

4

ずつ戻ります。

ボタン© ※タイマー計測中は、タイマーマーク(**じ**)

が点滅し、グラフィック表示のセグメントが

※ボタン©またはボタン®を押し続けると、早送りできます

除し「デュアルタイム表示」に戻してください。

ト設定表示マーク

※押し忘れた場合でも、2~3分後には「デュアルタイム表示」へ自動的に戻ります。

■アラームの使いかた

(1) ボタンの名称とはたらき

(2) アラーム時刻の合わせかた

.

「時」が点滅します。

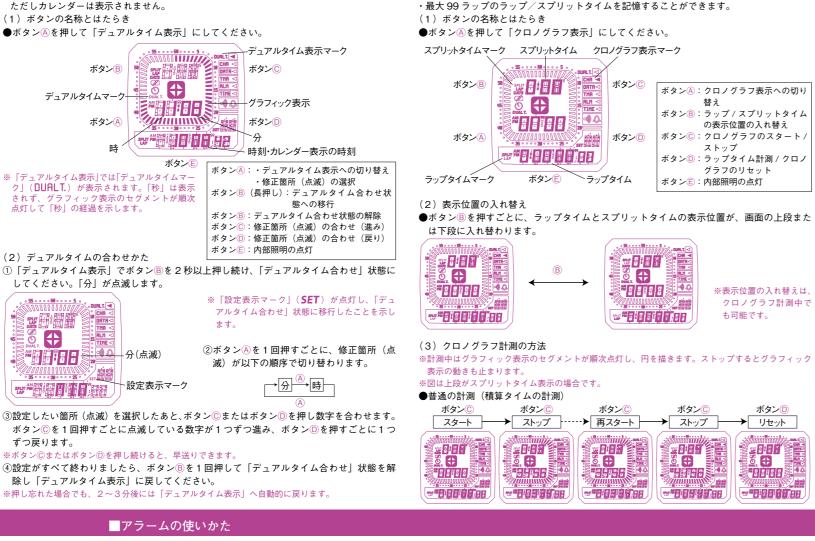
(アラーム時刻)

時(点滅)

・アラームの ON/OFF 設定ができます。

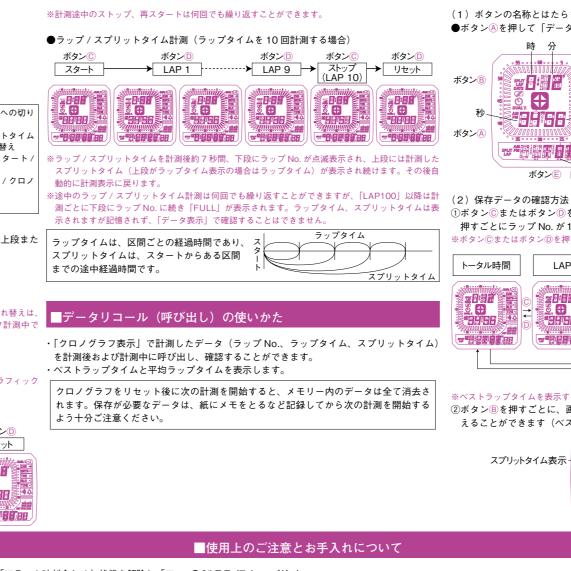
●ボタンAを押して「アラーム表示」にしてください。

.



#

ボタンE



(2) 時刻・カレンダーの合わせかた

. #

態にしてください。「秒」が点滅します。

型冊 □ □ □ □ → 秒(点滅)

設定表示マーク

「曜日」は、年月日をセットすると自動的に設定されます。

→秒→分→時→日→月→年→12/24H→コントラスト

①「時刻・カレンダー表示」でボタン®を2秒以上押し続け、「時刻・カレンダー合わせ」状

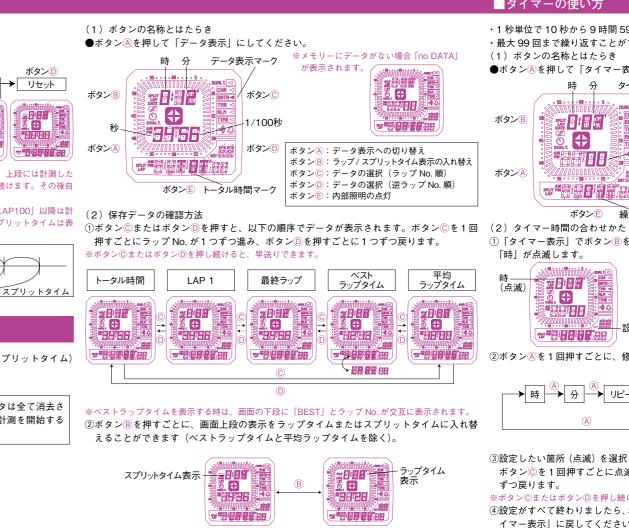
)「秒」 が点滅している時に、時報と同時にボタン◎またはボタン◎を押すと 「00 秒」 に合います。

②ボタン⑷を1回押すごとに、修正箇所(点滅)が以下の順序で切り替わります。

※「設定表示マーク」(**SET**) が点灯し、「時

とを示します。

刻・カレンダー合わせ」状態に移行したこ



ボタン ②を1回押すごとに点滅している数字が1つずつ進み、ボタン ②を押すごとに1つ

※カレンダーは 2014 年 1 月 1 日から 2063 年 12 月 31 日までの年・月・日・曜がプログラムされて

.コントラストレベル=0

⑤設定がすべて終わりましたら、ボタン⑧を1回押して「時刻・カレンダー合わせ」状態を (4) 報時ならびに操作確認音のセットと解除

ずつ戻ります(「秒」、「12/24H」、「コントラスト調整」を除く)。

いますので、月の大小やうるう年による修正を行う必要はありません。

※押し忘れた場合でも、2~3分後には「時刻・カレンダー表示」へ自動的に戻ります。

※ボタンⓒまたはボタン⑩を押し続けると、早送りできます。

解除し「時刻・カレンダー表示」に戻してください。

(3) コントラスト調整の合わせかた

※秒表示が 30 ~ 59 秒の時にボタンⓒまたはボタン⑩を押すと、1 分繰り上がって「00 秒」に合います。 ●上記の「時刻・カレンダー合わせ」状態で、下段に「CONT」が表示されている時にボタ

④設定したい箇所 (点滅) を選択したあと、ボタン©またはボタン®を押し数字を合わせます。 ン©またはボタン®を押して、以下の範囲でコントラストを調節します。

・液晶パネルのコントラストの調整ができます。



 $-3 \leftrightarrow -2 \leftrightarrow -1 \leftrightarrow 0 \leftrightarrow 1 \leftrightarrow 2 \leftrightarrow 3$

● 「時刻·カレンダー表示」で、ボタン©を押すごとに報時マークがついたり消えたりします。

●「時刻・カレンダー表示」でボタン©とボタン®を同時に押すと、アラーム音を確認する

報時マークがついている時は、毎正時およびボタン操作をするたびに「ピッ」と鳴ります。

「報時マークON(鳴る)

弱い ←

.

(5) アラーム音の確認

ことができます。

[報時マークOFF(鳴らない)]

③設定したい箇所(点滅)を選択したあと、ボタン①またはボタン①を押し数字を合わせます。 ボタン©を1回押すごとに点滅している数字が1つずつ進み、ボタン®を押すごとに1つ ずつ戻ります。 ※ボタン©またはボタン®を押し続けると、早送りできます。 ④設定がすべて終わりましたら、ボタン®を1回押して「タイマー合わせ」状態を解除し「タ

リピート回数

イマー表示」に戻してください。 ※押し忘れた場合でも、2~3分後には「タイマー表示」へ自動的に戻ります。

②ボタンAを1回押すごとに、修正箇所(点滅)が以下の順序で切り替わります。

4 秒の減算に合わせて順次消灯します。 ボタン 「グラフィック表示 ボタン〇 ボタンC ボタン〇 ボタン() ボタン① スタート → ストップ --▶ 再スタート -→ ストップ | → リセット

(3) タイマーの使い方

[計測中]

■電池についてのお願いとご注意

すので、お早めに交換してください。

・電池交換は、保証期間内でも有料となります。

すのでご了承ください。

(3) 電池寿命切れ予告機能

(2) 電池交換

はタイムアップ後に減算を再開し、設定した回数分減算を繰り返します。 ※タイムアップの3秒前に予告音が鳴り、タイムアップ時には5秒間タイムアップ音が鳴ります。鳴ってい るタイムアップ音を止めるにはA、B、C、D、Eいずれか1つのボタンを押してください

②途中でタイマーを止めるには、ボタン⑥を押します。再開する場合もボタン⑥を押します。 ※計測途中のストップ、再スタートは何回でも繰り返すことができます。 ③タイマー計測の終了後、タイマーは自動的にリセットされ「タイマー表示」に戻ります。途中で リセットする場合は、タイマーがストップした状態でボタン⑩を押します。 ②ボタンAを1回押すごとに、修正箇所(点滅)が以下の順序で切り替わります。

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

・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

・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

・電池交換等で裏ぶたを開閉しますと当初の防水性能を維持できなくなる場合がありま

す。電池交換の際には、お客様の時計の防水性能に合った防水検査をご依頼ください。

設定表示マーク

③設定したい箇所(点滅) を選択したあと、ボタンⓒまたはボタン⑩を押し数字を合わせます。ボタ・バックライトには、発光ダイオード (LED) を採用しています。 少⑥を1回押すごとに点滅している数字が1つずつ進み、ボタン⑥を押すごとに1つずつ戻ります。
・⑥ボタンを押すことで、2秒間バックライトが点灯します。
・LEDは特性上、電圧低下に伴い、輝度が低下する特性を持っています。そのため、電池寿命が近 ※ボタン©またはボタン®を押し続けると、早送りできます。

滅)が以下の順序で切り替わります。

・毎日1回設定した時刻(時・分)にアラームを鳴らすことができます。

アラーム表示マーク

DRTR

ボタン

「ボタン

「ボタン

「ボタン

「・ボタン

・ボタン

「・ボタン

「・ボタン

・・ボタン

「・ボタン

・・ボタン

・・ボタン

・・ボー

・・ボー
・・ボー

・・ボー

・・ボー

・・ボー

・・ボー

・・ボー

・・ボー

・・ボー

・・ボー

・・ボー

・・ボー

・・ボー

・・ボー

・・ボー

ボタン ・ 現在の時刻・カレンダー

(アラーム時刻)

①「アラーム表示」でボタン®を2秒以上押し続け、「アラーム時刻合わせ」状態にしてください。

④設定がすべて終わりましたら、ボタン®を1回押して「アラーム時刻合わせ」状態を解除し「ア ●製品取扱上のご注意 ラーム表示」に戻してください。 ※押し忘れた場合でも、2~3分後には「アラーム表示」へ自動的に戻ります。

※「時刻・カレンダー表示」では、画

面の最上段に「秒」が表示され、グ

ラフィック表示のセグメントが「秒|

の経過に合わせて順次点灯します。

・修正箇所(点滅) の選択

ボタンB (長押し): 時刻・カレンダー合わせ状

ボタンB: 時刻・カレンダー合わせ状態の解除

ボタン():・修正箇所(点滅)の合わせ(進み

ボタン①:修正箇所(点滅)の合わせ(戻り)

態への移行

・報時 / 操作確認音のセット / 解除

— 時刻・カレンダー表示マーク

ボタン① ボタン②:・時刻・カレンダー表示への切り替え

ボタン(): 内部照明の点灯

グラフィック表示

(3) アラームを鳴らしたい場合、鳴らしたくない場合 レンダー表示」の設定にしたがい、12ま

●ボタン©を押すごとに、アラームマーク(••)がついたり消えたりし、アラームのONとOFF が切り替わります。アラームを鳴らしたい時は、アラームマークを点灯させます。

アラームマーク 「アラームOFF(鳴らない)] 「アラームON(鳴る)

(4)鳴っているアラームを止めるには

●アラームは、設定した時刻に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、A、B、C、D、Eいずれか1つ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

■電池寿命切れ予告

・電池の交換時期を知らせる機能がついています。

●電池の交換時期になると電池マークが点減状態になります。お早目にお買い上げ店にて電池交換をご依頼ください。

■液晶パネルの交換

この時計の液晶パネルは、7年を過ぎますと、コントラストが低下して数字が読みにくくなること があります。お買い上げ店に交換をお申しつけください。有料にて申し受けます。

■内部照明(LED)機能について

づくと、輝度が低下することがあります。

●保証と修理について

・次のような場合、ご使用を中止してください ○時計本体やバンドが腐食などにより鋭利になった場合

○バンドのピンが飛び出してきた場合 ※ すぐに、お買い上げ店・弊社お客様相談窓口にご連絡ください。

・乳幼児の手の届くところに、時計本体や部品を置かないでください

部品や電池を乳幼児が飲み込んでしまうおそれがあります。

万が一飲み込んだ場合は、身体に害があるため、ただちに医師にご相談ください。 ・時計から電池を取り出さないでください

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

電池は充電しないでください。破裂・発熱・液漏れ・破損などのおそれがあります。

・この時計はスキューバダイビングや飽和潜水には絶対に使用しないでください スキューバダイビングや飽和潜水用の時計に必要とされる苛酷な環境を想定した様々な厳しい検査を行っていません。

専用のダイバーズウオッチをご使用ください。

⚠ 注意 -

・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

(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

○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。電池が漏液するおそれがあります。 アレルギーやかぶれを起こした場合

ただちに時計の使用をやめ、皮膚科など専門医にご相談ください。

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、 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。

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。

※万が一、ガラス内面にくもりや水滴が発生し、長時間消えない場合は防水不良です。

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

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、防水不良になるおそれがあります。 入浴やサウナの際はご使用を避けてください

蒸気や石けん、温泉の成分などが防水性能の劣化を早めることがあります。

その他のご注意 ○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さい。

手や指などをケガする可能性があるほか、部品を紛失する可能性があります。

※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、弊社お客様相談窓口へご依頼ください。 お買い上げ店以外では有料もしくはお取扱いいただけない場合があります。

○乳幼児に時計が触れないようにご注意ください。

つけたり、首を締めたりするおそれがあります。

ケガやアレルギーをひき起こすおそれがあります。

○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

●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。

→ 時 → 分 → リピート回数

※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。 金属バンド

・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

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くなります。

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

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。

●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。 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)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。 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。

※「時刻表示」のときに全ての点灯セグメントが点滅状態になりますと、2~3日 中に時計が止まる可能性があります。お早めにお買い上げ店で電池交換をご依頼

・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。

●電池交換後および異常な表示をした場合には、以下の操 作を行ってください。時計内部のシステムがリセットさ れ正常に機能するようになります。

■電池交換後のお願い(システムリセット)

A、B、C、D 4つのボタンを同時に2-3秒押し続けてくだ さい。表示が消えるのを確認後、ボタンから指を離してく ださい。「時刻・カレンダー」表示になりますので、時刻等 の設定をお願いいたします。

(1) 水晶振動数・・・・・32,768Hz (2) 精度・・・・・・・・平均月差±30秒

(7) 電子回路・・・・・・発振・分周・駆動回路

(8) 雷池寿命切れ予告機能

※「アラーム表示」の「時」は、「時刻・カ

ボタンA:・アラーム表示への切り替え

ボタン圏:アラーム合わせ状態の解除

ボタンB (長押し):アラーム時刻合わせ

ボタン①:・修正箇所(点滅)の合わせ(進

ボタン①:修正箇所(点滅)の合わせ(戻

ボタン(): 内部照明の点灯

※「設定表示マーク」(**SET**) が点灯し、「アラーム時刻

■製品仕様

合わせ」状態に移行したことを示します。

・アラームの ON/OFF

修正箇所(点滅)の選択

状態への移行

たは24時間制で表示されます。

(気温5℃~35℃において腕につ けた場合)

(3) 操作温度範囲・・・・・-5℃~+50℃ ただし表示機能は 0℃~+50℃ (4) 表示体·····F-STN (5) 使用電池・・・・・・小型リチウム電池 CR2025 1個 (6) 雷池寿命・・・・・・約3年

※上記の製品仕様は、改良のため予告なく変更することがあります。

(C - MOS - LSI 1個)

・修理や点検調整のための分解掃除(オーバーホール)の際は、 お買い上げ店、または弊社お客様相談窓口にご依頼くださ ・保証期間内に不具合が生じた場合は、必ず保証書を添えて お買い上げ店へお持ちください。

■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。 る場合には、ご要望により有料修理させていただきます。

ています。 ・修理の際、一部代替品を使用させていただくことがありま すので、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。 ・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

○商品の分解・改造はしないでください。 ●修理用部品について ・この時計の修理用部品の保有期間は、通常7年を基準とし ○使用済み電池の処理は自治体の指示に従ってください。



Keep this manual handy for easy reference.

contact SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER

on it, dirt, sweat, dust, or moisture may be attached to the film and may cause rust.

FEATURES

This watch is equipped with the following functions.

TIME/CALENDAR Month, date, day of the week, hour, minute and seconds can be displayed. Time indication can be changed over between 12- and 24-hour.

The calendar adjusts automatically for odd and even months including February of leap years from January 1, 2014

· The data (lap Nos. and lap/split times) measured in the chronograph function can be recalled and checked either

HOURLY TIME SIGNAL When the Hourly Time Signal mark is shown on the display, a beep sounds every hour on the hour and with each

CHRONOGRAPH

• The chronograph can measure up to 9 hours, 59 minutes and 59 seconds 99 in 1/100 second increments.

 Up to 99 laps of lap/split times can be stored in memory. DATA RECALL

after or during measurement.

The best and average lap times are displayed

 The timer can be set from 10 seconds up to 9 hours. 59 minutes and 59 seconds in 1 second increments • It can be set to count down the set time repeatedly up to 99 times.

• The alarm can be set to ring once a day at a designated time (hour and minute). The alarm sound can be tested.

· In addition to the time shown in the TIME/CALENDAR display, time of a different time zone can be set and

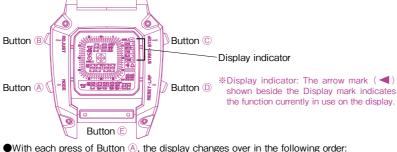
BATTERY LIFE INDICATOR

A flashing battery mark appears on the display to indicate that the battery needs to be replaced with a new one.

ILLUMINATING LIGHT (LED BACKLIGHT)

With each press of a button dedicated for the illuminating light, the backlight lights up for approximately 2 seconds.

■ BUTTON NAMES AND CHANGEOVER OF DISPLAYS



Button(A TIME/CALENDAR (A) DUAL TIME (A) CHRONOGRAPH (A) DATA (A) TIMER (A) ALARM display → display display display → display display Button (E) CHR DATA TMR Minute Press for 2 or Press for 2 or Press for 2 or more seconds. The more seconds. The more seconds. The more seconds.

*By keeping Button (A) pressed for 2 or more seconds in any display other than the ALARM, the

Press Button A to show the TIME/CALENDAR display

Month

■ HOW TO SET THE TIME/CALENDAR

 Time indication can be changed over between 12- and 24-hour. • The calendar adjusts automatically for odd and even months including February of leap years. · When the Hourly Time Signal mark is shown on the display, a beep sounds every hour on the hour and with each press of any of the buttons. Buttons and Operations

Seconds *In the TIME/CALENDAR Display, the Seconds digits are shown in the upper right corner of the display, and the segments of the Graphic displ light up one by one in order with the lapse of DATE BUTTON TIME/CALENDAR display mark Graphic display Button A: · Changeover of display to TIME/CALENDAR Button D Day of

 Selection of digits to be adjusted (flashing)
(kept pressed) : A c t i v a t i o n o f T I M E .

CALENDAR SETTING display the week Date Increasing of digits to be adjusted (flashing) Turning ON/OFF of hourly time signal, button operation confirmation sound Decreasing of digits to be adjusted (flashing) Button©&© (pressed simultaneously) : Alarm test

E : Lighting of illuminating light

Time/Calendar Setting ①Keep Button ® pressed for 2 or more seconds in the TIME/CALENDAR display to activate the TIME/ CALENDAR SETTING display. The seconds digits start flashing.



③While the seconds digits are flashing, press Button ① in accordance with a time signal. The seconds are reset to "00."

After selecting the digits to be adjusted (flashing), press Button © or © to set them. The digits increase or

decrease by one with each press of Button © or ©, respectively (except in setting seconds, 12-/24-hour

indication, and contrast).

*The digits change quickly if Button © or © is kept pressed.

Safter all adjustments are completed, press Button ® once to deactivate the TIME/CALENDAR SETTING display and return the display to the TIME/CALENDAR.

indication | adjustment

mark (SET) appears

SETTING display is

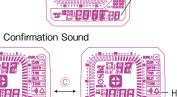
to indicate that the TIME/CALENDAR

*The Setting Display

contrast of the display within the following range ②With each press of Button (A), the digits to be adjusted (flashing) can be selected in the following order: Low **←** Seconds | Minute | Hour | Date | Month | Year | 12-/24-Hour | Contrast

(4) Turning ON/OFF of Hourly Time Signal/Button Operation Confirmation Sound ●With each press of Button © in the TIME/ CALENDAR display, the Hourly Time Signal mark appears and disappears alternately. When it is shown, a beep sounds every hour

(5) Alarm Sound Test • The alarm sound can be tested by pressing both Buttons © and © at the same time in the TIME/CALENDAR display.



*88 88 £

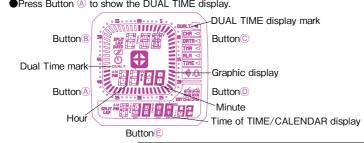
HOW TO USE THE DUAL TIME

display shifts directly to the TIME/CALENDAR.

time zone can be set and displayed. The calendar display is not provided.

(1) Buttons and Operations

●Press Button (A) to show the DUAL TIME display.



Button A: Changeover of display to DUAL TIME
Selection of digits to be adjusted (flashing (DUALT.) is displayed in the DUAL TIME display Button® (kept pressed): Activation of DUAL TIME SETTING display

Button®: Deactivation of DUAL TIME SETTING display shown, but the segments of the Graphic display light up Button©: Increasing of digits to be adjusted (flashing Decreasing of digits to be adjusted (flashing) the lapse of each second. Button : Lighting of illuminating light (2) Dual Time Setting

(1)Keen Button (B) pressed for 2 or more seconds in the DUAL TIME display to activate the DUAL TIME SETTING display. The minute digits start flashing. *The Setting Display mark (SET appears to indicate that the DUA TIME SETTING display is shown

(2) With each press of Button (A), the . digits to be adjusted (flashing) can Minute (flashing) be selected in the following order: Setting Display mark → Minute — Hour ③After selecting the digits to be adjusted (flashing), press Button © or ® to set

them. The digits increase or decrease by one with each press of Button © or ©. respectively. change quickly if Button © or ® is kept pres

④After all adjustments are completed, press Button ® once to deactivate the DUAL TIME SETTING display and return the display to the DUAL TIME. If the watch is left untouched in the DUAL TIME SETTING display with the digits flashing,

the display will return to the DUAL TIME automatically in 2 to 3 minutes.

HOW TO USE THE CHRONOGRAPH

Button(B)

• In addition to the time shown in the TIME/CALENDAR display, time of a different • The chronograph can measure up to 9 hours, 59 minutes and 59 seconds 99 in • Lap/Split Time Measurement (Ex.: When 10 lap times are measured) 1/100 second increments. Up to 99 laps of lap/split times can be stored in memory

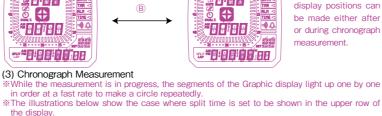
(1) Buttons and Operations

Press Button (A) to show the CHRONOGRAPH display.

Split time CHRONOGRAPH display mark Split time mark Button (A): Changeover of display to CHRONOGRAPH Button Changeover of display . positions of lap and split Button © : Start/stop of chronograph Button D Button Button D: Lap/reset of chronograph Button (: Lighting of illuminating

Lap time mark Button (E) Lap time (2) Changeover of display positions

•With each press of Button B. the display positions of lap and split times change over alternately between the upper and lower rows of the display. #8:88° **3888**



 Standard Measurement (accumulated elapsed time measurement) Button Button@ Button@ Button@ Button ·→ RESTART → STOP → RESET START

*Stop and restart of measurement can be repeated as many times as necessary during

(2) How to Check the Data in Memory LAP 9 - STOP RESET LAP 1 After a lap/split time measurement is made, the flashing lap No. is shown in the lower row of the

display for approximately 7 seconds while the split time measured is kept shown in the upper row (the lap time measured is kept shown if lap time was set to appear in the upper row before measurement). Then, the display returns to the measurement in progress automatically. Lap/split time measurement can be repeated as many times as necessary during measurement. After the measurement has reached "LAP 100," "FULL" appears in the lower row of the display following the lap No. The lap/split time measured is shown in the upper row, but will not be store in memory for later recall in the DATA display.

Lap time refers to the time required to go any given section of the entire distance. Split time refers to the time required to go from the start

to any given point of the distance. Split time

■ HOW TO USE THE DATA RECALL FUNCTION

The data (lap Nos. and lap/split times) measured in the chronograph function can be recalled and checked either after or during measurement. The best and average lap times are displayed.

Please note that, if a new measurement is started after the chronograph is reset, the entire data stored in memory will be erased. If the data in memory needs to be preserved, be sure to make a record of it by transcribing it to paper or by taking other measures, before starting a new measurement.

(1) Buttons and Operations Press Button A to show the DATA display. Hour Minute DATA display mark *When no data is stored in memory, "no DATA" will be Button(B) Button © (2) Timer Setting # Button (A): Changeover of display to DATA Button (B): Changeover of displayed data between lap and Button/ Button D split times

Selection of data (in ascending order of lap No.)

Selection of data (in descending order of lap No.)

Lighting of illuminating light Button Total time mark

(except when the best or average lap time is shown).

Press Button © or © to show the data in memory in the Total time

following order. The lap No. increases or decreases by

corresponding lap No. are shown alternately in the lower row of

(2) With each press of Button (B), lap and split times are

displayed alternately in the upper row of the display

one with each press of Button © or D, respectively.

■ HOW TO USE THE TIMER

It can be set to count down the set time repeatedly up to 99 times. (1) Buttons and Operations ● Press Button (A) to show the TIMER display.

respectively.

Hour Minute TIMER display mark Button[®] Button 228日:日田 . 4 Seconds **Button**

Split time display

SETTING display Button ® : Deactivation of TIMER SETTING display Button 🔘 : Increasing of digits to be adjusted (flashing) Start/stop of timer Button ①: Decreasing of digits to be adjusted (flashing)

Reset of time Button (E): Lighting of illuminating light

Button Number of repetitions

the TIMER SETTING display. The hour digits start flashing. 2) With each press of Button (A), the digits to be adjusted (flashing) can be (flashing) selected in the following order: 3) After selecting the digits to be adjusted (flashing), press Button (C) or (D) to set

them. The digits increase or decrease by one with each press of Button © or 0,

(SET) appears to indicate that the TIMER SETTING display is shown.

■ HOW TO USE THE TIMER

Hour Minute Number of repetitions Number of

④After all adjustments are completed, press Button ® once to deactivate the TIMER SETTING display, and return the display to the TIMER. *If the watch is left untouched in the TIMER SETTING display with the digits flashing, the display will return to the TIMER automatically in 2 to 3 minutes.

(3) TIMER Measurement



REMARKS ON THE BATTERY

function and performance of the watch.

exclusive use with the ALBA watches.

(1)Battery Life

three years.

(2)Monitor battery

(3)Battery change

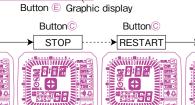
*While the timer is measuring, the Timer mark () flashes, and the segments of the Graphic display disappear one by one in order with the countdown of each second.

purchase, as it is a monitor battery which is inserted at the factory to check the Keep Buttons (A, C), (D) and (E) pressed at the same time for 2 to

the retailer from whom the watch was purchased, and request the battery for settings before using the watch again.

· For battery replacement, be sure to have the battery replaced with a new one at shown, and make the time/calendar and other necessary (4) Display medium

Button(



①Press Button © to start the timer countdown. If "2" or more is set for the number of repetitions, the timer starts countdown again after the set time up, and repeats counting down the set time for the number times you have set. The warning beep starts ringing 3 seconds before the set time is up, and the time-up beep rings for 3 more seconds when the set time is up. To stop the beep manually, press any of Buttons (a), (B), (C), (D)

②To stop the timer while it is measuring, press Button ©. To restart the countdown, press Button © again. 3 After the timer countdown has finished, the timer is reset automatically and the display

When a new normal battery is installed, this watch operates for approximately

The battery in your watch may run down in less than two years after the date of

· If the old battery is left in the watch for a long time, a malfunction may be

caused due to battery leakage, etc. Have it replaced with a new one as soon as

Battery replacement is charged even if it runs down within the guarantee period.

· Once the case back is opened for battery replacement or other purposes, the

original water resistant quality designed for the watch may deteriorate when it is

closed. When you have the battery replaced with a new one, also request the

water resistance test pertaining to the water resistant quality of your wtach. 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.

The alarm can be set to ring once a day at a designated time (hour and minute).

HOW TO USE THE ALARM

· It can be engaged or disengaged as necessary. (1) Buttons and Operations Press Button (A) to show the ALARM display.

ALARM display mark \$50000**8**000050 /Button@ Minute **\$**

Button D Hour time) Button Current time/calendar

shown in 12- or 24-hour indicatio according to the setting made for the TIME/CALENDAR displa Button (A): Changeover of display to

*The hour in the ALARM display i

AI ARM Selection of digits to be adjusted (flashing) (kept pressed) : Activation of ALARM TIME SETTING display Deactivation of ALARM
TIME SETTING display

 Increasing of digits to be adjusted (flashing) Engagement/disengagement Decreasing of digits to be adjusted (flashing) Button (E): Lighting of illuminating light

(2) Alarm Time Setting ①Keep Button ® pressed for 2 or more seconds in the ALARM display to activate the ALARM TIME SETTING display. The hour digits start flashing.

*The Setting Display mark (SET) appears to indicate that the ALARM TIME SETTING display is shown. . Setting Display mark 35 · · · · 38 · · · · 25 · · · ser (flashing)

NECESSARY PROCEDURE AFTER BATTERY CHANGE (RESETTING THE IC)

built-in IC will be reset, and the watch will resume normal (2) Loss/gain (monthly rate)

abnormal display appears, follow the procedure below. The

display has disappeared. The TIME/CALENDAR display is

• After the battery is replaced with a new one, or if any (1) Frequency of crystal oscillator

3 seconds, and release them after checking that the abnormal (3) Operational temperature range

(2) With each press of Button (A), the digits to be adjusted (flashing) can be selected in the following order

Hour Minute Minute ►

3) After selecting the digits to be adjusted (flashing), press Button © or © to set them. The digits increase or decrease by one with each press of Button © or ©, respectively. he digits change quickly if Button © or © is kept presse

(5) Power source ·

(7) IC (Integrated Circuit)

(8) Battery life indicator function

(6) Battery life

(4) After all adjustments are completed, press Button (B) once to deactivate the ALARM TIME SETTING Display and return the display to the ALARM. *If the watch is left untouched in the ALARM TIME SETTING display with the digits flashing, the display

will return to the ALARM automatically in 2 to 3 minutes. (3) Engagement/Disengagement of Alarm

●With each press of Button ©, the Alarm mark (••) appears and disappears alternately as the alarm is engaged and disengaged, respectively. To ring the alarm at the designated time, check that the alarm mark is shown. **# #**

[Alarm is disengaged (alarm will not ring)] [Alarm is engaged (alarm will ring)] (4) To Stop the Alarm Manually

The alarm rings for approximately 20 seconds at the designated time. To stop it manually, press any of Buttons (A), (B), (C), (D) and (E). The alarm can be stopped regardless of which display is shown

■ BATTERY LIFE INDICATOR

The watch has a function to warn you that the battery needs to be replaced

· When the battery nears its end, a flashing battery mark appears on the display. In that case, have the battery replaced with a new one immediately by the retailer from whom the watch was purchased.

REPLACEMENT OF LIQUID CRYSTAL PANEL The normal life expectancy for the liquid crystal panel of the watch is approximately 7 years.

After that, it may decrease in contrast, becoming difficult to read. Please contact the retailer from whom the watch was purchased to have the liquid crystal panel replaced with a new one. A fee will be charged for replacement.

■ ILLUMINATING LIGHT (LED panel)

·32.768 Hz

and 35°C)

··F-STN

1 piece

-5°C~50°C

Less than 30 seconds

·Lithium battery CR2025

Approximately 3 years

driving circuit (C-MOS-IC),

· The display panel is using the Light-Emitting Diode (LED). · Accompanied on the characteristics of LED, when the voltage drops, it has the property of luminance

decreases. Therefore, when the battery life is approaching, the brightness will be reduced.

■ AFTER-SALES SERVICE

Notes on guarantee and repair (Hz=Hertz···Cycles per second) Contact the retailer the watch was purchased from or a SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER for repair or overhaul.

(worn on the wrist within normal · Within the guarantee period, present the certificate of temperature range between 5°C guarantee to receive repair services. Guarantee coverage is provided in the certificate of guarantee. Read carefully and retain it. 0° C $\sim 50^{\circ}$ C for display function · For repair services after the guarantee period has expired, if

will undertake repair services upon request and payment. Replacement parts · SEIKO makes it a policy to typically keep a stock of · Do not wash the watch when its crown is at the extended position replacement parts for this watch for 7 years. Replacement · Wipe away moisture, sweat or dirt with a soft cloth. Oscillator, frequency divider and

functional integrity of the watch. · When repairing your watch, please keep in mind that if original parts are not available, parts may be replaced with substitutes *The specifications are subject to change without prior notice due to product whose outward appearance may differ from the originals. Also note that the complete set of parts with the case may be replaced, or if repair is difficult, the watch may be replaced with one of equal quality.

· Immediately stop wearing the watch in the following cases

■ TO PRESERVE THE QUALITY OF YOUR WATCH

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

Oif the pins protrude from the band consult the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER. Keep the watch and accessories out of the reach of babies and children.

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

health of the baby or child. Do not remove the battery from the watch. Battery exchange request specified knowledge and skills, please consult the retailer from whom the watch was

purchased. The battery in your watch is not rechargeable. Never attempt to recharge it as this may cause battery leakage, heating or damage to the battery.

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

· Avoid wearing or storing the watch in the following places.

(barometric pressure) display. For diving, use special watches.

Places where volatile agents (cosmetics such as polish remover, bug repellent, thinners etc.) are vaporizing Places where the temperature drops below 5 °C or rises above 35 °C for a long time

Places of high humidity

OPlaces affected by strong magnetism or static electricity

ODusty places

OPlaces affected by strong vibrations *For watches with batteries, do not leave a dead battery compartment for a long time as it may cause battery leakage.

· If you observe any allergic symptoms or skin irritation, stop wearing the watch immediately and consult a specialist such as a dermatologist or an allergist.

Water may get inside of the watch.

SEIKO CUSTMER SERVICE CENTER.

 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.

*If the inner surface of the glass is clouded with condensation or water droplets appear inside of the watch for a long time, the water resistant performance of the watch is deteriorated. Immediately consult the retailer from whom the watch was purchased or

Do not wear the watch while taking a bath or a sauna.

Do not turn or pull out the crown when the watch is wet

· Do not leave moisture, sweat and dirt on the watch for a long time. Be aware of a risk that a water resistant watch may lessen its water resistant performance because of deterioration of the adhesive on the glass or gasket, or the development of rust on stainless steel.

the watch. Other cautions Do not disassemble or tamper with the watch.

OKeep the watch out of the reach of babies and children. Extra care should be taken to avoid risks of any injury or allergic rash or itching that may be caused when they touch the watch. When disposing of used batteries, follow the instructions of your local authorities

Olf your watch is of the fob or pendant type, the strap or chain attached to the watch may damage your clothes, or

the functions of the watch can be restored by repair work, we Daily care The watch requires good daily care

injure the hand, neck, or other parts of your body.

parts are those which are essential to maintaining the . After soaking the watch in seawater, be sure to wash the watch in clean pure water and wipe it dry carefully. **If your watch is rated as "non-water resistant" or "water resistant for daily use," do not wash the watch

Water resistance

The digits change quickly if Button © or © is kept pressed.

①Keep Button ® pressed for 2 or more seconds in the TIMER display to activate

Avoid drops of water or sweat Non-water resistance The watch withstands Not suitable for Water resistance for everyday life | accidental contact with | swimming water in everyday life. Water resistance for everyday life | The watch is suitable for sports such as swimming. Water resistance for everyday life The watch is suitable for diving not using an air

The band touches the skin directly and becomes dirty with sweat or dust. Therefore, lack of care may accelerate deterioration of the band or cause skin irritation or stain on the sleeve edge. The watch requires a lot of attention for

long usage.

· Lack of care may cause a yellowish or gold stain on the lower sleeve edge of shirts. · Wipe off moisture, sweat or soil with a soft cloth as soon as possible.

Because some titan bracelets use pins made of stainless steel, which has outstanding strength, rust may form in the stainless steel parts

To clean the soil around the joint gaps of the band, wipe it out in water and then brush it off with a soft toothbrush.

• If a pin is poking out, personal injury may result. In such a case, refrain from using the watch and request repair,

· A leather band is susceptible to discoloration and deterioration from moisture, sweat and direct sunlight Wipe off moisture and sweat as soon as possible by gently blotting them up with a dry cloth.

· Do not expose the watch to direct sunlight for a long time · Please take care when wearing a watch with light-colored band, as dirt is likely to show up.

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

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.) Steam, soap or some components of a hot spring may accelerate the deterioration of water resistant performance of

is, the band may develop cracks or become brittle over time.

Notes on the length of the band

watch, leave enough room to insert a finger between the band and your wrist.

· Periodic inspection and adjusment by disassembly and cleaning (overrhaul) is recommended approximately once

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

When your watch is inspected and adjusted by disassembly and cleaning (overhaul), the movement of your watch may be replaced.

The contrast of the liquid crystal panel can be adjusted in 7 levels While "CONT" is shown in the lower row of the display in the TIME/CALENDAR SETTING display, press Button © or ① to adjust the $-3 \leftrightarrow -2 \leftrightarrow -1 \leftrightarrow 0 \leftrightarrow 1 \leftrightarrow 2 \leftrightarrow 3$

Contrast level: "0"

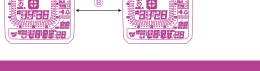
on the hour and with each press of any of the

[Hourly Time Signal mark is not shown Hourly Time Signal mark is shown

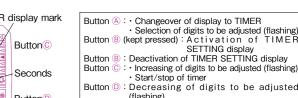
(beep will sound)]

(beep will not sound) Final lap

Lap time display











Refer the table below for the description of each degree of water resistant performance of your watch before using.

at 10(20) barometric pressures. cylinder.

Metallic band · Moisture, sweat or soil will cause rust even on a stainless steel band if they are left for a long time.

(Protect the watch body from water splashes by wrapping it up in plastic wrap etc.) · If rust advances, pins may poke out or drop out, and the watch case may fall off the bracelet, or the clasp may not

· 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)

humidity · Especially a translucent, white, or pale colored band easily adsorbs other colors, resulting in color smears or

· When the band becomes less flexible, have the band replaced with a new one. If you continue to use the band as it

Skin irritation caused by a band has various reasons such as allergy to metals or leathers, or skin reactions against friction on dust or the band itself.

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

Inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul)

conditions, the oil retaining condition of your watch mechanical parts may deteriorate, abrasion of the parts due to contamination of oil may advance or delay the time significantly, or the watch itself may stop. As the parts such as gasket may deteriorate, water-resistant performance may be impaired due to intrusion of perspiration and moisture.

every 3 to 4 years in order to maintain optimal performance of the watch for a long time. According to use

also replaced with new ones

*If the watch is left untouched in the TIME/CALENDAR SETTING display with the digits flashing, the display will return to he TIME/CALENDAR automatically in 2 to 3 minutes. he calendar (year, month, date and day of the week) is pre-programmed in the watch from January 1, 2014 to December 1, 2063. There is no need of adjusting it for odd and even months including February of leap years. (3) Contrast Adjustment