
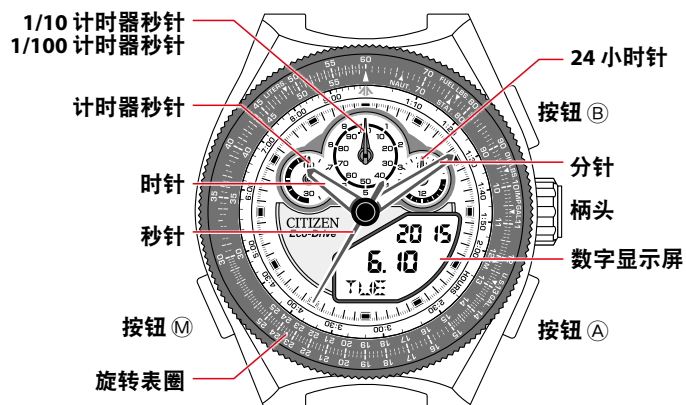


- 该手表是光动能手表。请将表盘接受光照且充满电后使用。
- 若要查看充电时间、规格和操作的详细信息，请参阅说明手册： U700 说明手册

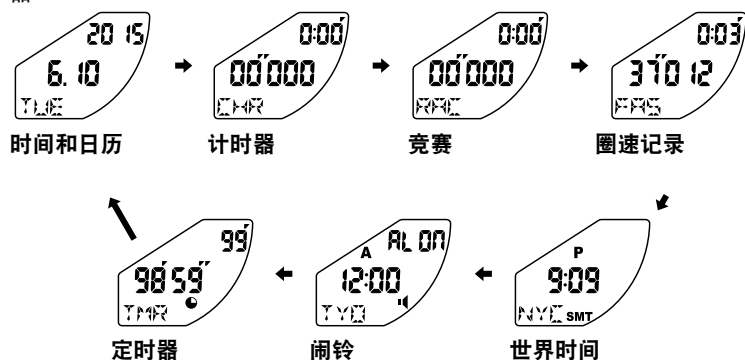
组件识别



- 实际外观可能与图解不同。
- 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>

更改模式

本款手表的特点在于其有七种不同的模式：“时间和日历”、“计时器”、“竞赛”、“圈速记录”、“闹铃”和“定时器”。

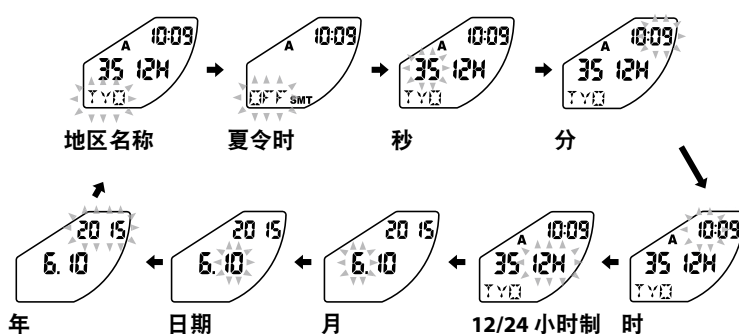


1. 重复按下并释放左下方按钮 (M)。

设置数字区域的时间和日历

- 模拟区域（时针/分针/秒针）和数字区域同时走动，并显示此处设置的时间。

1. 重复按下并释放左下方按钮 (M) 以将模式更改为“时间和日历”。
2. 拉出柄头。
秒针走动至 0 秒位置，所有指针停止。
地区名称开始闪烁。
3. 重复按下并释放右下方按钮 (A) 或右上方按钮 (B) 以显示您想要的地区名称。
4. 重复按下并释放左下方按钮 (M) 以更改要设置的目标。
• 每次按下按钮时，目标都会发生下列变化：



5. 按下并释放右下方按钮 (A) 或右上方按钮 (B) 以调整设置。
• 按住任意按钮可连续更改显示。
6. 推入柄头以完成步骤。

设置世界时间

1. 重复按下并释放左下方按钮 (M) 以将模式更改为“世界时间”。
当前设置的地区名称及其时间将显示。
2. 拉出柄头。
3. 重复按下并释放右下方按钮 (A) 或右上方按钮 (B) 以选择一个地区。
· 按住任意按钮可连续更改显示。
4. 按下并释放左下方按钮 (M)。
夏令时变为可调整。
5. 按下并释放右下方按钮 (A) 以设置夏令时“ON”或“OFF”。
6. 推入柄头以完成步骤。

切换家乡时间和世界时间

1. 同时按下并松开右下角按钮 (A) 和右上角按钮 (B)。
时区表和代表性地区

地区名称	代表性地区	时区	地区名称	代表性地区	时区
UTC	协调世界时	±0	SEL	首尔	+9
LON	伦敦		TYO	东京	
MAD	马德里		ADL	阿德莱德	
PAR	巴黎	+1	SYD	悉尼	+10
ROM	罗马		NOU	努美阿	+11
BER	柏林		AKL	奥克兰	+12
CAI	开罗		SUV	苏瓦	
ATH	雅典	+2	MDY	中途岛	-11
JNB	约翰尼斯堡		HNL	火奴鲁鲁	-10
MOW	莫斯科	+3	ANC	安克雷奇	-9
RUH	利雅得		YVR	温哥华	-8
THR	德黑兰	+3.5	LAX	洛杉矶	
DXB	迪拜	+4	DEN	丹佛	-7
KBL	喀布尔	+4.5	MEX	墨西哥	-6
KHI	卡拉奇	+5	CHI	芝加哥	
DEL	德里	+5.5	NYC	纽约	-5
DAC	达卡	+6	YMQ	蒙特利尔	
RGN	仰光	+6.5	SCL	圣地亚哥	-4
BKK	曼谷	+7	RIO	里约热内卢	-3
SIN	新加坡		FEN	费尔南多·迪诺 罗尼亚群岛	-2
HKG	香港		PDL	亚速尔群岛	-1
BJS	北京				
TPE	台北				

- 表中的时区以 UTC (协调世界时) 为基础。
- 国家或区域可能会由于多种原因改变时区。

使用闹铃

1. 重复按下并释放左下方按钮 (M) 以将模式更改为“闹铃”。
2. 拉出柄头。
闹铃设置的“ON”/“OF”变为可调整。
3. 按下并释放右下方按钮 (A) 以设置闹铃“ON”或“OF”。
· 每次按下该按钮时，“ON”/“OF”会交替更改。
4. 按下并释放左下方按钮 (M)。
地区变为可调整。
5. 重复按下并释放右下方按钮 (A) 或右上方按钮 (B) 以选择一个地区。
· 按住任意按钮可连续更改显示。
6. 按下并释放左下方按钮 (M) 以设置时。
闹铃时开始闪烁。
7. 重复按下并释放右下方按钮 (A) 或右上方按钮 (B) 以调整设置。
8. 按下并释放左下方按钮 (M) 以设置分。
闹铃分开始闪烁。
9. 重复按下并释放右下方按钮 (A) 或右上方按钮 (B) 以调整设置。
10. 推入柄头以完成步骤。

若要停止闹铃

- 按下任意按钮。
· 闹铃声音持续 15 秒。

使用计时器

- 以 1/1000 秒为增量单位，最长计时 24 小时。数字显示屏上显示 1/1000 秒单位。
· 从开始计时经过 60 秒后，计时器 1/10 秒针和计时器 1/100 秒针停在“0/00”位置。

1. 重复按下并释放左下方按钮 (M) 以将模式更改为“计时器”。
2. 按下并释放右上方按钮 (B)。
计时开始。
启动/停止：按下按钮 (B)。
复位：计时器停止时按下按钮 (A)。
· 计时期间按下按钮 (A) 可显示分段时间 10 秒，“SPL”显示。

使用竞赛模式

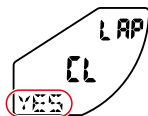
您可以测量单圈时间和每圈的平均速度。
圈速记录模式存储最近 20 圈的记录。

设置路程距离

若要计算速度，请设置路程距离。

路程距离可在 0 至 99.999 千米/英里（单位因型号而异）范围内设置。

1. 重复按下并释放左下方按钮 (M) 以将模式更改为“竞赛”。
2. 拉出柄头。
3. 按下并释放右下方按钮 (A)。
显示“YES”。



4. 按住左下方按钮 (M) 2 秒以上以删除过去的圈速记录。

上次距离设置显示。

5. 重复按下并释放右下方按钮 (A) 或右上方按钮 (B) 以设置整数。

· 按住任意按钮可连续更改显示。

6. 按下并释放左下方按钮 (M) 以更改要设置的数字。

· 每次按下按钮 (M) 时，目标都会发生下列变化：
整数（个位和十位）→ 十分位 → 百分位 → 千分位 →（返回顶部）

7. 重复按下并释放右下方按钮 (A) 或右上方按钮 (B) 以设置距离。

· 按住任意按钮可连续更改显示。

8. 推入柄头以完成步骤。

测量单圈时间

最大圈数为“99”，进行第 100 圈时，将回到“01”。

计时期间无法更改模式。

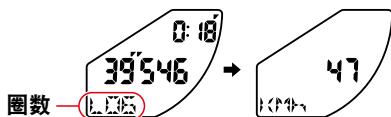
1. 重复按下并释放左下方按钮 (M) 以将模式更改为“竞赛”。

2. 按下并释放右上方按钮 (B)。

计时开始。

3. 按下右下方按钮 (A) 以计算单圈时间。

· 每次按下按钮 (A) 时，单圈时间和圈数显示 7 秒，速度显示 3 秒。
· 速度最高可显示 999 千米/时。超出此速度时，将显示“---”。



4. 按下并释放右上方按钮 (B) 以停止测量。

总经过时间之前的单圈时间、圈数和速度将显示。

· 若要开始测量，请再次按下按钮 (B)。
· 若要复位测量时间，请按下按钮 (A)。

使用圈速记录模式

测量圈速后，您可以查看最近 20 圈的记录。

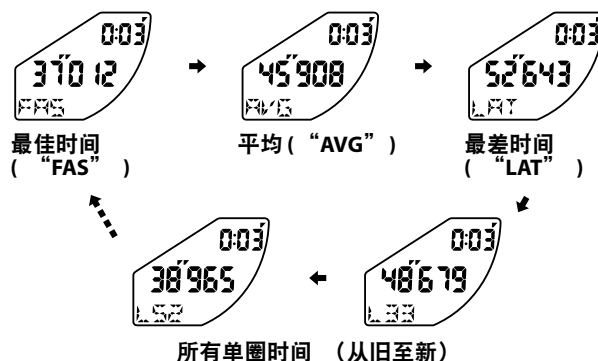
1. 重复按下并释放左下方按钮 (M) 以将模式更改为“圈速记录”。

“FAS”（最佳时间）显示。

· 为存储记录时，将显示“---”。

2. 按下并释放右下方按钮 (A) 以更改显示的记录。

· 每次按下按钮 (A) 时，记录都会发生下列变化：



· 如果在显示单圈时间时按下按钮 (B)，速度将显示三秒。

· “FAS”或“LAT”和单圈时间交替显示。

删除记录

1. 拉出柄头。
2. 按下并释放右下方按钮 (A)。
显示“YES”。
3. 按住左下方按钮 (M) 2 秒以上。
记录被删除，“---”显示。
4. 推入柄头以完成步骤。

使用定时器

您可以 1 分钟为增量，将倒计时定时器最大设置为 99 分钟。

· 即使在更改模式后，倒计时仍然继续。

1. 重复按下并释放左下方按钮 (M) 以将模式更改为“定时器”。

2. 拉出柄头。

3. 重复按下并释放右下方按钮 (A) 或右上方按钮 (B) 以设置倒计时的时间。

· 按住任意按钮可连续更改显示。

4. 推入柄头。

5. 按下并释放右上方按钮 (B)。

定时器显示标记 (●) 显示，倒计时开始。

启动/停止：按下按钮 (B)。

复位：当定时器停止时，按下按钮 (A)。

· 在倒计时期间按下按钮 (A) 可从设置的时间再次开始倒计时。

倒计时完成后

时间到声音持续 5 秒。

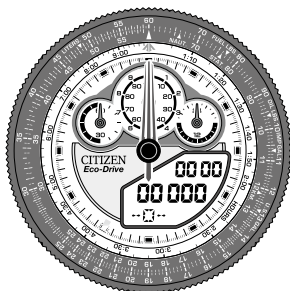
按下任意按钮以停止该声音。

检查基准位置

1. 重复按下并释放左下方按钮 (M) 以将模式更改为“计时器”。
2. 拉出柄头。
数字显示屏上显示“0”，所有指针走动以指示当前基准位置。
 - 正确的基准位置：
 - 计时器秒针：0（或 60）
 - 计时器 1/10、1/100 秒针：0/00
 - 时针、分针和秒针：12 点钟位置
 - 24 小时针：24 小时位置
3. 推入柄头以完成步骤。

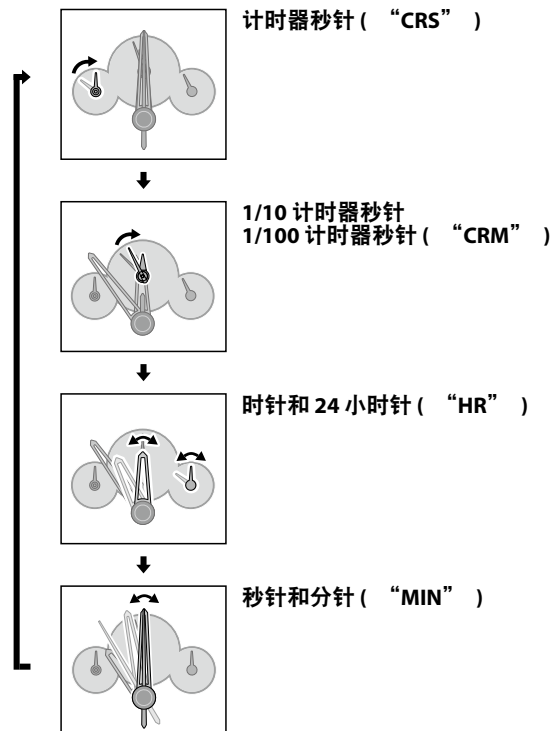
当前基准位置与正确位置不同时，按照“修正基准位置”的步骤调整位置。

- 实际外观和基准位置可能与图解不同。



修正基准位置

1. 重复按下并释放左下方按钮 (M) 以将模式更改为“计时器”。
2. 拉出柄头。
指针走动至内存中存储的当前基准位置。
3. 按住右上方按钮 (B) 2 秒。
“CRS”显示，秒针变为可调整。
4. 重复按下并释放右下方按钮 (A) 或右上方按钮 (B) 以调整设置。
5. 重复按下左下方按钮 (M) 以更改要修正的指针。
 - 每次按下按钮 (M) 时，目标都会发生下列变化：



- 实际外观可能与图解不同。

6. 重复按下并释放右下方按钮 (A) 或右上方按钮 (B) 以调整基准位置。
 - 按住任意按钮可连续更改指针。
 - 使用按钮 (B) 调整计时器指针。
 - 调整计时器 1/10 指针、计时器 1/100 秒针、时针和 24 小时针时，分针和秒针走动 3 分 30 秒以使其容易看见。
7. 推入柄头以完成步骤。

复位手表 - 全部复位

1. 拉出柄头。
2. 同时按住按钮 (A)、(B) 和 (M)。
确认铃声响起，数字显示屏上显示“0”。

全部复位之后

请参照“修正基准位置”来修正基准位置。之后再设置时间、日历和闹铃。

