶聲。

**4 依照箭頭所示方向滑動潛水錶延長帶的上蓋，然後將其向上拉，使兩件式折疊部分完全展開。****5 將腕錶戴在手腕上，先合上錶帶扣 (5-1)，然後合上安全蓋 (5-2)。**

- * 要將潛水錶延長帶折疊，請執行與上述相反的步驟。當潛水錶延長帶的雙重折疊部分完全折疊時，也會發出與打開時同樣的卡嗶聲。

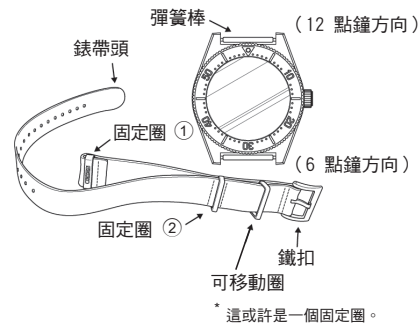
**如何使用穿入式錶帶**

此錶帶具有便於您自行更換錶帶的機制。更換錶帶前，請仔細閱讀說明。

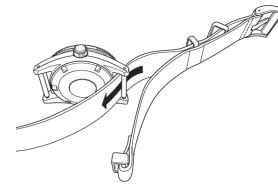
● 安裝新錶帶

首先，將舊錶帶從錶殼上拆下。

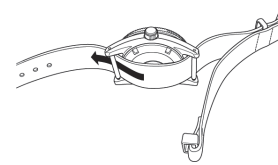
- 確保彈簧棒牢固地安裝在錶殼上。
- 確保鐵扣和固定圈已牢固地固定並連接到錶帶上。



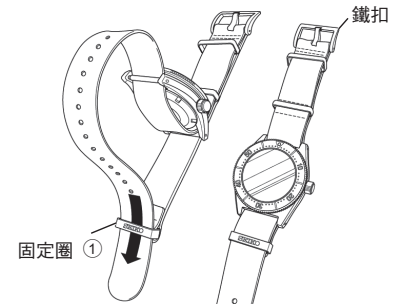
1. 如圖所示，放置手錶和錶帶，使鐵扣位於 12 點鐘方向，將錶帶頭從錶殼頂部 12 點鐘方向和彈簧棒之間穿過。



2. 將錶帶穿過錶身的後蓋，然後從錶殼 6 點鐘方向和彈簧棒之間穿過。

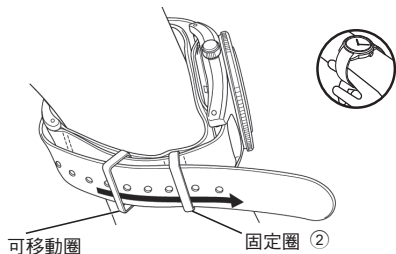


3. 將錶帶頭穿過 6 點鐘方向的固定圈 ①。此時錶帶已安裝到錶殼，可以將手錶戴到手腕上。



● 如何佩戴錶帶

1. 將錶身放在手腕上，使錶帶頭穿過鐵扣，然後將錶帶調到合適的長度。
2. 將錶帶頭直接從可移動圈和固定圈 ② 之間穿過。
溫馨提示：錶帶不能太緊，以手腕和手錶之間留有一根手指的空間為宜。
3. 如果錶帶太長，則如圖所示折疊並固定錶帶頭。



* 這或許是一個固定圈。

TC 47

● 關於維修調整的洗油保養

- 為了保證您能夠長期使用，建議您每 2 年至 3 年左右做一次維修調整的洗油保養（徹底檢修）。
- 本腕錶機芯的傳送動力齒輪不斷受到外力作用。為保證機芯一直維持正常功能，定期進行零件的清洗、潤滑油更換、精準度調整、功能檢查和消耗品更換等十分重要。購買後的第一次洗油保養，對腕錶的長期使用尤為重要。根據您的使用狀況，機械零件的保油狀態可能會受到損壞或者會因油污等而導致零件磨損，從而導致時間顯著走快或走慢，或是腕錶停止走動。另外，密封墊圈等零件進一步劣化，可能會因汗水、水分的浸入等損壞防水性能。
- 維修調整的洗油保養（徹底檢修），應該指定“SEIKO 原裝正品零件”，並且聯繫購買商店來處理。同時還應更換密封墊圈和彈簧棒。
- 在做洗油保養時，可能需要更換機芯。

⚠ 注意

依照潛水腕錶的使用環境，其內部零件或機芯以及其錶殼或錶帶可能受影響。我們建議您每 2 或 3 年定期檢修一次腕錶。

TC 49

關於售後服務

● 關於保固和修理

- 需要做修理和維修調整的洗油保養，請聯繫購買腕錶的商店或 SEIKO 客戶服務中心。
- 如果在保固期間內出現品質問題，務必要附上保固單，以獲取修理服務。
- 保固的內容如保固單上所記載。
- 請認真仔細地閱讀保固單，妥善保管好。
- 關於保固期間結束後修理的問題，如果通過修理可維持功能，我們將根據您的要求，為您做收費修理。

● 關於維修用功能性零件更換

- 在修理時，可能會使用外觀有所不同的替代零件。望予以見諒。

TC 48

關於機械錶的精準度

- 機械錶的精準度標準是“日差”。
- 由於走時快慢會隨腕錶所處位置而變化，機械錶的精準度可能會超出指定的走時精準度範圍，具體取決於腕錶戴在手腕上的時間長短、手臂運動以及發條上鍊量等使用情況。
- 機械錶的走時快慢是用一週左右的日差來衡量的，而不是一天的日差。
- 溫度影響精準度的變化

影響機械錶精準度的零件是由金屬製作的。眾所周知，由於金屬的特性，會因溫度的變化而發生伸縮。這種伸縮會對精準度產生影響。在高溫狀態下，機械錶容易走慢，而在低溫狀態下，機械錶容易走快。

TC 50

○ 發條上鍊量與精準度

為了提高精準度，需要向控制齒輪速度的游絲提供盡可能穩定的能量。機械錶的發條在上滿鍊時和即將走完前所提供的趨動力也不盡相同。隨著發條的走動，力逐漸減弱。

對於自動上鍊式腕錶，要經常佩戴在手腕上，對於上鍊式機械錶，要每天在固定時間給發條上足鍊，使其經常走動，才能獲得相對穩定的精準度。

○ 磁力的影響

受到外界強磁力的影響時，機械錶可能會走時不準。腕錶零件可能會被磁化，取決於影響的程度。

在這種情況下，腕錶需要進行清除磁力等修理，請諮詢購買腕錶的商店。

TC 51

故障	可能的原因	解決方式
日期在中午 12 點翻動。	上午/下午時間未正確設定。	把指針向前調 12 個小時。
錶面模糊仍然存在。	因密封墊圈的劣化等造成腕錶內部進入少量水。	諮詢購買腕錶的商店。

* 要解決上述問題以外的問題，請與購買手錶的零售商聯繫。

TC 53

在這種時候怎麼辦？

故障	可能的原因	解決方式
腕錶停止走動。	主發條沒有上鍊。	按照“如何給發條上鍊” → (P. 17) 將腕錶發條上鍊，並設定時間。如仍未開始走動，請諮詢購買腕錶之商店。
腕錶走時不準。	腕錶長時間放置在炎熱或者寒冷的地方。	如果回到常溫，精準度即可恢復。腕錶經過調整，以便在 5°C 至 35°C 的正常溫度範圍內佩戴在手腕上時可以正常操作。
	手錶被放在靠近具有強磁場的物體。	無法回復精準度。回復初始精確度必須進行消磁（維修）。應該與購買商店取得聯繫。
	您將腕錶掉落、撞擊硬物表面，或者佩戴腕錶做較激烈的體育運動。腕錶受到強烈的振動。	如果在設定時間後腕錶仍然沒有恢復準確度，請諮詢購買手錶的零售商。
	超過 3 年以上沒有進行過檢修。	諮詢購買腕錶的商店。

TC 52

規格

機種	8L45
1. 功能	3 根指針（時針、分針、秒針），日期顯示
2. 每小時振動數	28,800 次振動/小時（8 次振動/秒）
3. 精準度（日差）	日差從 +10 秒到 -5 秒 溫度介於 5°C 至 35°C 之間時配戴在手腕上
4. 驅動方式	發條上鍊（自動上鍊（帶手動上鍊機芯））
5. 持續時間	約 72 小時
6. 寶石	35 顆寶石

* 上述精準度為出廠調整。

* 由於機械錶的特性，實際日差可能會因佩戴時間、溫度、手臂運動、發條上鍊量等因素而超出上述時間精準度範圍。

TC 54