poolmate2

User Manual

v3.10



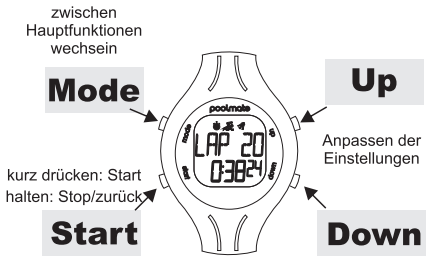
swimovate

Contents

Willkommmen.....16
Schnellstart.....17
Schwimmen.....18
Auswahl der Einstellungen.....19
Einstellen der Uhrzeit.....20
Einsellen der Weckfunktion 20
Freiwasserschwimmen.....21
Stoppuhr.....22
Aufrufen der Einheiten 23
Loschen von Einheiten.....24
FAQS.....25
Pflege und Wartung.....27
Gewahrleistung.....27
Wechsein der Batterie.....28

DE

Willikommen bei der PoolMate Bedienungsanleitung



Wichtiger Hinweis:

1. Der PoolMate erkennt regelmäßige Armzüge verschiedener Schwimmlagen wie Kraulschwimmen, Brust, Rücken und Schmetterling, stellen Sie Ihren Pool-Mate auf PAUSE, wenn Sie andere Übungen oder nur Beinschlag schwimmen.

2. Wechseln Sie Ihren Schwimmstil nur nach einer geschwommenen Länge und nicht während einer Länge, da es sonst zu falschen Ergebnissen kommen kann.

3. Der Zugzähler zeigt die Anzahl der Armzüge jenes Armes, auf dem der PoolMate getragen wird. Bedenken Sie, dass daher beim Kraul- und Rückenschwimmen nur die Hälfte der Armzüge angezeigt wird.

4. Wie bei Sportuhren üblich, sollten die Tasten nicht im Wasser betätigt werden. Vergewissern Sie sich, dass Ihr PoolMate oberhalb der Wasseroberfläche ist, wenn sie eine der Tasten betätigen. Springen Sie mit Ihrem Pool-Mate nicht ins Wasser. Der hohe Druck beim Eintauchen begünstigt den Wassereintritt ins Gehäuse.

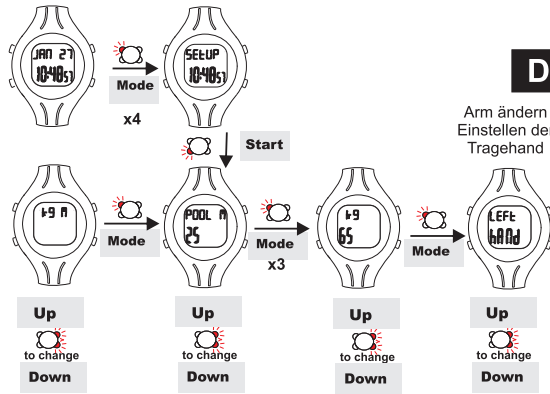
5. Der PoolMate schätzt die geschwommene Distanz im Freiwasser basierend auf der Länge Deiner Armzüge. Hierfür muss er während des ersten Freiwasserschwimmens kalibriert werden. Um die bestmöglichen Ergebnisse zu erhalten, sollte die Kalibrierung in regelmässigen Abständen wiederholt werden.

Schnellstart

Wenn Sie den PoolMate das Erste mal verwenden, müssen Sie zuerst die Beckenlänge, ihr Körpergewicht, und die Hand, auf welcher Sie den PoolMate tragen einstellen. Die Grundeinstellungen betragen 25m, 65KG und linke Hand.

Von der Uhranzeige Drücken Sie MODE 4 mal um SETUP anzuzeigen, wählen Sie durch drücken von START.
Ändern Sie die Maßeinheit in Yards und Pfund durch Drücken der UP/Down Taste.
Wählen Sie die Beckenlänge durch Drücken der UP/DOWN Taste bis der korrekte Wert in Metern angezeigt wird.
Drücken Sie MODE 3 mal um Ihr Körpergewicht in Kg einzustellen (betätigen sie Up/Down, bis der korrekte Wert angezeigt wird).
Drücken Sie Mode einmal, um auf rechte oder linke Hand umzustellen (verwenden Sie dafür die UP Taste).

Halten Sie START für 2 Sekunden gedrückt um wieder ins Hauptmenü zu gelangen und MODE um zur Uhranzeige zu wechseln.
Nun sind Sie bereit zu Schwimmen!



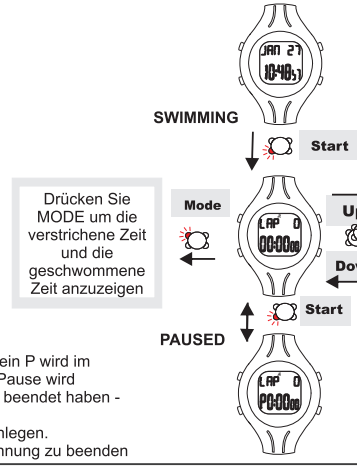
Schwimmen

Aufzeichnen einer Einheit

Von der Anzeige der UHRZEIT drücken sie START um die Aufzeichnung zu beginnen (das SWIM Symbol wird abgezeigt)
Drücken Sie während oder nach der Einheit Up/Down um Längen, Armzüge, Distanz (m), Kalorien, Effektivitäts-Level und Seriennummer anzuzeigen
Halten Sie die START Taste für 2 Sekunden um die Aufzeichnung zu beenden

Aufzeichnen einzelner Serien

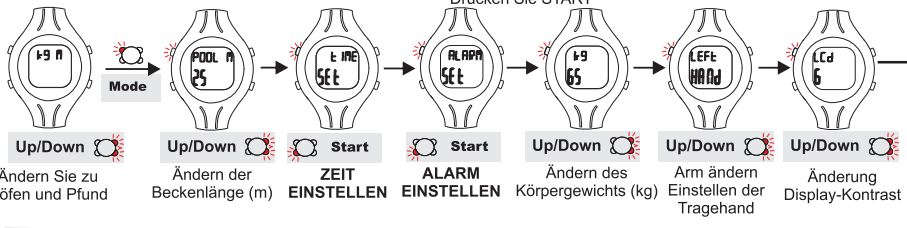
Sie können bis zu 99 Serien in jeder Schwimmeinheit aufzeichnen. Von der Uhranzeige drücken Sie START.
Schwimmen Sie die erste Serie.
Drücken sie erneut START, wenn Sie eine Pause einlegen (ein P wird im unteren Bereich des Displays angezeigt und die Dauer der Pause wird angezeigt)Drücken Sie erneut START, wenn Sie Ihre Pause beendet haben - Schwimmen Sie weiter.
Wiederholen Sie diesen Vorgang bei jeder Pause die Sie einlegen.
Halten Sie die START Taste für 2 Sekunden um die Aufzeichnung zu beenden



Auswahl der Einstellungen

Von der Anzeige der Uhrzeit drücken Sie 3 mal MODE um zu den Einstellungen zu gelangen.
Drücken Sie START

DE





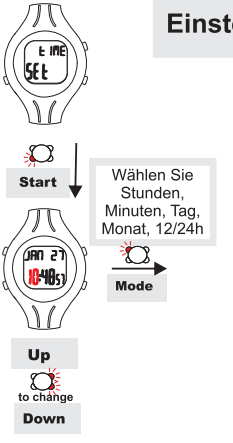
Hold **Start**

Halten Sie für Stop die Start Taste für 2 Sekunden gedrückt, um das aktuelle Menü zu verlassen

Einstellen der Uhrzeit

Von TIME SET im SETUP Menü Drücken Sie START – sie Stundenanzeige blinkt, mit UP und DOWN können Sie den Wert erhöhen oder verringern.. Drücken Sie MODE, um zu den Minuten zu wechseln, durch wiederholtes drücken der MODE Taste gelangen Sie zu Jahr, Monat, Tag, 12/24 Stunden Anzeige. Mit UP und DOWN können Sie die Werte wiederum ändern.

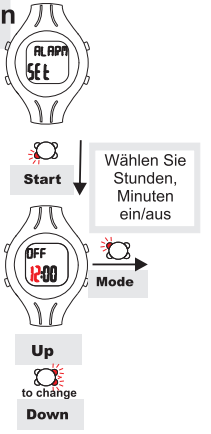
Halten Sie START für 2 Sekunden gedrückt um zum SETUP zurückzukehren.
Halten Sie START nochmals für 2 Sekunden gedrückt um zum Hauptmenü zu gelangen.



Einstellen der Weckfunktion

Vom ALARM SET im SETUP Menü Drücken Sie START – die Stundenanzeige blinkt, drücken Sie UP und DOWN um den Wert zu ändern. Drücken Sie MODE um zu den Minuten zu gelangen, drücken Sie erneut MODE, um die Weckfunktion zu Aktivieren (ON) und zu Deaktivieren (OFF). Nützen Sie dafür die UP und DOWN Tasten wie bisher um die Einstellung zu verändern.

Halten Sie START für 2 Sekunden gedrückt um zum SETUP zurückzukehren.
Halten Sie START nochmals für 2 Sekunden gedrückt um zum Hauptmenü zu gelangen.



Freiwasserschwimmen (Openwater swimming)

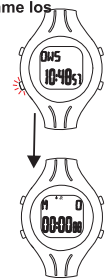
Der PoolMate kann im OWS Modus auch für Trainingseinheiten im See oder Meer verwendet werden. Er schätzt Deine Geschwindigkeit, Distanz etc. auf Grundlage Deiner Armzuglänge und -anzahl.

DE

Um den OWS Modus nutzen zu können, musst Du zuerst eine Kalibrierungseinheit schwimmen. Diese Einheit sollte unter ähnlichen Bedingungen stattfinden wie ein Freiwasserschwimmen. Also am Besten in einem See und gegebenenfalls mit einem Neoprenanzug.
Hierzu benötigst Du lediglich eine vermessene Schwimmstrecke - egal welcher Länge. Frage evtl. Deinen Freiwasser Schwimmtrainer falls Du Dir nicht sicher bist.

Anleitung Kalibrierung
Drücke 'MODE' um in den OWS Modus zu gelangen, dann 'START'. Schwimme die vermessene Strecke ein Mal.
Halte 'START' für 2 Sekunden gedrückt, um die Trainingseinheit zu beenden. Als nächstes drücke 'UP' um die Daten abzurufen.
Drücke 'UP', bis die Distanz angezeigt wird. Diese wird zum jetzigen Zeitpunkt nicht unbedingt korrekt sein, das ist aber kein Problem.
Drücke nun 'START' und dann 'UP' oder 'DOWN', um die Distanz entsprechend der geschwommenen Strecke einzustellen. Drücke und halte 'START' für ein paar Sekunden um das Menü zu verlassen. Dein PoolMate ist nun auf Deine Armzuglänge kalibriert.

Für die folgenden Trainingseinheiten drücke 'MODE' bis OWS im Display erscheint. Drücke dann 'START' und schwimme los.



Der OWS Modus kann auch zum Schätzen der Distanz in sehr grossen Pools und Gegenstromanlagen genutzt werden.
Schwimme einfach ein paar Bahnen in einem normalen Pool in der gleichen Intensität wie Du auch in einer Gegenstromanlage schwimmen würdest und befolge die Anleitung zur Kalibrierung.

(bitte beachte jedoch, dass der PoolMate nur schätzt und daher nicht so genau wie z.B. eine GPS-Messung bei Fahrzeugen sein kann.)

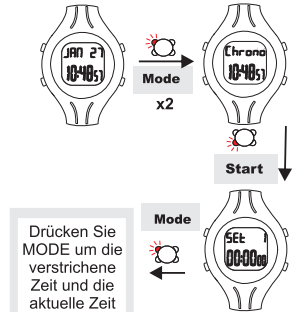
Stoppuhr

Nehmen Sie den Pool-Mate in diesem Modus wenn Sie Laufen oder Radfahren.

Den Pool-Mate können Sie auch außerhalb des Schwimmbeckens als Stoppuhr mit 99 Rundenzählern verwenden.
Von der Uhrzeit drücken Sie MODE um zur Stoppuhr (CHRONO) zu gelangen
Drücken Sie Start
Die Zeit der ersten Runde wird angezeigt
Wie beim Schwimmen aktiviert ein erneutes Drücken von Start die Pause und lässt durch weiteres Drücken die Stoppuhr wieder weiterlaufen.
Langes Drücken halt die Stoppuhr an.

Die Daten können - gleich wie bei einer Schwimmeinheit - mittels UP/DOWN unmittelbar nach der Einheit - ausgehend von der LOG Anzeige - abgerufen werden. Daten der Stoppuhr können einfach von jenen mit Schwimmfunktion unterschieden werden, da das Schwimmsymbol nicht angezeigt wird.

Hinweis: In der Stoppfunktion sind die Bewegungssensoren nicht aktiv, nur die Zeit wird aufgezeichnet, ohne Geschwindigkeit und Distanz.



START TASTE:
Kurzes Drücken um zu Starten.
Noch einmal drücken aktiviert die Pause
Noch einmal drücken lässt die Zeit wieder weiterlaufen
Längeres Drücken halt die Stoppuhr an

Aufrufen der Einheiten

Vorherige Einheit

Die Daten können direkt nach dem Schwimmen angezeigt werden, in dem sie von der Uhranzeige durch drücken der UP/DOWN durch Längen, durchschnittliche Armzügen, Distanz (Meter), Geschwindigkeit (Sekunden pro 100m), Kalorien, Effektivität und Zeit blättern.



Der Pool-Mate verfügt über einen großen Speicher und kann Daten von bis zu 50

Andere Einheiten

Von der Uhr Anzeige drücken Sie MODE zweimal um ins LOG Menü zu gelangen

Drücken Sie START um das Menü zu öffnen. Mit UP und DOWN können Sie durch die aufgezeichneten Einheiten blättern (der Pool-Mate speichert jede Einheit mit LOG Nummer und Datum).

Drücken Sie START, um die Details anzuzeigen.

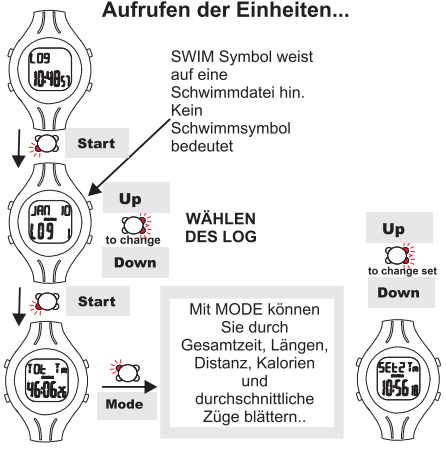
Verwenden Sie MODE um durch die Ergebnisse der Einheit zu blättern – Schwimmzeit (ohne Pausen), Längen, Distanz, Kalorien und durchschnittliche Zugzahl.

Sämtliche Einheiten können gezeigt werden. Blättern Sie durch Schwimmzeit, Längen, Distanz, durchschnittliche Zugzahl, Geschwindigkeit, Effektivitäts-Index mit der MODE Taste.

Halten Sie START gedrückt zum Verlassen

TIPP: Um die Unterschiede von Zeit, Geschwindigkeit, etc. zwischen den Serien zu vergleichen wählen Sie die Einheit (zB TIME) mit MODE und blättern mit UP/DOWN durch die einzelnen Serien. Die Daten der einzelnen Serien werden angezeigt die Sie nun miteinander vergleichen können.

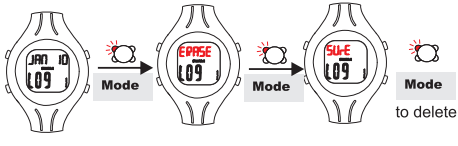
Aufrufen der Einheiten...



Löschen von Einheiten

Alle Einheiten werden automatisch im LOG Menü gespeichert, sie können einzelne Einheiten löschen, die sie nicht länger behalten möchten.
Wählen Sie die LOG Einheit, die sie löschen möchten und drücken Sie MODE.
ERASE wird angezeigt.
Drücken Sie MODE ein weiteres Mal um die gewählte Datei zu löschen.
HINWEIS: Einmal gelöscht lassen sich gelöschte Einheiten nicht wieder herstellen.

DE



FAQs – Häufig gestellte Fragen

F Wie funktioniert der PoolMate?
A Der Pool-Mate beinhaltet hochmoderne Bewegungssensoren die die Bewegungen Ihres Armes erfassen. Unsere einzigartigen Software Algorithmen und digitalen Signalverarbeitungstechniken analysieren die Daten und berechnen daraus automatisch Informationen wie Längen, Armzüge, Distanz, Geschwindigkeit und Kalorieninformationen.

F Muss ich nach jeder geschwommenen Länge eine Taste drücken wie bei anderen Rundenzählern?
A Nein, der PoolMate arbeitet völlig automatisch und merkt, wenn Sie eine neue Länge beginnen.

F Warum muss ich mein Körpergewicht eingeben?
A Der PoolMate berechnet daraus Ihren Kalorienverbrauch.

F Wenn ich Serien schwimme, kann der Pool Mate jede Serie aufzeichnen?
A Ja, man kann Daten jeder einzelnen Serie als auch Daten der gesamten Trainingseinheit abrufen.

F Der PoolMate zählt nicht alle meine Längen
A Wenn Sie ungenaue Längenangaben bekommen, stellen Sie sicher, dass die Uhr sicher und fest am Handgelenk getragen wird. Weiters verlängern Sie die Abstoßphase nach jeder Wende. Dadurch sparen Sie Energie und Ihr PoolMate hat etwas mehr Zeit, um den Beginn einer neuen Länge zu erkennen. Manche Schwimmer erhalten genauere Ergebnisse, wenn Sie den Pool-Mate am anderen Handgelenk tragen.

F Der PoolMate funktioniert nicht, wenn ich nur Beinschlag schwimme oder technische Übungen schwimme.
A Sie müssen den PoolMate auf Pause stellen, wenn Sie nur Beinschlag oder technische Übungen schwimmen.

F Kann ich den Pool-Mate am rechten Arm tragen?
A Ja, der PoolMate funktioniert an jedem Handgelenk, ändern Sie dafür die Einstellungen im SETUP Menü.

F Der PoolMate liefert eigenartige Ergebnisse, wenn ich während einer Länge den Schwimmstil ändere.
A Der PoolMate wurde nicht entwickelt, um Änderungen des Schwimmstils während einer Länge zu erkennen. Sie können den Schwimmstil nach jeder Länge ändern. Eine Unterbrechung der Armzüge während einer Länge kann ebenfalls ungenaue Längenangaben bewirken.

F Was misst der Effektivitäts-Index?
A Der Effektivitäts-Index basiert auf der Theorie der Swim-Golf Methode, von der Sie vielleicht schon gehört haben. Dabei geht es um das Verhältnis der Anzahl der Armzüge und der benötigten Schwimmzeit für 25 Meter. Versuchen Sie den Wert zu verringern, Ihre Effizienz zu erhöhen und Ihre Schwimmleistung zu verbessern.

F In welchen Einheiten wird die Geschwindigkeit angezeigt?
A Wir haben herausgefunden, dass die Zeit für 100m am aussagekräftigsten für die Schwimmgeschwindigkeit ist, verglichen mit Metern pro Sekunde oder Meilen pro Stunde. Die angezeigte Geschwindigkeit bezieht sich daher auf die Durchschnittsgeschwindigkeit in Sekunden für 100m.

F Funktioniert der PoolMate bei einer Rollwende?
A Ja, der Pool-Mate funktioniert sowohl mit Rollwende, als auch bei normalem Abstoßen von der Wand.

F Wie genau ist der PoolMate?
A Die Uhr wurde von einer großen Anzahl an Schwimmen über einen Zeitraum von 18 Monaten getestet. Sie erreichte eine Genauigkeit von 99.75% in einer Versuchsreihe von tausenden geschwommenen Längen zahlreicher Schwimmer mit Zeiten von 22 bis 40 Minuten für 1500m. Es gibt keine Garantie für die Genauigkeit bei einzelnen Schwimmern, da Armzüge oder Fähigkeiten von der Norm abweichen können.

F Funktioniert die Uhr in allen Schwimmbecken?
A Die Uhr funktioniert in Schwimmbecken mit einer Mindestlänge von 10m. Sie müssen lediglich die Einstellung der Beckenlänge von den voreingestellten 25m auf die tatsächliche Länge einstellen. Beachten Sie, dass die Uhr einige Armzüge braucht um zu reagieren. In einem kleinen Becken erreichen Sie möglicherweise die Wende, bevor die Uhr registriert hat, dass Sie schwimmen. In diesem Fall empfehlen wir Ihnen den Wechsel in ein größeres Pool.

Weitere Infos unter:

www.swimovate.com

Pflege und Wartung

Der PoolMate ist bis 50m wasserdicht, die Tasten sind nicht zum Drücken unter Wasser geeignet. Stellen Sie sicher, dass der PoolMate außerhalb des Wassers ist, bevor sie eine Taste drücken. Verwenden Sie den Pool-Mate nicht, wenn das Display beschlagen ist oder Wassertröpfchen im Inneren der Uhr sichtbar sind. Versuchen Sie nicht den PoolMate selbst auseinander zunehmen und instand zu setzen.

Schützen Sie Ihren PoolMate immer vor Stößen, harten und scharfen Gegenständen, extremer Hitze und langer direkter Sonneneinstrahlung.

Lagern Sie Ihren PoolMate an einem sauberen, trockenen Ort bei Zimmertemperatur. Vermeiden Sie feuchte Umgebung wie z.B. Sporttaschen.

Setzten Sie ihn nicht starken Chemikalien und Reinigungsmitteln aus, da diese Dichtungen, Gehäuse und Oberfläche beschädigen können.

Reinigen Sie Ihren PoolMate mit einem feuchten Tuch und wenn nötig mit etwas milder Seife.

Gewährleistung

Für die Genauigkeit der Uhr und Richtigkeit der angezeigten Anzahl von Bahnen und Armzüge bei allen Schwimmern kann keine Garantie übernommen werden.

Sollten herstellungsbedingte Mängel vorliegen, repariert oder ersetzt Swimovate Ltd den Pool-Mate kostenlos innerhalb 24 Monaten ab Kaufdatum (Kaufnachweis erforderlich).

Diese Gewährleistung gilt nur für den Erstkäufer bei sachgemässer Benutzung und deckt Material- oder Produktionsfehler ab.

Sie gilt nicht für Batterien, bei Unfällen, unsachgemässem Gebrauch, Gewalteinwirkung und eigenmächtigem Öffnen des Pool-Mates bzw. Batterietausch.

Swimovate Ltd ist in keinem Fall haftbar für Schäden welche durch den Gebrauch oder Ausfall des Pool-Mates entstehen.

Swimovate Ltd übernimmt keine Haftung für Verluste oder Ansprüche Dritter welche durch den Gebrauch des Pool-Mates entstehen.

Ein Garantiefall muss immer per E-Mail an support@swimovate.de (oder telefonisch unter +49 (0)6181 5079485) eine Rücksendenummer eingeholt werden, bevor der Pool-Mate eingeschickt werden kann. Pakete ohne Rücksendenummer werden nicht angenommen.

Wechseln der Batterie Die Batterie (CR2025) des PoolMate hat eine erwartete Lebensdauer von mehr als 12 Monaten. Je länger Ihre Schwimmeinheiten pro Woche sind, desto kürzer wird die Lebensdauer der Batterie sein. Um die Wasserdichtheit und die Garantie aufrecht zu erhalten schicken Sie Ihren Pool-Mate an Swimovate Ltd, oder bringen Sie ihn zu einem qualifizierten Uhrmacher, um die Batterie zu tauschen – versuchen Sie nicht, die Batterie selbst zu tauschen.

Zertifikat

Der PoolMate trägt das CE Zeichen und entspricht damit der EMC Direktive 89/336/EEC der Europäischen Union.

Diese Bedienungsanleitung wurde für unsere Kunden zur Erklärung der Funktionen des Pool-Mates erstellt. Sie darf ohne schriftliche Zustimmung von Swimovate Ltd nicht reproduziert oder vervielfältigt werden.

Bei der Erstellung haben wir grösstmögliche Sorgfalt walten lassen. Dennoch können sich Inhalte jederzeit ohne vorherige Ankündigung kurzfristig ändern. Die jeweils aktuellste Version dieser Bedienungsanleitung kann jederzeit unter http://www.swimovate.de heruntergeladen werden.

Patent

UK 0822084.0 | US2010204952

Der Effizienz-Level wird berechnet aus der zurückgelegten Distanz und Zeit pro Armzug. Der Index verringert sich, wenn sich die Effizienz erhöht.

weniger als 30	Exzellent – Profi Schwimmer
30-40	sehr Gut
40-50	überdurchschnittlich
50-70	durchschnittlich
mehr als 70	unterdurchschnittlich

Copyright © 2011 Swimovate Ltd