

Sommaire

1. Caractéristiques	63
2. Noms et fonctions des éléments	64
3. Fonction d'éclairage EL	66
4. Commutation des fonctions (modes)	68
5. Réglage de l'heure et de la date	69
6. Utilisation de l'avertisseur	72
7. Utilisation du chronomètre	76
8. Utilisation de la minuterie Body Board	78
9. Réinitialisation complète	83
10. Précautions	84
11. Fiche technique	90

1. Caractéristiques

Cette montre au quartz présente une minuterie Body Board qui peut être utilisée pour la compétition en plus des modes indication de l'heure et de la date, avertisseur et chronomètre.

Par ailleurs, elle possède une fonction d'éclairage électroluminescent (EL) qui est activée par une légère frappe du boîtier.

2. Noms et fonctions des éléments

Nom		Heure/Date	Avertisseur
① Affichage de mode		Heures, minutes, secondes, AM/PM, mois, jour, jour de la semaine	Heures, minutes, AM/PM, OFF
② Affichage de l'indication de mode		TIME	ALARM
③ Affichage ON/OFF de mode		Apparaît lorsque l'avertisseur, le signal sonore ou l'éclairage est activé (ON)	
④ Affichage graphique 1		Secondes graphiques (incréments de 0,5 seconde)	_____
⑤ Affichage graphique 2		Secondes graphiques (incréments de 1 seconde)	_____
Ⓐ Bouton (A)	Etat normal	Commutation entre l'heure et la date	Commutation ON et OFF
	Mode de correction	Réglage de l'heure et de la date	Réglage de l'heure de l'avertisseur
Ⓑ Bouton (B)	Pression d'une seconde au moins	Accès au réglage de l'heure/date	_____
	Pression unique	Changement de la position à régler	Changement de la position à régler
Ⓒ Bouton (C)	Au moment de la pression	Eclairage EL	Eclairage EL
Ⓜ Bouton (M)	Au moment de la pression	Accès au mode avertisseur	Accès au mode chronomètre

Chronomètre	Body Board
Temps chronométré	Affichage du temps restant, temps pré-réglé
CHR	BB.TMR
Affiché lorsque l'avertisseur, le signal sonore ou l'éclairage est activé (ON)	
Secondes graphiques du chronomètre (incréments de 0,5 seconde)	Affichage graphique du temps de compétition acceptable restant
Secondes graphiques du chronomètre (intervalle d'une seconde)	Affichage graphique du temps de compétition critique restant
Temps partiel, remise à zéro	Réglage de la minuterie, retour automatique à zéro
_____	_____
_____	_____
Marche, arrêt	Marche, arrêt
Eclairage EL	Commutation entre la minuterie de temps de compétition acceptable et la minuterie de temps de compétition critique
Accès au mode Body Board	Accès au mode heure/date

3. Fonction d'éclairage EL ---

L'électroluminescence (abréviation EL) désigne un phénomène d'émission de lumière par l'application d'une tension. Cette montre emploie une substance électroluminescente pour l'éclairage de l'afficheur.

【Méthode d'éclairage EL】

(1)Eclairage par un commutateur qui s'active à la suite d'une légère frappe de la montre

*Lorsque vous frappez légèrement la surface supérieure de la montre (verre, etc.) avec l'ongle, l'afficheur s'éclaire pendant 4 secondes environ si le commutateur a été réglé sur ON au préalable. Reportez-vous à "5. Réglage de l'heure et de la date" pour de plus amples informations sur la façon de mettre le commutateur en ou hors service.

Remarques :

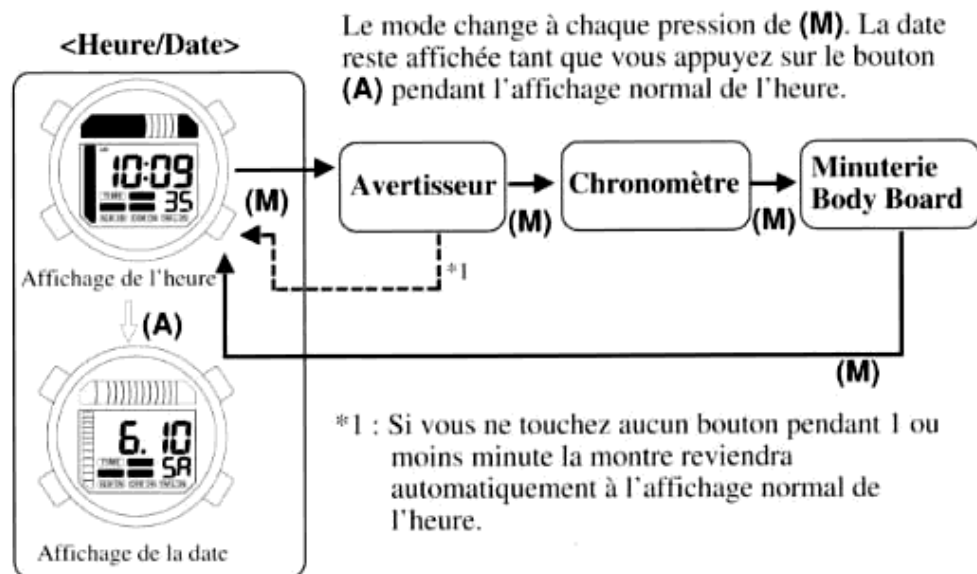
*Ne frappez pas la montre avec des objets métalliques ou pointus. Le verre pourrait être rayé ou endommagé.

*Le commutateur d'éclairage s'active plus difficilement si la montre est trop serrée au poignet. Laissez un peu d'espace entre la montre et le poignet.

(2)Eclairage par une pression du bouton (C)

*Vous pouvez éclairer l'afficheur de la montre en appuyant sur le bouton (C) quel que soit le réglage du commutateur d'éclairage (ON ou OFF).

4. Commutation des fonctions (modes) —



68

5. Réglage de l'heure et de la date —

- (1) Appuyez sur le bouton **(M)** pour passer du mode heure au mode date.
- (2) Si vous appuyez pendant au moins une seconde sur le bouton **(B)**, la montre reviendra au mode de réglage ON/OFF du commutateur d'éclairage.
- (3) Lorsque vous appuyez sur le bouton **(B)**, la position de réglage change à chaque pression et se met à clignoter. Affichez la position à régler en appuyant sur le bouton **(B)**.

*ON ou OFF apparaît lorsque la montre est dans le mode de réglage du commutateur d'éclairage et l'indication "TA" du commutateur d'éclairage se met à clignoter. Lorsque le commutateur d'éclairage est réglé sur ON, il est en service et l'éclairage EL s'allume au moment où vous frappez légèrement la montre.

*ON ou OFF apparaît lorsque la montre est dans le mode de réglage du signal sonore et l'indication "CH" se met à clignoter. Lorsque le signal sonore est réglé sur ON, il retentit chaque heure.

- (4) Appuyez sur le bouton **(A)** pour corriger la position clignotante sur l'afficheur.
*Lorsque vous corrigez les secondes, celles-ci reviennent à zéro au moment où vous appuyez sur le bouton **(A)**. Si vous appuyez sur le bouton **(A)** entre 30 et 59 secondes, les minutes avancent d'une unité.

69

*Si vous maintenez la pression sur(A) dans le mode de réglage des minutes, heures, mois, jour, jour de la semaine et année, l'indication changera plus rapidement.

(5) Lorsque vous sélectionnez le format 12H/24H, la montre revient à l'affichage de l'heure/date quand vous appuyez sur(B).

*Si vous appuyez sur le bouton(M) dans un mode de réglage, la montre revient automatiquement à l'affichage de l'heure/date.

*Si vous ne touchez aucun bouton pendant au moins une minute dans un mode de réglage, la montre revient automatiquement à l'affichage normal de l'heure.

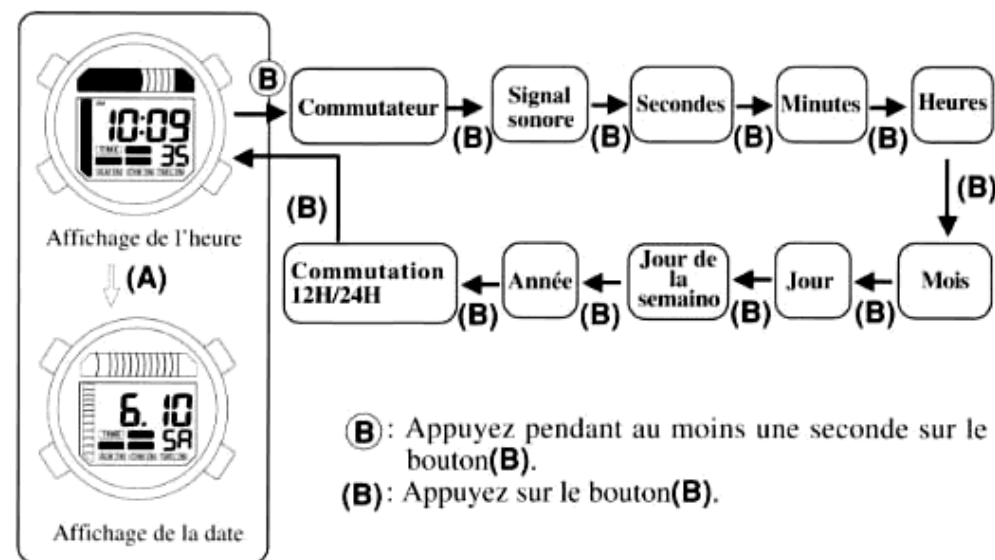
Remarques :

*Lorsque le format de 12 heures est sélectionné, faites attention de bien choisir le matin ou le soir lors du réglage de l'heure.

*Si vous réglez la date sur une date qui n'existe pas (par exemple, le 30 février), le premier jour du mois suivant sera indiqué lorsque la montre reviendra à l'affichage normal de l'heure.

*L'année peut être corrigée de 2000 à 2099.

<Affichage de l'heure/date>



(B) : Appuyez pendant au moins une seconde sur le bouton(B).

(B) : Appuyez sur le bouton(B).

6. Utilisation de l'avertisseur

【Commutation ON/OFF de l'avertisseur】

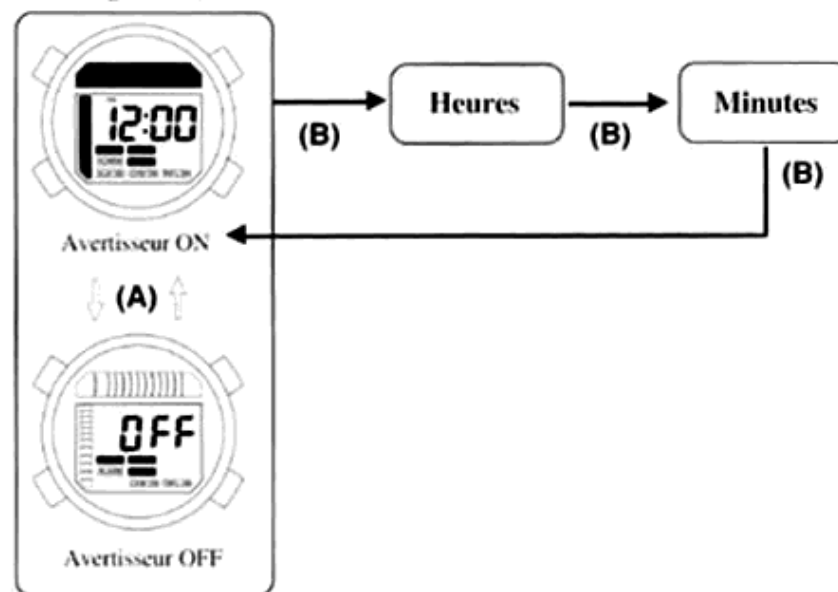
- (1) Appuyez sur le bouton **(M)** pour accéder au mode avertisseur.
- (2) A chaque pression du bouton **(A)**, un signal de confirmation retentit et l'avertisseur est soit mis en service (ON) (l'heure pré-réglée est indiquée) soit mis hors service (OFF).

*Lorsque l'avertisseur est réglé sur ON, l'avertisseur retentit chaque jour à la même heure jusqu'à ce qu'il soit mis hors service (réglé sur OFF).

【Réglage de l'avertisseur】

- (1) Appuyez sur le bouton **(M)** pour passer au mode avertisseur.
- (2) Lorsque vous appuyez sur le bouton **(B)** la montre se met en mode de réglage et la position de réglage change entre les minutes et les secondes à chaque pression de **(B)**.
- (3) Appuyez sur **(A)** pour corriger les heures ou les minutes.
* Appuyez en continu sur le bouton **(A)** pour changer rapidement l'indication.
- (4) Après avoir corrigé les minutes, appuyez sur le bouton **(B)** pour revenir à l'affichage normal de l'avertisseur.
* Si vous appuyez sur le bouton **(M)** dans le mode de réglage, la montre reviendra automatiquement à l'affichage normal de l'avertisseur (ON).

<Affichage normal de l'avertisseur>



Remarques :

*La montre revient automatiquement à l'affichage normal de l'avertisseur si vous ne touchez aucun bouton pendant au moins une minute dans un des modes de réglage.

*Comme l'heure de l'avertisseur a aussi le format de 12 heures lorsque l'affichage de l'heure est réglé sur 12 heures, faites attention de bien sélectionner le matin (AM) et le soir (PM) lors du réglage de l'heure de l'avertisseur.

【Durée de l'avertisseur】

L'avertisseur retentit pendant 20 secondes environ lorsque la montre atteint l'heure pré-réglée.

【Arrêt de l'avertisseur】

L'avertisseur peut être arrêté par une pression d'un bouton.

【Contrôle de l'avertisseur】

Appuyez au moins une seconde sur **(A)** pendant l'affichage normal de l'avertisseur pour faire retentir l'avertisseur aussi longtemps que vous maintenez la pression.

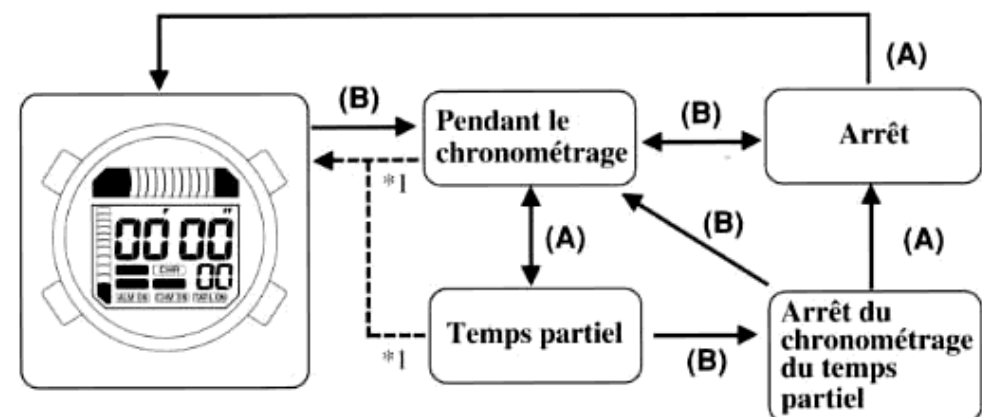
7. Utilisation du chronomètre

Le chronomètre peut mesurer un temps maximal de 47 heures, 59 minutes, 59 secondes en 1/100^e de seconde. Après 48 heures, il revient automatiquement à 00 seconde. Lorsque le temps chronométré est inférieur à 60 minutes, le chronomètre indique les minutes, les secondes et les 1/100^e de seconde et lorsqu'il est supérieur à 60 minutes, il indique les heures, les minutes et secondes.

【Chronométrage】

- (1) Appuyez sur le bouton **(M)** pour accéder au mode chronomètre.
- (2) Le chronomètre se met en marche par une pression du bouton **(B)**.
 - *A chaque pression du bouton **(B)**, le chronomètre se met en marche et s'arrête.
 - *Des graphiques apparaissent pendant le chronométrage.
- (3) Si vous appuyez sur le bouton **(A)** pendant un chronométrage, vous pourrez afficher un temps partiel.
- (4) Le chronomètre revient à 00 seconde si vous appuyez sur **(A)** pendant qu'il est arrêté.
 - *Un signal de confirmation retentit lorsque vous appuyez sur le bouton **(A)** ou **(B)**.

<Mode de remise à zéro du chronomètre>



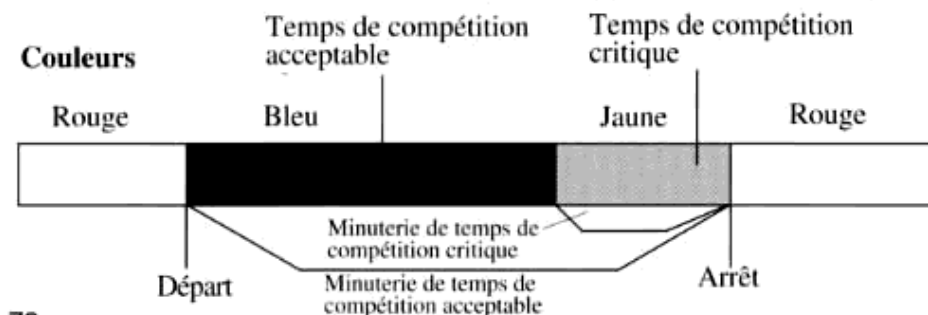
*1 : Revient automatiquement à 00 seconde après 48 heures.

8. Utilisation de la minuterie Body Board

La minuterie Body Board permet de chronométrer un temps de compétition acceptable et un temps de compétition critique.

Cette minuterie peut être réglée de 99 minutes à 1 minute par unités d'une minute. Le temps de compétition acceptable restant est indiqué sur l'affichage graphique 1 (bleu) tandis que le temps de compétition critique restant est indiqué sur l'affichage graphique 2 (jaune).

【Interprétation du temps de compétition Body Board et des couleurs】



【Réglage de la minuterie Body Board】

Réglez le temps de compétition total sur la minuterie de temps de compétition et le temps critique sur la minuterie de temps de compétition critique.

- (1) Appuyez sur le bouton **(M)** pour passer au mode de minuterie Body Board.
 - *Le temps réglé et BU (bleu : couleur du temps de compétition acceptable) clignotent.
- (2) Appuyez sur le bouton **(A)** pour corriger l'heure dans le sens négatif par incréments d'une minute à chaque pression. Appuyez sur le bouton **(A)** pour régler le temps de compétition.
 - *La minuterie du temps de compétition peut être réglée de 99 minutes à 1 minute.
 - *Si vous appuyez en continu sur le bouton **(A)**, l'affichage changera plus rapidement.
- (3) Lorsque vous appuyez sur le bouton **(C)** un signal de confirmation retentit et la montre se règle sur la minuterie de temps de compétition critique.
 - *Le temps réglé et YE (jaune : couleur du temps de compétition critique) clignotent.
- (4) Appuyez sur **(A)** pour corriger le temps dans le sens négatif par incréments d'une minute à chaque pression. Appuyez sur **(A)** pour régler le temps critique.
 - *La minuterie de temps de compétition critique peut être réglée de 20 minutes

à 0 minute. Toutefois, le temps doit être inférieur d'au moins une minute à celui de la minuterie de temps de compétition. Si la minuterie de temps de compétition critique est réglée sur 0 minute, cela signifie que le temps de compétition est égal au temps de compétition acceptable.

*Appuyez en continu sur **(A)** pour changer plus rapidement le réglage.

[Minutage Body Board]

(1) Appuyez sur le bouton **(B)** pour mettre la minuterie en marche (compte à rebours depuis le temps réglé).

*Au moment où la minuterie se met en marche, le temps de compétition réglé et le temps de compétition critique clignotent alternativement sur la montre.

*Lorsque le temps est dans le temps de compétition acceptable, il apparaît dans l'affichage graphique 1 (bleu).

*Lorsque le temps atteint le temps de compétition critique, il apparaît dans l'affichage graphique 2 (jaune).

*Un signal sonore retentit lorsque le temps de compétition restant atteint 5, 3 et 1 minute puis 30, 20, 10, 5, 4, 3, 2 et 1 secondes avant le temps de compétition critique pré-réglé.

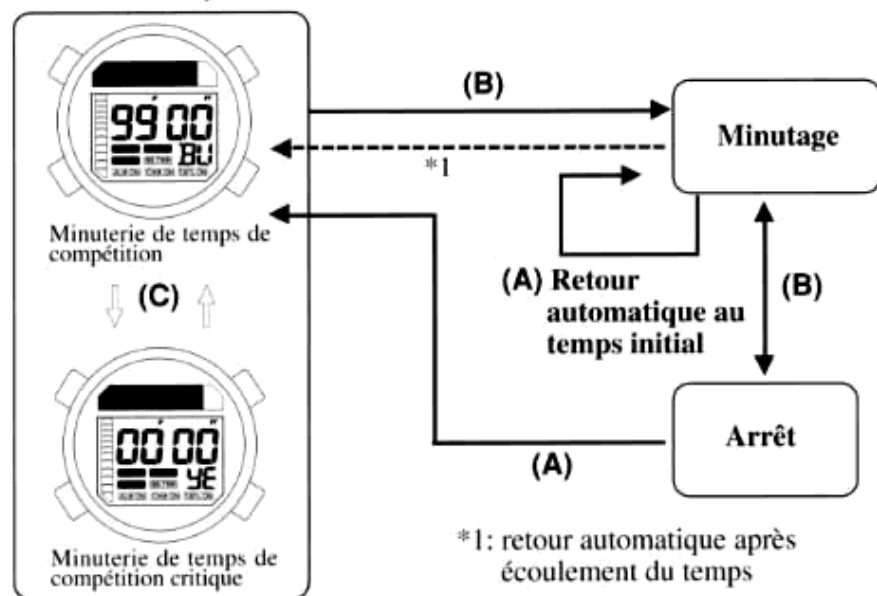
*Le signal sonore ne retentit pas lorsque le temps de compétition critique pré-réglé atteint 0 minute.

(2) Appuyez sur le bouton **(B)** pendant le minutage pour arrêter la minuterie. Appuyez une nouvelle fois sur le bouton **(B)** pour continuer le minutage.

(3) Appuyez sur le bouton **(A)** pendant que la minuterie est arrêtée pour qu'elle revienne au temps initial pré-réglé.

(4) Appuyez sur le bouton **(A)** pendant le minutage pour revenir au temps initial pré-réglé (retour automatique) et reprendre le minutage à partir de ce point.

<Minuterie Body Board>



9. Réinitialisation complète

Effectuez la réinitialisation complète décrite ci-dessous après le remplacement de la pile ou lorsque l'affichage ou la montre ne fonctionne pas normalement (par exemple lorsqu'aucune indication n'apparaît ou lorsque l'avertisseur ne s'arrête pas à la suite d'un choc violent de la montre).






- (1) Appuyez au moins 2 secondes simultanément sur les quatre boutons (A), (B), (C) et (M) pour éteindre entièrement l'affichage à cristaux liquides.
- (2) Lorsque vous relâchez un des boutons, tout l'affichage réapparaît.
- (3) Lorsque vous appuyez une nouvelle fois sur un des boutons, la réinitialisation complète est terminée et un signal de confirmation est audible.
- (4) Après la réinitialisation complète, réglez l'heure, la date et chaque mode pour pouvoir utiliser la montre.

10. Précautions

ATTENTION: Résistance à l'eau

Il existe différents types de montre étanche, comme le montre le tableau ci-dessous. Pour utiliser correctement une montre dans les limites de sa conception, contrôler le niveau de résistance à l'eau de la montre, comme indiqué sur le cadran et le boîtier, et consulter le tableau.

* (L'unité "1 bar" est environ égale à 1 atmosphère.)

Indication			Exemples d'emploi				
Cadran	Boîtier (arrière)	Spécification					
			Exposition mineure à l'eau (toilette, pluie, etc.)	Exposition modérée à l'eau (lavage, cuisine, natation, etc.)	Sports nautiques plongée (sous-marine)	Plongée sous-marine autonome (avec bouteilles d'air)	Opération de la bouton avec humidité visible
WATER RESIST oder pas d'indication	WATER RESIST (ANT)	Résiste à 3 atmosphères	OUI	NON	NON	NON	NON
WR 50 oder WATER RESISTANT 50	WATER RESIST(ANT) 5 bar oder WATER RESIST (ANT)	Résiste à 5 atmosphères	OUI	OUI	NON	NON	NON
WR 100/200 oder WATER RESISTANT 100/200	WATER RESIST (ANT) 10bar /20bar oder WATER RESIST (ANT)	Résiste à 10/20 atmosphères	OUI	OUI	OUI	NON	NON

* WATER RESIST (ANT) xx bar peut aussi être indiqué à la place de W.R. xx bar.

Étanchéité pour l'usage quotidien (jusqu'à 3 atmosphères): ce type de montre résiste à une exposition mineure à l'eau. Vous pouvez la garder quand vous vous lavez le visage; mais elle n'est pas conçue pour l'usage sous l'eau.

Étanchéité renforcée pour l'usage quotidien (jusqu'à 5 atmosphères): ce type de montre résiste à une exposition à l'eau modérée. Vous pouvez la garder pour nager; mais elle n'est pas conçue pour l'usage de la plongée sous-marine.

Étanchéité renforcée pour l'usage quotidien (jusqu'à 10/20 atmosphères): ce type de montre peut être utilisé pour la plongée sous-marine; mais elle n'est pas conçue pour la plongée sous-marine autonome ou avec des bouteilles à l'hélium.

ATTENTION

- NE PAS utiliser la bouton avec des mains mouillées ou lorsque la montre est humide. De l'eau pourrait pénétrer dans la montre et compromettre son étanchéité.
- Si la montre est utilisée dans de l'eau de mer, rincez-la à l'eau douce par la suite et essuyez-la avec un chiffon sec.
- Si de l'humidité pénètre dans la montre, ou si l'intérieur du verre est embué et ne s'éclaircit pas même après une journée, déposer immédiatement la montre chez votre revendeur ou au Centre de service Citizen pour réparation. Si vous laissez la montre en l'état, de la corrosion pourrait se former à l'intérieur.

- Si de l'eau de mer pénètre dans la montre, placez-la dans une boîte ou un sac en plastique et faites-la réparer tout de suite. Sinon, la pression à l'intérieur de la montre augmentera, et des pièces (verre, boutons, etc.) pourraient se détacher.

ATTENTION: Maintenez la montre propre

- La poussière et la saleté ont tendance à se déposer dans les espaces à l'arrière du boîtier ou du bracelet. Elles peuvent ainsi provoquer de la corrosion et tacher les vêtements. Nettoyez votre montre de temps à autre.

Entretien de la montre

- Utiliser un chiffon doux pour éliminer la saleté, la sueur et l'eau du boîtier et du verre.
- Utiliser un chiffon doux et sec pour éliminer la sueur et la saleté du bracelet en cuir.
- Pour éliminer la saleté d'un bracelet en métal, plastique ou caoutchouc, utiliser un peu d'eau savonneuse douce. Servez-vous d'une brosse douce pour éliminer la poussière et la saleté coincées dans les espaces d'un bracelet en métal. Si votre montre n'est pas étanche, confier l'entretien à votre revendeur.
- REMARQUE: Eviter l'emploi de solvants (diluants, benzine, etc.), ils pourraient abîmer la finition

AVERTISSEMENT: Manipulation de la pile

- Conserver la pile hors de portée des petits enfants. En cas d'ingestion, consulter immédiatement un médecin.

ATTENTION: Remplacement de la pile

- Déposer la montre chez votre revendeur ou dans un Centre de service Citizen pour le remplacement de la pile.
- Remplacer la pile lorsque celle-ci arrive en fin d'autonomie. Une pile usée laissée dans la montre risque de fuir, et de l'endommager.

ATTENTION: Environnement de fonctionnement

- Utiliser la montre à l'intérieur de la plage de températures de fonctionnement spécifiée dans le mode d'emploi.
L'emploi de la montre à des températures en dehors de cette plage peut entraîner une détérioration des fonctions ou même un arrêt de la montre.
- NE PAS exposer la montre en plein soleil, cela correspondrait à un sauna pour la montre, et pourrait entraîner une brûlure de la peau.
- NE PAS laisser la montre à un endroit où elle sera exposée à une température élevée, par exemple dans la boîte à gants ou sur le tableau de bord d'une voiture. Cela pourrait se traduire par une détérioration de la montre, telle que déformation des pièces en plastique.

- NE PAS poser la montre près d'un aimant.
Le fonctionnement peut devenir incorrect si la montre est placée près d'un article de santé magnétique, tel que collier magnétique, ou du verrou magnétique de la porte d'un réfrigérateur, de l'agrafe d'un sac à main ou d'un écouteur de téléphone mobile. Dans ce cas, éloignez la montre de l'aimant et remettez-la à l'heure.
- NE PAS placer la montre près d'un appareil électroménager produisant de l'électricité statique.
Le fonctionnement peut devenir incorrect si la montre est exposée à une forte électricité statique, celle émise par un écran de télévision par exemple.
- NE PAS soumettre la montre à des chocs violents, une chute sur un plancher dur par exemple.
- Éviter d'utiliser la montre dans un environnement où elle pourrait être exposée à des produits chimiques ou gaz corrosifs.
Si des solvants, tels que diluant et benzine, ou des substances contenant des solvants, viennent au contact de la montre, cela peut provoquer une décoloration, la fonte, la fissuration, etc. Si la montre est mise au contact du mercure d'un thermomètre, le boîtier, le bracelet ou d'autres pièces pourront être décolorés.

11. Fiche technique ---

*No de calibre : D800

*Type : Montre au quartz

*Précision de l'indication de l'heure : ± 45 secondes par mois en moyenne (lorsque la montre est portée à une température moyenne de $+5^{\circ}\text{C}$ à $+35^{\circ}\text{C}$)

*Plage de température de fonctionnement : 0°C à $+50^{\circ}\text{C}$

*Fonctions de base :

- Heure : Heures, minutes, secondes, format 12/24 heures
- Calendrier : Mois, jour, jour de la semaine, année (lors du réglage seulement)
- Avertisseur : Heures, minutes, format 12/24 heures, contrôle de l'avertisseur
- Chronomètre : Temps 48 heures, $1/100^{\text{e}}$ de seconde, (jusqu'à 60 minutes), mesure de temps partiel
- Minuterie Body Board : Minutage de 99 minutes à 1 minute, minuterie indiquant le temps de compétition, le temps de compétition critique,

signal d'avertisseur, retour automatique au temps initial, graphiques de minuterie

*Autres fonctions : Eclairage EL par une frappe de la montre

*Pile : No. de pile 280-206 (CR2016)

*Autonomie de la pile : Environ 3 ans (lorsque l'avertisseur retentit 20 secondes par jour et lorsque le chronomètre est utilisé 6000 secondes par jour, la minuterie Body Board 500 secondes par jour et l'éclairage EL 8 secondes par jour)

Les spécifications peuvent être modifiées sans préavis.