

Citizen H162 - Manuale d'istruzioni

Prima di usare l'orologio lo si deve caricare completamente esponendolo alla luce. (Si prega di vedere a pagina 50)

- **Per ottenere le massime prestazioni il quadrante deve essere esposto per alcune ore direttamente alla luce solare almeno una volta al mese.**



Avviso importante

Per via delle speciali tecnologie con cui è costruito, ad eccezione del cinturino per le eventuali riparazioni ci si deve rivolgere esclusivamente a un centro di assistenza CITIZEN autorizzato. Qualsiasi richiesta di riparazione deve pertanto essere rivolta a un centro di assistenza CITIZEN autorizzato.

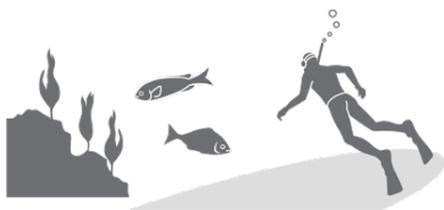
Caratteristiche di rilievo



Riceve il segnale orario e regola automaticamente l'ora in Europa (vedere a pagina 22)
Per istruzioni sulla regolazione dell'ora e del calendario in un'area in cui non il segnale orario non è ricevibile si prega di vedere da pagina 34 a pagina 38.

Eco-Drive

È alimentato da energia solare e il cambio non è richiesto della pila



Il modo immersione garantisce la precisione dell'indicazione oraria mentre ci si trova sott'acqua (vedere a pagina 42)



Calendario perpetuo—Nessuna necessità di correggere la data alla fine di ogni mese (vedere a pagina 37)



Funzione di correzione della differenza oraria— Facilità di regolazione dell'ora locale all'estero (vedere a pagina 40)

Per evitare i disallineamenti dovuti agli impatti o al magnetismo

- **Funzione di rilevamento degli impatti:** impedisce il movimento brusco della lancetta delle ore, dei minuti e dei secondi in caso d'impatto dell'orologio.
- **Funzione di correzione delle lancette (funzione di correzione automatica della posizione di riferimento):** L'orologio verifica a intervalli regolari la posizione di riferimento delle lancette e qualora rilevi il disallineamento di quella delle ore, dei minuti o dei secondi ne corregge immediatamente la posizione in modo da garantire la correttezza d'indicazione oraria.

Precauzioni di sicurezza

Le immersioni subacquee sono potenzialmente pericolose. Prima d'immergersi indossando l'orologio è necessario aver ben compreso le procedure d'uso in modo da usarlo nel modo corretto secondo le istruzioni di questo manuale. Il maneggio dell'orologio in modo contrario a quello descritto nel manuale può determinarne il malfunzionamento. **QUESTO OROLOGIO NON DEVE ESSERE USATO COME STRUMENTO PRIMARIO DI MISURA DEL TEMPO DURANTE LE IMMERSIONI.**

Per evitare lesioni

- NON indossate l'orologio in situazioni in cui la temperatura ambiente possa divenire molto alta, ad esempio nelle saune. In caso contrario l'orologio potrebbe notevolmente riscaldarsi e causare un'ustione.
- Fare attenzione durante esercizi fisici o il lavoro pesante per evitare di ferire sé stessi e gli altri.
- Prestare particolare attenzione ai bambini quando li si tiene in braccio mentre s'indossa

l'orologio.

- La cassa e il cinturino dell'orologio vanno a diretto contatto con la pelle. Se si ha la pelle sensibile oppure si trova in condizioni anomale il semplice indossarlo potrebbe dar luogo a prurito o ad eruzioni cutanee. Qualora si avverta una sensazione anomala si raccomanda di rimuoverlo immediatamente dal polso e di rivolgersi a un medico.

Possibili cause delle eruzioni cutanee

- Allergia a certi metalli o alla pelle
- Presenza di ruggine, sporcizia o sudore sul corpo o sul cinturino dell'orologio
- Accumulo di corpi estranei sul corpo o sul cinturino

Precauzioni generali durante le immersioni

- **Prima d'immergersi si deve ricevere il necessario addestramento da un istruttore provvisto di patentino in modo da acquisire le capacità fondamentali all'immersione in sicurezza.**
- **Prima d'immergersi con l'orologio se ne deve acquisire la necessaria padronanza d'uso.**

Anche le immersioni ricreative sono potenzialmente pericolose. L'immersione in acqua senza avere ricevuto un adeguato addestramento potrebbe risultare fatale o portare comunque conseguenze gravi. **QUESTO OROLOGIO NON DEVE ESSERE USATO COME STRUMENTO PRIMARIO DI MISURA DEL TEMPO DURANTE LE IMMERSIONI.**

- **Il subacqueo deve assumere la responsabilità della pianificazione e quindi dello svolgimento dell'immersione affinché avvenga in sicurezza.**

Questo orologio non è provvisto della funzione di prevenzione dei malori da decompressione. Esso non è inoltre in grado di rilevare le differenze nelle funzioni psicologiche o nelle condizioni fisiche di ciascun subacqueo in un dato momento. Poiché l'entità del malore da decompressione è molto influenzata dalle condizioni fisiche del subacqueo, il livello di rischio varia da giorno a giorno. Si raccomanda pertanto di evitare d'immergersi quando si è in condizioni fisiche non ottimali, ad esempio quando si è malati, affaticati, si è dormito poco la notte prima oppure ci si trova in stato di post-ubriacatura.

Precauzioni relative all'uso dell'orologio

- **Questo orologio non è provvisto della funzione d'indicazione per la gestione delle immersioni con decompressione.**

Si raccomanda pertanto di non eseguire tale tipo d'immersione dovendosi affidare esclusivamente a questo stesso orologio.

- **In immersione questo orologio deve essere usato esclusivamente in combinazione con altri strumenti quali la tabella e l'orologio da immersione, il misuratore di pressione e il profondimetro.**

Un'improvvisa variazione delle condizioni atmosferiche e le variazioni della temperatura dell'acqua possono influenzare la visualizzazione e le prestazioni dell'orologio. Prima d'immergersi ci si deve inoltre accertare di avere con sé altri strumenti da immersione cui fare riferimento in caso di malfunzionamento dell'orologio. In ogni caso esso non deve essere usato come strumento primario di misura del tempo.

- **Prima d'immergersi si raccomanda di verificare la correttezza di funzionamento**

complessivo dell'orologio al fine di prevenire gli incidenti dovuti ad eventuali impostazioni errate. In particolare se ne deve controllare il livello di carica accertandosi che sul quadrante non appaia l'avviso di carica insufficiente (a questo riguardo si prega di vedere a pagina 51).

- **Questo orologio deve essere limitato alle immersioni ricreative (senza decompressione) a temperature dell'acqua comprese tra 0°C e +50°C.**

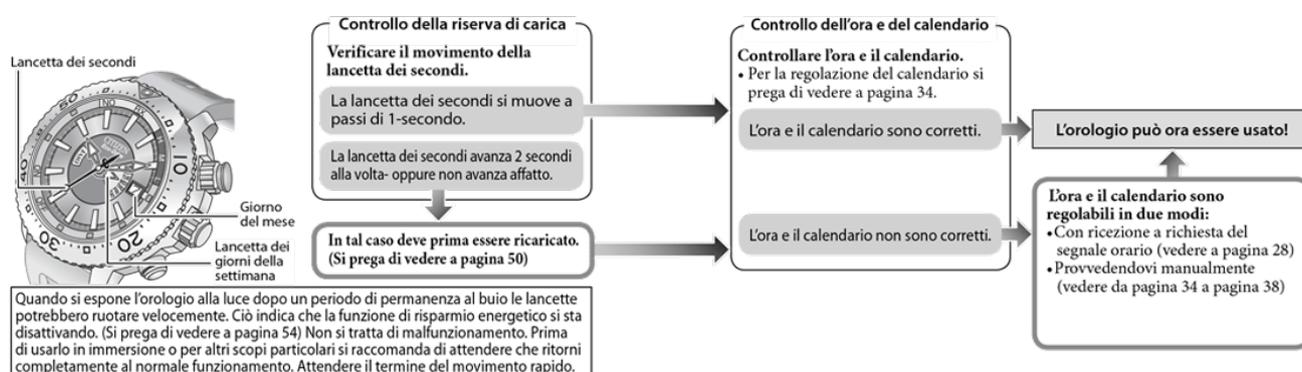
Non lo si deve usare nei seguenti tipi d'immersione:

- Al di fuori della gamma di temperature dell'acqua appena indicate
 - Con decompressione
 - Con saturazione d'elio
 - In acqua dolce (l'orologio è calibrato esclusivamente per le immersioni in acqua di mare)
- **Lasciare un sufficiente margine durante le immersioni rispetto al tempo limite con decompressione.**
 - **Non eseguire nuoto subacqueo in apnea subito dopo un'immersione subacquea, poiché ciò potrebbe avere conseguenze gravi sulla salute.**

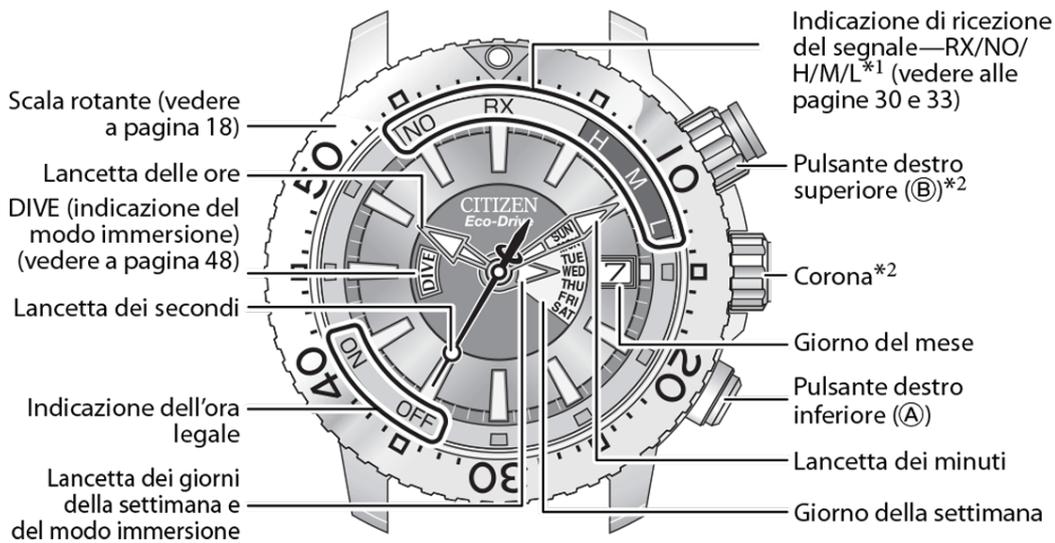
Questo orologio non distingue tra immersione subacquea e nuoto subacqueo in apnea.

Uso dell'orologio—guida rapida

Prima di usare l'orologio si raccomanda di verificarne il funzionamento nel seguente modo:



Nome delle parti e loro funzione



Le illustrazioni riportate nel presente manuale potrebbero differire dall'aspetto reale dell'orologio in vostro possesso.

*1 Alcuni modelli indicano lo stato di ricezione del segnale orario con la punta della lancetta dei secondi, mentre altri con la coda.

Indicazione con la punta della lancetta dei secondi



Indicazione con la coda della lancetta dei secondi



*2 Esistono due tipi di corona e pulsanti: normale e ad avvitamento. Per istruzioni sull'uso della corona e dei pulsanti ad avvitamento di prega di vedere a pagina 16.

Come usare la corona e i pulsanti a vite

Alcuni modelli dispongono sia di corona sia di pulsanti a vite. Quando sono avvitati se ne impedisce l'uso accidentale. Per usarli, quindi, li si deve innanzi tutto svitare.



	Sbloccare	Per bloccare
Corona a vite	 <p>Ruotare la corona in senso antiorario (a sinistra) sino a quando si sblocca dalla cassa.</p>	 <p>Premere la corona nella cassa. Esercitando una lieve pressione verso la cassa avvitare quindi a fondo la corona in senso orario sino a quando si blocca. L'avvitamento deve essere completo.</p>
Pulsanti a vite	 <p>Ruotare la vite di bloccaggio in senso antiorario (a sinistra) sino a quando si arresta.</p>	 <p>Mentre la si preme, ruotare la vite di bloccaggio in senso orario (a destra) sino a bloccarla saldamente.</p>

Nei modelli provvisti di corona e di pulsanti standard tale operazione di sbloccaggio non è prevista.

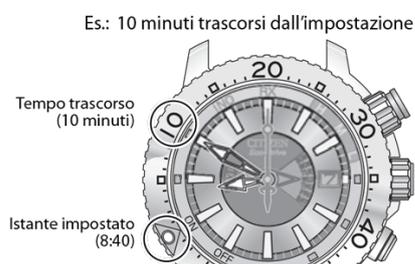
Come usare la scala rotante unidirezionale

Con la scala rotante si può determinare con facilità il tempo trascorso o quello residuo da o sino a un certo istante temporale. Questa funzione è utile per controllare la durata delle immersioni.

Per determinare il tempo trascorso

Allineare il simbolo alla lancetta dei minuti.

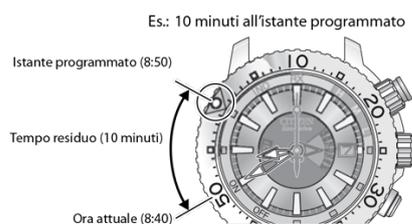
- Il tempo trascorso può essere quindi determinato da quello stesso punto.



Per determinare il tempo residuo

Allineare il simbolo all'istante programmato.

- Il tempo residuo è così determinabile rispetto all'istante programmato.



Per ragioni di sicurezza durante le immersioni la scala rotante unidirezionale può ruotare esclusivamente in senso antiorario (a sinistra).

Ricezione del segnale orario per l'impostazione dell'ora e del calendario

Prima di ricevere il segnale orario (Verifica della posizione di riferimento)

Prima di ricevere il segnale orario è raccomandabile verificare se la posizione di riferimento è corretta.

La corretta posizione di riferimento dell'ora e del calendario è "SUN (Domenica)", "12:00:00", "1 (primo giorno del mese)". Se questa posizione non è corretta, pur avendo ricevuto il segnale orario l'orologio non indica correttamente né l'ora né la data.

- La posizione di riferimento potrebbe divenire anomala qualora si esponga l'orologio a una forte azione magnetica o elettrostatica oppure a un forte impatto. La posizione di riferimento deve essere regolata (secondo le istruzioni fornite a pagina 60) qualora, dopo la ricezione del segnale orario, l'ora e la data non appaiano correttamente.

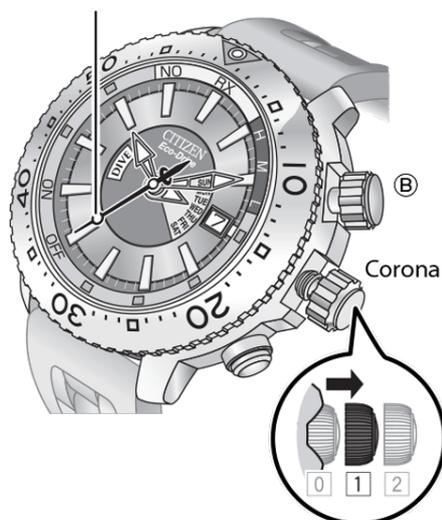
Correggete la posizione di riferimento

- La lancetta dei giorni della settimana indica "SUN".
- Le lancette delle ore, dei minuti e dei secondi indicano "12:00".
- La finestra della data indica "1".



Controllare la posizione di riferimento

Lancetta dei secondi



1. Estrarre **la corona** nella posizione 1. La lancetta dei secondi indica il fuso orario

attualmente impostato.

2. Premere per cinque secondi o più **il pulsante destro superiore** (B). L'orologio indica così l'attuale posizione di riferimento. (Questa operazione potrebbe richiedere sino a 7 minuti.)
3. **Controllare la posizione di riferimento.**
 - Se la posizione di riferimento non è corretta occorre procedere al passo 3 di pagina 60.
4. Per terminare il controllo premere nuovamente **la corona** nella posizione 0.
Tutte le lancette iniziano a muoversi sino a indicare l'ora attuale.

Controllo radio dell'orologio

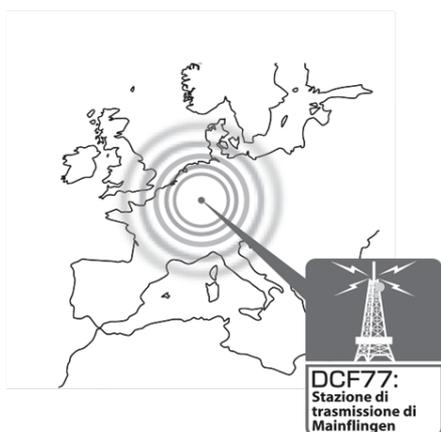
L'orologio riceve il segnale orario dalla stazione radio preposta e con queste stesse informazioni regola automaticamente l'ora e il calendario. Esso incorpora altresì una funzione che mostra l'esito della ricezione (successo o insuccesso) nonché le condizioni (livello di ricezione).

- Benché la stazione diffonda il segnale orario pressoché ininterrottamente, a volte potrebbe subire interruzioni dovute alle attività di manutenzione in corso.
- Anche se l'orologio riceve con successo il segnale orario l'ora indicata potrebbe differire lievemente a seconda delle condizioni di ricezione e dell'elaborazione interna.
- Anche senza ricevere il segnale l'orologio prosegue la marcia con una precisione di ± 15 secondi al mese.
- Il segnale orario non ha alcun effetto sul corpo umano o sugli eventuali dispositivi medicali indossati.

Copertura del segnale orario

In Europa il segnale orario è trasmesso da Francoforte. L'orologio lo riceve automaticamente soltanto da questa stazione.

- L'orologio può ricevere unicamente il segnale orario trasmesso dalla stazione tedesca (DCF77) e non, quindi, anche dalle stazioni ubicate in altre aree.



L'orologio potrebbe non riuscire a ricevere il segnale orario, seppur all'interno dell'area di ricezione illustrata, a seconda delle condizioni meteorologiche o di propagazione radio o di quelle effettive di ricezione (si prega di vedere a pagina 25).

Posizione per una miglior ricezione

Si consiglia di sfilare l'orologio e di collocarlo su una superficie stabile dalla quale possa meglio

ricevere il segnale orario, ad esempio il davanzale di una finestra.

- L'antenna di ricezione dell'orologio è collocata in corrispondenza delle ore 9:00. È pertanto consigliabile orientarlo in modo che le ore 9:00 puntino verso la stazione. (Vedere a pagina 23)
- Durante il periodo di ricezione l'orologio non deve essere mosso, pena la possibile interruzione della ricezione.

A seconda delle condizioni ambientali la ricezione del segnale orario potrebbe risultare instabile. Controllando il livello di ricezione (vedere al riguardo a pagina 33) si suggerisce pertanto d'individuare la direzione e il luogo che la rendono ottimale.

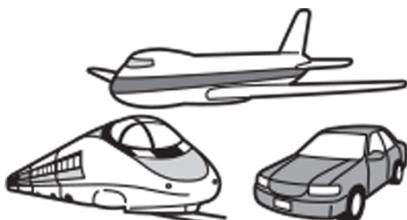
Aree di ricezione poco favorevoli

In particolari condizioni ambientali o in zone disturbate da interferenze radio la ricezione del segnale orario potrebbe risultare difficoltosa.

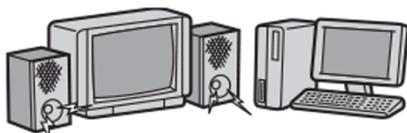
- Luoghi molto caldi o freddi



- All'interno di veicoli



- Nelle vicinanze di apparecchi elettrici o attrezzature da ufficio



- Nelle vicinanze di linee d'alta tensione, di cavi elettrici ferroviari o di trasmettitori di comunicazione



- Nelle vicinanze di un telefono cellulare durante una conversazione



- All'interno di edifici di cemento armato, tra edifici alti, in montagna o nei sotterranei



Si raccomanda di procedere con la ricezione del segnale orario durante le ore notturne, periodo in cui le interferenze radio sono minori.

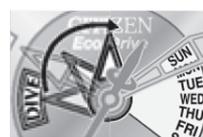
Ricezione del segnale orario

Il segnale orario può essere ricevuto in due diversi modi:

- **Ricezione automatica:** l'orologio riceve automaticamente il segnale orario all'ora prestabilita (vedere a pagina 27)
- **Ricezione a richiesta:** l'orologio riceve il segnale ogni volta che si desidera regolare l'ora e il calendario (vedere a pagina 28)
- La ricezione si attiva automaticamente durante la ricarica della batteria a seguito dell'arresto dell'orologio per carica insufficiente. (Si prega di vedere a pagina 50)

Avvertenze

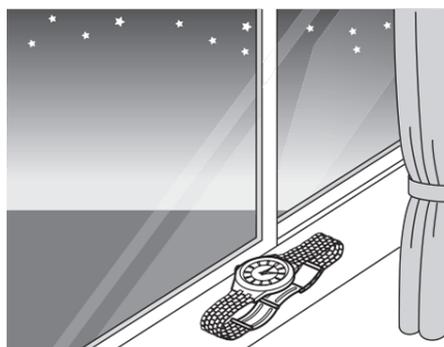
Prima di avviare la ricezione del segnale orario si deve disattivare il modo immersione (DIVE). (Si prega di vedere a pagina 49)



Ricezione automatica

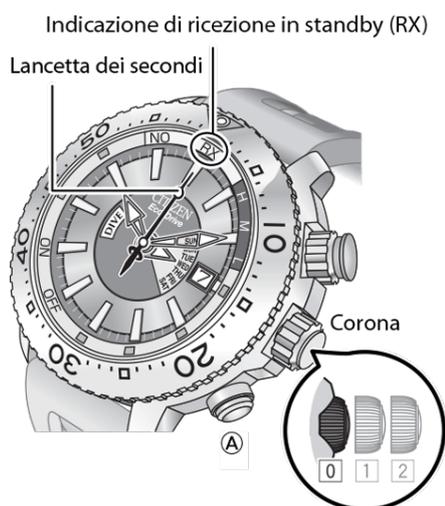
Posizionare l'orologio secondo le istruzioni fornite nella sezione "Posizione per una miglior ricezione". (Vedere a pagina 24)

L'orologio riceve automaticamente il segnale orario ogni giorno alle ore 3 a.m.



- Se non lo riceve alle 3 a.m. ci riprova nuovamente alle 4 a.m.
- A pagina 30 è descritto il movimento delle lancette durante la ricezione del segnale.

Ricezione su richiesta



1. Premere **la corona** nella posizione 0.
2. Premere per due o più secondi **il pulsante destro inferiore (A)**. La lancetta dei secondi si muove sino a indicare l'esito della ricezione (**NO, H, M o L**), arrendendosi quindi su **RX**.
3. Posizionare l'orologio secondo le istruzioni fornite nella sezione "Posizione per una miglior ricezione". (Si prega di vedere a pagina 24)
 - Non muovere l'orologio sino a quando tutte le lancette hanno ripreso a muoversi.
 - A pagina 30 è descritto il movimento delle lancette durante la ricezione del segnale.

Avvertenze

L'orologio non può ricevere il segnale orario mentre è in corso il cambio della data e del giorno. La ricezione a richiesta deve quindi essere avviata dopo tale aggiornamento.

Interruzione della ricezione del segnale orario

1. Premere per due o più secondi **il pulsante destro inferiore (A)**. La ricezione del segnale si

annulla e tutte le lancette iniziano a muoversi sino a indicare l'ora attuale.

Avvertenze

Se per qualsiasi motivo la ricezione s'interrompe l'aggiornamento dell'ora e del calendario non avviene automaticamente.

Movimento delle lancette durante la ricezione del segnale orario

Durante la ricezione del segnale orario le lancette si muovono nei seguenti modi:

Preparazione alla ricezione

Durante la ricezione

Ricezione completata



La lancetta dei secondi indica **RX**.

La lancetta dei secondi indica il livello di ricezione (**H, M o L**).
(Si prega di vedere a pagina 33)
• A seconda delle condizioni può trascorrere del tempo (al massimo 13 minuti).

Tutte le lancette riprendono a muoversi.

Avvertenze

La ricezione s'interrompe se si regola l'orologio mentre essa è in corso.

Al termine della ricezione...

Al termine della ricezione... Dopo la ricezione con successo del segnale orario le lancette riprendono a indicare l'ora esatta.

In caso di mancata ricezione l'orologio non regola l'ora.

- Per istruzioni sulla verifica dell'esito della ricezione si prega di vedere a pagina 32.

Controllo di ricezione del segnale orario

Con questo orologio è possibile verificare l'esito dell'ultima ricezione del segnale orario. In caso di ricezione con successo è altresì possibile verificarne il livello.



1. Premere **la corona** nella posizione 0.
2. Premere **il pulsante destro inferiore (A)**.
La lancetta dei secondi si muove sino a indicare l'esito dell'ultima ricezione nonché il relativo livello. (Si prega di vedere a pagina 33)
 - L'esito indicato si riferisce alla ricezione più recente eseguita con successo.
 - L'orologio ignora le ricezioni non completate.

Avvertenze

Non è possibile verificare l'esito della ricezione mentre è in corso il cambio della data e del giorno. Tale verifica deve quindi essere eseguita in un secondo tempo.

Esito della ricezione

H/M/L: ricezione avvenuta con successo

NO: ricezione non avvenuta con successo

- Se la lancetta indica NO si suggerisce di trovare un punto e/o una direzione alternativa per migliorare la condizione di ricezione e, quindi, di riprovarvi. (Si prega di vedere a pagina 28)

Livello di ricezione

H (alto) Condizioni di ricezione molto favorevoli.

M (medio) Condizioni di ricezione favorevoli.

L (basso) Condizioni di ricezione non favorevoli.

- H, M e L indicano solamente le condizioni di ricezione e non hanno alcuna attinenza con le prestazioni dell'orologio.
- Se l'orologio non indica l'ora esatta anche a seguito di una ricezione ottenuta con successo è raccomandabile eseguire la regolazione della posizione di riferimento. (Si prega di vedere a pagina 60)

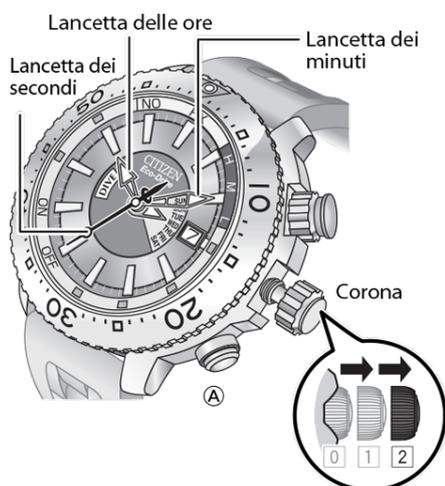
Per ripristinare la normale indicazione dell'ora

Premere nuovamente **il pulsante destro inferiore (A)**.

- Trascorsi 10 secondi dall'indicazione dell'esito della ricezione l'orologio riprende

automaticamente a indicare l'ora.

Regolazione manuale dell'ora e del calendario



1. Estrarre **la corona** nella posizione 2. La lancetta dei secondi indica l'ora legale.
2. Premere **il pulsante destro inferiore (A)**.
 - Essa può essere cambiata ruotando **la corona** . (Si prega di vedere a pagina 39)
3. Premere nuovamente **il pulsante destro inferiore (A)**. La lancetta dei secondi indica le ore 12:00.

Mentre è attivato il modo immersione la corona e i pulsanti non operano, condizione che permane sino a quando la lancetta di tale modo riprende a indicare il giorno della settimana. Ora è possibile regolare l'ora.

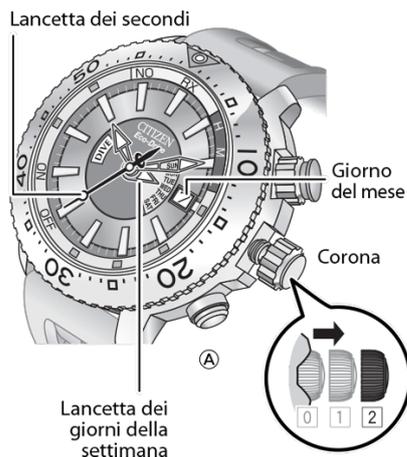
 - Premendo **il pulsante destro inferiore (A)** si può saltare la regolazione dell'ora per regolare in suo luogo il calendario.
4. Ruotando **la corona** regolare l'ora.

Le lancette delle ore, dei minuti e dei secondi iniziano a muoversi.

 - Se si ruota **la corona** velocemente e in continuazione anche le tre lancette iniziano a muoversi in continuazione. Per arrestare il movimento continuo si deve ruotare nuovamente la corona.
 - Quando si regola l'ora alle 12 a.m. le indicazioni della data e del giorno iniziano a cambiare. Una volta avvenuto il cambio procedere al passo 5.
5. Premere **il pulsante destro inferiore (A)**.

Ora è possibile regolare il calendario. Ogni volta che si preme **il pulsante destro inferiore (A)** l'orologio seleziona, nell'ordine, i seguenti elementi:

Movimento della data: **Giorno del mese**
Lieve movimento della lancetta dei giorni della settimana: **Giorno della settimana**
Giro della lancetta dei secondi: **Mese e anno**
6. **Regolazione dell'ora**



7.

Ruotare **la corona** per regolare l'elemento selezionato.



- Per istruzioni sulla verifica del mese e dell'anno si prega di vedere a pagina 38.
- Se si ruota la corona velocemente e in continuazione anche la data inizia a muoversi in continuazione. Per arrestare la data si deve ruotare nuovamente **la corona**.

8. **Se necessario ripetere i passi 5 e 6 per regolare gli altri elementi.**

9. Nell'istante del segnale orario della radio o della televisione premere **la corona** nella posizione 0 in modo da completare la regolazione dell'ora e del calendario.

Tutte le lancette iniziano a muoversi sino a indicare l'ora attuale.

Avvertenze

Mentre l'indicazione è in movimento non è possibile procedere al passo successivo.

Calendario perpetuo

La data si regola automaticamente sino al 28 febbraio 2100. Non è pertanto necessario correggerla manualmente alla fine di ogni mese.

Indicazione del mese e dell'anno

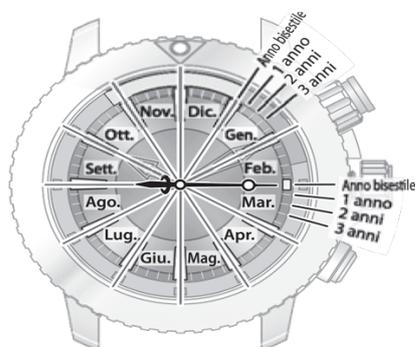
Il punto di arresto della lancetta dei secondi indica l'anno (anni trascorsi dall'ultimo anno bisestile) e il mese.

- Il numero degli anni trascorsi dall'ultimo anno bisestile è indicato dalla tacca dei minuti su cui la lancetta dei secondi si arresta.

Tabella di riferimento rapido per il numero di anni trascorsi dall'ultimo anno

Anno		Anni trascorsi	La lancetta dei secondi indica:
2012	2016	0 anni (anno bisestile)	tacca dell'ora
2009	2013	1 anno	tacca del primo minuto
2010	2014	2 anni	tacca del secondo minuto
2011	2015	3 anni	tacca del terzo minuto

bisestile



es.: Marzo dell'anno bisestile

Impostazione dell'ora legale



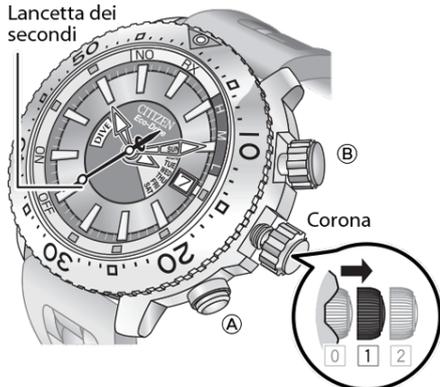
1. Estrarre **la corona** nella posizione 2. La lancetta dei secondi indica l'ora legale.
 - Se si desidera soltanto verificare questa regolazione è sufficiente procedere al passo 4 in modo da concludere l'operazione.
2. Premere **il pulsante destro inferiore (A)**.

3. Ruotare **la corona** per cambiare l'impostazione.
4. Per completare l'impostazione premere **la corona** nella posizione 0. Tutte le lancette iniziano a muoversi sino a indicare l'ora attuale.

Impostazione dell'ora locale durante i viaggi (funzione di correzione della differenza oraria)

Quando si viaggia in una zona appartenente a un fuso orario diverso è possibile impostarne provvisoriamente l'ora locale.

Lancetta dei secondi

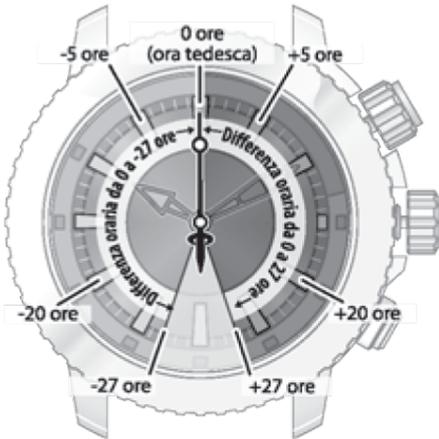


1. Estrarre **la corona** nella posizione 1.
La lancetta dei secondi indica il fuso orario attualmente impostato.
 - Se si desidera soltanto verificare questa regolazione è sufficiente procedere al passo 4 in modo da concludere l'operazione.
2. Premere **il pulsante destro inferiore (A)**.
Mentre è attivato il modo immersione la corona e i pulsanti non operano, condizione che permane sino a quando la lancetta di tale modo riprende a indicare il giorno della settimana.
3. Ruotando **la corona** spostare la lancetta dei secondi.
 - Il fuso orario è regolabile entro ± 27 ore dall'ora tedesca (si prega di vedere a pagina 41).
4. Per terminare l'impostazione del fuso orario premere **la corona** nella posizione 0.
L'orologio indica così l'ora locale durante i viaggi (funzione di correzione della differenza oraria).

Per ritornare all'ora tedesca

Al passo 3 regolare la lancetta dei secondi nella posizione 0.

<Indicazione del fuso orario>



- La differenza oraria è regolabile a passi di ± 1 ora per ogni passo della lancetta dei secondi.

- La differenza oraria è regolabile a passi di ± 1 ora per ogni passo della lancetta dei secondi.

Uso dell'orologio in immersione—Per i subacquei

Quando si usa l'orologio in immersione

Le immersioni subacquee sono potenzialmente pericolose. Prima di usare l'orologio in immersione si deve ricevere il necessario addestramento da un istruttore provvisto di patentino, in modo da acquisire l'esperienza e le capacità fondamentali per immergersi in sicurezza

Anche le immersioni ricreative sono potenzialmente pericolose. L'immersione in acqua senza avere ricevuto un adeguato addestramento potrebbe risultare fatale o avere comunque conseguenze gravi.

- Prima d'immergersi indossando l'orologio è necessario averne ben compreso le procedure d'uso in modo da usarlo nel modo corretto secondo le istruzioni di questo manuale. Il maneggio dell'orologio in modo contrario a quello descritto nel manuale può determinarne il malfunzionamento.
- Prima dell'immersione si deve verificare il corretto funzionamento di tutte le funzioni dell'orologio. In ogni caso esso non deve essere usato come strumento primario di misura del tempo.
- In immersione questo orologio deve essere usato esclusivamente in combinazione con altri strumenti quali la tabella e l'orologio da immersione, il misuratore di pressione e il profondimetro.
- Questo orologio deve essere limitato alle immersioni ricreative (senza decompressione) a temperature dell'acqua comprese tra 0°C e $+50^{\circ}\text{C}$. Non lo si deve usare nei seguenti tipi d'immersione:
 - Al di fuori della gamma di temperature dell'acqua appena indicate
 - Con decompressione
 - Con saturazione d'elio
 - In acqua dolce (l'orologio è calibrato esclusivamente per le immersioni in acqua di mare)
- Lasciare un sufficiente margine durante le immersioni rispetto al tempo limite con

decompressione.

- Eseguire diverse pause di sicurezza e di decompressione.
- Accertarsi che la scala rotante si muova normalmente.

Azioni proibite durante l'immersione

Questo orologio non deve essere usato nei seguenti casi:

- Quando la lancetta dei secondi si sposta a intervalli di 2 secondi a causa dell'insufficiente livello di carica della batteria.
Quando è attiva la funzione di avviso di carica insufficiente, condizione durante la quale non è possibile passare al modo immersione.
- Quando si è arrestato o non funziona correttamente.
- Al di fuori della gamma di temperature alle quali il funzionamento è garantito.
- In situazioni pericolose o potenzialmente fatali.
- In atmosfera di elio (immersione in saturazione).
- In acqua dolce (l'orologio è calibrato esclusivamente per le immersioni in acqua di mare).

Precauzioni prima dell'immersione

Si deve sempre verificare che:

- Tutte le funzioni dell'orologio operino in modo corretto.
- Il cinturino sia saldamente fissato alla cassa?
- Sul cinturino e sulla cassa non vi siano crepe o graffiature?
- L'ora e la data siano corrette?
- La corona e i pulsanti a vite siano ben bloccati?
- La batteria sia sufficientemente carica?
- La funzione di avviso di carica insufficiente (vedere a pagina 51) sia disattivata?

Precauzioni durante l'immersione

- Evitare di risalire troppo velocemente. Le risalite rapide possono causare malore da decompressione e altri effetti negativi sul corpo. Risalire a velocità di sicurezza.
- Non usare l'orologio qualora non funzioni correttamente oppure si sia danneggiato.
- Immergersi solamente mantenendo un margine sufficiente per il limite di non decompressione.
- Durante la risalita eseguire sempre le pause di decompressione in ottemperanza alla tabella d'immersione.
- Non agire né sulla corona né sui pulsanti.

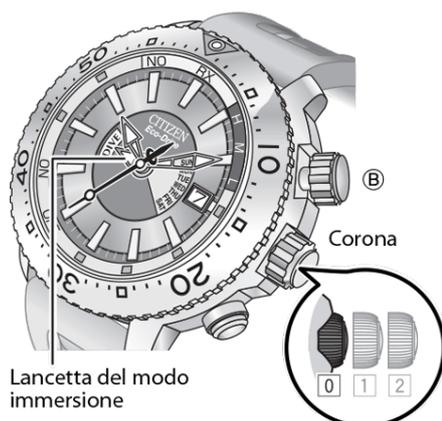
Precauzioni dopo l'immersione

- Si deve riposare a sufficienza.
- Si dovrebbe evitare di volare entro 24 ore dall'ultima immersione.
- Si suggerisce di asportare con cura qualsiasi traccia di acqua di mare, fango o sabbia e quindi asciugare bene l'orologio con un panno asciutto.

Uso del modo immersione

Prima d'immergersi si deve attivare il modo immersione per evitare che l'orologio arresti le lancette

per ricevere il segnale orario.



1. Premere **la corona** nella posizione 0.
2. Premere per sette secondi o più **il pulsante destro superiore (B)**.



La lancetta del modo immersione indica così **DIVE** , attivandolo.

- Trascorre circa 1 minuto prima che la lancetta del modo immersione si sposti su **DIVE** .

Quando il modo immersione è attivato la funzione di ricezione del segnale orario non opera.

- Ricezione del segnale orario (vedere a pagina 26)
- Controllo dell'esito della ricezione del segnale orario (vedere a pagina 32)

Per disattivare il modo immersione

Premere **la corona** nella posizione 0 e quindi per sette secondi o più **il pulsante destro superiore (B)**.

La lancetta del modo immersione si muove sino a indicare l'attuale giorno della settimana.

Avvertenze

- Non è possibile attivare né disattivare il modo immersione mentre è attiva la funzione di avviso di carica insufficiente (vedere a pagina 51). È innanzi tutto necessario ricaricarlo.
- Non è possibile attivare né disattivare il modo immersione mentre la data e il giorno stanno cambiando. Si deve attendere l'avvenuto aggiornamento.
- Dopo le immersioni si deve disattivare il modo immersione.

Ricarica dell'orologio

Ricarica dell'orologio

Questo orologio è alimentato con una batteria che si ricarica esponendo il quadrante direttamente al sole o alla luce di una lampada fluorescente.

Non si deve lasciare l'orologio esposto all'alta temperatura (60°C o più).



Per ottenere le massime prestazioni:

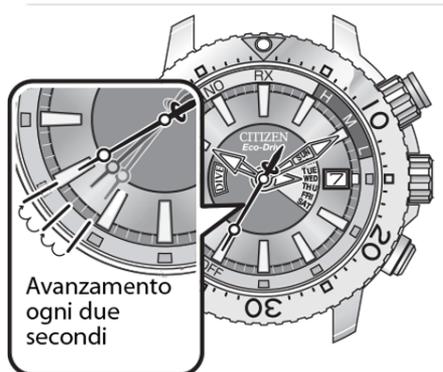
- **Il quadrante dell'orologio deve essere esposto per alcune ore direttamente alla luce del sole almeno una volta al mese.**
- Dopo essersi sfilati l'orologio **se ne dovrebbe esporre il quadrante a una luce intensa**, ad esempio vicino a una finestra.
- Prima di riporre per lungo tempo l'orologio in un luogo buio si raccomanda di ricaricarlo completamente.

Se l'orologio non è esposto a una luce di sufficiente intensità, ad esempio quando è coperto da una manica lunga, la ricarica potrebbe risultare incompleta e non garantire così il normale funzionamento. Si raccomanda pertanto di lasciarlo esposto alla luce quanto basta affinché si ricarichi.

Quando si ricarica l'orologio dopo l'arresto a causa dell'insufficienza di carica esso inizia a ricevere automaticamente il segnale orario (funzione di ripristino automatico della ricezione). Per garantirne la ricezione lo si deve posizionare in accordo alle istruzioni fornite nella sezione "Posizione per una miglior ricezione" (vedere a pagina 24).

Quando la carica della batteria si riduce—funzione di avviso di carica insufficiente

Quando la batteria si scarica la lancetta dei secondi avanza due secondi alla volta — Ciò significa che si è attivata la funzione di avviso di carica insufficiente. Deve essere quindi ricaricata esponendo il quadrante alla luce.



- Dopo la ricarica la lancetta dei secondi riprende a ruotare regolarmente. (Vedere alle pagine 52 e 53)
- Se all'attivazione della funzione di avviso ricarica insufficiente non si lascia ricaricare la batteria per due giorni o più essa si scarica completamente causando l'arresto dell'orologio.

AVVISO

Benché durante il movimento di avviso di carica insufficiente l'orologio continui a mostrare l'ora, non è possibile eseguire né controlli né regolarlo.

Tempo di ricarica

La tabella che segue riporta i tempi di ricarica indicativi quando si espone continuamente il quadrante dell'orologio alla luce. La tabella ha solo carattere di riferimento.

Illuminamento (Lx)	Condizioni ambientali	Tempo di ricarica (approssimato) per far funzionare l'orologio un solo giorno	Tempo di ricarica indicativo necessario per riottenere il regolare funzionamento dell'orologio dopo l'esaurimento completo della batteria.	Tempo indicativo di ricarica completa dal totale esaurimento della batteria.
500	Illuminazione interna	4 ore	13 ore	—
1,000	60-70 cm sotto una lampada fluorescente (30 W)	2 ore	6 ore	—
3,000	20 cm sotto una lampada fluorescente (30 W)	40 minuti	2,5 ore	110 ore
10,000	All'aperto con cielo nuvoloso	11 minuti	1 ora	45 ore
100,000	Alla luce solare diretta in estate	5 minuti	40 minuti	30 ore
Autonomia della batteria dopo una ricarica completa (senza ulteriore ricarica)			Circa 6 mesi	

Quando la batteria è completamente carica— Funzione di prevenzione del sovraccarico

Quando la batteria si carica completamente l'orologio attiva la funzione di ricarica automatica in modo da impedirne il sovraccarico, condizione quest'ultima che potrebbe danneggiare la batteria stessa oppure compromettere la precisione, le funzioni e le prestazioni dell'orologio.

Funzione di risparmio energetico

Quando si sottrae l'orologio all'esposizione alla luce per oltre 7 giorni, ad esempio lasciandolo in un luogo buio, tutte le lancette si arrestano automaticamente per conservare l'energia della batteria.

(Funzione di risparmio energetico)

Mentre la funzione di risparmio energetico è attiva...



Per annullare la funzione di risparmio energetico

Si deve esporre l'orologio alla luce quanto basta affinché si ricarichi sufficientemente.

- Non appena la funzione di risparmio energetico si annulla tutte le lancette riprendono a muoversi sino a indicare l'ora attuale.
- Se la lancetta dei secondi si muove a passi di 2 secondi occorre lasciare l'orologio esposto alla luce sino a quando raggiunge un livello di carica sufficiente. (Si prega di vedere a pagina 50)

Avvertenze

- La funzione di risparmio energetico non può essere annullata agendo sulla corona o sui pulsanti.
- Se dopo l'annullamento della funzione di risparmio energetico l'orologio non dica l'ora corretta si suggerisce di avviare la ricezione a richiesta del segnale orario, oppure di regolare manualmente l'ora e il calendario.

Risoluzione dei problemi

In caso di problemi con l'orologio si suggerisce di consultare la seguente tabella.

Sintomo	Rimedio	Pagina
Problemi con la ricezione del segnale orario		
È impossibile avviare la ricezione del segnale o verificare l'esito della ricezione.	Disattivare il modo immersione.	49
In un'area in cui il segnale è presente l'orologio non lo riceve.	Evitare le condizioni che possano ostacolare la ricezione del segnale e collocare inoltre l'orologio con le ore 9:00 rivolte verso la stazione trasmittente.	24
	Non muovere l'orologio durante l'intero periodo di ricezione.	24
Nonostante l'avvenuta ricezione del segnale orario l'orologio non indica correttamente l'ora né la data.	Controllare la differenza oraria.	40
	Verificare e quindi correggere la posizione di riferimento.	60
	Controllare il fuso orario.	39

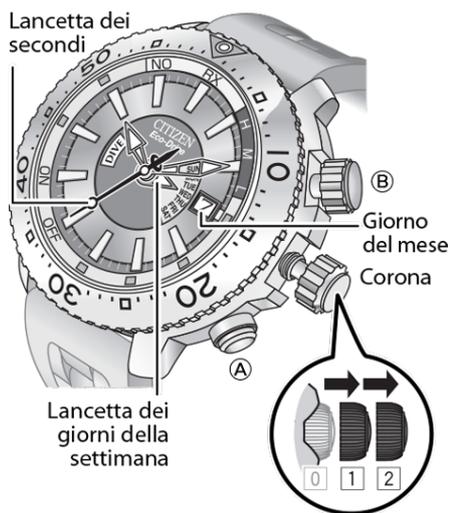
Sintomo	Rimedio	Pagina
Il modo immersione non si attiva.		
La lancetta del modo immersione non si sposta su "DIVE".	Attivare il modo immersione dopo aver completato il controllo della posizione di riferimento o dopo il cambio della data e del giorno della settimana.	48
	Ricaricare l'orologio se la lancetta dei secondi avanza ogni 2 secondi.	51
Le lancette non ruotano correttamente.		
La lancetta dei secondi avanza ogni 2 secondi.	In tal caso deve prima essere ricaricato.	51
Tutte le lancette si arrestano.	Accertarsi che la corona sia premuta nella posizione [0].	—
	In tal caso deve prima essere ricaricato.	50
Le lancette iniziano a muoversi rapidamente non appena si estrae l'orologio dalla confezione.	L'orologio ha annullato la funzione di risparmio energetico. Attendere il termine del movimento rapido.	55

Sintomo	Rimedio	Pagina
Il modo immersione non si attiva.		
La lancetta del modo immersione non si sposta su "DIVE".	Attivare il modo immersione dopo aver completato il controllo della posizione di riferimento o dopo il cambio della data e del giorno della settimana.	48
	Ricaricare l'orologio se la lancetta dei secondi avanza ogni 2 secondi.	51
Le lancette non ruotano correttamente.		
La lancetta dei secondi avanza ogni 2 secondi.	In tal caso deve prima essere ricaricato.	51
Tutte le lancette si arrestano.	Accertarsi che la corona sia premuta nella posizione 0 .	—
	In tal caso deve prima essere ricaricato.	50
Le lancette iniziano a muoversi rapidamente non appena si estrae l'orologio dalla confezione.	L'orologio ha annullato la funzione di risparmio energetico. Attendere il termine del movimento rapido.	55

Sintomo	Rimedio	Pagina
Altro		
L'orologio non funziona correttamente anche dopo avere tentato i rimedi suggeriti nella sezione "Risoluzione dei problemi" (pagine da 56 a 59).	Rivolgersi al più vicino centro di assistenza CITIZEN autorizzato.	—
L'orologio non funziona nemmeno quando la batteria è completamente carica. (Si prega di vedere a pagina 52)		

Regolazione della posizione di riferimento

Se l'orologio non indica correttamente l'ora e il calendario nemmeno dopo aver ricevuto il segnale orario è necessario provvedere alla regolazione della posizione di riferimento.



1. Estrarre **la corona** nella posizione 1. La lancetta dei secondi si muove sino a indicare il mese e l'anno.
2. Premere per cinque secondi o più **il pulsante destro superiore (B)**.
L'orologio indica così l'attuale posizione di riferimento. (Questa operazione potrebbe richiedere sino a 7 minuti.)
 - Se la posizione di riferimento è corretta ("SUN", "0:00:00" e "1") procedere al passo 7.
3. Estrarre **la corona** nella posizione 2. La lancetta dei secondi indica la posizione 0 ed è così possibile regolare la posizione di riferimento.
4. Premere ripetutamente **il pulsante destro inferiore (A)** sino a selezionare l'elemento da regolare.
Ogni volta che si preme il **pulsante destro inferiore (A)** l'orologio seleziona, nell'ordine, i seguenti elementi:



5. Ruotare **la corona** per regolare l'elemento selezionato.
 - Se si ruota **la corona** velocemente e in continuazione anche l'elemento selezionato (lancetta del giorno della settimana, dei secondi o della data) inizia a muoversi in continuazione. Per arrestarlo si deve ruotare nuovamente **la corona**.



6. **Ripetere i passi 4 e 5 per regolare gli elementi rispettivamente su "SUN", "0:00:00" e "1".**
7. **Per terminare la regolazione della posizione di riferimento premere la corona nella posizione 0.**

Tutte le lancette iniziano a muoversi sino a indicare l'ora attuale.

Precauzioni

Impermeabilità all'acqua

Questo orologio resiste in acqua sino alla profondità di 200 metri. Sebbene possa essere usato nelle immersioni subacquee con bombola dell'aria non lo si deve usare nelle immersioni a saturazione d'elio.

		Esempi d'uso				
						
Indicazione		Lieve esposizione all'acqua (pioggia, lavaggio del viso, ecc.)	Moderata esposizione all'acqua (doccia, lavori di cucina, nuoto, ecc.)	Nuoto subacqueo in apnea e sport marini	Immersione subacnea con bombola dell'aria	Con saturazione d'elio
Cassa (fondello)		OK	OK	OK	OK	NO
AIR DIVER's 200m		OK	OK	OK	OK	NO

- Le guarnizioni di gomma e le altre impermeabilizzazioni usate nell'orologio si deteriorano col tempo e con l'uso. Se non le si controlla a intervalli regolari la loro condizione potrebbe favorire la penetrazione di umidità nella cassa. Per mantenere le caratteristiche d'impermeabilità all'acqua dell'orologio si raccomanda pertanto di farlo ispezionare due o tre volte l'anno presso un centro di assistenza CITIZEN autorizzato. Una maggior frequenza d'ispezione potrebbe rendersi necessaria in caso d'uso in acqua clorata, ad esempio nelle piscine, o di mancato risciacquo con acqua dolce dopo l'immersione in acqua di mare. Le guarnizioni e le impermeabilizzazioni usate per rendere l'orologio a tenuta di umidità sono considerate materiali di consumo e non sono pertanto coperte da garanzia. Le ispezioni e i componenti necessari per ripristinarne l'impermeabilità all'acqua sono pertanto a carico del cliente.
- Qualora nell'orologio penetri dell'acqua, oppure sotto il vetro si formi un velo di condensa che non si dissolve nemmeno con il trascorrere di lungo tempo, si raccomanda di non lasciarlo in questa condizione; lo si deve piuttosto affidare a un centro di assistenza o di supporto Citizen per le ispezioni e le riparazioni del caso.
- Qualora nell'orologio penetri acqua di mare, dopo averlo inserito in una scatola o in un sacchetto di plastica lo si deve immediatamente far riparare. In caso contrario la pressione interna potrebbe aumentare con conseguente distacco di alcune delle parti (vetro, corona, pulsanti, ecc.).
- Per garantire l'impermeabilità dell'orologio esso deve essere indossato con la corona completamente premuta all'interno (posizione normale). Qualora la corona dell'orologio in uso sia del tipo a vite è necessario che sia completamente avvitata.
- Non muovete la corona né premete i pulsanti mentre l'orologio è bagnato.

Avvertenze relative alla batteria ricaricabile

- Non si deve rimuovere dall'orologio la batteria ricaricabile. Anche qualora ciò si dovesse rivelare necessario la si deve tenere fuori dalla portata dei bambini affinché non la ingoio.
- In caso d'ingerimento si deve richiedere immediatamente l'intervento di un medico.

Mantenete sempre pulito l'orologio

- Mantenere sempre pulito l'orologio in modo da impedire l'accumulo di sporcizia o ruggine che potrebbe danneggiarlo, scurirlo o macchiare l'abbigliamento. A seconda dell'uso che normalmente se ne fa è inoltre consigliabile pulirlo di tanto in tanto.
- NON stringere eccessivamente il cinturino. Si deve piuttosto lasciare spazio a sufficienza in modo da mantenere la pelle adeguatamente ventilata.
- La sporcizia sul cinturino di pelle deve essere prontamente rimossa strofinandolo con un panno morbido e asciutto in modo da evitarne lo scolorimento.

Avvertenze relative alla ricarica

- Se si lascia caricare la batteria in un ambiente a temperatura molto alta le parti dell'orologio si potrebbero scolorire o deformare mentre il movimento potrebbe cessare di funzionare correttamente.
- Non si deve lasciare l'orologio esposto all'alta temperatura (60°C o più).



Esempi:

- ricarica collocando l'orologio eccessivamente vicino a sorgenti luminose di grande intensità quali le lampade incandescenti e, soprattutto, quelle alogene.
- ricarica collocando l'orologio in punti soggetti all'alta temperatura, ad esempio sul cruscotto di un veicolo

Per evitare malfunzionamenti

- NON usare l'orologio in situazioni in cui la temperatura sia inferiore o superiore a quella d'uso indicata in questo manuale. In caso contrario esso potrebbe malfunzionare o arrestarsi.
- NON si deve collocare l'orologio in prossimità di materiali in grado di generare un forte campo magnetico quali:
 - Dispositivi magnetici per la salute, ad esempio una collana magnetica
 - La chiusura magnetica dei frigoriferi
 - La chiusura magnetica delle borse
 - un portamonete magnetico

- Gli altoparlanti di un telefono cellulare
- Attrezzi magnetici da cucina

Questi materiali potrebbero infatti interferire con il movimento dell'orologio causandone l'arresto o il malfunzionamento.

- NON collocare l'orologio su o vicino ad apparecchi che generano elettricità statica, ad esempio i televisori e i computer. La capacità di misurare correttamente il tempo potrebbe infatti ridursi.
- NON sottoponete l'orologio ad urti, né lasciatelo cadere.
- Evitate d'indossare l'orologio in ambienti caratterizzati dalla presenza di gas chimici o comunque corrosivi. L'eventuale contatto dell'orologio con solventi, quali i diluenti e il benzene, o comunque con sostanze che li contengono, potrebbe causare scolorimenti, scioglimenti o rotture.

La cassa, il cinturino e le altre parti dell'orologio potrebbero altresì scolorirsi qualora esso vada a contatto con altri prodotti chimici, ad esempio il mercurio contenuto nei termometri.

- Il cinturino di gomma uretanica potrebbe macchiarsi con il colore o la sporcizia dell'abbigliamento o di altri accessori. Poiché la rimozione di queste macchie potrebbe risultare impossibile, si raccomanda di non indossare l'orologio con abbigliamento o accessori che tendono a trasferire con facilità il colore.
- Prestare attenzione alle unghie quando s'indossa o si rimuove l'orologio, specialmente quando il cinturino è molto stretto.

Manutenzione

Manutenzione giornaliera

- Periodicamente ruotare la corona mentre è completamente premuta nella posizione e premere quindi i pulsanti affinché nel tempo non rimangano bloccati a causa dell'accumulo di corpi estranei.
- Con un panno morbido asportare periodicamente dalla cassa e dal vetro l'eventuale sporcizia, il sudore o l'acqua.
- Per rimuovere la sporcizia dal cinturino metallico, di plastica o di gomma è sufficiente lavarlo con acqua. Per rimuovere la sporcizia accumulatasi negli interstizi del cinturino metallico si deve usare uno spazzolino morbido.
- Per la pulizia dell'orologio non si devono usare tessuti trattati chimicamente poiché essi possono danneggiarne le superfici e le parti trattate.
- Si raccomanda di non usare solventi (diluenti, benzene e così via) poiché potrebbero danneggiare le rifiniture dell'orologio.

Conservazione

- In caso di inutilizzo dell'orologio per un periodo prolungato si suggerisce di strofinarlo con cura in modo da rimuovere qualsiasi traccia di sudore, umidità o sporcizia. Esso va quindi conservato in un luogo fresco e asciutto, a una temperatura né eccessivamente alta né eccessivamente bassa nonché a bassa umidità.
- In caso di inutilizzo dell'orologio per un periodo prolungato è raccomandabile conservarlo in un luogo ben luminoso affinché la batteria non si scarichi.

Luminosità del quadrante e delle lancette

La vernice che ricopre il quadrante e le lancette aiuta a leggere l'ora nei luoghi bui. Essa immagazzina la luce (naturale e artificiale) e la restituisce al buio. Non contiene tuttavia sostanze radioattive né altri materiali nocivi alla salute umana e all'ambiente.

- L'intensità della luce emessa tuttavia si riduce col trascorrere del tempo.
- La durata dell'emissione luminosa dipende dall'intensità, dal tipo e dalla distanza cui la sorgente si trova nonché dalla durata dell'esposizione e dalla quantità di vernice.
- L'emissione luminosa potrebbe non avvenire e/o estinguersi velocemente in caso di esposizione limitata alla sorgente di luce.

Caratteristiche tecniche

Modello	H162
Tipo	Orologio analogico a energia solare
Precisione di misura del tempo	Mediamente ± 15 secondi al mese (se indossato a temperature comprese tra $+5^{\circ}\text{C}$ e $+35^{\circ}\text{C}$)
Funzioni d'indicazione	Ora: Ore, minuti e secondi Calendario: Anni trascorsi dall'ultimo anno bisestile, mese, data e giorno della settimana
Autonomia della batteria senza ricarica	A carica completa: circa 6 mesi (Quando la funzione di risparmio energetico è attiva: Circa 2,5 anni) Movimento a passi di 2 secondi sino all'arresto: Circa 2 giorni
Batteria	Di tipo ricaricabile, 1 pezzo

Funzioni aggiuntive	<ul style="list-style-type: none">• Funzione di ricezione del segnale orario (ricezione automatica, ricezione a richiesta, ripristino automatico della ricezione)• Funzione d'indicazione di ricezione in standby (RX)• Funzione d'indicazione del livello di ricezione (H, M, L)• Funzione di conferma dello stato di ricezione (H, M, L o NO)• Funzione di controllo e correzione della differenza oraria• Ora legale• Modo immersione• Funzione di risparmio energetico• Funzione di prevenzione del sovraccarico• Funzione di avviso di carica insufficiente• Funzione di rilevamento degli impatti/funzione automatica di correzione delle lancette• Calendario perpetuo (sino al 28 febbraio 2100)• Funzione di controllo e di correzione della posizione di riferimento
----------------------------	--

Le caratteristiche tecniche qui riportate sono soggette a modifiche senza preavviso.

Elenco delle funzioni



Funzione	Posizione della corona	Uso della corona e dei pulsanti	Pagina
Attivazione e disattivazione del modo immersione.	0	Premere per sette secondi o più il pulsante destro superiore (B).	48
Ricezione manuale del segnale orario.	0	Premere per due secondi o più il pulsante destro inferiore (A).	28
Controllo di ricezione del segnale orario.	0	Premere il pulsante destro inferiore (A).	32
Impostazione provvisoria dell'ora locale (funzione di correzione della differenza oraria).	1	Ruotare la corona dopo avere premuto il pulsante destro inferiore (A).	40
Regolazione manuale dell'ora e del calendario.	2	Premere ripetutamente il pulsante destro inferiore (A) sino a selezionare l'elemento da regolare (ora, data, giorno della settimana, mese o anno) e ruotare quindi la corona.	34
Impostazione manuale del fuso orario.	2	Ruotare la corona dopo avere premuto il pulsante destro inferiore (A).	39