



SEIKO WATCH CORPORATION
www.grand-seiko.com

JSYGSA05-1911
Printed in Japan



GS
Grand Seiko

Quartz
Operating Instructions

我们真诚地感谢您购买本公司的产品。
为了保证您正确地使用好本产品，
请您在使用之前认真阅读说明书。

请妥善保管好说明书，以便在需要的时候可以随时拿出来阅览。

购买手表的商店可提供表带调整服务。如果因礼品赠送或者搬家等而无法联系购买商店为您的手表提供表带调整服务的话，可以与保修单上注明的 Grand Seiko 国际服务网或我们的网站取得联系。如果在非购买商店调整，有时可能会收取费用或者不能为您提供相关服务。

所购手表中的电池是为了执行出厂性能检查而安装的。
即使是在保修期限内，更换电池也要收费。

商品上有时会贴有一层防止损伤用的保护膜。务必要把保护膜揭下来以后再使用。
如果在贴有保护膜状态下使用的话，则会因沾上污渍、汗水、尘埃、水分等而导致生锈。

目录

■ 产品在使用操作上的注意事项	2
■ 请您确认机芯编号以及防水功能	3
■ 关于防水功能的注意事项	4
■ 各部分的名称	7
■ 使用方法	10
• 关于表冠	10
• 以 9F83 为例	11
• 以 9F82、9F62 为例	13
• 以 9F85 为例	15
• 以 9F86 为例	20
※ 世界主要地区时差一览表	26
• 以 9F61、4J51 为例	27
• 以 4J52 为例	28
• 以 8J55 为例	30
■ 潜水型的功能	31
• 关于带防止反向旋转功能的旋转表圈	31
• 滑条调节装置	32
• 电池更换时期的指示	33
■ 需要注意的事项	34
• 关于售后服务	34
• 关于保修问题	35
• 关于日常保养	36
• 关于表带	37
• 关于抗磁功能（磁气的影响）	38
• 关于 LUMIBRITE（智慧光能）	39
• 在这种时候怎么办？	39
■ 关于闰秒	40
■ 产品规格（机芯相关参数）	40
■ 电池	40

■ 产品在使用操作上的注意事项

⚠ 警告 该标志表示如果使用操作不当的话，有可能导致负重伤等严重的后果。

如果出现以下情况的话，应该停止使用。

- 如果手表本体或表带因腐蚀等变得尖锐的话
- 如果表带的扣钉弹跳出来的话
- ★ 如果出现以上情况应立即与购买商店或保修单上注明的 Grand Seiko 国际服务网或我们的网站取得联系。

不要把手表、零件和电池放在婴幼儿用手能触摸到的地方。

应注意采取措施，防止婴幼儿不慎吞食零件或电池。
万一出现误吞食情况时，因为会对身体有害，应立即找医生咨询。

不要自行从手表上拆卸下电池

更换电池需要具备专业知识和技术。请联系购买手表的商店为您更换电池。
请勿对电池进行充电，否则可能产生热量，从而引起爆裂、泄漏或着火。

⚠ 注意 该标志表示如果使用操作不正确的话，有可能导致负轻伤或蒙受物质方面损失。

应该避免在以下场所携带或保管本手表

- 有挥发性药品散发的地方（卸甲水等化妆品、杀虫剂、稀释剂等）
- 温度长期处于超出 5℃~35℃ 范围之外的地方
- 受到磁气和静电影响的地方
- 振动较强的地方
- 灰尘较多的地方
- ★ 不要将电量已耗尽的电池长时间留在手表内，否则可能发生漏液。

如果出现了过敏、斑疹的话

应立即停止手表的使用，并到皮肤科等专科医生之处就诊。

其他注意事项

- 金属表带的更换需要专业知识和技术。
更换金属表带时请与购买商店联系，否则可能导致手或手指受伤，或者导致零部件遗失。
- 不要对商品做拆卸或改造
- 注意不要让婴幼儿接触手表。应特别注意避免当他们接触手表时所可能造成的任何伤害、过敏性皮疹或瘙痒风险。
- 关于使用完后的电池的处理，应遵守各地方行政部门的相关规定。
- 如果是怀表和吊坠式表的话，则应该注意绳带和表链的使用方法。有可能会损坏衣服类或弄伤手和颈部或者勒脖子。
- 请注意，当摘下手表搁置一旁时，后盖与表带和表带扣之间会产生相互摩擦，从而可能导致后盖表面产生划痕。我们建议，在摘下手表后，最好在后盖与表带和表带扣之间塞放一块软布。

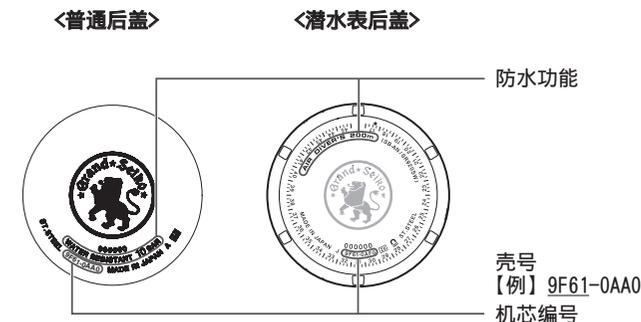
■ 请您确认机芯编号以及防水功能

关于机芯编号

机芯编号是表示机芯（手表的机械部分）型式的 4 位数编号。Grand Seiko 手表采用专有机芯，机械机芯的编号以“9S”开头，Spring Drive 机芯的编号以“9R”开头，而石英机芯的编号则以“9F”、“8J”和“4J”开头的四位数字表示。

确认方法

后盖记载的型式编号 4 位数即为机芯编号。



* 上述示意图只是一个例子，与您所购买的腕表可能会有所不同。

关于防水功能

在使用之前，应确认手表的防水功能您可以于下表确认手表的防水功能

后盖表示	防水性能	使用方法
没有防水功能显示	是非防水型	不要在水滴多或者出汗多的场合使用手表。
WATER RESISTANT	日常生活用防水型	如果日常生活中“沾一点儿水”环境的话，可以使用。 ⚠ 警告 在游泳的时候，不要使用手表。
WATER RESISTANT 5 BAR	日常生活用加强防水 5 气压防水型	可以在游泳等体育活动中使用。
WATER RESISTANT 10 (20) BAR	日常生活用强化防水，10 (20) 气压防水型	可以在不使用氧气罐轻装潜水时使用。
DIVER'S WATCH 200m	空气潜水用防水，200 米深度防水。	可以在使用氧气罐的戴呼吸器潜水时使用。

■ 关于防水功能的注意事项

⚠ 注意



当手表潮湿时，请勿旋拧或拉出表冠。

否则可能使水分进入手表内部。

* 万一玻璃面内侧出现水雾或水滴，且长时间不消失的话，则说明防水有问题。

应该尽早与购买商店或保修单上注明的 Grand Seiko 国际服务网或我们的网站取得联系。



请避免水滴、汗水与污渍长时间附着。

即使是防水表也会因玻璃黏和面或垫圈劣化以及不锈钢生锈而导致防水功能出现问题。



在沐浴或桑拿浴的时候，不要佩戴手表。

蒸气、肥皂以及温泉的成分等有可能会加速防水功能的劣化。

如果功能显示为“WATER RESISTANT”的情况

⚠ 警告



本手表在戴呼吸器潜水或饱和潜水的时候绝对不使用。

用于水肺潜水和饱和潜水的手表一般拥有特殊设计，需要通过在各种假定的恶劣环境下进行的严格测试，但此类测试尚未进行。潜水时，请使用专为潜水设计的手表。

⚠ 注意



勿直接用水龙头的自来水喷淋。

自来水的水压较高，足以导致日常生活防水型手表的防水性能降低。

如果功能显示为“DIVER'S WATCH 200m”的情况

⚠ 警告

○ 在使用氦气的“饱和潜水”的时候，绝对不要使用本表。

○ 潜水时，除了按本操作说明书的指示操作外，绝对不要进行别的操作。

⚠ 注意

在潜水使用的时候，应该接受各种和潜水相关的安全教育和培训，遵守各种规则。潜水时，切勿使用说明书中所述的操作方法以外的方式操作手表。

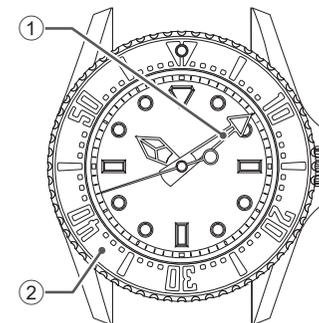
潜水使用时的注意事项

○ 潜水之前

在潜水之前，应该对以下项目进行检查。

“各部分的名称” → P. 9

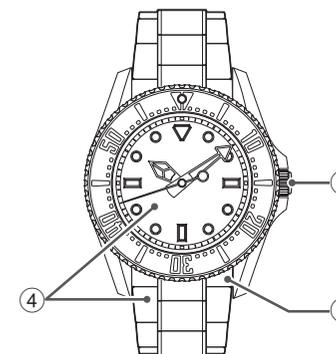
- ① 时间设定是否正确？
- ② 旋转表圈的转动情况是否良好？（是否太松或者太紧？）
“关于带防止反向旋转功能的旋转表圈” → P. 31



- ③ 表冠的螺丝是否拧紧？
“螺丝锁式表把” → P. 10

- ④ 表带和玻璃上是否有裂缝和碎片等异常现象？

- ⑤ 表带的固定是否牢固？（簧杆、表带扣、其他）



⚠ 注意

如果万一发现有异常情况的话，则应该与购买产品商店或者保修单上注明的 Grand Seiko 国际服务网或我们的网站联系。

○ 潜水时

应该在确认以下项目之后再使用。



在进行潜水的时候，应该在表盘等处所显示的深度范围内使用。



不要在水中操作表冠和按钮。



注意不要碰撞到岩石等。



旋转表圈在水中有时候可能会旋转困难一些，这并不是异常现象。

○ 潜水后

关于潜水后的保养，应该做好以下各项。

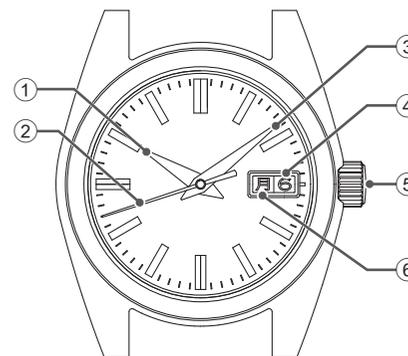


一定要用淡水仔细地清洗腕表，然后擦干净。
不要直接把表放在水龙头下冲洗，而应该先把水放入容器里，然后再清洗。



■ 各部分的名称

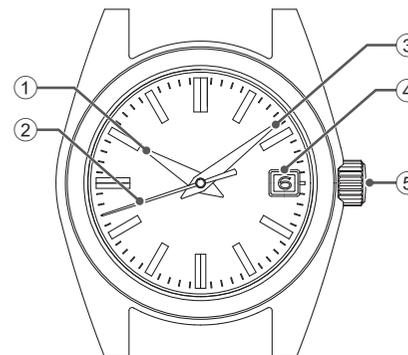
9F83



- ① 时针
- ② 秒针
- ③ 分针
- ④ 日期
- ⑤ 表冠
- ⑥ 周历

时间和日期及周历的调整方法→ P. 11

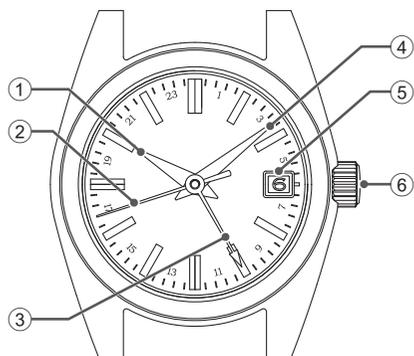
9F85、9F82、9F62、4J52



- ① 时针
- ② 秒针
- ③ 分针
- ④ 日期
- ⑤ 表冠

时间和日期的调整方法→ P. 15 (对于 9F85 机芯)
时间和日期的调整方法→ P. 13 (对于 9F82、9F62 机芯)
时间和日期的调整方法→ P. 28 (对于 4J52 机芯)

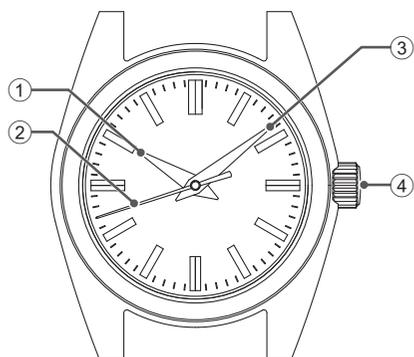
9F86



- ① 时针
- ② 秒针
- ③ 24 小时针
- ④ 分针
- ⑤ 日期
- ⑥ 表冠

时间和日期的调整方法→ P. 20

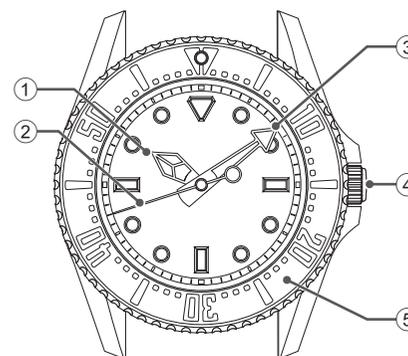
9F61、8J55、4J51



- ① 时针
- ② 秒针
- ③ 分针
- ④ 表冠

如何设置时间→ P. 27 (对于 9F61、4J51 机芯)
如何设置时间→ P. 30 (对于 8J55 机芯)

9F61 (潜水型)



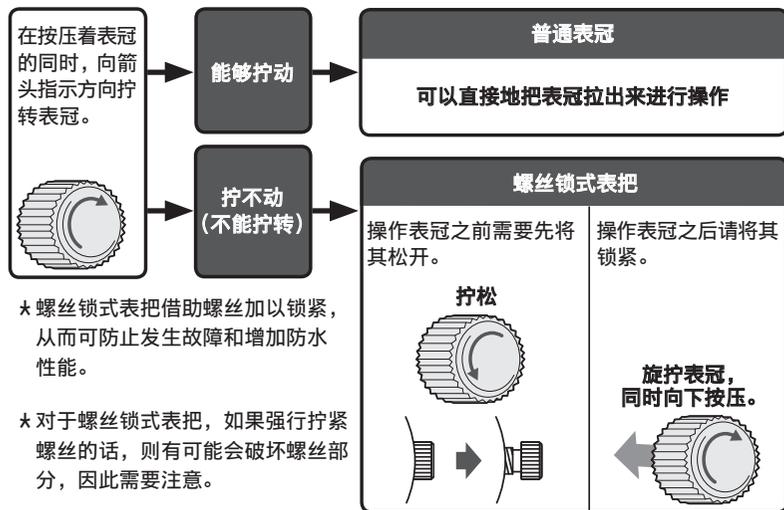
- ① 时针
- ② 秒针
- ③ 分针
- ④ 表冠
- ⑤ 旋转表圈

如何设置时间→ P. 27
潜水型的功能→ P. 31
潜水使用时的注意事项→ P. 5

■ 使用方法

关于表冠

有两种类型的表冠，一种是普通的，另一种是可以锁紧的。
请确认您手表的表冠类型。



* 应该时常拧动拧动表冠。→ P. 36

螺丝锁式表把

螺丝锁式表把拥有一种牢固锁紧表冠的机构，在不操作表冠时，可将其锁紧，从而防止任何误操作，并提高其防水性能。

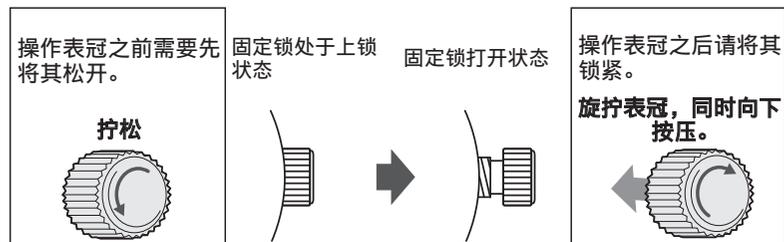
- 操作螺丝锁式表把之前，需要将其松开。
- 完成表冠操作后，务必将其重新锁紧。

【松开表冠】

逆时针（6点钟方向）旋转表冠将其拧松。螺丝松动，表冠处于可操作状态。

【锁紧表冠】

把表冠轻轻按进手表本体，并沿顺时针方向转动表冠（12点钟方向）直到拧不动为止。



* 锁紧表冠时，应慢慢旋拧，以确保螺丝正确啮合。注意不要过于用力按压，否则可能损坏表壳中的螺丝孔。

以 9F83 为例

⚠ 注意

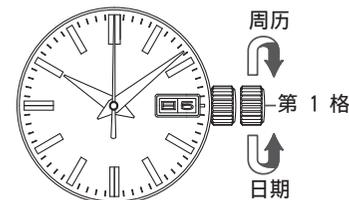
当手表上的时间显示在凌晨 0 点~凌晨 1 点之间时可能无法设置日期和周历，这是手表的机制所致，而不是故障。

请勿在这一时间段内设置日期和周历。

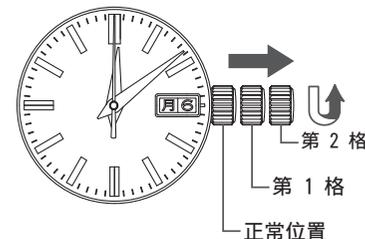
时间和日期及周历的调整方法

① 首先调整日期和周历。将表冠向外拉出到第 1 格。秒针保持运行。

② 旋拧表冠，直到显示出上一天的日期和周历（即星期几）。逆时针（6点钟方向）旋拧表冠，将日期前调。顺时针（12点钟方向）旋拧表冠，将周历前调。周历的显示语言会在日语和英语之间交替变化。

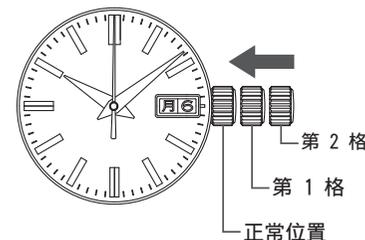


③ 当秒针位于 12 点钟位置时，将表冠拉出到第 2 格。秒针遂停止不动。逆时针（6点钟方向）旋拧表冠，向前调整指针，直至显示出所要求的日期。



④ 由于在设计上日期是按照 24 小时 1 天来变化的，因此，在旋转表冠调整时针的时候，注意不要把上午和下午弄错。从石英表的结构来说，应该先把分针拨到比正确时间快 4~5 分钟，然后再返回到正确时间。

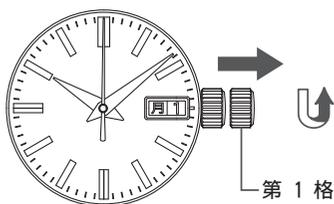
⑤ 听到整点报时，如将表冠按回到正常位置，则手表重新开始走动。



关于月底的日期修正

在2月份（1个月为28天，闰年为29天）和小月（1个月30天）的时候，日期需要调整。

【例】如果在小月下旬1号的上午调整日期，手表上显示的不是“1号”，而是“31号”。将表冠拉出到第1格，逆时针（6点钟方向）旋转表冠，将日期设置为“1”。如果将表冠按回去的话，则操作完成。



关于日期和周历的瞬间跳字

在凌晨0点0分~凌晨0点5分之间，手表所显示的日期和星期会在瞬间发生变化。而一般的石英手表在设计上，则是在晚上9点~凌晨3点之间逐渐显示变化。

* 由于时间设置方法不同，可能无法立即更改日期和时间。

如果想要设置的时间在下午7点至凌晨1点之间，先将时间调到下午6点，然后逆时针（6点钟方向）旋转表冠，以使指针顺时针转动来调整时间。

以9F82、9F62为例

⚠ 注意

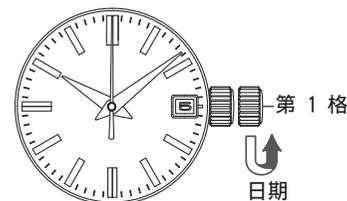
当手表上的时间显示在凌晨0点~凌晨1点之间时可能无法设置日期和周历，这是因手表的结构所致，而不是故障。

请勿在这一时间段内设置日期和周历。

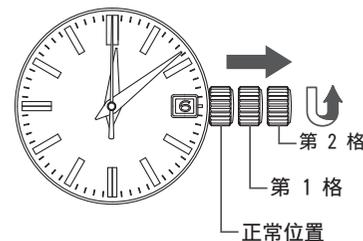
时间和日期的调整方法

① 首先调整日期。将表冠向外拉出到第1格。秒针保持运行。

② 日期可通过逆时针（6点钟方向）旋转表冠进行调整。首先转动表冠，直至显示所要求日期的前一天的日期。



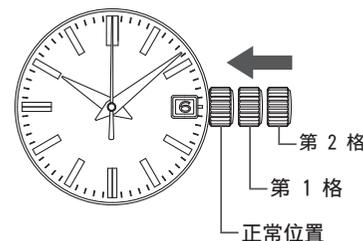
③ 当秒针走至12点钟位置时，将表冠拉出到第2格。秒针遂停止不动。逆时针（6点钟方向）旋拧表冠，向前调整指针，直至显示出所要求的日期。



④ 由于在设计上日期是按照24小时1天来变化的，因此，在旋转表冠调整时针的时候，注意不要把上午和下午弄错。

从石英表的结构来说，应该先把分针拨到比正确时间快4~5分钟，然后再返回到正确时间。

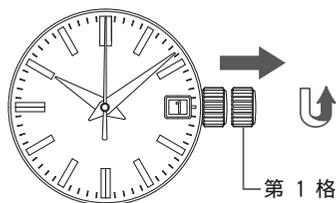
⑤ 听到整点报时，如将表冠按回到正常位置，则手表重新开始走动。



关于月底的日期修正

在2月份（1个月为28天，闰年为29天）和小月（1个月30天）的时候，日期需要调整。

【例】如果在小月下旬1号的上午调整日期，手表上显示的不是“1号”，而是“31号”。将表冠拉出到第1格，逆时针（6点钟方向）旋转表冠，将日期设置为“1”。如果将表冠按回去的话，则操作完成。



关于日期的瞬间跳字

在凌晨0点0分~凌晨0点5分之间，手表所显示的日期会在瞬间发生变化。而一般的石英手表在设计上，则是在晚上9点~凌晨0点之间逐渐显示变化。

* 由于时间设置方法不同，可能无法立即更改日期和时间。

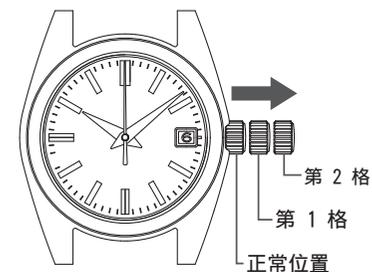
如果想要设置的时间在下午7点至凌晨1点之间，先将时间调到下午6点，然后逆时针（6点钟方向）旋转表冠，以使指针顺时针转动来调整时间。

以 9F85 为例

时间和日期的调整方法

○ 调整时间和日期的时候，首先调整分针，然后再调整时针和日期。

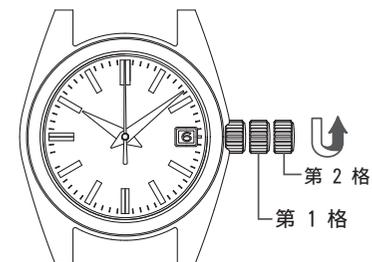
- ① 将表冠拉出到第2格。当秒针走至“12点钟”位置上的时候，拉出表冠。秒针停止到位。（如果是螺丝锁式表把的话，则要先打开固定锁。）



- ② 逆时针旋拧表冠（6点钟方向）使指针转动，然后在留意分针位置的情况下设置时间。

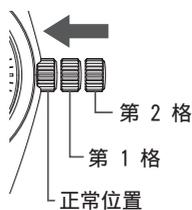
从石英表的结构来说，应该先把分针拨到比正确时间快4~5分钟，然后再返回到正确时间。

* 日期可能发生变化，这取决于时针是否指示了不正确的的时间，或者说取决于时针的位置，因此，请先设置分针。

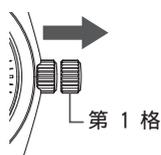


③ 根据报时按下表冠

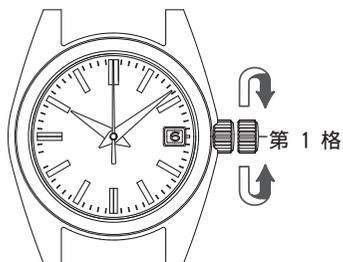
* 分针和秒针随即会被正确设置。



④ 要接着设置时针和日期，请将表冠拉出到第 1 格。

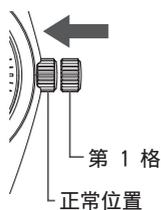


⑤ 通过拧动表冠来调整时针。旋转表冠时，日期发生变化的时刻是在凌晨 0 点。设置时针时，务必正确设置 AM/PM (上午/下午)。如果需要，还可以在此时设置日期。



- * 表冠可以向任意方向拧动，应尽量向日期修改量少的方向调整。
- * 如果想要设置的时间在下午 7 点至凌晨 1 点之间，先将时间调到下午 6 点，然后逆时针（6 点钟方向）旋转表冠，以使指针顺时针转动来调整时间。
- * 拧动表冠的时候，要看着时针每 1 小时的变动情况慢慢地拧动表冠。
- * 在调整时针的过程中，其他表针会有一会儿移动，这属于正常现象而并非故障。

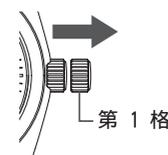
⑥ 如果将表冠按回去的话，则操作完成。（如果手表配备的是螺丝锁式表把，请将其重新锁紧。）



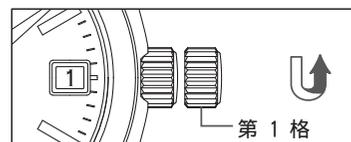
关于月底的日期修正

在 2 月份（1 个月为 28 天，闰年为 29 天）和小月（1 个月 30 天）的时候，日期需要调整。调整日期拧转时针 2 周可以修改日期 1 天。顺时针方向将时针拧转 2 整圈（24 个小时），日期将前进 1 天。

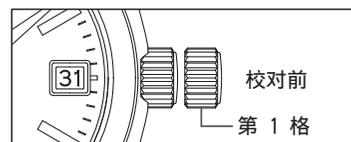
① 将表冠拉出到第 1 格。（如果是螺丝锁式表把的话，则要先打开固定锁。）



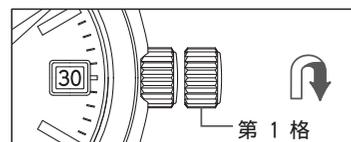
② 每当通过旋转表冠将时针拧转 2 整圈，都会将日期前调或后调 1 天。在拧转表冠的时候，日历日期发生变化的时间位置是凌晨 0 点。设置时针时，务必正确设置 AM/PM (上午/下午)。



逆时针（6 点钟方向）旋转表冠：
如果时针拧动 2 周的话，则日期翻动 1 天。



* 表冠可以向任意方向拧动，应尽量向日期修改量少的方向调整。
* 拧动表冠时，要慢慢地拧动表冠。
* 在调整时针的过程中，其他表针会有一会儿移动，这属于正常现象而并非故障。



顺时针（12 点钟方向）旋转表冠：
如果拧动时针 2 周的话，则日期倒回 1 天。

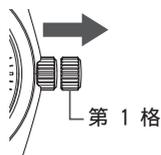
- ③ 操作结束后，确认时间是否准确，然后把表冠按回去。到此为止，操作结束。
 (如果手表配备的是螺丝锁式表把，请将其重新锁紧。)
- * 在此项操作中，时针和日期联动变化。因此，时间的上午、下午如果不准的话，日期有可能出现半天的误差。
 - * 表冠可以向任意方向拧动，应尽量向日期修改量少的方向调整。
 - * 如果想要设置的时间在下午 7 点至凌晨 1 点之间，先将时间调到下午 6 点，然后逆时针（6 点钟方向）旋转表冠，以使指针顺时针转动来调整时间。
 - * 拧动表冠的时候，要看着时针每 1 小时的变动情况慢慢地拧动表冠。
 - * 在调整时针的过程中，其他表针会有一儿移动，这属于正常现象而并非故障。

关于时差修正功能

在前往有时差的地区等时候，可以简单地调整到目的地的时间。操作时不必让手表停止走时。时针和日期处于联动状态。如果时差得以正确修正，手表就可以显示您停留地的正确日期。

时差修正功能的使用方法

- ① 将表冠拉出到第 1 格。
 (如果是螺丝锁式表把的话，则要先打开固定锁。)



- ② 旋拧表冠设置时针，以指示您停留地的时间。
 确保 AM/PM（上午/下午）及日期均正确设置。
- * 在此项操作中，时针和日期联动变化。因此，时间的上午、下午如果不准的话，日期有可能出现半天的误差。
- “世界主要地区时差一览表” → P. 26



- * 拧动表冠的时候，要看着时针每 1 小时的变动情况慢慢地拧动表冠。
- * 在拧转表冠的时候，日历日期发生变化的时间位置是凌晨 0 点。
- * 在调整时针的过程中，其他表针会有一儿移动，这属于正常现象而并非故障。

- ③ 操作结束后，确认时间是否准确，然后把表冠按回去。到此为止，设置操作结束。
 (如果手表配备的是螺丝锁式表把，请将其重新锁紧。)
- * 如果想要设置的时间在下午 7 点至凌晨 1 点之间，先将时间调到下午 6 点，然后逆时针（6 点钟方向）旋转表冠，以使指针顺时针转动来调整时间。

关于日期的瞬间跳字

在凌晨 0 点 0 分 ~ 凌晨 0 点 5 分之间，手表所显示的日期会在瞬间发生变化。而一般的石英手表在设计上，则是在晚上 9 点 ~ 凌晨 0 点之间逐渐显示变化。

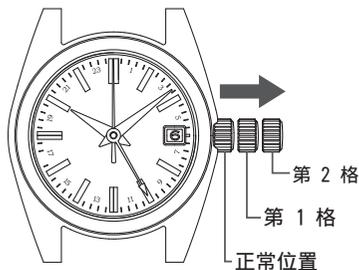
- * 由于时间设置方法不同，可能无法立即更改日期和时间。
- 如果想要设置的时间在下午 7 点至凌晨 1 点之间，先将时间调到下午 6 点，然后逆时针（6 点钟方向）旋转表冠，以使指针顺时针转动来调整时间。

以 9F86 为例

时间和日期的调整方法

○ 在调整时间和日期的时候，首先调整 24 小时时针和分针，然后再调整时针和日期。

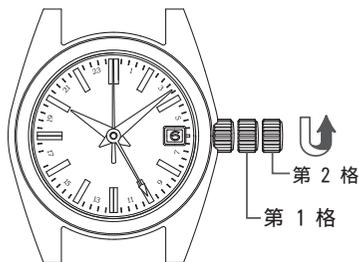
- ① 将表冠拉出到第 2 格。当秒针走至“12 点钟”位置上的时候，拉出表冠。秒针停止到位。
(如果是螺丝锁式表把的话，则要先打开固定锁。)



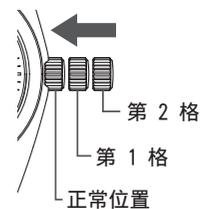
- ② 逆时针 (6 点钟方向) 旋拧表冠使 24 小时指针和分针顺时针转动，并将它们设为正确时间。

从石英表的结构来说，应该先把分针拨到比正确时间快 4~5 分钟，然后再返回到正确时间。

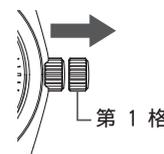
* 由于时针指示时间与想要调整的时间不同或者时针位置关系，日期有可能会发生变化，所以首先应该调整好分针和 24 小时针。



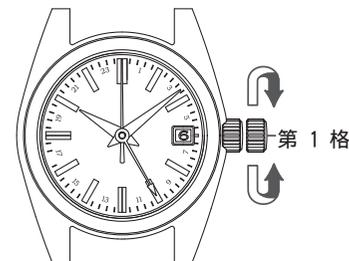
- ③ 根据报时按下表冠
* 至此完成了时针、分针和秒针的调整。



- ④ 要接着设置时针和日期，请将表冠拉出到第 1 格。

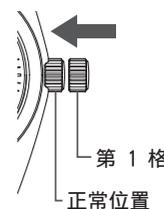


- ⑤ 通过拧动表冠来调整时针。旋拧表冠时，日期发生变化的时刻是在凌晨 0 点。设置时针时，务必正确设置 AM/PM (上午/下午)。
如果需要，还可以在此时设置日期。



* 表冠可以向任意方向拧动，应尽量向日期修改量少的方向调整。
* 如果想要设置的时间在下午 7 点至凌晨 1 点之间，先将时间调到下午 6 点，然后逆时针 (6 点钟方向) 旋转表冠，以使指针顺时针转动来调整时间。
* 拧动表冠的时候，要看着时针每 1 小时的变动情况慢慢地拧动表冠。
* 在调整时针的过程中，其他表针会有一会儿移动，这属于正常现象而非故障。

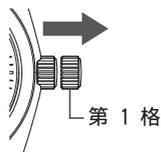
- ⑥ 如果将表冠按回去的话，则操作完成。
(如果手表配备的是螺丝锁式表把，请将其重新锁紧。)



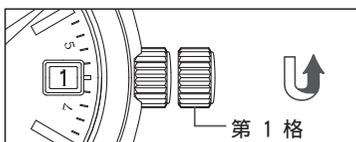
关于月底的日期修正

在 2 月份（1 个月为 28 天，闰年为 29 天）和小月（1 个月 30 天）的时候，日期需要调整。
调整日期拧转时针 2 周可以修改日期 1 天。
顺时针方向将时针拧转 2 整圈（24 个小时），日期将前进 1 天。

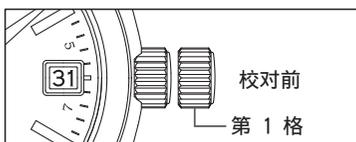
- ① 将表冠拉出到第 1 格。
(如果是螺丝锁式表把的话，则要先打开固定锁。)



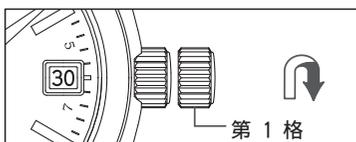
- ② 每当通过旋拧表冠将时针拧转 2 整圈，都会将日期前调或后调 1 天。在拧转表冠的时候，日历日期发生变化的时间位置是凌晨 0 点。设置时针时，务必正确设置 AM/PM（上午/下午）。



逆时针（6 点钟方向）旋转表冠：
如果时针拧动 2 周的话，则日期翻动 1 天。



* 表冠可以向任意方向拧动，应尽量向日期修改量少的方向调整。
* 拧动表冠时，要慢慢地拧动表冠。
* 在调整时针的过程中，其他表针会有一会儿移动，这属于正常现象而并非故障。



顺时针（12 点钟方向）旋转表冠：
如果拧动时针 2 周的话，则日期倒回 1 天。

- ③ 操作结束后，确认时间是否准确，然后把表冠按回去。到此为止，操作结束。
(如果手表配备的是螺丝锁式表把，请将其重新锁紧。)

* 在此项操作中，时针和日期联动变化。因此，时间的上午、下午如果不准的话，日期有可能出现半天的误差。
* 表冠可以向任意方向拧动，应尽量向日期修改量少的方向调整。
* 如果想要设置的时间在下午 7 点至凌晨 1 点之间，先将时间调到下午 6 点，然后逆时针（6 点钟方向）旋转表冠，以使指针顺时针转动来调整时间。
* 拧动表冠的时候，要看着时针每 1 小时的变动情况慢慢地拧动表冠。
* 在调整时针的过程中，其他表针会有一会儿移动，这属于正常现象而并非故障。

24 小时针的使用方法

24 小时针具有以下两种功能。

<第 1 种> : 使用 24 小时指针来指示 AM/PM（上午/下午）

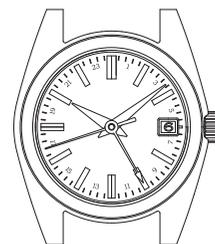
时分针所指示的时间用 24 小时制来表示（通常的使用方法）

<第 2 种> : 使用 24 小时指针来指示两地时间

用这个功能来显示与时分针所指示时间不同地区的时间（时差在 1 个小时以上的地区时间）

时分针和 24 小时针都为日本时间（上午 10 点）

时分针 : 日本时间（上午 10 点）
24 小时指针 : 纽约时间晚上 8 点

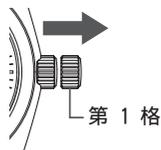


关于时差修正功能

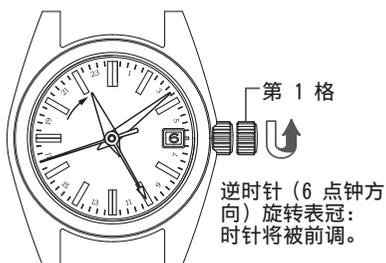
在前往有时差的地区等时候，可以简单地调整到目的地的时间。操作时不必让手表停止走时。时针指示目的地的时间，24小时针指示原来地区的时间。
 时针和日期处于联动状态。如果时差得以正确修正，手表就可以显示您停留地的正确日期。

时差修正功能的使用方法

- ① 将表冠拉出到第 1 格。
 (如果是螺丝锁式表把的话，则要先打开固定锁。)



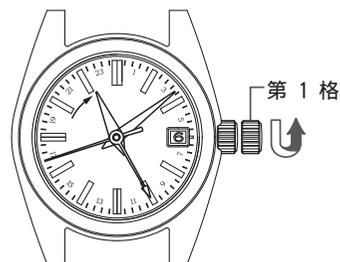
- ② 旋拧表冠设置时针，以指示您停留地的时间。
 确保 AM/PM (上午/下午) 及日期均正确设置。
 * 在此项操作中，时针和日期连动变化。因此，时间的上午、下午如果不准的话，日期有可能出现半天的误差。
 “世界主要地区时差一览表” → P. 26



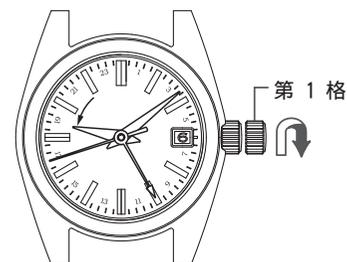
- * 拧动表冠的时候，要看着时针每 1 小时的变动情况慢慢地拧动表冠。
 - * 在拧转表冠的时候，日历日期发生变化的时间位置是凌晨 0 点。
 - * 在调整时针的过程中，其他表针会有一儿移动，这属于正常现象而并非故障。
- ③ 操作结束后，确认时间是否准确，然后把表冠按回去。到此为止，设置操作结束。
 (如果手表配备的是螺丝锁式表把，请将其重新锁紧。)
 * 如果想要设置的时间在下午 7 点至凌晨 1 点之间，先将时间调到下午 6 点，然后逆时针 (6 点钟方向) 旋转表冠，以使指针顺时针转动来调整时间。

各种使用方法

借助时差修正功能，手表可显示两地时，即，显示两个不同时区中的时间。手表提供了两种显示模式，您可以根据自己的需要和偏好来选择。



例 1
 时针、日期 : A 地区 (日本)
 24 小时针 : B 地区 (纽约)



例 2
 时针、日期 : B 地区 (纽约)
 24 小时针 : A 地区 (日本)

在调整好 24 小时针以后，调整时针。

关于日期的瞬间跳字

在凌晨 0 点 0 分~凌晨 0 点 5 分之间，手表所显示的日期会在瞬间发生变化。而一般的石英手表在设计上，则是在晚上 9 点~凌晨 0 点之间逐渐显示变化。

- * 由于时间设置方法不同，可能无法立即更改日期和时间。
- 如果想要设置的时间在下午 7 点至凌晨 1 点之间，先将时间调到下午 6 点，然后逆时针 (6 点钟方向) 旋转表冠，以使指针顺时针转动来调整时间。

世界主要地区时差一览表

城市名	与协调世界时 (UTC) 之间的时差	与日本标准时间 (JST) 之间的时差	其他地区
东京	+9 小时	0 小时	首尔
北京	+8 小时	-1 小时	中国香港、新加坡
曼谷	+7 小时	-2 小时	雅加达
达卡	+6 小时	-3 小时	
卡拉奇	+5 小时	-4 小时	
迪拜	+4 小时	-5 小时	
吉达	+3 小时	-6 小时	巴格达
开罗	+2 小时	-7 小时	★ 雅典
★ 巴黎	+1 小时	-8 小时	★ 罗马、★ 柏林
★ 伦敦	0 小时	-9 小时	
★ 亚速尔群岛	-1 小时	-10 小时	
★ 里约热内卢	-3 小时	-12 小时	
圣多明各	-4 小时	-13 小时	
★ 纽约	-5 小时	-14 小时	★ 蒙特利尔
★ 芝加哥	-6 小时	-15 小时	★ 墨西哥城
★ 丹佛	-7 小时	-16 小时	
★ 洛杉矶	-8 小时	-17 小时	★ 温哥华
★ 安克雷奇	-9 小时	-18 小时	
火奴鲁鲁	-10 小时	-19 小时	
中途岛	-11 小时	-20 小时	
★ 惠灵顿	+12 小时	+3 小时	★ 奥克兰
努美阿	+11 小时	+2 小时	
★ 悉尼	+10 小时	+1 小时	关岛

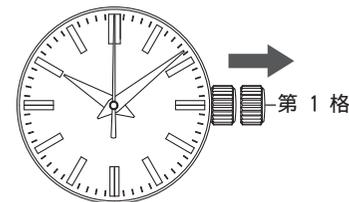
* 有 ★ 的地区为采用夏时制的地区。

* 各个地区的时区差异和是否实行夏令时均基于截至 2019 年 1 月的数据。这些数据可能会因各国家或地区政府的原因而有所变动。

以 9F61、4J51 为例

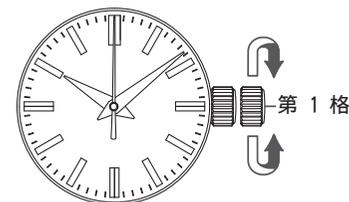
如何设置时间

- ① 当秒针处于 12 点钟位置时，拔出至听到第二次“咔哒”声。秒针停止到位。

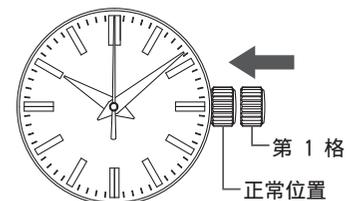


- ② 旋拧表冠，将表针设置到所要求的时间位置。

从石英表的结构来说，应该先把分针拨到比正确时间快 4~5 分钟，然后再返回到正确时间。



- ③ 听到整点报时，如将表冠按回到正常位置，则手表重新开始走动。



以 4J52 为例

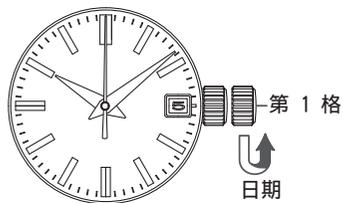
⚠ 注意

当手表所显示的时间介于晚上 9 点和凌晨 3 点之间时，若在这一时段内设置日期，由于手表的机制，日期可能无法在下一天中正确变化。

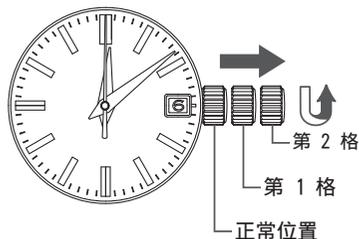
请勿在这一时间段内设置日期和周历。

① 首先调整日期。将表冠向外拉出到第 1 格。秒针保持运行。

② 日期可通过逆时针（6 点钟方向）旋转表冠进行调整。首先转动表冠，直至显示所要求日期的前一天的日期。



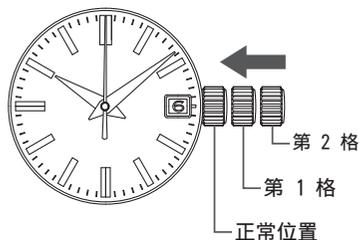
③ 当秒针走至 12 点钟位置时，将表冠拉出到第 2 格。秒针遂停止不动。逆时针（6 点钟方向）旋拧表冠，向前调整指针，直至显示出所要求的日期。



④ 由于在设计上日期是按照 24 小时 1 天来变化的，因此，在旋转表冠调整时针的时候，注意不要把上午和下午弄错。

从石英表的结构来说，应该先把分针拨到比正确时间快 4~5 分钟，然后再返回到正确时间。

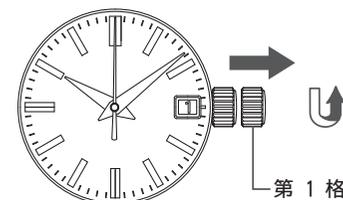
⑤ 听到整点报时，如将表冠按回到正常位置，则手表重新开始走动。



关于月底的日期修正

在 2 月份（1 个月为 28 天，闰年为 29 天）和小月（1 个月 30 天）的时候，日期需要调整。

【例】 如果在小月 1 号的上午调整日期，手表上显示的不是“1 号”，而是“31 号”。将表冠拉出到第 1 格，逆时针（6 点钟方向）旋转表冠，将日期设置为“1”。如果将表冠按回去的话，则操作完成。



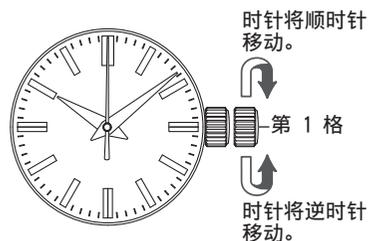
以 8J55 为例

本手表具有时差修正功能。可以按 1 小时的增量轻松调整时针，而无需让分针和秒针停止走动。

此功能对于出国旅行的人士尤为方便。

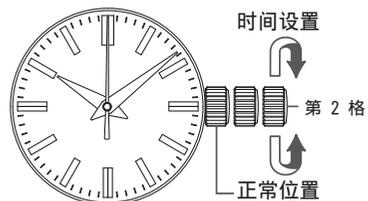
时针单独修正时差的方法

- ① 将表冠拉出到第 1 格。秒针保持运行。
- ② 顺时针旋转表冠（12 点钟方向），向前调整时针。逆时针旋转表冠（6 点钟方向），可将时针回调。时针每格调整为一小时。



如何设置时间

- ③ 调整时针位置之后，当秒针处于 12 点钟位置时，将表冠拉出到第 2 格。秒针遂停止不动。
- ④ 旋拧表冠，将时针和分针设置到所要求的时间位置。从石英表的结构来说，应该先把分针拨到比正确时间快 4~5 分钟，然后再返回到正确时间。



- ⑤ 听到整点报时，如将表冠按回到正常位置，则手表重新开始走动。

潜水型的功能

关于带防止反向旋转功能的旋转表圈

可利用旋转表圈测定潜水等的经过时间。

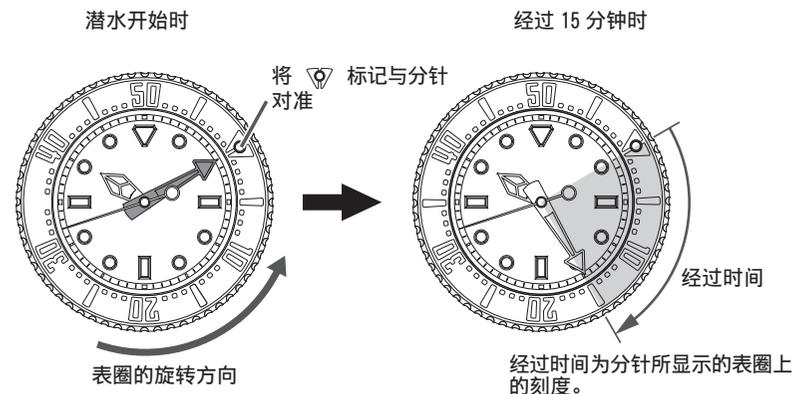
本腕表的旋转表圈为防止反向旋转式表圈。潜水表由于潜水时间会影响空气残量，因此，为了保证表边圈上的经过时间不会短于实际的潜水时间，采用了只能逆时针旋转的结构设计。

注意 在潜水时，要切实注意确认空气残量，旋转表圈上的经过时间只能作为一个大致参考时间。

旋转表圈的使用方法

- ① 在潜水开始时等开始测定时间的时间点，拧转旋转表圈，把 标识对准分针。
- ② 经过时间为分针所显示的表圈上的刻度。

【例】如果 10 点 10 分开始潜水的话

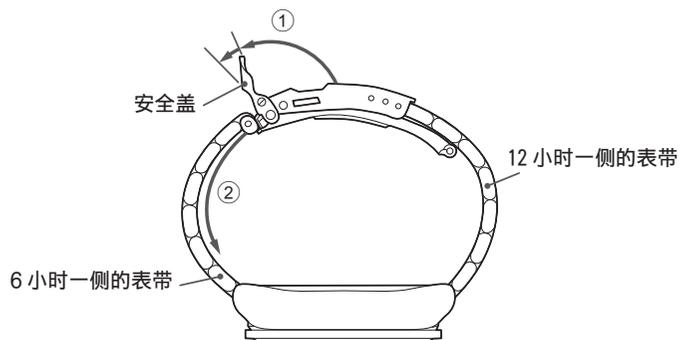


滑条调节装置

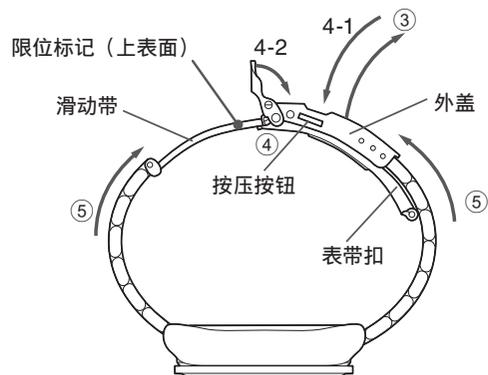
如果手表配备金属表带并且表带上带有滑动调节机制的话，您可以很容易地自行调节表带的长度。当穿上橡皮潜水服或者防寒服后戴本腕表的时候，本调节装置可以发挥作用。

滑条调节装置的使用方法

- ① 把安全盖打开 90 度角，然后再放倒 20 度角，然后轻轻按压。
* 您可能会感到稍许阻力，但在这样做时只需轻微用力。请勿过于用力按压安全盖。
- ② 把 6 时一侧的表带沿着表带的弧线（如同描曲线一般）拉出。
* 同样，在执行这项操作时，只需轻轻用力即可。请不要强行拉扯表带。
* 滑动带大约可伸长 30mm。注意不要用力硬拉出。



- ③ 在按压按钮的同时，提起外盖，打开表带扣，戴到手上。
- ④ 先扣上外盖（4-1），然后是安全盖（4-2）。
- ⑤ 用未戴表的另一只手，把表带拉紧到合适的长度。

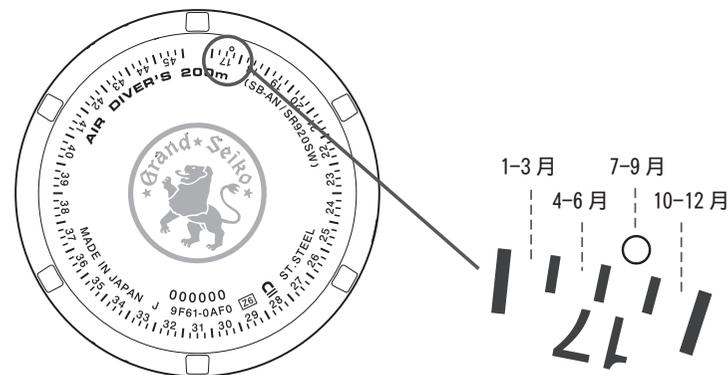


电池更换时期的指示

作为关于电池更换期的一种参考，在手表后盖上刻印有电池寿命指示标记，如下图所示。刻印的圆形标记表示购买手表后的第一个电池更换期。

如何查看电池更换期指示

【例】电池更换期为 2017 年 7 月～ 9 月间



- 刻度上的阿拉伯数字表示年份的后两位数。
- 每次当您把手表送至 Grand Seiko 特许经销商进行电池更换或维修保养服务时，我们都会手表后盖上刻印一个圆形标记，以表明之后的电池更换期。

■ 需要注意的事项

关于售后服务

关于保修和修理

- 需要做修理和维护调整的拆卸清洗（大修）的时候，应该与购买产品的商店或者保修单上注明的 Grand Seiko 国际服务网或我们的网站取得联系。
- 如果在保修期间内出现质量问题的话，务必要附上保修单，拿到购买产品的商店处理。
- 保修的内容如保修单上所记载。请认真阅读保修单，并妥善保管好。
- 保修期间结束后，如果通过修理可维持功能的话，我们将根据您的要求，为您做收费修理。

关于补修用功能零部件

- 在修理的时候，有时可能会使用外观有所不同的替代零部件。望予以见谅。

关于维护调整的拆卸清洗（大修）

- 为了保证您能够长期使用，建议您每 3 年~4 年左右做一次维修调整的拆卸清洗（大修）根据您的使用状况，手表机械零件的保油状态可能会受到损坏或者会因油污等而导致零部件磨损，以至停止走动。
另外，随着密封垫圈等零部件的劣化，还可能因汗水和潮气的侵入而损害防水功能。当需要通过拆卸和清洗来执行检查和调整（大修）时，应联系购买手表的商店来进行。若需更换零部件，应指定“GRAND SEIKO 正品零部件”。在做大修的时候，同时应更换密封垫圈、簧杆。
- 在做拆卸清洗（大修）的时候，有时还可能更需要更换机芯。

关于保修问题

如果按照使用说明书正常使用，在保修期限内出现了质量问题的话，按照下述保修规定，我们将免费为您做修理或调整。

保修的对象部分

- 手表的本体（机芯和表壳）以及金属表带。

不适用保修的部分

即使是在保修期限内或者属于保修对象部分，如果属于下列情况的话，将收取费用

- 皮革、硅酮、布等表带的更换
- 在使用过程中造成的表壳、玻璃、表带等上面的伤痕、污渍等
- 因事故或者不正确的使用而产生的故障以及损坏
- 因火灾、水灾、地震等自然灾害而造成的故障以及损坏
- 保修单上的文字被改写了的情况
- 没有提交保修单的情况

产品保修的手续

- 如果出现了质量问题，请务必将手表连同保修单一起向购买商店联系保修。
- 由于是礼品赠送或搬家等，无法在购买商店做保修的话，则应附上保修单，向保修单上注明的 Grand Seiko 国际服务网或我们的网站联系修理。

其他

- 在修理的时候，表壳、表盘、表针、玻璃、表带等一部分零部件有可能使用替代品。
- 您可以要求购买手表的商店提供金属表带长度调整服务，此外也可以与保修单上注明的 Grand Seiko 国际服务网或我们的网站联系。
在其他专卖店调整，有时可能会收费或者不予办理。
- 保修是按照保修单上所注明的期间和条件，约定免费修理的保证书。
并不是以此来制约顾客法律上的权利。

关于日常保养

平时应该对手表多加保养。

- 不要拉出表冠来用水清洗。
- 注意经常用柔软的布擦去水分、汗水、污渍。
- 泡过海水后，务必先用淡水仔细清洗后再擦干。在清洗的时候，不要直接放在水龙头下冲洗，而是应该把水放入容器里然后再清洗手表。勿将手表直接放到水龙头下用自来水冲洗。请先在一个碗里放一些水，然后把手表浸入水中进行清洗。
- * 如果是“非防水”、“日常生活用防水”手表的话，不可以用水清洗。
“请您确认机芯编号以及防水功能” → P. 3

应该时常拧动表冠

- 为了防止表冠生锈，应该时常拧动几下表冠。
- 对螺丝锁式表把也同样如此。
“关于表冠” → P. 10

关于表带

表带直接接触肌肤，容易因汗水、尘垢弄脏。因此，如果不注意保养的话，表带可能很快就会损伤，或者导致肌肤斑疹、弄脏袖口等。为了保证您能长期使用，需要经常对表带做保养。

金属表带

- 即使是锈钢表带，如果对水分、汗水、污渍放置不管的话，也会生锈。
- 如果保养不好的话，可能会因此而引发斑疹或者把衬衫的袖口弄脏成黄色或金色。
- 沾有水分、汗水和污渍的话，应该及早用柔软的布擦干净。
- 表带缝隙间的污垢，可以用水清洗或者用柔软的牙刷等来清除。（为了避免手表本体部分被水沾湿，可以用厨房用保鲜膜等保护好手表本体后再清洗）。残留下来的水分，用柔软的布擦干净。
用软布擦去残留水分。
- 即使是钛金属表带，表带销钉类也会使用强度高的不锈钢，这些不锈钢销钉类有可能会生锈。
- 如果生锈进一步发展下去的话，则可能会导致表带销钉鼓起或滑出，从而使手表脱落。也可能会出现表带扣解不开等相反的情况。
- 如果万一发生表带销钉突出，则有可能导致受伤，应立即停止使用，联系修理。

皮革表带

- 忌水分、汗水及日光直射，有可能会造成表带褪色和劣化。
- 沾水时或者出汗以后，应立即用干布等轻轻擦拭把水分吸干。
- 不要把表带放置在阳光直接照射的地方。
- 浅颜色的表带更容易显脏，所以在使用时需要注意。
- 即使手表本体是日常生活用加强防水型，除了完全防水型表带之外，其他皮革表带应尽量不要在游泳或者做与水相关的作业的时候使用。

硅酮表带

- 由于材料上的特性，表带非常容易弄脏，有时会渗水，出现变色。如果表带弄脏的话，应及时用湿布或者湿手纸等擦拭干净。
- 硅酮与其他材料不同，如果出现了裂缝的话，则有可能在裂缝处断裂。应该注意不要用前端尖锐的刀具等划伤。

关于斑疹、过敏

因表带所造成的斑疹，有各种各样的诱发原因，既有因为金属或皮革而引起的过敏反应，也有因为污渍或者与表带摩擦而导致不适感

关于表带长度的大致标准

表带应该在长度上留出一点儿余量，并在使用时保持良好的通气性。当手表戴在手上的时候，能插进一个手指的状态比较合适。



关于抗磁功能（磁气的影响）

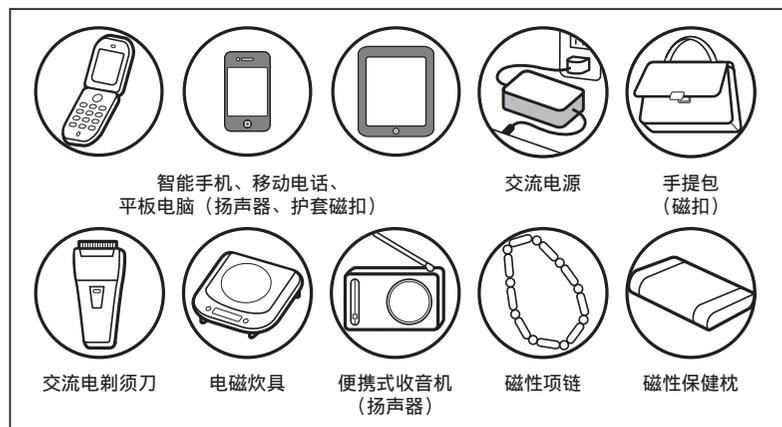
本手表受附近磁气的影响，会造成时间走时不准或停止走动。

后盖表示	使用方法	保修标准
没有抗磁功能显示 * 对于潜水型手表		
	需要离开磁气产品 5cm 以上。	4,800 A/m
	需要离开磁气产品 1 cm 以上。	16,000 A/m
MAGNETIC RESISTANT 40000 A/m	在日常生活中甚至在特殊工作环境下，当手表靠近磁气产品的距离不小于 1 cm 时，大多数情况下都能保持其正常性能。	40,000 A/m

* A/m (安/米) 是表示磁场强度的国际单位 (SI 单位)。

如果手表被磁化且其精度降低到超过正常使用情况下的规定水平，则手表可能需要消磁。在这种情况下会收取消磁和精度调整费用，哪怕是在保修期内。

我们身边可以影响手表的磁气产品事例



模拟石英手表受磁性影响的原因

手表中利用磁能的内置马达和外部强磁之间会相互影响，从而使马达停止或抑制马达转动。

关于 LUMIBRITE（智慧光能）

如果您所购买的表是带有 LUMIBRITE（智慧光能）的话

Lumibrite 是一种新型的发光涂料，它能在短时间内吸收太阳光和照明设备的光能，并将其储存起来以便在黑暗中发光。例如，如果暴露在照度超过 500 勒克司的光线下大约 10 分钟，Lumibrite 便可以发光 3 到 5 个小时。但请注意，当 Lumibrite 利用它存储的光能发光时，光线的亮度会随着时间的推移而逐渐减弱。此外，其持续发光时间的长短可能会因多种因素而存在略微差异，比如手表见光位置的亮度以及手表与光源之间的距离等。

* 一般来说，当从明亮的环境进入到黑暗的地方时，人的眼睛不能很快适应光线水平的变化。最初，人几乎不能看见任何物体，但过一段时间后视力会逐渐提高。（人眼对黑暗的适应）

* LUMIBRITE 是一种完全不含放射能等有害物质的，对环境和人类都安全的蓄光（放出所储存的光）涂料。

关于光度的标准

环境	明亮程度（光度）的大致标准	
太阳光	晴天	100,000 勒克司
	阴天	10,000 勒克司
室内（白天窗口处）	晴天	3,000 勒克司以上
	阴天	1,000~3,000 勒克司
	雨天	1,000 勒克司以下
照明（白色荧光灯 40W 以下）	1m	1,000 勒克司
	3m	500 勒克司（通常室内水平）
	4m	250 勒克司

在这种时候怎么办？

现象	可考虑的原因	处置方法
手表停止走动。	电池使用寿命已到期限。	应与购买商店取得联系。
手表出现一时的走快、走慢。	长时间放置在炎热或者寒冷的地方。	当手表恢复常温时，其精度即可恢复为正常水平。此后请重新调对时间。
	放置在散发磁气的物体旁边。	如果离开磁性物体的话，则会恢复到原有的精度，所以这时需要重新调对时间。重新调对时间。如果恢复不了，则应跟购买商店联系。
	或者掉落，或者强撞击，或者做较激烈的体育运动。手表受到了强烈的振动。应该跟购买商店取得联系。精度无法恢复。	重新调对时间。如果恢复不到原有状态的话，请与购买商店联系。
秒针按两秒的间隔走动。	电池使用寿命即将到期限。	应与购买商店取得联系。
日期在白天翻动。	时间校对偏差了 12 小时。	把表针向前调 12 个小时，重新调整时间和日期。
玻璃的水雾无法消失	因密封垫圈的劣化等造成手表内部进水。	应与购买商店取得联系。

* 有关其他现象，请与购买商店联系。

■ 关于闰秒

通常来说，1 天是 86,400 秒。由于地球自转方面的略微变化，可能需要在一年当中的某一天额外增加 1 秒。这被称为闰秒。每年都会确定是否需要作出这样的调整。执行调整时，应通过将标准时间延迟 1 秒钟来校正标准时间。

- 为了让 Grand Seiko 手表的精度与世界标准时间保持一致，每当在执行这样的调整时，都应根据报时信号来调整自己的手表。根据来自世界各地天文台的信息，格林威治皇家天文台会将全球各地的标准时间同时延迟 1 秒钟。
- 在格林威治标准时间中，会在 12 月 31 日或 6 月 30 日的晚上 11 点 59 分到凌晨 0 点的那一分钟上额外增加 1 秒钟。
- 不过，在某些年份内可能不会进行这种调整。请留意报纸等媒体，以了解是否会作这种调整。

■ 产品规格（机芯相关参数）

石英晶振	32,768 Hz (Hz = 每秒钟的振荡数)
佩戴精准度	年误差 ± 10 秒
工作温度范围	- 10°C ~ + 60°C
驱动方式	步进电动机式
电路	振动，运算，分频，温度修正，驱动电路 (C-MOS-IC) 1 个

* 当在正常温度范围 (5 °C 到 35 °C) 内每天在手腕上佩戴 8 小时左右时。根据使用条件，每月的走慢/走快误差可能达到 2 秒钟。

* 有关上述产品的技术规格，可能会因产品改良而做某些变更，恕不预先通知。

■ 电池

机种	电池 (SB-)	电池寿命
9F86	AN	大约 3 年
9F85		
9F83		
9F82		
9F62		
9F61		
4J52	AG	大约 5 年
4J51	AC	
8J55	AN	

○ 表格中的电池寿命是指安装上新电池时的寿命。所购手表中的电池是为了执行出厂性能检查而安装的，所以，其使用寿命有可能会比表格中所述的期限短。

○ 当电池快耗完时，秒针按两秒的间隔走动，而不是按正常的一秒间隔。当秒针按两秒的间隔走动时，手表可以保持其准确性。