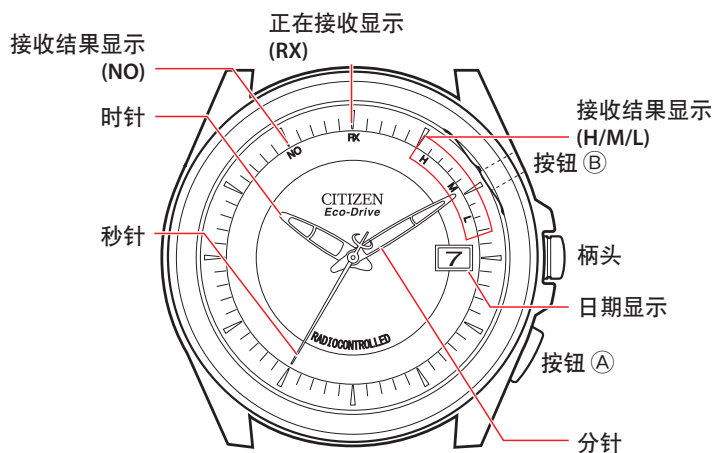


- 该手表是光动能手表。请将表盘接受光照且充满电后使用。
- 若要查看充电时间、规格和操作的详细信息，请参阅说明手册： H11A/H110/H111/H113/H119 说明手册

组件识别



- 实际外观可能与图解不同。
- 拉出时柄头有两个档位。



检查信号接收结果

- 此手表每天从日本信号站接收时间信号以自动调整时间。

1. 将柄头推入位置 0。

2. 按下并释放右下方按钮 (A)。

秒针走动显示上一次接收的结果。

显示	接收结果
H	已在非常好的条件下成功接收。
M	已在良好条件下成功接收。
L	已在较差条件下成功接收。
NO	接收失败。

- 如果上一次接收失败，请遵循 [手动接收信号（按需接收）](#) 中的步骤尝试信号接收。

3. 按下并释放右下方按钮 (A) 以完成步骤。

显示恢复至当前时间。

- 若未按下任何按钮，指针将在 10 秒内自动恢复至当前时间显示。

手动接收信号（按需接收）

- 完成接收需要 2-15 分钟。

1. 将柄头推入位置 0。

2. 按住右下方按钮 (A) 2 秒以上。

秒针指向“RX”时，信号接收开始。完成接收后，秒针恢复正常走动。

接收成功	时间将更新。
接收失败	时间未修正，恢复之前设置的时间。

- 按住按钮 (A) 2 秒以上可取消接收。

手动调整时间和日历

设置时间

1. 拉出柄头到位置 2。

秒针指向 0 秒。

2. 反复按下并释放右下方按钮 (A) 更改待修正的指针。

- 按下按钮时，目标在分针和时针之间切换。

3. 旋转柄头以调整指针。

- 快速旋转柄头几次，指针将连续走动。要停止快速走动，请向任意方向旋转柄头。
- 时针和日期显示同时走动。
- 日期显示更改表明处于 AM 时间。请注意时间设置为 AM 或 PM。

4. 重复步骤 2 和 3。

5. 请将柄头推入至位置 0 与可靠时间源保持一致来完成该程序。

设置日历

1. 拉出柄头到位置 1。

秒针显示当前设置的年和月。

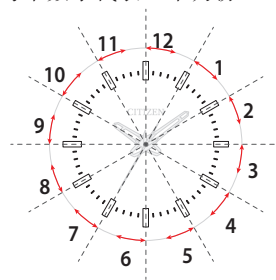
2. 反复按下并释放右下方按钮 (A) 更改待修正的显示。

- 按下该按钮时，目标在日期显示和年/月之间切换。目标轻微移动时进行调整。

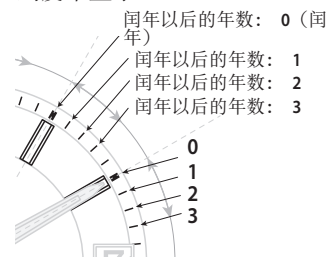
3. 旋转柄头以调节显示。

- 秒针指示年和月。

“月”对应下图显示的 12 个区域之一。
每个数字代表一个月份。



“年”对应闰年以后的年数，通过每个月份区域中的刻度来显示。



4. 重复步骤 2 和 3。

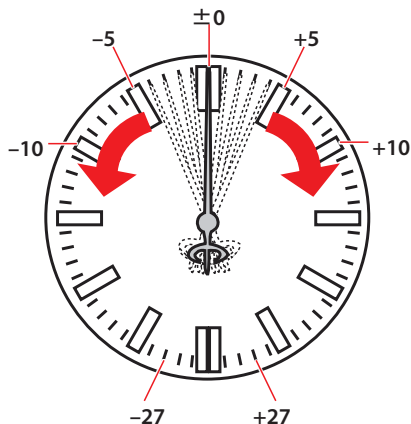
5. 推入柄头到位置 0 以完成步骤。

设置时差

您可以通过设置时差显示不同时区的时间，不需要调整时间。

• 您可以以 1 小时为增量，在 ± 27 小时范围内设置时差。

1. 将柄头推入位置 **0**。
2. 按下并释放右上方按钮 **B**。
秒针将显示当前设置的时差。
3. 旋转柄头以设置时差。
• 秒针走动 1 步，时针走动 1 小时。



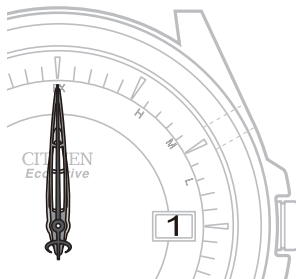
4. 按下并释放右上方按钮 **B** 以完成步骤。
• 若未按下任何按钮，指针将在 10 秒内自动恢复至当前时间显示。

检查基准位置

1. 将柄头推入位置 **0**。
2. 按住右上方按钮 **B** 5 秒以上。
指针和显示开始走动至内存中存储的当前基准位置。
3. 检查基准位置。

正确的基准位置：

- 时针、分针和秒针：0 小时 00 分钟 0 秒
- 日期显示：“1”



当前基准位置与正确位置不同时，按照 [修正基准位置](#) 的步骤调整位置。

4. 按下并释放右上方按钮 **B** 以完成步骤。

修正基准位置

1. 将柄头推入位置 **0**。
2. 按住右上方按钮 **B** 5 秒以上。
指针和显示开始走动至内存中存储的当前基准位置。
• 指针/显示开始走动时释放按钮。
3. 拉出柄头到位置 **2**，等待所有指针和显示停止。
4. 反复按下并释放右下方按钮 **A** 更改待修正的指针/显示。
• 每次按下按钮时，目标都会发生下列变化：
日期显示 → 时针 → 分针/秒针 → (返回顶部)
5. 旋转柄头以调节指针/显示。
• 快速旋转柄头几次，指针/显示将连续走动。要停止快速走动，请向任意方向旋转柄头。
• 分针和秒针同时走动。
6. 重复步骤 4 和 5。
7. 将柄头推入位置 **0**。
8. 按下并释放右上方按钮 **B** 以完成步骤。

修正基准位置后

修正基准位置后，手动调节时间和日历，或手动接收时间信号（按需接收）。