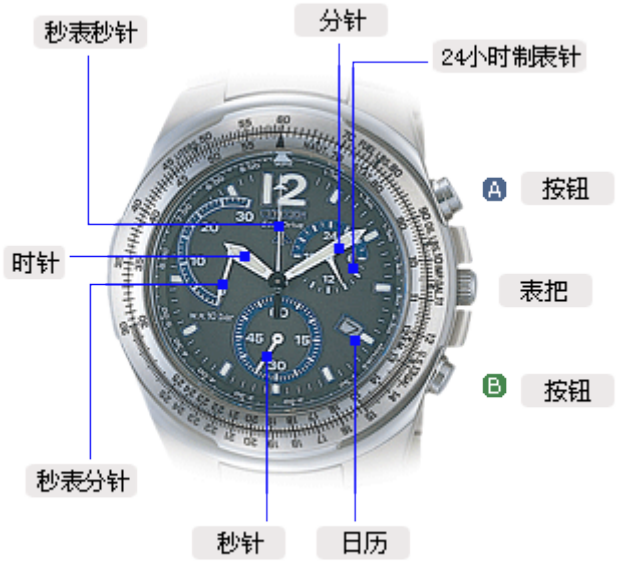
H570　操作指南

手表的部位名称



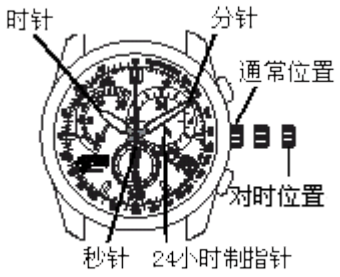
产品说明

1、型号：H57*
2、手表类型：模拟光动能手表
3、时间精确度：平均每月差 ±15 秒以内(在常温 +5 °C ～ +35°C / 41°F ～ 95°F 下)
4、水晶振动频率：32,768 Hz
5、适用温度范围：-10°C ～ +60°C / 14°F～ 140°F
6、显示功能：
时间：24 小时制表针、时针、分针、秒针
日历：显示日历（具有快速调整功能）
7、附加功能：
秒表功能（以 1 秒为单位，最长可计时 30 分钟）
　　充电警告功能
　　快速启动功能
　　防止过量充电功能

8、持续时间
充满电后，在不充电的情况下直到手表停止所能持续运转的时间：约 5 个月（持续时间可能会根据秒表及其他功能使用频
率不同而不同）。
手表从 2 秒跳针开始到停止转动约需 5 天。

9、使用电池：充电电池
表内设有充电电池，此电池为不含水银及其他有毒物质的绿色电池。一旦充满电，即使不再次充电，也能持续运转 5 个月。
为了能放心使用手表，请在手表停止转动之前进行充电。手表没有充电过量的危险（具有防止充电过量功能），因此建议每天对手表进行充电。

对时、对日历



如果您的手表表把为螺旋锁定型表把，那么，左转表把松开表把 锁后再进行表把的操作。当操作完毕之后，将表把推回通常位置，再向内按住表把，同时向右拧紧表把锁。
对时
1、当秒针运转到 0 秒位置时，拉出表把到对时位置。

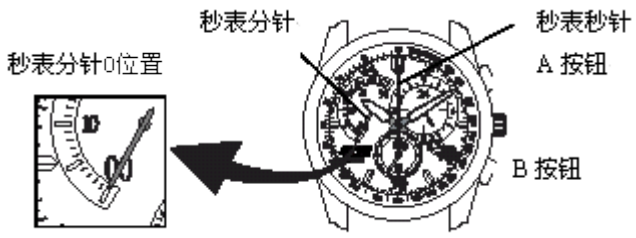
2、 旋转表把对时。24 小时制指针和手表时针同步转动。对时时，请注意 AM 和 PM 的设定是否正确。
3、调整好针确时间后，将表把推回通常位置。

对时、对日历

对日历
1.当秒针运转到 0 秒位置上时，拉出表把到对日历位置
2.右转表把，对日历。
左转表把为空转。
3.对日历结束后，将表把推回到通常位置

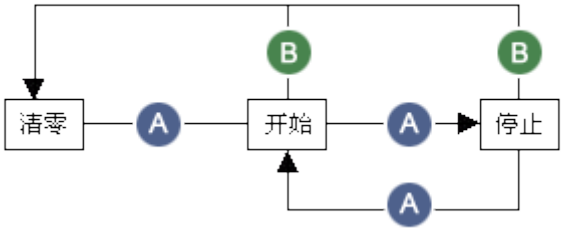
⚠注意 手表在晚上 9 点到凌晨 1 点之间时，请勿对日历，否则，到了次日日历有可能不会改变。如果遇到这种情况，请暂时将手表时间拨出上述时间区之外，然后重新对日历。
日历会在凌晨 12 点左右改变。

秒表的使用方法



秒表的使用方法 使用秒表开始计测之前，请确认秒表的分针是否指在 0 位置上。如果秒表的分针没有指在 0 位置上，那么，请按 B 按钮，将分针调到 0 分位置上。秒表能够以 1 秒为单位最大进行 30 分钟的计测。计时时间超过 30 分钟后，各表针停止转动。

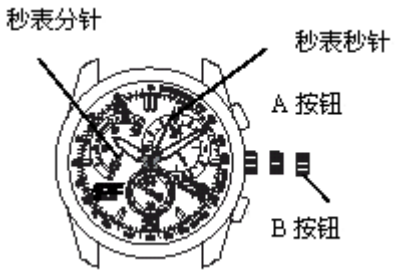
秒表操作方法
1. 按 A 按钮开始计测。A 按钮为开始/停止
2. 按 B 按钮，将秒表清零。
⚠注意 正在计时中，出现充电



警告的话，计时会被中断并且计时秒针回到 0 秒位置。

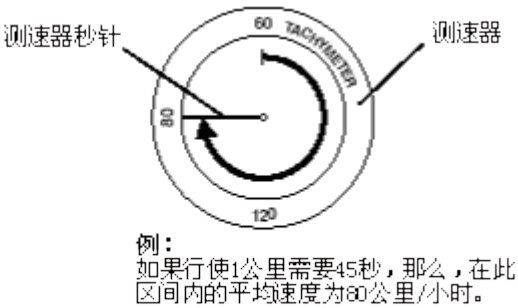
秒表计测过程中切勿让手表受到强烈的撞击。如果受到强烈的撞击，那么，计时分针可能会产生移位。这种情况发生时，按 B 按钮清零后再使用秒表。
计时分针停在任意位置。按 B 按钮让它回到 0 位置。

秒表秒针 0 位置调整



秒表秒针 0 位置调整 秒表清零时，如果秒表秒针不能清零或手表受到强烈撞击后秒针发生移位，则按照下述操作将秒表秒针调整到 0 秒位置。如果您的手表表把为螺旋锁定型，则请先将螺旋锁打开后再进行表把的操作。如果手表出现充电警告功能提示时（秒针 2 秒跳针表明手表充电量不足），秒表的秒针无法进行 0 位置调整。遇到这种情况时，将手表充足电，直到确认秒针恢复到 1 秒跳针后，再进行 0 位置调整。

1. 拉出表把到对时位置。2. 按住 A 按钮 2 秒以上松开，手表进入秒表秒针 0 位置调整状态。再按 A 按钮，把秒表秒针调整到 0 秒位置。每按一下 A 按钮，秒表秒针前进 1 秒（顺时针运转）。按住 A 按钮，秒表秒针快速顺时针运转。3. 秒表秒针已归位到 0 秒位置时，对好时间，将表把推回到通常位置。4. 检查秒表分针是否已归零，如果不在 0 位置上，请按 B 按钮归零。



测速器的使用方法（ 仅限设有此功能的手表 ）

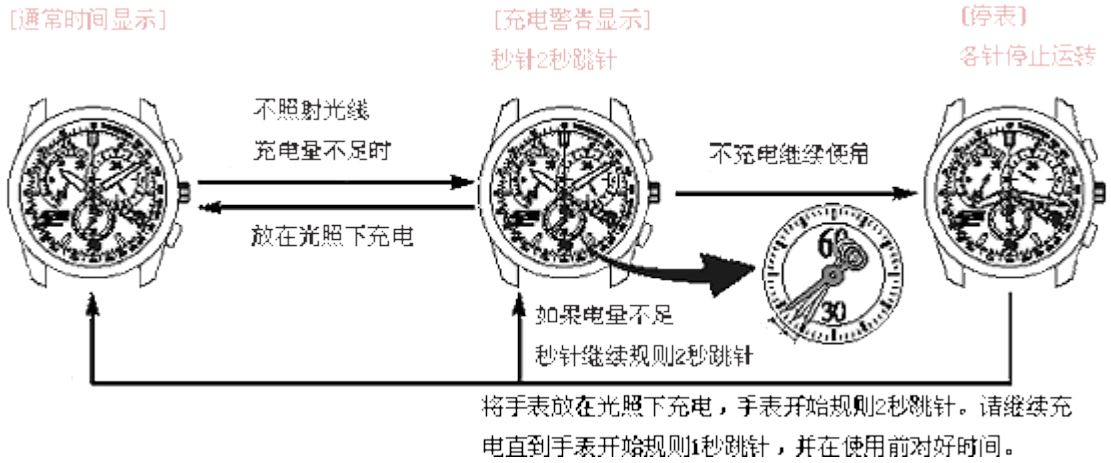
测速器用于测量汽车等的行使速度。通过 1 公里所花费的秒数可算出一定区间内的大约平均速度。(测量范围：最长 60 秒)。打开测速器开始测量平均速度。当行驶到 1 公里后停止测速器。此时，测速器秒针所指的数值就是在此区间内的大约平均速度

值。

光动能手表特有的功能

光动能手表特有的功能

当手表电量不足时，手表如下图所示，自动启动充电警告功能（两秒跳针），通知手表需要充电。请让手表的太阳能电池被光线照射，直到手表恢复到 1 秒跳针。为了能放心使用手表，即使手表恢复到 1 秒跳针后，也请参照“充电时间标准”让手表充足电量

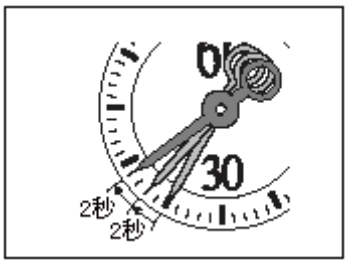


充电警告功能

手表由规则 1 秒跳针变为规则 2 秒跳针。不放在光线下照射，充电量减少时，秒针由 1 秒跳针变为 2 秒跳针。尽管此时手表可以准确的走时，但是如果继续不充电使用的话，2 秒跳针开始后约 5 天会完全停表。请把手表放在光线下充足电，使秒针恢复规则 1 秒跳针。⚠ 注意

在秒表功能中，出现充电警告的话，秒表功能会被中断并且秒表秒针回到 0 秒位置。秒表分针停在任意位置。按 B 按钮让它回到 0 位置。**快速启动功能**

因充电不足停表后，放在光照下（约 500LX ）时，秒针马上开始规则 2 秒跳针，手表也会在约 10 秒后开始运作（手表开始运作所需时间根据型号不同而不同）。但请注意，如果遮住太阳能电池的光线照射，那么手表将再次进入充电不足状态，从而会使手表再次停止。



手表因充电不足而停表时

太阳能电池不放在光线下照射，电量消耗会引起手表电量不足或停表。太阳能电池放在光线下照射，进入快速启动功能，秒针开始 2 秒跳针。充足电后，秒针由 2 秒跳针变为 1 秒跳针。

⚠ 注意

虽然手表已开始运作，但由于充电不足手表曾经一度停止，所以时间已不准确了。

请在使用前对好时间。

防止充电过量功能

手表充满电后，会自动启动防止充电过量功能，防止电池进一步充电。此功能可防止太阳能电池和充电电池的性能恶化。因此，无论充电多长时间，都不必担心充电过量。