

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。

获取最新信息 (机芯编号: YF05)

必要时可以访问西铁城网站:

www.citizenwatch-global.com/

- 此外，访问此处可查看通知。
- 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 — 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 13 和 14 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



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。

内置活动监视器

手表会记录您的活动，您可以在专门应用程序上查看其数据。

用户可配置的按钮

通过在专门应用程序上进行设置，您可以根据需要将三个功能分配给手表的按钮。

- [拍摄照片]
- [模式切换]
- [第二时区]
- [日期]
- [目标追踪]
- [通知]
- [音乐控制]
- [电话响铃]
- [调高音量]
- [调低音量]

目录

安全预防注意事项 — 重要事项	1
功能	1
使用手表之前	2
表带调整	2
保护贴纸	2
组件识别	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	2
执行配对	2
配对失败时	3
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	4
加速传感器	4
专门应用程序的屏幕	5
侧面菜单	5
[选择设备] 屏幕	5
[我的手表] 屏幕	5
[健康] 屏幕	5
更改专门应用程序的设置	6
更改活动的目标值	6
检查已连接手表的状态	7
执行功能的设置并将其分配至手表的按钮	8
关于功能指针 (小指针)	8
设置闹铃	9
设置通知	10
检查并修正基准位置	11
更换电池	12
故障排除	12
Bluetooth® 无线技术	13
防水功能	13
注意事项和使用限制	13
规格	14

使用手表之前

表带调整

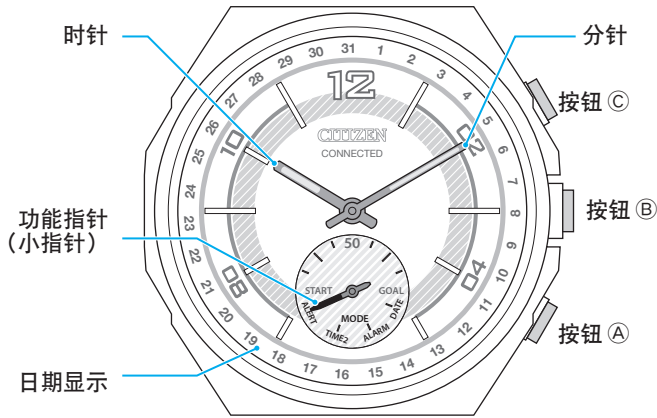
建议您寻找有经验的手表维修技师来帮助您调整手表。如果调整不当，表链可能会意外脱落，导致手表丢失或人员受伤（除含有表带调整工具的产品）。

请联络指定维修服务中心。其他维修点可能会收费，或不提供该服务。

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。

组件识别



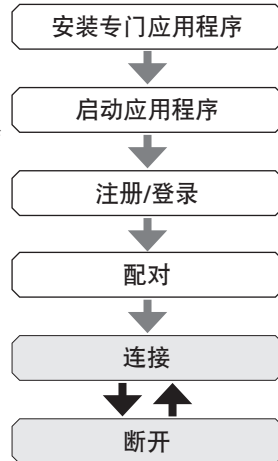
• 本说明手册中的图解可能与您手表的实际外观不同。

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 Learning Thermostat are trademarks of Google LLC.
- IOS® is a trademark or registered trademark of Cisco in the U.S. and other countries and is used under license.



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。
- 满足您智能手机的要求并不保证应用程序正常运行。
- 手表制造完成后，专用应用程序的更新可能会停止。

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。
- 提前给智能手机充足电。
- 打开智能手机上的 Bluetooth® 和位置信息相关功能。

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。

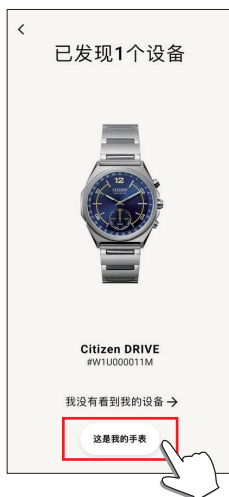


- 当您创建帐户时，继续进行身份验证。验证码将发送到您在此处输入的邮件地址。
- 如果您之前创建帐户后没有执行配对就注销，请点击 [登录]。
- 登录后，无论激活还是停用应用程序，状态（登录状态）都将保留。

5 按下右侧中间按钮 ② 并在显示 [开始配对] 屏幕上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。

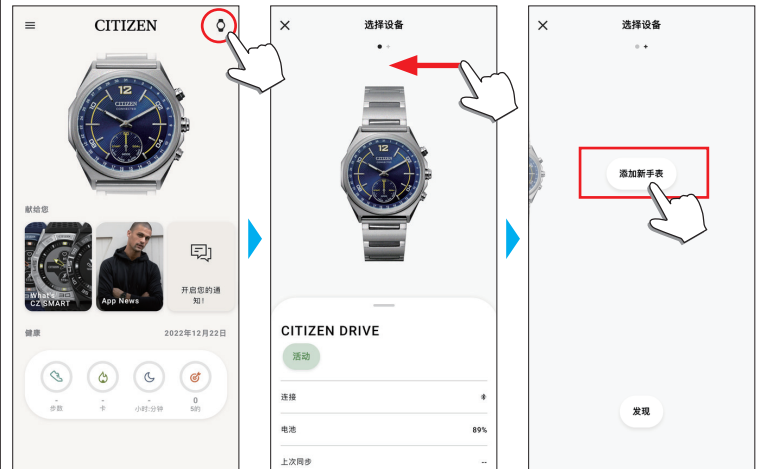
7 在规定时间内按住手表右上方的按钮 ③。



配对开始。

■ 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 ④，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

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 关闭智能手机上的蓝牙功能，然后重新打开。
- 3 再次执行手表和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以显示要连接智能手机的手表。
- 3 向上滑动 [选择设备] 屏幕底部的选项卡以显示菜单。



- 4 点击 [移除手表]。
- 5 在智能手机的 Bluetooth® 设置中删除 “Citizen Connected HR”。
- 6 关闭智能手机上的蓝牙功能，然后重新打开。
- 7 再次执行手表和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。
- 如果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，不会开始同步。

向下滑动主屏幕也会启动数据同步。



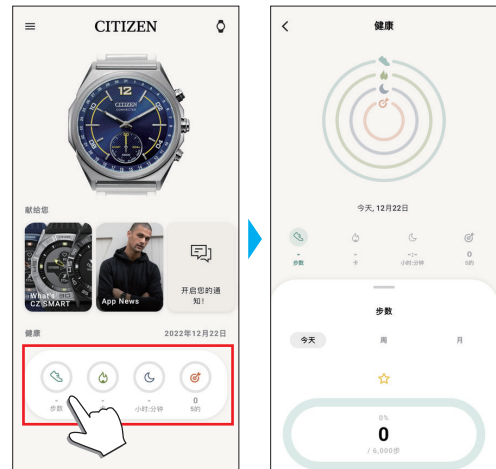
调整时间和日历

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

本手表配备了内置加速传感器。它始终在您佩戴手表时测量您的活动。在专门应用程序的 [健康] 屏幕上，活动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，您可以查看按身高和体重得出的卡路里消耗、睡眠时间等。

- 当您实现在专门应用程序上设置的活动目标时，手表就会振动以通知成就。
- 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。
- 手表上会存储最多约 40 天的活动数据。
- 使用该产品收集的数据可以发送到其他应用程序并进行浏览。
- 该产品以特殊方式解释其加速度传感器检测到手表实际运动，以计算出您的活动，例如您的步数或睡眠。这是一种估计，其结果可能与实际活动不同。
- 您不能编辑数据。您也无法在本手表的专门应用程序上显示通过其他设备收集的活动数据。

专门应用程序的屏幕

我们调用主屏幕正下方的屏幕，该屏幕在启动专门应用程序后立即出现。



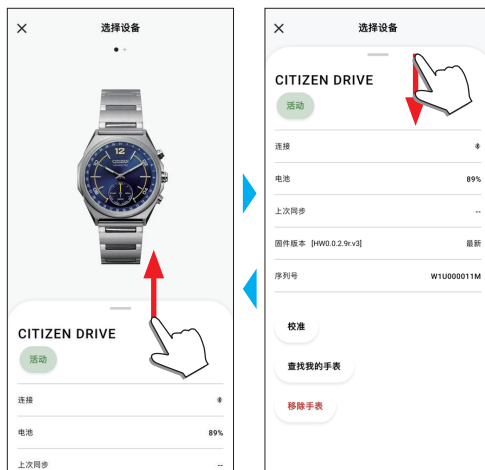
侧面菜单

您可以在此处控制您的帐户、活动目标设置和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、管理连接和调整手表指针的基准位置。



[我的手表] 屏幕

您可以为手表的按钮分配各种功能。您还可以控制通知和闹铃的设置。



■ [我的偏好] 屏幕

您可以在此处控制闹铃、通知、单位等的设置。



[健康] 屏幕

它是用于显示手表上活动监控器数据的屏幕。

此屏幕具有以下四个子菜单：[步数]、[动态热量(卡)]、[睡眠(小时:分钟)]和[目标追踪]。



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 6 页）。

更改专门应用程序的设置

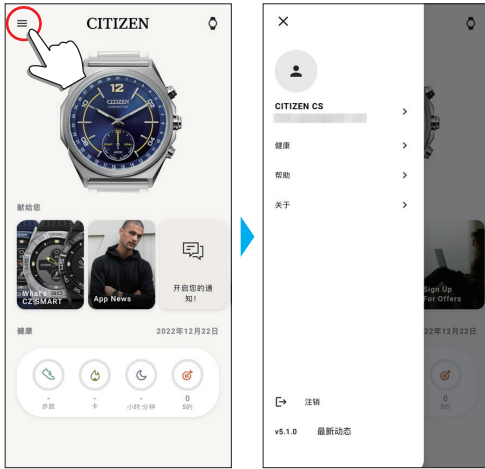
1 启动此专门应用程序。

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(≡)。

侧面菜单随即打开。



帐户名称	点击名称以更改帐户名称和密码。
[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]	您可以在此处查看常见问题解答并联系我们。
[关于]	您可以在此处控制数据共享设置以进行软件改进，并浏览使用条款和隐私政策。您也可以在此处删除您的帐户。
[注销]	使用此项来注销专门应用程序。您的帐户未被删除。
版本说明	显示此专门应用程序的版本。
[最新动态]	您可以查看此专门应用程序和其他主题的最新信息。

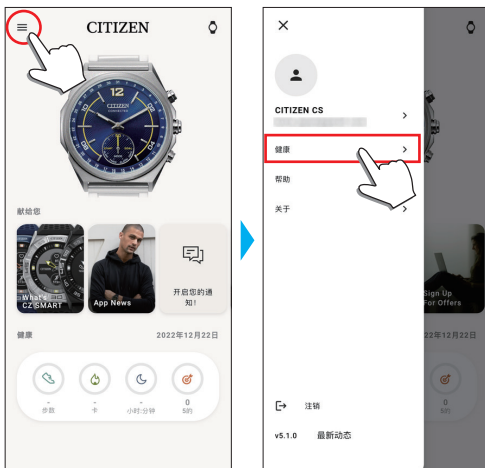
更改活动的目标值

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。

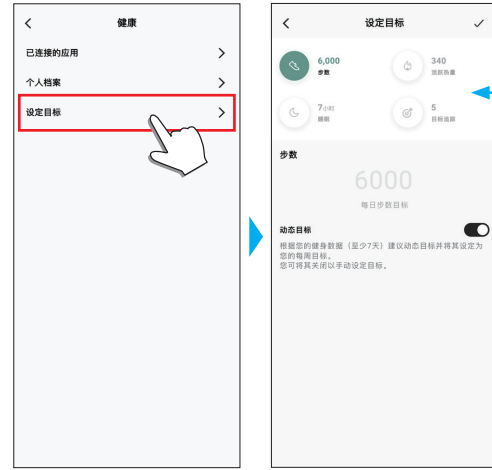
2 点击主屏幕左上方的菜单图标(≡)，然后点击侧面菜单上的[健康]。



[健康] 屏幕会打开。

3 点击 [健康] 屏幕上的 [设定目标]。

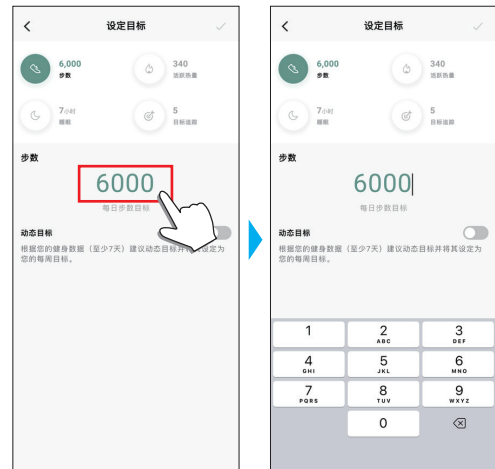
[设定目标] 屏幕会打开。



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。

随即显示屏幕键盘。



- 当 [步数] 上的 [动态目标] 处于活动状态时，您无法更改其目标值。目标值是根据您过去的活动历史记录自动设置的（至少需要有 7 天的活动记录才能激活该功能）。

5 点击 [设定目标] 屏幕右上方的检查图标(✓)以完成该过程。



检查已连接手表的状态

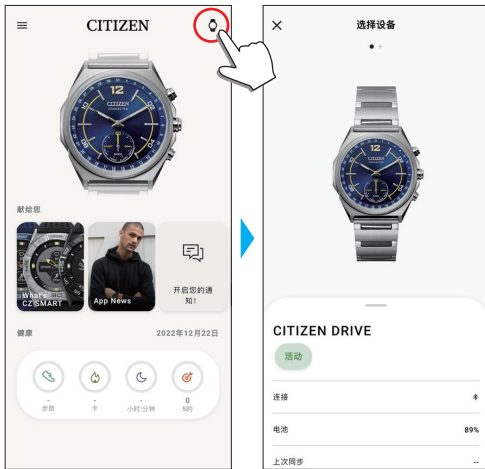
1 启动此专门应用程序。

手表和智能手机连接。

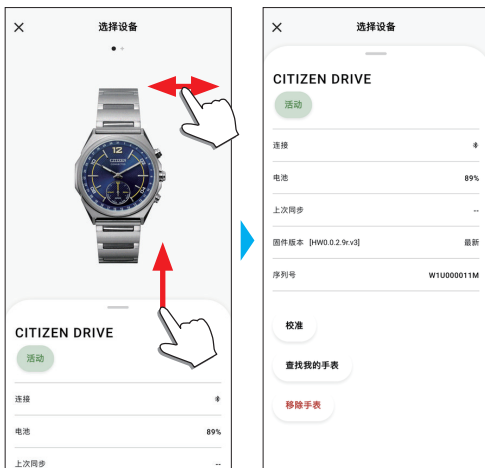
- 如果您尚未登录，请登录。
- 如果手表和智能手机开始同步，请等待直至完成。

2 点击主屏幕右上方的手表图标 (🕒)。

[选择设备] 屏幕会打开。



3 向左或向右滑动屏幕以显示已连接的手表，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]。 • 使用两只或多只手表时，您可以通过点击 [设为活动中] 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]	您可以在此处查看已连接手表的电池剩余电量。
[上次同步]	显示自上次连接以来经过的时间。
[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]	检查和校准指针的基准位置。 详细信息，请参阅“检查并修正基准位置” (→ 第 11 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]	使用此项取消手表和智能手机之间的配对并重置手表。 • 将手表和智能手机保持在可连接的距离内。

执行功能的设置并将其分配至手表的按钮

您可以为手表的按钮分配您喜欢的功能。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。

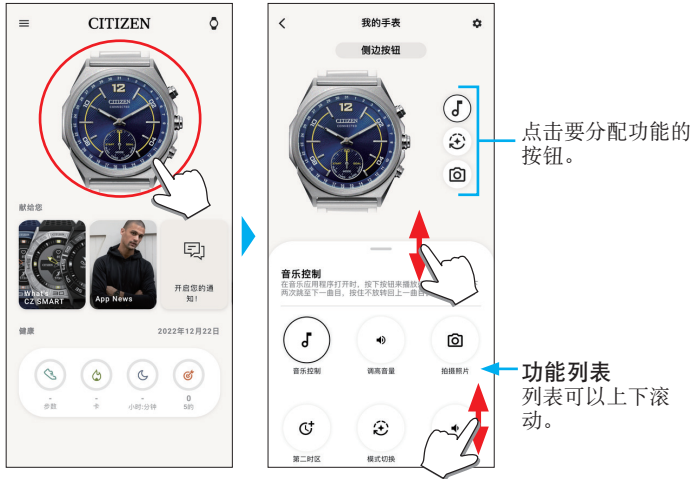
手表和智能手机连接。

- 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 在主屏幕上点击已连接手表的图片。

[我的手表] 屏幕会打开。

功能列表显示在屏幕底部的选项卡上。



点击要分配功能的按钮。

功能列表列表可以上下滚动。

- 点击右上方按钮 © 时会显示上述示例。

3 点击您要为其分配功能的按钮，然后点击屏幕底部的功能。

[拍摄照片]	使用照片应用程序时按下按钮即可拍照。
[模式切换]	每按一次按钮，手表的显示将按以下顺序切换：通知 (ALERT)、第二时区 (TIME2)、闹铃时间 (ALARM)、日期显示 (DATE)。功能指针 (小指针) 的指示对应于上述显示的切换而变化。
[第二时区]	按下按钮会在手表上显示第二时区。设置分配功能时要指示的区域。功能指针 (小指针) 指向 TIME2。
[日期]	按下按钮通过时针和分针指示当前日期。功能指针 (小指针) 指向 DATE。
[目标追踪]	手表会记录您按下按钮的时间和按下的次数。
[通知]	按下按钮通过时针和分针指示最后显示。功能指针 (小指针) 指向 ALERT。
[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/上一首/下一首。 播放/暂停：按下并释放一次按钮。 返回上一曲：在播放过程中按住按钮。 前往下一曲：在播放过程中，按下并释放按钮两次
[电话响铃]	按下按钮可使智能手机发出声音。您可以设置自己喜欢的声音。要停止发出声音，请再次按下同一个按钮。
[调高音量]	按下按钮可以调高音量。
[调低音量]	按下按钮可以调低音量。

4 点击 [我的手表] 屏幕右上方的返回图标 (<) 以完成该过程。

- 按照屏幕上的指示操作。

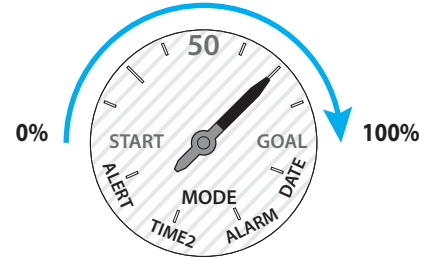


所选功能已分配给按钮。

关于功能指针 (小指针)

■ 步数的成就等级显示

本款手表的功能指针 (小指针) 通常指示通过手表的活动监控器测量的每日步数成就等级。



- 上面的示例显示了 75% 的成就等级。
- 每天 0:00 重置成就等级，指示返回 0%。

■ 模式显示

将某些功能分配给手表的按钮并激活以下功能之一后，手表的显示将更改 10 秒钟，功能指针 (小指针) 指向与激活的功能对应的模式。

功能指针 (小指针) 的指示	时针和分针的指示
	ALERT 显示先前的通知。 没有通知时不显示任何内容。
	TIME2 在 [第二时区] 上显示您所选位置的时间。
	ALARM 显示在 [闹铃] 上设置的闹铃时间。
	DATE 显示日期。

- 将任意 [通知]、[第二时区] 和 [日期] 分配给手表的按钮并按下相应按钮时，将显示 ALERT、TIME2 和 DATE。当使用分配了 [模式切换] 功能的手表按钮时，也会显示它们。
- 重复按下分配了 [模式切换] 功能的手表按钮时，会显示 ALARM。如果未设置闹铃，则会跳过 ALARM。

设置闹铃

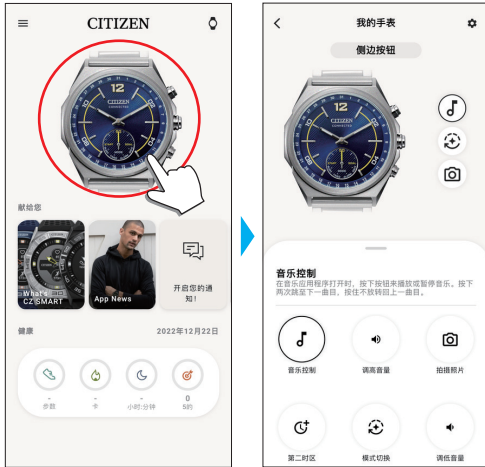
1 启动此专门应用程序。

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。

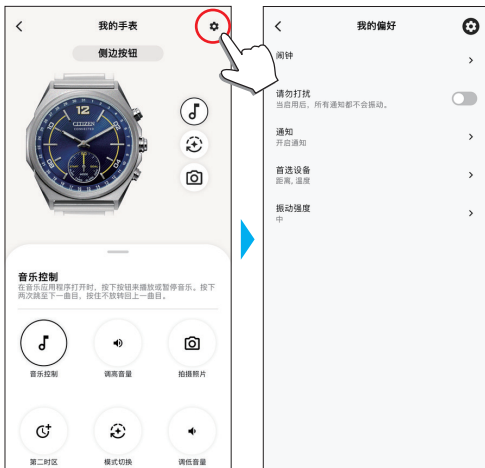
2 在主屏幕上点击已连接手表的图片。

[我的手表] 屏幕会打开。



3 点击 [我的手表] 屏幕上的设置图标 (⚙️)。

[我的偏好] 屏幕会打开。



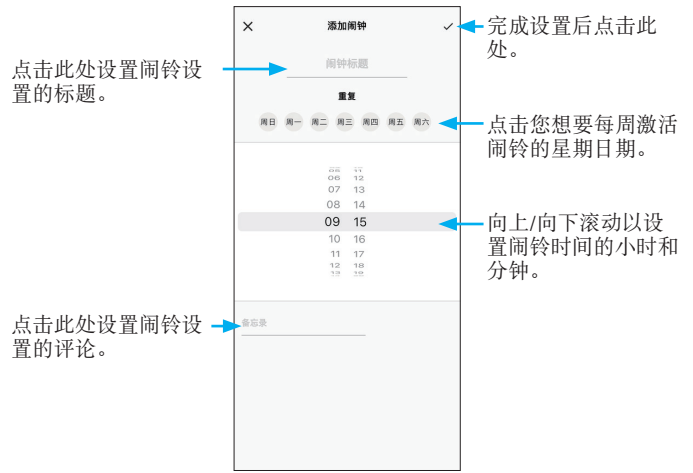
4 点击 [我的偏好] 屏幕上的 [闹铃]。

[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] 上重复点击一周中您要使用闹铃的日期。以下示例中选择了星期一到星期五。



6 完成闹铃时间设置之后，点击 [添加闹铃] 屏幕右上方的检查图标 (✓) 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

时针和分针颤动，手表振动。

- 功能指针（小指针）指向 **ALARM**。
- 按任意按钮可停止闹铃。

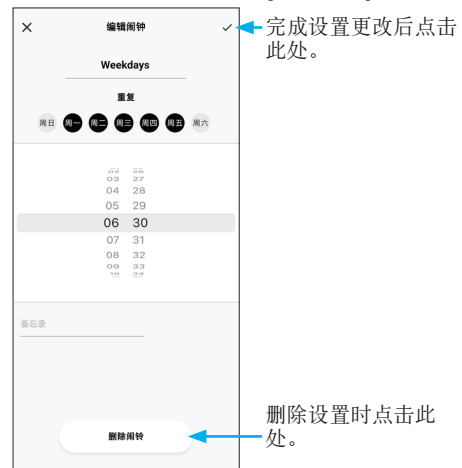
■ 打开/关闭闹铃

在 [闹铃] 屏幕上点击闹铃设置开关可打开/关闭闹铃。



■ 更改闹铃设置

在 [闹铃] 屏幕上点击闹铃设置，可打开 [编辑闹铃] 屏幕。



设置通知

手表通过将分针和时针移至预先设置的与通知类型相对应的位置来显示通知。通知时手表会振动。

- 如果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，则可能无法接收通知。
- 振动次数会影响手表的电池寿命。

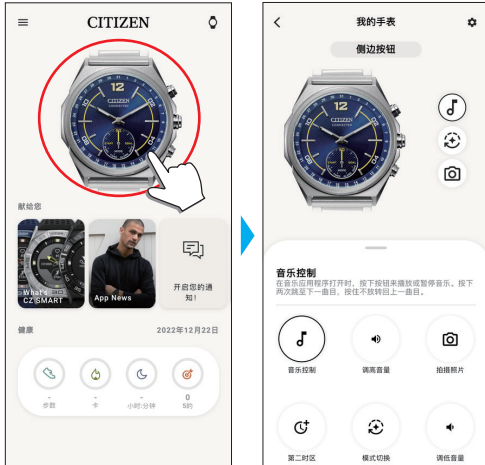
1 启动此专门应用程序。

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。

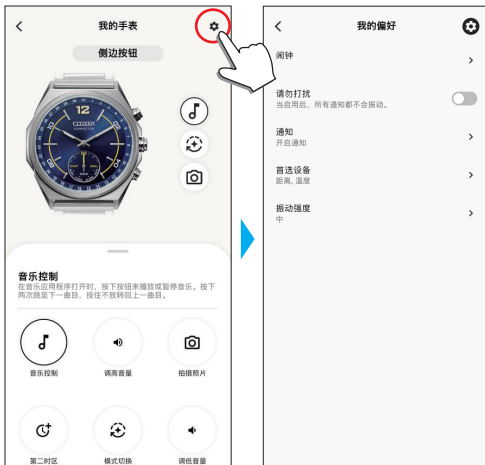
2 在主屏幕上点击已连接手表的图片。

[我的手表] 屏幕会打开。



3 点击 [我的手表] 屏幕上的设置图标 (⚙️)。

[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。



5 点击显示位置的通知并向上滑动屏幕底部的选项卡。

随即显示应用程序列表或联系人列表。



- 访问智能手机上的地址管理应用程序需要设置访问权限。在 Android 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。

■ 更改振动强度设置

使用 [我的偏好] 屏幕上的 [振动强度]。

■ 要停止通知

打开/关闭 [我的偏好] 屏幕中 [请勿打扰] 的开关。

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。

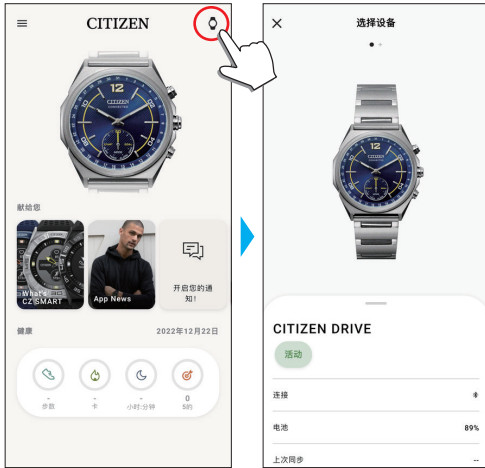
1 启动此专门应用程序。

手表和智能手机连接。

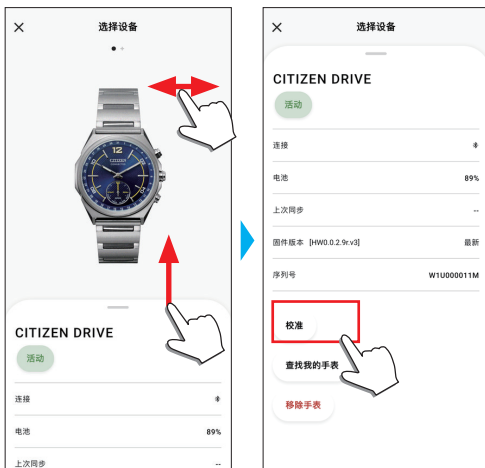
- 如果您尚未登录，请登录。
- 如果手表和智能手机开始同步，请等待直至完成。

2 点击主屏幕右上方的手表图标 (🕒)。

[选择设备] 屏幕会打开。



3 向左或向右滑动屏幕以显示已连接的手表，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。

完成所有指针的基准位置调整后
点击此处。



点击按钮调整每个指针的基准位置。

5 根据屏幕上的说明校正手表指针的基准位置。

- 使用手表图像下方的按钮移动手表指针。

6 完成时针调整后向左滑动。

分针的基准位置可调。

7 通过相同的步骤调整分针和功能指针（小指针）的基准位置。

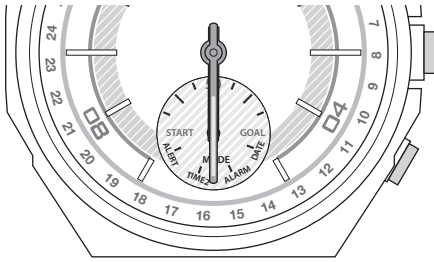
8 点击屏幕右上方的检查图标 (✓) 以完成该过程。



- 功能指针（小指针）的基准位置调整屏幕中出现检查图标 (✓)。

更换电池

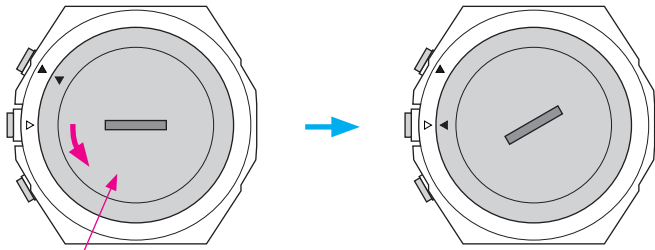
电池电压变低时，此款手表会将所有指针停在 6 点钟位置，从而指示电池的更换周期。



- 按下按钮可以取消指示，但是建议尽早更换电池。
- 您可以在专门应用程序的 [选择设备] 屏幕上查看手表的电池剩余电量。

■ 更换电池时

1 使用硬币或类似物品逆时针旋转手表的表壳后盖。



表壳后盖

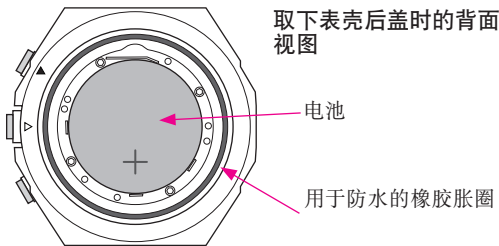
- 转动表壳后盖，直到上面的刻印 (▲) 与表壳边缘上的 △ 对齐。

2 翻转手表以取出电池。

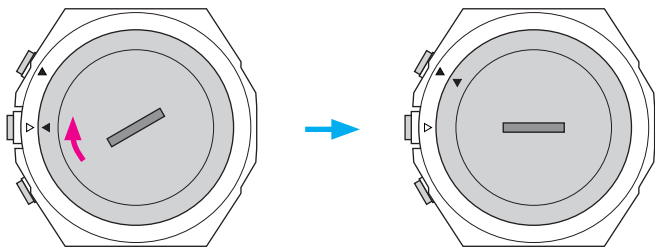
3 将新电池放入手表。

- 放置电池，使其正号 (+) 位于顶部。

4 确认用于防水的橡胶胀圈放置在正确的位置。



5 装上表壳后盖，确认上面的刻印 (▲) 与表壳边缘的 △ 对齐，然后顺时针转动表壳后盖。



- 转动表壳后盖，直到上面的刻印 (▲) 与表壳边缘上的 ▲ 对齐。
- 请注意，不要在表壳后盖和表壳之间夹入任何异物，例如线丝。
- 牢固地转回表壳后盖，直到槽位处于笔直的水平位置。
- 更换电池后，启动专门应用程序并同步手表和智能手机。

故障排除

现象	解决方法
配对	
无法执行配对、同步或更新。	请在智能手机附近设置手表。
	检查蓝牙的设置以及智能手机和专门应用程序的位置信息。
	如果已执行配对，则取消现有的配对，再次执行配对。
如果手表的所有指针有时停在 6 点钟位置，请更换电池。	
手表的所有指针停在 6 点钟位置。	更换手表电池。
我想取消现有的配对。	在专门应用程序的 [选择设备] 屏幕上选择您当前使用的手表，向上滑动屏幕底部的选项卡，然后点击 [移除手表] 取消与其配对。然后，在智能手机的蓝牙设置上删除当前使用的手表的名称。
时间/日历	
无法调整时间/日历。	您无法在此款手表上手动调整时间和日历。手表通过专门应用程序与智能手机连接，以遵循智能手机的时间和日历。
时间/日历错误。	在智能手机上检查时间和日历，并启动专门应用程序以使其与手表同步。 校正手表指针的基准位置。在专门应用程序的 [选择设备] 屏幕上选择您当前使用的手表，向上滑动屏幕底部的选项卡，然后点击 [校准]。
活动监控器	
我的睡眠未记录在活动监控器上。	当您在睡觉时戴上手表时，会自动记录睡眠。
我想更改我的帐户名称。	在专门应用程序的侧面菜单上点击您的帐户名称。
我想更改身高和体重的值。	在专门应用程序的侧面菜单上依序点击 [健康] 和 [个人档案]。
我想在专门应用程序上更改长度和温度的单位。	在专门应用程序的 [我的偏好] 屏幕上点击 [首选设备]。
活动监控器的数据未发送到专门应用程序。	当手表的剩余电量较低时，请更换手表的电池。 将手表正确戴在手腕上。
通知/闹铃	
没有通知。	在专门应用程序的 [我的偏好] 屏幕上检查通知的设置。 在专门应用程序的 [我的偏好] 屏幕上检查 [请勿打扰] 的开关是否已关闭。
闹铃未运行。	在专门应用程序的 [我的偏好] 屏幕中的 [闹铃] 屏幕上检查闹铃打开/关闭、闹铃时间和闹铃重复的设置。
其他	
我想检查电池剩余电量。	在专门应用程序的 [选择设备] 屏幕上选择您当前使用的手表，向上滑动屏幕底部的选项卡，然后检查 [电池] 的值。
无法识别功能指针 (小指针) 指示的内容。	此款手表的功能指针 (小指针) 通过指向小表盘的上半部分来指示活动成就；通过指向下半部分指示手表的当前模式。
指针停止走动。	手表的所有指针停在 6 点钟位置时，表示电池剩余电量不足。请尽快更换电池。

- 如果以上任何一种方法都未能解决您的问题，请将电池从手表上取下并重新放置。

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。

www.citizenwatch-global.com/support/yf05/index_sc.html



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。
- 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。

名称	显示	规格	遇水情况下的使用					
	表盘或表壳后盖		少量触水 (洗脸、 下雨等)	游泳及一 般的清洗 工作	徒手潜 水、海上 运动	利用空气 罐的水肺 潜水	利用氮气 的饱和 潜水	手表受潮 时操作柄 头或按钮
不防水	-	不防水	不可	不可	不可	不可	不可	不可
日常使用的防水手表	WATER RESIST	防水为 3 个大气压力	可	不可	不可	不可	不可	不可
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	可	可	不可	不可	不可	不可
	W. R. 10 bar W. R. 20 bar	防水为 10 或 20 个大气压力	可	可	可	不可	不可	不可

注意事项和使用限制

⚠️ 注意 更换电池

- 请勿给用过的电池充电。
- 请勿将用过的电池丢入火中。
- 请勿吞食电池 - 化学灼伤危险。
- 本产品包含纽扣电池。如果吞下纽扣电池，短短 2 小时就可能造成严重的内部灼伤，甚至可能导致死亡。
- 将新电池和旧电池放在儿童接触不到的地方。
- 如果电池仓不能牢固地关紧，请停止使用本产品，并将其放在儿童接触不到的地方。
- 如果您认为电池可能被吞入或放入身体的任何部位，请立即就医。
- 请勿拆卸、定制或加热电池。可能会导致严重的事故。
- 将用过的电池留在手表中可能会因漏液而损坏手表并导致故障。请尽快更换电池。
- 更换电池时，请务必使用指定的电池。
- 请勿使用指定电池以外的其他电池进行更换。如果使用不正确的电池进行更换，可能会导致爆炸或手表发生故障。

⚠️ 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，以避免伤害自己和其他人。
- 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小心，避免不慎弄伤指甲。

⚠️ 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（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，请联系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，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。
- 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）。请联系指定维修服务中心。其他维修点可能会收费，或不提供该服务。

<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。
- 请勿将手表放置在过热或过冷环境中，或可能导致电池漏液、发热、爆炸或燃烧的环境中。

<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>

- 请勿在含有化学品或腐蚀性气体的环境中使用手表。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，金属的腐蚀或积累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。
- 表壳和表带与皮肤直接接触。在少数情况下，累积的污渍，异物可能会刺激皮肤。若您认为身体出现了问题，立即停止佩戴手表并联系医师。
在金属表带或表壳积累汗水或污垢的情况下，请使用刷子及中性洗涤剂彻底清除。如果是皮革或者橡胶（氨基甲酸酯）表带，请使用干燥的软布擦干净。
- 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。
- 若是金属、塑料或橡胶（聚氨酯）表带，请使用清水清洗任何污垢。请使用软刷擦除积于金属表带细缝之间的少量污垢。
- 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	YF05	
类型	指针式石英手表	
显示功能	时间	时、分
续航时间	约 1 年 (根据使用条件，时间可能会变短。)	
电池	原电池（锂锰纽扣电池 CR2430），1 个	
其他功能	<ul style="list-style-type: none"> • 电池寿命通知功能 • 闹铃功能（振动） • 振动功能（通过专门应用程序设置） 	

测量“续航时间”时，下表中假定以下条件。

连接智能手机	19 小时/天
自动重新连接	14 次/天
数据同步	20 次/天
通知	每天两次

规格和内容如有更改，恕不另行通知。