poolmate2

User Manual

v3.21



English GB

Deutsch DE

Espanol E

Francais F

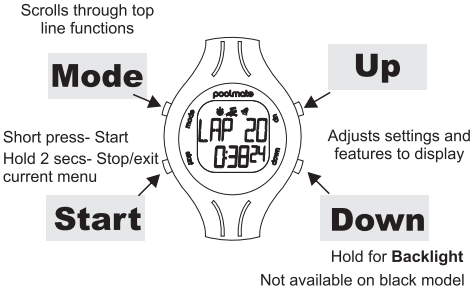
Italiano I

Portugues P

Contents

Welcome....2
Quick Start....3
Swimming....4
Selecting your settings....5
Setting the Time....6
Setting the Alarm....6
Openwater swimming....7
Chrono....8
Reviewing your sessions....9
Deleting logs....10
FAQS....11
Care and Maintenance....13
Warranty....13
Battery replacement....14

Welcome to the PoolMate User Manual



Important notes:

1. The PoolMate detects regular stroking patterns that conform to FrontCrawl, BreastStroke, BackStroke or Butterfly strokes only, the Pool-Mate must be put into PAUSE mode when doing drill and kick sets.

2. Strokes must only be changed at the end of a lap, not part way through a lap or inaccurate lap and stroke counts may be recorded.

3. The stroke count displayed is the number of strokes taken by the arm you wear the PoolMate on. Remember when swimming FrontCrawl and BackStroke this is half the total number of strokes.

4. Like most sports watches, the buttons are not designed to be operated underwater. You must make sure the PoolMate is out of the water before pressing any buttons. Do NOT dive in wearing the PoolMate. Pressures are much greater and water may be forced into the case.

5. The PoolMate will estimate your distance in openwater based on your stroke length. It needs to be calibrated during the first openwater swim and should be repeated frequently to get best results.

Quick Start (In the pool)

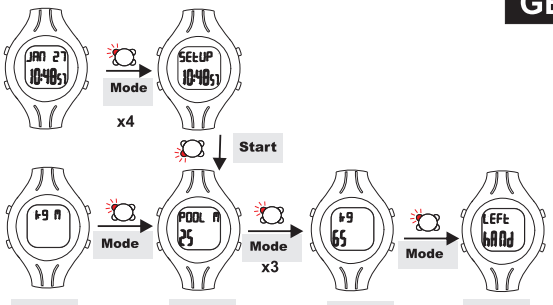
When using the PoolMate for the first time the pool length, your weight and the hand you wear the PoolMate on, must first be set. The default settings are 25m, 65KG and left handed.

From main CLOCK screen
Press *Mode* **4 times** to show SETUP, select by pressing *Start.*

Set watch from metric to imperial units if required by pressing *Up/Down.*
Set Pool length by pressing *Up/Down* until correct value is shown.
Press *Mode* **3 times** to set your weight (again use *Up/Down* to select correct value).
Press Mode once to set left or right hand (use *Up* to select).

Hold *Start* for 2 secs to return to main menu and *Mode* to return to CLOCK screen.

You are now ready to Swim!



Swimming (In the pool)

Recording whole session

From main CLOCK screen, press *Start* to begin (the SWIM icon will appear)
Hold *Start* for 2 seconds to stop

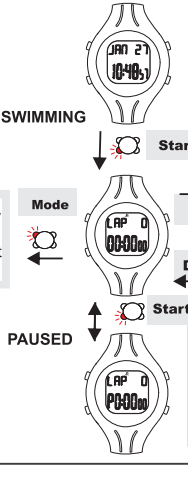
During or after the session, press *Up* and *Down* to view Laps, Strokes, Distance(m), Calories, Efficiency Index and Set number.
Press *Mode* to show the **Elapsed** time since you started recording, press again to show the **actual** time of day.

Recording individual sets

Up to 99 Sets can be recorded in each Swim Session

From main CLOCK screen, press *Start* - swim first set

Press *Start* to Pause (a ***P*** will appear at the start of the bottom line and the time for your last set will remain for 3 seconds then reset so you can time your rest period).
Press *Start* again to Restart- swim next set.
Repeat as required. **Hold *Start* for 2 secs to Stop**



Use *Mode* to view **Elapsed** time and **Actual** time whilst swimming

Use *Up/Down* to scroll through Laps, Strokes, Distance, Calories, Efficiency and Set number

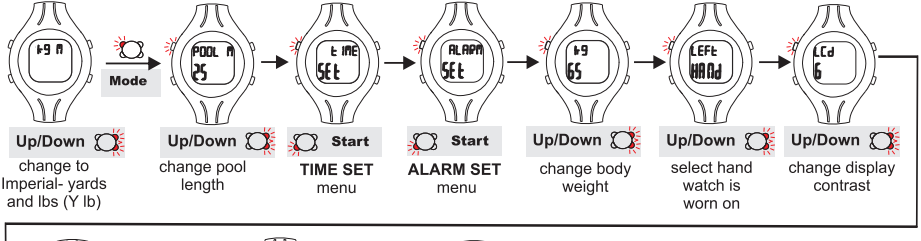
START BUTTON:
A **quick** press will START.
A further press will PAUSE.
Another press will RESTART.

A **long** press will STOP.

Selecting your settings

From main CLOCK screen, press *Mode* 4 times to show SETUP.
Press *Start* then you can change settings by pressing *Mode* to select.

GB



Hold **Start**

TIP: Hold *Start* for 2 secs at any time to EXIT or return you to the main menu for that function

Setting the Time

From TIME SET in the SETUP menu

Press *Start*

The hours will flash on the clock display, press *Up* and *Down* to change value.

Press *Mode* to select minutes,press *Up* and *Down* to change value.

Pressing *Mode* again will select Year, then month, then date, then 12/24 hour setting, press *Up* and *Down* to change values as before.

Hold *Start* for 2 secs to return to SETUP.

Hold Start again for 2 secs to return to main menu.



Start



select Hours, Minutes,Year, Month,Date 12/24hr

Mode

Up

to change

Down

Hold **Start**

hold for 2 secs to EXIT

Setting the Alarm

From ALARM SET in the SETUP menu

Press *Start* - the hours will flash on the clock display, press *Up* and *Down* to change value.

Press *Mode* to select minutes, pressing *Mode* again selects **on** or **off**. Press *Up* and *Down* to change value as before.

Hold *Start* for 2 secs to return to SETUP.

Hold Start again for 2 secs to return to main menu.

Setting the Alarm to ON activates the bell icon, above seconds on the display.

The alarm will sound each day at the set time for one minute or until *Mode* is pressed.



Start



select Hours, Minutes, on/off

Mode

Up

to change

Down

Openwater Swimming

The PoolMate can also be used in OWS mode when swimming outdoors in a lake or sea. It will estimate your speed, distance etc by using your stroke length and the number of strokes.

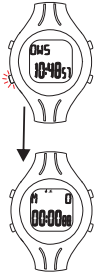
GB

The first time you use OWS mode you need to undertake a calibration swim. This swim should be in similar conditions to your normal openwater swimming. i.e. In openwater and with a wetsuit if you normally wear one.
You will need a swim course with a known distance >50m, it doesn't matter what this is you just need to know it. Ask your openwater swim operator if you are not sure.

Calibration instructions
At the start of the course press mode to get to OWS mode, then press *start*. Swim the course one time only.
Hold the *start* button for 2 seconds to stop the session then press *Up* to recall the data. Press *Up* until you see distance, it will not be correct at this point but don't worry.
Press *start*, then the *up* or *down* buttons and change the distance until it matches the known course distance. Hold the *start* button for a couple of seconds to exit. It's now calibrated to your stroke length.

Alternatively if you know your stroke length in Metres you can edit the stroke length directly in SETUP mode.

Once calibrated and on subsequent swims just press mode until you see OWS, press start and swim.



START BUTTON:
A **quick** press will START.
A further press will PAUSE.
Another press will RESTART

A **long** press will STOP.

OWS mode can also be used to estimate distance in an endless pool too. Just swim a few laps of a regular pool or openwater facility at the same intensity you would use in the endless pool and follow the calibration instructions.

Note that this is an estimation, like a swim pedometer, and will not be as accurate as GPS measurements from a kayak or other vessel.

Chrono

Use the PoolMate **in this mode when running or cycling**

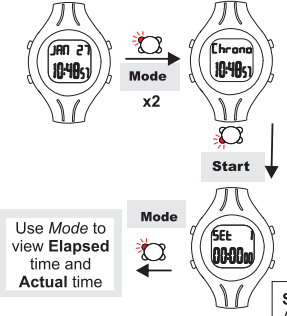
The PoolMate can also be used in Chrono mode as a 99 lap timer when not in the pool

From CLOCK screen press *Mode twice* to go to CHRONO
Press *Start* .
Set 1 will show on the display
As when Swimming, pressing *Start* again will PAUSE, another press will RESTART and the Set count will increment.

A **long** press will STOP.

The session can be viewed in exactly the same way as swim sessions- using *Up/Down* immediately after the session or from the LOG screen. Chrono files are distinguished from Swim files as the SWIM icon will not show.

NOTE: In Chrono mode the motion sensor will not operate- only Time is recorded- not Speed or Distance.



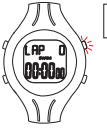
START BUTTON:
A **quick** press will START.
A further press will PAUSE.
Another press will RESTART

A **long** press will STOP.

Reviewing your sessions

During your swim

Data can be viewed whilst swimming, simply using the *Up/Down* buttons to scroll though the metrics. Laps are shown by default but pressing *Up* will show, Average Strokes per lap, Distance, Calories, Efficiency and Set number, Total laps (TL) and Total time, if more than one set has been recorded.



Previous Session

Data can be viewed after swimming directly from the CLOCK screen by simply using the *Up/Down* buttons to scroll though Laps, Average Strokes per lap, Distance, Speed (seconds per 100m or yards), Calories, Efficiency and Time.



The PoolMate **contains a large memory to store the details of up to 50 sessions**

Other sessions

From CLOCK screen press *Mode* three times to go to LOG

Press *Start* to enter. Use *Up* and *Down* to scroll through recorded sessions (the PoolMate stores each session in the log by number and date).

Press *Start* to view selected log details.

Use *Mode* to scroll through the TOTALS for this session - Swimming time (Tot Tm), Rest time (Rest T), Calories (CAL), Laps (Tot L), Distance (Metres), .

Any SETS can then be viewed. Scroll through SET Time (S1)Rest time (S1 RST), Laps (S1 LAP), Distance (S1 M), Average Strokes (S1 STK), Speed (S1 SPD), Efficiency Index (S1 EFF) with *Mode*.

To see data for other sets, Select the required metric (eg Set Time) with *Mode* and press *Up/Down* to scroll through the Sets.

Hold *Start* to exit



Start

SWIM icon indicates a Swim log.
No SWIM icon indicates a Chrono log
SWIM and Chrono icons indicate an OWS



Up

to change

Down

SELECT REQUIRED LOG (stored by date)

Start



Mode

Use *Mode* to scroll through TOTAL Time, Laps, Distance, Calories and Average Strokes then SET data.



Up

to change set

Down

Deleting LOGS

All sessions are automatically stored in the LOG however you can delete individual sessions you do not want to save.

Select the Log file you wish to delete then press *Mode*. ERASE will flash at the top of the screen. Press *Mode*, SURE will appear press *Mode* again to delete the selected file.

NOTE: once erased you will lose this file and it will not be recoverable.

Once the memory is full it will overwrite the oldest sets



Mode



Mode



Mode

to delete

FAQs

Q How does the PoolMate work?
A The PoolMate contains state of the art motion sensors that detect the motion of your arm. Our unique software algorithms and digital signal processing techniques analyse the data and extract lap, stroke, distance, speed and calorie information automatically.

Q Do I need to press a button at the end of each lap like other lap counters?
A No, The PoolMate is fully automatic and will sense when you start a new lap without you having to do anything.

Q Why do I need to enter my weight?
A The PoolMate uses this to work out the calories you expend.

Q I want to swim sets, can the PoolMate record each set?
A Yes, you can playback all the details from individual sets as well as the details of the total swim session.

Q The PoolMate doesn't work when I'm doing kick sets or some drills.
A The PoolMate must be put into Pause mode when kicking or drilling.

Q The PoolMate doesn't count all my laps
A If you have inaccurate lap results make sure the watch is securely attached to your wrist and can't move around. Also try gliding for a longer period at the start of each lap. This saves you energy and gives the PoolMate a little longer to register the change of laps. Some swimmers may find better results wearing the PoolMate on the other wrist.

Q Will the PoolMate work in Open Water?
A The PoolMate will estimate distance etc in Openwater, you should calibrate the watch first as explained in this manual.

Q Can I wear the PoolMate on my right arm?
A Yes, the PoolMate will work on either wrist, just change the setting in the SETUP menu .

Q Will the PoolMate work with tumble turns?
A Yes, the PoolMate will work with both tumble turns and when pushing off the wall.

Q What does the efficiency index measure?
A The efficiency index is based on the recognized Swim Golf method that you may be familiar with. It is the number of strokes plus the time taken to swim 25 metres. Concentrate on reducing this number to increase your efficiency and improve your swimming.

Q What units is the Speed measured in?
A We have found that the time to swim 100metres is more of a meaningful measure of swimming speed than metres per second or miles an hour as swimmers are used to watching the pool clock and judging speed from it. The Speed shown is the average time in seconds per 100 metres.

Q How accurate is the PoolMate?
A The watch has been tested on a wide variety of swimmers over an 18 month period prior to launch. We have a 99.75% accuracy rate with our database of thousands of laps from many swimmers with 1500m times of between 22 and 40 minutes. No guarantee is given for accuracy with individual swimmers and rates may differ with users whose strokes or abilities differ from the norm.

Q Will the watch work with all pools?
A The watch will work with pools over 15m in length. It just needs setting to the pool length before use. In order to recognise you are swimming, the watch needs to detect several swim strokes, if using a small pool you may reach the end before this occurs if this occurs we recommend you try a larger pool.

Q The PoolMate gives strange results when I change strokes mid lap.
A The PoolMate has not been designed to recognise changes of stroke part way through a lap. If you are going to change strokes you must do it when you change laps. If a hesitation or interruption in the stroke pattern occurs mid lap this may also cause inaccurate lap counts.

The Efficiency Index is calculated from the distance travelled per stroke and time per stroke. This index decreases as your efficiency increases.

less than 30	Excellent -Professional athlete
30-40	Very Good
40-50	Above average
50-70	Average
more than 70	Below average

GB

Care and maintenance

The PoolMate is water resistant to 50m, however the buttons are not designed to be operated underwater. You should make sure the PoolMate is out of the water before pressing any buttons. Do not dive wearing the watch.The PoolMate should not be used if any fogging or water droplets appear inside the watch.

Never attempt to dismantle or service your PoolMate yourself. Always protect your PoolMate from shocks, hard and sharp objects, extremes of heat and prolonged exposure to direct sunlight.
If not in use, store your PoolMate in a clean, dry environment at room temperature. Do not store in a damp environment such as a sports bag.
Do not expose to strong chemicals and cleaning products as they may damage the PoolMate's seals, case and finish.
If your PoolMate needs cleaning, wipe it with a soft damp cloth. Mild soap may be used if necessary.

Warranty

No guarantee is given as to the accuracy of the watch or it's lap and stroke counting ability with particular swimmers or strokes. If this product should fail due to defects in materials or workmanship we will repair or replace it free of charge for a period of twelve months from the date of purchase. This warranty is only extended to the original purchaser and covers failures due to defects in materials or workmanship that occur during normal use. It does not cover battery, battery replacement, damage or failures resulting from neglect, accident, misuse, mishandling, alteration or modifications of the product or any failure caused by the operation of the product outside the scope of its published specifications. We shall in no event be liable for any incidental or consequential damages arising from the use or inability to use the product. We do not assume any responsibility for losses or claims by third parties that may arise through the use of this product.

If a claim under warranty appears to be necessary email support@mypoolmate.com (or telephone +44 (0)1784 481562) to obtain a returns number before returning your PoolMate.

Replacing the battery

The PoolMate's battery (CR2032) has an estimated life expectancy of over 12 months. The higher your average hours swimming a week, the shorter the battery life will be. To maintain water resistance and ensure the warranty remains valid, the PoolMate should be returned to Swimovate Ltd for battery replacement or taken to a qualified watch maker- do not attempt to change the battery yourself.

Certification

The PoolMate has CE and FCC approvals.
The CE mark is used to mark conformity with the European Union EMC directive 89/336/EEC.The PoolMate has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation.

Patent

The PoolMate is protected by Patents
UK number 0822084.0 | USA number Us2010204952

This User Manual and its contents are intended solely for the use of our customers to obtain knowledge regarding the operation of the PoolMate.The contents shall not be disclosed or reproduced without the prior written consent. Great care has been taken to ensure the accuracy of this documentation but it's contents are subject to change at any time without notice. The latest version of this documentation can be downloaded from www.pool-mate.com.

Copyright © 2015

For more information please see our website

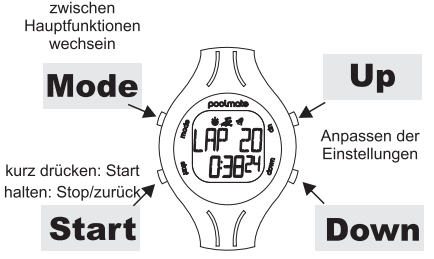
www.swimovate.com

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.

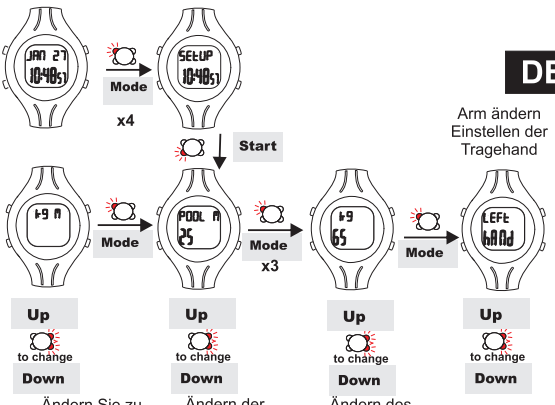
5. Der PoolMate schätzt die geschwommene Distanz im Freiwasser basierend auf der Länge Deiner Armzüge. Hierfür muss er während des ersten Freiwasserschwimmens kalibriert werden. Um die bestmöglichen Ergebnisse zu erhalten, sollte die Kalibrierung in regelmässigen Abständen wiederholt werden.

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!



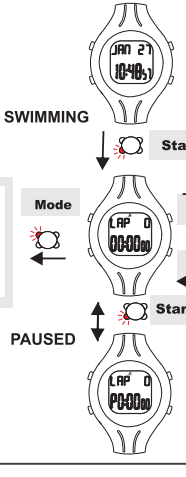
Schwimmen

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



Drücken Sie MODE um die verstrichene Zeit und die geschwommene Zeit anzuzeigen

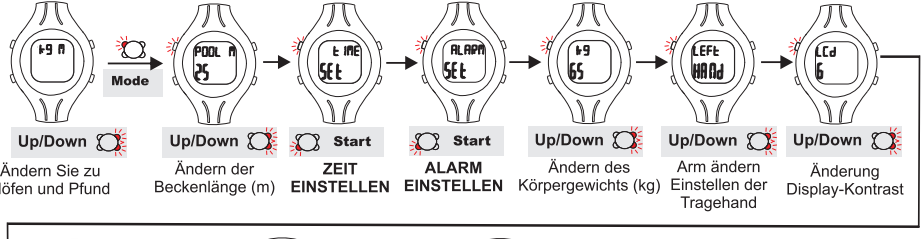
Drücken Sie UP/DOWN um zwischen Längen, Armzügen, Distanz, Kalorien, Effektivität und Anzahl der Durchgänge zu blättern wechseln.

START TASTE:
Kurzes Drücken für START.
Nochmals Drücken für PAUSE.
Nochmals Drücken für RESTART (Ende der Pause).
Längeres Drücken für STOP.

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)

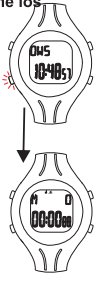
Der PoolMate kann im OWS Modus auch für Trainingseinheiten im See oder Meer verwendet werden. Er schätzt Deine Geschwindigkeit, Distanz etc. auf Grundlage Deiner Armzuglänge und -anzahl.

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.)

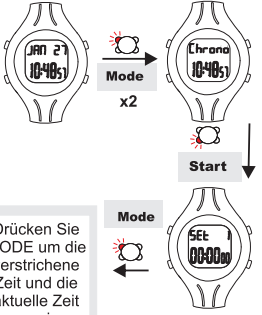
Stoppuhr

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...



SWIM Symbol weist auf eine Schwimmdatei hin. Kein Schwimmsymbol bedeutet



WÄHLEN DES LOG

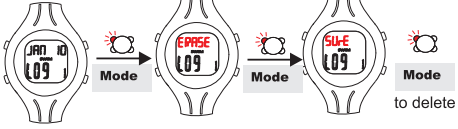


Mit MODE können Sie durch Gesamtzeit, Längen, Distanz, Kalorien und durchschnittliche Züge blättern..



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.pool-mate.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 12 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.

Wir ist in keinem Fall haftbar für Schäden welche durch den Gebrauch oder Ausfall des Pool-Mates entstehen.wir werden 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@mypoolmate.com (oder telefonisch unter +44 (0)1784 481562) eine Rücksendenummer eingeholt werden, bevor der Pool-Mate eingeschickt werden kann. Pakete ohne Rücksendenummer werden nicht angenommen.

DE

Wechseln der Batterie Die Batterie (CR2032) des Pool-Mate 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 PoolMate 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 Pool-Mate 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 uns 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.pool-mate.com 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

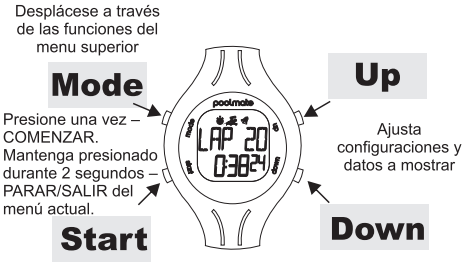
www.swimovate.com

Contenidos

Bienvenido.....30
Guia Rapida.....31
Nadanda.....32
Ajustes personales.....33
Ajuste la Hora.....34
Ajuste la Alarma.....34
Aguas abiertas.....35
Chrono.....36
Repasaar sus sesiones.....37
Borrar Sesion.....38
FAQS.....39
Cuidado y mantenimiento.....41
Garantia.....41
Cambio de pilas.....42

E

Bienvenido al Manual de Usuario PoolMate



Notas importantes:

1. PoolMate detecta todos los estilos normales de brazada como Croll, Braza, Espalda y Mariposa. PoolMate debe ponerse en modo PAUSE cuando se realizan series de pies o a un solo brazo

2.El estilo de brazada sólo debe cambiarse al final de cada largo, no a medio camino porque pueden registrarse imprecisiones en el número de brazadas o largos.

3. El numero de brazadas que se muestra es el numero de brazadas realizadas con el brazo donde ileva el PoolMate. Recuerde, cuando nada Crol o Espalda esto significa la mitad de las brazadas realizadas.

4. Como la mayoria de relojes deportivos, los botones no estan disenados para pulsaros bajo el agua. NO buceé llevando PoolMate. La presión es mucho mayor y podría entrar agua dentro del reloj.

5. PoolMate haze un cálculo aproximado de la distancia en aguas abiertas basándose en la distancia de la brazada. Es necesario calibrar la primera vez que se nada en aguas abiertas y puede repetirse con frecuencia para obtener mejores resultados.

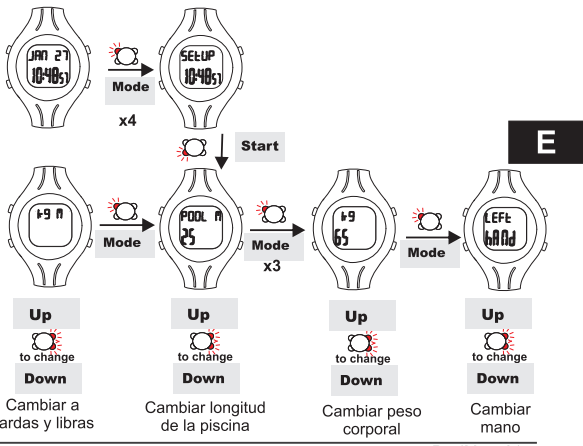
Guia Rapida

Cuando utilice PoolMate por primera vez debe introducir el tamono de piscina, su peso y la mano donde llevera el reloj. Los datos por defecto son 25 mt, 65kg y mano izquierda.

Desde la pantalla principal FECHA/HORA
Pulse *Mode 4* **veces** hasta SETUP, seleccionne pulsando *Start.*

Configure el reloj en unidades métricas o imperiales como requerido, pulsando *Arriba/Abajo.*
Seleccione la longitud de la piscina presionando *Arriba/Abajo* hasta que se muestre la medida correcta.
Pulse *Mode* 3 veces para introducir su peso (utilice de nuevo Arriba/Abajo para seleccionar el valor correcto)
Pulse *Mode* 1 vez para seleccionar mano izquierda (left) o derecha (right) pulse *Arriba* para seleccionar).
Mantenga pulsado el boton Start 2 segundos para volver al menu principal y pulse *Mode* para ir la pantalla FECHA/HORA.

Ahora ya esta listo para nadar!



E

Nadando

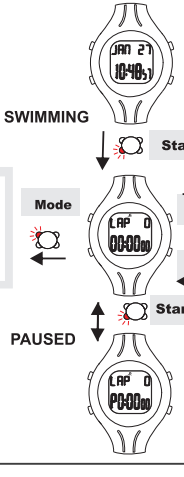
Pueden grabarse hasta 99 series por sesión.

Grabar Sesion Completa

Desde la pantalla principal FECHA/HORA, pulse *Start* para empezar (aparecera SWIM)
Durante o después de la sesión, presione Arriba/Abajo para visualizar Largos, Brazadas, Distancia (m), Calorías, Índice de Eficiencia y Número de Serie.Pulse Mode para mostrar Elaspsed (tiempo transcurrido) desde que empezo a grabar, pulse Mode otra vez para mostrar la Hora Actual.
Mantenga pulsado 2 seg el boton Start para parar.

Grabar Series Individuales

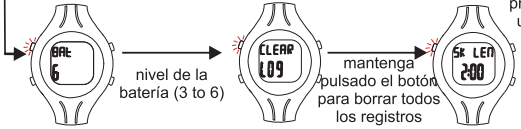
Desde la pantalla principal FECHA/HORA, pulse *Start* Nade su primera serie.
Presione Start para Pausar (una P aparecerá en la esquina inferior izquierda y el tiempo de su última serie será mostrado durante 3 segundos, luego se pondrá a cero para calcular su tiempo de descanso.
Pulse Start otra vez para empezar de nuevo nade su siguiente serie. Repita tantas veces como necesite.
Mantenga pulsado 2 seg el boton Start para parar.



Ajustes personales

Desde la pantalla principal FECHA/HORA, pulse *Mode* 4 veces hasta SETUP. Pulse *Start*
Presione Mode para desplazarse por los ajustes del reloj – Seleccione sistema de unidades métrico o imperial, longitud de la piscina, Hora, Alarma, Peso, Mano Izquierda/Derecha, Reset y Nivel de Batería.





Hold **Start** **Pulsar Start 2 seg en cualquier momento para SALIR I IR al menu principal**

E

Ajuste la Hora

Desde TIME SET en el menu SETUP

Pulse *Start*

Las horas parpadearan en la pantalla del reloj, pulse *Arriba/Abajopara cambiar el valor.*.

Pulse *Mode* otra vez para seleccionar Año, luego Mes, luego Día, luego 12/24horas y ajuste los valores con *Arriba/Abajo*.

Mantenga pulsado 2 seg, el boton *Start* para volver a SETUP.

Mantenga otra vez pulsado 2 segundos el botón Mode para volver al Menú principal.



Start

Seleccionar Horas, Minutos, Año, Mes, Día, 12/24hrs



Mode

Up

to change

Down

Hold **Start**

Pulsar Start 2 seg para SALIR

Ajuste la Alarma

Desde ALARM SET en el menu SETUP

Pulse *Start* - las horas parpadearan en la pantalla del reloj, pulse *Arriba/Abajo* para pantalla del reloj, pulse *Mode* para seleccionar Minutos, pulse *Mode* otra vez para ON or OFF y ajuste los valores con *Arriba/Abajo*.

Mantenga pulsado 2seg. el boton *Start* para volver a SETUP.

Mantenga pulsado 2 segundos de nuevo el botón Mode para volver al menú principal.

Con la Alarma en posicion ON aperecera en la pantalla el icono de una campana sobre los segundos. La alarma sonara cada dia a la hora seleccionada durante un minuto a hasta que se pulse *Mode*



Start

seleccionar Hora, Minutos, On/Off



Mode

Up

to change

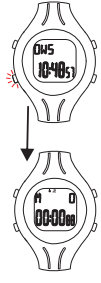
Down

Aguas abiertas (Openwater swimming)

PoolMate también puede utilizarseen modo de Aguas Abiertas cuando se nada en el exterior en un lago o en el mar. Realizará un cálculo aproximado de la velocidad, distancia, etc…, basándose en la distancia y número de brazadas.

La primera vez que se utiliza PoolMate en el modo Aquas Abiertas (OWS) es necesario realizar una calibración del nado, que debe realizarse en las condiciones normales y habituales en las que se nada en aguas abiertas. Por ejemplo si se utiliza neopreno, deberás llevarlo puesto para hacer la calibración.

Instrucciones de calibración
Al inicio del tramopulsa el modo OWS, entonces pulsa START. Nada el tramo marcado una sola vez.
Mantén presionado el botón START durante 2 segundos para parar la sesión, entonces pulsa UP para recuperar la información. Pulsa UP hasta ver la distancia, no será la distancia correcta en este punto, pero no te preocupes.
Pulsa START, entonces pulsa UP o DOWN hasta fijar la distancia correcta del tramo. Pulsa el botón START unos segundos para salir. Ahora ya está calibrado para tu distancia de brazada.
En las siguientes sesiones, simplemente entra en el modo OWS, pulsa START y empieza a nadir.



El modo OWS puede utilizarse también en piscinas contra corriente.

Simplemente nada algunas vueltas en la piscina con la misma intensidad que nadarás en la piscina contra corriente y sigue las instrucciones de calibración.

(Recuerda que esto es solo una estimación y no será tan preciso como la medición de un GPS).

Chrono

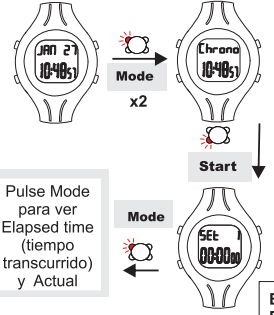
Ulitice PoolMate de esta manera en bicicieta o corriendo

PoolMate puede utilzarse tambien en modo Chrono como Cronometro hasta 99 vueltas fuera de la piscina.
Desde la pantalla FECHA/HORA pulse Mode para ir a CHRONO Pulse Start.
La pantalla le mostrara el Set 1
Como cuando nada, pulsando Start otra vez, se pondra en PAUSE, pulsando otra vez empezara de nu y el numero de Set aumentara.

Mantanga pulsado para PARAR.

La sesion puede verse de igual modo que una sesion de natacion- utilizando Arriba/Abajo inmediatamente despues de la sesion, o en la pantalla LOG. Los registros de Chrono son diferentes a los de natacion porque no aparecera la palabra SWIM.

NOTA: En modo Chrono el sensor de movimento no fincionasolo se registra el Tiempo- no la Velocidad o Distancia.



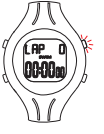
BOTON START
Pulsando 1 vez EMPIEZA
Pulsando otra vez PAUSE
Pulsando de nuevo CONTINUA
Pulsando 2seg STOP FINAL

Repasar sus sessiones

PoolMate tiene una amplia memoria para guardar detalles de hasta 50 sesiones

Ultima sesion

Después de nadar, podrá ver los datos directamente desde la pantalla FECHA/HORA simplemente pulsando Arriba/Abajo para ver los Largos, Brazadas por Largo, Distancia, Velocidad (segundos por cada 100 m o yardas), Calorías, Eficiencia y Tiempo.



Otras Sesiones

Desde la pantalla FECHA/HORA pulse Mode 3 veces para ir a LOG

Pulse *Start* para entrar. Pulse *Arriba/Abajo* para desplazarse por las sesiones guardadas. (PoolMate guarda cada sesion por numero y fecha).

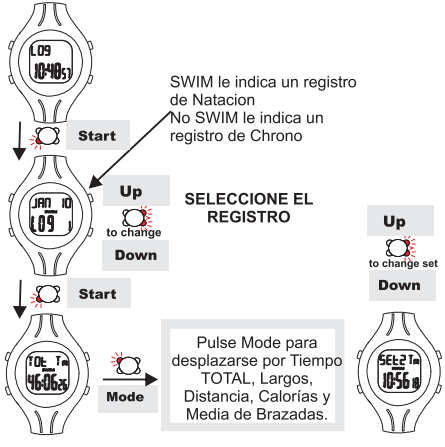
Pulse Start para ver los detalles de la sesion seleccionada.

Pulse Mode para desplazarse por los TOTALES de esa sesión – Tiempo Nadando (Tot Tm), Rest time (REST T), Calorías (CAL), Largos (Tot L), Distancia (Metres)

Cualquier Serie (SETS) puede verse. Desplácese por Tiempo de Serie (S1), Rest Time (S1 RST), Largos (S1 LAP), Distancia (S1 M), Número Medio de Brazadas (S1 STK), Velocidad (S1 SPD), Índice de Eficiencia (S1 EFF) con Mode

Mantenga pulseado Start para salir.

NOTA: Para comparar los datos entre las series (SET), seleccione el valor a comparar con Mode y desplacese entre las series con Arriba/Abajo. Se mostrara el valor de cada serie para que puenda compararlo



Borar Sesion

Todas las sesiones se guardan automaticamente en LOG. Puede borrar las sesiones que no quiera guardar.
Seleccione la sesion que quiere borrar, pulse Mode. ERASE aparecera en la parte superior de la pantalla.
Pulse Mode, SURE (¿seguro?) aparecerá, presione otra vez Mode para eliminar la sesión seleccionada.
NOTA: una vez borrada la sesion perdera el archivo y no podra recuperarlo.

E



FAQs

P Como funciona PoolMate?
R PoolMate contiene sensores que detectan el movimiento de los brazos. Un software de algoritmos desarrollado por nuestros ingenieros procesa la senal de cada brazada obteniendo información de cada largo, brazada, distancia, velocidad y consumo de calorias de forma automatixa.

P Necesito pulsar algún botón al final de cada largo como en otros contadores de largos?
R No, Pool-Mate es totalmente automático y notará cuando empiece un nuevo largo sin tener que hacer nada.

P Por qué necesito introducir mi peso?
R PoolMate lo utiliza para calcular el consumo de calorias.

P Quiero entrenar por series, puede PoolMate grabar cada serie?
R Si, puedes ver todos los detailes de cada serie y tambien los de todo el entrenamiento.

P Funciona PoolMate realizando virajes?
R Si, PoolMate funciona con virajes o cuando se toca la pared.

P Pool-Mate no actualiza mis largos cuando realizo series de pies o a un solo brazo
R Debes poner PoolMate en modo “Pause” cuando realices series de pies o a un solo brazo.

P Puedo llevar PoolMate en mi muneca derecha?
R Si, PoolMate funcionara en ambas munecas simplemente debes indicario en le menu SETUP.

P PoolMate me da resultados extranos cuando cambio mi brazada en medio de un largo?
R Pool-Mate no se ha diseñado para reconocer cambios de brazada en una parte de cada largo. Si va a cambiar su estilo de brazada, debe hacerlo cuando empiece cada largo. Si se interrumpe la brazada en medio de un largo puede ocasionar cuenta inexacta de largos.

P Qué mide el Índice de Eficiencia?
R El Índice de Eficiencia se basa en el reconocido método del Swim-Golf que puede serle familar.
.. Concéntrese en reducir su número de brazadas para aumentar la eficiencia y mejorará su natación.

P PoolMate no ha contado todos mis largos.
R) Si obtiene resultados inexactos, asegúrese que el reloj esté bien sujeto a la... Esto le ahorra energía, mejora su eficiencia y da a PoolMate un poco más de tiempo para registrar el cambio de largos. Algunos nadadores pueden encontrar mejores resultados llevando PoolMate en la otra muñeca.

P Como de exacto es PoolMate?
R El reloj se ha probado en una gran variedad de nadadores durante un periodo de 18 meses anterior a su lanzamiento. Tenemos un porcentaje de acierto de 99.75% entre todos recibidos durante cientos de km de muchos nadadores con un rango de 1500m entre 22 a 40 minutos. No se da ninguna garantía en aquellos nadadores con brazadas diferentes a lo habitual y la precisión puede variar con usuarios cuyas brazadas o habilidades difieran de lo normal.

P Funciona el reloj en todas las piscinas?
R PoolMate funciona en piscinas a partir de 15 metros de longitud. Sólo necesita ajustar la longitud de la piscina antes de su uso. Para reconocer que usted está nadando, el reloj necesita detectar varias brazadas. Si se usa una piscina pequeña, usted podría alcanzar el final antes de que ocurra esto. Si esto ocurriese, le recomendamos intente una piscina mayor.

P En qué unidades se mide la velocidad?
R La Velocidad mostrada es el tiempo medio en segundos cada 100 metros, si se ha configurado en sistema métrico , o yardas si se ha configurado en sistema imperial.

) El Índice de Eficiencia se calcula a partir de la distancia recorrida por brazada y el tiempo por brazada. Este índice disminuye cuando su eficiencia aumenta.

menos de 30	Excelente -Atleta profesional
30-40	Muy Bien
40-50	Por encima de la media
50-70	En la media
Mas de 70	Por debajo de la media

Cuidado y mantenimiento

PoolMate es resistente al agua hasta 50m, sin embargo los botones no hansido disnados para utilzarse bajo el agua. Debe asegurarse que PoolMate esta fuera del aqua antes de pulsar los botones. No buceé usando el reloj.
No debera utilzar PoolMate si se empana o aparecen gotas de agua en su interior. Nunca trate de desmontar o arreglar el reloj PoolMate usted mismo.
Proteja siempre su PoolMate de golpes, objetos punzantes, temperaturas extremas y largas exposiciones directas a los rayos del sol.
Si no lo utiliza, guarde su PoolMate en un lugar limpio, seco y alejado de cambios bruscos de temperatura. No guardar en un ambiente humedo como una mochila deportiva.
No exponga a productos quimicos y de limpieza que puedan danar las juntas de PoolMate.
Si necesita limpiar su PoolMate, hagalo con un pano suave y humedo. Si fuera necessario puede utilizar jabon neutro.

Garantia

No se garantiza la exactitud del reloj ni el numero de vueltas y brazadas realizadas por nadadores con brazadas fuera de lo habitual. Si este producto fallara debido a materiales defectuosos, PoolMate reparara o sustituira sin cargo alguno durante un periodo de doce meses desde la fecha de compra (factura de compra necesaria). Esta garantía sólo se aplicará al comprador original y cubre las averias por material o funciones defectuosas ocurridas durante un uso normal.
No cubre las pilas, el reemplazo de las pilas, daños o fallos causados por negligencia, accidente, mal uso o alteraciones o modificaciones del producto, o cualquier fallo causado por el uso del producto fuera de las especificaciones publicadas.PoolMate en ningun caso sera responsable de las consecuencias de la habilidad o inhabilidad para ultilizar el producto. No asumimos ninguna responabilidad por la perdida o danos a terceros que puedan suigir por el empleo de este producto.
Si una reclamación bajo garantía parece ser necesaria, mande un correo electrónico a support@mypoolmate.com (o llame al tfno +44 (0) 1784 481562) para obtener un número de devolución antes de enviar su PoolMate. Paquetes no serán aceptados sin un número de devolución.

Cambio de pilas

Las pilas PoolMate (CR2032) tienen una duracion estimada de 12 meses. Cuanto mas horas dedique a nadar por semana menos le duraran las pilas. Para mantener la resistencia al agua y la validez de la garantia, Pool-Mate debe ser devuelto a Swimovate Ltd para su cambio de pilas o llevado a un relojero cualificado – no intente cambiarlas usted mismo.

Certificacion

PoolMate dispone de los certificados CE y FCC.
La marca CE se utiliza para senalar la conformidad con la directiva de La Union Europea EMC 89/336/EEC.El PoolMate ha sido probado cumpliendo con los límites correspondientes a un dispositivo digital clase B, según parte 15 de las normas FCC. Estos límites son diseñados para proveer protección razonable frente a interferencias dañinas en una instalación residencial.

Patent

UK number 0822084.0 | USA number Us2010204952

Este Manual de Usuario y su contenido son unicamente para el empleo de nuestros clientes para obtener el conocimiento en cuanto a la utilizacion de PoolMate. El contenido no sera revalado o reproducido sin el consentimiento previo escrito de PoolMate. Este manual se he elaborado con sumo cuidado para asegurar la exctitud de la documentacion pero el contenido esta sujeto a cambios sin previo aviso. La ultima version de esta documentacion se puede descargar en www.pool-mate.com

Copyright © 2015

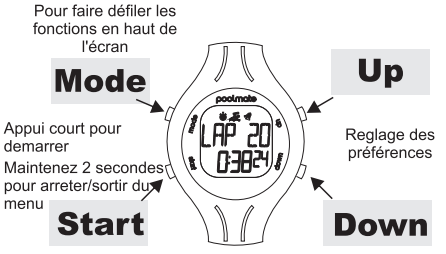
www.swimovate.com

Contentu

Bienvenue.....44
Demarrage rapide.....45
Nager.....46
Regler les preferences.....47
Regler l'heure 48
Regler l'alarme.....48
Nage en eau libre 49
Chrono.....50
Bilan de vos seances.....51
La suppression.....52
FAQS.....53
Entretien.....55
Garantie.....55
Remplacer la pile.....55

F

Mode d'emploi PoolMate



Important:

1. PoolMate détecte les mouvements réguliers conformes aux styles suivants : Crawl, brasse, dos, papillon. Le mode PAUSE doit être actionné en cas de mouvements décomposés ou de battements de jambes uniquement.
2. Si vous devez changer de style, faites le à la fin d'une longueur et pas en cours de longueur. Sinon des données erronées pourraient être enregistrées.
3. Le nombre de mouvements enregistré est celui du bras auquel vous portez la montre PoolMate. Souvenez-vous qu'en Crawl et en Dos, c'est la moitié du nombre total de mouvements.
4.Comme c'est le cas pour la plupart des compteurs, les boutons de votre PoolMate ne sont pas conçus pour être maniés sous l'eau. Assurez-vous donc que la montre Pool-Mate est en dehors de l'eau avant de les manipuler.Ne pas plonger avec la montre. L'eau pourrait s'y infiltrer à cause de la pression.
5. La Poolmate estime la distance parcourue en eau libre en se basant sur la longueur parcourue par coup de bras. Une calibration est nécessaire lors de la première séance en eau libre qui devra être répétée régulièrement afin d'obtenir les meilleurs résultats.

Démarrage rapide

Avant la première utilisation de Pool-Mate en piscine, vous devez entrer votre poids et le côté auquel vous porterez la montre. En mode par défaut, Pool-Mate est réglé sur 25m, 65kg et main gauche.

Depuis l'écran principal affichant l'heure

Appuyez sur la touche Mode 4 fois pour arriver à SETUP, sélectionnez en appuyant sur Start.

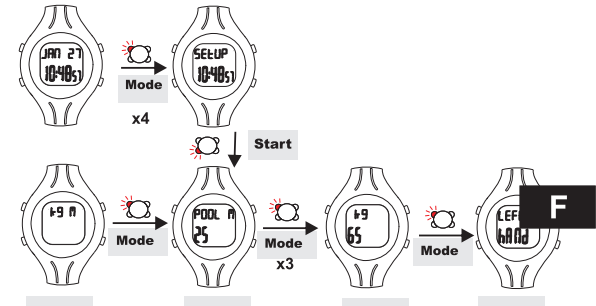
Vous pouvez changer d'unité de mesure en passant du système métrique au système anglo-saxon. Appuyez alors sur haut/Bas

Réglez la longueur de la piscine en appuyant sur Haut (up)/Bas(down) jusqu'à ce que la donnée adéquate apparaisse.

Appuyez sur la touche Mode 3 fois pour régler votre poids (en kg) - Utiliser à nouveau Haut/Bas pour sélectionner la donnée adéquate.

Appuyez à nouveau sur la touche Mode pour régler le côté auquel vous portez la montre Pool-Mate -Appuyez sur Haut (up) pour sélectionner la donnée adéquate.

Maintenez la touche Start 2 secondes pour retourner au menu principal et Mode pour retourner à l'écran affichant l'heure



F

Nager

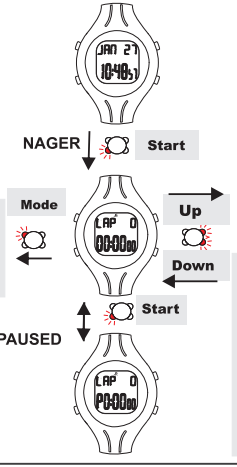
Jusqu'à 99 sets par séance peuvent être enregistres

Enregistrer une session

Depuis l'écran principal affichant l'heure, appuyez sur Start pour démarrer (l'icone SWIM apparait) Pendant ou après la session, appuyez sur haut (up) et bas (down) pour voir les données suivantes : nombre de longueurs, nombre de mouvements, Distance(m), Calories, indice d'efficacité et numéro du set.
Appuyez sur la touche Mode pour voir le temps écoulé depuis le début de l'enregistrement. Appuyez une nouvelle fois pour voir l'heure.
Maintenez la touche Start 2 secondes pour arrêter

Enregistrer un set

Depuis l'écran principal affichant l'heure, appuyez sur Start – nagez votre premier set
Appuyez à nouveau sur la touche Start pour mettre la montre sur Pause (la lettre P et le temps sera ré-initialisé afin que vous puissiez connaître votre temps de repos)
Appuyez sur la touche Start et effectuez le set suivant.
Répétez autant que nécessaire.
Maintenez la touche Start 2 secondes pour arrêter

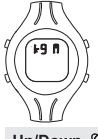


Utilisez Mode pour voir le temps écoulé et le temps effectivement nagé

Appuyez sur Haut (up) /Bas(down) Pour accéder aux données suivantes : nombre de longueurs, nombre de mouvements, distance, calories, efficacité, numéro du set

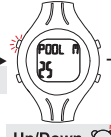
Régler les préférences

Depuis l'écran principal affichant l'heure ,appuyez 4 fois sur Mode pour afficher les préférences (SETUP). Appuyez sur Start



Up/Down

En unités de mesure anglo-saxonnes. (Yards/ livres)



Up/Down

la longueur de la piscine (m)



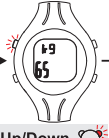
Start

TIME SET menu



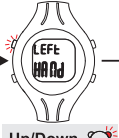
Start

ALARM SET menu



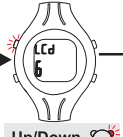
Up/Down

votre poids (kg)



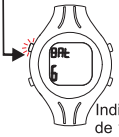
Up/Down

poignet doit/gauche



Up/Down

modification du contraste



Indicateur niveau pile de 1(bas) à 6 (élevé).



tenir Down à supprimer tous les journaux



appuyez sur Start, puis up/down pour modifier la longueur de course (OWS mode)



NOTE: Maintenez le bouton Start 2 secondes à tout moment pour quitter ou retourner au menu principal

F

Régler l'heure

Depuis TIME SET dans le menu SET UP
Appuyez sur la touche Start – Les heures clignotent, appuyez sur Haut (up) et Bas (down) pour régler les heures. Appuyez sur Mode pour afficher les minutes et régler les (à l'aide des boutons Haut et Bas).
Appuyez à nouveau sur Mode pour afficher Année, mois, date, heure (sur 12 ou 24heures.

Maintenez la touche Start 2 secondes pour retourner sur SETUP.
Maintenez la touche Start 2 secondes pour retourner au menu principal.

Hold **Start** — Maintenez la touche 2 secondes pour sortir



Régler l'alarme

Depuis le menu SET UP, allez dans ALARM SET et appuyez sur Start - les heures clignotent, appuyez sur Haut (up) et Bas (down) pour modifier la valeur. Appuyez sur Mode pour régler les minutes, puis encore sur MODE et sélectionner « on » ou « off ».

Appuyez 2 secondes sur start pour revenir au menu SETUP.
Appuyez à nouveau sur start pour revenir au menu principal.

Régler l'alarme sur ON active l'icône « alarme », au-dessus des secondes sur l'écran.
L'alarme retentira chaque jour à heure fixe pendant une minute ou jusqu'à ce que vous appuyiez sur Mode.



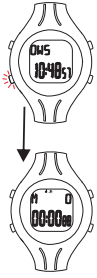
Nage en eau libre (Openwater swimming)

La Poolmate 2 peut également être utilisée en mode « OWS » (Open Water Set) lorsque vous nagez en eau libre dans un lac ou en mer. Lorsque cette option est activée, la montre va estimer la vitesse, la distance, etc en se basant sur la longueur parcourue par coup de bras et le nombre de coups de bras.

Avant d'utiliser cette fonction pour la première fois, vous devez effectuer une calibration sous la forme d'une distance connue à parcourir dans les mêmes conditions que celles de vos séances en eau libre, c'est-à-dire avec la même intensité, avec une combinaison si vous en portez une habituellement,…
La distance à parcourir n'est pas imposée, il est juste nécessaire de connaître sa valeur. N'hésitez pas à demander à votre moniteur ou entraîneur afin d'obtenir cette valeur.

Instructions pour la calibration
Au départ de la séance de calibration, appuyer sur « mode » jusqu'à affichage de « OWS », ensuite appuyer sur « Start ». Puis, parcourir la distance en question.
A l'arrivée, appuyer sur « start » pendant 2 secondes afin d'arrêter la mesure, puis sur « Up » afin d'afficher les données de la séance. Appuyer ensuite sur « Up » jusqu'à afficher la distance parcourue. Cette dernière n'est probablement pas correcte ce qui est normal à ce stade.
Appuyer sur « start », puis « up » ou « down » afin de corriger la distance mesurée pour la remplacer par la distance réelle. Pour valider la calibration, appuyer sur « Start » pendant 3 ou 4 secondes. Votre Poolmate 2 est maintenant calibrée pour vous.

Pour les séances suivantes de nage en eau libre, il vous suffit de rentrer dans le mode « OWS » en appuyant plusieurs fois sur « mode », puis de démarrer la séance en appuyant sur « start » et de nager !



Le mode OWS peut également être utilisé pour l'estimation de la distance parcourue dans une piscine “sans fin”.
Dans ce cas, effectuer la calibration dans une piscine traditionnelle ou en eau libre avec la même intensité que dans votre piscine sans fin.

(Il est important de noter que la distance indiquée par la Poolmate 2 lors de vos séances en eau libre est une estimation dont la précision est moindre que celle d'un GPS placé sur un kayak ou un bateau d'accompagnement)

F

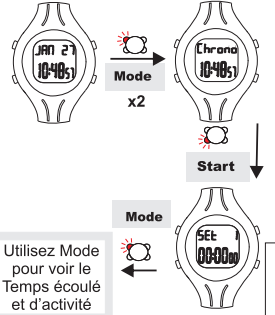
Chrono

Utilisez de Pool-Mate pour vos séances à vélo ou de course à pied.

Pool-Mate peut aussi être utilise en tant que Chrono en dehors de l'eau- compteur jusqu'à 99 tours.
Depuis l'écran principal affichant l'heure , appuyez sur Mode pour aller sur CHRONO
Appuyez sur Start . Set 1" apparait
Appuyez à nouveau sur Start pour mettre en PAUSE.
Pressez à nouveau pour REDEMARRER et vous passez au set suivant.
Pression longue pour ARRETER.

La séance peut être visualisée exactement comme les séances de natation – Appuyez sur Haut (up)/ Bas (down) aorès votre séance ou depuis l'interface LOG.
Pour différencier les fichiers « Chrono » des fichiers « natation » , sachez que pour le mode « natation » l'icône SWIM apparaît. Ce n'est pas le cas pour le mode « Chrono »

NOTE: En mode Chrono, le capteur de mouvements ne fonctionne pas. Seul le facteur « temps » est enregistré



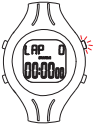
DEMARRER:
Pressez rapidement sur START pour démarrer.
Pressez à nouveau pour mettre en PAUSE.
Pressez à nouveau pour REDEMARRER.

Bilan de vos séances

Pool-Mate contient une large mémoire qui peut enregistrer jusqu'a 50 séances.

Séance précédente

Les données peuvent être consultées après votre séance directement à partir de l'écran Heure en utilisant simplement les boutons Haut / Bas pour faire défiler le nombre de longueurs, le nombre de mouvements moyens par longueur, distance (mètres), Vitesse (en secondes pour 100 m), Calories, efficacité et temps.



Autres séances

Depuis l'écran principal affichant l'heure,

appuyez 3 fois sur la touche Mode pour aller dans LOG

Appuyez sur la touche Start . Faites défiler les sessions enregistrées en pressant sur les boutons Haut (up) /Bas(down) (PoolMate garde en mémoire chaque session par numéro et date).

Appuyez sur la touche Start pour accéder aux détails.

Appuyez sur Mode pour faire défiler les données TOTALES d'une séance– Temps nagé, Rest time, Longueurs effectuées, Distance, Calories et nombre de mouvements.

N'importe quel set d'une séance peut être affiché. Faire défiler : durée du SET, Longueurs, Distance, mouvements, Vitesse, Indice d'efficacité avec Mode.

Maintenez la touche Start pour sortir

NOTE: Pour voir une valeur particulière (temps, vitesse ect), sélectionnez la valeur (ex : temps) avec le bouton Mode et faites défiler les sets à l'aide des boutons Haut (Up)/Bas (Dow). Chaque valeur sera alors indiquée par set, afin que vous puissiez les comparer.



L'icône SWIM indique que vous Pool-Mate est en mode “natation”
Pas d'icône SWIM, Pool-Mate est en mode chrono



Sélectionnez LOG



Appuyez sur Mode pour faire défiler les données TOTALES / séance : Durée, longueur, Distance, Calories et nombre moyen de mouvements.



La suppression de fichiers

Toutes les séances sont automatiquement enregistrées dans LOG mais vous pouvez, à tout moment, en supprimer.

Sélectionnez le fichier que vous souhaitez supprimer et appuyez sur Mode. Le message ERASE se met à clignoter. Appuyez à nouveau sur Mode pour supprimer me fichier.

Attention : Tout fichier supprimé l'est définitivement.



F

FAQs

Q Comment fonctionne PoolMate?
R PoolMate contient des capteurs qui détectent le mouvement de votre bras. Notre logiciel analyse les données et extrait automatiquement les informations concernant les longueurs effectuées, le nombre de mouvements, la distance parcourue, la vitesse et les calories dépensées.

Q Ai-je besoin de presser un bouton au bout de chaque longueur, comme avec les autres compteurs ?
R Non, avec PoolMate, vous n'avez pas besoin d'appuyer sur un bouton à la fin de la longueur. Tout est automatique. PoolMate détecte chaque nouvelle longueur sans que vous n'ayez rien à faire.

Q Pourquoi dois-je entrer mon poids?
R Grâce à cette donnée, PoolMate peut calculer les calories que vous dépensez

Q Je veux nager par sets, PoolMate peut-il enregistrer chaque set?
R Oui, vous pouvez retrouver les détails de chaque set ainsi que les détails d'une séance complète.

Q PoolMate ne détecte pas toutes mes longueurs
R Si vous vous apercevez de résultats inexacts concernant vos longueurs, assurez-vous que la montre n'est pas lâche au poignet. Essayez également, au début de chaque longueur, de glisser davantage. Vous perdrez alors moins d'énergie et donnerez plus de temps à votre PoolMate pour détecter la nouvelle longueur. Certains pourront obtenir des données plus justes en changeant la montre de poignet.

Q PoolMate ne fonctionne pas quand je décompose un mouvement ou ne fais que des battements de jambes
R PoolMate a été conçu pour détecter vos mouvements de bras conformes aux styles suivants : Crawl, brasse, dos, papillon. Dans les autres cas, mettez votre Pool-Mate sur Pause

Q Puis-je porter la montre PoolMate au poignet droit?
R Oui, il est tout à fait possible de porter la montre PoolMate au poignet droit. Il vous suffit d'entrer vos préférences dans le menu (setting)

Q PoolMate affiche des résultats erronés quand je change de style en cours de longueur

R PoolMate n'a pas été conçu pour reconnaître les changements de style en cours de longueur. Si vous décidez de changer de style, faites-le au moment de débuter une nouvelle longueur. Si une hésitation ou une interruption de mouvement se produit au cours d'une longueur, cela peut également engendrer des résultats erronés.

Q Que mesure l'indice d'efficacité ?

R L'indice d'efficacité, c'est le nombre de mouvements, plus le temps écoulé pour nager 25m. Concentrez-vous sur la réduction de ce chiffre pour améliorer votre efficacité.

Q En quelle unité la vitesse est-elle mesurée?

R Nous avons constaté que le laps de temps pour parcourir 100 m est une donnée plus significative concernant votre vitesse que les mètres/seconde ou km/heure vu que les nageurs ont l'habitude de se fier à l'horloge de la piscine pour connaître leur vitesse. La donnée « vitesse » (speed) correspond donc à la distance moyenne parcourue /100m.

Q PoolMate fonctionne t-il en cas de virage-culbute?

R Oui,Pool-Mate fonctionne en cas de virage-culbute mais aussi si, tout simplement, vous ne faites que toucher le mur.

Q Quelle est la précision de PoolMate?

R La montre PoolMate a été testée sur une grande variété de nageurs et sur une période de plus 18 mois avant sa mise en vente. L'exactitude des résultats a été établie dans 99,75% des cas sur des milliers de longueurs parcourues - étude basée sur des 1500m effectués entre 22 et 40 minutes. Aucune garantie de précision ne peut être assurée pour chaque individu et les taux peuvent différer avec les utilisateurs dont les mouvements ou les capacités s'écartent de la norme.

Q PoolMate fonctionne-t-il dans toutes les piscines?

R La montre PoolMate fonctionne dans des bassins de plus de 10 mètres de long. Il suffit de régler la longueur de la piscine dans le menu « setting ». Par défaut, la montre indique 25m. PoolMate détecte que vous nagez après quelques mouvements. C'est pourquoi, si vous nagez dans un bassin trop court, Pool-Mate n'a pas le temps de détecter les mouvements avant que vous ne terminiez votre longueur.

www.pool-mate.com

Entretien
PoolMate est étanche jusqu'à 50 mètres, mais les boutons ne sont pas conçus pour être manipulés sous l'eau. Assurez-vous que PoolMate est hors de l'eau avant d'appuyer sur un bouton. PoolMate ne devrait pas être utilisé si des gouttelettes ou de la buée apparaissent à l'intérieur de la montre. Ne tentez jamais de démonter la montre ou d'effectuer l'entretien de votre PoolMate vous-même.
Protégez toujours votre PoolMate contre les chocs, les objets pointus et tranchants, les chaleurs extrêmes ou l'exposition prolongée et directe aux rayons du soleil.
Lorsque vous ne l'utilisez pas, stockez votre PoolMate dans un environnement propre et sec, à température ambiante. Ne le rangez pas dans un espace humide, comme un sac de sport. Ne pas exposer à des produits chimiques ou de nettoyage qui risqueraient d'endommager votre PoolMate.
Si votre pool-Mate est sale, essuyez-le avec un chiffon doux et humide. Un savon doux peut être utilisé si nécessaire.

Remplacer la pile
La pile (CR2032) a un temps de vie estimé à plus de 24 mois. Plus vous utiliserez PoolMate, plus la durée de vie de la pile se réduira. La montre devra être renvoyée à Swimovate Ltd pour tout remplacement de pile ou être confiée à un professionnel. Ne pas changer la pile vous-même

Garantie
Aucune garantie n'est apportée quant à l'exactitude de la montre ou de la capacité de son compteur avec des nageurs particuliers ou des mouvements particuliers. Si ce produit présente des défauts matériels ou de fabrication, PoolMate s'engage à le réparer ou le remplacer gratuitement sur une période de douze mois après la date d'achat (preuve d'achat requise). Cette garantie n'est offerte qu' à l'acheteur d'origine et couvre les dysfonctionnements, les défauts matériels ou de fabrication qui se produiraient lors d'une utilisation normale. Elle ne couvre pas la pile, le changement de pile, les dommages ou pannes résultant de négligence, accident, mauvaise utilisation, mauvaise manipulation, altération ou modification du produit ou toute défaillance provoquée par le fonctionnement du produit en dehors du champ d'application de son cahier des charges.
PoolMate ne saurait en aucun cas être tenu responsable des dommages co-latéraux ou indirects résultant de l'utilisation ou de l'impossibilité d'utiliser le produit. PoolMate n'assume aucune responsabilité pour pertes ou réclamations formées par des tiers. Si une réclamation sous garantie semble être nécessaire, contactez PoolMate par email à support@mypoolmate.com (ou par téléphone au +44 (0) 1784 481562) afin d'obtenir un numéro de retour avant de retourner votre PoolMate. Aucun retour ne sera pas accepté sans numéro de retour.

L'indice d'efficacité est calculé à partir de la distance/mouvement et du temps/mouvement. Plus l'indice est faible, plus vous êtes efficace

Moins de 30	Excellent – Sportif professionnel
30-40	Très bien
40-50	Au dessus de la moyenne
50-70	Dans la moyenne
Plus de 70	En dessous de la moyenne

Certification

La montre PoolMate est certifiée CE. Le sigle CE est utilisé par conformité avec la directive de l'Union Européenne CEM 89/33/CEE.

La montre a également passé avec succès les tests de la FCC (Federation of Crafts and Commerce - Federation de l'artisanat et du Commerce) conformément à l'article 15 de la FCC pour les équipements numériques de classe B.

Patent

The PoolMate is protected by Patents
UK number 0822084.0 | USA number Us2010204952

Ce mode d'emploi et son contenu sont destinés uniquement à l'usage de nos clients concernant le fonctionnement de Pool-Mate. Ce contenu ne peut pas être reproduit sans l'accord préalable écrit de PoolMate. Un grand soin a été pris pour s'assurer de l'exactitude de cette documentation, mais son contenu est sujet à changement à tout moment sans préavis. La dernière version de cette documentation peut être téléchargée sur www.pool-mate.com

Copyright © 2015

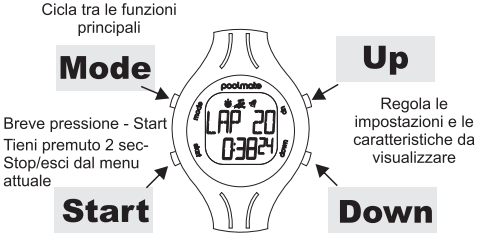
www.swimovate.com

Contenuti

Benvenuti.....58
Guida Rapida.....59
Nuoto.....60
Selezionare le tue impostazioni.....61
Impostare DATA/ORA.....62
Impostare l'ALLARME.....62
Nuoto in acque libere.....63
Cronometro.....64
Rivedere le sessioni.....65
Cancellare I dati.....66
FAQS.....67
Cura e manutenzion.....69
Garanzia.....69
Sostituire la batteria 70

I

PoolMate Manuale Utente



Note Importanti:

1. Il Pool-Mate riconosce solo gli schemi delle bracciate a Crawl, Rana, Dorso e Farfalla, deve pertanto essere messo in modalità PAUSA durante serie di gambe o esercizi tecnici.

2. Per un calcolo accurato delle bracciate non dovreste cambiare stile nel mezzo di una vasca ma solo al termine di essa.

3. Il conteggio delle bracciate visualizzato è relativo al braccio su cui indossate il Pool-Mate. Ricordate che quando nuotate Dorso e Crawl il numero di bracciate visualizzato è la metà di quelle effettive.

3. Come molti orologi sportivi i pulsanti non sono progettati per essere premuti in immersione. Assicurati di tenere il Pool-Mate fuopri dall'acqua prima di premere i pulsanti. Non utilizzatelo per immersioni, la pressione dell'acqua potrebbe provocare infiltrazioni nella cassa.

5. Il PoolMate eseguirà una stima sulla distanza percorsa in acque libere basata sulla tua lunghezza di bracciata. Per fare ciò è necessaria una calibrazione la prima volta che nuoti in acque aperte e, per avere risultati attendibili, la stessa dovrà essere ripetuta a intervalli regolari.

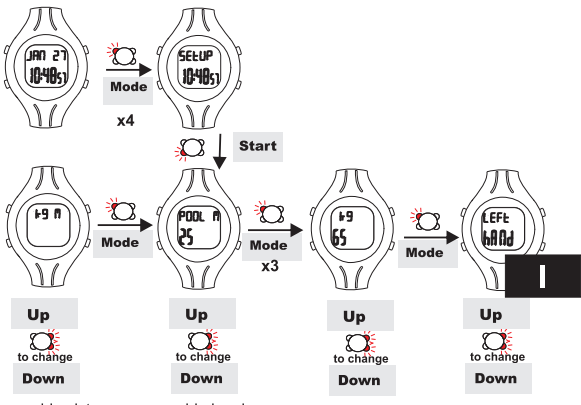
Guida Rapida

Ao utilizá-lo pela primeira vez, é necessário ajustar o sistema de medidas, o tamanho da piscina, o seu peso e o braço em que ele ficará. As configurações padrão são 25m, 65KG e braço esquerdo, respectivamente.

A partir da tela principal de horas (*CLOCK*):

1. Pressione o botão ***Mode 4 vezes*** para exibir o menu *SETUP* e selecione-o pressionando ***Start***;
2. Se necessário, altere o sistema de medidas de métrico para imperial apertando ***Up/Down***. Em seguida pressione ***Mode 3 vezes***;
3. Ajuste o tamanho da piscina pressionando ***Up/Down***. Pressione novamente ***Mode***;
4. Ajuste o seu peso pressionando ***Up/Down***. Pressione novamente ***Mode***;
5. Ajuste o braço em que o Pool-Mate ficará, pressionando ***Up/Down***. Pressione novamente ***Mode***;
6. Por fim, segure o botão ***Start*** por 2 segundos para retornar ao menu principal e ***Mode*** para retornar à tela de horas.

Pronto, você agora já pode nadar!



I

Nuoto

Registrare l'allenamento

Dallo schermo OROLOGIO, premi *Start* per iniziare (comparirà l'icona SWIM)

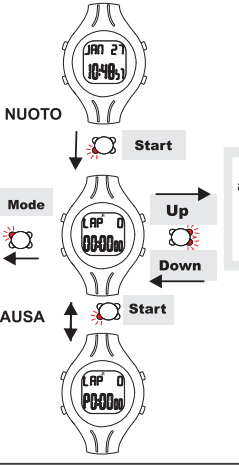
Durante o dopo l'allenamento premi *Su e Giù* per visualizzare Vasche, Bracciate, Distanza (m), Calorie, Indice di efficienza e numero di serie.
Premi *Mode* per visualizzare il tempo **trascorso** da quando hai iniziato la registrazione, premi di nuovo per visualizzare l'ora corrente.
Tieni premuto *Start* per 2 secondi per fermare

Registrare serie individuali

In ogni sessione di allenamento potete registrare fino a 99 serie

Dallo schermo OROLOGIO, premi *Start* - nuota la prima serie
Premi *Start* per Pausa (una ***P*** apparirà nella parte bassa del display e il timer si azzererà così potrai anche cronometrare il tuo riposo).
Press *Start* di nuovo per ricominciare il conteggio - nuota la serie successiva. Ripeti finché necessario
Tieni premuto *Start per* 2 sec per fermare

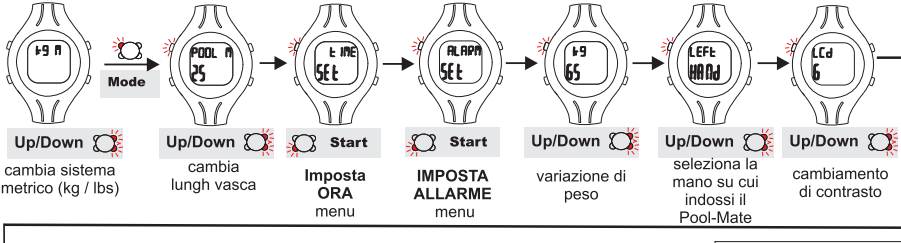
Usa *Mode* per visualiz. il tempo **trascorso** e il tempo **effettivo** mentre stai nuotando



Usa *Su/Giù* per alternare tra Vasche, Bracciate, Distanza, Calorie, Efficienza e Serie

Selezionare le tue impostazioni

Dalla schermata principale OROLOGIO, premi *Mode* 4 volte per visualizzaer SETUP. Premi *Start*



Suggerimento:
Tieni premuto *Start* per 2 sec per uscire in qualsiasi momento o ritornare al menu principale di quella funzione

I

Impostare DATA/ORA

Da Imposta Data/Ora nel menu SETUP
Premi *Start* - le ore lampeggeranno sullo schermo dell'orologio, premi *Su* e *Giù* per cambiare i valori. Premi *Mode* per selezionare minuti, premi di nuovo *Mode* per selezionare l'anno, il mese, la data e il formato orario 12/24 ore, premi Su e Giù per cambiare i valori.

Tieni premuto *Start* per 2 secondi per ritornare a SETUP.
Tieni premuto *Start* per altri 2 secondi per ritornare al menu principale



Start



Seleziona Ore, Minuti, Data, Mese, 12/24hr

Mode

Up

to change

Down

cambia valore

Tieni Premuto Start tieni premuto 2 sec per uscire

Impostare l'ALLARME

Da Imposta ALLARME nel menu SETUP Premi *Start* - le ore lampeggeranno sullo schermo dell'orologio, premi *Su* e *Giù* per cambiare i valori. Premi *Mode* per selezionare minuti, premi di nuovo *Mode* per selezionare **on** o **off**. Premi Su e Giù per cambiare i valori..

Tieni premuto *Start* per 2 secondi per ritornare a SETUP.
Tieni premuto *Start* per altri 2 secondi per ritornare al menu principale

Impostare l'allarme su ON attiva l'icona della campana sopra i secondi. L'allarme suonerà ogni giorno all'ora impostata per un minuto o finché non viene premuto il pulsante *Mode*.



Start



Seleziona Ore, Minuti, on/off

Mode

Up

to change

Down

cambia valore

I

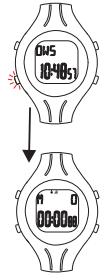
Nuoto in acque libere (Openwater swimming)

Il PoolMate può essere utilizzato in modalità acque libere quando nuoti al mare o al lago. Esso valuterà la tua velocità, distanza, ecc. utilizzando la tua personale lunghezza di bracciata e il numero di bracciate.

La prima volta che utilizzi la modalità acque libere è necessario eseguire una nuotata di calibrazione. Questa nuotata deve essere il più possibile effettuata nelle stesse condizioni in cui nuoti di solito, cioè in mare/lago e indossando una muta, se quando nuoti ne indossi una.
Inoltre hai bisogno di conoscere la distanza che andrai a percorrere a nuoto durante la calibrazione.

Istruzioni di calibrazioneprima di iniziare a nuotare premi il tasto mode per passare alla modalità acque libere (OWS), quindi premi il tasto start. Nuota il percorso stabilito, del quale conosci la lunghezza, una volta sola.
Tieni premuto il tasto start per 2 secondi per interrompere la sessione quindi premi il tasti Su (Up) per richiamare i dati. Premi Su (up) finché non vedi il dato relativo alla distanza. Vedrai che non è corretto, non preoccuparti, fa parte della calibrazione.
premi start, poi con i tasti su e giù (up e down) cambia la distanza fino a che non coincide con quella reale del percorso. Tieni premuto il tasto start per un paio di secondi per uscire dalla modalità. Adesso il PoolMate è calibrato sulla tua lunghezza di bracciata.

Per le successive nuotate premi il tasto mode fino a che non vedi OWS, quindi premi il tasto start e inizia a nuotare.



La modalità acque libere (OWS) può essere utilizzata anche per valutare la distanza percorsa in una pisicna controcorrente (endless pool).
Nuota alcune vasche in una piscina standard alla stessa intensità a cui nuoteresti nella piscina controcorrente e segui le istruzioni di calibrazione.

(Attenzione: il calcolo è frutto di una stima e NON sarà accurato come il calcolo di una distanza ottenuto da un GPS montato su un kayak o altri natanti similari).

I

Cronometro

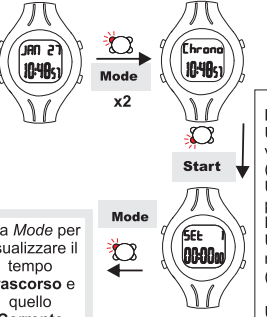
Usa il Pool-Mate **in questa modalità quando corri o in bicicletta**

Il Pool-Mate può essere usato come contagiri (fino a 99 giri) quando non sei in piscina

Dallo schermo OROLOGIO premi *Mode* per passare a modalità CRONOMETRO
Premi *Start* .
Sul display comparirà Set 1
Come in modalità Swimming, premere di nuovo *Start* metterà in Pausa il conteggio, un'altra pressione farà ripartire il conteggio e il conteggio serie incrementerà.

Una lunga pressione arresterà il conteggio.

La Sessione può essere richiamata alla memoria allo stesso modo delle sessioni di nuoto, usando *Su/Giù* subito dopo la fine della Sessione o dalla modalità memoria sessioni (LOG). Ti accorgerai di essere in lettura dei dati Cronometro perché l'icona SWIM non comparirà
NOTA: In modalità Cronometro il sensore i movimento non sarà attivo - solo il tempo viene registrato, non la velocità né la distanza.



PULSANTE START:
Una pressione veloce dà il via (START).
Un ulteriore pressione mette in Pausa (PAUSE).
Un'altra ancora riavvia il conteggio (RESTART)

Una pressione prolungata arresta il conteggio (STOP).

Rivedere le sessioni

Sessione precedente

Le informazioni possono essere viste dopo l'allenamento direttamente dallo schermo OROLOGIO semplicemente usando i pulsanti *Su/Giù* per scorrere tra Vasche, Media bracciate per Vasca, Distanza (metri), Velocità (secondi per 100m o yarde), Calorie, Efficienza e Tempo.



Il Pool-Mate contiene memoria sufficiente a immagazzinare fino a **50 sessioni** di dati

Altre sessioni

Dallo schermo OROLOGIO premi *Mode* due volte per la memoria sesisoni (LOG)

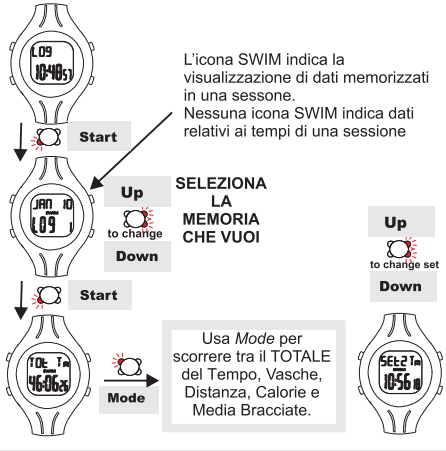
Premi *Start* per entrare. Usa *Su* e *Giù* per scorrere attraverso le sessioni registrate (il PoolMate archivia ogni sessione nella memoria sesisoni (LOG) con numero e data).

Premi *Start* per visualizzare i dettagli della memoria di sessione (LOG) selezionata.

Usa *Mode* per scorrere tra i TOTALI per questa sessione - Tempo nuotato (Tot Tm), Rest time (Rest T), Calorie (CAL), Vasche (TOT L), Distanza (METRES).

Poi puoi visualizzare i dettagli di ogni singola Serie (SET). Scorri tra Tempo (S1), Rest time (S1 RST), vasche (S1 LAP), Distanza (S1 M), Media Bracciate (S1 STK), Velocità (S1 SPD), Indice di Efficienza (S1 EFF) delle singole Serie (SET) con il pulsante *Mode*. Tieni premuto *Start* per uscire

SUGGERIMENTO: Per vedere in che modo le i valori specifici cambiano tra le varie Serie (SET) (Tempo, Velocità etc) seleziona il valore che ti interessa (es Tempo) con il pulsante *Mode* e scorri le varie Serie (Set) con *Su/Giù*. Verrà mostrato il valore per ogni Serie (Set) in modo da poterlo confrontare.



Cancellare i dati

Tutte le sessioni sono autmaticamente archiviate nel LOG, ma tu puoi cancellare sessioni che non vuoi tenere in memoria. Seleziona il LOG che vuoi cancellare quindi premi Mode. In alto sul display lampeggerà l'icona ERASE. Premi di nuovo Mode per cancellare il LOG selezionato.
Nota: una volta cancellato il LOG non sarà più recuperabile

Start — Tieni premuto per 2 sec per uscire



I

FAQs (Domande Frequenti)

D Come funziona il PoolMate?
R Il PoolMate contiene sofisticati sensori che riconoscono il movimento del tuo braccio. Il nostro software poi, tramite algoritmi e segnali digitali analizza le informazioni e calcola Vasche, Bracciate, Distanza, Velocità e Calorie automaticamente.

D Ho bisogno di premere un pulsante alla fine di ogni vasca come nel caso di molti contavasche?
R No, il PoolMate è completamente automatico e percepisce quando inizi una nuova vasca senza che tu debba fare nulla.

D Perché devo inserire il mio Peso?
R Il PoolMate utilizza quest'informazione per calcolare le Calorie bruciate.

D Io voglio allenarmi con delle Serie, il PoolMate può tenerle in memoria?
R Si, Puoi richiamare dalla memoria del PoolMate tutti i dettagli delle singole Serie come anche i dettagli dell'intero allenamento.

D Il Pool-Mate non mi conta tutte le vasche
R Se hai risultati imprecisi assicurati che l'orologio sia ben fissato al polso e non sia largo. Prova anche a aumentare il tempo di scivolamento all'inizio di ogni vasca. Questo dà al Pool-Mate un intervallo corretto per registrare in cambio di vasca. Su alcuni nuotatori migliori risultati si ottengono cambiando polso

D Il Pool-Mate non funziona quando faccio solo gambe o serie di esercizi di tecnica.
R Il Pool-Mate deve essere messo in modalità Pausa quando fai le gambe o la tecnica.

D Posso indossare il Pool-Mate sul polso destro?
R Certo, il Pool-Mate funzionerà su entrambi i polsi, basta cambiare impostazioni nel menu SETUP.

I

D Il PoolMate mi dà strane letture quando cambio bracciata nel bel mezzo di una vasca.
R il PoolMate non è progettato per riconoscere cambi di bracciata a metà di una vasca. Se devi cambiare stile lo devi fare quando finisci la vasca. Se ci sono interruzioni nelle bracciate a metà vasca il PoolMate darà letture scorrette.

D Che cosa misura l'indice di efficienza?
R L'indice di efficienza è basato sul metodo GOLF del quale potreste essere a conoscenza. è il numero di bracciate più il tempo impiegato a nuotare 25 metri. Concentrarsi sulla riduzione di questo numero aumenta la vostra efficienza e migliora la nuotata

D Come viene misurata la velocità?
R Abbiamo appurato che il tempo per nuotare 100m per un nuotatore è più significativo dei metri al secondo o delle miglia orarie. Quindi la velocità mostrata dal PoolMate è la media del tempo in secondi per 100 metri.

D Il PoolMate funziona se faccio le virate?
R Si, il PoolMate funziona sia che tu faccia virate sia che tu ti spinga dal muro normalmente.

D Quanto è preciso il PoolMate?
R L'orologio è stato testato su un'ampio campione di nuotatori per un periodo di oltre 18 mesi prima della commercializzazione. Abbiamo ricavato un indice di accuratezza del 99.75% dal nostro database di migliaia di vasche di molti nuotatori con tempi tra i 22 e i 40 minuti su distanza di 1500 metri. Non si garantisce una tale percentuale sul singolo nuotatore e i calcoli possono variare per nuotatori la cui abilità natatoria sia fuori dalla norma.

D L'orologio funziona in ogni piscina?
R L'orologio funziona in tutte le piscina più lunghe di 10 metri. Basta impostare la lunghezza della vasca prima dell'uso (valore predeinito 25 m). Considerate che per riconoscere che state nuotando il PoolMate necessita di diverse bracciate e se nuotate in una piscina molto corta potreste raggiungere il bordo prima che il Pool-Mate capisca che state nuotando.

L'Indice di Efficienza è calcolato dalla distanza percorsa per bracciata e il tempo per bracciata. Questo indice si abbassa quando la tua efficienza sale.

meno di 30	Eccellente - Atleta Professionale
30-40	Molto buono
40-50	Sopra la Media
50-70	Medio
più di 70	Sotto la Media

Cura e manutenzione

Il PoolMate è impermeabile fino a 50m, comunque i pulsanti non sono progettati per essere attivati in immersione. Accertatevi di attivare i pulsanti tenendo il PoolMate fuori dall'acqua. Non tuffatevi con il PoolMate. Il PoolMate non dovrebbe essere utilizzato se compare della condensa all'interno. Non tentate mai di riparare da soli il vostro PoolMate.
Proteggete il vostro PoolMate da urti e oggetti affilati, calore estremo e prolungata esposizione alla luce del sole.
Quando non lo utilizzi riponi il tuo PoolMate in un luogo asciutto e a temperatura ambiente. Non conservarlo in ambienti umidi come borse sportive. Non pulirlo con detergenti che potrebbero danneggiare lo chassis o le guarnizioni.
Detergi il PoolMate con un panno umido e sapone delicato se necessario.

Garanzia

Nessuna garanzia viene concessa sull'accuratezza del Pool-Mate o della sua capacità di contare correttamente vasche e bracciate di nuotatori con nuotate non corrette o particolari. Se questo prodotto dovesse presentare difetti di fabbricazione, PoolMate lo sostituirà gratuitamente per un periodo di 12 mesi dall'acquisto (è richiesta una prova d'acquisto). Questa garanzia è valida solo nei confronti dell'acquirente originale e in difetti di fabbricazione che emergono durante il normale uso del prodotto. La garanzia non copre le batterie, il rimpiazzo delle stesse, danni o difetti causati dall'uso improprio o del prodotto, a distrazione o negligenza, alterazioni o modifiche del prodotto e qualsiasi malfunzionamento dovuto ad un uso non previsto del prodotto. PoolMate non sarà responsabile in ogni caso di qualsiasi danno causato dall'uso improprio del prodotto. PoolMate non si assume responsabilità per perdite o rivendicazioni di terze parti che possono sorgere in conseguenza dell'uso di questo prodotto. Se è necessaria una qualsiasi rivendicazione o garanzia scrivete una mail a: support@mypoolmate.com (o chiamate il +44 (0)1784 481562) per ottenere un codice di sostituzione prodotto (returns number) prima di rispedire indietro il Pool-Mate. Non si accettano resi sprovvisti di codice di sostituzione prodotto (returns number).

I

Sostituire la batteria

La batteria del The PoolMate (CR2032) ha una durata media di oltre 24 mesi. Più ore lo utilizzi e meno la batteria durerà. Per mantenere l'impermeabilità e perché la garanzia sia valida, il Pool-Mate deve essere inviato a to Swimovate Ltd per il cambio batterie o portato da un orologiaio. Non cambiate le batterie da soli.

Certificazione - Il PoolMate ha i marchi di approvazione CE e FCC Il marchio CE è utilizzato per indicare la conformità alle direttive EMC 89/336/EEC della Comunità Europea. Il PoolMate è stato sottoposto ad analisi e trovato conforme ai limiti per un dispositivo digitale di Classe B in conformità con la parte 15 delle regole FCC. Questi limiti sono imposti per garantire una protezione ragionevole contro interferenze dannose in impianti residenziali

Patent

UK number 0822084.0 | USA number Us2010204952

Questo Manuale Utente e i suoi Contenuti sono diretti a fornire le istruzioni di utilizzo al cliente in merito alle possibilità di utilizzo del Pool-Mate. Ne è vietata la riproduzione anche parziale senza il consenso della PoolMate. Molta cura è stata dedicata all'accuratezza di questo manuale ma i suoi contenuti sono soggetti a mutamento senza preavviso. L'ultima versione di istruzioni può essere scaricata da www.pool-mate.com.

Copyright © 2015

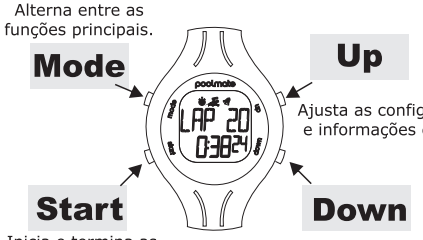
www.swimovate.com

Conteudo

Bem-vindo.....72
Guia Rapido.....73
Nadando.....74
Selecionando suas configuracoes.....75
Configurando a hora.....76
Configurando o alarme.....76
Nadando em Aguas Abertas.....77
Chrono.....78
Revisando suas sessoes.....79
Removendo sessoes.....80
Duvidas frequentes.....81
Cuidados e manutencao.....83
Garantia.....83
Substituindo a bateria.....84

P

Bem vindo ao manual do usuário PoolMate



Notas importantes:

1. O Pool-Mate detecta padrões regulares de braçadas dos estilos Crawl, Peito, Costas ou Borboleta somente. O Pool-Mate deve ser colocado em modo *PAUSE* ao treinar exercícios educativos.

2. As braçadas devem mudar somente no fim de uma volta, não durante a volta ou contagens imprecisas de voltas ou braçadas poderão ocorrer.

3. A contagem de braçadas exibidas representa o número de braçadas do braço em que o Pool-Mate está colocado. Lembre-se que ao se nadar Crawl ou Costas a contagem representa apenas a metade do número total de braçadas.

4. Como na maioria dos relógios esportivos, os botões não devem ser operados debaixo da água. ASSEGURE-SE de que o Pool-Mate esteja fora da água antes de pressionar os botões. NÃO mergulhe usando o Pool-Mate. As pressões elevadas e a água pode entrar no relógio.

5. O PoolMate irá estimar sua distância em Águas Abertas (OWS) com base no tamanho da sua braçada. Ele precisa ser calibrado durante o primeiro treino de Águas Abertas e deve ser repetido com freqüência para obter melhores resultados.

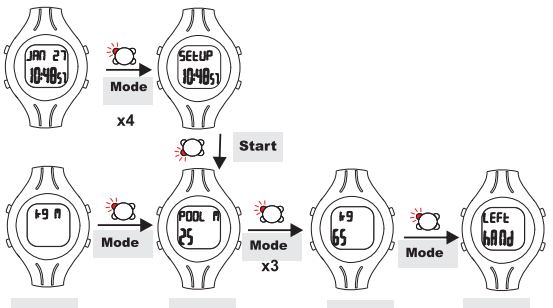
Guia Rápido

Ao utilizá-lo pela primeira vez, é necessário ajustar o sistema de medidas, o tamanho da piscina, o seu peso e o braço em que ele ficará. As configurações padrão são 25m, 65KG e braço esquerdo, respectivamente.

A partir da tela principal de horas (*CLOCK*):

1. Pressione o botão ***Mode 4 vezes*** para exibir o menu *SETUP* e selecione-o pressionando ***Start***;
2. Se necessário, altere o sistema de medidas de métrico para imperial apertando ***Up/Down***. Em seguida pressione ***Mode 3 vezes***;
3. Ajuste o tamanho da piscina pressionando ***Up/Down***. Pressione novamente ***Mode***;
4. Ajuste o seu peso pressionando ***Up/Down***. Pressione novamente ***Mode***;
5. Ajuste o braço em que o Pool-Mate ficará, pressionando ***Up/Down***. Pressione novamente ***Mode***;
6. Por fim, segure o botão ***Start*** por 2 segundos para retornar ao menu principal e ***Mode*** para retornar à tela de horas.

Pronto, você agora já pode nadar!



P

Nadando

Registrando a sessao inteira

A partir da tela principal (CLOCK), aperte *Start* para começar (o ícone SWIM aparecerá)
Durante e depois da sessão, pressione ***Up*** e ***Down*** para visualizar as voltas (*LAP*), braçadas (sk - *strokes*), distância (M), calorias (CA), índice de eficiência (EF) e número da série.
Pressione ***Mode*** para exibir o tempo decorrido desde o início. Pressione-o novamente para exibir a hora atual (*CLOCK*).**Pressione *Start* por 2 segundos para parar.**

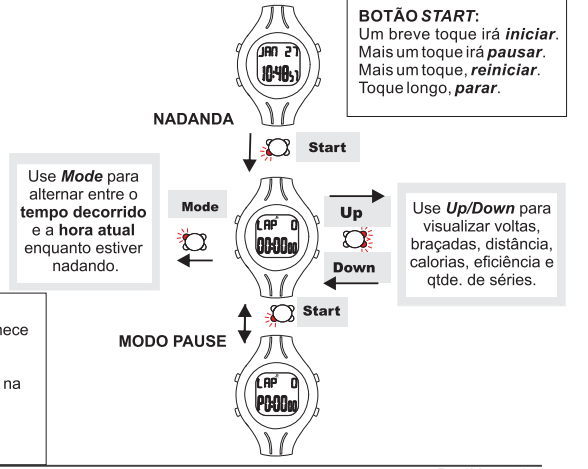
Registrando series individuais

Até 99 séries podem ser registradas em cada sessão.

A partir da tela principal (*CLOCK*), pressione *Start* - comece a nadar a primeira série.

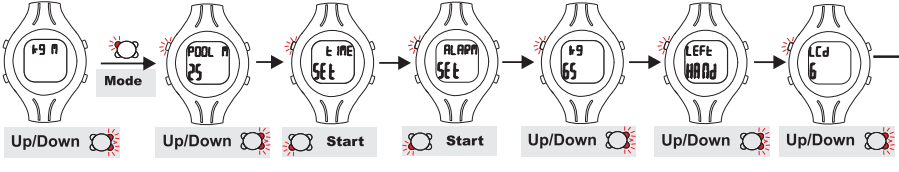
Pressione *Start* para terminar a série (a letra P aparecerá na segunda linha e o tempo será reiniciado).
Pressione *Start* para reiniciar - nade a próxima série.

Pressione *Start* por 2 segundos para parar.



Selecionando as suas configurações

A partir da tela *CLOCK*, pressione ***Mode 4 vezes*** para exibir *SETUP*. Pressione ***Start***. Use ***Mode*** para navegar entre as configurações do relógio.



Mudar para jardas e libras.

Mudar tamanho da piscina.

Menu **HORA**

Menu **ALARME**

Mudar peso corporal.

Selecionar braço onde o relógio será usado.

alteração do contraste



Indicador do nível de bateria. Varia de 1 (baixo) a 6 (alto).

segure down para excluir todos os logs

aperte Start , em seguida, up/down editar o comprimento do curso (OWS mode)

Segure Start

DICA: Segure ***Start*** por 2 segundos a qualquer momento para retornar ao menu principal da função.

P

Configurando a hora

A partir do menu *TIME*:
Pressione ***Start*** - o campo de horas irá piscar, pressione ***Up/Down*** para mudar o valor. Pressione ***Mode*** para configurar os minutos. Pressione novamente ***Mode*** para configurar o ano, mês, dia e então o sistema de horas (12/24). Use ***Up/Down*** para ajustar cada valor.

Segure ***Start*** por 2 seg. para retornar ao ***SETUP***.
Segure ***Start*** novamente por 2 seg. para retornar ao menu

Segure Start **DICA:** Segure ***Start*** por 2 segundos para sair.



Start

Selecione horas, minutos, ano, mês, dia, 12/24.



Mode

Up

to change

Down

mudar valor

Configurando o alarme

A partir do menu *ALARM SET*:
Pressione ***Start*** - o campo de horas irá piscar, pressione ***Up/Down*** para mudar o valor. Pressione ***Mode*** para configurar os minutos. Pressione novamente ***Mode*** para ativá-lo ou desativá-lo (***on/off***). Use ***Up/Down*** para ajustar cada valor.

Segure ***Start*** por 2 seg. para retornar ao ***SETUP***.
Segure ***Start*** novamente por 2 seg. para retornar ao menu principal.

Configurar o alarme para ligado (ON) fará com que o ícone Sino, logo acima dos segundos, seja exibido na tela O alarme irá tocar todos os dias por um minuto ou até que o botão Mode seja pressionado.



Start

Selecione horas, minutos, on/off



Mode

Up

to change

Down

mudar valor

P

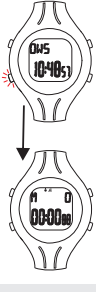
Nadando em Águas Abertas (Openwater swimming)

O PoolMate também pode ser usado no modo OWS (Águas Abertas)ao nadar ao ar livre em um lago, represa ou mar. Ele vai estimar sua velocidade, distância, etc, usando o tamanho da sua braçada e o número de braçadas.

A primeira vez que você usar o modo OWS você precisa realizar um treino de calibração. Este treino deve ser em condições similares ao seu habitual treino normal, no mesmo local e com as roupas de natação que costuma utilizar.
Você vai precisar nadar em um percurso com uma distância conhecida, caso você não saiba, procure perguntar ao seu técnico ou instrutor do local.

Instruções de calibração
No início do curso aperte MODE para chegar ao modo OWS e, em seguida, pressione START. Nade o percurso apenas uma vez.
Segure o botão START por 2 segundos para parar a sessão, em seguida, pressione UP para verificar os resultados. Aperte até você ver a distância, neste momento, não será o resultado correto, mas não se preocupe.
Pressione start e, em seguida, aperte os botões UP ou Down e altere a distância até que combine com a distância do percurso conhecido. Segure o botão START por alguns segundos para sair. Ele agora está calibrado com a distância da sua braçada.

Nos seus próximos usos em natação apenas pressione MODE até que apareça OWS, pressione START e nade.



O modo OWS também pode ser usado para estimar a distância em uma piscina infinita.
É só nadar algumas voltas em uma piscina habitual ou águas abertas com a mesma intensidade que você iria usar na piscina infinita e seguir as instruções de calibração.

(Por favor, note que esta é uma estimativa e não será tão precisa quanto as medições de GPS de um caiaque ou outro equipamento).

P

Chrono

Use o PoolMate **neste modo quando correr ou pedalar**

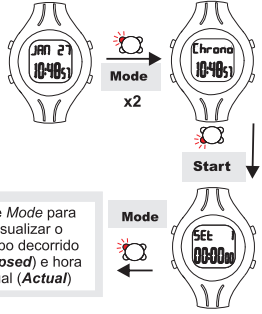
O PoolMate também pode ser utilizado como um cronômetro de até 99 voltas quando não utilizado na piscina.

A partir de CLOCK, pressione *Mode* para ir em CHRONO
Pressione ***Start*** .
Set 1 será exibido na tela.
Assim como nadando, pressionando ***Start*** novamente irá PAUSAR.
Mais um toque irá REINICIAR e a contagem de sets (voltas) será incrementada.

Um toque longo em ***Start*** irá parar.

A sessão pode ser visualizada da mesma forma que as sessões de natação, utilizando ***Up/Down*** imediatamente após o fim da sessão ou a partir da opção ***LOG***. Os registros de cronômetro se distiguem aos de natação pela ausência do ícone ***SWIM*** no centro da tela.

NOTA: Em modo Chrono o sensor de movimento não estará ativado. Será registrado apenas os tempo, sem velocidade ou distância.



BOTÃO *START*:

Um breve toque irá ***iniciar***.
Mais um toque irá ***pausar***.
Mais um toque, ***reiniciar***.

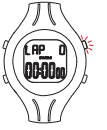
Toque longo, ***parar***.

Revisando suas sessões

O Pool-Mate **contém memória suficiente para armazenar até 50 sessões.**

Última sessão

Os dados da última sessão podem ser visualizados logo após a sessão diretamente no relógio apenas usando os botões ***Up/Down***. Pressione-os para ver as voltas, média de braçadas por volta, distância, velocidade (segundos por 100m ou jardas), calorias, eficiência e hora.



Outras sessões

A partir do menu *CLOCK*, pressione o botão *Mode* x3 vezes para acessar o *LOG*

Pressione ***Start*** para acessar. Use ***Up/Down*** para navegar entre as sessões gravadas (o Pool-Mate armazena cada sessão através de um número e data).

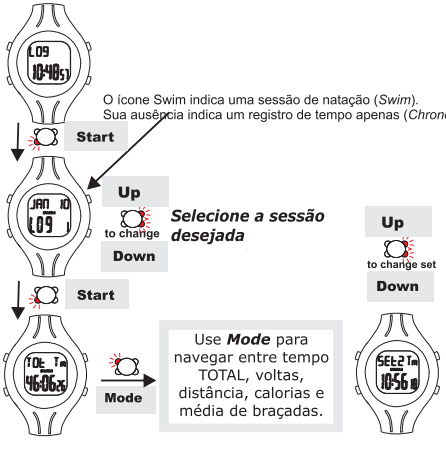
Pressione ***Start*** para visualizar os detalhes do log.

Utilize ***Mode*** para navegar entre os TOTAIS da sessão em questão - Tempo de natação (Tot Tm), Rest time (REST T), calorias (CAL), voltas (Tot L), distância (Metres).

Qualquer SÉRIE pode ser visualizada. Navegue entre tempo da série (S1), Rest time (S1 RST), voltas (S1 LAP), distância (S1 M), médias de braçadas (S1 STK), velocidade (S1 SPD), índice de eficiência (S1 EFF) utilizando ***Mode***.

Segure ***Start*** para sair.

DICA: Para visualizar como as medições variam entre as séries (tempo, velocidade, etc), selecione a medição desejada (ex. tempo) pressionando ***Mode*** e navegando entre as séries utilizando ***Up/Down***.
A medição será mostrada para cada série e então você poderá compará-las.

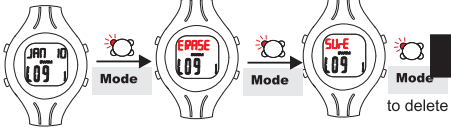


Removendo sessões

Todas as sessões são automaticamente salvas, entretanto é possível remover sessões individuais.

Selecione a sessão que você deseja remover e então pressione ***Mode***. A mensagem ***ERASE*** irá piscar na parte superior do display.
Pressione novamente ***Mode*** para remover a sessão selecionada.

NOTA: Uma vez removida a sessão, não será possível recuperá-la.



P

Dúvidas frequentes

Como funciona o Pool-Mate?
O Pool-Mate contém o estado da arte de sensores de movimento que detectam o movimento do seu braço. Nossos algoritmos de software únicos e técnicas de processamento digital analisam os dados obtidos e extraem automaticamente as voltas, braçadas, distância, velocidade e calorias.

Eu preciso pressionar algum botão ao final de cada volta assim como outros contadores de voltas?
Não. O Pool-Mate é totalmente automático e percebe quando você começa uma nova volta sem que você faça qualquer coisa.

Pool-Mate não conta todas as minhas voltas.
Se você obtém resultados de voltas imprecisos, certifique-se de que o relógio esteja bem preso e que não se desloque pelo braço. Tente também deslizar por um período maior no começo de cada volta. Isto economiza sua energia e dá um pouco mais de tempo para registrar as mudanças de voltas. Alguns nadadores podem obter resultados melhores utilizando-o no outro braço.

Porque eu devo informar o meu peso?
O Pool-Mate usa o peso para calcular as calorias gastas.

Eu desejo nadar séries. O Pool-Mate pode gravar cada série?
Sim, você pode rever todos os detalhes de cada série individualmente assim como o total de toda uma sessão.

Posso utilizar o Pool-Mate no meu braço direito?
Sim, o Pool-Mate irá funcionar em ambos os braços. Apenas configure-o de acordo no menu *SETUP*.

O Pool-Mate não fuciona quando estou fazendo pernadas ou exercícios educativos.
O Pool-Mate deve ser colocado em Pause nas pernadas ou exercícios educativos de treinamento.

O Pool-Mate irá funcionar com viradas olímpicas?
Sim, o Pool-Mate irá funcionar com viradas olímpicas ou simplesmente empurrando a borda da piscina.

P

O PoolMate dá resultados estranhos quando eu mudo o estilo de braçada no meio de uma volta
O PoolMate não foi projetado para reconhecer mudanças de estilo no meio da volta. Se você pretende mudar o estilo, você deve fazê-lo após completar uma volta. Se ocorrer uma hesitação ou interrupção no padrão da braçada, isto também poderá causar contagens imprecisas de voltas.

O que o índice de eficiência mede?
O índice de eficiência é baseado no método *Swim Golf* que você já deve estar familiarizado. É o número de braçadas mais o tempo gasto para nadar 25 metros. Concentre-se em reduzir este número para aumentar a sua eficiência e melhorar o seu nado.

Qual é a unidade de medida apresentada em *Speed*?
Nós descobrimos que o tempo para se nadar 100 metros (ou jardas) é a medida mais significativa do que metros por segundo ou milhas por hora, já que os nadadores estão acostumados a usar o relógio da piscina e julgar a sua velocidade a partir dele. A velocidade mostrada é a média de tempo em segundos para 100 metros no sistema métrico ou jardas no sistema imperial.

Quão preciso é o PoolMate?
O relógio foi testado por uma ampla gama de nadadores durante um período de 18 meses antes do seu lançamento. Nós temos um índice de precisão de 99,75% no nosso bancos de dados de milhares de voltas de nadadores, nadando sessões de 1500 metros com tempos entre 22 e 40 minutos. Não há garantia da precisão para nadadores com braçadas ou habilidades diferentes do padrão.

O relógio irá funcionar em qualquer piscina?
O relógio irá funcionar em piscinas de 10 metros ou mais. Só é necessário configurar a distância da piscina antes do uso. Para perceber que você está nadando, o relógio precisa detectar várias braçadas. Se utilizá-lo em uma piscina muito pequena, você irá alcançar a extremidade da piscina antes que isto ocorra.

Para mais informações, acesse
www.pool-mate.com.

Cuidados e manutenção

O PoolMate é resistente a água até 50m, entretanto os botões não foram projetados para serem operados debaixo da água. Você deve assegurar-se de que o relógio esteja fora da água antes de pressionar qualquer botão. Evite mergulhar com o relógio. O PoolMate não deve ser utilizado se sinais de embaço ou gotas de água aparecerem dentro dele. Jamais tente desmontá-lo ou consertá-lo você mesmo.
Sempre proteja o seu PoolMate de choques, objetos pesados e pontiagudos. Projeta-o do calor extremo e da exposição prolongada da luz direta do sol.
Se não estiver em uso, guarde-o em um ambiente limpo, seco e em temperatura ambiente. Não guarde-o em ambientes úmidos como mochilas com toalhas ou roupas molhadas.
Evite a exposição a produtos químicos fortes ou de limpeza. Eles podem danificar o isolamento, a caixa ou acabamento final.
Se precisar de limpá-lo, use um pano úmido macio com sabão neutro.

Garantia

Nenhuma garantia é fornecida sobre a precisão do relógio e sua habilidade de contar voltas e braçadas para nadadores em particular.
Se este produto apresentar falhas em função de materiais defeituosos ou do seu processo de fabricação, a PoolMate. irá repará-lo ou substituí-lo sem nenhum custo, num período de 1 (um) ano a partir da data da compra (comprovação da data da compra requerida). Esta garantia é oferecida somente ao comprador original e cobre defeitos nos materiais e fabricação decorrentes de um uso normal. Ela não cobre a bateria, substituição da bateria ou danos e falhas resultantes do uso inapropriado do relógio, modificações ou uso fora do escopo especificado. A PoolMate não se responsabiliza de forma alguma por quaisquer danos decorrentes do mal uso ou inabilidade no uso. Se alguma reclamação se fizer necessária dentro do prazo de garantia, envie um email para support@mypoolmate.com (em inglês) ou ligue para +44 (0)1784 481562 para obter um código de retorno antes de retornar o seu Pool-Mate. Não serão aceitas devoluções sem o código de retorno.

Substituindo a bateria

A bateria do Pool-Mate (CR2032) tem um tempo estimado de vida de aproximadamente 24 meses. Quanto maior a sua média de sessões de natação por semana, menor será este tempo. Para manter a resistência à água e manter a garantia, o Pool-Mate deve ser retornado para a Swimovate Ltda. para a substituição da bateria ou levado a uma relojoaria qualificada. **Não tente trocar a bateria você mesmo.**

Certificação

O PoolMate tem aprovação dos orgãos CE e FCC. A marca CE é utilizada em conformidade com a diretiva 89/336/EEC da *Europe Union EMC*. O PoolMate foi testado e está de acordo com os limites da Classe B de aparelhos digitais, conforme a Parte 15 das regras FCC. Estes limites foram definidos para prover proteção razoável contra interferências danosas em uma instalação residencial.

Patent

UK number 0822084.0 | USA number Us2010204952

O conteúdo deste Manual de Usuário tem apenas o objetivo de oferecer aos nossos clientes o conhecimento necessário para a operação do Pool-Mate. Este conteúdo não deve ser relevado ou reproduzido sem o consentimento prévio por escrito da PoolMate. Um grande cuidado foi tomado para assegurar a acurácia desta documentação, entretanto seu conteúdo está sujeito a alteração a qualquer momento sem prévia notificação. A versão atualizada desta documentação pode ser baixada de www.pool-mate.com.

Copyright © 2015

O **Índice de Eficiência** é calculado a partir da distância percorrida por braçada e o tempo por braçada. Este índice diminui conforme a sua eficiência aumentar.

menos de 30	Excelente - Atleta profissional
30-40	Muito bom
40-50	Acima da média
50-70	Na média
mais de 70	Abaixo da média