

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。

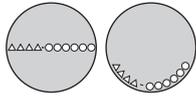
若要检查机芯编号

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。

表壳编号的前 4 个字符代表手表的机芯编号。

在示例中，“△△△△”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 9 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 A 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，您可以根据需要将以下三个功能分配给手表的按钮。

- 拍照
- 显示第二个时区 (当地时间)
- 显示通知
- 显示日期
- 更改模式
- 搜索智能手机
- 播放/暂停音乐
- 调高音量
- 调低音量
- 记录活动成就的进度
- 显示预计到达/行程时间

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
连接智能手机	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
关于同步	3
时间接收	3
活动监控器	3
专门应用程序的屏幕	4
[首页] 屏幕	4
[自定义] 屏幕	4
[提醒] 屏幕	4
[个人档案] 屏幕	4
检查所连接手表的状态	4
将功能分配到手表的按钮	5
将按钮作为一组使用	5
功能指针 (小指针) 的指示	6
设置闹铃	6
设置通知	7
检查并修正基准位置	7
更换电池	8
故障排除	8
关于蓝牙	9
防水功能	9
注意事项和使用限制	9
规格	10

使用手表之前

连接智能手机

使用专门应用程序将手表与智能手机连接。
从应用程序商店下载与您的智能手机兼容的应用程序。



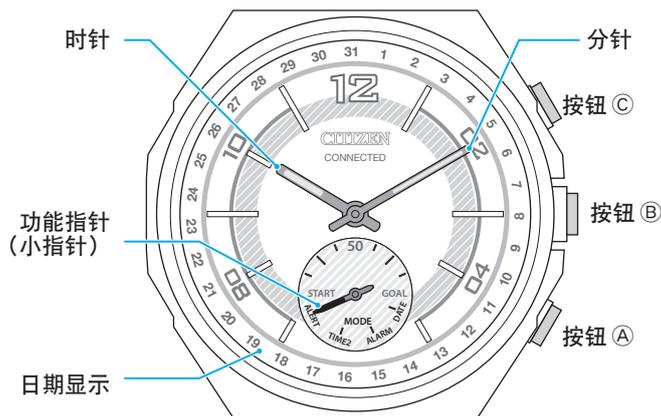
表带调整

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。
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。

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

本款手表通过蓝牙低功耗节能通信技术与智能手机进行通信。

您必须在智能手机上安装专门应用程序“CITIZEN CONNECTED”。安装后，启动它，建立一个帐户，然后在手机和手表之间执行配对以将它们连接起来。

连接流程如下所述。

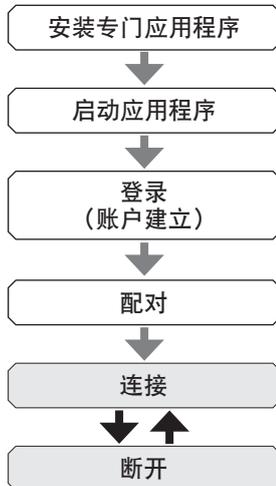
• 创建帐户需要可用于接收电子邮件的电子邮件地址。

• 无需每次连接手表和智能手机时都执行登录和/或配对。

* Bluetooth® 字标和徽标是 Bluetooth SIG, Inc. 的注册商标。

* Android 是 Google Inc. 的注册商标。

* iOS 是 Apple Inc. 的操作系统名称。IOS 是 Cisco 在美国及其他国家和地区的商标或注册商标，经授权允许使用。



连接要求

Android	Android OS 5.0 或以上版本
iPhone	iOS 10.0 或以上版本 (iPhone 5 或以上版本)
蓝牙	蓝牙智能/ 4.2 低功耗

您可以在下面的链接中查看有关兼容智能手机的信息。

<https://citizenwatch-global.com/support/yf05/index.html>

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。
- 打开蓝牙和智能手机上与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 建立账户。

- 如果您之前建立帐户后没有执行配对就注销，请登录。
- 登录后，无论激活还是停用应用程序，状态都将保留。

4 在应用程序的屏幕上按右中间按钮 (B)，然后点击 [继续]。



5 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。

6 在时限内，按住手表上的右中间按钮 ③。



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

取消配对时，请点击应用程序 [个人档案] 屏幕上的 [配对手表] 按钮或 [+ 添加] 按钮。



关于同步

配对后，手表和智能手机就会连接，并在专门应用程序启动或显示时自动同步它们的数据。

- 同步开始时，手表的所有指针都将完全旋转。
- 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。

向下滑动 [首页] 屏幕也会启动数据同步。



时间接收

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。

活动监控器

本款手表配有活动监控器，用于测量和记录您的活动。当您实现在应用程序上设置的活动目标时，手表就会振动以通知成就。此外，您可以在专门应用程序上查看活动的历史记录。

- 当手表和智能手机连接以同步数据时，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。
- 手表最多可保存约 40 天的活动数据。

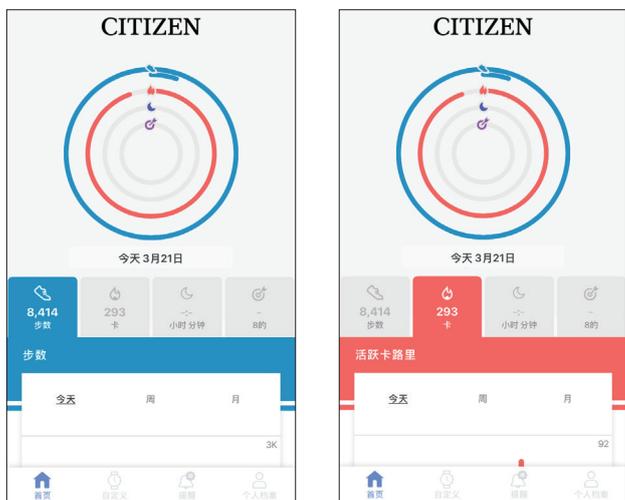
专门应用程序的屏幕

专门应用程序具有以下四个不同的屏幕。点击显示屏幕底部的四个图标以切换屏幕。



[首页] 屏幕

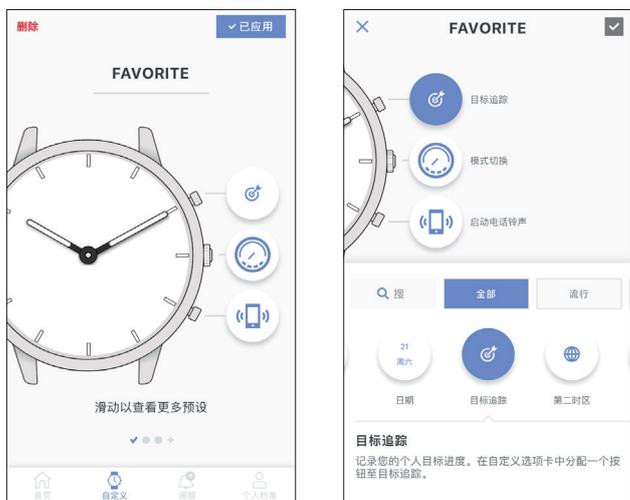
它是用于显示手表上活动监控器数据的屏幕。屏幕上有四个子菜单：[步数] [活跃卡路里] [睡眠] [目标追踪]。



- 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。
- 可以在 [个人档案] 屏幕上的 [设定目标] 处更改目标值。

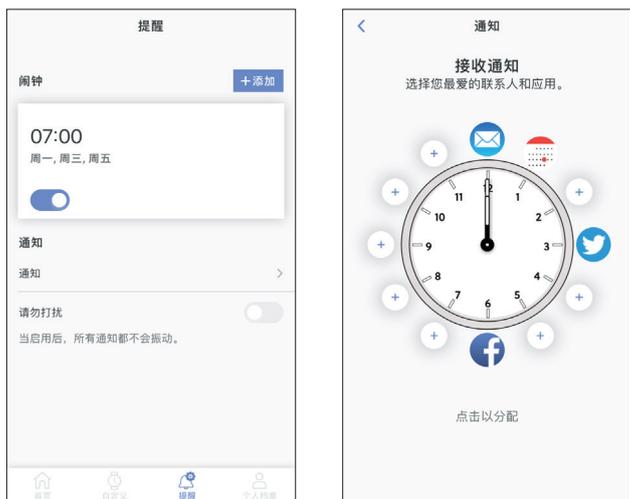
[自定义] 屏幕

它是用于将功能分配给手表的按钮，在搜索智能手机时设置音乐，设置当地时间的区域等的屏幕。



[提醒] 屏幕

它是用于设置闹铃时间和通知的屏幕。



[个人档案] 屏幕

它是用于设置帐户、添加手表、参考帮助以及更改其他设置的屏幕。

- 您可以检查手表的电池剩余电量。
- 取消配对和注销也将在此屏幕上执行。



手表的剩余电池电量

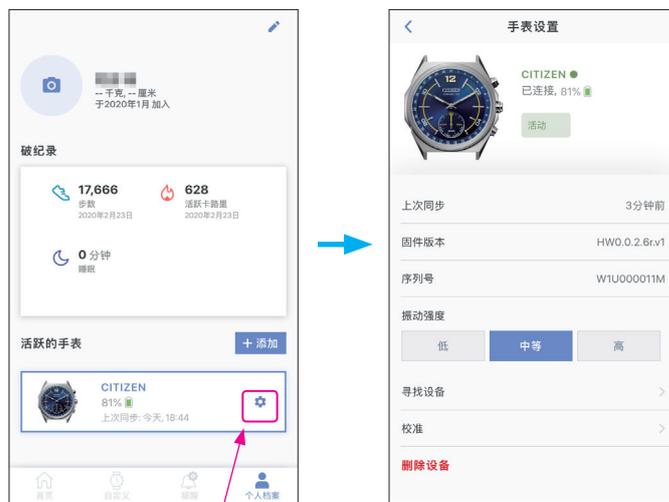
检查所连接手表的状态

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 在 [个人档案] 屏幕上点击所连接手表图像右侧的图标。



点击图标。

[手表设置] 屏幕会打开。

上次同步	显示手表和智能手机上最后一次数据同步的时间。
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。
振动强度	您可以在此处选择闹铃和通知的振动强度。
寻找设备	使用此项搜索手表。与手表最后一次同步的大致位置可以显示在地图上。
校准	检查和校准指针的基准位置。
删除设备	取消与手表的配对。

- 需要使用智能手机位置信息的访问权限，才能使用 [寻找设备] 在智能手机的地图上显示手表的位置。

将功能分配到手表的按钮

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 [自定义] 屏幕上点击您要分配功能的按钮。



显示按钮列表。

- 上面的示例显示了点击按钮 © 的时间。

3 在屏幕底部点击您要分配的功能。

您可以从以下功能中选择一种。

模式切换		每次按该按钮，手表的显示将按以下顺序切换：通知 (ALERT)，第二个时区 (TIME 2)，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。
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。
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。
启动电话铃声		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。
拍摄照片		使用照片应用程序时按下按钮即可拍照。
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。
第二时区		按下按钮会在手表上显示第二个时区。设置分配功能时要指示的区域。功能指针 (小指针) 指向 TIME 2。
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。
通勤时间		按下按钮显示预计到达/行程时间。

- 您可以使用 [搜]、[全部]、[流行]、[活动] 和 [时间表] 查找所需的功能或使列表更短。

4 点击屏幕右上方的复选框以完成该过程。



所选功能已分配给按钮。

- 点击左侧的 [X] 取消设置。

将按钮作为一组使用

可以方便地出于各种目的为按钮设置功能集，并切换到适合场景的功能集。

- 专门应用程序预先具有以下三组功能集：[FAVORITE]，[TRAVEL] 和 [FITNESS]。
- 您可以删除功能集，也可以创建新功能集。

■ 切换功能集

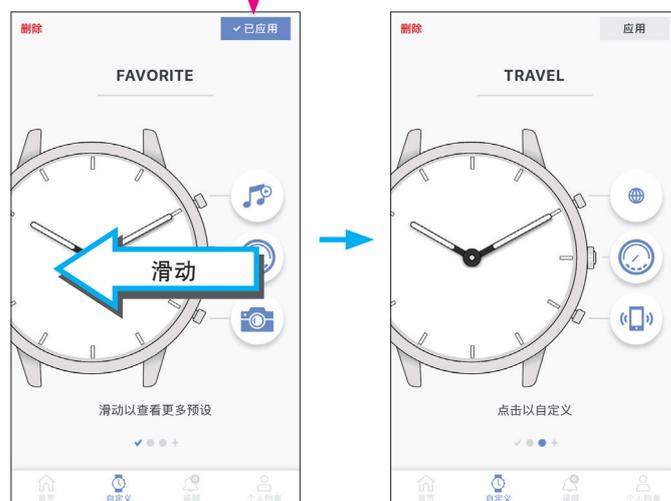
1 启动此专门应用程序。

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 [自定义] 屏幕上向一侧滑动屏幕。

显示当前选择的功能集时显示 [已应用]。



- 上面的示例是将功能集从 [FAVORITE] 切换到 [TRAVEL] 的情况。

3 点击屏幕右上方的 [应用] 按钮以完成该过程。

■ 删除功能集

点击屏幕左上方的 [删除] 以删除屏幕上显示的功能集。

■ 创建新功能集

将屏幕滑到最右端，然后点击 [+ 创建] 按钮。



功能指针（小指针）的指示

■ 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 显示在 [SECOND TIMEZONE] 上设置的区域的时间。
	ALARM 显示在 [ALARMS] 上设置的闹铃时间。
	DATE 显示日期。

- 当将 [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。
- 如果未使用第二个时区 (TIME 2) 和闹铃功能，则在使用分配了 [模式切换] 功能的手表按钮期间，将跳过 TIME 2 和 ALARM 的模式显示。

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 [提醒] 屏幕的 [闹钟] 上的 [+ 添加] 按钮。



- 当您打开 [添加闹钟] 屏幕上的 [重复] 开关时，将显示星期几。重复点击一周中您要使用闹铃的日期。
上面的示例中选择了星期一、星期三和星期五。

3 设置闹铃时间，然后点击屏幕底部的 [保存] 按钮以完成该步骤。

新设置的闹铃时间以激活状态显示。



■ 到达闹铃时间时

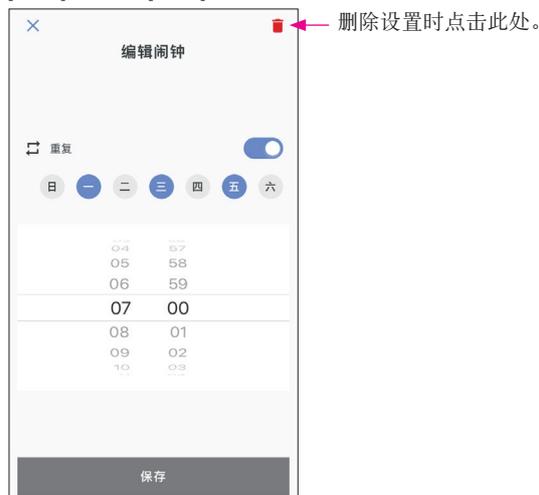
- 时针和分针颤动，手表振动。
- 功能指针（小指针）指向 ALARM。
- 按任意按钮可停止闹铃。

■ 打开/关闭闹铃

在 [提醒] 屏幕的 [闹钟] 上打开/关闭闹铃时间的开关。

■ 更改闹铃设置

在 [提醒] 屏幕的 [闹钟] 上点击闹铃时间，然后更改时间设置。



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。

- 您可以控制振动强度以及停用振动。
- 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 点击 [提醒] 屏幕的 [通知] 上的 [通知]。



3 点击通知位置。

显示分配了通知内容的屏幕。



- 上面的示例显示了将通知位置选择为9点时。
- 必须具有权限才能访问联系人应用程序。没有权限，无法设置通知。

4 点击屏幕右上方的复选框以完成该过程。



- 点击左侧的 [X] 取消设置。

■ 更改振动强度设置

您可以在 [个人档案] 屏幕的 [手表设置] 上通过 [振动强度] 改变振动强度。

■ 要停止通知

打开 [提醒] 屏幕上的 [请勿打扰] 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，请检查基准位置是否正确。

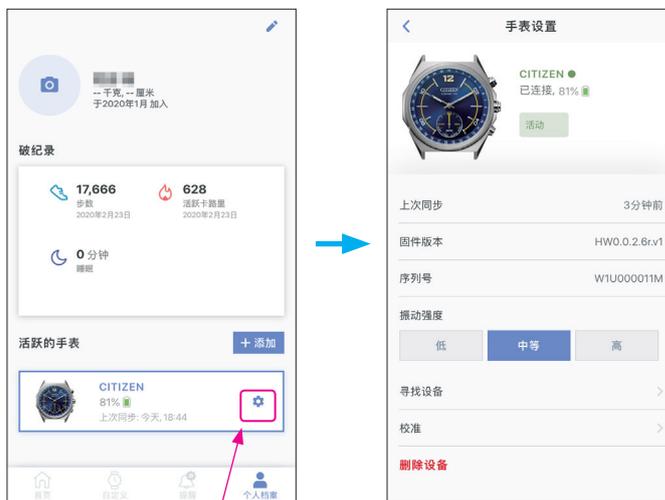
- 如果指针和显示未能反映正确的基准位置，则无法准确显示时间和日历。

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 [个人档案] 屏幕上点击所连接手表图像右侧的图标。



点击图标。

[手表设置] 屏幕会打开。

3 点击 [校准]。

时针的基准位置可调。



使用按钮移动手表的指针。
完成调整后，点击 [下一个] 按钮。

4 通过相同的步骤调整分针和功能指针（小指针）的基准位置。

- 点击 [完成] 按钮完成步骤。

更换电池

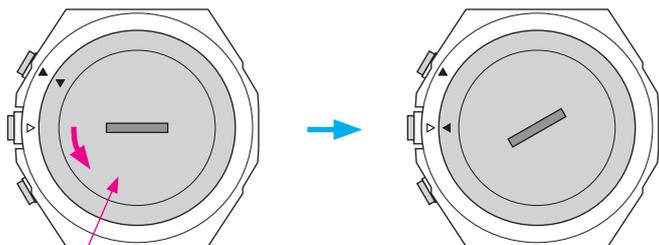
电池电压变低时，此款手表会将所有指针停在 6 点钟位置，从而指示电池的更换周期。



- 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 [个人档案] 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

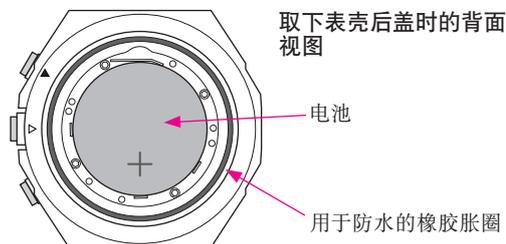
- 直到表壳后盖上的 ▲ 标记与表壳上的 △ 标记对齐。

2 翻转手表以取出电池。

3 将新电池放入手表。

- 放置电池时，请确保带有加号 (+) 的一面朝上。

4 确认用于防水的橡胶胀圈放置在正确的位置。

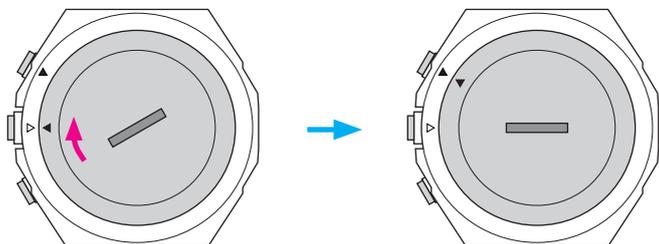


取下表壳后盖时的背面视图

电池

用于防水的橡胶胀圈

5 装上表壳后盖，使其 ▲ 标记与表壳上的 △ 标记对齐，然后顺时针转动表壳后盖。



- 直到表壳后盖上的 ▲ 标记与表壳上的 ▲ 标记对齐。
- 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。	将手表放在智能手机附近。
	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。
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。	首先，在专门应用程序的 [个人档案] 屏幕上，点击当前使用的手表图像右侧的图标。[手表设置] 屏幕出现。点击 [删除设备] 取消配对。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 [个人档案] 屏幕上，点击当前使用的手表图像右侧的图标。[手表设置] 屏幕出现。点击屏幕上的 [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。
我想更改名称以及身高和体重的值。	点击专门应用程序 [个人档案] 屏幕右上角的图标。
我想在专门应用程序上更改长度、重量和温度的单位。	在专门应用程序的 [个人档案] 屏幕上点击 [首选单位]。
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 [提醒] 屏幕上检查通知的设置。
	在 [提醒] 屏幕上检查 [请勿打扰] 的开关是否停用。
闹铃未运行	在专门应用程序的 [提醒] 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 [个人档案] 屏幕上，检查当前使用的手表图像右侧的显示。
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。

关于蓝牙

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。请访问下面的网站以确认可以合法使用蓝牙的国家列表。

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

- 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。

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或用氦气的浸透式潜水时使用。

名称	显示	规格	遇水情况下的使用					
			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	利用氦气 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 防水功能	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。
- 不得吞食电池——有化学灼伤危险
- 本产品含有一个纽扣电池。如果吞食该纽扣电池，2小时内可能会造成严重内部灼伤并可能导致死亡。
- 请将新电池或使用过的电池放置于儿童无法接触到的地方。
- 如果电池仓不能安全密闭，停止使用该产品并将其远离儿童。
- 如果您认为已吞食电池或已将其置于身体内的任何部位，应立即就医。
- 请勿拆卸、定制或加热电池。可能会导致严重事故。
- 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该小心，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，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。

注意事项和使用限制（续）

⚠️ 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。
- 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（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。

<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，电炉烹饪设备等。

<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，甲醛，洗涤剂和粘合剂，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，避免被积累的污垢卡住。
- 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。
- 表壳和表带与皮肤直接接触。若您认为身体出现了问题，立即停止佩戴手表并联系医师。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。如果是皮革或橡胶（氨基甲酸乙酯）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	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

本手册中的规格和内容如有更改，恕不另行通知。