

多谢您惠购康斯登手表

在使用手表之前，请详读本说明书，以确保正确使用。
阅读后请妥善保管，以便将来查阅。

查看机芯编号

手表后盖上刻印的字符编号（即 FCxxxxxxxx/FC-xxxxxxxx）的前 5/6 个字符（FCxxx/FC-xxx）为手表的机芯编号，也有可能出现 2 个或多个机芯代码，中间会用“/”隔开，如右图 FC-306/312，其调整方法请将手表比对 FC-306 和 FC-312 的功能后选择相应的机芯调整方法。

刻印位置示例






刻印位置可能根据手表型号的不同而有所不同。



安全预防注意事项—重要事项

本手册包含随时都应严格遵守的说明，该说明不仅指导您正确使用，而且还防止您自身、其他人员受伤或财产损失。我们建议您阅读本手册（尤其是第 141-155 页）并理解以下符号的含义：

- 本手册按如下所示将安全公告分类描述：

 危险	很可能导致死亡或严重受伤。
 警告	可引起严重受伤或死亡。
 注意	可能或将会引起轻微或中度受伤或损害。

- 重要指示在本手册中按如下所示进行分类和描述：（以下符号为象形图示例。）

	警告（注意）符号，表示应该遵守的指示或应该遵守的预防措施。
	警告（注意）符号，表示禁止的事项。

目录

使用前需知.....	8
表带调整.....	8
保护贴膜.....	8
如何使用专用的柄头或按钮.....	9
自动机械表上弦方式.....	10
机芯调整方法及规格.....	11
FC-200.....	11
FC-206.....	13
FC-220.....	16
FC-225.....	19
FC-230/235.....	22
FC-240/245.....	24
FC-259.....	27

FC-270.....	30
FC-291.....	36
FC-292.....	40
FC-303/315.....	44
FC-306.....	47
FC-310.....	50
FC-312.....	52
FC-318/345.....	54
FC-325.....	57
FC-332.....	61
FC-335.....	63
FC-350.....	67
FC-360.....	71
FC-380.....	75
FC-391/392.....	79
FC-397.....	83

FC-700.....	86
FC-702/703/705.....	89
FC-710.....	93
FC-712.....	96
FC-718.....	100
FC-723.....	107
FC-724-C.....	111
FC-760.....	114
FC-775.....	119
FC-810.....	124
FC-930.....	127
FC-935.....	129
FC-938.....	133
FC-975.....	136
手表的注意事项及保养.....	141

使用前需知

表带调整

- 建议向有经验的手表维修技师来帮助您调节表带,如果不能正确进行调节,表带可能会意外脱落,导致您遗失手表或受到伤害。
- 请联络就近的康斯登指定维修网点。

保护贴膜



- 在佩戴手表之前请确保手表上的保护贴膜剥去(表壳后盖、表带、表扣等)。否则,汗水或水汽可能会进入保护贴膜和手表部件之间的缝隙内,进而产生一些污渍,导致皮肤出现红疹或金属部件被腐蚀。

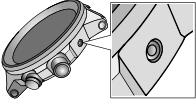
如何使用专用的柄头/ 按钮

部分型号配备了专用柄头或按钮,以防止意外操作。

螺旋式柄头

调整手表前请先为柄头解锁。

	解锁	锁紧
螺旋式柄头	 <p>逆时针方向旋转柄头,直到柄头从表壳弹出。</p>	 <p>将柄头推回。轻压柄头,顺时针方向旋转柄头,将其固定在表壳上。确保拧紧。</p>

 <p>凹钮</p>	<p>使用木质牙签等不尖锐物体按下和释放按钮。</p> <ul style="list-style-type: none">金属工具可能会损坏或刮伤按钮或表壳。
---	--

自动机械表上弦方式

如果您购买的手表为自动上弦机械手表，使用之前，请务必用手动方式将发条上满。

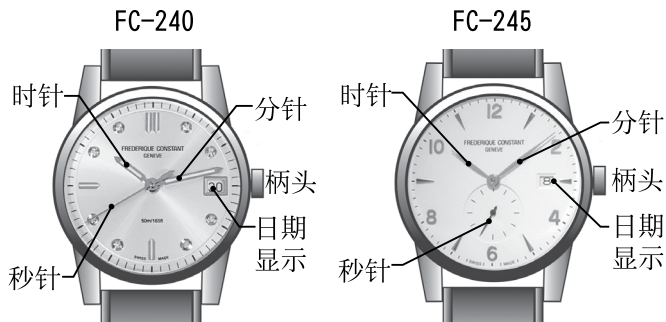
- 自动上弦方式：手表戴在手腕上，手臂的正常摆动会为发条上弦。建议每天佩戴手表 8 小时以上，并保证有一定的活动量。
- 手动上弦方式：柄头 0 位置，手动方式顺时针轻轻旋转柄头 30 圈可以上满发条。

* 当发条上满时，继续转柄头不会损坏发条。

机芯调整方法及规格

机芯型号 FC-240/245

各部分名称



柄头位置

- 本说明图解可能与您手表实际外观不同。

①调整时间

- 1.秒针走到 60 秒时，拉出柄头到 2 位置；
- 2.逆时针旋转柄头，调整时间（FC-240）；
顺时针旋转柄头，调整时间（FC-245）；
 - 指针按照分针 / 时针 / 日期的顺序转动。
 - 在调整时间时，注意分清上 / 下午，日期变更时为上午时间。
- 3.根据媒体报时将柄头推回 0 位置，调整完毕。

②调整日期

- 1.拉出柄头到 1 位置；
- 2.顺时针旋转柄头，调整日期（FC-240）；
逆时针旋转柄头，调整日期（FC-245）；
 - 避免在手表时间的 21:00 点~凌晨 5:00 点之间调整日期，以免次日的日期显示错误。
- 3.柄头推回 0 位置，调整完毕。

类型:	指针式石英手表
走时精度:	-10~+20 秒 / 月 (在常温 0℃ 到 +50℃ 下佩戴)
振频:	32768 次 / 秒
功能:	时针、分针、秒针 / 小秒针指示 日期显示
电池:	一次性电池
电池寿命:	约 5 年 (FC-240) 约 2 年 (FC-245)
基础机芯:	RONDA705(FC-240) RONDA1019(FC-245)

手表的注意事项及保养

警告：防水能力

- 参阅表盘或表壳后盖上关于手表防水功能的指示。下表提供了用途示例作为参考，以确保手表的正常使用。
- 不防水手表不能在与水有接触的环境中使用。小心不要使该防水等级的手表接触到水汽。
- 日常使用防水功能（达 3 个大气压）表示此类手表可以防止生活用水偶尔溅到的水花；
- 日常使用加强防水功能（达 5/6 个大气压）表示此类手表可在游泳时使用，但不能在赤身潜水时使用；
- 日常使用加强防水功能（达 10/20 个大气压）表示此类手表可在赤身潜水时使用，但不能在戴着水下呼吸器或用氦气的浸透式潜水时使用。

名称	显示	规格
	表盘和表壳后盖	
不防水	-	不防水
日常使用的防水手表	3 ATM	防水为 3 个大气压
日常使用的强化防水手表	5/6 ATM	防水为 5 或 6 个大气压
	10/20 ATM	防水为 10 或 20 个大气压

遇水情况下的使用



少量触水
(洗脸、下雨等)



游泳及一般
的清洗工作



徒手潜水、
海上运动

不可以

不可以

不可以

可以

不可以

不可以

可以

可以

不可以

可以

可以

可以

接
下
页

遇水情况下的使用



利用空气罐的
水肺潜水



利用氦气的饱
和潜水



手表受潮时操作
柄头或按钮

不可以

不可以

不可以

不可以

不可以

不可以

不可以

不可以

不可以

不可以

不可以

不可以

承
上
页

- 腕表使用的密封圈为消耗品，长期使用后会劣化。劣化可能会导致手表进水，使手表发生故障或停止运行。每 2 到 3 年联络最近的康斯登指定维修网点进行检查（收费），根据需要更换密封圈、表玻璃等部件。

使用注意事项

注意 为避免引起伤害

- 当您戴着手表抱小孩时，请特别小心，以避免引起伤害。
- 当您从事剧烈运动或工作时，请特别小心，以避免伤害自己和他人。
- 在可能会变得极热的场所，如桑拿或其他地方，请勿佩戴手表，否则可能会被烫伤。
- 由于表带扣的结构各异，在佩戴和摘取手表时应该小心，避免不慎弄伤指甲。
- 睡觉前请取下手表。

注意 注意事项

- 在使用手表时务必将柄头按入（正常位置）。如果柄头为螺旋式，请务必将柄头锁紧。

- 手表潮湿时，请勿操作柄头或任何按钮，这可能会让水渗入手表，损坏手表重要部件。
- 如果有水进入表内或水雾在表内长时间不散，请联络就近的康斯登指定维修服务网点进行检测或维修。
- 即使手表的防水等级很高，也请注意以下事项。
如果手表浸到海水中，请用清水冲洗干净，然后用干布擦干。
切勿将手表放在水龙头下直接冲洗。
洗澡前请取下手表。
如果有海水进入表内，请将手表用盒子或塑料袋包好立刻送去修理。否则，表内的压力会逐渐增大，可能使一些部件（表玻璃，柄头，按钮等）脱落。

注意 佩戴手表时

表带

- 随着时间的累积，汗水和污渍会让皮革表带和橡胶表带的质量发生退化。因为天然材质的缘故，皮革表带将会被逐渐磨损，变形和褪色。建议定期更换表带。
- 皮革表带的材质属性决定了这种表带在遇到潮湿时寿命会受到影响（褪色，粘合剂脱落等）。此外，潮湿的皮革表带会引起湿疹。
- 切勿让挥发性材料，漂白剂，酒精（包括化妆品）等物质弄脏皮革表带，可能会出现褪色和提前老化。紫外线，如直射阳光可能会导致褪色或变形。
- 即使手表具有防水功能，但还是建议您在接触水之前将手表取下来。

- 切勿将表带扣得过紧。在表带和皮肤之间留出足够的空间，确保充足的通风。
- 衣服或其他配件上的染料或污渍可能会弄脏橡胶表带。由于这些污渍可能无法去除，因此佩戴手表时请注意容易染色的物品（如衣服，皮包等）。此外，溶剂或空气中的水汽可能会导致表带的质量发生退化。请更换已失去弹性或开裂的表带。
- 请在以下情况下更换或维修表带：
由于腐蚀而造成表带异常。
表带连接销向外突出。

温度

- 切勿在极高或极低的温度下使用手表，否则手表可能停走或其功能可能失灵。

磁性

- 机械手表机芯的部件在强磁场中可能被磁化，并且会影响手表的运行精度。
- 指针式石英手表使用含有磁铁部件的步进马达作为动力。若手表遇到外部强烈磁场时，会扰乱马达运行，无法显示正确的时间。
- 切勿让手表接近磁性保健物品（磁性项链，磁性橡皮圈等）或冰箱的磁性门封，手袋的磁性扣，移动电话的扬声器，电磁烹饪设备等。

强烈撞击

- 避免摔落手表，或使其受到强烈碰撞。这可能导致故障或性能衰退，及表壳和表带的损坏。比如掉在坚硬的地面上。

静电

- 指针式石英手表中使用的集成电路（IC）对静电很敏感。请注意若将手表置于强静电环境中，手表可能运行异常或完全无法运行。

化学物质，腐蚀性气体和水银

- 如果手表接触到涂料稀释剂，苯或其他含有这些物质的产品或溶剂（包括汽油，洗甲水，甲酚，洗涤剂，粘合剂，防水剂，化妆品和香水等），则可能褪色，溶解或开裂。如果接触到温度计内使用的水银，则表带和表壳也可能褪色。避免接触这些化学物质。

维护

- 由于润滑不足或部件磨损，机械手表可能会变得不准确。建议每 3-4 年拆卸和清洗（保养）手表（收费）。经过长时间使用，即使维修之后也可能很难将性能退化的手表恢复其最初的性能。
- 石英手表经过多年的使用后，由于内部零件的磨损和润滑油质量的退化，电池的电量消耗会变大。这可能会导致电量消耗过快。因此，为了保证最佳性能，建议每 2-3 年对石英手表进行检测，保证手表运行正常及状况良好。

注意 务必保持手表干净

- 时常旋转柄头、按动按钮，避免被积累的污渍卡住。
- 表壳和表带与皮肤直接接触。当表带与水汽或汗水接触时，金属的腐蚀或累积的异物可能会导致表带出现黑色残留物。请时刻保持手表干净。
- 请确保定期清洁表带和表壳，清除累积的污渍和异物。在少数情况下，累积的污渍、异物可能会刺激皮肤。如果遇到这种情况，请勿继续佩戴手表，并联络您的医生。
- 请确保定期使用软刷和温和的肥皂水清洁金属表带，合成橡胶表带（聚氨酯）或金属表壳的异物和累积的物质。如果手表不是防水型，请小心勿让表壳接触水汽。

- 皮革表带会因汗水或污渍而褪色。请务必用干布擦拭，使皮革表带保持清洁。

保养手表

- 用柔软的干布擦掉表壳和表玻璃的污渍或水汽，如汗水。
- 对于金属，塑料或合成橡胶（聚氨酯）表带，请使用柔软的牙刷沾肥皂水清洁。请确保在清洁后彻底冲洗表带，将残留的肥皂清除干净。
- 对于皮革表带，请用干布擦去污渍。
- 如果您准备长期不使用本表，请仔细擦掉汗水，灰尘或水汽，并将其存放在妥当的地方，避免极热或极冷且湿度大的地方。



注意 关于电池

购买石英手表时的电池是作为出厂检测机芯运行和性能之用，因此在装配时已安装，故电池寿命可能会比本说明书介绍的要短，敬请了解。

- 请将电池放在小孩接触不到的地方。
- 如果意外吞入电池，请立即就医治疗。
- 请勿拆卸、定制和加热电池。以免导致严重的事故。
- 将用过的电池留在手表中可能会因漏液而损坏手表并导致故障。请尽快更换电池。
- 更换电池时，请务必选择规格正确的电池。
- 切勿将电池和普通垃圾一起处理。请按照当地市政府关于电池回收的指示进行处理，以防止火灾等危险或污染环境。

* 使用说明如有变更，请注意公司网站最新的版本内容，
公司网址 <http://www.frederique-constant.com.cn/>

产品中有害物质的名称及含量

	部件名称				
		铅 (Pb)	汞 (Hg)	镉 (Cd)	六
	内部零件	○	○	○	
	外部零件	○	○	○	
	电池	○	○	○	

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制。

○：表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB /
 ×：表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超



此记号为根据中华人民共和国电子信息产品污染控制管 理
 息产品的环保使用期限。



此标志表示不包含有害物质

此表内容不适用机械手表

有害物质		
六价铬 (Cr(VI))	多溴联苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
○	○	○
○	○	○
○	○	○

GB /T 26572 标准规定的限量要求以下。
量 超出 GB/T 26572 标准规定的限量要求。

管 理办法及电子信息产品环保使用期限通则，销售的电子信