

CITIZEN®

INSTRUCTION MANUAL



Eco-Drive®

China	BPC
Japan	JJY

Europe	DCF77
North America	WWVB

EN Time signals available to this watch are as shown on the table.

FR Les signaux d'heure disponibles sur cette montre sont indiqués dans le tableau.

ES Las señales horarias disponibles para este reloj aparecen en la tabla.

DE Die für diese Armbanduhr verfügbaren Zeitsignale sind in der Tabelle aufgeführt.

IT Nella tabella vengono raffigurati i segnali orari disponibili per questo orologio.

PO Os sinais horários disponíveis para este relógio são os exibidos na tabela.

CT 本款手錶的可用時間訊號如表格所示。

CS 本款手表的可用时间信号如表格所示。

感谢您购买西铁城手表。

使用手表之前，仔细阅读该说明手册以确保正确使用。

阅读手册后，将其存储至安全地方，以备日后参考。

必要时可以访问西铁城网站：<https://www.citizenwatch-global.com/>。一些型号可能会配备如计算尺和视距仪等增强功能。说明手册中不包含此类功能的使用方法，如需了解如何使用这些功能，请从网站查看。

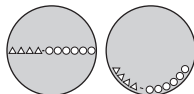
若要检查机芯编号

表壳编号 — 4 个字母数字字符与 6 个或更多字母数字字符 — 刻印在表壳后盖上。（右图）

表壳编号的前 4 个字符代表手表的机芯编号。

在右侧示例中，“△△△△”为机芯编号。

刻印位置示例






刻印位置可能根据手表型号的不同而有所不同。



安全预防注意事项 — 重要事项

本手册包含随时都应严格遵守的说明，该说明不仅指导您正确使用，而且还防止您自身、其他人员受伤或财产损失。我们鼓励您阅读整个手册（尤其是第 **70 - 83** 页）并理解以下符号的含义：

■ 本手册按如下所示将安全公告分类描述：

 危险	很可能导致死亡或严重受伤
 警告	可引起严重受伤或死亡
 注意	可能或将会引起轻微或中度受伤或损害

■ 本手册按如下所示将重要说明分类描述：（以下符号为象形图示例。）

	警告（注意）符号，表示禁止事项。
	警告（注意）符号，表示应遵守的说明或应遵守的预防措施。

功能

■ 电波手表

从世界各地四个地区的五个信号站的其中一个信号站接收时间信号，并自动调整时间和日历。

■ 光动能

不需要定期更换电池。本表以光源作为能源驱动。

■ 世界时间

通过选择 24 个时区之一显示世界各地的时间。

■ 万年历 (H24*)

在 2100 年 2 月 28 日之前，无需进行每月和闰年修正。

* “Eco-Drive” 是西铁城的原创技术。

目录

使用手表之前.....	8
表带调整.....	9
保护贴纸.....	9
如何使用专用的柄头/按钮	10
组件识别.....	12
检查剩余电量.....	14
世界时间.....	16
检查时区设置.....	16
设置时区.....	21

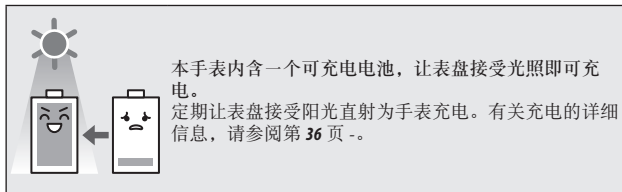
夏令时	22
检查当前指示的时间	24
切换夏令时和标准时间	26
检查上一次信号接收结果.....	32
手动接收时间信号（按需接收）	34
为手表充电.....	36
关于信号接收.....	42
手动调整时间和日历	49
H24*	49
H29*	54

故障排除	56
检查并修正基准位置	56
H24*	56
H29*	60
现象和解决方法	63
复位手表 - 全部复位	68
Eco-Drive（光动能）手表使用的 注意事项	70
防水功能	74
注意事项和使用限制	77
规格	84

使用手表之前

必须完成以下三个操作才能使用手表：

- 1 检查当前剩余电量（第 14 页）
- 2 设置世界时间（第 16 页）
- 3 检查时间信号的接收结果（第 32 页）



■ 表带调整

建议您寻找有经验的手表维修技师来帮助您调整手表。如果调整不当，表链可能会意外脱落，导致手表丢失或人员受伤（除含有表带调整工具的产品）。

请联络指定维修服务中心。

■ 保护贴纸





确保拆下手表（表壳后盖、表带、表扣）上可能存在的保护贴纸。否则，汗水或湿气可能会进入保护贴纸与部件之间的空隙，从而导致皮疹和/或金属部件的腐蚀。

■ 如何使用专用的柄头/按钮

部分型号配备专门柄头和/或按钮，以防止意外操作。

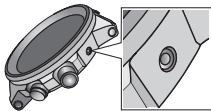
螺旋式柄头/按钮

操作手表之前，解锁柄头/按钮。

	解锁		锁定	
螺旋式柄头		逆时针旋转柄头，直到从表壳上释放。		将柄头推至表壳内。轻压柄头，顺时针旋转柄头，将其固定在表壳上。确保拧紧。
螺旋式按钮		逆时针旋转紧锁螺丝，直到松动。		顺时针旋转紧锁螺丝，拧紧。

凹钮

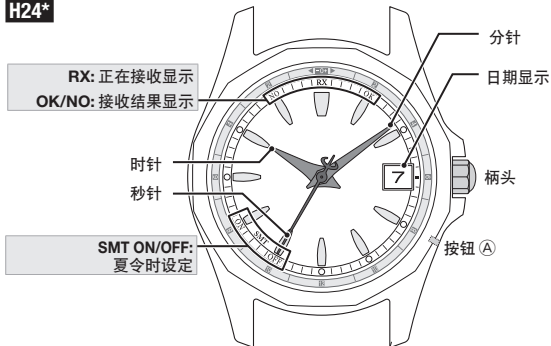
使用无缺尖头物体按压按钮。



- 金属物体可能损伤或刮伤按钮。

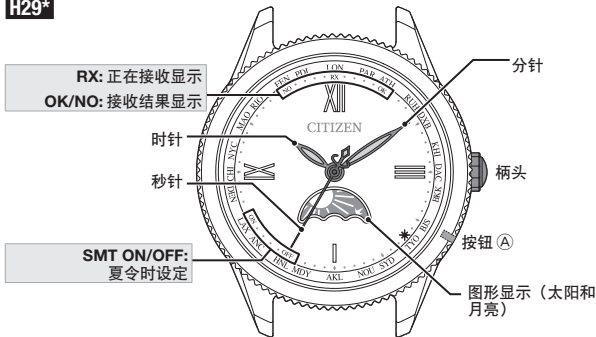
组件识别

H24*



- 本说明手册中的图解可能与您手表的实际外观不同。

H29*



- 本说明手册中的图解可能与您手表的实际外观不同。

检查剩余电量

秒针的走动显示了可充电电池的剩余电量。



1 将柄头推入位置 **0**。

2 按下并释放右下方按钮 **(A)**。

秒针会根据手表的当前剩余电量状态出现如下走动。

秒针的走动	剩余电量状态
秒针立即指向“OK”或“NO”。	剩余电量足够。
秒针逆时针转动，然后指向“OK”或“NO”。	需要充电。

- “OK”和“NO”显示信号接收结果。它们与剩余电量状态无关。



3 按下并释放右下方按钮 ① 以完成步骤。

- 若不按下按钮，秒针会在 10 秒内自动恢复。

世界时间

此手表可以根据在 24 个时区中选择的是哪个时区（表示与 UTC — 世界协调时间的偏移量）显示全球各地的时间。

检查时区设置



1 拉出柄头到位置 1。

秒针指示当前时区设置。

2 检查后，将柄头推入到位置 0 以完成步骤。

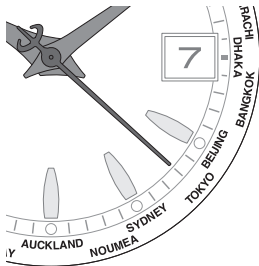
手表恢复正常显示。

如何读取时区设置显示

秒针指示当前时区设置。有关时区以及所对应秒针位置的信息，请参阅第 19 页上的表格。

■ 例如：

在图解中，秒针指向 22 秒 (UTC +9)。时区 UTC +9 包含东京。



时区及秒针位置的对应关系

- 时区设置用秒针的位置表示，如下表所示。
- “时区”列上的值表示 UTC 与时区标准时间之间的时差。
- 要查看世界主要城市的时区，请访问以下网页：
https://www.citizenwatch-global.com/support/html/cs/h29/worldtime_04_h29.html
- 时区信息为手表发行时的信息。
- 表格上“信号站”标有 ◆ 标志的时区超出接收范围，无法接收其信号。夏令时和标准时间之间的切换必须在那里手动执行。
- 在某些会妨碍信号到达的环境条件下，可能很难正确接收到时间信号。

时区	秒针位置	信号站
0	0	德国
+1	3	
+2	5	◆德国
+3	8	
+4	10	
+5	13	◆中国
+6	15	
+7	17	
+8	20	中国
+9	22	日本
+10	25	◆日本
+11	27	

时区	秒针位置	信号站
+12	30	◆日本
-11	33	◆美国
-10	35	
-9	38	
-8	40	美国
-7	43	
-6	45	
-5	47	◆美国
-4	50	
-3	52	
-2	55	◆德国
-1	57	

■ 设置时区



1 拉出柄头到位置 1。

秒针指示当前时区设置。

2 旋转柄头来选择时区。

- 秒针指示当前时区设置。有关时区以及所对应秒针位置的信息，请参阅第 19 页上的表格。
- 当您选择与当前时区不同的时区时，时间和日历会发生变化。

3 推入柄头到位置 0 完成步骤。

手表恢复正常显示。

夏令时

■ 关于夏令时

夏令时是某些国家/地区为获得额外日光而在夏季采用的一种时制。

- 标准时间信号包含夏令时信号，表明现在是否是夏令时。
- 夏令时期间会因国家或地区不同而异。
- 夏令时规则可能因国家或地区而改变。

关于夏令时设置

- 本款手表可通过接收夏令时信号自动更改夏令时/标准时间显示。
- 您也可以手动切换夏令时设置。
- 您可以为每个时区打开或关闭夏令时。
- 对于北美和欧洲部分地区的时区，将其中一个时区的夏令时设置为开启或关闭也可以自动切换其他时区的夏令时和标准时间。如需详细信息，请参阅第 **31** 页。

■ 检查当前指示的时间

您可以检查当前指示的时间是夏令时还是标准时间。

1 拉出柄头到位置 2。

秒针指示当前夏令时设置。



秒针显示	当前指示的时间
SMT ON	夏令时
SMT OFF	标准时间





• 部分型号省略了“SMT”。

2 检查后，将柄头推入到位置 **0** 以完成步骤。

手表恢复正常显示。

■ 切换夏令时和标准时间

显示夏令时



1 拉出柄头到位置 1。

秒针指示当前时区设置。

2 旋转柄头以选择您要更改夏令时设置的时区。

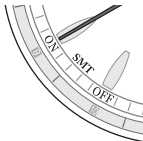
- 秒针指示当前时区设置。有关时区以及所对应秒针位置的信息，请参阅第 19 页上的表格。

3 拉出柄头到位置 2。

秒针指示当前夏令时设置。



4 旋转柄头以选择“SMT ON”。



5 推入柄头到位置 0 完成步骤。

- 此后夏令时和标准时间的显示会根据夏令时信号的内容自动切换。

显示标准时间



1 拉出柄头到位置 1。

秒针指示当前时区设置。

2 旋转柄头以选择您要更改夏令时设置的时区。

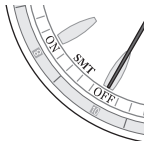
- 秒针指示当前时区设置。有关时区以及所对应秒针位置的信息，请参阅第 19 页上的表格。

3 拉出柄头到位置 2。

秒针指示当前夏令时设置。



4 旋转柄头以选择“SMT OFF”。



5 推入柄头到位置 0 完成步骤。

- 无论夏令时信号的内容如何，始终显示标准时间。

■ 自动切换夏令时

本款手表可在接收到标准时间信号时，自动切换夏令时/标准时间显示。在夏令时期间，标准信号会包含现在是夏令时的信息。手表接收到该信息，然后自动将时间显示切换到夏令时。夏令时结束时，反之亦然。

要自动切换夏令时和标准时间，请将夏令时设置为“**SMT ON**”（→ 第 26 页）。

- 在非夏令时期间进行此操作，时间会暂时显示为夏令时，但在接收到标准时间信号后会恢复为标准时间显示。

■ 对于北美和欧洲的用户

在下表中的时区，其中之一接收到夏令时信号会自动将同一信号站覆盖的其他时区的显示更改为夏令时/标准时间。

- 然而，如果您在某个时区手动将夏令时设置更改为“**SMT OFF**”，手表将始终显示该时区的标准时间。

信号站	时区				
美国	-9	-8	-7	-6	-5

信号站	时区			
德国	0	+1	+2	-1

检查上一次信号接收结果

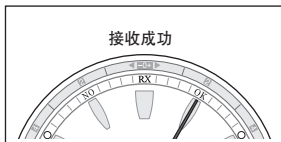


1 将柄头推入位置 **0**。

2 按下并释放右下方按钮 **(A)**。

秒针指示上一次信号接收的结果。

OK	接收成功。
NO	接收失败。



- 再次按下按钮恢复正常指示。若不按下按钮，指针将在 10 秒内自动恢复正常指示。
- 如果您在上次接收信号后操作了柄头，无论接收结果如何，秒针都会指向“NO”。

手动接收时间信号（按需接收）

- 有关信号接收的详细信息，请参阅“关于信号接收”（→ 第 42 页）。
- 完成信号接收最多需要 30 分钟。
- 所接收的信号会有所不同，具体取决于您设置的时区。如需详细信息，请参阅第 19 页上的表格。



1 将柄头推入位置 **0**。

2 按住右下方按钮 **A** 2 秒以上。

秒针指示上一次信号接收的结果。

之后，秒针指向“RX”，信号接收开始。



3 将手表放在适于接收时间信号的位置。

秒针指向“RX”时，请勿将手表尽量移动到远处。

接收完成之后，手表将恢复正常显示。

要取消信号接收

秒针指向“RX”时，按住按钮 2 秒以上将取消信号接收，并且手表将恢复正常显示。

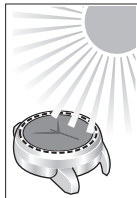
为手表充电

本款手表的表盘下方有一个光电能电池，手表将电池产生的电能存储在其内置可充电电池中。

将表盘暴露在光照下，如阳光直射或荧光灯照射，即可为电池充电。

为了确保最佳性能，请注意下列各项：

- 不使用时，也将手表放置在表盘朝向亮光的位置，如窗户附近。
- 每月至少一次让手表表盘接受阳光直射 5 或 6 小时。
- 避免将手表长时间放置在暗处。



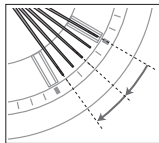
注意

- 请勿在高温（大约 60 °C 或更高）下为手表充电，因为这可能导致手表的机芯发生故障。
 - 如果衣服的长袖经常遮住手表，则手表可能需要再另外充电才能确保持续运行。
-
- 完成充电后手表自动停止充电（过度充电保护功能）。此功能可以防止因过度充电引起的手表性能和可充电电池损害。

■手表电量不足时（充电不足警告功能）

手表的剩余电量不足时，秒针会每两秒走动一次。这就是充电不足警告功能。确保按照下文所述立即为手表充满电。

- 手表充满电后，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运转。



处于充电不足警告状态时

时间和日历正确显示。但是手表的其他功能将不能使用。

不同环境下所需的充电时间

下表列举在不同照度环境下大约所需的充电时间。此表仅供参考。

- 建议接受阳光直射为手表充电。荧光灯或室内照明的照度不足以有效地为可充电电池充电。

H24*

环境	照度 (lx)	充电时间（大约）		
		运行一天	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
室外（晴天）	100 000	3 分钟	2.5 小时	35 小时
室外（阴天）	10 000	10 分钟	3 小时	50 小时
荧光灯（30 瓦） 下 20 厘米	3 000	35 分钟	5 小时	170 小时
室内照明	500	3.5 小时	25 小时	—

H29*

环境	照度 (lx)	充电时间（大约）		
		运行一天	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
室外（晴天）	100 000	2 分钟	2.5 小时	18 小时
室外（阴天）	10 000	10 分钟	3 小时	70 小时
荧光灯（30 瓦） 下 20 厘米	3 000	35 分钟	5 小时	180 小时
室内照明	500	3.5 小时	25 小时	—

省电功能

将手表放在暗处一定时间之后，手表将无法产生电量，指针会自动停止以节省电量。

- 手表在省电模式下仍正常运转。但是不会接收信号。
- 当柄头处于位置 **①** 或 **②** 时，省电功能不会激活。
- 省电状态结束后，表盘接受光照并开始发电时，指针恢复正常指示。当手表恢复正常显示时，指针和显示可能会快速走动。

手表充满电后不另外充电时

请参阅规格（第 **84** 页）。

关于信号接收


■ 信号接收类型

有三种方式接收时间信号。

类型	用途
自动接收	本款手表每天自动接收一次时间信号。
手动接收 (按需接收)	您可以在需要时手动执行信号接收。
恢复自动接收	手表由于电量不足停止走动之后，当充满电时，手表会自动接收时间信号。

- 即使本款手表成功接收信号时，所显示时间的精度也将依赖于接收环境和内部处理。
- 即使没有接收到时间信号，本款手表也可以保持每月 ± 15 秒的运行精度。

■接收时间信号时

取下手表并将柄头推入位置 , 然后将其放置在可以更好地接收信号的稳定表面上, 例如窗户边。

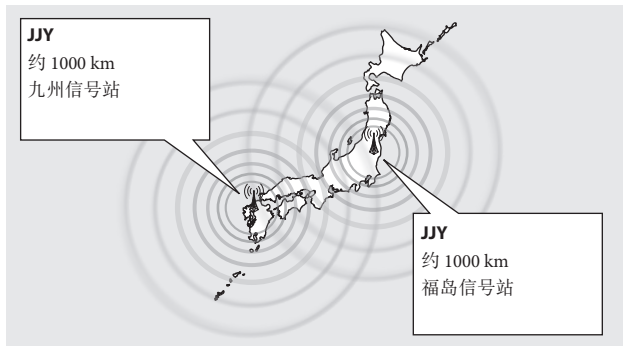
- 如果窗户使用的是夹丝玻璃, 请将窗户打开或换一个接收位置。
- 接收天线位于手表的 8:00 位置。将手表 8:00 位置朝向信号站方向放置。
- 请勿在接收时间信号期间移动手表。
- 当秒针两秒走动一次时 (充电不足警告时), 不会执行时间信号接收。尝试接收之前, 请为手表充电。

■ 时间信号注意事项

本款手表从世界各地四个地区的五个信号站接收时间信号。

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（美国丹佛）	WWVB
Mainflingen 信号站（德国）	DCF77
商丘信号站（中国河南）	BPC

接收范围的距离仅作为近似值使用。接收范围经常受到以下条件的影响：接收环境、时间、天气（闪电）等。

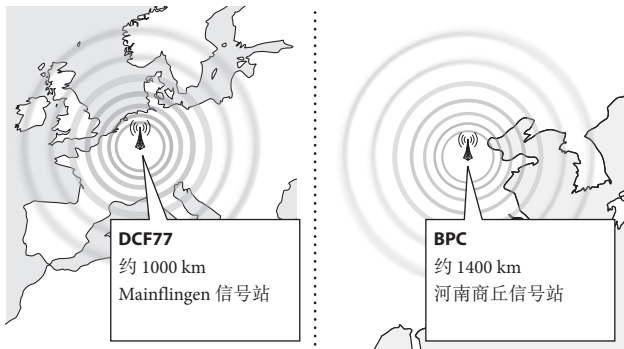


关于信号接收

接收范围的距离仅作为近似值使用。接收范围经常受到以下条件的影响：接收环境、时间、天气（闪电）等。



接收范围的距离仅作为近似值使用。接收范围经常受到以下条件的影响：接收环境、时间、天气（闪电）等。



■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
- 电气设备或办公设备附近
- 高压电缆、铁路架空电缆、机场（传输设施）附近
- 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

手动调整时间和日历

H24*

- 在 2100 年 2 月 28 日之前，除非日历设置错误或手表停止运行，否则无需手动调整本款手表的日历。（万年历）

- 1 拉出柄头到位置 [2]。
- 2 按下并释放右下方按钮 (A)。

秒针指向 0 秒。

- 3 旋转柄头以设置分钟。

- 您可以以一分钟为单位调整时间。每次移动分针时，秒针就会转动一圈。
- 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。





4 按下并释放右下方按钮 (A)。

时针略微走动。

5 旋转柄头设置时间和日期。

- 日期显示更改表明处于 AM 时间。请注意时间设置为 AM 或 PM。
- 时针和日期同步移动。
- 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 按下并释放右下方按钮 (A)。

秒针指示当前月份和年份设置。

7 旋转柄头设置年份和月份。

• 秒针指示年和月。设置请参阅第 52 - 53 页。

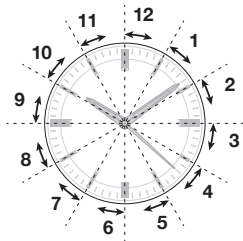
8 根据可靠的时间源将柄头推入到位置 [0] 完成该步骤。

手表恢复正常显示并且秒针从 0 秒位置开始走动。

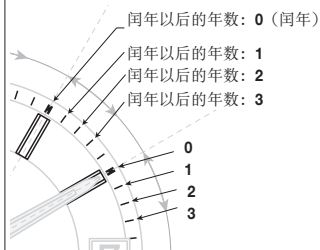
■ 月份和年份设置

通过秒针位置设置年份和月份。

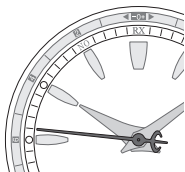
“月份”对应箭头所示的 12 个区域中的一个。



年份用每个月范围的刻度“0”、“1”、“2”和“3”表示。刻度的数字与距离上一个闰年的年份相对应。



年					闰年以后的年数	刻度位置
2020	2024	2028	2032	2036	0 (闰年)	“0”
2021	2025	2029	2033	2037	1	“1”
2022	2026	2030	2034	2038	2	“2”
2023	2027	2031	2035	2039	3	“3”



例如：设置 **2021 年 9 月** 时秒针的位置

您可以从表中找到 2021 自上一个闰年以后的年数是 “1”，秒针必须设置为九月区域的第一分钟刻度。

H29*



1 拉出柄头到位置 **2**。

2 按下并释放右下方按钮 **(A)**。

秒针指向 0 秒。

3 旋转柄头以设置分钟。

- 您可以以一分钟为单位调整时间。每次移动分针时，秒针就会转动一圈。
- 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。

4 按下并释放右下方按钮 **(A)**。

时针略微走动。



5 旋转柄头来设置时间。

- 当图形显示的月亮（太阳和月亮）处于正上方时，就变成了 AM。请注意时间设置为 AM 或 PM。
- 时针和图形显示（太阳和月亮）同步走动。
- 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 根据可靠的时间源将柄头推入到位置 **0** 完成该步骤。

手表恢复正常显示并且秒针从 0 秒位置开始走动。

故障排除

检查并修正基准位置

如果即使在正确接收时间信息后，时间或日历仍未正确显示，请检查当前基准位置是否正确。

- 基准位置是所有指针和日历的基本位置，以便正确显示该手表的各种功能。
- 如果指针和显示未能反映正确的基准位置，即使接收到时间信息，也无法准确显示时间和日历。

H24*

正确的基准位置

- 时针、分针和秒针：0 时 00 分 0 秒
- 日期显示：介于“31”和“1”之间





1 拉出柄头到位置 1。

2 按住右下方按钮 (A) 5 秒以上。

指针和显示走动到其当前基准位置。

- 指针开始走动时释放按钮。
- 指针和显示停止后，继续执行下一步骤。

3 检查当前基准位置。

请参阅上一頁的图示。

正确	不需要调整。将柄头推至位置 0 以完成步骤。
错误	继续执行步骤 4，修正基准位置。



4 拉出柄头到位置 [2]。

时针略微走动。

5 旋转柄头以将时针和日期显示调整到正确的基准位置。

- 时针和日期同步移动。
- 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 按下并释放右下方按钮 (A)。

分针和秒针略微走动。

- 如果指针不走动，则表示其处于正确的基准位置。



7 旋转柄头以将分针和秒针调整到正确的基准位置。

- 如果指针处于正确的基准位置，即使您旋转柄头，它们也可能不会走动。
- 如果指针处于错误的基准位置并且旋转柄头也无法让它们走动，请联系西铁城指定维修网点。

8 推入柄头到位置 **0** 完成步骤。

手表恢复正常显示。

H29*

正确的基准位置

- 时针、分针和秒针：0 时 00 分 0 秒
- 图形显示（太阳和月亮）：月亮处于正上方。





1 拉出柄头到位置 **1**。

2 按住右下方按钮 **A** 5 秒以上。

指针和显示走动到其当前基准位置。

- 指针开始走动时释放按钮。
- 指针和显示停止后，继续执行下一步骤。

3 检查当前基准位置。

请参阅上一頁的图示。

正确	不需要调整。将柄头推至位置 0 以完成步骤。
错误	继续执行步骤 4，修正基准位置。



4 拉出柄头到位置 [2]。

时针和图形显示（太阳和月亮）略微走动。

5 旋转柄头以将时针和图形显示（太阳和月亮）调整到正确的基准位置。

• 时针和图形显示（太阳和月亮）同步走动。

6 推入柄头到位置 [0] 完成步骤。

手表恢复正常显示。

现象和解决方法

现象	解决方法	页码
无法接收时间信号		
秒针未指向“RX”。	根据需要提前给手表充电。	14, 36
	将柄头推入位置 [0]。	34
	请检查手表指针当前的基准位置并根据需要进行更正。	56

现象	解决方法	页码
无法接收时间信号（续）		
接收后，接收结果显示为“NO”。	检查可接收时间信号的区域。	44
	检查时区设置。	16
	取下手表并将其放到能够更好接收信号的稳定表面上，例如面向信号站的窗户边。	43, 48
	如果您在上次接收信号后操作了柄头，无论接收结果如何，秒针都会指向“NO”。	—

现象	解决方法	页码
指针走动异常		
秒针每两秒走动一次。	充电不足警告功能已启动。手表剩余电量几乎为空。请立即充电。	38
秒针不走动。	将柄头推入位置 [0]。	—
指针停止不动。	置于阳光直射下为手表充电，直到秒针正常走动。	39
指针突然开始快速走动。	省电功能已取消。等到显示当前时间和日历。	41

现象	解决方法	页码
时间/日历异常。		
时间/日历错误。	检查时区设置。	16
	检查夏令时设置。	24
	接收信号以调整时间和日历。	34
	手动调节时间和日历。	49
	检查和校准指针的基准位置。	56
手动调整后，时间/日历很快会不正确。	检查和校准指针的基准位置。	56

现象	解决方法	页码
夏令时和标准时间不会自动切换。	将夏令时设置更改为“SMT ON”并执行信号接收。	30
	在夏令时的地方接收信号。	42
即使是夏令时，仍然显示标准时间。	手动接收时间信号。	34
	将夏令时设置更改为“SMT ON”。	26
即使不是夏令时，仍然显示夏令时。	手动接收时间信号。	34
	将夏令时设置更改为“SMT OFF”。	28

■ 复位手表 - 全部复位

当手表不能正常工作时，可复位所有设置。如果剩余电量不足，请先为手表充电。

请确保在全复位后执行以下操作。

1 修正基准位置。

全复位后，手表处于基准位置调整模式。请参阅第 56 页上“检查并修正基准位置”的步骤 5 以及后续步骤。

2 设置世界时间。

请参阅第 21 页。

3 调整时间和日历。

通过接收信号手动调整它们 → 34 页

手动调整它们 → 49 页



1 拉出柄头到位置 **2**。

2 按住右下方按钮 **(A)** **7** 秒以上。

指针开始走动，执行“全部复位”。

- 指针停止最多可能需要 6 分钟时间。等到走动完全停止。

全部复位之后的设置值

时间	0:00:00AM
日历 (H24*)	闰年 1 月 1 日
世界时间	时区: 0
夏令时设置	所有时区 SMT OFF

Eco-Drive（光动能）手表使用的注意事项

<务必给手表定期充电>

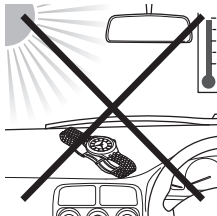
- 为了确保最佳性能，手表应保持充满电的状态。
- 长袖可能会妨碍光线照射到手表上。这可能导致手表失去电量。此时，需要再为手表另行充电。
- 当您取下手表时，请将其放在明亮的地方以确保最佳性能。

**注意****重新充电的注意事项**

- 切勿在高温下（约 60°C 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下为手表充电，例如汽车仪表板上。



<充电电池的更换>

- 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。



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，引起电池爆炸。
这会伤及手表和人体。
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

防水功能

- 参阅表盘和/或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“1 bar”大致相当于 1 个大气压。）
- WATER RESIST(ANT) × × bar 也会以 W. R. × × bar 显示。

名称	显示	规格
	表盘或表壳后盖	
不防水	—	不防水
日常使用的防水手表	WATER RESIST	防水为 3 个大气压力
改善的日常使用的防水手表	W. R. 5 bar	防水为 5 个大气压力
	W. R. 10/20 bar	防水为 10 或 20 个大气压力

遇水情况下的使用

	 <p>少量触水（洗脸、下雨等）</p>	 <p>游泳及一般的清洗工作</p>	 <p>徒手潜水、海上运动</p>	 <p>利用空气罐的水肺潜水</p>	 <p>利用氮气的饱和潜水</p>	 <p>手表受潮时操作柄头或按钮</p>
	不可	不可	不可	不可	不可	不可
	可	不可	不可	不可	不可	不可
	可	可	不可	不可	不可	不可
	可	可	可	不可	不可	不可

防水功能

- 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。
- 日常使用防水功能（达 3 个大气压）表示这类表可防止偶尔溅到的水花进入手表。
- 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，但不能在赤身潜水或戴着水下呼吸器潜水时使用。
- 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潜水或用氮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。
- 上床前请取下手表。



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（使用柄头或任何按钮）。这可能会让水渗入手表，损坏手表重要部件。
- 如果手表进水或起雾，在长时间后也无法除去，请联络经销商或指定维修服务中心检查和/或维修手表。
- 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（表面，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（氨基甲酸乙酯）表带的质量发生退化。因为天然材质的缘故，随着时间的累积，皮革表带将会被磨损，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（氨基甲酸乙酯）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）

- 请在以下情况下申请调节或维修表带：
 - 由于腐蚀而造成表带异常。
 - 表带连接销向外突出。
- 建议您寻找有经验的手表维修技师来帮助您调整手表。如果调整不当，表链可能会意外脱落，导致手表丢失或人员受伤。
请联络指定维修服务中心。

<温度>

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

<磁性>

- 指针式石英表是以使用一小块磁铁的步进马达作为动力。若本表遇到外部强力磁场时，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，磁性橡皮圈等）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>

- 石英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 and 粘合剂，防水剂等），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>

- 确保拆下手表（表壳后盖、表带、表扣）上可能存在的保护贴纸。否则，汗水或湿气可能会进入保护贴纸与部件之间的空隙，从而导致皮疹和/或金属部件的腐蚀。



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。当表链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链出现黑色残留物。请时刻保持手表干净。
- 请确保定期清洁表链和表壳，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。如果注意到这种情况，请勿继续佩戴手表，并联络您的医生。
- 请确保定期使用软刷和温和的肥皂清洁金属表带，合成橡胶表带（聚氨酯）和/或金属表壳的异物和累积的物质。如果手表不是防水型，请小心勿让表壳接触水汽。
- 皮革表带可能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面的污渍或水汽，如汗水。
- 对于金属，塑料或合成橡胶（聚氨酯）表带，请用肥皂和柔软的牙刷清洁。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	H24*/H29*	类型	指针式光动能手表
计时运行精度 (无需接收)	平均月差精度: 在常温 +5 °C 至 +35 °C 下佩戴时, 每月 ±15 秒		
使用温度范围	-10 °C 至 +60 °C		
显示功能	H24*: <ul style="list-style-type: none"> • 时间: 时、分、秒 • 日历: 日期 	H29*: <ul style="list-style-type: none"> • 时、分、秒、图形显示 (太阳和月亮) 	
续航时间	<ul style="list-style-type: none"> • 手表充满电后, 在正常使用且不另外充电的情况下运转: 约 6 个月 (H24*)/约 10 个月 (H29*)/省电模式下: 约 3 年 (H24*)/约 4 年 (H29*) • 电量不足警告开始后: 约 3 天 		
电池	可充电电池 (扣式锂电池), 1 个		

其他功能

- 光动能功能
- 过度充电保护功能
- 电量不足警告功能（以 2 秒为间隔走动）
- 剩余电量显示（无等级）
- 节能功能（省电功能）
- 接收时间信号（自动、按需、自动恢复）
- 信号站：日本（东/西）/美国/德国/中国
- 自动信号站选择功能（日本仅限标准信号）
- 确认接收状态 (RX)
- 显示上次接收的结果 (OK/ NO)
- 世界时间 (24 个时区)
- 夏令时（SMT ON/OFF，自动/手动切换夏令时）
- 万年历（到 2100 年 2 月 28 日）（仅限 H24*）
- 防磁性能/冲击检测功能/自动指针校正功能

规格和内容如有更改，恕不另行通知。

European Union directives conformance statement



Hereby, CITIZEN WATCH CO.,LTD. declares that this product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of directive 2014/53/EU and all other relevant EU directives.

You can find your product's Declaration of Conformity at "<http://www.citizenwatch-global.com/>".

Model No. EC1*・EE1*

Cal. H24*・H29*

CTZ-B8302①