
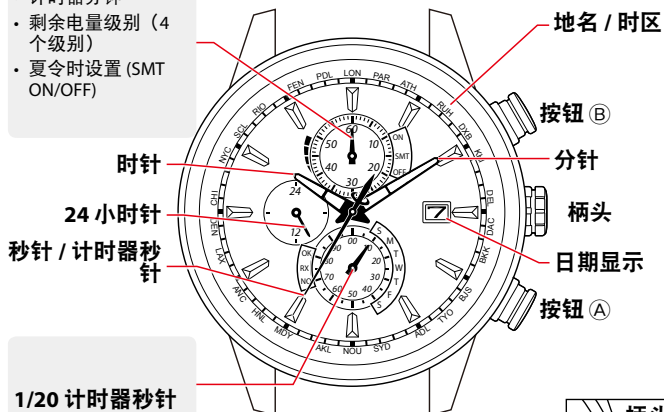


- 该手表是光动能手表。请将表盘接受光照且充满电后使用。
- 若要查看充电时间、规格和操作方法细节，请参阅说明手册： H80* 说明手册

组件识别

计时器分针

- 计时器分钟
- 剩余电量级别 (4个级别)
- 夏令时设置 (SMT ON/OFF)



1/20 计时器秒针

- 1/20 计时器秒数
- 星期
- 接收显示 (O (OK)/RX/N (NO))



- 实际外观可能与以上图解不同。
- 拉出时表冠有两个档位。

检查剩余电量

- 使用计时器功能时无法执行此操作。

1. 将柄头推入位置 0。
2. 按下并释放右下方按钮 (A)。
计时器分针显示剩余电量。

显示剩余电量级别

级别	3	2	1	0
显示				
持续时间 (大约)	180 - 130 天	130 - 30 天	30 - 2 天	2 天或更短
含义	剩余电量足够。 可以正常使用	剩余电量正常。	剩余电量在变少。	已启动充电不足警告。 请立即充电。

3. 按下并释放右下方按钮 (A) 以完成步骤。

检查信号接收结果

本款手表每天 2:00 AM 接收时间信号并自动调整时间和日历。如果 2:00 AM 接收不成功，手表会在 3:00 AM 再次尝试接收信号。

- 使用计时器功能时无法执行此操作。

1. 将柄头推入位置 0。
2. 按下并释放右下方按钮 (A)。
显示以前的接收结果。

O (OK)	接收成功。
N (NO)	接收失败。

- 如果上一次接收失败，请遵循 [手动接收信号 \(按需接收\)](#) 中的步骤尝试信号接收。

3. 按下并释放右下方按钮 (A) 以完成步骤。

手动接收信号 (按需接收)

- 目标信号站取决于时区设置。若要检查时区，请参阅 [时区表和代表性地区](#)。

- 当城市设置为“UTC”时，本款手表不会尝试接收信号。

- 使用计时器功能时无法执行此操作。

1. 将柄头推入位置 0。
2. 按住右下方按钮 (A) 2 秒以上。

显示以前的信号接收结果。

之后 1/20 计时器秒针将指向“R (RX)”，开始按需接收。(2 - 30 分钟)

- 要取消接收，请按住按钮 (A)，直至秒针恢复显示秒数。

设置世界时间

1. 拉出柄头到位置 ①。

秒针显示当前的世界时间设置; 计时器分针显示标准/夏令时设置;
1/20 计时器秒针显示夏令时自动/手动设置。

2. 旋转柄头以选择世界时间设置。

3. 推入柄头到位置 ① 以完成步骤。

时区表和代表性地区

- 在表中未列的地区使用本款手表时, 在相同的时区中选择地区名称。
- 在信号难以到达的特定环境中接收信号可能会有困难。

时区	秒针	地区名称	代表性地区	信号站
0	0	LON *	伦敦	德国
+1	2	PAR *	巴黎	
+2	4	ATH *	雅典	
+3	7	RUH	利雅得	◆ 德国
+4	9	DXB	迪拜	
+5	11	KHI	卡拉奇	◆ 中国
+5.5	14	DEL	德里	
+6	16	DAC	达卡	
+7	18	BKK	曼谷	
+8	21	BJS (HKG)	北京/香港	
+9	23	TYO	东京	中国
+9.5	25	ADL	阿德莱德	◆ 日本
+10	28	SYD	悉尼	
+11	30	NOU	努美阿	
+12	32	AKL	奥克兰	
-11	35	MDY	中途岛	
-10	37	HNL	火奴鲁鲁	
-9	39	ANC **	安克雷奇	◆ 美国
-8	42	LAX **	洛杉矶	
-7	44	DEN **	丹佛	
-6	46	CHI **	芝加哥	
-5	49	NYC **	纽约	美国
-4	51	SCL	圣地亚哥	
-3	53	RIO	里约热内卢	
-2	56	FEN	费尔南多·迪诺罗尼亚群岛	◆ 美国
-1	58	PDL *	亚速尔群岛	

- 表中的时区以 UTC 为基础。
- 国家或区域可能会由于各种原因改变时区。
- 对于标有 * 或 ** 的地区名称, 夏令时/标准时间显示分别连接在一起。
- 信号站带有◆标志的时区超出了接收范围, 因此无法接收信号。(本款手表会尝试从目标信号站接收信号。)

设置夏令时

- 使用计时器功能时无法执行此操作。

切换夏令时和标准时间

1. 拉出柄头到位置 ①。

计时器分针显示当前的标准时间/夏令时设置。

2. 按下并释放右上方按钮 ②。

- 每次按下按钮 ② 时, 标准时间/夏令时设置会交替变换。

SMT ON	夏令时显示。
SMT OFF	标准时间显示。

3. 推入柄头到位置 ① 以完成步骤。

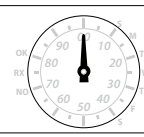
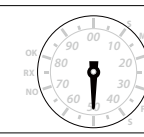
夏令时切换自动/手动设置

1. 拉出柄头到位置 ①。

1/20 计时器秒针显示当前的夏令时自动/手动设置。

2. 按住右下方按钮 ③ 2 秒以上。

- 每次按住按钮 ③ 时, 夏令时自动/手动设置会发生下列变化:

模式	自动	手动
显示		
	根据所接受信号是否包含夏令时信号, SMT ON/OFF 会自动变换。	标准时间/夏令时设置可按需手动更改。

3. 推入柄头到位置 ① 以完成步骤。

使用计时器

以 1/20 秒为增量单位, 最长计时 60 分钟。

- 在测量过程中拉出柄头停止计时。
- 当电量“即将耗尽”时无法使用计时器。

1. 将柄头推入位置 ①。

2. 按下并释放右上方按钮 ②。

计时器分针、计时器秒针和 1/20 计时器秒针指向正上方。

开始/停止: 按下按钮 ②。

- 测量开始(或重新启动) 30秒后 1/20 计时器秒针将停在 0 秒位置, 但测量会继续进行。

复位: 当计时器停止时, 按下按钮 ③。

- 确保在完成测量后复位计时器。

恢复当前时间显示

复位计时器后按下按钮 ③。

- 3 小时内没有进行操作时, 指针将自动恢复显示当前时间。

手动调整时间和日历

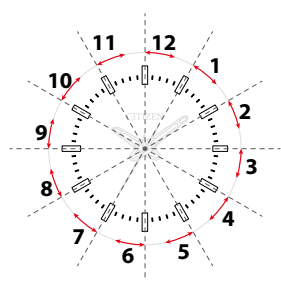
在 2100 年 2 月 28 日之前，本款手表的日历不需要手动调整，包括闰年（万年历）。

1. 拉出柄头到位置 ①。
2. 按住右上方按钮 ③ 2 秒以上。
秒针指向 30 秒，计时器分针指向 60 分。
3. 拉出柄头到位置 ②。
秒针指向 0 秒。
4. 反复按下并松开右上方按钮 ③ 更改待修正的指针 / 显示。
· 每次按下按钮 ③ 时，目标都会发生下列变化：
分/时/24 小时针 → 日期 → 星期 → 年/月 → (返回顶部)
5. 旋转柄头以调节指针 / 显示。
· 快速旋转柄头几次，指针/显示将连续走动。要停止快速走动，请向任意方向旋转柄头。

月份显示

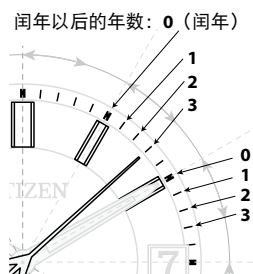
“月”对应下图显示的 12 个区域之一。

每个数字代表一个月份。



年份显示

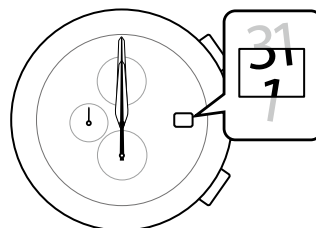
“年”对应闰年以后的年数，通过每个月份区域中的刻度来显示。



6. 重复步骤 4 和 5。
7. 请将柄头推入至位置 ① 与可靠时间源保持一致来完成该程序。

检查基准位置

1. 将柄头推入位置 ①。
2. 按住右上方按钮 ③ 10 秒。
正确的基准位置：
· 所有指针：12 点钟位置
· 日期显示：“31”与“1”之间的空间



3. 按下并释放右上方按钮 ③ 以完成步骤。

修正基准位置

1. 将柄头推入位置 ①。
2. 按住右上角按钮 ③ 10 秒以上。
3. 拉出柄头到位置 ②。
4. 按下并释放右上方按钮 ③。
· 每次按下按钮 ③ 时，目标都会发生下列变化：
计时器 1/20 秒针 → 计时器分针/日期显示 → 分/时/24 小时针 → 秒针 → (返回顶部)
5. 旋转柄头以调节指针 / 显示。
· 快速旋转柄头几次，指针/显示将连续走动。要停止快速走动，请向任意方向旋转柄头。
6. 重复步骤 4 和 5。
7. 将柄头推入位置 ①。
8. 按下并释放右上方按钮 ③ 以完成步骤。

复位手表 - 全部复位

1. 拉出柄头到位置 ②。
2. 同时按住按钮 ③ 和 ④ 4 秒以上。
执行全部复位。

全部复位之后

全复位之后，调整基准位置。在此之后，请设置世界时间并手动接收信号（按需接收）以调整时间和日历。