

感谢您购买西铁产品。
使用手表之前，仔细阅读该说明手册以确保正确使用。

访问最新信息 (机芯编号: YF30)

您可以使用二维码访问本款手表的最新信息。

<https://www.citizenwatch-global.com/support/html/cs/yf30/yf30.html>

- 也可以访问此处查看通知。
- 您还可以在网站上查看如何使用增强的特性和功能，例如计算尺和视距仪。手表是否配备增强的特性和功能取决于型号。



安全预防注意事项

产品随附的“注意事项”包含应始终严格遵守的说明，该说明不仅指导您正确使用产品，而且还防止您自身、其他人员受伤或出现财产损失。请务必在使用产品之前通读一遍。

功能



通过专门应用程序与智能手机连接

时间和日历会与智能手机上的时间和日历同步。要获取此专门应用程序，请访问您智能手机的应用程序下载站点。

测量活动、心率和血氧水平 (SPO2)

手表记录上述测量数据并显示在专门应用程序上，然后发送到医疗应用程序。



Amazon Alexa 准备就绪

您可以通过手表上的麦克风使用 Alexa。

用户可配置的按钮

通过在专门应用程序上进行设置，您可以根据需要将两个功能分配给手表的按钮。

- | | |
|------------------|-------------|
| • [ADD FEATURES] | • [音乐控制] |
| • [锻炼模式] | • [计时器] |
| • [健康控制面板] | • [天气] |
| • [秒表] | • [让手机响铃] |
| • [通知] | • [设置ALEXA] |

显示屏上的永久显示

本款手表配有电子纸显示屏。它始终可以显示您从以下信息项中选择的最多 4 个项目。

- | | |
|--------------------|-----------|
| • Riiiver 的 iideas | • [心率] |
| • [第二时区] | • [下雨概率] |
| • [周日 - 月日] | • [活跃分钟数] |
| • [当前温度] | • [卡路里] |
| • [步数] | • [电池] |

显示屏 (表盘) 的外观可以自由定制。

使用 Riiiver 的增强功能



Riiiver 是一个独特的服务平台，可通过您智能手机上的特殊应用程序将手表连接到互联网。

在这款手表上，您可以添加准备好的功能（在 Riiiver 平台上称为“iidea”），方法是将这些功能分配给手表按钮或使用显示项目中的 [ADD FEATURES]。

- Riiiver 服务可用的地区是有限的。您不能在不提供服务的地区使用 Riiiver 服务。

• Amazon, Alexa 和所有相关徽标是 Amazon 公司或其关联公司的商标。

目录

安全预防注意事项	1
功能	1
使用手表之前	2
保护贴纸	2
为手表充电	2
组件识别	2
关于手表的显示	2
更新显示屏的显示	2
打开灯光	2
显示通知	2
隐藏显示屏上的信息	2
连接智能手机之前	2
连接要求	2
执行与智能手机的配对	3
执行配对	3
配对失败时	4
配对后连接失败时 (取消配对)	4
同步手表和智能手机	4
调整时间和日历	5
加速传感器和光传感器	5
表身设置	5
专门应用程序的屏幕	6
侧菜单	6
[CHOOSE DEVICE] 屏幕	6
[MY WATCH] 屏幕	7
[WELLNESS] 屏幕	7
更改专门应用程序的设置	8
更改活动的目标值	8
检查已连接手表的状态	9
使用 Amazon Alexa	10
自定义表盘	13
设置闹铃	15
设置通知	16
自动检测活动	17
检查并修正基准位置	18
关于手表的菜单	19
使用定时器	19
Bluetooth 无线技术	20
规格	20

使用手表之前

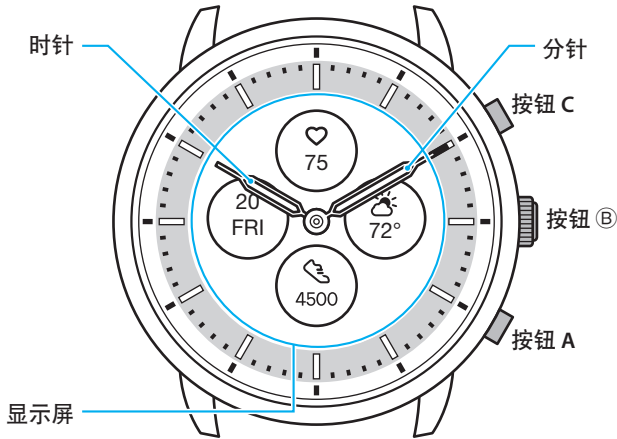
保护贴纸

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。

为手表充电

使用专用电池充电器为内置蓄电池充电以使用本款手表。
有关详细信息，请参阅产品随附的“快速入门指南”和“充电线”。

组件识别

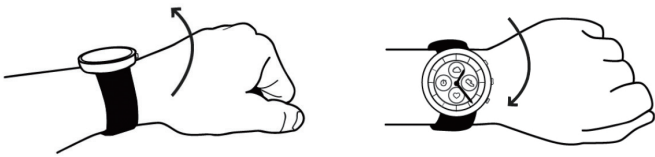


• 本说明手册中的图解可能与您手表的实际外观不同。

关于手表的显示

本款手表配有电子纸显示屏。由于有显示屏，手表可以一直显示各种信息，耗电极少。另一方面，与普通 LCD 不同的是，显示不会始终更新。要查看当前总步数或其他实时数据，您需要有意地更新显示。

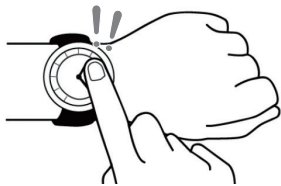
更新显示屏的显示



快速扭动手腕，手表上的指针会走动，显示屏上的显示也会刷新。

• 如果指针未走动，请再次扭动。

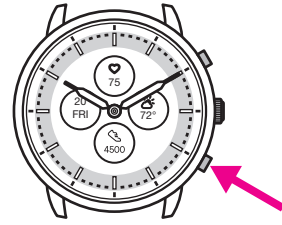
打开灯光



点击显示屏中心两次，打开灯光。

- 灯光会在几秒内自动熄灭，无需任何操作。
- 您可以更改设置，不打开手表上的灯光。详细信息，请参阅“表身设置”（→ 第 5 页）。

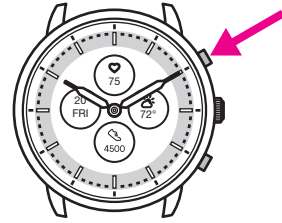
显示通知



按住手表下方的按钮 A，在手表显示屏上显示通知。

- 有关通知的详细信息，请参阅“设置通知”（→ 第 16 页）。

隐藏显示屏上的信息



按住手表上方的按钮 C，在手表显示屏上显示通知。

- 您还可以通过手表的设置隐藏信息。详细信息，请参阅“关于手表的菜单”（→ 第 19 页）。

连接智能手机之前

要将智能手机与手表配对以进行连接，您必须在智能手机上安装并启用专门应用程序“CITIZEN CONNECTED”。

连接流程如下所述。

- 本款手表通过 Bluetooth® 低功耗节能通信技术与智能手机进行通信。
- The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc.
- Google, Wear OS by Google, Google Play and Google Play logo, Google Fit, Google Assistant, Google Calendar, Gmail, Android and Android Go Edition, Android One, Google Pixel, Google Nest Thermostat are trademarks of Google LLC.
- IOS is a trademark or registered trademark of Cisco Systems, Inc. or its affiliates in the United States and other countries, and is used under license.

安装专门应用程序

启动应用程序

注册/登录

配对

连接

断开

连接要求

Android	Android OS 7.0 -
iPhone	iOS 15.0 -
Bluetooth®	蓝牙智能兼容/4.2 低功耗

- 当您的智能手机与专门应用程序不兼容时，您无法安装该应用程序。
- 满足智能手机的要求并不能保证应用程序的正常运行。
- 专用应用的更新可以在手表制造结束后停止。

实际的屏幕和/或专门应用程序的指示可能与本说明书上的有所不同，这取决于您的使用条件和/或应用程序更新时规格的更改。
在这种情况下，请按照应用程序实际屏幕上的说明进行操作。

执行与智能手机的配对

首次连接手表和智能手机时执行配对。

- 执行配对后，手表和智能手机上将存储唯一的配对信息。
- 在启动专门应用程序时建立一个帐户。创建帐户需要可用于接收电子邮件的电子邮件地址。
- 请保留帐户的邮件地址和密码，以备不时之需。

执行配对

- 若要进行配对，手表和智能手机二者均须操作。
- 事先给手表和智能手机充足电。
- 打开智能手机上与 Bluetooth® 和位置信息相关的功能。

1 在应用程序网站下载专门的应用程序“CITIZEN CONNECTED”并安装。



2 启动此专门应用程序。

- 保持显示应用程序屏幕，直到配对完成。

3 点击 [混合型]。



4 建立账户。

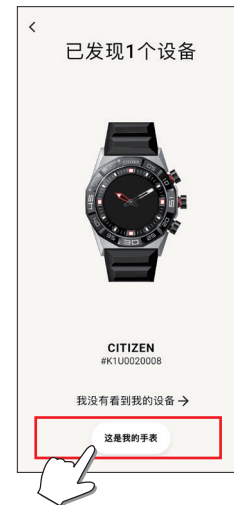


- 当您建立账户时，请继续身份验证过程。身份验证号码将发送到您在此处注册的邮件地址。
- 如果您之前创建帐户后没有执行配对就注销，请点击 [登录]。
- 登录后，无论激活还是停用应用程序，状态（登录状态）都将保留。

5 按下中间按钮 ⑤ 并在显示 [开始配对] 屏幕时点击应用程序屏幕上的 [继续]。



6 点击 [这是我的手表]。



- 屏幕上显示的手表可能看起来与您实际使用的手表不同。
- 如果不仅是颜色，而且整个外观都与您的手表不同，请点击 [我没有看到我的设备]。
- 手表更新开始后，请等待直到更新完成。

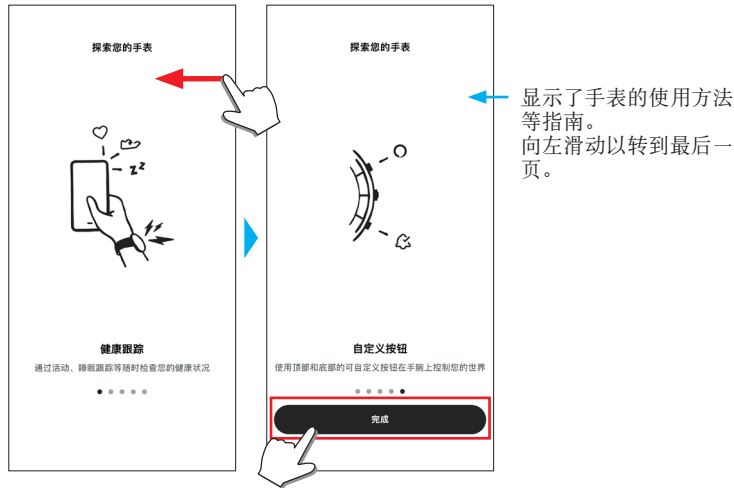
7 在规定时间内按下手表中间的按钮 ⑤。



配对开始。

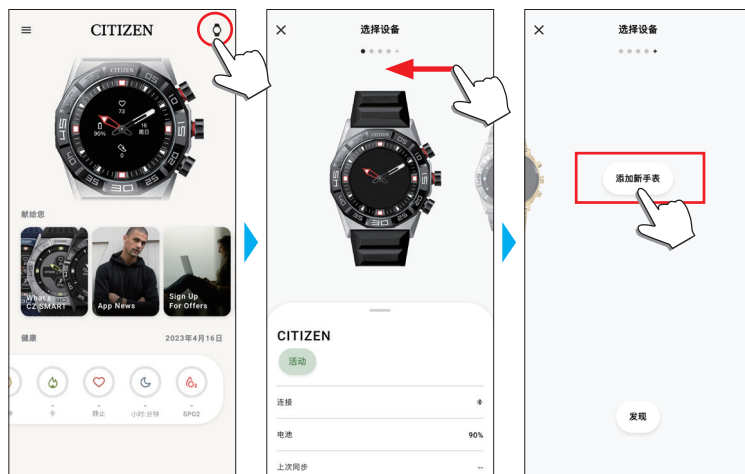
■ 配对成功完成后

显示完成屏幕。



■ 在应用程序的屏幕上开始配对

点击主屏幕右上方的手表图标 (🕒)，在 [选择设备] 屏幕上向左滑动并点击 [添加新手表]。



配对失败时

当配对失败且目标手表未出现在专门应用程序上时，请按照以下步骤再次尝试配对。

- 1 在智能手机的 Bluetooth® 设置中删除“CITIZEN CONNECTED HR 2.1”。
- 2 关闭智能手机上的蓝牙功能，然后再次打开。
- 3 再次执行手表与智能手机之间的配对。

配对后连接失败时（取消配对）

按照以下步骤再次尝试配对。

- 1 点击主屏幕右上方的手表图标 (🕒)。
- 2 在 [选择设备] 屏幕上向左或向右滑动，即可显示要连接智能手机的手表。
- 3 向上滑动 [选择设备] 屏幕上的底部选项卡以显示菜单。



- 4 点击 [移除手表]。
- 5 在智能手机的 Bluetooth® 设置中删除“CITIZEN CONNECTED HR 2.1”。
- 6 关闭智能手机上的蓝牙功能，然后再次打开。
- 7 再次执行手表与智能手机之间的配对。

同步手表和智能手机

配对后，手表和智能手机会在专门应用程序启动或显示在手机上时自动连接并同步。

- 同步开始时，手表的所有指针都将完全旋转。
- 手表的时间和日历也会与智能手机上的时间和日历同步。
- 数据同步可能需要一段时间。
- 应用程序的某些操作（例如更改设置）会伴随数据同步。
- 当手表电量不足时，不会开始同步。
- 当智能手机和手表之间的距离为 10 m（30 英尺）或以上或它们之间有障碍物时，不会开始同步。

向下滑动主屏幕也会启动数据同步。



调整时间和日历

本款手表每次连接时都会从智能手机接收时间信息并自动调整时间和日历。

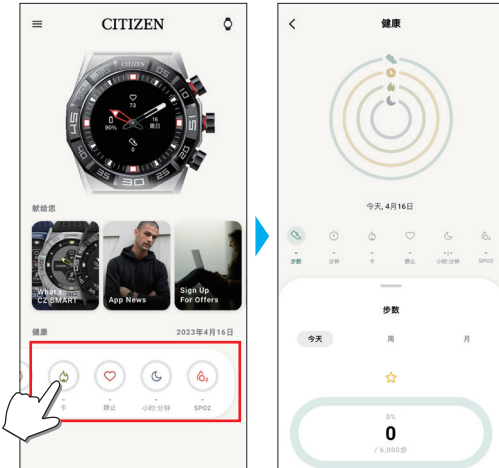
- 您不能单独通过手表本身调整上面的时间和日历。

加速传感器和光传感器

这款手表配备了内置加速传感器和光传感器。在您佩戴手表时，它们始终会执行测量功能。

- 加速传感器测量您的动作，如步数，光传感器测量您的心率和血氧水平 (SpO2)。
- 如果您佩戴手表的那只手上还拿着东西，那么传感器的测量可能存在误差。

您可以在手表上实时看到测量数据。在专门应用程序的 [健康] 屏幕上，数据以图表形式按日/周/月记录显示。



此外，在专门应用程序的屏幕上，您可以查看按运动类型、运动时间、身高和体重得出的卡路里消耗、睡眠时间等分类的锻炼状态。

- 当手表和智能手机同步时，手表中记录的活动数据将传输到专门应用程序，并存储在应用程序中。
- 手表上会储存最多约 40 天的活动数据。
- 您可以将这款手表所采集的数据发送至其他应用程序以便浏览。
- 这款手表以特殊的方式解读通过加速传感器检测到的手表的实际运动，以确定您的步数或睡眠活动。
这是一种估计值，结果可能与实际活动不同。
- 通过这款手表上的光传感器获得的心率和血氧水平仅仅是通过测量计算得出的估计值，不能用于医疗或治疗用途。
- 您无法编辑这些数据。这款手表的专门应用程序也不能显示您通过其他设备采集的活动数据。

表身设置

您只能通过手表本身执行手表的设置并使用其各种功能。

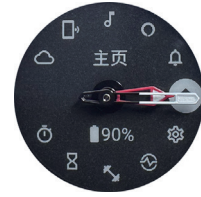
- 如果手表和智能手机之间没有通过专门应用程序连接，则某些设置和功能无法使用。

我们在这里介绍表身的设置。

- 有关其他功能，请参阅“关于手表的菜单”（→ 第 19 页）。

1 按下手表中间的按钮 (B)。

手表的指针指向显示屏上的一个功能图标。



- 显示后立即指向 [主页]。
- 如果不执行任何操作，3 分钟后自动恢复正常显示。

2 按下下方的按钮 (A)。

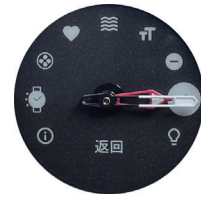
手表的指针指向 [设定值] 图标。



- 此时，按下手表下方的按钮 (A)，指针将顺时针移动，逐一指向各个功能图标。按上方的按钮 (C)，指针将逆时针移动。

3 按下手表中间的按钮 (B)。

[设定值] 的菜单出现在手表上。



- 出现菜单时选择 [返回]。

4 反复按下并松开下方按钮 Ⓐ 或上方按钮 Ⓒ 可选择菜单项目。

[关于]	<p>此项用于查看手表的序列号和固件版本。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 此项无设置值。 • 按下手表下方按钮 Ⓐ 或上方按钮 Ⓒ 可向上/向下滚动显示。
[手表模式]	<p>您可以设置佩戴手表的手腕。</p> <p>选择 [右撇子] 或 [左撇子]。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 每次更改设置时，显示屏上的显示就会倒转过来。
[拨号信息]	<p>您可以设置是否在手表显示屏上显示信息。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 按住上方的按钮 Ⓒ 可 [打开]/[关闭] 它。
[心率]	<p>您可以激活/停用光传感器。</p>
[振动]	<p>您可以设置手表的振动强度。</p> <p>您可以从 [关闭]、[轻柔]、[中] 和 [强] 中选择一项。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 每次更改设置时，手表实际上都会在新设置中振动。
[通知大小]	<p>您可以在手表显示屏上设置通知的文本大小。</p> <p>您可以从 [小]、[中] 和 [大号] 中选择一项。</p>
[请勿打扰]	<p>您可以暂时激活/停用手表的通知。</p> <p>您可以从 [打开]、[映射手机设置] 和 [关闭] 中选择一项。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 不影响闹铃设置。
[返回]	[设定值] 菜单关闭。
[前灯打开]	您可以激活/停用灯光。

5 按下手表中间的按钮 Ⓑ。

您选择的菜单项的设置已更改。

- 每次按下按钮，设置就会更改。

6 重复步骤 4 和 5 以调整其他项目的设置。

7 设置完成后，反复按下并松开手表的下方按钮 Ⓐ 或上方按钮 Ⓒ 以选择 [返回]。

8 按下手表中间的按钮 Ⓑ。

手表的指针指向 [设定值] 图标。



9 按下上方按钮 Ⓒ。

手表的指针指向 [主页] 图标。

10 按手表中间按钮 Ⓑ 以完成步骤。

手表恢复正常显示。

- 在完成步骤 5 之后，按住手表中间的按钮 Ⓑ 跳至步骤 8。

专门应用程序的屏幕

我们调用主屏幕正下方的屏幕，主屏幕在启动专门应用程序后立即出现。



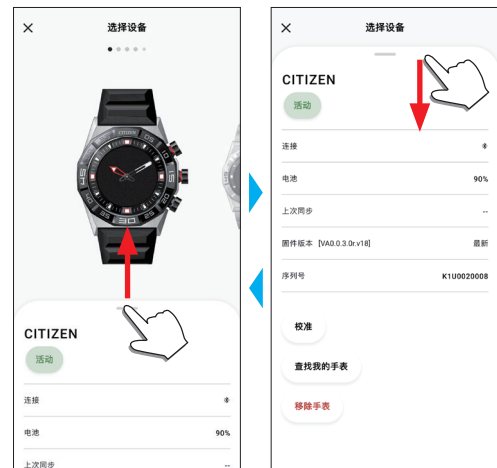
侧菜单

您可以在此处控制您的帐户、活动目标 的设置以及专门应用程序的设置。



[选择设备] 屏幕

您可以在此处添加手表、管理连接和调整指针的基准位置。

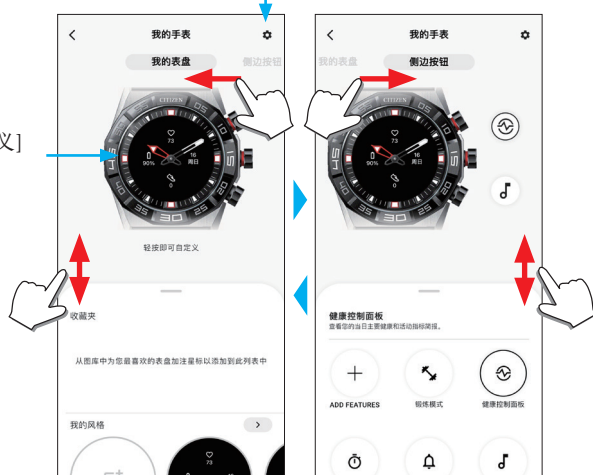


[我的手表] 屏幕

您可以在此处自定义表盘显示并为手表按钮分配功能。您还可以控制通知和闹铃的设置。

设置图标
用于打开 [我的偏好] 屏幕。

用于打开 [自定义] 屏幕。



■ [我的偏好] 屏幕

您可以在此处控制闹铃、Alexa、通知、单位等的设置。



■ [自定义] 屏幕

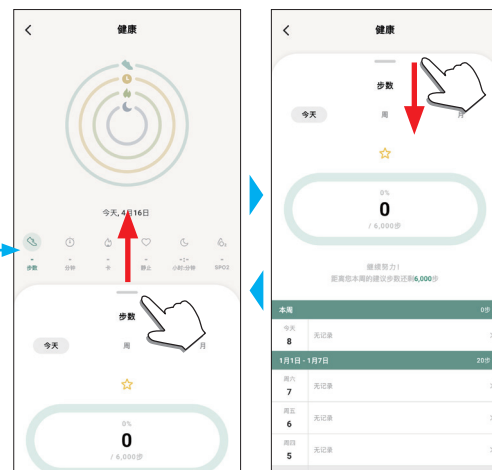
您可以在此处控制手表的显示屏显示。



[健康] 屏幕

它是用于显示手表上活动监控器数据的屏幕。此屏幕具有以下五个子菜单：[步数]、[活跃分钟数(分钟)]、[动态热量(卡)]、[心率(静止)]、[睡眠(小时:分钟)]、[SPO2]。

点击以切换到您要显示的项目。



- 活动量用百分比表示，假设目标值设置为 100%。圆图上一个完整的圆表示 100%。对于条形图，图形字段中显示 100% 直线。
- 有关目标值的详细信息，请参阅“更改活动的目标值”（→ 第 8 页）。

更改专门应用程序的设置

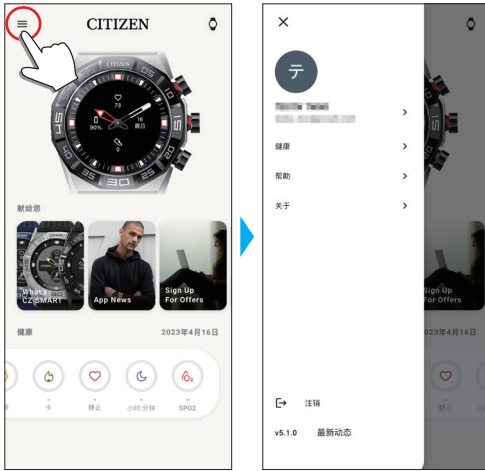
1 启动此专门应用程序。

手表和智能手机连接。

- 如果您尚未登录，请登录。
- 如果手表和智能手机开始同步，请等待直至完成。

2 点击主屏幕左上方的菜单图标（≡）。

侧菜单打开。



帐户名称	点击以更改帐户名称。
[健康]	您可以在此处更改连接的应用程序、身高、体重、性别和活动目标设置。
[帮助]	您可以访问常见问题解答并在此处与我们联系。
[关于]	您可以在此处控制软件改进的数据共享设置，并浏览使用条款与隐私政策。您也可以在此处删除您的帐户。
[注销]	使用此选项注销专门应用程序。您的帐户未被删除。
版本显示	显示了此专门应用程序的版本。
[最新动态]	您可以访问此专门应用程序和其他主题的最新信息。

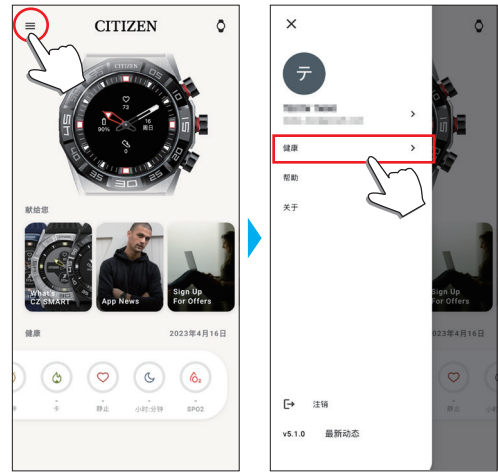
更改活动的目标值

1 启动此专门应用程序。

手表和智能手机连接。

- 如果您尚未登录，请登录。
- 如果手表和智能手机开始同步，请等待直至完成。

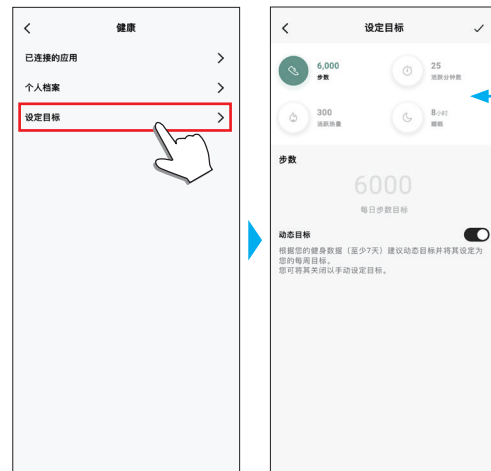
2 点击主屏幕左上方的菜单图标（≡），然后点击侧菜单上的[健康]。



[健康] 屏幕会打开。

3 点击 [健康] 屏幕上的 [设定目标]。

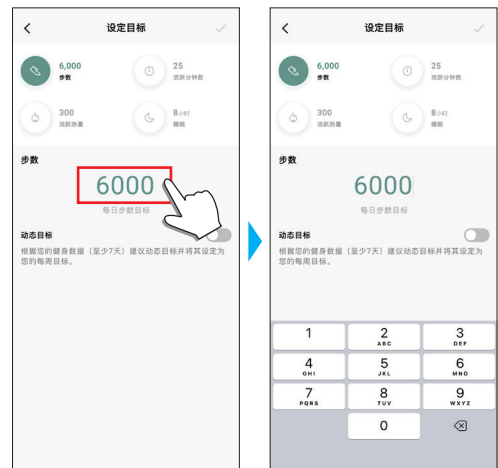
[设定目标] 屏幕会打开。



显示当前设置值。
点击要更改其设置值的项目。

4 在屏幕顶部选择要更改目标值的项目，然后点击该值。

屏幕键盘出现。



•当 [动态目标] 在 [步数] 中处于活动状态时，您不能更改其目标值。目标值根据您过去的活动历史自动设置（至少需要您 7 天活动的记录才能激活该功能）。

5 点击 [设定目标] 屏幕右上方的复选图标（✓）以完成该过程。



检查已连接手表的状态

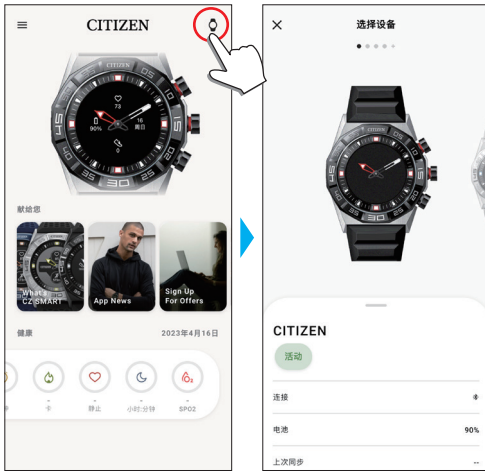
1 启动此专门应用程序。

手表和智能手机连接。

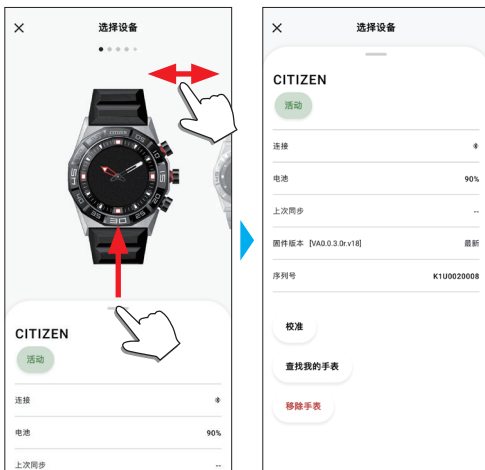
- 如果您尚未登录，请登录。
- 如果手表和智能手机开始同步，请等待直至完成。

2 点击主屏幕右上方的手表图标 (🕒)。

[选择设备] 屏幕会打开。



3 在屏幕上向左或向右滑动以显示连接的手表，然后向上滑动屏幕底部的选项卡。



[活动]	当前连接的手表显示 [活动]。 • 当您使用两块或多块手表时，您可以通过点击 [设为活动中] 来切换要连接的手表。
[连接]	显示当前连接状态。 📶: 已连接 📵: 已断开
[电池]	您可以在此处检查连接手表的剩余电量。
[上次同步]	显示自上次连接以来运行的时间。
[固件版本]	显示手表的当前固件版本。
[序列号]	显示手表的序列号。
[校准]	检查和校准时针和分针的基准位置。 详细信息，请参阅“检查并修正基准位置” (→ 第 18 页)。
[查找我的手表]	使用此项搜索手表。地图上可以显示手表上一次与智能手机同步的大致位置。 • 需要获得访问智能手机位置信息的权限。
[移除手表]	使用此项选项可取消手表和智能手机之间的配对，并重置手表。 • 手表和智能手机在有效连接距离内使用。

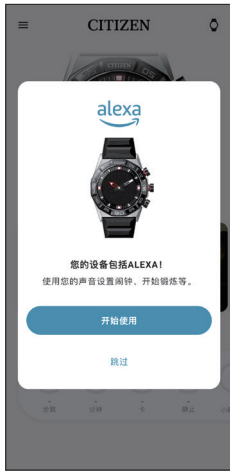
使用 Amazon Alexa

您可以通过语音操作和手表显示屏使用 Alexa 操作手表，控制手表的闹钟和定时器，并查看通知。

- 使用手表的内置麦克风与 Alexa 通话。
- 需要创建 Amazon 账户。

设置 Amazon Alexa

- 如果您在配对过程中执行了以下所示屏幕上的设置，则不必执行以下步骤。



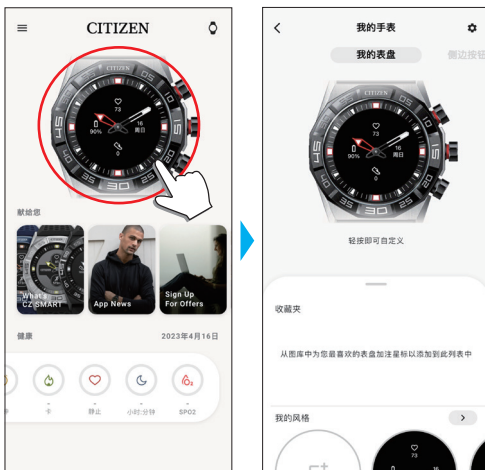
1 启动此专门应用程序。

手表和智能手机连接。

- 如果您尚未登录，请登录。
- 如果手表和智能手机开始同步，请等待直至完成。

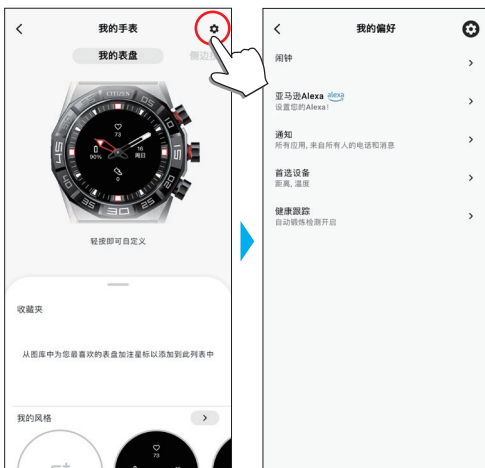
2 点击主屏幕上已连接手表的图片。

[我的手表] 屏幕会打开。



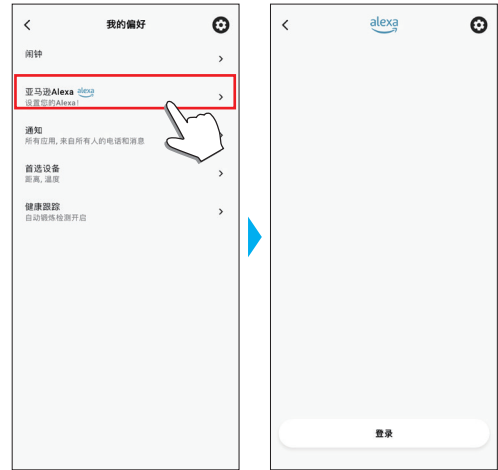
3 点击 [我的手表] 屏幕的设置图标 (⚙)。

[我的偏好] 屏幕会打开。



4 点击 [我的偏好] 屏幕上的 [亚马逊Alexa]。

Alexa 屏幕会打开。



5 点击 Alexa 屏幕底部的 [登录]。



设置屏幕出现。按照应用程序屏幕上的说明继续执行操作。完成设置后，出现下方屏幕。



使用 Amazon Alexa

1 按下手表上方的按钮 ③。

Alexa 屏幕出现，手表进入 [Listening] 状态。



2 与 Alexa 通话。

- 用您为控制 Alexa 而设置的语言与它对话。
- 登录后，您可以使用 [我的偏好] 屏幕上的 [亚马逊Alexa] 更改语言。



3 按下手表上方的按钮 ③。

Alexa 的状态变为 [Thinking]，手表的指针开始转动。



- 无需按下按钮，状态会自动改变。
- 每次按下上方按钮 ③ 时，状态在 [Listening] 和 [Thinking] 之间切换。

4 按手表中间按钮 ② 以完成 Alexa 操作。

手表恢复正常显示。

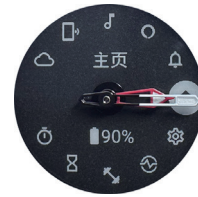
当 Alexa 没有被分配到手表的某个按钮时，

将 Alexa 分配给一个按钮，该按钮请参见“执行功能的设置并将其分配至手表的按钮”（→ 第 12 页）。

您可以按照以下步骤，通过手表菜单激活 Alexa。

1 按下手表中间的按钮 ②。

手表的指针指向显示屏上的一个功能图标。



- 显示后立即指向 [主页]。
- 如果不执行任何操作，3 分钟后自动恢复正常显示。

2 按两次手表上方的按钮 ③，使手表的指针指向 [Alexa]。



- 按下手表下方按钮 ④ 或上方按钮 ③ 分别顺时针或逆时针移动指针。

3 按下手表中间的按钮 ②。

Alexa 屏幕出现，手表进入 [Listening] 状态。



执行功能的设置并将其分配至手表的按钮

您可以为手表的下方按钮 **Ⓐ** 和示上方按钮 **Ⓒ** 分配各种功能。一些功能需要在专门应用程序上进行设置。

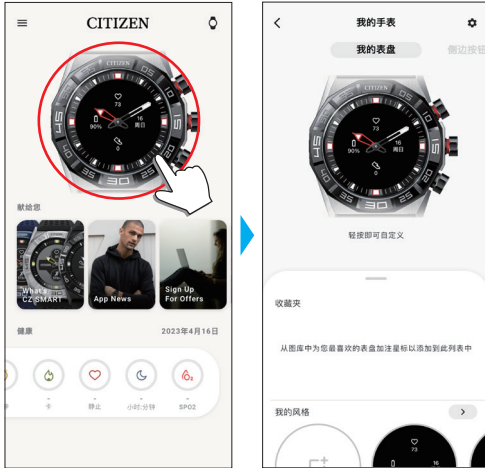
1 启动此专门应用程序。

手表和智能手机连接。

- 如果您尚未登录，请登录。
- 如果手表和智能手机开始同步，请等待直至完成。

2 点击主屏幕上已连接手表的图片。

[我的手表] 屏幕会打开。



3 在 [我的手表] 屏幕上向左滑动以显示 [侧边按钮]。

功能列表显示在屏幕底部的选项卡上。



- 点击上方按钮 **Ⓒ** 时会显示上述示例。

4 点击要分配功能的按钮，然后点击屏幕底部的功能。

- 功能列表中显示的项目可能因手表的状态而异。

[ADD FEATURES]	您可以将 Riiver 的 iiidea 作为功能进行分配。 功能设置：在 [iiidea清单] 上打开 iiideas 并执行所需设置，使 Riiver 的 iiideas 显示在屏幕底部。 • 包括单个 iiideas 的项目不会出现在 Riiver 不可用的位置。即使在分配后，任何与 Riiver 相关的功能也不会显示在未提供 Riiver 服务的位置。
[锻炼模式]	您可以按类型测量活动，并显示测量结果。 活动结果也会显示在专门应用程序上。
[健康控制面板]	显示每日 [步数]、[活跃分钟数(分钟)]、[动态热量(卡)]、[心率(静止)]、[睡眠(小时:分钟)]、[SPO2]。 您可以测量心率和血氧水平 (SPO2)。
[秒表]	您可以执行时间测量。 时针和分针的运动与秒针相同。
[通知]	指示通知。 功能设置：需要此项在 [我的偏好] 屏幕上的 [通知] 执行通知的设置。

[音乐控制]	您可以在使用音乐应用程序的同时通过手表控制音乐播放：可以命令播放/暂停/下一首。 播放/暂停：按住手表上方的按钮 Ⓒ 。 调高音量：按一下上方按钮 Ⓒ 。 调低音量：按一下下方按钮 Ⓐ 。 转到下一首曲子：按住下方按钮 Ⓐ 。
[计时器]	您可以使用倒计时计时器。 时针和分针的运动与秒针相同，都是逆时针方向移动。 倒计时时间可以以 1 分钟为增量进行调整。 时间到了之后，手表会振动。 功能设置：倒计时时间必须通过操作手表来设置。
[天气]	显示包括当前位置在内的最多两个位置的天气报告。 功能设置：在 [添加位置] 上选择位置。 • 需要获得访问智能手机位置信息的权限。
[让手机响铃]	用于让智能手机发出声音，帮助您寻找手机。按手表中间按钮 Ⓔ 以停止声音。
[设置ALEXA]	您可以使用 Alexa。

[ADD FEATURES] 提供的功能：

[UV Index]	显示包括当前位置在内的三个位置的紫外线指数。
[Surf Report]	显示以冲浪为主的天气预报。
[Hue Light]	控制 Philips 的智能灯 Hue。 • 此功能仅支持 iOS 操作系统。
[Golf Report]	显示以打高尔夫为主的天气预报。
[Golf Course]	显示高尔夫球场每个洞的信息，例如码数和差点。
[Flight Info]	显示航班信息，如到达和调度。
[Delivery Tracking]	显示包裹的追踪信息。
[Google Nest Thermostat]	您可以控制室温管理工具。
[Yard to Hole]	您可以在高尔夫球场上查看到洞的距离。

5 点击 [我的手表] 屏幕右上方的返回图标 (<) 以完成该过程。

- 按照屏幕上的说明操作。



所选功能已分配给按钮。

■ 要尝试使用分配的功能

按下功能分配按钮。手表显示屏上会出现指定功能的屏幕。

- 一些功能需要通过专门应用程序连接互联网。

■ 使用这些功能后，

按住中间的按钮 Ⓢ 以恢复正常显示。

• 即使在恢复正常显示后，时间的测量和倒计时仍会继续。

自定义表盘

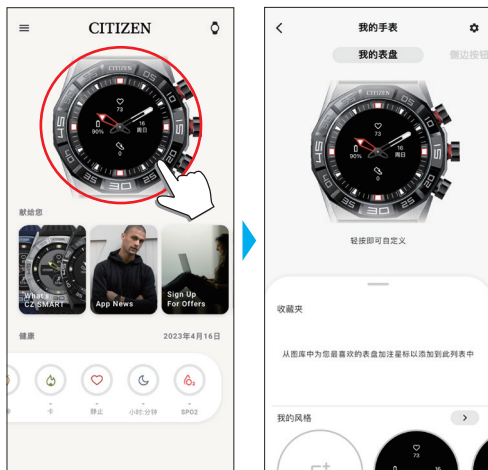
1 启动此专门应用程序。

手表和智能手机连接。

- 如果您尚未登录，请登录。
- 如果手表和智能手机开始同步，请等待直至完成。

2 点击主屏幕上已连接手表的图片。

[我的手表] 屏幕会打开。



3 在显示 [我的表盘] 时，向上滑动屏幕底部的选项卡。

- 显示 [侧边按钮] 时，在屏幕上向右滑动。
- 如果要自定义当前表盘，请继续执行步骤 5。



4 选择并点击您喜欢的表盘。

您选择的表盘会出现在手表的显示屏和智能手机的屏幕上。

如果要自定义表盘，请继续执行下一步。

5 点击 [我的手表] 屏幕上手表的图片。

[自定义] 屏幕会打开。



- 某些表盘无法自定义。

	您可以输入要在手表显示屏上显示的文本。您可以选择文本颜色。拖动以更改其位置；捏进/捏出以改变其大小。
	您可以在表盘上添加事先准备好的贴纸。点击您放置的标签以更改其颜色。拖动以更改其位置；捏进/捏出以改变其大小。
	用于为表盘选择背景。
	您可以将储存在智能手机上的照片作为表盘。上一个表盘被覆盖。

- 某些表盘“编辑”菜单的某些项目不可用（未显示）。

- 要删除文本和标签，请选择要删除的文本和标签，然后点击回收站图标。

更改小窗口的显示

点击要更改其显示的窗口。

- 在下面的示例中，表盘在 3、6、9 和 12 点钟位置有四个小窗口。



从屏幕底部的选项卡中选择要显示的功能。

- 当窗口显示目标值（如 [步数]）时，您可以将 [目标环] 添加到窗口中。

[ADD FEATURES]	使用此选项可从 Riiiver 的 iideas 中选择要指示的信息。 在 [iidea 清单] 上打开 iideas，使 Riiiver 的信息项显示在屏幕底部。 • 包括单个 iideas 的项目不会出现在 Riiiver 不可用的位置。即使在选择后，任何与 Riiiver 相关的功能也不会显示在未提供 Riiiver 服务的位置。
[第二时区]	显示您所选位置的时间。 所选位置显示在屏幕底部。点击即可更改位置。
[空白]	如果您不想显示任何指示，请选择此选项。
[周日 - 月日]	显示日期和星期几。
[当前温度]	显示当前位置的温度。 • 需要获得访问智能手机位置信息的权限。
[步数]	显示当天的总步数。
[心率]	显示最新测得的心率。
[下雨概率]	显示当前位置的降雨可能性。 • 需要获得访问智能手机位置信息的权限。
[活跃分钟数]	显示当天的总活动时间。
[卡路里]	显示当天的总卡路里消耗。
[电池]	显示手表当前的剩余电量。

[ADD FEATURES] 提供的功能：

[Sports Live]	显示您所选运动的快报。
[UV Index]	显示当前位置的紫外线指数。
[Stock]	显示您指定的公司的股价状况。
[World Football]	显示您所选足球队的快报。

6 完成自定义后，点击 [自定义] 屏幕左上方的复选图标 (✓)

- 显示 [设定值] 屏幕。



7 点击 [应用] 屏幕右上方的复选图标 (✓) 以完成该过程。

- 手表的显示屏上显示定制的表盘。

设置闹铃

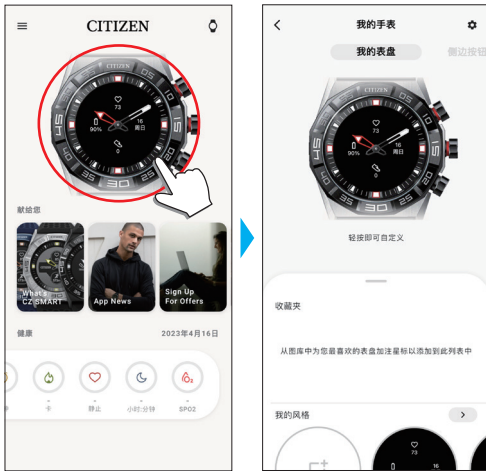
1 启动此专门应用程序。

手表和智能手机连接。

- 如果您尚未登录，请登录。
- 如果手表和智能手机开始同步，请等待直至完成。

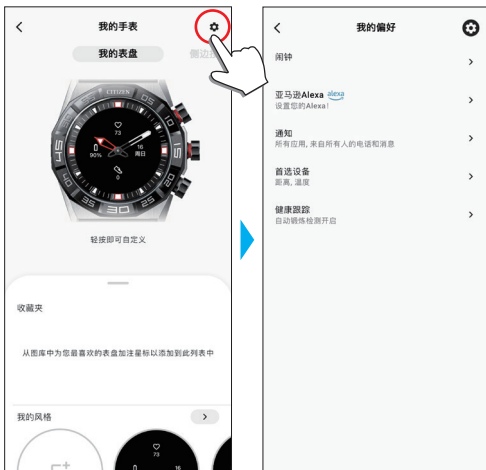
2 点击主屏幕上已连接手表的图片。

[我的手表] 屏幕会打开。



3 点击 [我的手表] 屏幕的设置图标 (⚙️)。

[我的偏好] 屏幕会打开。



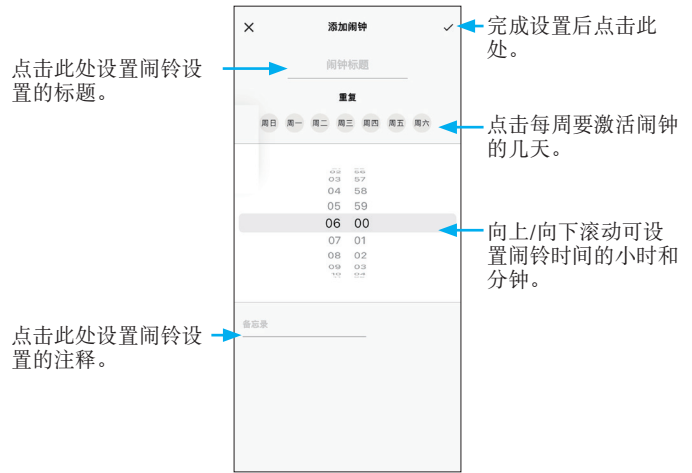
4 点击 [我的偏好] 屏幕上的 [闹铃]。

[闹铃] 屏幕会打开。



5 点击 [闹铃] 屏幕底部的 [添加]。

[添加闹铃] 屏幕会打开。



- 在 [重复] 上点击一周中您想重复使用闹铃的日期。在以下示例中选择了从星期一到星期五的日期。



6 完成闹铃时间设置后，点击 [添加闹铃] 屏幕右上方的复选图标 (✓) 以完成该过程。



新设置的闹铃时间以激活状态显示。

■ 到达闹铃时间时

手表会振动。

- 按任意按钮即可停止振动。

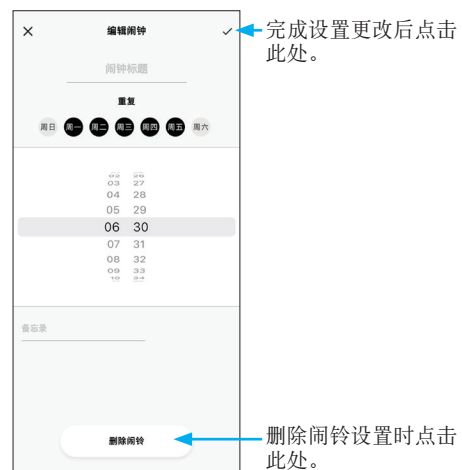
■ 打开/关闭闹铃

点击 [闹铃] 屏幕上的闹铃设置开关即可开启/关闭。



■ 更改闹铃设置

点击 [闹铃] 屏幕上的闹铃设置以打开 [编辑闹铃] 屏幕。



设置通知

- 当智能手机和手表之间的距离为 10 m (30 英尺) 或以上或它们之间有障碍物时，可能无法收到通知。

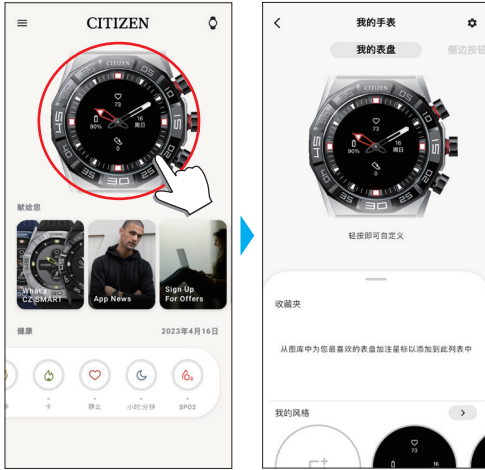
1 启动此专门应用程序。

手表和智能手机连接。

- 如果您尚未登录，请登录。
- 如果手表和智能手机开始同步，请等待直至完成。

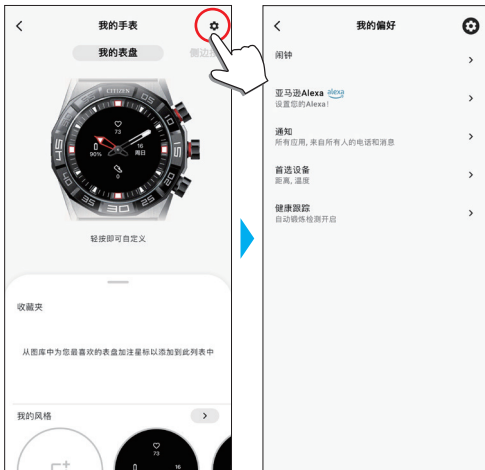
2 点击主屏幕上已连接手表的图片。

[我的手表] 屏幕会打开。



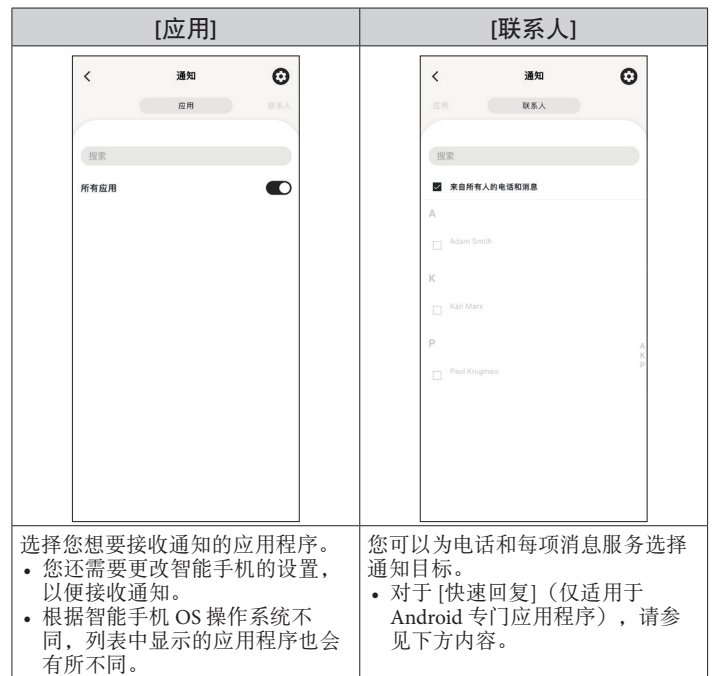
3 点击 [我的手表] 屏幕的设置图标 (⚙️)。

[我的偏好] 屏幕会打开。



4 点击 [我的偏好] 屏幕上的 [通知]。

[通知] 屏幕会打开。



- 访问智能手机上的地址管理应用程序时需要设置访问权限。
在 Android OS 操作系统上，您可以点击带有“!”的项目并控制它们的访问权限。

■ 关于 [快速回复]

当通知目标之一有来电时，您可以使用 [快速回复] 通过消息接听来电 (仅适用于 Android 专门应用程序)。

您可以预先制作并储存最多两条消息。

当您使用 [快速回复] 时，如果有来电，使用手表下方按钮 (A) 或上方按钮 (C) 从库存消息中选择一条消息，然后使用中间按钮 (B) 发送。

自动检测活动

对于[跑出]、[自行车]、[步行]和[划船机]这四个活动，您可以设置针对其的手表自动检测并开始测量。（[自动锻炼探测]）

此外，这款手表具有通知功能，当它检测到您在学习或工作期间有一段时间没有任何动作时，它会提醒您站起来。（[活动提醒]）

- 当智能手机和手表之间的距离为 10 m (30 英尺) 或以上或它们之间有障碍物时，可能无法收到通知。
- 当手表的加速传感器在一段时间内没有检测到任何动作时，[活动提醒] 功能会工作。

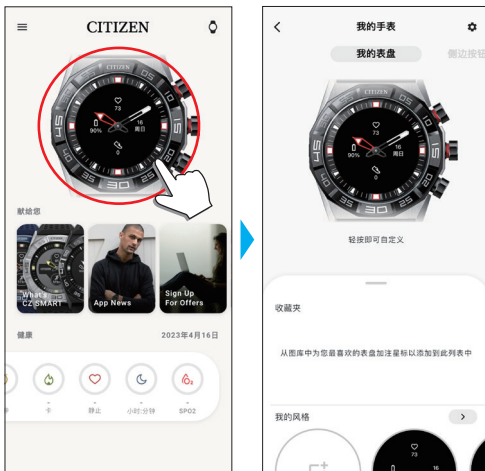
1 启动此专门应用程序。

手表和智能手机连接。

- 如果您尚未登录，请登录。
- 如果手表和智能手机开始同步，请等待直至完成。

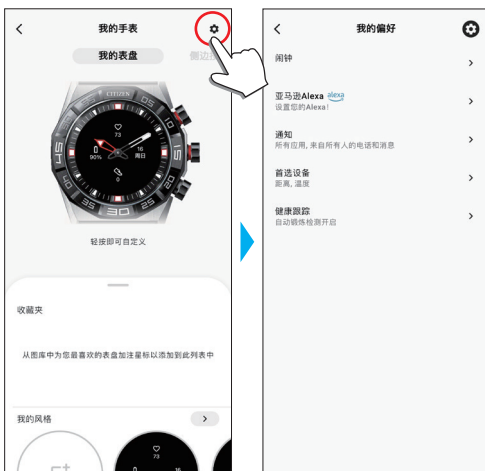
2 点击主屏幕上已连接手表的图片。

[我的手表] 屏幕会打开。



3 点击 [我的手表] 屏幕的设置图标 (⚙️)。

[我的偏好] 屏幕会打开。



4 点击 [我的偏好] 屏幕上的 [健康跟踪]。

[健康跟踪] 屏幕会打开。



[自动锻炼探测]	[活动提醒]
<p>点击要自动开始测量的活动的开关。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 当您检查 [先询问我] 时，测量开始时会有通知。 	<p>使用 [开始] 和 [结束] 设置功能激活时的时间段。该功能处于停用状态，当超出您设置的时间段时，不会发送任何通知。</p> <p>[当我不活跃达到以下时长提醒我:] 用于设置上一次动作检测和发送通知之间的时间间隔。</p>

检查并修正基准位置

通过专门应用程序检查和调整基准位置。

如果即使与智能手机连接后，时间或日历仍未正确显示，请检查手表指针的基准位置是否正确。

• 如果指针未能反映正确的基准位置，则无法准确显示时间。

1 启动此专门应用程序。

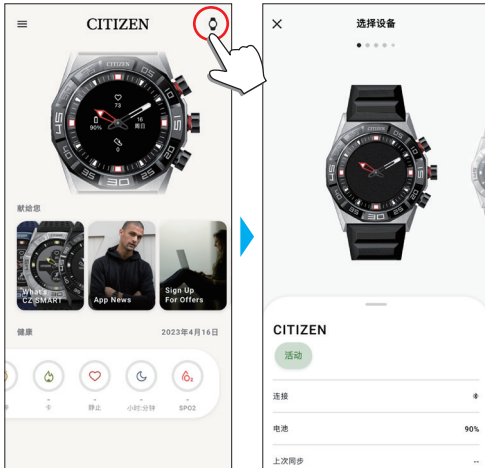
手表和智能手机连接。

• 如果您尚未登录，请登录。

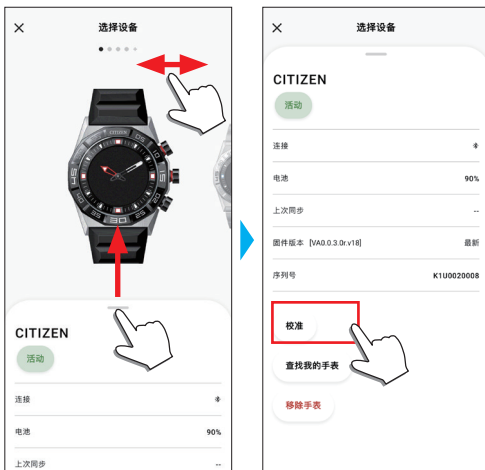
• 如果手表和智能手机开始同步，请等待直至完成。

2 点击主屏幕右上方的手表图标 (🕒)。

[选择设备] 屏幕会打开。



3 在屏幕上向左或向右滑动以显示连接的手表，然后向上滑动屏幕底部的选项卡。



4 点击 [校准]。

时针的基准位置可调。



5 根据屏幕上的说明校正手表指针的基准位置。

• 使用手表图形下方的按钮移动手表的指针。

6 时针调整完成后向左滑动。

分针的基准位置可调。

7 通过相同的步骤调整手表分针的基准位置。

8 点击屏幕右上方的复选图标 (✓) 以完成该过程。



• 分针基准位置调整屏幕上出现复选图标 (✓)。

关于手表的菜单

您可以通过手表上的菜单选择并使用功能。

- 如果手表和智能手机之间没有通过专门应用程序连接，则某些功能无法使用。

1 按下手表中间的按钮 ⓑ。

手表的指针指向显示屏上的一个功能图标。



- 显示后立即指向 [主页]。
- 如果不执行任何操作，3 分钟后自动恢复正常显示。

2 反复按下并松开手表的下方按钮 ⓐ 或上方按钮 ⓒ 以切换要使用的功能。

手表的指针指向功能图标之一。

- 按住手表的下方按钮 ⓐ 或上方按钮 ⓒ 可使指针连续转动。
- 白色圆圈中的黑色图标显示当前选择的函数。
- 您不能在不提供 Riiver 服务的位置使用 iideas。

[天气]	显示包括当前位置在内的最多两个位置的天气报告。 • 使用此功能需要在专门应用程序上完成相应设置。详细信息，请参阅“执行功能的设置并将其分配至手表的按钮”（→ 第 12 页）。
[拨打电话]	它能让与手表连接的智能手机发出声音。这对搜索智能手机很有用。 按手表中间按钮 ⓑ 以停止声音。
[音乐控制]	您可以在使用音乐应用程序的同时通过手表控制音乐播放：可以命令音量增大/减小和播放/暂停/下一首。 播放/暂停：按住手表上方的按钮 ⓒ。 调高音量：按一下上方按钮 ⓒ。 调低音量：按一下下方按钮 ⓐ。 转到下一首曲子：按住下方按钮 ⓐ。
[Alexa]	[您可以使用 [Alexa]。]
[通知]	指示通知。 • 使用此功能需要在专门应用程序上完成相应设置。详细信息，请参阅“设置通知”（→ 第 16 页）。
[主页]	手表恢复正常屏幕。
[设定值]	此项用于执行手表的设置。 • 详细信息，请参阅“表身设置”（→ 第 5 页）。
[健康]	显示每日 [步数]、[活跃分钟数(分钟)]、[动态热量(卡)]、[心率(静止)] 和 [睡眠(小时:分钟)]。测量心率和血氧水平 (SPO2)。
[锻炼]	您可以从 10 个类别中选择活动类型，并对所选活动进行测量。 对于某些活动，您可以在地图上标明您的运动路线。 • 对于 [跑出]、[自行车]、[步行] 和 [划船机]，您可以设置针对其的手表自动检测并开始测量。详细信息，请参阅“自动检测活动”（→ 第 17 页）。
[计时器]	您可以使用倒计时计时器。详细信息，请参阅“使用定时器”（→ 第 19 页）。
[秒表]	您可以执行时间测量。时针和分针的运动与秒针相同。

3 按下手表中间的按钮 ⓑ。

- 显示屏切换到所选功能的屏幕。
- 一些功能立即开始运行。

■ 要恢复正常显示

按住手表中间的按钮 ⓑ 以恢复正常显示。

- 当菜单屏幕出现时，按住手表中间的按钮 ⓑ。

使用定时器

本款手表中的计时器可以以 1 分钟为增量单位设置倒计时时间。

- 倒计时时间调整必须在手表上更改。

1 按下手表中间的按钮 ⓑ。

手表的指针指向显示屏上的一个功能图标。



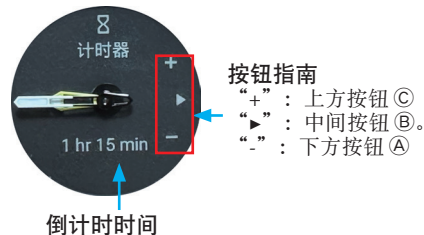
- 如果不执行任何操作，3 分钟后自动恢复正常显示。

2 反复按下并松开手表的下方按钮 ⓐ 或上方按钮 ⓒ 以显示 [计时器]。



3 按下手表中间的按钮 ⓑ。

手表显示 [计时器] 屏幕，并显示前一个倒计时时间。



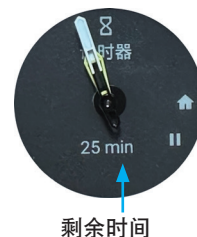
这里我们将倒计时时间更改为 25 分钟以作为示例。

4 反复按下并松开下方按钮 ⓐ，将倒计时时间更改为 [25 min]。

- 按住其中一个按钮时，倒计时时间以 10 分钟为增量单位连续变化。

5 按下手表中间的按钮 ⓑ。

手表指针从 12 点钟位置开始移动，倒计时计时器开始计时。



- 按下手表中间的按钮 ⓑ 以恢复正常显示。计时器保持倒计时。

■ 完成倒计时后，

时间到了之后，手表会振动。

■ 要取消倒计时，

切换屏幕后，时间倒计时仍会继续。要取消此项目，请按照以下步骤取消。

1 通过执行“使用定时器”（→ 第 19 页）的步骤 1-3 调用 [计时器] 显示。



2 按下手表下方的按钮 (A)。

计时器的倒计时暂停。

- 再次按下手表下方的按钮 (A) 以重启。



3 按下手表上方按钮 (C) 以复位计时器。

计时器的剩余时间变为 [0 min]，倒计时结束。



4 按手表中间按钮 (B) 以完成步骤。

手表恢复正常显示。

- 保留设置的倒计时时间。
- 在上述步骤 3 中按下上方按钮 (C) 可更新倒计时时间。

Bluetooth 无线技术

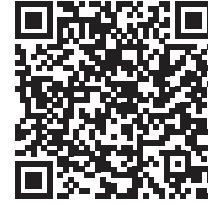
■ 蓝牙相关法规要求（可以使用蓝牙的地区）

一些国家或地区法律禁止使用蓝牙通信技术。

- 在不允许使用的国家使用本款手表可能会受到当地法律惩罚。
- 使用蓝牙通信可能会被有意或无意地监控。请不要将本款手表用于重要通信或涉及生命安全的任何通信。

有关 Bluetooth 的详情，请参阅以下各项。

https://www.citizenwatch-global.com/support/pdf/bluetooth_restrictions.pdf



规格

型号	YF30	
类型	指针式-数字显示式组合智能手表	
显示功能	指针部分	时、分
	显示屏区域	永久显示各个功能
续航时间	约 2 周 - 4 周（视乎使用情况而定）	
电池	可充电电池（锂离子电池），1 个	
其他功能	<ul style="list-style-type: none"> • 连接功能（通过专门应用程序） • 振动功能（通过专门应用程序设置，用于闹铃等） • 活动监测功能 • 心率测量功能 • 血氧水平测量功能 • Alexa • Riiiver 功能 • 根据手表配备的功能显示： <ul style="list-style-type: none"> 步数/每种锻炼的时间和成就/心率/卡路里消耗/睡眠时间 来电通知/来自应用程序的通知/防止久坐的通知 秒表/计时器 音乐控制 天气/温度/降雨可能性 第二时区（当地时间）/日期和星期几显示 将功能分配给按钮/编辑表盘 搜索智能手机 	

规格和内容如有更改，恕不另行通知。