

H024

BSBH024-A0609

セイコーウォッチ株式会社 <http://www.seiko-watch.co.jp/>

お客様相談窓口(全国フリーダイヤル)0120-612-911 (下記の最寄地に着信いたします)

お客様相談室

東京 〒101-0044 東京都千代田区鍛冶町 2-1-10

大阪 〒550-0013 大阪市西区新町 1-4-24 大阪四ツ橋新町ビルディング 8階

SEIKO

取扱説明書

INSTRUCTIONS 1/1000-SECOND CHRONOGRAPH 1/1000秒 クロノグラフ

Q

この度は弊社製品をお買い上げいただき、
誠にありがとうございました。
ご使用前にこの説明書をよくお読みの上
正しくご愛用くださいますよう、お願い申し上げます。
なお、この説明書はお手元に保管し必要に応じてご覧ください。

※ お買い求めの際の金属バンドの調整は
お買い上げ店・弊社お客様相談窓口
(裏表紙に記載)にて承っておりますが、
その他のお店では有料もしくはお取扱い
いただけない場合があります。

※ 保証期間内でも電池交換は
有料となります。
お買い上げの時計には検査用のモニター
電池が入っています。所定の年数よりも
早めに電池が切れることがあります。



警告

取扱いを誤った場合に、重傷を負うなどの重大な結果になる危険性が想定されることを示します。



時計から電池を取り出さないでください



乳幼児の手の届くところに時計本体や部品を置かないでください

電池や部品を乳幼児が飲み込んでしまうおそれがあります。万一飲み込んだ場合は、身体に害があるため、ただちに医師とご相談ください。



次のような場合、ご使用を中止してください

- 時計本体やバンドが腐食等により鋭利になった場合
- バンドのピンが飛び出してきた場合

※ すぐにお買い上げ店・弊社お客様相談窓口（裏表紙に記載）にご相談ください



注意

取扱いを誤った場合に、軽傷を負う危険性や物質的損害をこうむることが想定されることを示します。



以下の場所での携帯・保管は避けてください

- 揮発性の薬品が発散しているところ（除光液などの化粧品・防虫剤・シンナーなど）
 - 5℃～35℃から外れる温度に長期間なるところ ○ 高湿度なところ
 - 磁気や静電気の影響があるところ ○ ホコリの多いところ ○ 強い振動のあるところ
- ※ 電池が切れた状態で長時間放置しないでください。電池が漏液するおそれがあります。



アレルギーやかぶれを起こした場合

ただちに時計の使用をやめ、皮膚科など専門医に相談してください。



その他のご注意

- 提げ時計やペンダント時計のひもやチェーンが衣類や手・首などを傷つけるおそれがありますのでご注意ください。
- 商品の分解・改造はしないでください。
- 乳幼児に時計が触れないようにご注意ください。ケガやアレルギーをひき起こすおそれがあります。

目次

操作について

特長	7
各部の名称	8
モードの切り替え	9
時計・カレンダーの合わせかた	10
ストップウォッチの使いかた	16
リコール（呼び出し）の使いかた	20
タイマーの使いかた	22
アラームの使いかた	25
電池交換後のお願い（システムリセット）	29
製品仕様	30

ご注意いただきたいこと

アフターサービスについて	34
保証について	36
お手入れについて	38
防水性能について	40
耐磁性能について（磁気の影響）	44
バンドについて	46
特殊な中留の使い方について	48
使用電池・電池寿命・精度について	54
ルミブライトについて	55

操作について

特長

この時計は、基本時計とストップウォッチ機能・リコール機能・タイマー機能・アラーム機能を備えたアナログとデジタルのコンビネーション時計です。

＝アナログ部＝

●時・分針で時刻を表示します。

＝デジタル部＝

●月の大小や、うるう年でも修正不要の「フルオートカレンダー」（2006年～2055年）機能付です。

●ストップウォッチは1/1000秒単位での計測が可能な24時間計です。

●「ラップ/スプリット」計測と同時に、100個のデータを自動的にメモリー（記憶）します。メモリー（記憶）したデータをリコール（呼び出し）することができます。

●タイマーは減算方式で、1分単位で最大23時間59分まで設定可能です。

●2チャンネルのデイリーアラーム機能付です。

7

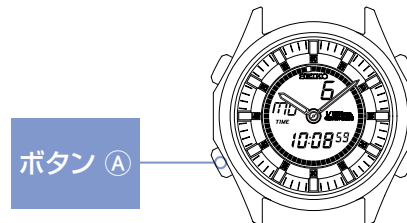
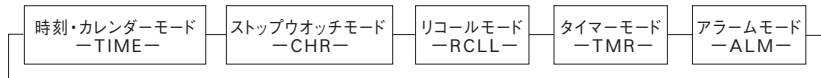
各部の名称



※以降の説明では、説明に不必要な部分を省略することがあります。

モードの切り替え

●ボタンAを押すごとに、次の順序で切り替わります。



※報時・操作確認音がセットされていますと、モードを切り替える毎に「ビップ」となります。

(→操作確認音については、「アラームの使い方:報時と操作確認音のセットと解除をする場合」P.28を参照)

9

時計・カレンダーの合わせかた

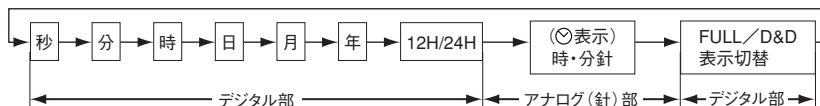
この時計のアナログ(針)部はデジタル部の「秒」と連動して動きますので、先にデジタル部を合わせて下さい。
時・分針の位置によりデジタル部が見えない場合は、時・分針をずらしてから合わせて下さい。



- ①ボタンAを押して「時刻・カレンダーモード」にしてください。
 - ②ボタンBを2~3秒間押し続けて「時刻・カレンダー合わせ」状態にします。
12時、9時側のデジタル表示が消え、時刻表示部の「秒」が点滅します。
 - ③ボタンCを1回押すごとに、次の順序で合わせたい箇所(点滅部)を選ぶことができます。
- ※「年月日」をセットすると、「曜日」は自動的に設定されます。



ボタンCを押すたびに修正箇所が変わります



- ※Full表示: デジタル部で時刻、日、曜日表示
- ※D&D表示: デジタル部で日、曜日のみを表示

- ④「秒」を点滅状態にし、時報と同時にボタンDを押すと「00」秒に合います。

※秒表示が30~59秒のとき、ボタンDを押すと1分繰り上がって「00」秒に合います。

※時刻合わせは、電話の時報サービスTEL.117が便利です。

- ⑤ボタンCで合わせたい箇所(修正箇所)を点滅させます。ボタンDを1回押すごとに点滅している数字が1つずつ進みます。(「秒」「12H/24H」を除く。)
- 「秒」「分」「時」「日」「月」「年」「12H/24H」の順に合わせてください。

※ボタンDを押し続けると、早送りできます。



- ⑥デジタル部が合わせ終わりましたら、ボタンCを押して「アナログ(針)部の修正状態」にします。

※O表示が点滅します。

- ⑦ボタンDを使って「アナログ部」の時刻(時・分針)を「デジタル部」の時刻に合わせます。

※ボタンD: 正転(時計方向)への針合わせ

※ボタンDを1回押すごとに分針が10秒ずつ動きます。押し続けると早送りができます。

※早送り開始後はボタンを離しても早送りを続けます。

※早送りの解除を行うには再度ボタンを押ししてください。

※アナログ部の修正を一度行った後にデジタル部の修正を再度行う場合、秒修正のみであればアナログ部の再修正は必要ありません。



⑧アナログ部が合わせ終わりましたら、ボタン③を押して「デジタル部表示 (Full/D&D表示切替) 選択状態」にします。ボタン④を押して「FULL表示」又は「D&D表示」を選びます。

※「Full表示 (時刻、日、曜日が表示された状態)」を選択しますと、「時刻・カレンダーモード」で時刻、日、曜日をFull表示した状態となります。

(時刻はアナログ部、デジタル部とも確認可能です。)

※また「D&D表示 (日、曜日が表示された状態)」を選択しますと、「時刻・カレンダーモード」で時刻、日、曜日をFull表示後、2分～3分後に自動的に時刻表示が消え、日、曜日のみ表示状態となります。(時刻はアナログ部のみで確認可能です。)

⑨「時刻・カレンダー合わせ」が終わりましたら、ボタン③を1回押して「時刻・カレンダーモード」にもどしてください。

押し忘れた場合でも2～3分後には「時刻・カレンダーモード」へ自動的にもどります。



※「D&D表示」(日・曜日)の場合でデジタル部「時刻」を表示したいときは、ボタン①②③④いずれか1つのボタンを押してください。また、アラーム (ON)・報時 (ON) のいずれかが鳴ったときもデジタル部「時刻」を表示します。

なおデジタル部「時刻」表示はどちらの場合でも、表示後2～3分後に自動的に消えます。

※カレンダーは2006年から2055年までの年・月・日がプログラムされていますので、この間、月の大小やうるう年でも修正する必要はありません。

※報時機能については、「アラームの使いかた」を参照してください。

※時刻修正の途中で「全点灯表示」になることがありますが、故障ではありません。

ボタン③とボタン④が同時に押された状態です。

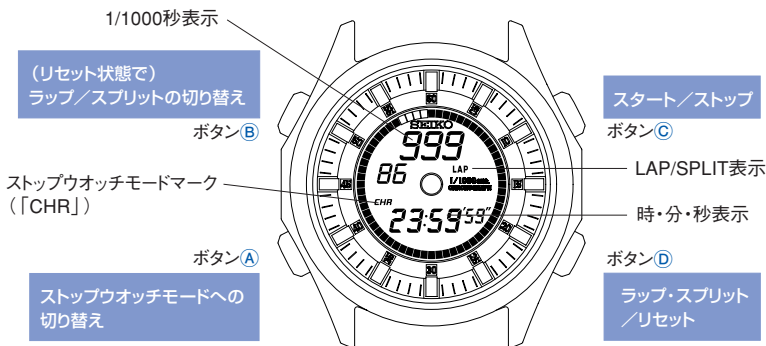
その場合は、①②③④いずれか1つのボタンを押して、「時刻・カレンダーモード」に戻してください。つぎにあらためて、上記の①から合わせ直してください。

修正を再度行う場合、秒修正のみであればアナログ部の再修正は必要ありません。

ストップウォッチの使いかた

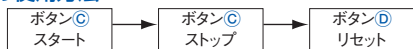
- 1/1000秒単位、最大計測時間は23時間59分59秒999のストップウォッチです。
- ラップタイムとスプリットタイムの切替が可能です。ただし計測中の切替はできません。
- ここで計測したラップタイム、スプリットタイムはリコール表示で呼び出して見ることができます。
※詳しくは「リコール機能の使いかた」を参照ください。
- 最大100メモリー (記憶) できます。

●ボタンの名称とはたらき

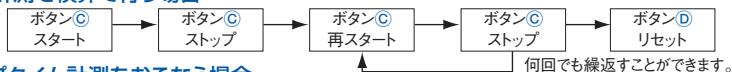


①ボタンAを押して「ストップウォッチモード」にしてください。

●通常的使用方法



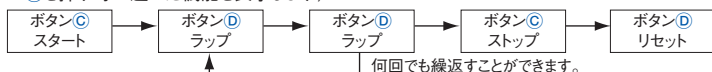
●時間計測を積算で行う場合



●ラップタイム計測をおこなう場合

※リセット状態でボタンBを押して「ラップ/スプリット」を選んでください。

(ボタンBを押す毎に選んだ機能を表示します)



※「ラップ」計測後、約10秒間表示をホールドし、「LAP」表示が点滅します。

その後自動的にストップウォッチ計測表示に戻ります。

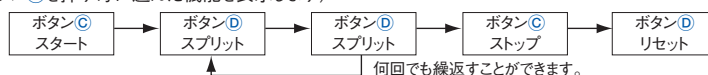
※途中の「ラップ」は何回でも繰り返すことができます。「ラップ」回数は199回まで表示します。

以降は200(表示:00) 300(表示:00)と順次表示します。

●スプリット計測をおこなう場合

※リセット状態でボタンBを押して「ラップ/スプリット」を選んでください。

(ボタンBを押す毎に選んだ機能を表示します)



※「スプリット」計測後、約10秒間表示をホールドし、「SPLIT」表示が点滅します。

その後自動的にストップウォッチ計測表示に戻ります。

※途中の「スプリット」は何回でも繰り返すことができます。「スプリット」回数は199回まで表示します。

以降は200(表示:00) 300(表示:00)と順次表示します。

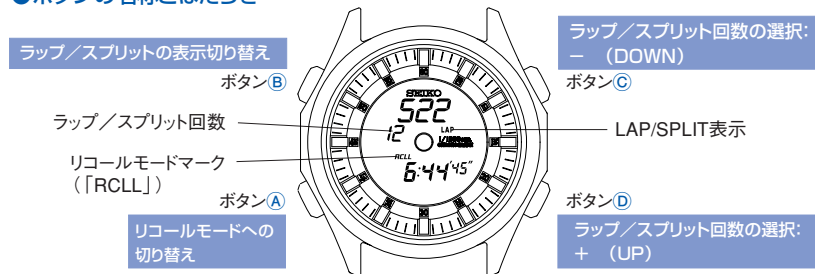
リコール(呼び出し)の使いかた

○このストップウォッチは、最初の〔1〕～〔100〕区間までのラップ/スプリットタイムを自動的にメモリー(記憶)しています。

○計測途中、リセット状態のどちらでもメモリー呼び出しができます。

○計測後リセットしても新しく計測しない限り、メモリーは削除されません。

●ボタンの名称とはたらき



①計測を終了してからリコールする場合

- 計測終了後、ボタンAでリコールモードに切り替えます。
- ボタンBで呼び出すデータ(ラップ/スプリット)を選択します。
- ボタンC、Dを押すごとに、記憶されたデータを順に表示します。

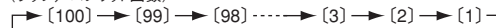
(ラップ/スプリット回数)



②計測中にリコールする場合

- 計測中に、ボタンAでリコールモードに切り替えます。
- ボタンBで呼び出すデータ(ラップ/スプリット)を選択します。
- ボタンC、Dを押すごとに、記憶されたデータを順に表示します。

(ラップ/スプリット回数)



※ラップ/スプリット回数が101回以上の場合、最初のデータから順に表示されます。

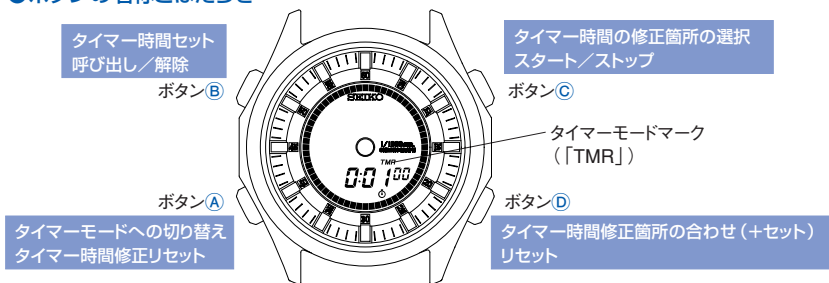
(〔1〕→〔2〕・・・→〔100〕)

※ボタンBを押すごとにラップとスプリットを交互に表示します。

タイマーの使いかた

- このタイマーは、1分単位でセット可能な減算方式です。
- 最大セット時間は23時間59分です。
- セット時間の3秒前になると予告音（3秒間）で、セット時間になるとタイムアップ音（5秒間）で知らせます。

●ボタンの名称とはたらき



22

●セットのしかた

※ボタンAを押して「タイマーモード」にしてください。

- ①ボタンBを2～3秒間押し続けると、「グラフィック表示」が消え、「分」が点滅表示し「タイマー時間合せ」状態になります。
- ②ボタンCを1回押す毎に「時」→「分」の順序で合わせたいところ（点滅部）を選ぶことができます。
- ③合わせたい所を点滅させたあと、ボタンDを1回押す毎に点滅している数字が1つずつ進みます。
※ボタンDを押し続けると、早送りができます。
- ④ボタンAを押すと「タイマー時間合せ」をリセット出来ます。
表示が「0:00」に戻り「分」が点滅表示し①の状態に戻ります。
- ⑤タイマー時間合わせが終わりましたら、ボタンBを1回押して「タイマーモード」に戻して下さい。
押し忘れた場合でも2～3分後には「タイマーモード」へ自動的に戻ります。

23

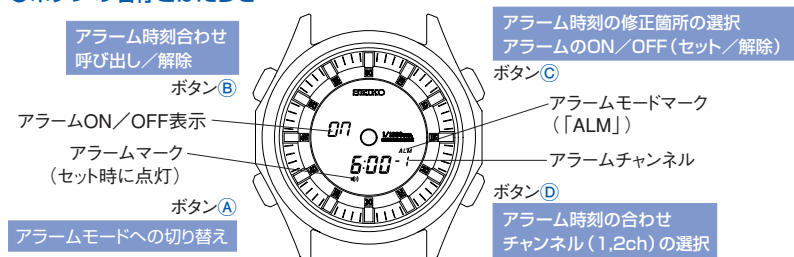
アラームの使いかた

●使いかた

- ①タイマー時間をセットして、ボタンCを押してスタートさせます。
ボタンCを押すたびにスタートとストップを繰り返します。
- ②タイムアップのお知らせ：
残り時間の3秒前から毎秒予告音が鳴り、タイムアップすると5秒間タイムアップ音が鳴ります。
- ③タイマーストップ状態で、ボタンDを押すとタイマーセット時間へ戻ります。

- このアラームは、設定した時刻に毎日アラーム音が鳴るデイリーアラームです。
- 2つの時刻を設定できる2チャンネル（ch）式です。
- チャンネルごとにアラームのON（セット）／OFF（解除）切り替えができます。
- 報時と操作確認音のセットと解除ができます。
- アラーム音の試し聴き（サウンドデモンストレーション）と表示デモンストレーション機能付です。

●ボタンの名称とはたらき



24

25

●アラーム時刻の合わせかた

※ボタン(A)を押して「アラームモード」にしてください。

①ボタン(B)を2～3秒間押し続けてください。

ONまたは、OFF表示「--」が消え、「時」が点滅表示し「アラーム時刻合わせ状態」になります。

②ボタン(C)を押すと、押すたびに「時」と「分」が交互に点滅表示します。

修正する箇所(時・分)を選択して下さい。

③ボタン(D)を押して時刻を合わせます。

※ボタン(D)を1回押す毎に点滅している数字が1つずつ進みます。

※ボタン(D)を押し続けると、早送りできます。

※12時間制の場合は、P(午後)表示に注意して合わせて下さい。「(午前)表示はありません」

※アラーム表示の12H/24Hは、「時刻・カレンダーモード」の12H/24Hに連動しています。

④セットが終わりましたら、ボタン(B)を押して「アラームモード」に戻して下さい。

アラームマークとセット(ON)マークが点灯します。押し忘れた場合でも2～3分後には「アラームモード」へ自動的に戻ります。

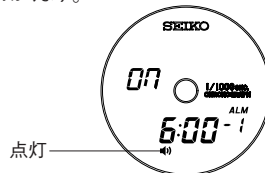
⑤「2ch」を使用する場合は、ボタン(D)で「ch」No.を選択して、①～④の操作を繰り返して下さい。



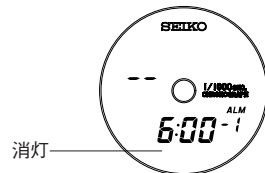
●アラームを鳴らしたい時、鳴らしたくない時

※「アラームモード」でボタン(C)を押す毎に、セット(ON)と解除(OFF)ができます。

※「アラームモード」でボタン(D)を押す毎に、「1、2ch」のアラームセット時刻とセット状態(ON/OFF)がわかります。



アラームセット(ON)状態



アラーム解除(OFF)状態

●鳴っているアラームを止めるには

※アラームはセットした時刻になると、20秒間鳴り続けます。鳴っているアラームを止めたい時は、ボタン

(A)(B)(C)(D)いずれか1つのボタンを押して下さい。

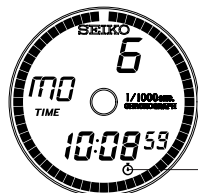
但し、ストップウォッチを使用中に鳴った場合はボタン(A)または(B)を押して下さい。

電池交換後のお願い(システムリセット)

●報時と操作確認音のセットと解除をする場合。

※「時刻・カレンダーモード」でボタン(C)を押す毎に、報時・操作確認音のセットと解除ができます。

※報時マークが「点灯」した状態では毎正時の報時音が鳴り、「消灯」した状態では報時音は鳴りません。



点灯



消灯

●アラーム音の試し聴き(サウンドデモンストレーション)と表示デモンストレーション

※「時刻・カレンダーモード」でボタン(C)と(D)を同時に押し続けると「アラーム音の試し聴き」ができます。

この時、グラフィック表示が変化したりするなどの表示デモンストレーションも同時に行います。

ボタン(A)(B)(C)(D)のいずれかを押すことで「時刻・カレンダーモード」に戻ります。

電池交換後または、万一異常な表示(読めない表示など)になった場合、以下の操作を行ってください。時計内部がシステムリセットされ、正常に機能するようになります。

●システムリセットのしかた

①ボタン(A)(B)(C)(D)を同時に2～3秒間押し続けてください。

表示が一旦消え、ボタンを離れた後

「1月1日 SUN AM12時00分00秒」の表示になります。

②ご使用前に下記の順番で操作してください。

・時刻・カレンダーの合わせ

・アラームの設定

※それぞれの項目をご参照ください。



製品仕様

1. 水晶振動数..... 32,768Hz
2. 精度..... 平均月差±15秒
(気温5℃~35℃において腕につけた場合)
3. 作動温度範囲..... -10℃~+60℃
4. 表示温度範囲..... 0℃~+50℃
5. 駆動方式(アナログ部)..... ステップモーター式
6. 表示体..... FE型ネマチック液晶
7. 表示内容..... 【アナログ(針)部】
時・分(2針)
【デジタル部】
「時刻・カレンダー表示」
日、曜日、AM/PM(12時間制のときの表示)
時、分、秒、表示マーク(アラーム・報時マーク)
グラフィック表示
「ストップウォッチ表示」
24時間計(時・分・秒・1/1000秒)、LAP/SPLIT回数
LAP・SPLITマーク
グラフィック表示、ストップウォッチ表示マーク(アラーム・報時マーク)

- 「リコール表示」
ラップタイム(時・分・秒・1/1000秒)
スプリットタイム(時・分・秒・1/1000秒) } 切り替え表示
LAP/SPLIT回数
リコール表示マーク、(アラーム表示マーク)
- 「タイマー表示」
24時間減算タイマー(時・分・秒)
タイマー表示マーク
グラフィック表示(アラーム・報時マーク)
- 「アラーム表示」
デイリーアラーム(2ch)
(時・分・AM/PM(12時間制のときの表示))
ON/「—」(セット解除)
アラーム表示マーク(アラーム・報時マーク)
8. 使用電池..... 小型酸化銀電池 SB-BU:1個(SR1130W)
 9. 電池寿命..... 約3年
 10. 電池寿命切れ予告機能つき
 11. 電子回路..... 発振・分周・駆動回路(C-MOS-IC):1個

※上記の製品仕様は改良のため、予告なく変更することがあります。

ご注意ください

アフターサービスについて

修理用部品について

- この時計の修理用部品の保有期間は通常7年を基準としています。
- 修理の際、一部代替部品を使用させていただくことがありますのでご了承ください。

電池交換について

- 電池交換はお買い上げ店・弊社お客様相談窓口にご依頼ください。
(交換の際に電池の回収をおこなっております。)
その際防水性能を維持するためパッキン交換をご依頼ください。
- 電池交換は保証期間内でも有料となります。
- 10気圧防水以上の時計は、防水検査をご依頼ください。
防水検査は日数を要しますので期間をご確認ください。
- 電池交換してもすぐ止る場合はオーバーホールが必要です。

34

オーバーホール(分解掃除)について

時計は精密機械です。部品の油切れや磨耗により止まり遅れが生じることがあります。その際にはオーバーホールをご依頼ください。オーバーホールの際にはパッキンやバネ棒の交換もご依頼ください。

保証と修理について

- 修理やオーバーホールの際は、お買い上げ店・弊社お客様相談窓口にご相談ください。
- 保証期間内の場合は必ず保証書を添えてください。
- 保証内容は保証書に記載したとおりです。よくお読みいただき大切に保管してください。

35

保証について

取扱説明書にそった正常な使用により、お買い上げ後1年以内に不具合が生じた場合には、下記の保証規定によって無料で修理・調整いたします。

保証の対象部分

- 時計本体(ムーブメント・ケース)及び金属バンドです。

保証の適用除外(保証期間内あるいは保証対象部分であっても、次のような場合には有料になります)

- 電池交換及び皮革・ウレタン・布等のバンドの交換
- 事故または不適切な取扱いによって生じた故障および損傷
- ご使用中に生じるキズ・汚れ等
- 火災・水害・地震等の天災地変による故障及び損傷
- 保証書記載項目の全てが記入された保証書のみが有効です。
故意に字句を書き換えた場合は規定の無償修理は受けられません。

36

保証は、保証書に明示した期間・条件のもとにおいて、無料修理をお約束するものです。これによりお客様の法律上の権利を制限するものではありません。保証書は日本国内のみ有効です。

保証を受ける手続き

- 保証対象の不具合が生じた場合は、時計と別紙保証書をご持参の上、お買い上げ店にご依頼ください。
- お買い上げ店の保証が受けられない場合には、「セイコーウオッチ株式会社 お客様相談窓口」に保証書を添えてご依頼ください。

その他

- 修理のとき、ムーブメントを交換させていただいたり、ケース・文字板・針・ガラス・バンドなどに、一部代替部品を使用させていただくこともありますので、ご了承ください。ご使用部品の保有期間は本取扱説明書(P.34)をご参照ください。
- 金属バンド等の調整は、お買い上げ店または弊社お客様相談窓口にご依頼ください。上記以外の販売店での調整は有料になります。

37

お手入れについて

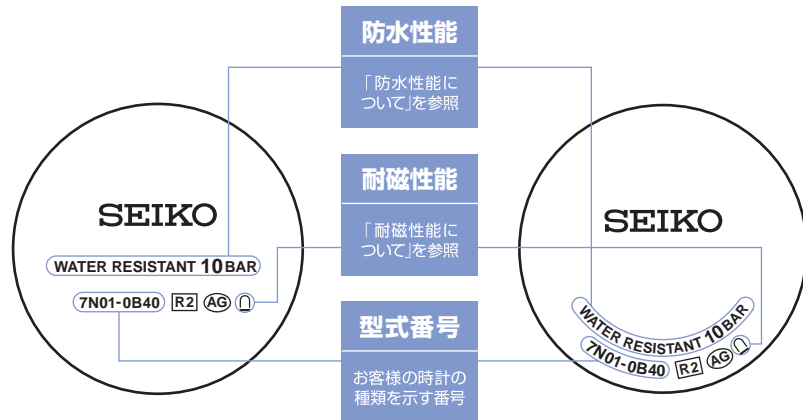
日頃からこまめにお手入れしてください

- 水分や汗、汚れはこまめに柔らかい布で拭き取るように心掛けてください。
- すきま（金属バンド、りゅうず周り、裏ぶた周りなど）の汚れは柔らかい歯ブラシが有効です。
- 海水に浸けた後は、必ず真水でよく洗ってから拭き取ってください。
その際、直接蛇口から水をかけることは避け、容器に水をためるなどしてから洗ってください。

りゅうずは時々回してください

- りゅうずの錆び付きを防止するために、時々りゅうずを回してください。
- ねじロック式りゅうずの場合も同様です。（りゅうずを引く必要はありません）

時計の裏ぶたでも性能と型式の確認ができます



※上記の図は例であり、お買い上げいただいた時計とは異なります。

防水性能について

お買い上げいただいた時計の防水性能を
下記の表でご確認の上ご使用ください。
(「P.39」をご覧ください)

裏ぶた表示	防水性能
表示なし	非防水です。
WATER RESISTANT	日常生活用防水です。
WATER RESISTANT 5 BAR	日常生活用強化防水で5気圧防水です。
WATER RESISTANT 10(20) BAR	日常生活用強化防水で10(20)気圧防水です。



注意

- 防水性能を維持するため、電池交換の際は必ずパッキン交換をご依頼ください。
- また電池交換の際、10気圧防水以上の時計は防水検査をご依頼ください。

お取扱方法

水滴がかかったり、汗を多くかく場合には、使用しないで下さい。

日常生活での「水がかかる」程度の環境であれば使用できます。 **警告** 水泳には使用しないで下さい。

水泳などのスポーツに使用できます。

空気ボンベを使用しないスキューバダイビングに使用できます。

警告



この時計はスキューバダイビングや飽和潜水には絶対に使用しないで下さい

BAR (気圧) 表示防水時計はスキューバダイビングや飽和潜水用の時計に必要なとされる苛酷な環境を想定した様々な厳しい検査を行っていません。専用のダイバーズウォッチをご使用下さい。

注意

※ 万一、ガラス内面にくもりや水滴が発生し、長時間消えない場合は防水不良です。お早めに、お買い上げ店・弊社お客様相談窓口(裏表紙に記載)にご相談ください。



水分のついたまま、りゅうずやボタンを操作しないで下さい

時計内部に水分が入ることがあります。

42

注意



水や汗、汚れが付着したままにしておくのは避けて下さい

防水時計でもガラスの接着面・パッキンの劣化や、ステンレスが錆びることにより、防水不良になる恐れがあります。



入浴やサウナの際はご使用を避けてください

蒸気や石けん、温泉の成分などが防水性能の劣化を早めてしまうからです。



直接蛇口から水をかけることは避けてください

水道水は非常に水圧が高く、日常生活用強化防水の時計でも防水不良になる恐れがあります。

43

耐磁性能について (磁気の影響)

アナログクォーツ時計は、身近にある磁気の影響を受け、時刻が狂ったり止まったりします。

※磁気により時刻が狂っても、遠ざければ正常に動きます。時刻を合わせ直してお使いください。

裏ぶた表示	お取扱方法
表示なし	磁気製品より10cm以上遠ざける必要があります。
	磁気製品より5cm以上遠ざける必要があります。 (JIS水準1種)
	磁気製品より1cm以上遠ざける必要があります。 (JIS水準2種)

44

時計に影響を及ぼす身の周りの磁気製品例



携帯電話 (スピーカー部)



磁気健康バンド

バッグ (磁石の止め金)

磁気ネックレス

交流電気かみそり

磁気健康マット



携帯ラジオ (スピーカー部)

磁気健康枕



電磁調理器

など

アナログクォーツ時計が
磁気の影響を受ける理由

内蔵されているモーターは磁石を使用しており、外からの強い磁力で互いに影響し合い、モーターを止めたり、無理に回転させてしまうためです。

45

バンドについて

バンドは直接肌に触れ、汗やほこりで汚れます。そのため、手入れが悪いとバンドが早く傷んだり、肌のかぶれ・そで口の汚れなどの原因になります。長くお使いになるためには、こまめなお手入れが必要です。

金属バンド

- ステンレスバンドも水・汗・汚れをそのままにしておくとさび易くなります。
- 手入れが悪いとかぶれやワイシャツの袖口が黄色や金色に汚れる原因になります。
- 水や汗・汚れは、早めに柔らかな布で取り除いてください。
- バンドのすき間の汚れは、水で洗い、柔らかな歯ブラシ等で取り除いてください。(時計本体は水にぬれないように台所用ラップなどで保護しておきましょう)

皮革バンド

- 水や汗、直射日光には弱く、色落ちや劣化の原因になります。
- 水がかかった時や汗をかいた後は、すぐに乾いた布などで吸い取るように軽く拭いてください。
- 直接日光にあたる場所に放置しないでください。
- 色味の薄いバンドは、汚れが目立ちやすいので、ご使用の際はご注意ください。

- 時計本体が日常生活強化防水(10気圧防水)になっているものでも、アクアフリーバンド以外の皮革バンドは、入浴中や水泳、水仕事などでのご使用はお控えください。

ポリウレタンバンド

- 光で色が褪せたり、溶剤や空気中の湿気などにより劣化する性質があります。
- 特に半透明や、白色、淡色のバンドは、他の色を吸着し易く、また変色をおこします。
- 汚れたら水で洗い、乾いた布で良く拭き取ってください。(時計本体は水にぬれないように台所用ラップなどで保護しておきましょう)
- 弾力がなくなり、ひび割れを生じたら取り替え時期です。

かぶれやアレルギーについて

バンドによるかぶれは、金属や皮革が原因となるアレルギー反応や、汚れもしくはバンドとのすれなど不快感が原因となる場合など、いろいろな発生原因があります。

バンドサイズの目安について

バンドは多少余裕をもたせ通気性をよくしてご使用ください。時計をつけた状態で、指一本入る程度が適当です。

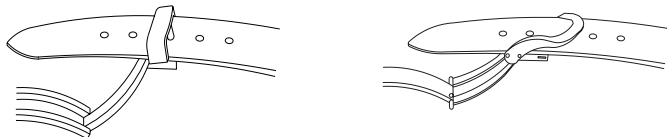


47

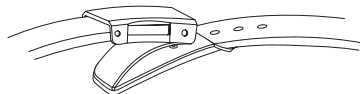
特殊な中留の使い方について

皮革バンド、および、メタルバンドの一部に特殊な中留を用いたものがございます。お買い上げの時計の中留が下記のいずれかに当てはまる場合は、各々の操作方法をご覧ください。

- ① A)三ツ折中留(皮革バンド専用) B)ワンプッシュ三ツ折中留(皮革バンド、メタルバンド)

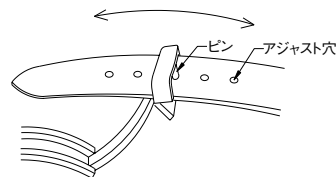
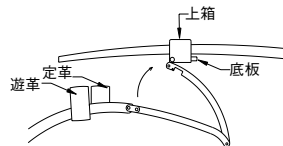


- ② C)ワンプッシュ三ツ折中留(皮革バンド専用)



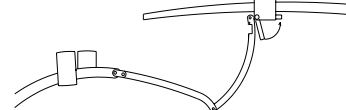
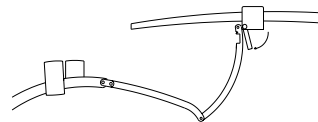
A)三ツ折中留(皮革バンド専用)の使い方

- 1) バンドを定革、遊革から抜いて、中留を開きます。
- 3) ピンをバンドのアジャスト穴から外し、バンドを左右にスライドさせて適切な長さのところでピンをアジャスト穴にもう一度入れます。



- 2) 上箱の底板を下に開きます。

- 4) 底板を閉めます。(底板を押し込みすぎないようにしてください。)



※中留を装着するときは、バンドの剣先(先端)を定・遊革に入れてから、中留をしっかり留めて下さい。

46

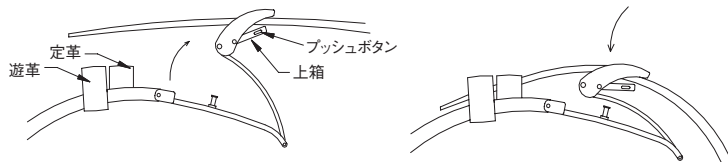
48

49

B ワンプッシュミツ折中留 (皮革バンド、メタルバンド) の使い方

① 時計の着脱方法

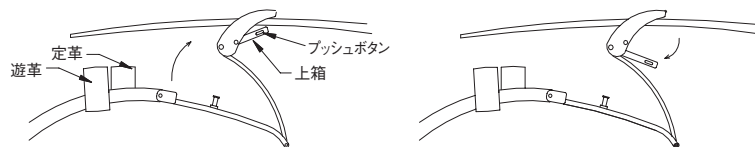
- 1) 両方のプッシュボタンを押しながらバンドを定革・遊革から抜いて、中留を開きます。
- 2) バンドの剣先（先端）を定革・遊革に入れてから、上箱の上面位置をしっかり押さえ留めます。



※メタルバンドの場合は、定革がない場合がございます。

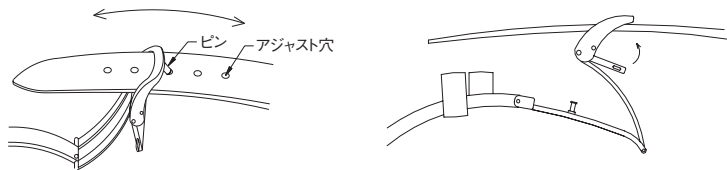
② バンドの長さ調整方法

- 1) 両方のプッシュボタンを押しながらバンドを定革・遊革から抜いて、中留を開きます。
- 2) もう一度プッシュボタンを上箱を下に開きます。

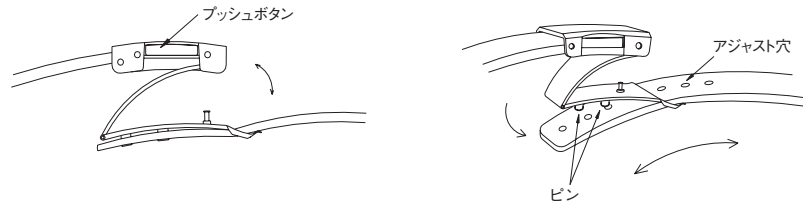


C ワンプッシュミツ折中留 (皮革バンド専用) の使い方

- 3) ピンをバンドのアジャスト穴から外し、バンドを左右にスライドさせて適切な長さのところまでピンをアジャスト穴に入れます。
- 4) プッシュボタンを押しながら上箱を開めます。



- 1) プッシュボタンを押しながら中留を開きます。
- 2) バンドのアジャスト穴をピンから外し、バンドを左右にスライドさせて適切な長さのところまでピンをアジャスト穴にもう一度入れ、プッシュボタンを押しながら中留をしっかり抑え留めます。



使用電池・電池寿命・精度について

機種により電池寿命と精度は異なります。機種は裏ぶたでご確認いただけます。
 (「お手入れについて」をご覧ください)

機種	型式番号の前4桁 (例:7N01-0B40)	使用電池 SB-	電池 寿命	精度 (平均 月差)	作動温度範囲
	H024	BU	約3年	±15秒	-10℃～+60℃

- 上記の電池寿命は新しく電池を入れたときのもので、
- お買い上げ時の電池は検査用のモニター電池ですので、上記期間より早く切れる事があります。
- 「時刻・カレンダーモード(TIME)」のときに外周ドットの点滅が始まりますと電池切れの合図です。
お早めにお買い上げ店で電池交換をご依頼ください。
- 精度は常温(5℃～35℃)において腕につけた場合のもので、

ルミブライトについて

【お買い上げの時計がルミブライトつきの場合】
 ルミブライトは、放射能等の有害物質を全く含んでいない、環境・人に安全な畜光(蓄えた光を放出する)物質です。
 ルミブライトは、太陽光や照明器具の明かりを短時間(10分間:500ルクス以上)で吸収して蓄え、暗い中で長時間(約3～5時間)光を放つ夜光です。なお、蓄えた光を発光させていますので、輝度(明るさ)は時間が経つに従ってだんだん弱まってくる。また、光を蓄える際のまわりの明るさや時計との距離、光の吸収度合いにより、光を放つ時間には多少の誤差が生ずることがあります。

〈照度データ〉(目安値)

- ① 太陽光 [晴天] 100,000ルクス [曇天] 10,000ルクス
- ② 屋内(昼間窓際) [晴天] 3,000ルクス以上 [曇天] 1,000～3,000ルクス
[雨天] 1,000ルクス以下
- ③ 照明(白色蛍光灯40Wの下で) [1m] 1,000ルクス
[3m] 500ルクス(通常室内レベル)
[4m] 250ルクス

Thank you very much for choosing a SEIKO watch.
 For proper and safe use of your SEIKO watch,
 please read carefully the instructions
 in this booklet before using.

Keep this manual handy for easy reference.

※Length adjustment service for metallic bands is available at the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER (listed on the back cover). The service may also be available on a chargeable basis at other retailers, however, some retailers may not undertake the service.

※Battery replacement is at cost even within the guarantee period.

The battery in the watch at the time of purchase is a monitor battery inserted in the watch at the factory for performance checks. Therefore, the battery may run down earlier than the specified period.

WARNING

To indicate the risks of serious consequences such as severe injuries unless the following safety regulations are strictly observed.



Do not remove the battery from the watch.



Keep the watch and accessories out of the reach of babies and children.

Care should be taken to prevent a baby or a child accidentally swallowing the battery or accessories.

If a baby or child swallows the battery or accessories, immediately consult a doctor, as it will be harmful to the health of the baby or child.



Immediately stop wearing the watch in following cases.

- If the watch body or band becomes edged by corrosion etc.
- If the pins protrude from the band.

※ Immediately consult the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER (listed on the back cover).

CAUTIONS

To indicate the risks of light injuries or material damages unless the following safety regulations are strictly observed.



Avoid the following places for wearing or keeping the watch.

- Places where volatile agents (cosmetics such as polish remover, bug repellent, thinners etc.) are vaporizing
 - Places where the temperature drops below 5 °C or rises above 35 °C for a long time
 - Places of high humidity
 - Places affected by strong magnetism or static electricity
 - Dusty places ○ Places affected by strong vibrations
- ※ Do not leave a dead battery within the watch for a long time as leakage might occur.



If you observe any allergic symptoms or skin irritation

Stop wearing the watch immediately and consult a specialist such as a dermatologist or an allergist



Other cautions

- Note that there is a risk of damaging your clothes, hand or neck with the band, cord or chain of the pocket watch or pendant watch.
- Do not disassemble or tamper with the watch.
- Keep the watch out of the reach of babies and children. Extra care should be taken to avoid risks of any injury or allergic rash or itching that may be caused when they touch the watch.

CONTENTS

HOW TO USE

Features	63
Names of the parts	64
Change of mode	65
Setting of time/Calendar	66
How to use stopwatch	72
How to use memory recall (Call up)	76
How to use timer	78
How to use alarm	81
Requests after battery replacement (System reset)	85
Product specifications	86

TO PRESERVE THE QUALITY OF YOUR WATCH

After-sale service	90
Guarantee	92
Daily care	94
Water resistance	96
Magnetic resistance	100
Band	102
Special Clasps	104
Battery/Battery life/Accuracy	110
Lumibrite	111

HOW TO USE

Features

This watch is an analog digital-combination watch equipped with basic watch functions and stopwatch function, memory recall function, timer function and alarm function.

＝Analog Part＝

● It displays time by hour and minute hands.

＝Digital Part＝

● It has a "Full Automatic Calendar" (2006 - 2055) function that makes correction of moon phase and even leap year calculation unnecessary.

● Stopwatch is a 24-hour measurement that can measure in 1/1000 second increments.

● During "Lap/Split" measurement, it automatically memorizes (stores) 100 pieces of data. The data memorized (stored) can be recalled (called up).

● Timer is a countdown timer and can be set up to 23 hours and 59 minutes in minute increments.

● It has a 2-channel daily alarm function.

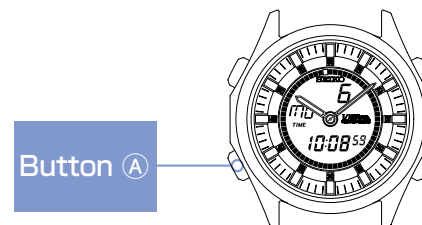
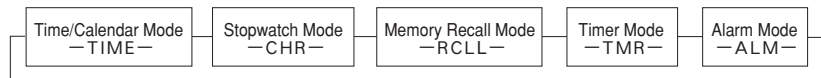
63

Names of the parts

Change of mode



● With each pressing of Button (A), the mode changes in the following order:



※ When the hourly time signal and confirmation sound for button operation are set, a beep sounds with each change of mode.

(→ For confirmation sound for button operation, see How to use alarm: "If the hourly time signal and confirmation sound for button operation are set or cancelled" P.84)

※Simplified illustrations are used in the following sections of this manual.

Setting of time/Calendar

As the analog (hands) part of this watch moves together with the "Second" of the digital part, set the digital part first.

If the digital part cannot be seen because of positions of the hour and minute hands, move the hands to set.

Button B
Time and calendar setting
Memory recall/cancel



Button C
Selection of item to be corrected

Button D
Adjustment of item to be corrected
Clockwise adjustment of the hour and minute hands

- 1 Press Button **A** to show the "Time/Calendar Mode."
- 2 Keep Button **B** pressed for 2 to 3 seconds to show the "Time/Calendar Setting Display."

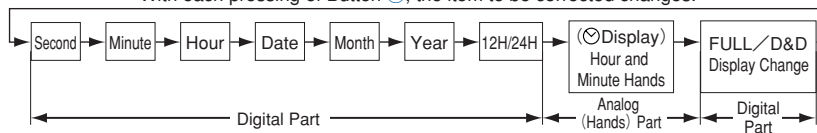
The digital displays for 12 o'clock and 9 o'clock disappear and "Second" in the time display part starts flashing.

- 3 With each pressing of Button **C**, an item (flashing) to be adjusted can be selected in the following order:

※ If year, month and date are set, "Day" is automatically set.



With each pressing of Button **C**, the item to be corrected changes.



※ Full Display: It displays time, date and day in the digital part.

※ D&D Display: It displays only date and day in the digital part.

- 4 If Button **D** is pressed when the hourly time signal rings with "Second" flashing, "00" second is set.

※ If Button **D** is pressed when the second digits are between 30 and 59, one minute is added to set "00" second.

※ Telephone time signal service TEL. 117 is useful for time setting.

- 5 Press Button **C** to flash an item to be adjusted (corrected).

With each pressing of Button **D**, the flashing digits advance one by one. (Except for "Second" and "12H/24H.")

Adjust in the order of "Second," "Minute," "Hour," "Day," "Month," "Year" and "12H/24H."

※ Keep Button **D** pressed to fast forward.



- 6 After the digital part is adjusted, press Button **C** to show the "Analog (Hands) Part Correction Display."

※ The display starts flashing.

- 7 By using Button **D**, match the time (hour and minute hands) of "the analog part" to the time of "the digital time."

※ Button **D**: Hand adjustment to clockwise

※ With each pressing of Button **D**, the minute hand moves by 10 seconds. Keep Button **D** pressed to forward.

※ Even if the button is released after starting to forward, the fast-forwarding continues. Press the button again to cancel the fast-forwarding.

※ If only the second digits in the digital part are corrected again after the analog part is corrected, it is not necessary to correct the analog part again.



⑧ After the analog part is adjusted, press Button C to show the "Digital Part Display (Full/D&D Display Change) Selection Display." Press Button D to select "FULL Display" or "D&D Display."

※ If "FULL Display (time, date and day are displayed)" is selected, all items (time, date and day) are displayed in the "Time/Calendar Mode." (Time can be checked both in the analog part and in the digital part.)

※ And if "D&D Display (date and day are displayed)" is selected, all items (time, date and day) are displayed in the "Time/Calendar Mode" and then, in 2 to 3 minutes, the time display automatically disappears and only date and day are displayed. (Time can be checked only in the analog part.)

⑨ After "Time/Calendar Setting" is finished, press Button B once to return to the "Time/Calendar Mode."

Even if Button B is not pressed, the display automatically returns to "Time/Calendar Mode" in 2 to 3 minutes.



※ If you want to display the digital part "Time" when "D&D Display (date and day)" is selected, press any one of the buttons A, B, C and D. And also when alarm (ON) or hourly time signal (ON) rings, the digital part "Time" is displayed. In either case, the digital part "Time" automatically disappears 2 to 3 minutes after the time is displayed.

※ As year, month and date from 2006 to 2055 are programmed for the calendar, correction of moon phase and even leap year calculation for this period are unnecessary.

※ For hourly time signal function, see "How to use alarm."

※ If "all indicators of the display light" while the time is corrected, it is not a malfunction. This happens if Button C and D are pressed simultaneously. In such a case, press any one of the buttons A, B, C and D to return to the "Time/Calendar Mode." Next, perform the operations from ① above to reset.

If only the second digits are corrected again, it is not necessary to correct the analog part.

How to use stopwatch

○ Stopwatch measures up to 23 hours, 59 minutes and 59.999 seconds in 1/1000 second increments

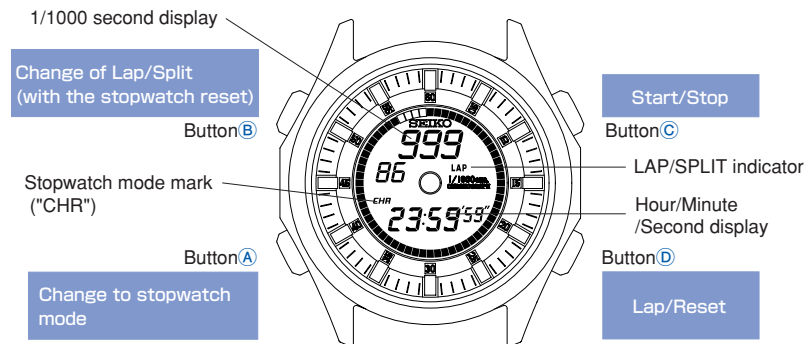
○ The lap time display and split time display can be changed. However, the display cannot be changed to another during measurement.

○ The lap time and split time measured can be recalled in the memory recall display for reference.

※ For details, see "How to use memory recall function."

○ A maximum of 100 pieces of data can be memorized (stored).

● Name and Function of Button



① Press Button (A) to show the "Stopwatch Mode."

● Standard Measurement



● Accumulated Elapsed Time Measurement



It can be repeated as many times as required.

● Lap Time Measurement

※ Press Button (B) with the stopwatch reset to select "Lap/Split."

(With each pressing of Button (B), the function selected is displayed.)



It can be repeated as many times as required.

※ After "Lap" is measured, hold the display for about 10 seconds to flash the number of "Lap." And then the display automatically returns to the stopwatch measurement display.

※ "Lap" can be repeated as many times as required. The number of "Lap" is displayed up to 199 times. After 199, the number is displayed in two digits such as "00" for 200, "00" for 300 and so on.

● Split Time Measurement

※ Press Button (B) with the stopwatch reset to select "Lap/Split."

(With each pressing of Button (B), the function selected is displayed.)



It can be repeated as many times as required.

※ After "Split" is measured, hold the display for about 10 seconds to flash the number of "Split." And then the display automatically returns to the stopwatch measurement display.

※ "Split" can be repeated as many times as required. The number of "Split" is displayed up to 199 times. After 199, the number is displayed in two digits such as "00" for 200, "00" for 300 and so on.

How to use memory recall (Call up)

○ This stop watch automatically memorizes (stores) the lap/split time of the first section [1] to [100].

○ While the stopwatch is measuring or when the stopwatch is reset, the memory can be recalled.

○ Even if the stopwatch is reset after measurement, unless measurement is newly performed, no memory is deleted.

● Name and Function of Button

Display change of Lap/Split

Button (B)

Number of Lap/Split

Memory recall mode mark ("RCLL")

Button (A)

Change to memory recall mode



Selection of the number of Lap/Split: - (DOWN)

Button (C)

LAP/SPLIT indicator

Button (D)

Selection of the number of Lap/Split: + (UP)

① Memory recall after measurement

- After measurement is finished, press Button (A) to change to the Memory Recall Mode.
- Press Button (B) to select the data (Lap/Split) to be recalled.
- With each pressing of Button (C) or (D), the memorized data are displayed in order.

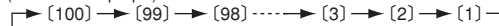
(Number of Lap/Split)



② Memory recall during measurement

- During measurement, press Button (A) to change to the Memory Recall Mode.
- Press Button (B) to select the data (Lap/Split) to be recalled. Number of "Lap" is displayed from the latest data.
- With each pressing of Button (C) or (D), the memorized data are displayed in order.

(Number of Lap/Split)



※ If the number of lap/split is 101 times or more, the data are displayed in order from the initial data. ([1] -> [2] ... -> [100])

※ With each pressing of Button (B), lap and split are alternatively displayed.

How to use timer

- This timer is a countdown timer which can be set in minute increments.
- The maximum set time is 23 hours and 59 minutes.
- Time-up warning beep sounds 3 seconds before the set time is up (for 3 seconds).
When the set time is up, time-up beep sounds (for 5 seconds).

● Name and Function of Button



78

● How to set

※ Press Button A to show the "Timer Mode."

- ① If Button B is kept pressed for 2 to 3 seconds, "Graphic Display" disappears and "Minute" starts flashing to show the "Timer Time Setting Display."
- ② With each pressing of Button C, an (flashing) item to be adjusted can be selected in the order of "Hour" and "Minute."
- ③ After the item to be adjusted starts flashing, with each pressing of Button D, the flashing digits advances one by one.
※ Keep Button D pressed to forward.
- ④ If Button A is pressed, "Timer Time Setting" can be reset.
The display returns to "0:00" and "Minute" starts flashing to return to the condition ①.
- ⑤ After timer time setting is finished, press Button B once to return to the "Timer Mode."
Even if Button B is not pressed, the display automatically returns to the "Timer Mode" in 2 to 3 minutes.

79

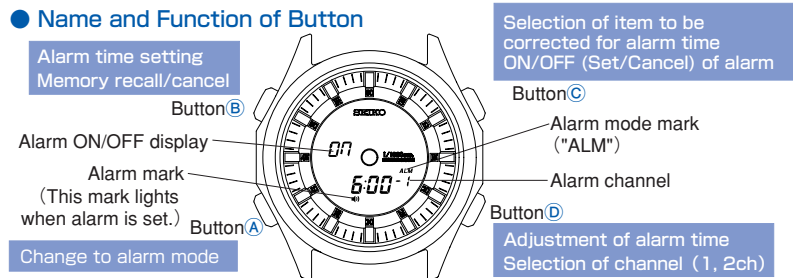
How to use alarm

● How to use

- ① Set the timer time and press Button C to start.
With each pressing of Button C, start and stop are repeated.
- ② Notice of time-up
Time-up warning beep sounds 3 seconds before the set time is up, and when the set time is up, time-up beep sounds for 5 seconds.
- ③ If Button D is pressed when the timer stops, the display returns to the timer set time.

- This alarm is a daily alarm that sounds at the set time everyday.
- It has two channels (ch) that two times can be set.
- ON (set) and OFF (cancel) of alarm can be changed for each channel.
- Hourly time signal and confirmation sound for button operation can be set and cancelled.
- It has an alarm test (sound demonstration) function and display demonstration function.

● Name and Function of Button



80

81

● How to set alarm time

※ Press Button **A** to show the "Alarm Mode."

① Keep Button **B** pressed for 2 to 3 seconds.

ON or OFF indicator "-" disappears and "Hour" starts flashing to show the "Alarm Time Setting Display."

② With each pressing of Button **C**, "Hour" and "Minute" alternatively flash.

Select an item (hour/minute) to be corrected.

③ Press Button **D** to adjust the time.

※ With each pressing of Button **D**, the flashing digits advance one by one.

※ Keep Button **D** pressed to forward.

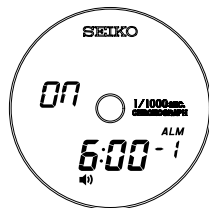
※ In the 12-hour display, check that P (PM) indicator is displayed and adjust the time. "There is no (AM) indicator."

※ 12H/24H of the alarm display is governed by 12H/24H in the "Time/Calendar Mode."

④ When the setting is finished, press Button **B** to return to the "Alarm Mode."

Alarm mark and set (ON) mark light on. If the button is not pressed, the display automatically returns to the "Alarm Mode" in 2 to 3 minutes.

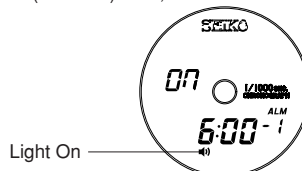
⑤ If you want to use "2ch," press Button **D** to select "ch" No. and repeat the operations ① to ④.



● When you want/do not want to sound alarm

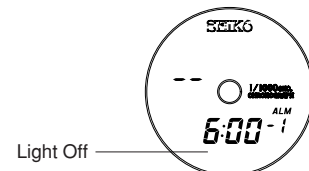
※ With each pressing of Button **C** in the "Alarm Mode," alarm can be set (ON) or cancelled (OFF).

※ With each pressing of Button **D** in the "Alarm Mode," the alarm set time and the set condition (ON/OFF) of "1, 2ch" can be checked.



Light On

Alarm is set (ON)



Light Off

Alarm is cancelled (OFF)

● To stop the alarm sounding

※ The alarm sounds at the set time for 20 seconds. If you want to stop the alarm sounding, press any one of the buttons **A**, **B**, **C** and **D**.

However, if the alarm sounds while the stopwatch is operating, press Button **A** or **B**.

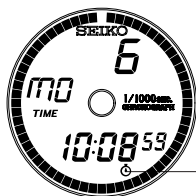
83

Requests after battery replacement (System reset)

● If the hourly time signal and confirmation sound for button operation are set or cancelled

※ With each pressing of Button **C** in the "Time/Calendar Mode," the hourly time signal and confirmation sound for button operation can be set or cancelled.

※ When the hourly time signal mark "lights on," the hourly time signal rings on the hour every hour, and when it "lights off," the signal does not ring.



Light On



Light Off

● Alarm test (sound demonstration) and display demonstration

※ Keep Button **C** and **D** pressed simultaneously for "alarm test."

At this time, display demonstration such as change of graphic display is performed simultaneously. Press any one of the buttons **A**, **B**, **C** and **D** to return to the "Time/Calendar Mode."

After the battery is replaced or in case an abnormal display appears (such as difficult to read), perform the following operations:
System resetting is performed inside the watch and it will function normally.

● How to reset the system

① Keep the buttons **A**, **B**, **C** and **D** pressed for 2 to 3 seconds simultaneously.

The indicators disappear once and after the buttons are released, "January 1 SUN AM 12:00:00" is shown.

② Operate in the following order before use:

• Setting of Time/Calendar

• Setting of Alarm

※ See the description for each item.



82

85

Product specifications

- 1. Frequency of crystal oscillator..... 32,768 Hz (Hz = Hertz ... Cycles per second)
- 2. Loss/gain (monthly rate) Less than 15 seconds (worn on the wrist at normal temperature range between 5°C and 35°C)
- 3. Operational temperature range..... -10°C ~+60°C
- 4. Desirable temperature range of use..... 0°C~+50°C
- 5. Driving system (analog part)..... Step motor
- 6. Digital display medium..... Nematic Liquid Crystal, FEM (Field Effect Mode)
- 7. Display Descriptions.....
 - [Analog (Hands) Part]
 - Hour and minute (2 hands)
 - [Digital Part]
 - "Time/Calendar Display"
 - Date, day, AM/PM (in the 12-hour display)
 - Hour, minute, second, display mark (alarm and hourly time signal mark)
 - Graphic Display
 - "Stopwatch Display"
 - 24-hour measurement (hour, minute, second, 1/1000 second), Number of LAP/SPLIT
 - LAP and SPLIT marks
 - Graphic display, stopwatch display mark (alarm and hourly time signal mark)

- "Memory Recall Display"
 - Lap time (hour, minute, second and 1/1000 second) } Change display
 - Split time (hour, minute, second and 1/1000 second) }
 - Number of LAP/SPLIT
 - Memory recall display mark, (alarm display mark)
- "Timer Display"
 - 24-hour countdown timer (hour, minute and second)
 - Timer display mark
 - Graphic display (alarm and hourly time signal mark)
- "Alarm Function"
 - Daily alarm (2ch)
 - (Hour, minute and AM/PM (in the 12-hour display))
 - ON/OFF (set/cancel)
 - Alarm display mark (alarm and hourly time signal mark)
- 8. Battery..... Miniature silver oxide battery SB-BU (SR1130W) 1 piece
- 9. Battery life..... Approximately 3 years
- 10. Battery life indicator
- 11. IC (Integrated Circuit)..... C-MOS-LSI, 1 piece

※The specifications may be subject to periodic changes without prior notice due to product improvements.

TO PRESERVE THE QUALITY OF YOUR WATCH

After-sale service

Repair parts

- The repair parts of this watch will be retained usually for 7 years.
- Some alternative parts may be used for repair if necessary.

Battery replacement

- Contact the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER to have the battery replaced with a new one. It is recommended to exchange the gasket at the same time to maintain the water resistant performance.
- Battery replacement will be at cost even within the guarantee period.
- For a water resistant watch with 10 BAR or above, a water resistant performance check is also recommended.
Please note that it may take some days to conduct the check.
- If the watch runs down on a new battery, it requires an overhaul.

90

Notes on overhaul

The watch is a precision device. If the parts run short of the oil or get worn out, the watch may stop its operation or lose time. In such a case, have the watch overhauled. Be sure to have the gasket and push-pin replaced with new ones when overhauling the watch.

Notes on guarantee and repair

- Contact the retailer the watch was purchased from or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER for repair or overhaul.
- Within the guarantee period, present the certificate of guarantee to receive repair services.
- Guarantee coverage is provided in the certificate of guarantee. Read carefully and retain it.

91

Guarantee

Within one year from the date of purchase, we guarantee free repair/adjustment service against any defects according to the following guarantee regulations, provided that the watch was properly used as directed in this instruction booklet.

Guarantee coverage

- The watch body (movement·case) and metallic band.

Exceptions from guarantee

In following cases, repair/adjustment services will be at cost even within the guarantee period or under guarantee coverage.

- Battery replacement and change of leather/urethane/cloth band
- Troubles or damage caused by accidents or improper usage
- Scratches or grime caused by use
- Problems and damage caused by acts of god, natural disasters including fire, floods or earthquakes.
- The certificate of guarantee is valid only if all the necessary items are properly filled in. We will not honor an altered or tampered certificate of guarantee for free repair services.

92

Free repair services are guaranteed only under the period and conditions specified in the certificate of guarantee. It does not affect specific legal rights of a consumer.

The certificate of guarantee is valid only in Japan.

Procedure to claim free repair services

- For any defects under guarantee, submit the watch together with the attached certificate of guarantee to the retailer from whom the watch was purchased.
- If repair services cannot be provided by the retailer from whom the watch was purchased, contact SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER. In this case, the attached certificate of guarantee is also needed.

Others

- The case, dial, hands, glass and bracelet, or parts thereof may be repaired with substitutes if the originals are not available. If necessary, movements will be replaced. Refer to the page 90 of this booklet for the retention period of the parts.
- For length adjustment service of a metallic band, ask the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER. Other retailers may undertake the service on a chargeable basis.

93

Daily care

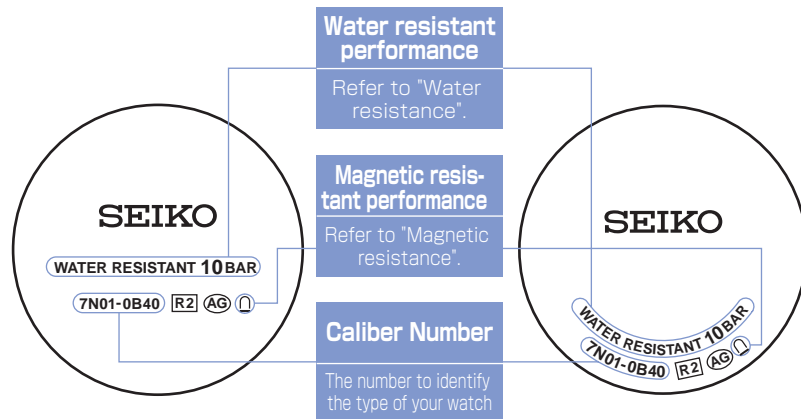
The watch requires good daily care

- Wipe away moisture, sweat or dirt with a soft cloth
- To clean the clearances (around the metallic band, crown or case back), a soft toothbrush is convenient.
- After soaking the watch in seawater, be sure to wash the watch in clean pure water and wipe it dry carefully.

Turn the crown from time to time

- In order to prevent corrosion of the crown, turn the crown from time to time.
- The same practice should be applied to a screw lock type crown.
(No need to pull out the screw lock type crown.)

The case back shows the caliber and performance of your watch



※The figure above is one example. Performance of your watch is different from above sample.

Water Resistance

Refer the table below for the description of each degree of water resistant performance of your watch before using.

(Refer to "P.95")

Indication on the case back	Water resistant performance
No indication	Non-water resistance
WATER RESISTANT	Water resistance for everyday life
WATER RESISTANT 5 BAR	Water resistance for everyday life at 5 barometric pressures
WATER RESISTANT 10 (20) BAR	Water resistance for everyday life at 10 (20) barometric pressures.

⚠ Cautions

- In order to maintain the water resistant performance at factory-adjusted level, make sure to replace the gasket when changing the battery.
- For a water resistant watch with 10 BAR or above, be sure to have the water resistant performance check when changing the battery.

Condition of Use
Avoid drops of water or sweat
The watch withstands accidental contact with water in everyday life. ⚠ WARNING Not suitable for swimming
The watch is suitable for sports such as swimming.
The watch is suitable for diving not using an air cylinder.

⚠ WARNING



Do not use the watch in scuba diving or saturation diving.

The various tightened inspections under simulated harsh environment, which are usually required for watches designed for scuba diving or saturation diving, have not been conducted on the water-resistant watch with the BAR (barometric pressure) display. For diving, use special watches for diving.

⚠ CAUTION

※ If the inner surface of the glass is clouded with condensation or water droplets appear inside of the watch for a long time, the water resistant performance of the watch is deteriorated. Immediately consult the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER (listed on the back cover).



Do not turn or pull out the crown when the watch is wet.

Water may get inside of the watch.

⚠ CAUTION



Do not leave moisture, sweat and dirt on the watch for a long time.

Be aware of a risk that a water resistant watch may lessen its water resistant performance because of deterioration of the adhesive on the glass or gasket, or the development of rust on stainless steel.



Do not wear the watch while taking a bath or a sauna.

Steam, soap or some components of a hot spring may accelerate the deterioration of water resistant performance of the watch.



Do not pour running water directly from faucet.

The water pressure of tap water from a faucet is high enough to degrade the water resistant performance of a water resistant watch for everyday life.

Magnetic resistance (affect of magnetic field)

Affected by nearby magnetism, a quartz watch may temporarily gain or lose time or stop operating.

※ This defective condition caused by magnetism will be corrected soon after the watch is removed from the magnetic source. Reset the time once again before using the watch.

Indication on the case back	Condition of use
No indication	Keep the watch more than 10 cm away from magnetic products.
	Keep the watch more than 5 cm away from magnetic products. (JIS level-1 standard)
	Keep the watch more than 1 cm away from magnetic products. (JIS level-2 standard)

Examples of common magnetic products that may affect watches



Cellular phone (speaker)



Bag (with magnet buckle)

Magnetic health belt

Magnetic necklace



AC-powered shaver

Magnetic health mat



Portable radio (speaker)

Magnetic health pillow

Magnetic cooking device etc

The reason why analogue quartz watch is affected by magnetism.

It is because the built-in motor of the watch, which harnesses magnetic power and external strong magnetism, affect each other to stop the motor or suppresses the turn of the motor.

Band (maintenance procedure)

The band touches the skin directly and becomes dirty with sweat or dust. Therefore, lack of care may accelerate deterioration of the band or cause skin irritation or stain on the sleeve edge. The watch requires a lot of attention for long usage.

Metallic band

- Moisture, sweat or soil will cause rust even on a stainless steel band if they are left for a long time.
- Lack of care may cause a yellowish or gold stain on the lower sleeve edge of shirts.
- Wipe off moisture, sweat or soil with a soft cloth as soon as possible
- To clean the soil around the joint gaps of the band, wipe it out in water and then brush it off with a soft toothbrush.
(Protect the watch body from water splashes by wrapping it up in plastic wrap etc.)

Leather band

- A leather band is susceptible to discoloration and deterioration from moisture, sweat and direct sunlight.
- Wipe off moisture and sweat as soon as possible by gently blotting them up with a dry cloth.
- Do not expose the watch to direct sunlight for a long time.
- Please take care when wearing a watch with light-colored band, as dirt is likely to show up.

- Refrain from wearing a leather band watch other than Aqua Free bands while bathing, swimming, and when working with water even if the watch itself is water-resistant enforced for daily use (10-BAR water resistant).

Polyurethane band

- A polyurethane band is susceptible to discoloration from light, and may be deteriorated by solvent or atmospheric humidity.
- Especially a translucent, white, or pale colored band easily adsorbs other colors, resulting in color smears or discoloration.
- Wash out dirt in water and clean it off with a dry cloth.
(Protect the watch body from water splashes by wrapping it up in plastic wrap etc.)
- When the band becomes less flexible or cracked, replace the band with a new one.

Notes on skin irritation and allergy

Skin irritation caused by a band has various reasons such as allergy to metals or leathers, or skin reactions against friction on dust or the band itself.

Notes on the length of the band

Adjust the band to allow a little clearance with your wrist to ensure proper airflow. When wearing the watch, leave enough room to insert a finger between the band and your wrist.

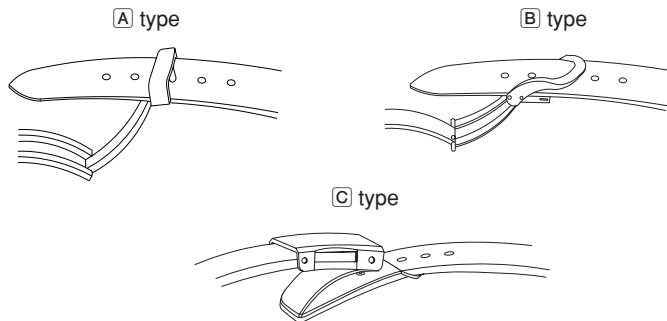


102

103

Special Clasps

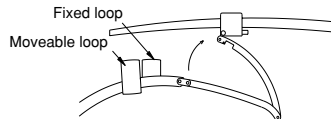
There are 3 type of special clasps as described below; If the clasp of the watch you purchased is one of them, please refer to the indications.



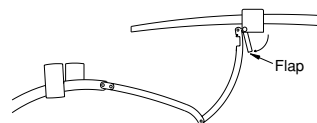
104

A Type

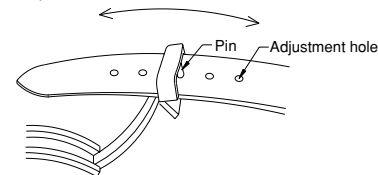
1) Lift up the clasp to release the buckle.



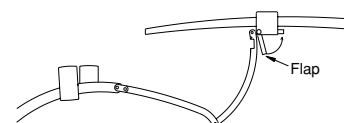
2) Open the flap.



3) Take the pin out of the adjustment hole, adjust the size of the strap by sliding it back and forth, and then put the pin back into the appropriate adjustment hole.



4) Close the flap.

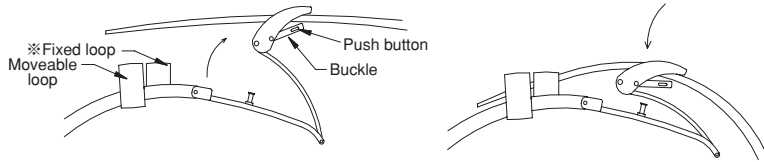


105

B Type

① How to wear or take off the watch

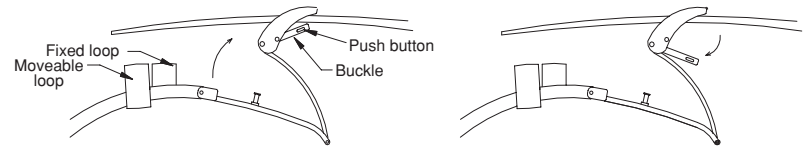
- 1) Press the button on both sides of the buckle ; pull the buckle up. The band will automatically come out of the loop.
- 2) Place the tip of the band into the moveable loop and fixed loop, and fasten the clasp by pressing the frame of the buckle.



※No Fixed loop with Metal Bracelets.

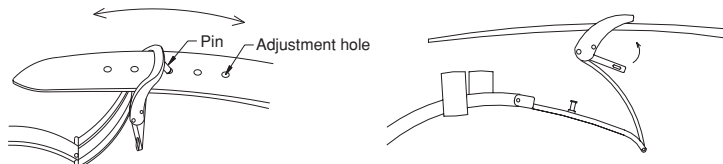
② How to adjust the length of the leather band

- 1) With pressing buttons on both sides of the buckle, pull the leather band out of the moveable loop and fixed loop. Then open the clasp.
- 2) Press the push buttons again to unfasten the buckle.



C Type

- 3) Pull the pin out of a adjustment hole of the band. Slide the band to adjust its length and find an appropriate hole. Place the pin into the hole.
- 4) Fasten the buckle with pressing the push buttons.



- 1) Press the button on the buckle, and lift to open the clasp.
- 2) To adjust : Pull the pins out of the adjustment holes on the band. Slide the band to the appropriate length. Push the pins into the new holes on the band.



Battery life and its accuracy vary depending on the type of your watch.
 Check the case back of your watch to identify the type of watch.
 (Refer to "Daily care".)

Type of watch (The first four digits of the caliber number of your watch Ex. 7N01-0B40)	Battery SB-	Battery life	Loss/Gain (per month)	Operational temperature range
H024	BU	Approx. 3 years	±15 seconds	-10°C~+60°C

- The battery life shown above is for a watch with a new battery.
- The battery in the watch at the time of purchase is a monitor battery inserted in the watch at the factory for performance checks, therefore, the battery may run down earlier than the above-specified period.
- The accuracy is under the condition that the watch is worn on the wrist in a normal temperature range between 5 °C and 35 °C.

[IF YOUR WATCH HAS LUMIBRITE]

LumiBrite is a luminous paint that is completely harmless to human beings and natural environment, containing no noxious materials such as radioactive substance.

LumiBrite is a newly-developed luminous paint that absorbs the light energy of the sunlight and lighting apparatus in a short time and stores it to emit light in the dark.

For example, if exposed to a light of more than 500 lux for approximately 10 minutes, LumiBrite can emit light for 3 to 5 hours.

Please note, however, that, as LumiBrite emits the light it stores, the luminance level of the light decreases gradually over time. The duration of the emitted light may also differ slightly depending on such factors as the brightness of the place where the watch is exposed to light and the distance from the light source to the watch.

<Reference data on the luminance>

(A) Sunlight

[Fine weather]: 100,000 lux [Cloudy weather]: 10,000 lux

(B) Indoor (Window-side during daytime)

[Fine weather]: more than 3,000 lux [Cloudy weather]: 1,000 to 3,000 lux

[Rainy weather]: less than 1,000 lux

(C) Lighting apparatus (40-watt daylight fluorescent light)

[Distance to the watch: 1 m]: 1,000 lux

[Distance to the watch: 3 m]: 500 lux (average room luminance) [Distance to the watch: 4 m]: 250 lux