

CITIZEN®

手表说明书

商品型号: CB0***

机芯型号: H144 · H145

CTZ-CC8149-3

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。

检查机芯编号

表壳编号刻印在表壳背面（参阅右图数字）。

表壳编号中前 4 位表示手表机芯编号。

在右图示例中，“1234”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

本手册中包含的使用建议，在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，他人和 / 或财产损失。

- 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：

	警告（注意）符号，后面跟着应该遵循的指示和 / 或应该遵守的预防措施。
	警告（注意）符号，后面跟着禁止使用和 / 或操作建议。

使用手表前

使用手表前请务必先做下列事项：

- **检查剩余电量 → 第11页**

检查手表的电量水平。

- **检查时间信号接收 → 第13页**

检查时间信号的接收结果。

- **设置城市 → 第15页**

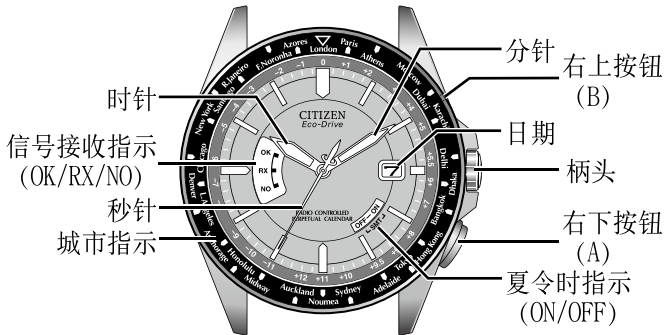
选择您想要显示时间和日期的城市。

目录

使用手表前	5
手表的部位名称	8
检查剩余电量	11
检查时间信号接收	13
设置城市	15
时间信号接收说明	22
手动接收时间信号	31
处于夏令时季节	34
重新给手表充电	43

手动调整时间 / 日期	49
检查并调整基准位置	54
故障排除	58
光动能手表使用的注意事项	65
防水功能	71
注意事项	76
维护	86
信息	88
规格	90

手表的部位名称







本说明手册中的图解可能与您手表的实际外观不同。

如何使用螺旋式柄头及螺旋式按钮

某些型号采用螺旋式柄头和 / 或螺旋式按钮。

锁紧柄头和 / 或按钮以防止偶然触动。本手表的某些功能如调整时间或日期必须解锁后才能使用。

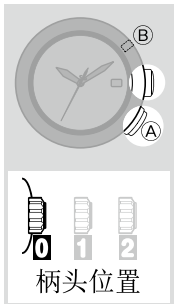
	解锁	锁止
螺旋式柄头	 <p>逆时针方向旋转柄头，从表壳把柄头拉出。</p>	 <p>将柄头推入表壳。顺时针方向旋转柄头，同时轻轻地将柄头安全推入表壳。请务必将柄头锁紧。</p>

	解锁	锁止
螺旋式按钮	 <p>逆时针方向旋转按钮，转松拉出到底。</p>	 <p>顺时针方向旋转按钮，直到锁紧。</p>

某些型号采用凹槽按钮。

使用细的尖头物体如木制牙签按下按钮。

检查剩余电量

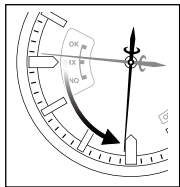


1. 确保柄头处于位置**0**。

2. 按下右下按钮A。

- 当手表电量低时，秒针逆时针方向旋转四分之一圈。

您需要给手表充电。请参阅第43页。



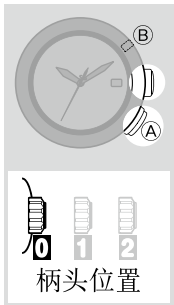
3.按下右下按钮A。

当前时间显示。

- 即使没有按下按钮，10秒钟后也会自动显示当前时间。

本步骤结束时秒针指向“OK”或“NO”以显示时间信号的接收结果。

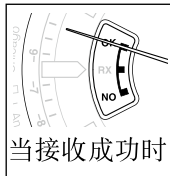
检查时间信号接收



1. 确保柄头处于位置**0**。
2. 按下右下按钮A。
秒针走动并显示接收结果。

OK	接收成功。
NO	接收失败。

当接收失败时，请参阅第31页。

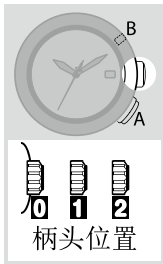


3. 按下右下按钮A。

当前时间显示。

- 即使没有按下按钮，10秒钟后也会自动显示当前时间。

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**。

秒针走动并显示当前所选的城市。

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17到21页。
- 每次您选择一个城市，就会显示您所选城市的时间和日期。



3. 拉出柄头到位置**2**。

秒针走动并显示当前夏令时设置。

- 您可以旋转柄头来变更设置。有关详情，请参阅第34到42页。

4. 推动柄头到位置**0**。

手表恢复正常运行。（当前时间显示。）

可选择城市表

下表中的指示在某些型号上写法不同。

- 信号站根据选择的城市更改。表内有些城市虽然分配了信号站，但不能接收信号。
- 当您在下表所示以外的地方使用手表时，选择与您想要显示的城市在同一个时区的城市。
- 下表中的时差基于 UTC。
- 对应以□□/□□显示的城市，夏令时检查信号接收的结果均被储存。

指示		秒针位置	城市名称	时差	信号来自 ...
London	LON	0	伦敦	0	德国
Paris	PAR	2	巴黎	+1	
Athens	ATH	4	雅典	+2	
Moscow	MOW	7	莫斯科	+3	
Dubai	DXB	9	迪拜	+4	

指示		秒针位置	城市名称	时差	信号来自 ...
Karachi	KHI	11	卡拉奇	+5	中国
Delhi	DEL	14	德里	+5.5	
Dhaka	DAC	16	达卡	+6	
Bangkok	BKK	18	曼谷	+7	
Hong Kong 或 Beijing	HKG 或 BJS	21	香港或 北京	+8	
Tokyo	TYO	23	东京	+9	日本
Adelaide	ADL	25	阿德莱德	+9.5	
Sydney	SYD	28	悉尼	+10	
Noumea	NOU	30	努美阿	+11	
Auckland	AKL	32	奥克兰	+12	

指示		秒针位置	城市名称	时差	信号来自 ...
Midway	MDY	35	中途岛	-11	美国
Honolulu	HNL	37	檀香山	-10	
Anchorage	ANC	39	安克雷奇	-9	
L.Angeles	LAX	42	洛杉矶	-8	
Denver	DEN	44	丹佛	-7	
Chicago	CHI	46	芝加哥	-6	
New York	NYC	49	纽约	-5	

指示		秒针位置	城市名称	时差	信号来自 ...
Santiago	SCL	51	圣地亚哥	-4	美国
R.Janeiro	RIO	53	里约热内卢	-3	
F.Noronha	FEN	56	费尔南多	-2	德国
Azores	PDL	58	亚述尔群岛	-1	

有关每个信号站的详情,请参阅第25到28页。

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：

方式	解释说明
自动接收	每天凌晨2:00接收信号。如果接收不到信号，手表会在凌晨3:00和4:00尝试接收信号。
强制接收	当您想要调整时间和日期时可接收信号。请参阅第31页。
恢复自动接收	手表电量不足而停止运转时，为手表充分充电后，手表会自动接收信号。

秒针显示接收结果（OK/NO）。（请参阅第13页。）

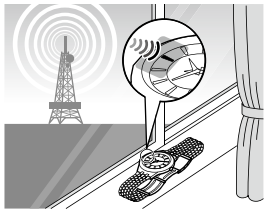
- 无法禁用时间信号接收功能。
- 即使手表顺利接收到时间信号，但是显示的时间准确度仍取决于接收环境及内部处理作业。
- 如果手表无法接收信号，每月依然可以在 ± 15 秒误差的精准范围内正常运转。

接收时间信号时

取下手表，放在更容易接收到信号位置（如靠窗位置）的稳固平面上。

- 接收天线位于手表的 9:00 点钟位置。放置手表，使发射台位于手表的 9:00 点钟方向。

- 接收时间信号期间，请勿移动手表。
- 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。



时间信号说明

手表会接收位于四个地区的五个信号站所发送的时间信号，然后自动调整时间和日期。可用的信号站列出如下：

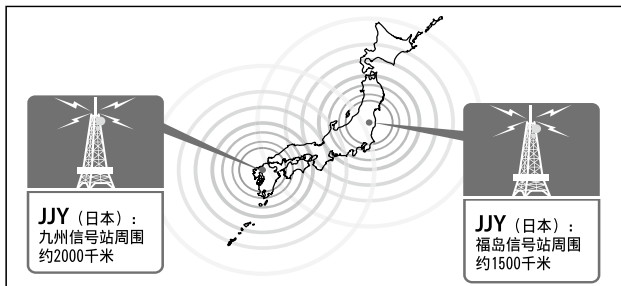
信号站	时间信号类型
福岛信号站，日本	JJY
九州信号站，日本	
柯林斯堡信号站，美国科罗拉多州丹佛市	WWVB
Mainflingen 信号站，德国法兰克福东南	DCF77
商丘信号站，中国河南	BPC

请参阅第 26 到 28 页的地图，粗略了解信号站位置以及能接收到信号的区域。

可接收区域大概范围

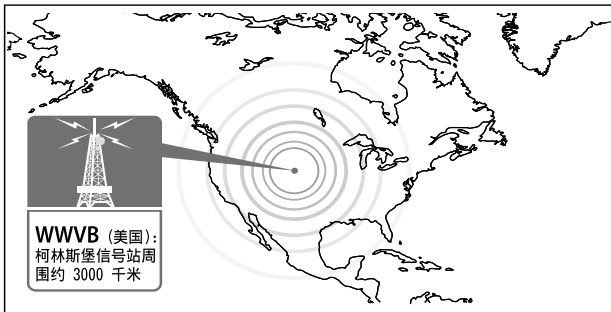
可接收范围的距离仅作为近似值使用。接收范围经常受接收环境和天气的影响。

- 该距离值是以信号站为中心的一个半径值。



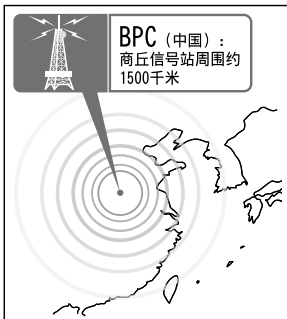
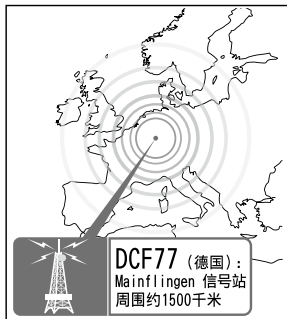
可接收范围的距离仅作为近似值使用。接收范围经常受接收环境和天气的影响。

- 该距离值是以信号站为中心的一个半径值。



可接收范围的距离仅作为近似值使用。接收范围经常受接收环境和天气的影响。

- 该距离值是以信号站为中心的一个半径值。



接收不良的区域

在某些环境条件下或在容易受无线电噪声干扰的区域内，可能很难正确接收时间信号。

- 极热或极冷的地方



- 交通工具内



- 电器设备或办公设备附近



- 高压电线、铁路高架电线或通信设施附近



- 在钢筋混凝土建筑物内、摩天大楼之间、山区或地下



- 正在使用的移动电话附近



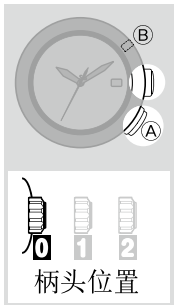
当信号接收不良时

房子附近的高压电线或其它结构可能会堵塞通向信号位置的路径。这可能会导致接收时间信号的环境不良。

请参阅第 26 到 28 页，寻找更容易接收到信号的地点。

然后，请依照第 31 和 33 页所提供的步骤，来接收时间信号。

手动接收时间信号



当手表时间和日期不正确，或接收结果为“NO”时，您可以随时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），手表将开始无法接收信号。在此之前，请将手表充电。
- 当您想要接收信号时，您必须在可以接收信号的区域。请确认正确选择城市。请参阅第15到21页。

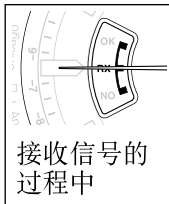
1. 确保柄头处于位置**0**。

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。

接收时间信号后，秒针将正常移动。

- 完成时间信号的接收需要二到十五分钟。



如果信号接收成功	时间将被调整，并且手表恢复正常运行。
如果信号接收失败	时间将不被调整，而返回以前被设置的时刻并再次正常运行。

取消接收

按住右下按钮 A 两秒以上。

取消接收并显示当前时间。

处于夏令时季节

操作前，请了解手表的机芯类型。请参阅第1页进行确认。

某些地区遵循夏令时间。

- 夏令时间的规则会随国家或国家内的地区而有所不同。

机芯 H144

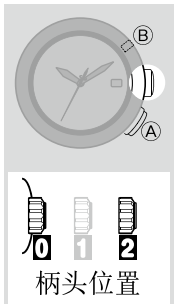
当手表接收时间信号时，夏令时设置自动更新。时间信号的更新会覆盖任何已经完成的手动设置。如果您所在的地区不遵循夏令时，则需要使用替代城市以校正时间。请参阅第 15 到 21 页。

机芯 H145

当手表接收时间信号时，如果用户没有手动将夏令时设置设为 OFF，夏令时设置会自动更新。

如果您所在的地区不接收时间信号，您需要更新夏令时设置。请参阅第 37 和 38 页。

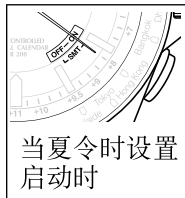
检查夏令时设置 (机芯 H144 和 H145)



1. 拉出柄头到位置**2**。

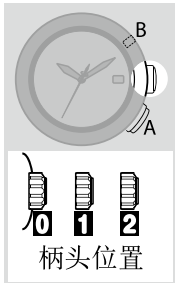
秒针旋转，以显示存储器中设置的夏令时。

ON	夏令时设置启动，时间向前推进。
OFF	夏令时设置关闭。



2. 推入柄头到位置**0**。

手动更改夏令时设置



1. 拉出柄头到位置**1**。

2. 旋转柄头来选择城市。

- 有关城市选择的详情，请参阅第17到21页。

3. 将柄头拉出到位置**2**。

- 顺时针旋转柄头启动夏令时（打开）。

或

- 逆时针旋转柄头禁用夏令时（关闭）。

4. 推入柄头到位置**0**。

机芯H145的特别须知

手动将夏令时从OFF更改为ON再到OFF，会启动机芯H145内置的手动设置优先功能。该功能阻止夏令时在时间信号更新过程中自动调整。如果不需要该功能，取消该功能的唯一方法是按照第62和63页所述，复位手表并将秒针移到位置0。

共享夏令时设置的城市

夏令时间 / 标准时间在下表所列城市中共享并自动更新。

从美国接收信号的地区	安克雷奇 (Anchorage/ANC) , 洛杉矶 (L. Angeles/LAX) , 丹佛 (Denver/DEN) , 芝加哥 (Chicago/CHI) , 纽约 (New York/NYC)
从德国接收信号的地区	伦敦 (London/LON) , 巴黎 (Paris/PAR) , 雅典 (Athens/ATH) , 莫斯科 (Moscow/MOW) , 亚述尔群岛 (Azores/PDL)

当切换至不在上述表格中的城市时：

机芯 H144 时间信号会覆盖夏令时的任何手动设置。

机芯 H145 夏令时根据最后接收的时间信号进行设置。但是，当手动设置优先功能启动时，若没有手动设置夏令时，则时间信号将不会更新时区。

- 有关如何查看机芯编号，请参阅第 2 页。

如果您所在的地区不遵循夏令时

机芯 H144

每当接收时间信号时，任何手动设置的夏令时均会被覆盖，并根据时间信号的时间进行设置。如果您所在的地区不遵循夏令时，则需要使用替代时区使正确的时间显示（请参阅第 15 到 21 页）。

例 当前城市设置 +2 小时时差。



更改到 +1 小时时差的城市。

注意

夏令时季节结束后，您必须将城市设置更改到正确时区城市。

如果您所在的地区不遵循夏令时（续）

机芯 H145

机芯 H145 将“记忆”手动设置的夏令时。因此，如果您手动将某个时区的夏令时设置为“OFF”，该设置会保持“关闭”状态，并不会受任何时间信号更新的影响。

请注意，每当夏令时更改时，您需要按照第 37 和 38 页所述，将该设置手动更改为 ON 或 OFF。

取消手动设置优先功能的唯一方法是按照第 62 和 63 页所述，复位手表并将秒针移到位置 0。

重新给手表充电

本表属于光动能手表，表盘直接照射日光或室内灯光即可充电。

为确保最佳性能，请注意下列各项：

- 每月至少一次将表盘朝向日光照射五到六小时。
- 取下手表后，放置时请让表盘朝向亮光处，如靠窗附近。
- 长期收藏手表于暗处之前，请将手表充满电。

如果衣服的长袖经常遮盖手表，手表的电量可能无法及时得到补充。摘下手表时请放置在明亮的光线下进行充电，以维持手表的最佳运行状态。

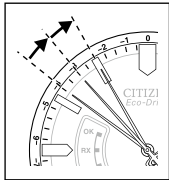
切勿在高温环境中进行手表充电（约 60 °C 以上）。

手表电量不足时—电量不足警告功能

手表剩余电量不足时，秒针会每两秒移动一次—这就是电量不足的警告功能。

请让表盘照射光线，使手表充电。

- 在手表充分充电后，秒针就会恢复每秒移动一次。
- 如果出现电量不足警告之后超过三天没有进行手表充电，手表将会耗尽电量而停止不动。



注意

- 即使秒针每两秒移动一次，当前时间和日期也会显示。但其它所有操作均无法进行。
- 当您检查剩余电量（第11页）或检查时间信号接收（第13页）且秒针逆时针方向旋转四分之一圈时，您可以像往常一样操作手表。但手表需要进行充电。

不同环境所需的充电时间

下表说明表盘持续照射光线时，大约需要多长的充电时间。此表仅供参考。

环境	照度 (lx)	充电时间（大约）	
		使用一天所需的 充电时间	充电电池电量耗尽 后正常使用手表所 需的充电时间
阳光直射 或阴天	10000至 100000	4至 12分钟	40分钟至1小时
荧光灯（30 W）下20厘米	3000	40分钟	2.5小时
室内照明	500	4小时	14小时

手表充满电后，约可使用 6 个月的时间，如果启用节电功能，甚至可使用长达 2 年的时间。

秒针开始每两秒移动一次之后超过三天没有给手表充电，手表将会因电量耗尽而停走。

节电功能

当手表未照射光线超过 7 天，例如将手表存放在阴暗处时，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。

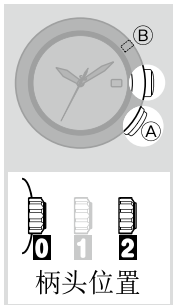
- 当柄头位置为**1**或**2**时，节电功能将不启用。
- 不能手动启用节电功能。

取消节电功能

让手表照射充足光线进行充电时，节电功能会自动停用，并且会恢复正常的时间指示。

节电功能停用后，您应该手动接收时间信号。请参阅第 31 到 33 页。

手动调整时间 / 日期



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。
4. 按下右下按钮 A。
时针稍微摆动一下。

5. 旋转柄头来调整小时。

- 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。

6. 按下右下按钮 A。

日期稍微摆动一下。

7. 旋转柄头来调整日期。

8. 按下右下按钮 A。

秒针显示月份和年份的当前设置。

9. 旋转柄头来调整月份和年份（上次闰年之后经过的年数）。

- 如何读取年份和月份，请参阅第 52 和 53 页。

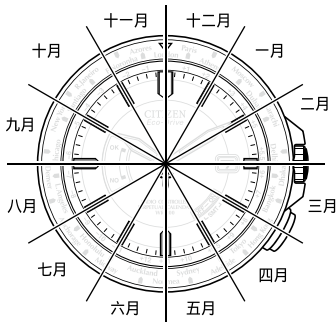
10. 推入柄头到位置**0**。

显示当前的时间。

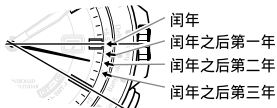
调整分钟/小时/日期时，您可以快速旋转柄头几次使指针或日期持续走动。想要使其停止走动，向任意方向旋转柄头。

月份和年份的指示

秒针显示年份和月份。



秒针的位置显示月份。



例如

闰年之后第二年的三月。

每一个分钟刻度代表闰年之后经过的年数。



数字显示最近一次的闰年之后第二年（如2010年）的八月。



数字显示最近一次的闰年之后第三年（如2011年）的四月。

闰年之后经过年数的快速参考表

秒针的指示	经过的年数	年份
小时刻度	闰年	2012, 2016, 2020
第一个分钟刻度	第一年	2013, 2017, 2021
第二个分钟刻度	第二年	2010, 2014, 2018
第三个分钟刻度	第三年	2011, 2015, 2019

检查并调整基准位置

如果正确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。

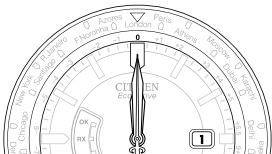
何为基准位置？

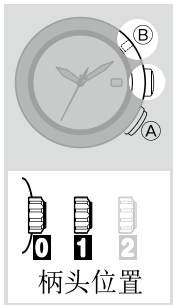
所有指针的基准位置用于显示时间和日期。

- 对应时间指示：“0:00:00”
- 对应日期指示：“1”

如果时间和日期指示不在正确的基准位置，手表将不能正确显示时间和日期。

调整基准位置





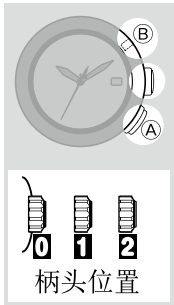
1. 拉出柄头到位置 **1**。

2. 按住右上按钮 B 五秒以上。

所有指针和日期走动，显示当前基准位置。

- 当所有指针和日期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 。 (无需调整基准位置。)
错误	调整基准位置。 (操作第56页上的步骤3。)



3.拉出柄头到位置**2**。

4.按下右下按钮**A**。

时针稍微摆动一下。

5.旋转柄头将时针调整到“0:00:00”位置。

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

6.按下右下按钮**A**。

秒针和分针稍微摆动一下。

7. 旋转柄头将分针和秒针调整到“0:00:00”位置。

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

8. 按下右下按钮 A。

日期稍微摆动一下。

9. 旋转柄头将日期调整到“1”位置。

- 如果您快速旋转柄头几次，手表的日期将持续走动。
想要使日期停止走动，向任意方向旋转柄头。

10. 推入柄头到位置 **0**。

当前基准位置调整已完成，手表恢复到时间状态。

故障排除

手表发生问题时，请参阅下表进行故障排除。

症状	解决方法	页码
----	------	----

有关时间信号接收的问题。

在信号的接收地区内无法顺利接收信号。	推入柄头到位置 0 。	-
	检查城市的设置。	15至21
	避开可能干扰时间信号接收的物体，然后放置手表，使发射台位于手表的9:00点钟方向。	23, 24 和29
	信号接受尚未完成之前，请勿移动手表。	23和24
	秒针每两秒移动一次时，手表会无法接收到时间信号。此时，请将手表充电。	46

症状	解决方法	页码
----	------	----

已成功接收信号，但是未能显示正确的时间和日期。	检查城市的设置。	15至21
	检查并调整基准位置。	54至57

指针未能正常运行。

当您检查接收结果时，秒针逆时针方向旋转四分之一圈。	将手表充电。	43
秒针每两秒移动一次。	将手表充电。	44
所有指针都停止不动。	推入柄头到位置 0 。	-
	让手表直接照射阳光5至6小时，进行充电。	46

症状	解决方法	页码
----	------	----

指针未能正常运行。

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移动。	48
--------------------	---------------------------	----

时间和/或日期不正确。

时间和/或日期错误。	检查城市的设置。	15至21
	检查并调整基准位置。	54至57
	手动接收时间信号来调整时间和日期。	31至33
	手动调整时间和日期。	49至53
夏令时不显示。	手动选择“ON”或接收时间信号。	31至42

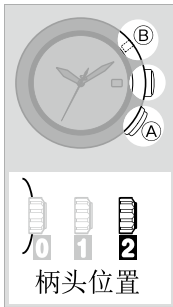
症状	解决方法	页码
----	------	----

即使城市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），如需要，请进行更改。	33至42
	检查并调整基准位置。	54至57
日期会在中午12:00左右时改变。	手动接收时间信号来调整时间和日期。	31至33
	手动调整时间12小时。	49至50

其它

指针不动，即使手表电量充足也一样。	让手表直接照射阳光5至6小时，进行充电。 如果充电后问题仍在，请联络最近的西铁城维修服务站。	46
-------------------	---	----

复位手表



手表如果受到静电影响或撞击，可能会无法正常运转。此时，您必须复位手表。

注意

- 复位手表之前务必使手表充满电。
(第 46 页)
- 复位手表之后您必须调整当前基准位置。

1. 拉出柄头到位置**2**。
2. 同时按下右下按钮 A 和右上按钮 B 然后松开它们。
秒针移到“0”秒位置，时针和日期稍微摆动一下，手表现在被复位。
3. 调整当前基准位置。
请参阅第 56 页上的步骤 4。

复位手表后

您必须按照下列步骤，再次调整手表。

1. 选择城市。

请参阅第 15 到 21 页。

- 复位手表后，所有城市显示标准时间（根据夏令时检查信号，手表在夏令时和标准时间之间自动切换）。有关夏令时，请参阅第 34 到 42 页。

2. 调整时间 / 日期。

- 手动接收时间信号来调整时：
 - 请参阅第 31 到 33 页。
- 手动调整时：
 - 请参阅第 49 到 53 页。

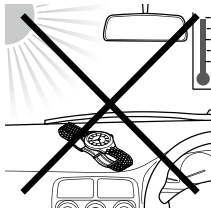
光动能手表使用的注意事项

务必使手表定期照射光线

- 手表定期照射光线。某些场合的穿着会阻止光线照射在手表上，如衬衫或外套的长袖，将阻止手表接收足够充电的光线。在这种情况下，需要另外给手表进行充电。
- 取下手表时，将手表放在光亮处。这将确保手表接收足够充电的光线，使手表持续正常运转。长期收藏手表于暗处可能会导致储存的电量耗尽，手表停止走动。

⚠ 注意 重新充电的预防注意事项

- 切勿在高温环境中进行手表充电 (60°C)，因为这可能导致敏感组件损坏及手表故障。



例如：

- 将手表放在太靠近可产生大量热能的光源附近，如白炽灯或卤素灯等的地方。
 - * 当在白炽灯下给手表充电时，确认灯和手表之间有 50 厘米的距离，以避免手表受热过度。重新将手表充电时切勿使用卤素灯，因为会产生过多热能。
- 在可能会产生高温的环境下进行手表充电，例如汽车仪表板位置。

充电电池的更换

- 本表中的电池并不需要经常更换。

但长期使用手表之后，由于手表润滑运动的退化，电量消耗可能会增加。这可能导致手表的运转时间比预期的短。

请务必定期带手表去西铁城指定维修服务站进行检查。

注：定期的维护不包括在保修条款中。

警告 充电电池的处理

- 请勿将充电电池从手表中取出。
如果有任何理由需要将充电电池从手表中取出，尽可能使充电电池远离孩童容易取得处，以免孩童误吞。
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 只使用指定的充电电池

- 切勿将普通电池安装在手表中。只使用指定的充电电池。

本表设计时只限于使用原装充电电池。普通电池不能使手表运转。安装普通电池可能会导致过度充电，从而引起电池破裂。这可能会损坏手表并伤害戴表者。如果有任何理由需要更换充电电池，请务必使用原装充电电池。建议您联络最近的西铁城指定维修服务站。

防水功能

⚠ 警告 防水能力

- 参阅表盘和表背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 指示。

名称	表示	
	表盘和壳背	
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

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)



戴水下呼吸器潜水
(戴氧气瓶)



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

不可以

- 不防水手表不能在水中或与水有接触的环境中使用。
- 日常使用防水能力（达 3 个大气压）表示这类表可在洗脸或淋雨时使用，但不能浸入水中使用。
- 日常使用加强防水能力（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。
- 日常使用加强防水能力（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以氦气的浸透式潜水时使用。
- 对应金属，塑料或橡胶表带，用清水清洗污垢。用软刷除去夹在金属表带接缝处的少量污垢。如果手表不防水，请务必不要弄湿表壳。

注意事项

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，按摩浴缸或其它地方，请勿佩戴手表。这可能会烫伤戴表者和 / 或引起手表故障。
- 戴上或取下手表时请小心，因为有可能夹住皮肤或损坏指甲，这取决于表带扣住的方式。

注意 注意事项

- 在佩戴手表时务必将柄头按入正常位置。如果柄头为螺旋式，请务必将柄头正确拧入（锁入）表壳。
- 手表潮湿时，请勿操作柄头或任何按钮。这可能会让水汽渗入，损坏敏感组件。
- 如果有水进入表内或水雾在表内长时间不散，请将表送至西铁城指定维修服务站或联络官方客服中心进行检查和 / 或维修。

- 如果防水等级为日常使用加强防水能力的手表浸入海水中或接触到过量汗水，请用清水彻底冲洗手表后用柔软的干布将其完全擦干。
- 如果有海水进入表内，则宜将手表用盒子或塑料袋好立刻送去修理。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

- 皮革，布料或真皮表带的耐久性可能会受水汽和汗水的影响。另外，湿的皮革表带可能会引起皮疹。请务必保持表带干燥和清洁。
- 如果手表湿了，建议将其取下，即使该手表本身防水。
- 切勿将手表扣得太紧。尽量在手表和皮肤之间留足够的空间，以便进行通风。

- 衣服和其它配件上的染料或泥土可能会弄脏橡胶表带。由于这些污渍可能成为永久性的，因此佩戴手表时请注意可能会染色的物品（如衣服，皮包，镀色手链等东西）。
- 溶剂，水汽和汗水可能导致表带质量退化。请务必更换变得又干又脆或已开裂的表带，以防止因表带断裂而造成的损失。

温度

- 在极高或极低的温度下，本表可能停走或其功能可能损坏。切勿在规格中描述的操作温度范围以外的温度下使用本表。

静电

- 石英手表中使用的集成电路（IC）对静电很敏感。请注意，若置于强静电环境中，本表可能发生故障。

磁性

- 石英手表是以使用一小块磁铁的马达作为动力的。若本表遇到使其发生故障的磁性物品，则可能干扰马达运行。切勿让本表接近磁性物品，如磁性“健康”手链或项链，磁性硬币盘，柜子和冰箱的磁性门封，手袋和手机袋的磁性扣，移动电话的扬声器，某些运动配件，磁共振成像设备等。

强烈撞击

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

化学物质，腐蚀性气体和水银

- 如果手表接触到涂料稀释剂，苯或其它含有这些溶剂的产品或溶剂（包括汽油，洗甲水，甲酚，浴室清洁剂和粘合剂，防水剂等），则可能使手表褪色，性能退化且损坏手表材料。小心使用这些化学物质。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。

注意 务必保持手表干净

- 旋转柄头的同时将它完全推入，并且定期按压按钮，
可让柄头和按钮不至于因为异物累积而卡住。
注：手表潮湿时，请勿操作柄头或任何按钮。
- 表壳和表带同内衣一样与皮肤直接接触。金属的腐蚀
或未被注意的污垢，如由汗水和灰尘造成的污垢，可
能会弄脏衣服的袖子和其它部分。请时刻保持手表干
净。

- 表壳和表带与皮肤直接接触。这可能导致因正常磨损而引起的灰尘和异物的悄悄累积。累积的物质可能会导致生锈，褪色和过早磨损。请务必定期用柔软的干布清洁手表。如果污垢累积严重，您可能需要请专业人员清洁表壳和 / 或表带。
- 在某些情况下，灰尘和异物的累积可能会引起皮肤反应。这也可能由某些我们无法控制的过敏而导致的。如果发生这种情况，请立即停止使用手表并咨询您的医生。

- 皮革，布料和其它真皮表带可能会因水汽，汗水和 / 或累积的灰尘而褪色或变脆。想要最大限度地使用表带，请务必每天用柔软的干布擦拭皮革表带，使其保持清洁和干燥。

注意 保养手表

- 用柔软的干布擦掉表壳和表面的污垢或水汽，如汗水。
- 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。

维护

日常维护

- 旋转柄头的同时将它完全推入，并且定期按压按钮，
可让柄头和按钮不至于因为异物累积而卡住。
- 定期使用干净软布擦掉表壳和玻璃上的灰尘，汗水及水分。
- 清洁金属，塑料部件或橡胶表带时，请用水洗去脏污。
使用软刷，剔除卡在金属表带间隙的灰尘和脏污。
- 请勿使用具磨光作用的布，否则可能损伤手表的表面
及某些特殊处理。

- 请勿使用溶剂（稀释剂，苯胺等），否则可能损伤表面处理。

定期检查

为确保使用安全及延长使用寿命，请每两，三年检查手表一次。防水圈及其它组件需定期更换，才能确保手表的防水性能。其它部件需要定期检查，并视需要更换。更换部件时，请务必使用西铁城原装部件。

信息

时间信号

时间信号几乎维持每天 24 小时持续发送，但是，有时可能会因为维护原因而中断。您可以在发射台网站查询时间信号的发送状况。

时间信号对人体或医疗器材不会产生影响。

关于涂有发光涂料的手表

本表的表盘和指针上有夜光涂料，以帮助您在昏暗的环境中读取时间。该夜光涂料既能储存自然光源，也能储存人工光源。这种涂料不含任何放射性物质或任何其它可能会对环境或人体有害的物质。

- 随着时间的推移，夜光涂料发出的光逐渐减弱。
- 发光时间的长短和发出多大的光取决于光源亮度，类型和距离，曝光时间以及夜光涂料的用量 / 使用面积。
- 当手表未放置在光源下时，夜光涂料将开始发光，并在几个小时后慢慢变暗。发出可见光的时间长短取决于光源类型和曝光时间，以及手表夜光功能的大小。

规格

型号	H144/H145	类型	指针式光动能手表
走时精度 (无时间信号接收)	在正常使用温度 (+5 °C 和 +35 °C 之间) 下佩戴, 每月 ±15秒内		
使用温度范围	-10 °C至+60 °C		
显示功能	<ul style="list-style-type: none">• 时间: 小时, 分钟, 秒• 日历: 日期• 城市		

<p>充满电后最长 运转时间</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 充满电到耗尽： 约两年（开启节电功能） 约六个月（不开启节电功能） • 发出电量不足警告时的剩余电量： 约三天
<p>电池</p>	<p>充电电池1个</p>
<p>其它功能</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 光动能功能 • 剩余电量指示 • 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（节电功能）



其它功能

- 接收时间信号（自动，强制，恢复自动）
- 确认接收状态（RX）
- 时间信号站的自动选择（仅JJY）
- 显示上次接收结果（OK/NO）
- 夏令时（ON/OFF）

其它功能	<ul style="list-style-type: none">• 城市设置 (26个城市)• 万年历 (到2100年2月28日)• JIS1型防磁功能/撞击侦测功能/指针修正功能
-------------	--

* 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

