


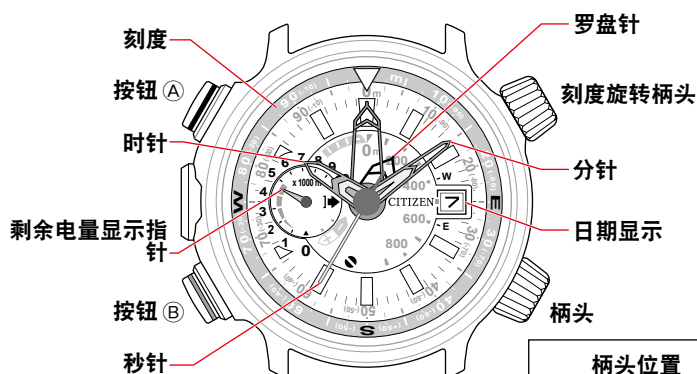


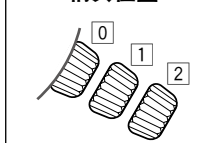
- 该手表是光动能手表。请将表盘接受光照且充满电后使用。
- 若要查看充电时间、规格和操作的详细信息，请参阅说明手册： J280 说明手册
- 单击文章中的  视频  以观看操作说明视频。

组件识别

显示时间/使用罗盘时

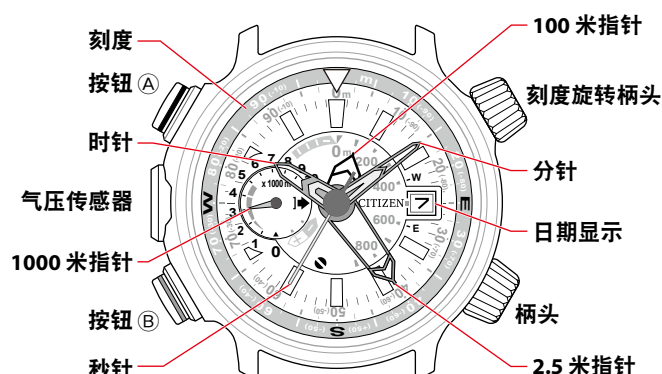


柄头位置



- 实际外观可能与图解不同。某些型号未配备刻度和刻度旋转柄头。
- 在操作之前，逆时针旋转螺旋式柄头，直至其从表壳上松开。

测量高度时



- 操作之后，将其按入表壳，顺时针旋转柄头以将其拧紧。
- 有关手表刻度和表圈使用的详细信息，另请参阅我们的网页。
<http://www.citizenwatch-global.com/support/pdf/enhanced/sc.pdf>

• 使用手表的高度测量和罗盘功能时，请通读说明手册并十分小心以确保安全使用。

检查剩余电量

- 高度测量或校准期间，剩余电量级别不显示。

级别	3	2	1	0
显示				
持续时间(大约)	340 - 280 天	280 - 180 天	180 - 4 天	4 天或更短
含义	剩余电量足够。 可以正常使用	剩余电量正常。	剩余电量在变少。 请立即充电。	电量不足

- 当手表剩余电量的级别为“0”时，您无法使用测量功能。但是您可以查看当前时间。
经常使用测量功能会使电量的持续时间变短。

设置时间

1. 当秒针指向 0 秒时，拉出柄头到位置 **2**。
2. 旋转柄头来设置时间。
 - 请注意时间设置为 AM 或 PM。
 - 当设置经过 10:00 PM 时，日期显示往后移动一天。逆时针旋转柄头不会将日期显示拨回。
3. 根据可靠的时间源将柄头推入到位置 **0**。

设置日期显示

- 手表显示在 10:00 PM - 0:00 AM 之间时，请勿调整日期显示。否则，之后的日期显示更改可能不正确。
 - 三月、五月、七月、十月和十二月的第一天需要调整日期显示。
1. 拉出柄头到位置 **1**。
 2. 顺时针旋转柄头以设置日期显示。
 3. 推入柄头到位置 **0** 以完成步骤。

测量高度

 视频

- 测量前请确认手表剩余电量的级别为“2”或更高。
- 本表在测量的前5分钟会持续测量高度。之后在长达12小时内，手表会每3分钟测量一次。

1. 按下并释放左下方按钮 (B)。

手表指示高度。

- 如果在手表指示高度时按下按钮 (A)，则100米针会暂时指示罗盘方向。按下按钮 (A) 返回高度指示。

2. 结束测量后，按下并释放左下方按钮 (B) 以完成步骤。

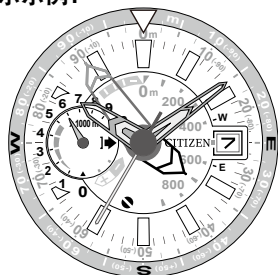
如何读取高度指示

高度由3根指针指示，即1000米、100米和2.5米指针。将它们指示的值相加。

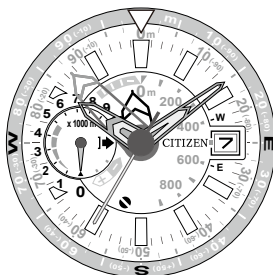
可测范围：-300米至10000米

指针	指示范围	单位
1000米指针	1000至10000米	1000米
	• 当测量的高度低于1000米时，它指向“0”。	
100米指针	-300至900米	100米
	• 当测量的高度为0-100米时，它指向“0”。	
	• 当测量的高度为-100-0米时，它指向“-”。	
2.5米指针	-97.5米至97.5米	2.5米
	• 高度为-97.5至0米时，使用括号中的数字。	
	• 当测量的高度高于6000米时，会以5米为增量进行指示。	

高度显示示例：



测量的高度 :6790.0 m



测量的高度 :-12.5 m

测量的高度无法指示时

1000米指针指向“➡”（3点钟位置）并停止。

使用罗盘

 视频

- 测量前请确认手表剩余电量的级别为“2”或更高。

1. 让手表保持水平状态，按下并释放左上方按钮 (A)。

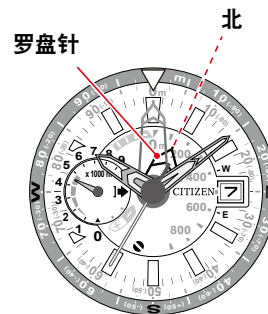
罗盘功能启动，罗盘指针指向北方。

- 请稍等，直到指针停止走动。

2. 结束测量后，按下并释放左上方按钮 (A) 以完成步骤。

- 若不按下按钮，指示会在约30秒内自动结束。

测量示例：



校准高度指示

 视频

当您通过地图、标识或其他来源获知实际的高度时，您可以校准手表测量的高度指示。

- 您可以在±1000米的范围内对当前测量的高度进行数值校准。

1. 按下并释放左下方按钮 (B)。

手表指示测量的高度。

- 请稍等，直到指针停止走动。

2. 按住左下方按钮 (B) 3秒以上。

1000米指针指向“+”，高度指示变为可调整。

3. 按下并释放左下方按钮 (B) 以选择 + 或 -。

	当实际的高度高于测量的高度时请选择此项。
	当实际的高度低于测量的高度时请选择此项。

- 每次按下该按钮时，“+”和“-”会交替变换。
- 校准后请重复步骤3和4来控制高度值。

4. 按下并释放左上方按钮 (A) 将指示修正为实际高度。

移动100米和2.5米针以指示大约的高度值。

- 按住按钮时指示会持续变更。
- 同时按下按钮 (A) 和 (B) 以复位校准值。

5. 按住左下方按钮 (B) 3秒以上。

修正的高度被设置为当前高度，并且指针返回至已测量的高度指示。

- 修正的高度被设置为当前高度，如果1分钟内未进行任何操作，则指针返回至已测量的高度指示。

6. 按下并释放左下方按钮 (B) 以完成步骤。

校准罗盘指示

您可以用 2 种方法来校准本表的罗盘：2 点修正和偏角修正。

执行 2 点修正

视频

- 执行 2 点修正时，请务必让手表保持水平，同时 180° 旋转手表。开始修正前请特别注意周围的状况。
- 开始修正前请确认附近没有任何强磁性的物体（电气设备、磁铁等）。

1. 按下并释放左上方按钮 (A)。

- 罗盘功能开始。
- 请稍等，直到指针停止走动。

2. 按住左上方按钮 (A) 3 秒以上。

- 罗盘针指向 3 点钟位置。

3. 按下并释放左下方按钮 (B)。

- 第一个周围环境数据被储存，罗盘针旋转 180°，然后指向 9 点钟位置。

4. 180° 旋转手表。

5. 按下并释放左下方按钮 (B)。

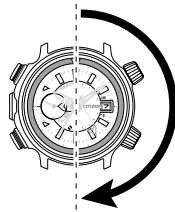
- 第二个周围环境数据被储存，罗盘针旋转 180°，然后指向 12 点钟位置。

- 如果罗盘针返回 3 点钟位置，请从步骤 3 开始再重新尝试。

- 按住按钮 (A) 3 秒以上可取消修正。若取消了修正，则不会执行任何修正，因此上一次的修正结果仍然有效。

- 完成步骤 5 前，同时按下按钮 (A) 和按钮 (B) 可复位 2 点修正和偏角修正的值，手表会返回罗盘功能。

6. 按下并释放左上方按钮 (A) 以完成步骤。



执行偏角修正

视频

- 在本表上，东西向 0° 到 59° 的偏角可以 1° 为单位进行设置。

1. 按下并释放左上方按钮 (A)。

- 罗盘功能开始。
- 请稍等，直到指针停止走动。



2. 按住左上方按钮 (A) 3 秒以上。

- 罗盘针指向 3 点钟位置。

3. 按住左下方按钮 (B) 3 秒以上。

- 罗盘针指向偏角的方向(东或西)，2.5 米针通过指向第二个刻度标记来显示偏角的度数。

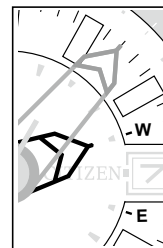
4. 按下并释放左下方按钮 (B) 以选择东或西。

	当偏角的方向为西 (W) 时请选择此项。
	当偏角的方向为东 (E) 时请选择此项。

- 每次按下该按钮时，“E”和“W”会交替变换。

5. 按下并释放左上方按钮 (A) 以设置偏角的度数。

- 例如，东京的偏角为“7° W”，因此请如图中所示进行设置。
- 按住按钮时指示会持续变更。
- 完成步骤 5 前，同时按下按钮 (A) 和按钮 (B) 可复位 2 点修正和偏角修正的值，手表会返回罗盘功能。



6. 按住左下方按钮 (B) 3 秒以上。

- 偏角修正完成，罗盘功能开始。
- 请稍等，直到指针停止走动。

7. 按下并释放左上方按钮 (A) 以完成步骤。

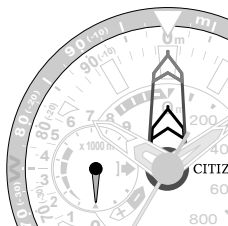
检查基准位置

- 1. 停止测量并检查剩余电量显示。**
 - 如果剩余电量级别低于“2”，请为手表充电。
- 2. 拉出柄头到位置 [2]。**

手表停止，指针走动至其当前基准位置。
- 3. 检查基准位置。**

正确的基准位置：
 1000 米指针：0 米 (6:00)
 100 米指针：0 米 (12:00)
 2.5 米指针：0 米 (12:00)

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. 推入柄头到位置 [0] 以完成步骤。**



修正基准位置

视频

- 1. 停止测量并检查剩余电量显示。**
 - 如果剩余电量级别低于“2”，请为手表充电。
- 2. 拉出柄头到位置 [2]。**

手表停止，指针走动至其当前基准位置。
- 3. 按住左下方按钮 [B] 2 秒以上。**

100 米指针（罗盘指针）将变为可调。
 调整其他指针时，100 米指针（罗盘指针）和 2.5 米指针会向左走动。
- 4. 按下并释放左上方按钮 [A]。**
 - 每按一次按钮，指针将会走动 1 步。按住按钮时指针会持续走动。
- 5. 按下并释放左下方按钮 [B] 以更改待修正的指针。**
 - 每次按下该按钮时，目标指针就会轻微摆动，表示可以该指针可调整。
 100 米指针（罗盘指针）→ 2.5 米指针 → 1000 米指针 →（返回顶部）
- 6. 重复步骤 4 和 5 以修正所有指针的基准位置。**
- 7. 推入柄头到位置 [0] 以完成步骤。**

复位手表 - 全部复位

- 复位手表后，高度校准值、2 点修正值和偏角修正会回到初始状态。
- 1. 停止测量并检查剩余电量显示。**
 - 如果剩余电量级别低于“2”，请为手表充电。
 - 2. 拉出柄头到位置 [2]。**

手表停止，1000 米、100 米（罗盘）和 2.5 米指针走动至其当前基准位置。
 - 3. 同时按住左上方按钮 [A] 和左下方按钮 [B] 4 秒以上。**

您一松开按钮，指针就会轻微摆动，表示复位已经完成。

全部复位之后

全部复位之后，请调整基准位置，设置时间和日期。