取扱説明書

なお、この説明書はお手元に保管し、必要 に応じてご覧ください。

セイコーウオッチ株式会社

お客様相談室

〒100-0005 東京都千代田区丸の内 3-1-1 国際ビル

〒550-0013 大阪市西区新町 1-4-24 大阪四ッ橋新町ビルディング

セイコーウオッチ株式会社

http://www.seiko-watch.co.jp/

ado do aporto do aporto ap

うけたまわっております。なお、ご不明の点は下記へお問い合せ 全国共通フリーダイヤル 0120-612-911

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

BUTTONS AND CHANGE OF DISPLAY

display	display	display	display	display	display	displa
		utton operations isplay is changed				

storing 1 time data

3 to 4 units of memory

4 to 5 units of memory

4 to 5 units of memory

5 to 6 units of memory

Button A: Change to ALARM display

Button G: Change between the alarm 1

(Hour: 6 a.m.)

(Minute: 30 minutes)

(Alarm engaged)

AN 10:008 59 on

When Alarm is ON -

Alarm mark appears

(Alarm disengaged

AN 10:0859 ALARM 1

When Alarm is OFF-

Button E: No function

display, the stopwatch is in use.

※ If the timer mark "⑥" is flashing in the

If the ent from other button operations. (Refer to "HOW TO " If the "D.S.T (summer time)" is set to "on," the "DST" mark is displayed and the time advantage of the summer time of the summer t

o∈ TUESDAY Button Button A

Press Button A to show the TIME/CALENDAR display.

(1) Buttons and operations

HOW TO SET THE TIME AND CALENDAR

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

(2) How to set the time and calendar Long press Button B to show the Button E: No function TIME/CALENDAR SETTING display. | Button F The city name currently set starts Press Button G to select the item to be adjusted (flashing). adjusted

Button D: Engagement/disengagement of hourly time signal, adjusting items or digits (advancing or increasing) Turning on the built-in illuminating Button F (long press) : Setting/canceling the Button G: Selection of the item or digits to be

SETTING display

D.S.T (summer time) | (City name) | Power save setting | Contrast level adjustment second \rightarrow minute \rightarrow hour \rightarrow date \rightarrow month \rightarrow year \rightarrow 12H/24H 3 To reset the seconds to "00," press Button G to select the second digits (flashing) and then press Button C or D in accordance with a time signal.

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

After selecting the item to be adjusted, press Button C or D to set the digits. With each pressing of Button D, one digit is increased or the city name advances one by one. (With each pressing of Button C, one digit is decreased or the city name moves back one by one). (Except "second," "12H/24H," and "DST")

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

nmer time is set in the TIME/CALENDAR display and the same city is selected in the

display, it is not a malfunction. This happens if buttons D and F are pressed a the same time. In such a case, press any one of buttons to return to the

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 "0."

* If all indicators of the display light while in the TIME/CALENDAR SETTING

Press Button A to show the TIME/CALENDAR displa

DLong press Button B to show the TIME/CALENDAR SETTING display. The city name currently set starts flashing. 2) Press Button G to select "contrast." ③Press Button C or D to adjust the Contrast level: 0

Contrast -----(4) After the adjustment is completed press Button B to return to the

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

Press Button A to show the TIME/CALENDAR display

and confirmation sound for button operations

The alarm sound can be heard by pressing

and holding Button D and F at the same

(6) How to set and cancel auto illumination

cancelled (" (=" mark disappears)

RECALL

mal UNLOCK

can be engaged or disengaged.

ne POWER SAVE function turns off the display to save co

After the adjustment is completed, press Button B to return to the TIME/CALENDAR

(5) How to test the alarm sound and how to engage/disengage the hourly time signal

4) How to delete the stored data

●How to delete a channel

be displayed.

release Button B.

RFCALL display.

RECALL display.

How to delete all channels

Make sure that the stopwatch is reset before deleting the data. If data is

Press Button A to show the

3Press Button B. "CLEAR?" will

approximately 2 seconds. When

"ALL CLEAR?" is displayed,

②Press Button B. "CLEAR?" will be displayed.

ressed for approximately another 2 seconds.

MEMORY RECALL display.

automatically return to the TIME/CALENDAR display in two to three minutes.

and confirmation sound for button operations

Hourly time signal sounds.

display. If the watch is left untouched with the digits flashing, the display will

(4) How to adjust the POWER SAVE setting

①Long press Button B to show the TIME/CALENDAR SETTING display. The city name currently set starts flashing. ②Long press Button G to show the POWER SAVE SETTING display. ③Press Button C or Button D to select the OFF or set time.

> When POWER SAVE is OFF

When POWER SAVE time is set to 8 hours

With each pressing of Button D in the TIME/CALENDAR display, the hourly time signal Hourly time signal does not sound.

Hourly time signal ### 19:11 59

Hourly time signal mark appears. mark is not displayed • With each pressing of Button F for 2 seconds in the TIME/CALENDAR display, the auto illumination can be set (" = " mark appears) or

FEATURES

し上げます。

This watch can store time data measured by the equipped stopwatch of up to 300 units of memory and can recall data on demand. Data within 300 units of memory can be sorted by channel when being stored. A pedomete function is also equipped to enable display of running or walking distance converted from the number of steps based on a preset stride

As a sub function, the stopwatch function is equipped with a distance and pace display function, lap and split time display function target timer display function, and number of eps/consumption energy display function. This is a runner's watch equipped with a monthly data display function which stores and displays the monthly total distance converted value for 36 months at maximum in addition to lisplay of the best lap time and average lap time based on measurement results by the stopwatch function by use of a recall function 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

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 including February of leap years from January 1, 2011 to December 31, 2060 (Automatic calendar).

STOPWATCH

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

can be stored.

HOW TO USE THE TIMER

ButtonG

one digit is decreased.) * If Button C or D is kep

each lap time can also be stored. · Up to 300 units of memory can be sorted by channel when being stored.

RUNNING/WALKING mode can be changed over with one push. (Calculated values including the stride length can be changed

The stored data (lap number, lap time, and

split time) can be recalled on demand after The total time, total converted distance, average pace, total number of steps, total mption energy, best lap, average lap and converted distance corresponding to each

MEMORY RECALL

WORLD TIME

 The watch is equipped with a double repeat timer function which allows you to set two different timer times. The timer can be set from 10 seconds up to

The number of times that the timers repeat The number of times the countdown has been

99 hours, 59 minutes in one-second

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

The time of 43 cities (including GMT) hroughout the world can be displayed. The summer time (DST) can be set for each AUTO ILLUMINATION FUNCTION

If set in advance, the display is illuminated for approximately 2 seconds with each press of About memory 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.

auto illumination

• The stopwatch can measure up to 99 hours 59 minutes 59 seconds 99 in

HOW TO USE THE STOPWATCH

Button B

100 second increments. The display condition can be selected from four sub functions of the distance/pace, lap time/split time, target timer, and number of steps/consumption energy. In addition, up to 300 units of memory measurement values can be stored.

The converted distance corresponding to each lap time can also be stored. Up to 300 units of memory can be sorted by channel when being stored. RUNNING/WALKING mode can be changed over with one push. (Calculated values including the stride length can be changed over.) The measured values can be recalled on the MEMORY RECALL display.

(1) Buttons and operations The stored data can be locked or unlocked for Press Button A to show the STOPWATCH display.

Button C Button D Button B Button B Button A **F300 10:00** J Button F

Button A: Change to the STOPWATCH display Button B(long press): Call the TARGET TIMER SETTING display Button C: Change over between the SUB FUNCTION display and adjusting items or digits (moving back or decreasing) Button C(long press): Change over between the lap time and split time displays Button D: Start or stop, adjusting items or digits (advancing or increasing)

Button E (long press): Change over between the RUN and WALK displays Button F: Turning on the built-in illuminating light Button F (long press): Setting/canceling the auto illumination Button G: Lap, split/reset, selection of the item or digits to be adjusted

'Lap time" is the time that has elapsed from the start of one stage of an activity to that of the Start next stage. "Split time" is the time that has elapsed from the start of an Split time activity to any given stage. Units of memory used for

• The three-channel daily alarm sounds at a designated time (hour and minute) every 24

• Each alarm channel can be engaged ("on") or disengaged ("--") independently.

Button

Button

Button

· The way of using the alarm is the same for every alarm

Example: Selecting alarm 1 and setting the alarm time to "6:30

①Press Button G to show "AL-1." Long press Button B to

(2) With each press of Button G, hour digits and minute digits

flash alternately. Select the digits to be adjusted (flashing).

③With each pressing of Button □, one digit is increased.

With each pressing of Button C, one digit is decreased."

4) After all adjustments are completed, press Button B to

ALARM 1 display in two to three minutes.

(3) How to engage or disengage the alarm

(4) How to stop the alarm while sounding

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

(the alarm is engaged) or "-" (the alarm is disengaged) mark is

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,

each pressing of Button D in the ALARM display, "ON"

show the ALARM SETTING display. The hour digits start

How to measure time

Start→Lap/Split→Lap/Split→Stop→Reset

Start→Stop/Restart→Stop→Reset

Start→Lap/Split→Stop→Reset

st three units of memory to store 1 time data. If you store data only in one el, you can use 300 units of memory per channel. If you use more than hannel, the units of memory you can use will be less than 300 units of ory in total. For example, if the measured time data are stored in one el, 300 units of memory can be used, but if data is divided and stored in 2

s indicates that the memory is full. (The oldest unlocked channel car n the STÓPWATCH display, the following are displayed according to the

0: No available memory is left, and at least one measurement cha plocked (When the me

o available memory is left, and all channels for the memory are locked values cannot be stored. (2) Standard measurement

Button D Button D Button D Restart → Stop (pp. **00 00** (pp. **05 43** z r) (pp. **05 43** z r

changes to "L-1.

units of memory can be used.

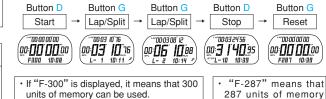
After starting the stopwatch, "F-300"

Stop Reset ro-L- 1 10:28 If "F-300" is displayed, it means that 300 "F-296" means that 296 units of memory units of memory can be used. After starting the stopwatch, "F-300" can be used.

Button (

estart" and "Stop" can be repeated as many times as nec If the stopwatch mark " " is flashing in the display other than the stopwatch (3) Lap time/split time measurement (if lap time measurement is

Button G Button G Button D

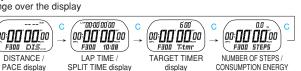


1) How to change over the display

Start

Lap/Split

00:**03' 10**:36

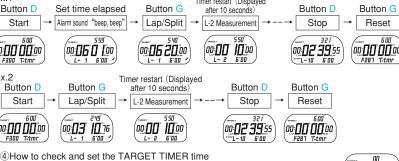


2 How to use the DISTANCE/PACE display function A distance converted from the measurement result of the number of steps and stride length is displayed on the lower row right side. A running (walking) pace calculated from the converted distance and measurement time is displayed on the upper row right side.

· Refer to the SETTING mode for setting of the stride length. 3 How to use the TARGET TIMER The target timer starts, stops, resets, and restarts counting in conjunction with operation of the START, STOP, and LAP/SPLIT buttons of the stopwatch. The timer set value and the timer measurement value (subtraction timer) are displayed, respectively, on the lower row right side

and the upper row right side. The timer sounds when it reaches the timer set time. (with a three-second countdown function) To stop the beeps manually, press any of the buttons.

Button D



When the TARGET TIMER is ON, the TARGET mark lights and the timer operates in conjunction with the stopwatch Long press the Button B in the state where the stopwatch is reset to show the TARGET TIMER SETTING display.

Item and digit to be adjusted are selected by Button G, and digits are decreased and increased by Button C and Button D, respectively. The time can be set between one to sixty minutes in one-second increments.

• When the setting is finished, press Button B to return to the STOPWATCH RESET display.

Press Button B in the state where the stopwatch is reset to show the

currently set value of the TARGET TIMER and the ON/OFF state

running stride length and walking stride length

) Comparison table between city

(GMT indicates the Greenwich

from the GMT and — indicates

and time difference

time lag from the GMT.

How to check the set value

ENERGY display function

stride length and weight.

function

to each calculation

SPLIT display positions

LAP and SPLIT.

the set stride length and weight is displayed

on the upper row right side.

Refer to the SETTING mode for setting the

How to use the WALK/RUN change over

With each long pressing of Button E, the

*While the RUN mark lights, the stride length

*While the WALK mark lights, the stride length

and consumption calorie for WALK are adapted

How to change over between the LAP and

With each long pressing of Button C, the

· Press Button G in the state where the

stopwatch is reset to display the weight.

(**0**:**00**,**00**,00

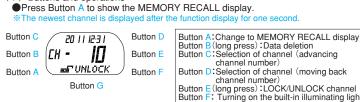
00:**00** 00 00

(5) How to use the NUMBER OF STEPS/CONSUMPTION Up to 300 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 • The measurement result of the number of steps is displayed on the lower row right side. one time data is stored, the best lap time is displayed.) The date when the measurement is started is memorized in each Function display The consumption energy calculated from the measurement result of the number of steps, channel.

(1) Buttons and operations

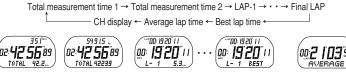
HOW TO USE THE MEMORY RECALL FUNCTION



display is changed over between the RUN and WALK, and the corresponding RUN mark or Button A and consumption calorie for RUN are adapted

Button F (long press): Setting/canceling the auto illumination 2) How to use the memory recall function Example: If you want to see data in channel 5 (ch-5) 1) Press Button A to show the MEMORY RECALL display.

2Press Button C (advancing) and D (moving back) to show the desired channel number (ch. 5) Press Button G to check the lap time.



BEST LAP TIME AVERAGE LAP TIME TOTAL 2 TOTAL 1 I AP-1 Average speed Total consumption energy Lap time/Split time Lap time/Split time No Indication NOFrage Speed Total consumption energy Lap Inner Spinit time Lap inner Spinit time Spinit time Average lap time Cala distance Total number of steps LAP No. and distance LAP No. and BEST ⇒ Distance AVERAGE

④To check data in other channels, press Button C or D to select the desired channel number and check the data in the same way as procedure ③. How to lock the channel

Press Button C or D to call the channel to be changed for lock/unlock. Press Button E to display the LOCK? Or UNLOCK? 3 Continuously press Button E to change the LOCK/UNLOCK.

(5) How to use monthly data

eted when the stopwatch is not A

the total distance and total number 20112 of steps for one month are displayed. Monthly data for thirty-six tion does not work even if the data deletion or months at maximum including the month can be stored.

B (CH -

"RECALL display.

On the MONTHLY DATA display,

Long press Button G to show the "MONTHLY DATA display." 3The displayed month can be changed by Button

(moving back or decreasing) and Button D (advancing or increasing) (4)Long press Button G to return to the RECALL display.

If the monthly units of data exceeds 36, the oldest unit

*The newest channel is displayed.

②Press Button C or D to select the BULLEAR? *The maximum value of the monthly display is 9.999.999 If the distance unit is set to miles, the maximum dis

●How to delete monthly data

●To delete data for one month DLong press Button G on the RECALL (5) After the number of remaining units is displayed display to show the "MONTHLY B @ 11 12 the watch automatically returns to the MEMORY

DATA display.' 2)Button D (advancing) Press Button A to show the MEMORY RECALL 3Press Button B. "CLEAR" will be

A)Keep Button B pressed for approxi 2 seconds. When "ALL CLEAR?" ③Keep Button B pressed for approximately 2 seconds to show "ALL CLEAR?" And then keep Button B displayed, release Button B.

●To delete all monthly data ①Long press Button G on the (4) After the number of remaining units is displayed, the RECALL display to show the watch automatically returns to the MEMORY "MONTHLY DATA display."

2) Press Button B. "CLEAR" will be displayed. 3 Keep Button B pressed for approximately 2 seconds to show "ALL CLEAR?" And then keep Button B

 The display condition can be selected from four sub functions of the distance/pace, lap time/split time, target timer, and number of teps/consumption energy. In addition, up to 300 units of memory measurement values

The converted distance corresponding to

HOW TO USE THE ALARM

Buttons and operations

(2) How to use the alarm

ButtonB

ButtonA

channel

Press Button A to show the ALARM display.

A 10:08 59

ALARM1

ButtonG

12:00 on

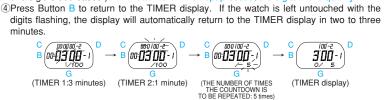
The timer can be set from 10 seconds up to 99 hours, 59 minutes in one-second Two timers are provided, and the timer 2 starts after the timer 1 counted up. The repeating function is also included so that the timer 1 restarts after the timer 2 counted up. To use either Timer 1 or Timer 2 as a standard repeat timer, set the timer not in use to

"00:00" 00." The number of times the timers repeat the countdown can be set from 1 to 100 times. Button A: Change to TIMER display (1) Buttons and operations Press Button A to show the

SETTING display TIMER display. Button C: Timer time setting (decreasing digits) Button D: Timer time setting (increasing digits) Start/stop Button E: No function Button F: Turning on built-in illuminating light TIMER ButtonF Button F (long press): Setting/canceling the

Button G: Selection of the item or digits to be adjusted Reset the timer Example: If the timer 1 is set to three minutes, the timer 2 is set to one minute, and the repeating number is set to 5. 1) Press Button A to show the TIMER display ** The timer is initially set for 1 min 2 Long press Button B to show the TIMER SETTING display. The hour digits for Timer 1

starts flashing. Press Button G to select the item or digits to be adjusted (flashing). $\begin{array}{|c|c|c|c|c|}\hline \textbf{TIMER 1} & \longrightarrow & \textbf{TIMER 2} \\\hline \textbf{Hour} \rightarrow \textbf{Minute} \rightarrow \textbf{Second} & \longrightarrow & \textbf{THE NUMBER OF TIMES} \\\hline \textbf{Hour} \rightarrow \textbf{Minute} \rightarrow \textbf{Second} & \longrightarrow & \textbf{THE NUMBER OF TIMES} \\\hline \textbf{TO BE REPEATED} & \top \textbf{OBSTRUCT OF TIMES} \\\hline \textbf{TO BE REPEATED} & \top \textbf{OBSTRUCT OF TIMES} \\\hline \textbf{TO BE REPEATED} & \top \textbf{OBSTRUCT OF TIMES} \\\hline \textbf{TO BE REPEATED} & \top \textbf{OBSTRUCT OF TIMES} \\\hline \textbf{TO BE REPEATED} & \top \textbf{OBSTRUCT OF TIMES} \\\hline \textbf{TO BE REPEATED} & \top \textbf{OBSTRUCT OF TIMES} \\\hline \textbf{TO BE REPEATED} & \top \textbf{OBSTRUCT OF TIMES} \\\hline \textbf{TO BE REPEATED} & \top \textbf{OBSTRUCT OF TIMES} \\\hline \textbf{TO BE REPEATED} & \top \textbf{OBSTRUCT OF TIMES} \\\hline \textbf{TO BE REPEATED} & \top \textbf{OBSTRUCT OF TIMES} \\\hline \textbf{TO BE REPEATED} & \top \textbf{OBSTRUCT OF TIMES} \\\hline \textbf{TO BE REPEATED} & \top \textbf{OBSTRUCT OF TIMES} \\\hline \textbf{TO BE REPEATED} & \top \textbf{OBSTRUCT OF TIMES} \\\hline \textbf{TO BE REPEATED} & \top \textbf{OBSTRUCT OF TIMES} \\\hline \textbf{TO BE REPEATED} & \top \textbf{OBSTRUCT OF TIMES} \\\hline \textbf{TO BE REPEATED} & \top \textbf{OBSTRUCT OF TIMES} \\\hline \textbf{TO BE REPEATED} & \top \textbf{OBSTRUCT OF TIMES} \\\hline \textbf{TO BE REPEATED} & \top \textbf{OBSTRUCT OF TIMES} \\\hline \textbf{TO BE REPEATED} & \top \textbf{OBSTRUCT OF TIMES} \\\hline \textbf{TO BE REPEATED} & \top \textbf{OBSTRUCT OF TIMES} \\\hline \textbf{TO BE REPEATED} & \top \textbf{OBSTRUCT OF TIMES} \\\hline \textbf{TO BE REPEATED} & \top \textbf{OBSTRUCT OF TIMES} \\\hline \textbf{TO BE REPEATED} & \top \textbf{OBSTRUCT OF TIMES} \\\hline \textbf{TO BE REPEATED} & \top \textbf{OBSTRUCT OF TIMES} \\\hline \textbf{TO BE REPEATED} & \top \textbf{OBSTRUCT OF TIMES} \\\hline \textbf{TO BE REPEATED} & \top \textbf{OBSTRUCT OF TIMES} \\\hline \textbf{TO BE REPEATED} & \top \textbf{OBSTRUCT OF TIMES} \\\hline \textbf{TO BE TO BE$ ③With each pressing of Button D, one digit is increased. (With each pressing of Button C,



⑤To start or stop the timer, press Button D. To reset the timer, press Button G.

*A time-up warning beep sounds 3 seconds before the set time is up. When the set time is up, the

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

.Notes on the battery

more than this, the battery may run out in less that (2) Monitor battery

time, a malfunction may be caused due to battery leakage, etc. Have it replaced with a new one as Battery replacement is charged even if it runs down within the guarantee period.

Battery life
This watch operates for two years after assembling a new normal battery.

However, the battery life is calculated based on the alarm, EL panel, and timer used once a day, and measurement of

· Once the case back is opened for battery · After the battery is replaced with a new one replacement or other purposes, the original water resistant quality designed for the watch may or when an abnormal display such as broken digits appears, follow the procedure below deteriorate when it is closed. When you have the battery replaced with a new one, also request the resume normal operation. How to reset the built-in IC

E. F or G.

displayed as the buttons are released. Before using the watch, set the watch in the following order. 1)Time/calendar setting 2 Alarm setting

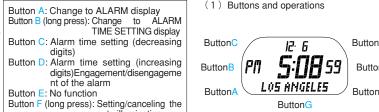
NECESSARY PROCEDURE AFTER 1 TROUBLESHOOTING

Keep buttons A, C, E and F pressed at the same time for 2 to 3 seconds. The display will become blank, and "1-1 SATURDAY AM 12:0000" will be

ButtonD ButtonA MONDAY ButtonF

HOW TO USE THE WORLD TIME

• The time of 43 cities (including GMT) in different time zones throughout the world can be displayed. · The summer time (DST) can also be set for each city (except GMT).



(2) How to use the world time

(3) How to set the summer time

②To select the city, press Button C or D.

Button C: Selection of the city (moving back) Button E: No function Button F: Turning on the built-in illuminating light Button F (long press): Setting/canceling the auto illumination Button G: Setting / canceling the DST

Button A: Change to WORLD TIME



With each pressing of the Button G in the WORLD TIME display, the summer time can be alternately set or cancelled *If summer time is set to the city which has also been set as "HOME" in the 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

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

Have the battery replaced with a

new one immediately by the

retailer from whom the watch

(When the summer time is set)

SPECIFICATIONS

(2) Loss/gain (monthly rate) · · · · ·

time in each city are subject to chang according to the governments of the respec

FOR ILLUMINATING LIGH

voltage gets lowered. Also, its luminance level decreases gradually with use.

lace the battery with a new one. If the illuminating light remains dim after the battery is replaced to the battery with a new one.

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

functional integrity of the watch. Please keep in mind that if original parts are not available, they may be replaced with substitutes whose outward appearance may differ from the

The set value of each item used to calculate Distance and Consumption Energy in the STOPWATCH display can be confirmed and revised.

HOW TO USE THE SET DIGIT DISPLAY

60 ⊧0

mean time. + indicates advancement

Press Button A to show the WORLD TIME display. Button SETTING

> Button A: Change to the SET DIGIT display Button B (long press): Call the SET DIGIT ADJUSTING display Button C: Adjusting items or digits (moving back or decreasing) Button D: Adjusting items or digits (advancing or increasing) Button E: No function Button F: Turning on the built-in illuminating light

Button G: Select a set item to be adjusted

(2) How to change the set value

LEVEL

Measurement sensitivity of number of steps)

Button(

(1) How to confirm the set digit Press Button A to show the SET DIGIT display. 1) Press Button G on the SET DIGIT display. 2 With each pressing of Button G, the display is changed over in the order of ① running stride length, ② walking stride length, (3) weight, and (4) detection sensitivity of number of steps $\rightarrow \left(\begin{array}{c} 10 \text{ cm} \\ \text{STEP} \end{array}\right) \rightarrow \left(\begin{array}{c} 60 \text{ kG} \\ \text{WEIGHT} \end{array}\right) \rightarrow \left(\begin{array}{c} 2 \\ \text{LEVEL} \end{array}\right)$ 1200--

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

SETTING display, and the set digit flashes. ②With each pressing of Button G, the set item changes over to enable selection of the item to be adjusted. 70 👊 STEP The electroluminescent panel for illumination of the display loses its luminance as the battery (Running stride length) (Walking stride length)

1) Long press Button B to show the RUNNING STRIDE LENGTH

· Press Button A to show the SET DIGIT display

③With each pressing of Button D after making an item to be adjusted flash, the flashing digit advances one by one. (On the other hand, with each pressing of Button C, the flashing digit oves back one by one.) Itton C or D is kept pressed, the digits move quickly.
he unit selection 1 (UNIT 1), a combination of weight-kg and ance-km (cm) or a combination of weight-Lb and distance-mile

CAL UNITE

(Unit selection 2)

UNIT1 ...

(Unit selection 1)

e unit selection 2 (UNIT 2), kcal or J (joule) can be selected etting range for each item is as follows. ide length: 30cm (12inch) to 200cm (79inch). Default: 100cm Weight: 20kg (44lb) to 120kg (264lb), Default: 50kg (110lb)
Sensitivity of number of steps: LEVEL 1 to LEVEL 4, Default: LEVEL 2
If the number of steps measured does not correspond to the number of

TO PRESERVE THE QUALITY OF YOUR WATCH

Immediately stop wearing the watch in following cases

If the watch body or band becomes edged by corrosion etc If the pins protrude from the hand Keep the watch and accessories out of the reach of babies and

If a baby or a child swallows 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

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

 Avoid wearing or storing the watch in the following places. Places where volatile agents (cosmetics such as polish remover, bug OPlaces where the temperature drops below 5 °C or rises above 35 °C for

OPlaces affected by strong vibrations If you observe any allergic symptoms or skin irritation

Do not pour running water directly from faucet. The water pressure of tap water from a faucet is high enough to degrade the water resistant performance of a water resistant watch for everyday life. Do not turn or pull out the crown when the watch is wet.

f the inner surface of the glass is clouded with condensation or water droplets appear inside of the watch for a lor time, the water resistant performance of the watch is deterior immediately consult the retailer from whom the watch was pure • Do not leave moisture sweat and dirt on the watch for a long time

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 per formance of the watch. Other cautions

Replacement of the metal hand 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.

If your watch is of the fob or pendant type, the strap or chain attached to

is displayed, the "LOCK" flashes. *If all channels are not locked, data in all channels is

The watch requires good daily care • Wipe away moisture, sweat or dirt with a soft cloth

· After soaking the watch in seawater, be sure to wash the watch in clean pure water and

The watch withstands accidental WARN The watch is suitable for sports such as swimming.

care may accelerate deterioration of the band or cause skin irritation or stain on the sleeve edge. The watch requires a lot of attention for long usage. Metallic band

Lack of care may cause a yellowish or gold stain on the lower sleeve edge of shirts. Wine 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

Protect the watch body from water splashes by wrapping it up in plastic wrap etc.) Because some titan bracelets use pins made of stainless steel, which has outstanding strength, rust may form in the stainless steel parts.

and request repair. Stop wearing the watch immediately and consult a specialist such as a · A leather band is susceptible to discoloration and deterioration from moisture, sweat and

> 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)

· A polyurethane band is susceptible to discoloration from light, and may be deteriorated by solvent or atmospheric humidity. Especially a translucent, white, or pale colored band easily adsorbs other colors, resulting in color smears or discoloration.

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

skin reactions against friction on dust or the band itself. Notes on the length of the band

When wearing the watch, leave enough room to insert a finger between the band and your wrist. Inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul)
 Periodic inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul) are

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 adjustment by disassembly and cleaning (overhaul). For replacement of parts, please specify "SEIKO GENUINE PARTS." When asking for inspection and adjustment by

movement of your watch may be replaced.

pressed for approximately another 2 seconds.

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

Care should be taken to prevent a baby or a child accidentally Water resistance for everyday life at 5 barometric pressures The watch is suitable for diving not using an air cylinde

The band touches the skin directly and becomes dirty with sweat or dust. Therefore, lack of

Moisture, sweat or soil will cause rust even on a stainless steel band if they are left for a

with a soft toothbrush

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

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

continue to use the band as it is, the band may develop cracks or become brittle over time. Notes on skin irritation and allergy Skin irritation caused by a band has various reasons such as allergy to metals or leathers, or

Adjust the band to allow a little clearance with your wrist to ensure proper airflow.

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

replaced with new ones. When your watch is inspected and adjusted by disassembly and cleaning (overhauled), the

actual steps, please change the sensitivity LEVEL of the number of Miniature lithium battery As the LEVEL is larger, the number of steps bed Keep the watch out of the reach of babies and children. Extra care should REPLACEMENT PARTS strong vibrations. After setting, press Button B to reset and return the SET DIGIT Battery life • be taken to avoid risks of any injury or allergic rash or itching that may be Approx. 2 years All the segments of the . The battery nears its end. Have the battery replaced with a ADJUSTING display to the "SET DIGIT display." Even when caused when they touch the watch · SEIKO makes it a policy to typically keep a stock of display are flashing new one as soon as possible by ·Oscillator, frequency When disposing of used batteries, follow the instructions of your local IC (Integrated Circuit) this operation is omitted, the display is automatically returned to the retailer from whom the watch was purchased. replacement parts for this watch for 7 years. Replacement the "SET DIGIT display." parts are those which are essential to maintaining the (C-MOS-LSI), 1 piece

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

If the old battery is left in the watch for a long

REMARKS ON THE BATTERY

(3) Battery replacement
• For battery replacement, be sure to have the battery replaced with a new one at the retailer from whom the watch was purchased, and specify a genuine SEIKO battery.

water resistance test pertaining to the water resistant quality of your watch. If your 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. Please understand that we cannot guarantee the retention of data at the time of battery replacement lattery life indicator The watch is equipped with a battery life indicator that enables you to know when the battery needs to be replaced.

The built-in IC will be reset and the watch will

The watch temporarily • The watch has been left in extremely | • This condition will be corrected

Possible cause

gasket, etc.

high or low temperatures for a long time when the watch temperature returns to normal. Set the correct time before use. You dropped the watch, hit it against a hard surface or wore it while playing active sports.

The watch was exposed to whom the watch was purchased. The blur in the glass · Water got inside the watch · Consult the retailer from whom persists for a long time. due to the deterioration of the the watch was purchased.

NOTE ON THE LIQUID CRYSTAL PANEL

Solution

4) Display medium

(1) Frequency of crystal oscillator · · · · 32.768 Hz

(3) Operational temperature range ·Between -10℃ and +60℃ For the display function: Nematic Liquid Crystal, FEM (Field Effect Mode)

5°C and 35°C)

·· Less than 20 seconds

(when the watch is worn

on your wrist in the

emperature range betwee

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.

a location where you know the distance before Example: If it takes 125 steps to run 100 meters, your stride length can

100 m / 125 steps = 80 cm

ause bursting and ignition

swallowing the accessories.

CAUTION

OPlaces of high humidity OPlaces affected by strong magnetism ODusty places

dermatologist or an allergist.

Water may get inside of the watch.

Be aware of a risk that a water resistant watch may lessen its wate resistant performance because of deterioration of the adhesive on the

The service may also be available on a chargeable basis at of Do not disassemble or tamper with the watch.

the watch may damage your clothes, or injure the hand, neck, or other parts of your body.

recommended approximately once every 3 to 4 years in order to maintain optimal

lisassembly and cleaning (overhaul), make sure that the gasket and push pin are also

・ (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。(年は時刻合わせ時のみ表示します。) ・2011年から2060年までの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」 ・1/100秒単位で計測できる最大計測時間99時間59分59秒99のストップウォッチ ・表示状能は距離・ペース表示。ラップタイム・スプリットタイム表示。ターゲット タイマー表示、歩数・消費エネルギー表示の4つのサブ機能から選択できます。

また、ラップタイム、スプリットタイム最大300本メモリー(記憶)することができ 各ラップタイムに対応する換算距離もメモリー(記憶)します。 メモリーは300本以内であれば、分割してメモリーすることができます

・走行と歩行をワンプッシュで切替えられます。(歩幅等の各種計算値を切り 換えます。)

・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。

・合計時間、合計換算距離、平均ペース、合計歩数、合計消費エネルギー、ベス トラップ表示、平均ラップ表示、各ラップに対応した換算距離が表示できます。 ・メモリーしたデータはCH(チャンネル)ごとにメモリの保護/非保護が設

・2つの設定が出来るダブルタイマー機能付です。 10秒から99時間59分59秒までの1秒単位で設定可能です ・繰り返し回数設定は、1~100回可能です。繰り返し回数も表示します。

・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43都市 (GMTを含む) の都市名、月、日、時刻を表示します。 ・各都市ごとにサマータイム(DST)の設定ができます。

・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)

・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。

※クロノグラフ表示以外でクロノグラフ表: マーク「ダーが点滅している場合は、クロ (00*88880*0) ※タイマー表示以外でタイマー表示マーク「0 が点滅している場合は、タイマーが計測中 であることを示しています。 ボタンG

●ボタンAを押す							
時刻・カレンダー 表示	クロノグラフ → 表示 -	リコール • 表示	タイマー → 表示 -	アラーム → 表示	プールドタイム → 表示	→ 設定値 → 表示 ¬	
TIME	CHRONO	RECALL	TIMER	ALARM	WORLD	SETTING	

※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。)

(1) ボタンの名称とはたらき ボタンGを押すたびに修正箇所が替わります。 ●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替 ボタンB(長押し):時刻カレンダー合わせ状 態の呼び出し 12. 6 わせ(進み) □ TUESDAY ボタンE:無機能 ボタンF・内部昭明の占内 ボタンG

ボタンC:都市名の呼び出し、修正箇所の合わ ボタンD:報時のセット/解除、修正箇所の合 ボタンF(長押し):オートパネライトのセット/ ボタンG:修正箇所の選択

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

※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にすると「D. S. T.」の「onまたは--」は表示しません。 ※「D. S. T.」の「on」を表示させると「DST」マークが点灯し、1時間進みます。

②ボタンG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。

1チャンネル(ch)のみ使用した場合は300メモリー(記憶)できますが、chを複数使用した場合は

たとえば、1チャンネル (ch) 使用の場合は300メモリー、2チャンネル (ch) 使用の場合は合計29:

※ラップ/スプリットを計測した際、FULLとラップ回数が交互に点滅した場合、ラップ/スプリット

メモリーがいっぱいになっているという意味です。(測定CHの全てが保護設定の為、最も古い非保護

0:残メモリーが無く、測定CHの少なくとも1つが非保護設定の時。(測定を開始すると最も古い非

ボタンD

ボタンD

@**20 00**@0

・「F-296」表示は、残り

「F-287」表示は、残り

287メモリできます。

→ ストップ

→ リセット

- : 残メモリーが無く、全てのCHがメモリー保護設定の時。(測定を開始するとFULLと表示し、測

※クロノグラフ機能表示状態の時、残メモリーの状態により下記の表示を行います。

→ ストップ → 再スタート

(@**0543**@) \@**0543**@)

■時刻・カレンダーの合わせ方

状態になります。

メモリーの合計が300本に達しません。

保護CHが自動消去されます。)

定値をメモリ(記憶)できません。)

(2) 普通の使いかた(積算タイムを測る

のメモリーを使います。

メモリーとなります。

タイムのメモリーができません。

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。

※カレンダーは2011年から2060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。

「時刻・カレンダー合わせ」を終わりましたら、ボタンBを押して修正状態を解除して「時刻・

NOME → D.S.T (サマータイム) → 秒 → 分 → 時 → 日 → 月 → 年 → 12/24H → コントラスト → パワーセーブ

③ボタンGを押して「秒」を点滅状態にし、時報と同時にボタンCまたはボタンDを押すと

※秒表示が30~59秒の時、ボタンCまたはボタンDを押すと1分繰り上がって「00」に合います

ダー合わせ | 状態になります。 ②ボタンGを押して「コントラスト調整 | 状態にしてください。 ④合わせたいところを選択したあと、ボタンDを1回押すごとに点滅している数字・都市名が1 ③ボタンCまたはボタンDを押してコントラス つずつ進みます。(反対にボタンCを押すごとに1つずつ戻ります。) (「秒」「12/24H」「D.S.T」 トを調整します。 コントラストレベル「0 | $-2 \leftrightarrow -1 \leftrightarrow 0 \leftrightarrow 1 \leftrightarrow 2$

④調整が終わりましたら、ボタンBを押して 「時刻・カレンダー表示」にもどしてくださ 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

コントラスト -----

・歩幅の設定、体重の設定は設定モードを参

・Eボタンを長押しするごとに走行と歩行が切

*RUNマーク点灯時は各種計算にRUN用の歩

*WALKマーク点灯時は各種計算にWALK用の

・クロノグラフがリセットの状態でボタンGを押

60 kg

F300 10:08

歩幅、消費カロリー計算が適応されます。

幅、消費カロリー計算が適応されます。

り替わり、それぞれに対応したRUNマーク、

照してください。

(5)歩行/走行切り替え機能の使いかた

WALKマークが点灯します

表示位置が入れ替わります。

~~00:00 00 00

(7) 設定値の確認のしかた

の表示例

(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Bを長押しすると現在設定されている都市名が表示し、「時刻・カレン

※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Dとボタン

Fが同時に押された状態です。その場合はいずれか1つのボタンを押して、「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

CONTRAST

(4) パワーセーブ設定のあわせかた

OFF ↔ 1H ↔ 3H ↔ 8H

ション)と報時並びに操作確認音のセットと解除

「時刻・カレンダー表示」でボタンDを押すごとに

報時・操作確認音のセットと解除ができます。

「アラーム音の試し聞き」ができます。

(6) オートパネライトのセットと解除

●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。

フーセーブは一定時間ボタン操作が無い時、表示を消灯させて消費電力を低減する機能で

④調整が終わりましたら、ボタンBを押して「時刻・カレンダー表示」にもどしてく

(5) アラーム音の試し聞き(サウンドデモンストレー (報時します。)

①ボタンBを長押しすると現在設定されている都市名が表示し、「時刻・カレンダー合わせ」状態になります。 ②ボタンGを押して「パワーセーブ設定」状態にしてください。

③ボタンCまたはボタンDを押してOFFまたは設定時間を選択します。

12. 6

非保護状態から保護状態に変更した場合の表示例

パワーセーブOFFの時 パワーセーブ8時間の時

(報時しません。

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 12- 6 [~]報時マーク消灯 `報時マーク点灯

・また、ボタンDとボタンFを同時に押し続けると de **TUESDA**Y □ TUESDAY ・各表示状態でボタンFを2秒間押し続けるごとに、オートパネライトのセット(
(マーク点灯)と解除(
(マーク消灯)ができます。

- 1/100秒単位で計測できる最大計測時間99時間59分59秒99のストップウオッチ機能です。 ・表示状態は距離・ペース表示、ラップタイム・スプリットタイム表示、ターゲットタイ マー表示、歩数・消費エネルギー表示の4つのサブ機能から選択できます。また、各測

- ・走行と歩行をワンプッシュで切替えられます。(歩幅等の各種計算値を切り換えます。)
- ・ここで計測した各種値はリコール表示で呼び出し見ることができます。 ※詳しくは「リコール機能の使いかた」を参照してください。

(1) ボタンの名称とはたらき

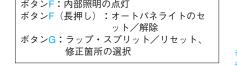
ボタンG

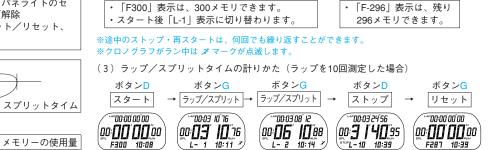
●メモリーの考えかた

1 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







※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 (4) サブ表示機能について

ボタンCを押すたびに表示が替わります。 距離・ペース表示 ラップ/スプリットタイム表示 ターゲットタイマー表示 歩数・消費エネルギー表示

- ②距離・ペース表示機能の使いかた ・下段右側に歩数計測結果と歩幅から距離に換算した値が表示されます。
- 上段右側に換算距離と計測時間から計算した走行(歩行)のペースを表示します。 ・歩幅の設定は設定モードを参照してください。 ③ターゲットタイマーの使いかた
- ,てスタート、ストップ、リセット、再スタートを行うタイマーです。 ・下段右側にタイマー設定値、上段右側にタイマー計測値(減算タイマー)を表示します。
- ・いずれかのボタンを押すと、報音は止まります。 ※報音中にラップタイムの記録や計測停止する場合は、報音を止めてからボタンGまたはボタンDを押して下さい



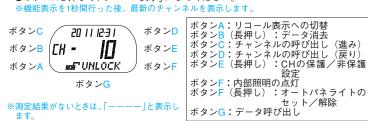
- ④ターゲットタイマーの時間の確認と設定のしかた
- いるターゲットタイマーの値とON/OFF状態が分ります。 ・ターゲットタイマーがONの時、TARGETマークが点灯しクロノグ
- ・クロノグラフがリセットの状態でBボタンを長押しするとターゲットタイマー時間設定状態になります。
- ・Gボタンで修正箇所の選択、CボタンDボタ ンでマイナス修正、プラス修正を行います。
- ・設定が終了したらBボタンを押してクロノグラフリセット状態へ戻ります。

⑤歩数・消費エネルギー表示機能の使いかた ・最大300メモリ(記憶)できます。 ・下段右側に歩数計測結果が表示されます。

・チャンネル(ch)ごとにメモリーを呼びだすことができます。 ・ベストラップタイム、平均ラップタイムを表示します。 ・上段右側に歩数計測結果、設定されている 歩幅、体重から計算した消費エネルギーを ・各チャンネルには測定開始時の日付が記憶されます。 設定された歩幅と計測された歩数に基づき走行距離も表示します。

■リコール(呼び出し)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「リコール表示」にしてください。



(2) リコールの使いかた

例:チャンネル5 (ch-5) を見たい場合 ①ボタンAを押して「リコール表示」にしてください。 ・Cボタンを長押しするごとにLAPとSPLITの

②ボタンC(進み)とボタンD(戻り)を押して呼び出したいチャンネル ③ボタンG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。



④他の測定結果を見たい場合は、ボタンCまたはボタンDを押して見たいチャンネル を選び、③のように確認してください。

①ボタンCまたはボタンDを押して保護/非保護を変更したいチャンネルを呼び出します。 ②ボタンEを押すとLOCK? または UNLOCK? と表示されます。 ③更にボタンEを押し続けると保護/非保護の変更が行われます

※CHを保護設定にしている場合、データ消去操作をお こなっても消去機能ははたらきません ※非保護設定のCHはメモリが一杯になったとき古い 順に自動消去されます。

(4) データ消去のしかた

《クロノグラフがリセット状態であることを確認してから ●1つのチャンネルを消去する場合 2011 紀31 ①ボタンAを押して「リコール表 CH・ // 示」にしてください。 《はじめに最新のチャンネルが表

②ボタンCまたはボタンDを押 B CH・ して消去したいチャンネルを CLEAR? 呼び出します。

③ボタンBを押すと「CLEAR?」 と表示されます。 ④ボタンBをそのまま約2秒押し 続け、「ALL CLEAR? | と表示

されたらボタンBをはなしま ⑤フリーメモリ数を表示した 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Bを押すと「CLEAR」と表示されます。 ③ボタンBをそのまま約2秒押し続け、「ALL CLEAR?」と表示されたら、さらにボタンBを 約2秒押し続けます。

④フリーメモリ数を表示した後、「リコール表示」に もどります。 ※保護設定されているCHは消去されません ※保護設定されているCHを表示している状態でボタ ンBを押した場合は「LOCK」と点滅表示します。

全てのCHが保護設定されていない時、全データが 消去されます。 ※全てのCHデータが消去された場合、リコール表示 は「―――」となります。

計距離と合計歩数を表示します。 計距離と合計歩数を表示します。 当月を含め最大36ヶ月分の月間 データが記録できます。 ①ボタンAを押して「リコール表 月間データ表示例 示 にしてください。

②ボタンGを長押しして「月間 データ表示」にします。

③ボタンC (戻り) ボタンD (進み) で表示月を変 更できます。 ④ボタンGを長押しするとリコール表示にもどり

ます。 女が白動消去されます ※月間表示の最大値は歩数:9.999.999歩、距離

※距離単位をマイルに設定した場合は距離:6211

●月間データの消去のしかり す。月間データを記録または消失をおる

(5) 月間データのつかいかた

月間データ表示では1ヶ月間の合

●1つの月間データを消去する場合 ①リコール表示状態からボタンGを 長押しして「月間データ表示」に します。 ②ボタンC(戻り)ボタンD(進み)で

消去した月間データを表示します。 ③ボタンBを押すと「CLEAR?」と 表示されます。 ④ボタンBをそのまま約2秒押し続 け. 「ALL CLEAR? | と表示された

らボタンRをはなします。 ●全ての月間データを消去する場合)リコール表示状態からボタンG 無い場合の表示

を長押しして「月間データ表示」 ②ボタンBを押すと「CLFAR?」と表示されます。

③ボタンBをそのまま約2秒押し続け、「ALL CLEAR? と表示されたら、さらにボタンBを約2秒押し続けま

■タイマーの使いかた

「オートパネライト機能 |

「内部照明(パネライト)機能|

・タイマー1、2とも10秒以上99時間59分59秒まで設定ができます。 ・タイマー1のタイムアップ後、タイマー2がスタートする2つのタイマーを備えています。 また、タイマー2のタイムアップ後再びタイマー1がスタートするリピート(繰り返し 機能となっています。 タイマー1または2のどちらかを、00時間00分00秒に合わせると普通のリピートタイマーとし

ボタンA:タイマー表示への切り替え

ボタンC:修正箇所の合わせ(戻り)

|ボタンD:修正箇所の合わせ(進み)

ボタンE:無機能

ボタンG:修正箇所の選択

スタート/ストップ

タイマーのリセット

・リピート回数は、1~100回まで設定ができます。

●ボタンAを押して「タイマー表示」 ボタンB(長押し):タイマー修正状態の呼び出し 状態にしてください。

(1) ボタンの名称とはたらき

- **『- |** ボタンE ボタンB ボタンF ボタンF (長押し): オートパネライトのセット/解除 TIMER ボタンA

ボタンG

例:タイマー1のセットを3分、タイマー2のセットを1分、リピート回数を5回にした場合 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Bを長押しするとタイマー1の「時」が点滅表示し「タイマーセット」状態にな ります。 ボタンG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。

■電池についてのお願いとご注意

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。

(1) 電池寿命

タイマ−1 → タイマ−2 → リピート回数 時→分→秒 ③合わせたいところを点滅させたらボタンDを押すごとに点滅している数字が1つ進みます。

(反対にボタンCを押すごとに点滅している数字が1つもどります。) ④セットが終わりましたらボタンBを押して修正状態を解除して「タイマー表示」にもどしてくだ さい。押し忘れた場合でも2~3分後には「タイマー表示」へ自動的にもどります。

→ B (00: 03: 00: -1 (タイマー1:3分) (タイマー2:1分) (リピート回数:5回) (タイマー表示)

⑤ボタンDを押してタイマーをスタート/ストップができます。ボタンGを押してタイマーがリ セットされます。 ※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 ※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、F、Gいずれか1つのボタンを押して

この時計は、新しい正常な電池を組み込んだ場合は、その後約2年間作動します。

ので、それ以上使用した場合は上記の期間に満たないうちに容量が切れることがあります。

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寿命が切れることがありますのでご了承ください。

・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、

・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

・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、ご用命ください。

・電池交換時及び修理時のデータ内容保持につきましては保証しかねます。ご了承下さい。

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。

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

(1) ボタンの名称とはたらき

5 スタート→ラップ→ラップ→ストップ→リセット

■アラームの使いかた

2 スタート→ストップ/再スタート→ストップ→リセッ

4 スタート→ストップ/再スタート→ラップ→ストップ→リセッ |

ボタンA:アラーム表示への切り替え ●ボタンAを押して「アラーム表示」にしてく ボタンB (長押し) : アラーム修正状態 ボタンC:修正箇所の合わせ(戻り) ボタンD ボタンD:修正箇所の合わせ(進み) A 10:00 59 ボタンB (AM **/2:00 on**)

計測の使いかた

アラームのON/OFF切替 ボタンE:無機能 ボタンF:内部照明の点灯 ′ボタンF │ボタンF(長押し):オートパネライト のセット/解除 ボタンG:アラームチャンネルの切替

・3チャンネルとも、使いかたは同じです。 例:「アラームー1」のところで、アラーム時刻「午前6時

30分」にセットする場合 ①ボタンGを押して「ALARM 1」を呼び出します。 ボタンBを長押しすると「時」が点滅し、「アラーム時刻合 わせ状態」になります。

②ボタンGを押しますと、押すたびに「時」と「分」が交互 に点滅表示します。修正する箇所をボタンGで選択してく ③合わせたいところを点滅させたあと、ボタンDを1回押すご に点滅している数字が1つずつ進みます。(反対にボタン

Cを押すごとに1つずつもどります。) ④セットが終わりましたらボタンB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Dを押すごとにセット(on)と解除) ができます。

(4)鳴っているアラームを止めるには ・アラームはセッとした時刻になると、20秒間鳴り続けます。 鳴っているアラームを途中で止めたい場合は、いずれかの ボタンを押してください。 ※どの表示の時でも、この操作は可能です。

■電池交換後のお願い(システムリセット)

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、以下の操作をしてください。

ようになります。

システムリセットのしかた

①時刻・カレンダーの合わせ

時計内部のシステムがリセットされ、正常に機能する

ボタンA、C、D、F4つを同時に2~3秒間押し続けて

ください。表示が一旦消え、ボタンを離した後「1月

1日 SATURDAY AM12時00分00秒」になります。

ご使用前に下記の順番で操作してください。

■ワールドタイムの使いかた

・設定した時刻(時・分)で毎日報知する3チャンネルのデイリーアラーム機能付です。 ・世界43都市(GMTを含む)の時刻を表示します。 ・各チャンネルは、アラームのon/--(セット/解除)切り替えができます。 ・各都市(グリニッチを除く)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

(時:午前6時)

(分:30分)

(報知します。)

AN 10:00 59 on ALARM 1

アラームON -

(報知しません。)

アラームマーク点灯 ―

8 10:08:59 80 10:00 -ALARM 1

■こんな時には

時計が止まった

現象

アラームOFF-

B ALARM 1

LOS AMGELES

■液晶パネルについて

料にて申し受けます

考えられる原因

ころへ放置した。

は激しいスポーツをした。

・強い振動が加えられた。

を知らせています。

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

・パッキンの劣化などにより

時計内部に水分が入った。

|時計が一時的に進む/遅れる | ・寒いところまたは、暑いと

・電池の容量がなくなった。

ボタンD:都市選択(進み) ボタンE:無機能 ボタンG

ボタンG: サマータイマーのセット/ (2) ワールドタイムの使いかた ①ボタンAを押して「ワールドタイム表示」にしてください。 都市名と月、日と時刻を表示します。 ②ボタンC、ボタンDを押して都市名を変更します。

(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Gを長押しするごとにセット サマータイムセット時は「DST」マークが点灯します。

(サマータイムセット時)

ボタンA:ワールドタイム表示への切

ボタンF(長押し):オートパネライト

ボタンC:都市選択(戻り)

ボタンF:内部照明の点灯

■製品仕様

(1) 水晶振動数・・・・32.768Hz

(2) 精度・・・・・・平均月差±20秒

(3) 作動温度範囲・・・・-10℃~+60℃

(4) 表示体・・・・・・FEネマチック液晶

(5) 使用電池・・・・・小型リチウム電池

(8) 電子回路・・・・・発振・分周・駆動回路

※上記の製品仕様は、改良のため予告なく変更す

(6) 電池寿命・・・・・約2年

(7) 電池寿命切れ予告機能

(気温5℃~35℃におい

(C-MOS-LSI 1個)

て腕についた場合)

ただし表示機能は

0℃~+50℃

SB-T14 1個

のセット/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 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と きはサマータイム表示をします。

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

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

・お買い上げ店にご相談くだる

げ店にご依頼ください。

ムは国の都合により変更と

なる場合があります。

お申しつけください。有料にて申し受けます。

ハトげ店へお持ちください

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。 _パネルの輝度は、点灯時間の累積で約120時間時間経過すると半滅します。ご使用

■エレクトロルミネッセンスパネル(内部照明)について

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

■アフターサービスについて

保証内容は保証書に記載したとおりです。

■補修用性能部品について

には、ご要望により有料修理させていただきます。

ただくことがありますので、あらかじめご了承ください。

保証書をよくお読みいただき、大切に保管してください。

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

・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、 Cを押すごとに1つずつもどります。) お買い上げ店、または弊社お客様相談窓口にご依頼ください。 保証期間内に不具合が生じた場合は、必ず保証書を添えてお買

※単位選択2(UNIT2)ではkcalとJ(ジュール)が選択できます。 各項目の設定範囲は下記のとおりです。 ・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 歩幅:30cm (12inch)~200cm (79inch)、初期値:100cm (39inc 体重:20kg(44lb)~120kg(264lb)、初期值:50kg(110lb) 歩数計測感度:LEVEL1~LEVEL4、初期值:LEVEL2

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 ④セットが終わりましたらボタンBを押して修正状態を解除 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 2~3分後には「設定値表示」へ自動的にもどります。 2~3分後には「設定値表示」へ自動的にもどります。

■使用上のご注意とお手入れについて

○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

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。 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過酷な環境を想定した

(除光液などの化粧品、防虫剤、シンナーなど) ○5℃~35℃から外れる温度に長期間なるところ

)高湿度なところ ○磁気や静電気の影響があるところ

るおそれがあります。

・直接蛇口から水をかけることは避けてください 水道水は非常に水圧が高く、

> 水分のついたまま、りゅうずやボタンを操作しないでください。 時計内部に水分が入ることがあります。

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。 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

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 ○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。 ※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。 ○商品の分解・改造はしないでください。

○乳幼児に時計が触れないようにご注意ください。

ケガやアレルギーをひき起こすおそれがあります。 ○使用済み電池の処理は自治体の指示に従ってください。

●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 RESISTANT 5 BARBAR	日常生活用強化防水で 5気圧防水です。	水泳などのスポーツに使用できます。
WATER RESISTANT 10 (20) BAR	日常生活用強化防水で 10(20)気圧防水です。	空気ボンベを使用しないスキンダイビングに使用できます。

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

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

・ステンレスバンドも水や汗・汚れをそのままにしておくと、さびやすくなります。 ・手入れが悪いと、かぶれやワイシャツのそで口が黄色や金色に汚れる原因になります。 ・水や汗・汚れは、早めに柔らかな布でふき取ってください。 ・バンドのすき間の汚れは、水で洗い、柔らかな歯ブラシなどで取り除いてください。

(時計本体は水にぬれないように、台所用ラップなどで保護しておきましょう。) 残った水分は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

らさびが発生することがあります。 ・さびが進行すると、ピンの飛び出しや抜けが発生し、時計を脱落させてしまうことがあります。また、 逆に中留が外れなくなることがあります。 ・万が一、ピンが飛び出している場合は、怪我をするおそれがありますので、ただちに使用をやめて修

理をご依頼ください。 皮革バンド ・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。 ・直接日光にあたる場所には放置しないでください。 ・色の薄いバンドは、汚れが目立ちやすいので、ご使用の際はご注意ください。 ・時計本体が日常生活用強化防水10(20)気圧防水になっているものでも、アクアフリーバンド以外の

皮革バンドは、水泳・水仕事などでのご使用はお控えください。 ポリウレタンバンド ・光で色があせたり、溶剤や空気中の湿気などにより劣化する性質があります。 ・特に半透明や白色・淡い色のバンドは、他の色を吸着しやすく、また変色をおこします。

汚れたら水で洗い、乾いた布でよくふき取ってください。 (時計本体は水にぬれないように、台所用ラップなどで保護しておきましょう。) 弾力性がなくなったら取り換えてください。そのまま使い続けるとひび割れが生じバンドが切れやす

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

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

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。

■ボタンの名称と表示の切替

■クロノグラフの使いかた

定値は最大300本メモリー(記憶)する事ができます。

・各ラップタイムに対応する換算距離もメモリー(記憶)します ・メモリーは300本以内であれば、分割してメモリーすることができます。

●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。 ボタンA:時刻・カレンダー表示への切替

> ボタンC:サブ機能表示切替、修正箇所の合 ボタンC (長押し) : ラップ・スプリットの ボタンD:スタート/ストップ、修正箇所の

ラップタイムは、区間ごとの経過時間 ス 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。

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

「F300」表示は、300メモリできます。 ・スタート後「L-1」表示に切り替わります。

・ターゲットタイマーはクロノグラフのSTART、STOP、LAP/SPLITのボタン操作に連動

タイマー設定時間に達した時は報音します。(3秒間のカウントダウン付き)

・クロノグラフがリセットの状態でBボタンを押すと現在設定されて

ラフに連動してタイマーが作動します。

→ ON/OFF設定 → 分修正 → 秒修正 ・設定時間は1分~60分の間で1秒単位です。

> ■設定値表示の使いかた クロノグラフ表示で行う距離換算、消費エネルギー計算に)都市と時差の比較表 使用する各種項目設定値の確認と変更をおこないます。 (GMTは、グリニッ チ標準時を示してい (1) ボタンの名称とはたらき ます。十はGMTより ●ボタンAを押して「設定値表示」にしてください。 進み、一は遅れを示 しています。)

> > ボタン ボタンE SETTING ボタンC ボタンA:設定値表示への切り替え

ボタンB(長押し):設定値修正状態の呼び出し ボタンC:修正箇所の合わせ(戻り) ボタンD:修正箇所の合わせ(進み) ボタンF:無機能 ボタンF:内部照明の点灯 ボタンF(長押し):オートパネライトのセット/解除

ボタンG:設定項目の選択

・ボタンAを押して設定値表示にします。 ・設定値表示の状態でボタンGを押します。 ・ボタンGを押すごとに①走行時歩幅、②歩行時歩幅、③ 体重、④歩数検出感度の順で表示をおこないます。

※各国の時差、およびサマータ (2)設定値の変更のしかた ・ボタンAを押して設定値表示にします。 ①ボタンBを長押しすると走行歩幅設定状態になり、設定 値が点滅します。 ②ボタンGを押すごとに設定項目が替わり、合わせたい項 目を選ぶことができます。



体重ーLb、距離ーmile (inch) の組み合わせが選択できます。

あらかじめ距離が分っているところを走行し、歩幅をはかってみるこ とをおすすめします。 例) 100mを125歩で走った場合は

・次のような場合、ご使用を中止してください

・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



③合わせたいところを点滅させたあと、ボタンD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。(反対にボタン ※単位選択1 (UNIT1) では体重一kg、距離一km (cm) の組み合わせ。

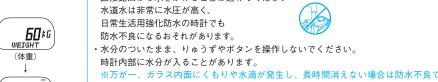
†測歩数が合わない方は歩数計測感度の値を変更してください。

100m ÷ 125歩= 80cm

様々な厳しい検査を行っていません。専用のダイバーズウオッチをご使用ください。

・以下の場所での携帯・保管は避けてください ○揮発性の薬品が発散しているところ

・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。



(単位選択 2

●製品取扱上のご注意

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。

○ホコリの多いところ ○強い振動のあるところ ※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

日常生活用強化防水の時計でも 防水不良になるおそれがあります。

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

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

お客様相談窓口へご依頼ください。

○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。

バンドは多少余裕をもたせ、通気性をよくしてご使用ください。 時計をつけた状態で、指一本入る程度が適当です。

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。

ることがあります。 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。 ※その他の現象は、お買い上げ店にご相談ください %「時刻・カレンダー表示」のときに全ての点灯セグメントが点滅状態になりますと、 $2\sim3$ 日中に時計が止まる可能性があります。お早めにお買い上げ店で電池交換をご依頼ください。 ボタンA MONDAY ブボタンF

表示になった。

ガラスのくもりが消えない