

CITIZEN®

手表说明书

商品型号：ES9***

机芯型号：H060

CTZ-CC8192-2

多谢您惠购西铁城手表

在使用手表之前，请详读本说明书，以确保正确使用。
阅读后请妥善保管，以便将来查询。

您可以访问西铁城网站 (<http://www.citizenwatch-global.com/>) 查看手表的操作演示。某些型号可能具有外圈功能（如计算标尺，测速等）。外圈功能的操作演示也可在网站上查看。

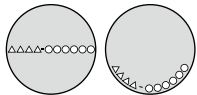
查看机芯编号

表壳编号是刻印在表壳后盖的 4 个字母数字字符加 6 个或更多字母数字字符。(右图)

表壳编号中，前 4 位字符表示手表机芯编号。

在右图示例中，“△△△△”就是机芯编号。

刻印位置示例






不同型号手表的刻印位置可能不同。



安全预防注意事项

本手册可能包含某些安全建议。任何时候使用手表都应该遵循这些建议以确保获得手表的最佳性能，防止伤害自己，他人以及造成财产损失。请了解以下符号的含义并阅读第 70 到 91 页。

- 安全建议在本手册中按如下所示进行分类和描述：

 危险	极有可能造成死亡或严重伤害
 警告	可能造成严重伤害或死亡
 注意	可能造成轻微或中度伤害或损害

- 重要指示在本手册中按如下所示进行分类和描述：（以下符号为象形图示例。）

	警告（注意）符号，表示应该遵守的指示或应该遵守的预防措施。
	警告（注意）符号，表示禁止事项。

使用本表前

使用手表前请务必先做下列事项：

1. 检查手表剩余电量（第 21 页）

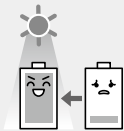
检查手表的电量。

2. 设置世界时间（第 24 页）

选择您想要显示时间和日期的城市或时差。

3. 检查时间信号接收（第 23 页）

检查时间信号的接收结果。



本表有一个充电电池，让表盘受到光线的照射即可充电。

让表盘定期直接接受阳光照射以进行手表充电。

有关充电的详情，请参阅第 13 到 20 页。

表带调整

建议向有经验的手表技师寻求帮助，调节手表的表带。如果不能正确进行调节，表带可能会意外脱落，导致您遗失手表或受到伤害。

请联系西铁城指定维修服务网点。

保护贴膜



请确保将手表上的保护贴膜剥去（表壳后盖、表带、表扣等）。否则汗水或水汽可能会进入保护贴膜和手表部件之间的缝隙而产生一些污垢，导致皮肤出现红疹或金属部件被腐蚀。



如何使用专用的柄头 / 按钮

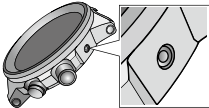
某些型号配备了可以防止误操作的专用柄头 / 按钮。

螺旋式柄头 / 按钮

调整手表前请先为柄头 / 按钮解锁。

	解锁	锁紧
螺旋式柄头	 <p>逆时针方向旋转柄头，直到柄头从表壳弹出。</p>	 <p>将柄头轻轻推入表壳，并且沿顺时针方向旋转，请务必将柄头锁紧。</p>

	解锁	锁紧
螺旋式按钮	 <p>逆时针方向旋转按钮，直到松动为止。</p>	 <p>顺时针方向旋转按钮直到锁紧。</p>

<p>凹钮</p> 	<p>使用干净不尖锐的物体，如木制牙签按下按钮。</p> <ul style="list-style-type: none"> 不洁金属物体可能会导致按钮被损坏或刮花。
---	---

目录

手表各部位名称.....	12
为手表重新充电.....	13
检查手表剩余电量.....	21
检查时间信号接收.....	23
设置世界时间.....	24
时间信号接收说明.....	34
手动接收时间信号(强制接收).....	44
切换夏令时和标准时间.....	46

手动调整时间/日历.....	52
检查并调整基准位置.....	58
故障排除.....	62
复位手表—全复位.....	66
Eco-Drive 手表使用的注意事项.....	70
防水功能.....	75
注意事项.....	80
规格.....	92

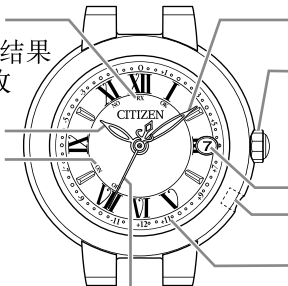
手表各部位名称

信号接收指示

- OK/NO: 接收结果
- RX: 正在接收

时针

夏令时指示
(ON/OFF)



分针

柄头

0 1 2



柄头位置

日期显示

右下按钮 (A)

城市或时差

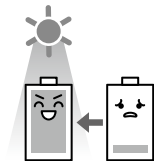
秒针

- 本说明手册中的图解可能与您手表的实际外观不同。

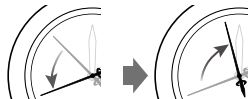
为手表重新充电

本表有一个充电电池，让阳光或荧光灯直接照射到表盘即可充电。

取下手表后，放置时请让表盘朝向亮光处，如窗户附近。



在检查剩余电量（第 21 页）
或电波信号接收（第 23 页）
时，如果秒针逆时针方向旋
转，则手表电量不足。
虽然您可以对手表进行操
作，但请及时充电。



逆时针方向
旋转后 ...

指示接收
结果

此外，为了获得最佳性能，请执行以下操作：

- 每月至少一次让表盘在阳光下照射五至六小时。
- 避免长时间将手表放在黑暗处。

注意

- 如果衣服的长袖经常遮盖手表，手表可能无法获得完全充电。请保证有足够的光照为手表充电。
- 切勿在高温环境下（约 +60℃ 或以上）为手表充电。

不同环境下所需的充电时间

下表列举在不同环境下大约所需的充电时间。此表仅供参考。

环境	照度 (lx)	运行一天	
室外（晴天）	100,000	4 分钟	
室外（阴天）	10,000	13 分钟	
荧光灯（30 瓦）下 20 厘米	3,000	45 分钟	
室内照明	500	4.5 小时	

充电时间（大约）

从电池电量耗尽到 手表正常运行	从电池电量耗尽到 完全充满
2.5 小时	35 小时
3 小时	70 小时
6 小时	220 小时
30 小时	—

- 想要使充电电池完全充电，建议让阳光直接照射到表盘。荧光灯或室内照明的亮度不够，无法使充电电池完全充电。
- 完全充电后，过度充电保护功能自动运行。手表的精度或部件将不会受到影响。

运转时间

完全充电到耗尽（中途不充电）：

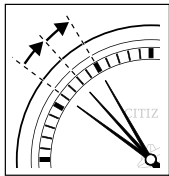
约十个月(正常运转时)

约三年(开启节电功能)

手表电量不足时——电量不足警告功能

手表的剩余电量不足时，秒针会每两秒走动一次。这就是电量不足警告功能。请尽快让表盘接受光照使手表充电。

- 将手表进行充电，稍过一会儿后，秒针将正常走动。
- 如果出现电量不足警告之后几天没有为手表充电，手表将会耗尽电量而停止。



注意

即使秒针每两秒移动一次，当前时间和日期也会正常显示。但无法进行调整和接收信号。

节电功能

若将手表存放在阴暗处，长时间未接受光照时，手表的分针和秒针会自动停止，以减少电量的消耗。但手表仍能正确显示时间。

- 当柄头处于位置 **1** 或 **2** 时，节电功能将不启用。
- 不能手动启动节电功能。

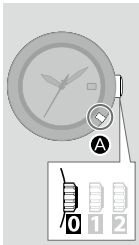
取消节电功能

把手表放置在充足光线下充电时，节电功能会自动取消，并且会恢复正常的时间指示。

节电功能取消后，请您手动接收时间信号进行对时。请参阅第 44 和 45 页。

- 旋转柄头或按动按钮无法取消节电功能。

检查剩余电量



1. 确保柄头处于位置 **0**。

2. 按下右下按钮 **A**。

秒针走动方向可判断剩余电量。

秒针指示“OK” 或“NO”	手表电量充足。
秒针逆时针方向旋 转，然后指示 “OK”或“NO”	手表电量不足。 为手表充电。请参阅 第13页到第20页。

- “OK”和“NO”表示时间信号的接收结果，与剩余电量无关。

3. 按下右下按钮 **A** 完成步骤。

手表指示当前时间。

- 即使没有按下按钮，10 秒钟后手表也会自动指示当前时间。

检查时间信号接收



1. 确保柄头处于位置 **0**。

2. 按下右下按钮 **A**。

秒针走动，以指示接收结果。

OK	接收成功。
NO	接收失败。



当接收失败时，请参阅第42页。

3. 按下右下按钮 **A** 完成步骤。

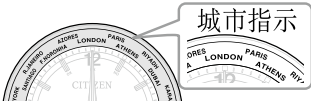

手表指示当前时间。

- 即使没有按下按钮，10 秒钟后手表也会自动指示当前时间。

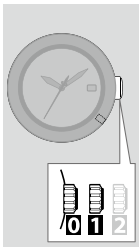
设置世界时间

通过设置城市或 UTC 时差，以显示当地的时间和日期。
选择城市或时差，以显示当前时间和日期。

- 选择城市还是选择时差取决于手表的外观。

可以设置城市的手表外观	可以设置时差的手表外观
 <p>请参阅第25到26页和 第29到33页。</p>	 <p>请参阅第27到33页。</p>

设置城市



选择您想要显示时间和日期的城市。

1. 拉出柄头到位置 **1**。

秒针快速指向之前所选的城市。

2. 旋转柄头选择您想要显示时间和日期的城市。

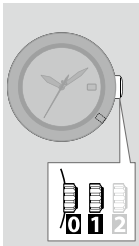
- 有关城市选择的详情，请参阅第31到33页。
- 每次您选择一个城市，指针就会指示您所选城市的时间和日期。



3. 推入柄头到位置 **0** 完成步骤。

设置世界时间后，请确认显示的时间—夏令时或标准时间。（请参阅第46到51页。）

设置时差

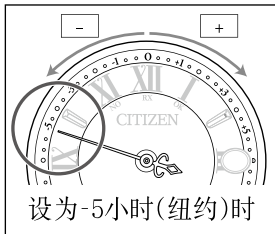


1. 拉出柄头到位置**1**。

秒针快速指向之前所选的时差。

2. 旋转柄头来选择时差。

- 您可以在-11小时到+12小时的范围内，以递增一小时的方式选择UTC时差。



3. 推入柄头到位置 **0** 完成步骤。

- 请务必设置UTC时差。想要显示夏令时，请在设置时差后再变更显示。
(请参阅第46页到第51页。)
- 有关代表性城市的时差，请参阅第31到33页的表格。

可选择城市 / 时差表

- 信号站会随所选城市 / 时差而发生变更。
- 虽然一些城市划分在信号站区域内，但是由于信号发射距离的原因，有可能不易接收信号。
- 以 * 显示的城市，手表会显示共用的夏令时 / 标准时间。
- 以 ** 显示的城市，手表会显示共用的夏令时 / 标准时间。
- 表格中的时差是以 UTC 协调时为准。
- 各个国家的城市名称和标准时间，根据其情况，可能会发生变更。

＜当手表可以指示城市时＞

- 城市名的显示可能因款式不同而不同。
 - 当您在下表所示以外的地方使用手表时，请您选择与您的所在地为同一时区的城市。
 - ◆ 城市不在接收地区之内，接收不到时间信号。
(手表会在指定时间尝试接收各发射站的时间信号。)
- 如需要，可手动完成夏令时设置。

代表性城市		时区	城市指示或秒针位置			信号站
*	伦敦	0	London	LON	0	德国
*	巴黎	+1	Paris	PAR	3	
*	雅典	+2	Athens	ATH	5	◆德国
	利雅得	+3	Riyadh	RUH	8	
	迪拜	+4	Dubai	DXB	10	
	卡拉奇	+5	Karachi	KHI	12	◆中国
	达卡	+6	Dhaka	DAC	15	
	曼谷	+7	Bangkok	BKK	18	
	北京	+8	Beijing	BJS	20	中国

代表性城市	时区	城市指示或秒针位置			信号站
东京	+9	Tokyo	TYO	22	日本
悉尼	+10	Sydney	SYD	25	◆日本
努美阿	+11	Noumea	NOU	27	
奥克兰	+12	Auckland	AKL	30	
中途岛	-11	Midway	MDY	33	◆美国
檀香山	-10	Honolulu	HNL	35	
** 安克雷奇	-9	Anchorage	ANC	38	
** 洛杉矶	-8	L.Angeles	LAX	40	美国
** 丹佛	-7	Denver	DEN	42	
** 芝加哥	-6	Chicago	CHI	45	
** 纽约	-5	New York	NYC	48	◆美国

代表性城市	时区	城市指示或秒针位置			信号站
玛瑙斯	-4	Manaus	MAO	50	◆美国
里约热内卢	-3	R.Janeiro	RIO	52	
费尔南多-迪诺罗尼亚	-2	F.Noronha	FEN	55	◆德国
* 亚述尔群岛 (蓬塔德尔加达)	-1	Azores	PDL	57	

- 请参阅第 29 页。
- ◆ 城市不在接收地区之内，接收不到时间信号。
(手表会在指定时间尝试接收各发射站的时间信号。)
如需要，可手动完成夏令时设置。

时间信号接收说明

接收时间信号

接收时间信号的方式有三种：

- 秒针指示接收结果 (OK/NO)。(请参阅第 23 页。)

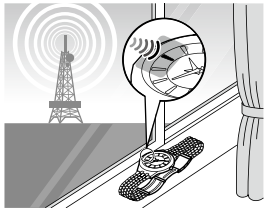
方式	解释说明
自动接收	每晚接收信号。
手动接收 (强制接收)	当您想要调整时间和日期时可手动接收信号。请参阅第44页。
恢复自动接收	手表电量不足而停止运转时，一旦充分充电后，手表就会自动接收信号一次。

- * 仅当柄头处于位置 **0** 时，这些接收方法可用。
- 秒针每两秒移动一次，代表电量不足（电量不足警告），此时手表无法接收时间信号。请在手表接收信号之前进行充电。
- 自动接收功能和恢复自动接收功能无法关闭。
- 即使手表顺利接收到时间信号，但根据接收环境和手表的内部处理，时间显示也有可能出现一些细微的偏差。
- 即使手表无法接收信号，手表仍然可以按月差 ± 15 秒以内的误差精度正常运转。

接收时间信号时

取下手表，放在更容易接收到信号的稳固平面上，如靠窗位置。

- 接收天线位于手表的 9:00 点位置。放置手表时，请将手表的 9:00 点位置朝向信号站的方向。
- 接收时间信号期间，请勿移动手表。



时间信号说明

手表从四个地区的五个信号站之一接收时间信号。可用的信号站列出如下：

信号站	时间信号类型
福岛信号站，日本	JJY
九州信号站，日本	
柯林斯堡信号站，美国科罗拉多州丹佛市	WWVB
Mainflingen 信号站，德国法兰克福东南	DCF77
商丘信号站，中国河南	BPC

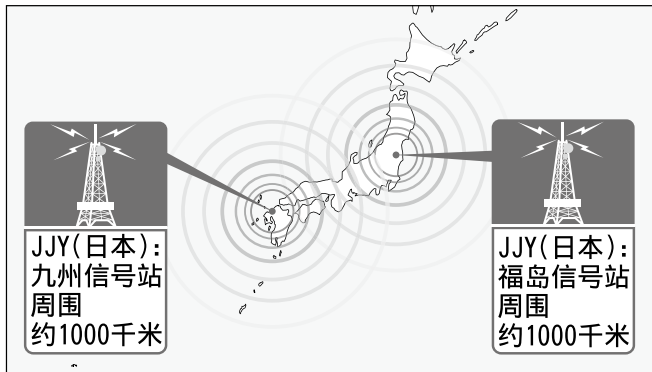
请参阅第 38 到 41 页的地图，粗略了解信号站位置以及能接收到信号的区域。

- 日本的两个信号站之一被自动选择，用于接收 JJY 信号（时间信号站的自动选择）。

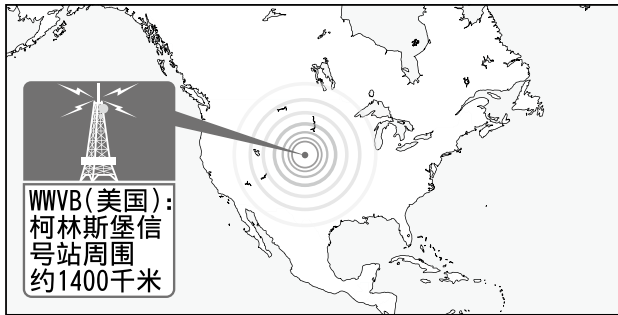
时间信号对人体或医疗设备没有影响。

可接收区域大概范围

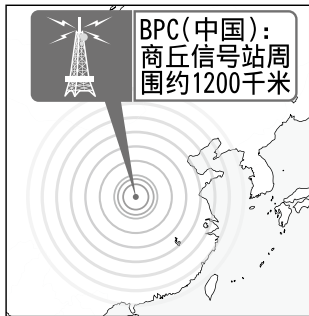
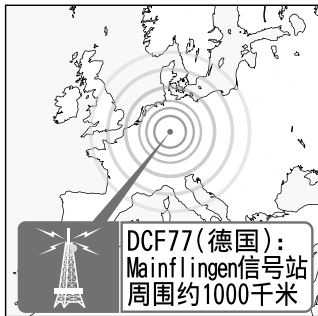
可接收范围仅作为近似值使用。它经常受接收环境和天气的影响。可接收范围经常受以下情况的影响：接收环境，时间，天气（闪电）等。



可接收范围仅作为近似值使用。它经常受接收环境和天气的影响。可接收范围经常受以下情况的影响：接收环境，时间，天气（闪电）等。



可接收范围仅作为近似值使用。它经常受接收环境和天气的影响。可接收范围经常受以下情况的影响：接收环境，时间，天气（闪电）等。



当信号接收不良时

房子附近的高压电线或其他结构可能会导致时间信号受到干扰，从而使手表无法顺利接收到时间信号。这可能会导致接收时间信号的环境不良。

请参阅第 39 到 41 页，寻找更容易接收到信号的地点。然后，请依照第 44 和 45 页所提供的步骤来手动接收时间信号。

- 隔着含有金属网的窗户可能很难接收到信号。

接收不良的区域

在特定环境条件下或容易受射频噪声影响的区域内，可能很难接收时间信号。

- 极热或极冷位置



- 车内



- 电器和自动化办公设备附近



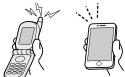
- 高压电缆、铁路架空电缆、机场附近（传输设施）



- 钢筋混凝土建筑内、高楼、高山之间或地下



- 正在使用的移动电话或智能手机附近



手动接收信号（强制接收）



当手表时间和日期不正确，或接收结果为“NO”时，您可以随时手动接收时间信号来调整手表时间。

- 如果秒针每两秒移动一次（此为电量不足的警告），手表将无法接收信号。在此之前，请为手表充电。
- 开始接收信号之前，请确认已经为信号接收选择了适当的城市或时差。请参阅第 24 到 33 页。

1. 确保柄头处于位置 **0**。

2. 按住右下按钮 **A** 两秒以上。

秒针移到“RX”，手表开始接收信号。

接收信号后，秒针将正常走动。

- 完成信号的接收需要二到十五分钟。



信号接收成功	时间更新为修正后的时间，手表恢复正常运转。
信号接收失败	手表恢复正常运转，但显示之前设置的时间。

取消接收

按住右下按钮 **A** 两秒以上。

取消接收并返回到原有时间。

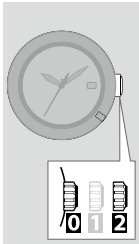
切换夏令时和标准时间

夏令时是在某些国家 / 地区采用的一种制度，在夏天通过将标准时间提前一个小时，使白天的时间能够得到更加有效的利用。

- 夏令时的规则可能因国家或地区的规定而发生变化。
- 当夏令时生效时，标准电波中会包含夏令时信号。
- 本手表在接收时间信号时，会根据电波中是否包含夏令时信号来自动切换夏令时和标准时间（自动切换功能）。
- 在夏令时季节前后，请确认手表所显示的是哪一种时间。

检查当前显示的时间

确认手表所显示的是夏令时还是标准时间。



1. 拉出柄头到位置 2。

秒针快速指向所显示的时间类型。

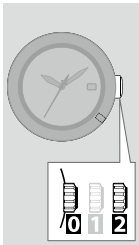
ON	夏令时显示
OFF	标准时间显示

2. 推入柄头到位置 0 完成步骤。



想要变更显示的时间，请参阅第 48 页。

变更显示的时间



1. 拉出柄头到位置 **2**。
2. 旋转柄头来变更显示的时间。
需要显示夏令时：
向右旋转柄头选择“ON”。
需要显示标准时间：
向左旋转柄头选择“OFF”。
 - 如果您手动显示标准时间，则手表在接收时间信号时将不显示夏令时。请参阅第51页。
3. 推入柄头到位置 **0** 完成步骤。

〈 每个城市的时间显示 〉

对应以下各个地区内的城市 / 时差，手表显示并储存共用的夏令时 / 标准时间，因此您无需变更每个城市 / 时差所对应的时间。

- 如果您手动显示某个城市 / 时差所对应的标准时间，则不论同一地区内其他城市 / 时差所对应的时间如何显示，手表总会显示该城市 / 时差所对应的标准时间。

从美国接收信号的地区		从德国接收信号的地区	
城市	时差	城市	时差
Anchorage/ANC(安克雷奇)	-9	London/LON(伦敦)	0
L.Angel es/LAX(洛杉矶)	-8	Paris/PAR(巴黎)	+1
Denver/DEN(丹佛)	-7	Athens/ATH(雅典)	+2
Chicago/CHI(芝加哥)	-6	Azores/PDL(亚述	-1
New York/NYC(纽约)	-5	尔群岛/蓬塔德尔	
		加达)	

对应上述列表外的城市 / 时差，上一次显示的时间将会分别储存。

取消自动切换功能

如果您在第 48 页的步骤 2 中手动显示了标准时间，则自动切换功能关闭，即使接收到时间信号中所含的夏令时信号，手表也不显示夏令时。

如果您正处于能接收到夏令时信号、但不采用夏令时制的地区，请关闭自动切换功能。

再次启动自动切换功能

在第 48 页的步骤 2 中选择“ON”来显示夏令时。


- 该操作也可以启动自动切换功能。
- 如果您在非夏令时季节启动自动切换功能，则手表会接收时间信号显示标准时间。

手动调整时间和日历



1. 拉出柄头到位置 2。
2. 按下右下按钮 A。
秒针移到0秒位置。
3. 旋转柄头来调整分钟。
 - 秒针旋转一圈，分针走动一分钟。
 - 当时间过了“0:00:00”时，日期向前推进一天。当您调整时间时请注意 AM/PM 状态。

- 如果您快速旋转柄头几次，手表的指针将持续走动。想要使其停止走动，向任意方向旋转柄头。

4.按下右下按钮 。

时针摆动一下。

5.旋转柄头来调整小时和日期。

- 时针和日期指示一起运转。
- 当时间过了“0:00:00”时，日期向前推进一天。当您调整时间时注意AM/PM状态。

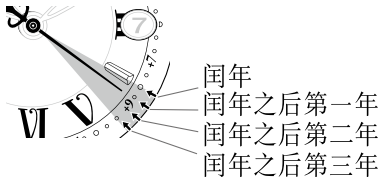
- 如果您快速旋转柄头几次，手表的指针将持续走动。想要使其停止走动，向任意方向旋转柄头。
6. 按下右下按钮 **A**。
秒针指向当前的年和月。
 7. 旋转柄头来调整月份和年份。
 - 如何读取月份和年份，请参阅第55至57页。
 8. 推入柄头到位置 **0** 完成步骤。
手表显示当前的时间和日期。

月份和年份指示

当您手动调整时间和日历时，秒针指示年份和月份。如果年份（闰年之后第几年）和月份设置正确，则月末日期会自动修正。



秒针指向几点，
就表示几月。



例如

图中秒针指示的是闰年之后第二年的四月。

每一个分钟刻度代表闰年之后经过的年数。



图中显示的是
闰年之后第三
年的二月。



图中显示的是
闰年之后第二
年的九月。

闰年之后经过年数的对照表

秒针的指示	经过的年数	年份
小时刻度	闰年	2016, 2020, 2024
第一个分钟刻度	第一年	2017, 2021, 2025
第二个分钟刻度	第二年	2018, 2022, 2026
第三个分钟刻度	第三年	2019, 2023, 2027

检查并调整基准位置

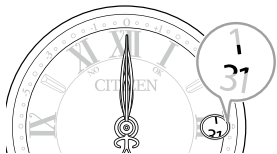
如果成功接收时间信号后时间或日期仍不能正确显示，请检查基准位置是否正确。

何为基准位置？

所有指针以该位置为基准，用于指示时间和日期。

- 对应时间指示：“0:00:00”
- 对应日期指示：“31”和“1”之间

正确的基准位置



如果时间和日期指示的基准位置偏离了正确位置，手表将不能正确指示时间和日期。



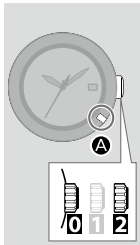
1.拉出柄头到位置**1**。

2.按住右下按钮**A**五秒以上。

指针会移到“0:00:00”位置。日期指示走动，指向当前基准位置。

- 当所有指针和日期指示走动时无法进行任何操作。

基准位置	下一操作
正确	推入柄头到位置 0 完成步骤。 (无需调整基准位置。)
错误	修正基准位置。 (操作第60页上的步骤3。)

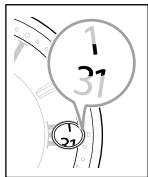


3. 拉出柄头到位置 **2**。

时针摆动一下。

4. 旋转柄头将日期指示调整到“31”与“1”中间。

- 时针和日期指示一起运转。
- 如果您快速旋转柄头几次，手表的指针将持续走动。想要使其停止走动，向任意方向旋转柄头。



5. 推入柄头到位置 **0** 完成步骤。

基准位置调整已完成，指针恢复到时间状态。

故障排除

手表发生异常现象时，请参阅下表进行调整操作。

现象	解决方法	页码
有关时间信号接收的问题。		
在可接收信号的区域内无法顺利接收信号。	推入柄头到位置 0 。	-
	检查世界时间的设置。	24 至 33
	避开可能干扰时间信号接收的物体，然后放置手表，使手表的 9:00 点位置朝向信号站的方向。	36, 42
	信号接收尚未完成之前，请勿移动手表。	36
	秒针每两秒移动一次时，手表会无法接收到时间信号。为手表充电。	13 至 20

现象	解决方法	页码
----	------	----

有关时间信号接收的问题。

已成功接收信号，但是未能显示正确的时间和日期。	检查世界时间的设置。	24 至 33
	检查并调整基准位置。	58 至 61

指针未能正常运转。

当您检查接收结果时，秒针沿逆时针方向运转。	为手表充电。	13 至 20
秒针每两秒走动一次。	为手表充电。	13 至 20
所有指针都停止不动。	推入柄头到位置 0 。	-
	让手表直接接受阳光照射五至六小时，进行充电。	13 至 20

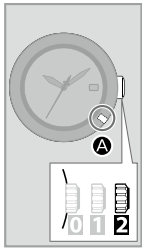
现象	解决方法	页码
指针未能正常运转。		
从表盒取出手表时，指针开始快速转动。	手表正在取消节电功能。请静候直到指针停止快速走动。	20
时间或日期错误。		
时间或日期错误。	检查世界时间的设置。	24 至 33
	检查并调整基准位置。	58 至 61
	手动接收时间信号来调整时间和日期。	44 和 45
	手动设置时间和日期。	52 至 57

现象	解决方法	页码
时间或日期错误。		
夏令时不显示。	手动选择“ON”或接收时间信号。	46 至 51
即使世界时间设置正确且信号接收成功，时间仍显示错误。	检查显示的时间—夏令时或标准时间—并在需要时进行变更。	46 至 51
	检查并调整基准位置。	58 至 61
日期会在午间 12:00 左右改变。	手动接收时间信号来调整时间和日期。	44 和 45
	手动调整时间12小时。	52 至 57

现象	解决方法	页码
其他		
指针不动，即使手表完全充电也一样。	让手表直接接受阳光照射五至六小时，进行充电。如果充电后问题仍未解决，请咨询指定维修网点或您购买手表的商店。	13 至 20

复位手表—全复位

手表如果受到强烈撞击或静电影响，可能会无法正常运转；虽然手表完全充电，但指针却停止走动或手表无法运转。此时，请进行全复位。



注意

- 进行全复位之前请务必使手表完全充电。
(第13到20页)
- 进行全复位后，设置会变更为如下状态。
您必须在使用手表前调整指针基准位置，然后调整世界时间设置和时间。
 - 日历： 一月（闰年）
 - 世界时间 城市：伦敦
时差：±0 小时（UTC）
 - 夏令时： 所有城市/时差变更为“OFF”
(自动切换)

- 1.拉出柄头到位置 **2**。
- 2.按下右下按钮 **A** 七秒以上，然后松开它们。
指针移到“0:00:00”位置，手表被复位。
 - 如果指针不走动，请再次执行步骤2。

进行全复位之后

您必须按照下列步骤，再次设置手表。

1.调整指针基准位置。

进行全复位之后，手表处于基准位置调整模式。
请参阅第 60 页上的步骤 4 及之后的步骤。

2.设置世界时间。

请参阅第 24 到 33 页。

3.调整时间 / 日历。

- 手动接收时间信号来调整时：
→ 请参阅第 44 和 45 页。
- 手动调整时：
→ 请参阅第 52 到 57 页。

Eco-Drive(光动能)手表使用的注意事项

务必给手表定期充电

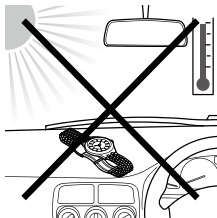
- 为了确保最佳性能，手表应保持充满电的状态。
- 衣服的长袖可能会妨碍光线照射到手表上，会导致手表电量不足。此时，需要再为手表另行充电。
- 当您取下手表时，请将其放在明亮的地方以确保最佳性能。

⚠ 注意 重新充电的注意事项

- 切勿在高温环境中（60℃或更高）为手表充电，因为这可能导致手表的机芯发生故障。

例如：

- 在白炽灯、卤素灯等容易产生高温的地方充电。
 - * 当在白炽灯下给手表充电时，确保灯和手表之间至少有 50 厘米的距离，以免手表受热过度。
- 在可能会产生高温的环境中为手表充电，例如汽车仪表板上。



关于更换充电电池的问题

- 本表使用的是专用的充电电池，因此不需要定期更换。但经过多年的使用后，由于内部部件的磨损和润滑油质量的退化，充电电池的电量消耗会变大。这可能会导致储存的电量被快速耗尽。为了确保最佳性能，建议每 2-3 年将手表送去检查，保证手表运行正常以及状况良好。

警告 充电电池的处理

- 切勿随意取出电池。
若不得已需要取出电池时，取出的电池应该放到安全地方，不可被小孩抓到，以免误吞服。
如果意外吞入充电电池，请立即就医治疗。
- 切勿将充电电池和普通垃圾一起处理。请按照当地市政府关于电池回收的指示进行处理，以防止火灾危险或污染环境。

警告 只使用指定的电池

- 切勿使用本手表指定充电电池以外的电池。

本手表装入其他电池将无法运转，若强行使用普通手表电池或其他电池并进行充电，可能会造成充电过度，引起电池破裂。

这有可能会对手表造成损伤或伤害佩戴人。

更换充电电池时，请务必使用指定的充电电池。

防水功能

⚠ 警告：防水能力

- 参阅表盘 / 表壳后盖上关于手表防水功能的指示。下表提供了用途示例作为参考，以确保手表的正常使用。（防水功能单位“1bar”大致相当于1个大气压。）
- WATER RESIST(ANT) ××bar 也会以 W.R. ××bar 显示。
- 不防水手表不能在与水有接触的环境中使用。小心不要使该防水等级的手表接触到水汽。

名称	表示	
	表盘和表壳后盖	
不防水	—	
日常使用防水功能手表	WATER RESIST (ANT)	防水能
日常使用加强防水功能手表	WATER RESIST (ANT) 5 bar	防水能
	WATER RESIST (ANT) 10/20 bar	防水能

遇水情况下的使用



轻微沾水（洗脸、
雨水、溅湿等）



中等程度沾水
（冲凉、厨房家
务、游泳等）

规格

不防水

不可以

不可以

力达 3 个大气压

可以

不可以

力达 5 个大气压

可以

可以

力达 10/20 个大气压

可以

可以

接下页

遇水情况下的使用



水上运动
(赤身潜水)



会使按钮或柄头
弄湿时的做法

不可以

不可以

不可以

不可以

不可以

不可以

可以

不可以

警告：防水能力

- 日常使用防水功能（达 3 个大气压）表示这类表可防止生活中清水的水滴水溅。
- 日常使用加强防水功能（达 5 个大气压）表示这类表可在游泳时使用，但不能在赤身潜水时使用。
- 日常使用加强防水功能（达 10/20 个大气压）表示这类表可在赤身潜水时使用，但不能在戴着水下呼吸器或用氦气的浸透式潜水时使用。

注意事项和使用限制

⚠ 注意 为避免引起伤害

- 当您戴着手表抱小孩时,请特别小心,以避免引起伤害。
- 当您从事剧烈运动或工作时,请特别小心,以避免伤害自己和他人。
- 在可能会变得极热的场所,如桑拿或其他地方,请勿佩戴手表,否则可能会被烫伤。
- 由于表带扣的结构各异,在佩戴和摘取手表时应该小心,避免不慎弄伤指甲。
- 睡觉前请取下手表。

注意 注意事项

- 在使用手表时务必将柄头按入（正常位置）。如果柄头为螺旋式，请务必将柄头锁紧。
- 手表潮湿时，请勿操作柄头或任何按钮，这可能会让水渗入手表，损坏手表重要部件。
- 如果有水进入表内或水雾在表内长时间不散，请联络距离您最近的西铁城指定维修服务网点进行检测或维修。

- 即使手表的防水等级很高，也请注意以下事项。
 - 如果手表浸到海水中，请用清水冲洗干净，然后用干布擦干。
 - 切勿将手表放在水龙头下直接冲洗。
 - 洗澡前请取下手表。
- 如果有海水进入表内，请将手表用盒子或塑料袋包好立刻送去修理。否则，表内的压力会逐渐增大，可能使一些部件（表玻璃，柄头，按钮等）脱落。

⚠ 注意 佩戴手表时

表带

- 随着时间的累积，汗水和污渍会让皮革表带和橡胶表带的质量发生退化。因为天然材质的缘故，皮革表带将会被逐渐磨损，变形和褪色。建议定期更换表带。
- 皮革表带的材质属性决定了这种表带在遇到潮湿时耐受性会受到影响（褪色，粘合剂脱落）。此外，潮湿的皮革表带会引起湿疹。
- 切勿让挥发性材料，漂白剂，酒精（包括化妆品）等物质弄脏皮革表带，可能会出现褪色和提前老化。紫外线，如直射阳光可能会导致褪色或变形。

- 即使手表具有防水功能，但还是建议您在接触水之前将手表取下来。
- 切勿将表带扣得过紧。在表带和皮肤之间留出足够的空间，确保充足的通风。
- 衣服或其他配件上的染料或污渍可能会弄脏橡胶表带。由于这些污渍可能无法去除，因此佩戴手表时请注意容易染色的物品（如衣服，皮包等）。此外，溶剂或空气中的水汽可能会导致表带的质量发生退化。请更换已失去弹性或开裂的表带。

注意 佩戴手表时（续）

- 请在以下情况下更换或维修表带：
 - 由于腐蚀而造成表带异常。
 - 表带连接销向外突出。
- 建议向有经验的手表技师寻求帮助，调整手表的表带。如果不能正确进行调整，表带可能会意外脱落，导致手表遗失或使用者受伤。

请联络最近的西铁城指定维修服务网点。

温度

- 在极高或极低的温度下，本表可能停走或其功能可能失灵。切勿在限定温度范围以外的环境中使用本表。

磁性

- 指针式光动能手表使用含有磁铁部件的步进马达作为动力。若本表遇到外部强烈磁场时，会扰乱马达运行，无法显示正确的时间。

切勿让本表接近磁性保健物品（磁性项链，磁性橡胶圈等）或冰箱的磁性门封，手袋的磁性扣，移动电话的扬声器，电磁烹饪设备等。

强烈撞击

- 避免摔落手表，或使其受到强烈碰撞。这可能导致故障或性能衰退，及表壳和表带的损坏。

静电

- 指针式光动能手表中使用的集成电路（IC）对静电很敏感。请注意若将手表置于强静电环境中，手表可能运行异常或完全无法运行。

化学物质，腐蚀性气体和水银

- 如果手表接触到涂料稀释剂，苯或其他含有这些物质的产品或溶剂（包括汽油，洗甲水，甲酚，洗涤剂，粘合剂，防水剂，化妆品和香水等），则可能褪色，溶解或开裂。避免接触这些化学物质。如果接触到温度计内使用的水银，则表带和表壳也可能褪色。

保护贴膜

- 请确保将手表上的保护贴膜剥去（表壳后盖，表带，表扣等）。否则，汗水或水汽可能会进入保护贴膜和手表部件之间的缝隙而产生一些污渍，导致皮肤出现红疹或金属部件被腐蚀。

注意 务必保持手表干净

- 时常旋转柄头、按动按钮，避免被积累的污渍卡住。
- 表壳和表带与皮肤直接接触。当表带与水汽或汗水接触时，金属的腐蚀或累积的异物可能会导致表带出现黑色残留物。请时刻保持手表干净。

- 请确保定期清洁表带和表壳，清除累积的污渍和异物。在少数情况下，累积的污渍、异物可能会刺激皮肤。如果遇到这种情况，请勿继续佩戴手表，并联络您的医生。
- 请确保定期使用柔软的牙刷沾肥皂水清洁金属表带，合成橡胶表带（聚氨酯）和金属表壳附着的污渍。如果手表不是防水型，请小心勿让表壳接触水汽。
- 皮革表带会因汗水或污渍而褪色。请务必用干布擦拭，使皮革表带保持清洁。

保养手表

- 用柔软的干布擦掉表壳和表玻璃的污渍或水汽，如汗水。
- 对于金属，塑料或合成橡胶（聚氨酯）表带，请使用柔软的牙刷沾肥皂水清洁。请确保在清洁后彻底冲洗表带，将残留的肥皂清除干净。
- 对于皮革表带，请用干布擦去污渍。
- 如果您准备长期不使用本表，请仔细擦掉汗水，灰尘或水汽，并将其存放在妥当的地方，避免极热或极冷且湿度大的地方。

当手表上涂有发光涂料时

表盘和指针上涂有发光涂料可帮助您在黑暗的地方读取时间。发光涂料可储存光源（日光或人工光源）并在黑暗处发光。

不含任何对人体或环境有害的放射性物质。

- 发出的光起初很亮，随着时间的流逝会逐渐变暗。
- 光亮（“发光”）时间取决于光源的亮度，光源的类型，与光源的距离以及光源的照射时间和发光涂料的用量。
- 如果手表接受的光照不足，则发光涂料可能不会发光，或发光后立即变暗。

规格

型号	H060	类型	指针式光动能电波手表
走时精度 (不接收 信号时)	平均每月 ± 15 秒内 (在常温 $+5^{\circ}\text{C}$ 至 $+35^{\circ}\text{C}$ 环境中佩戴使用时)		
使用温度范围	-10°C 至 $+60^{\circ}\text{C}$		
显示功能	<ul style="list-style-type: none">• 时间：时、分、秒• 日历：日期		

<p>充满电后最长工作时间</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 完全充电到电量耗尽： 约十个月（正常运转时） 约三年（节电功能开启时） • 发出电量不足警告时手表可运行时间： 约三天
<p>电池</p>	<p>可充电电池 1 个</p>
<p>附加功能</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 光动能功能 • 手表剩余电量指示（电量级别不显示）

附加功能



- 过度充电保护功能
- 电量不足警告功能（两秒间隔移动）
- 节能功能
- 接收时间信号（自动，手动，恢复自动）
- 信号站：
日本（东 / 西） / 美国 / 德国 / 中国
* 当时差被纠正时，信号站被切换。
- 确认接收状态（RX）
- 指示上次接收结果（OK/NO）

附加功能

- 夏令时 (ON/OFF)
- 城市设置 (24 个城市) 或纠正时差
- 万年历 (到 2100 年 2 月 28 日)
- JIS1 型防磁功能 / 撞击检测功能 / 指针自动修正功能

* 使用说明如有变更, 请注意公司网站最新的版本内容, 公司网址 <http://www.citizen.com.cn/>

产品中有害物质的名称及含量

	部件名称	铅 (Pb)	汞 (Hg)	镉 (Cd)	
			内部零件	×	○
	外部零件	○	○	○	
	电池	○	○	○	

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制。

○：表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB

×：表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量



此记号为根据中华人民共和国电子信息产品污染控制管
息产品的环保使用期限。



此标志表示不包含有害物质

有害物质		
六价铬 (Cr(VI))	多溴联苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
○	○	○
○	○	○
○	○	○

GB/T 26572 标准规定的限量要求以下。

超出 GB/T 26572 标准规定的限量要求。

管理办法及电子信息产品环保使用期限通则，销售的电子信息

