

pool
mate
hr

Manuale Utente

v1.01



swimovate

Benvenuti nel Manuale Utente Pool-Mate HR

Cicla tra le funzioni principali

Mode

Breve pressione - Start
Tieni premuto 2 sec-
Stop/esci dal menu
attuale

Start



Su

Regola le impostazioni e le caratteristiche da visualizzare

Giù

Tieni premuto per retroilluminazione

Contents:

PoolMateHr watch
USB pod and lead
Chest belt
Instruction manual

Note importanti:

1. Il tuo PoolMate HR è progettato per funzionare in piscina, non in acque libere.
2. Il PoolMateHR deve essere messo in pausa se si fanno serie di gambe o di tecnica, riconosce solo gli stili ufficiali (Crawl, Rana orso Delfino)
3. Puoi cambiare lo stile solo alla fine di una vasca, non a metà oppure il conteggio e la raccolta dei dati saranno inaccurati
4. Il conteggio delle bracciate che ti viene mostrato è quello del braccio su cui indossi il PoolMate HR. Quindi quando nuoti Stile (Crawl) Dorso devi raddoppiarlo perché il parametro indicherà i cicli di bracciata
5. I pulsanti non sono fatti per essere premuti in immersione. Quando premi i pulsanti assicurati che sia fuori dall'acqua e **NON TUFFARTI** con il PoolMate HR indosso
6. Il sensore cardio è stato progettato per funzionare dentro e fuori dall'acqua, potrebbe avere problemi in stretta vicinanza con altri dispositivi elettronici avendo esso componenti magnetiche

Quando utilizzi il Pool-Mate per la prima volta devi averlo caricato per almeno 3 ore e impostato la lunghezza della vasca, il tuo peso e la mano su cui lo indosserai

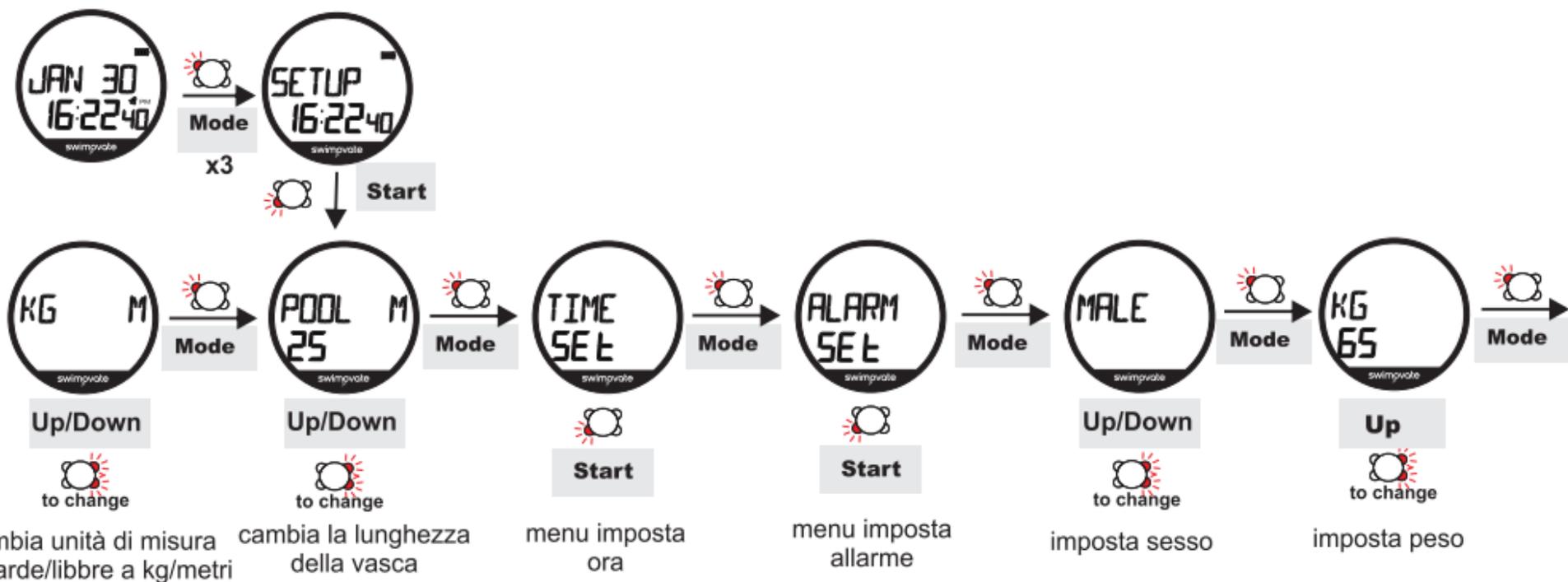
Con la pressione del tasto Mode scorrerai tra le diverse modalità

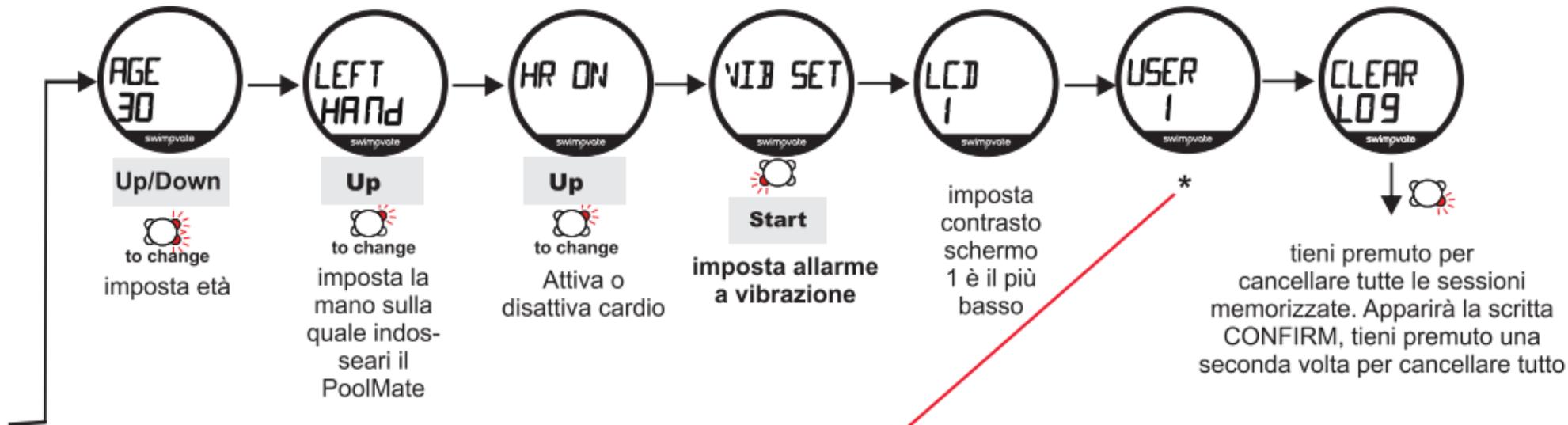


Suggerimento:
Tieni premuto Start per 2 sec per uscire in qualsiasi momento o ritornare al menu principale di quella funzione

Selezionare le tue impostazioni

Dalla schermata principale OROLOGIO, premi **Mode** 3 volte per visualizzare **SETUP**. Premi **Start** e usa **Mode** per selezionare



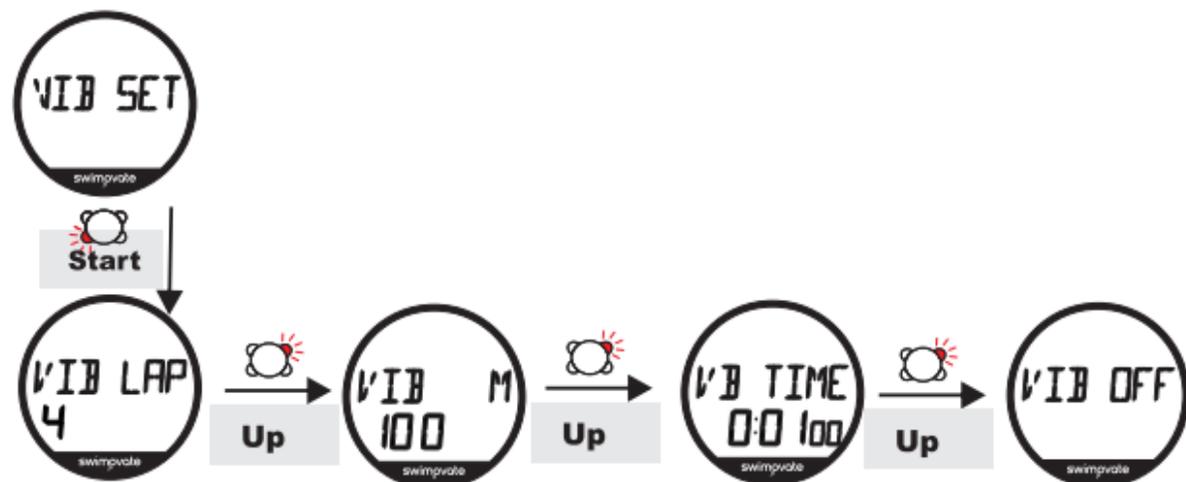


Suggerimento:
Tieni premuto Start per 2 sec per uscire in qualsiasi momento o ritornare al menu principale di quella funzione

***Cambiare nuotatore:** il PoolMateHR è stato progettato per gestire fino a tre diversi nuotatori e lo stesso software a gestire le diverse nuotate. In ogni caso al singolo nuotatore deve essere assegnato un numero (1,2 o 3). Il nuotatore poi dovrà selezionare quel numero nel menu impostazioni (e cambiare il peso) prima di iniziare a nuotare.

Impostare l'allarme a vibrazione

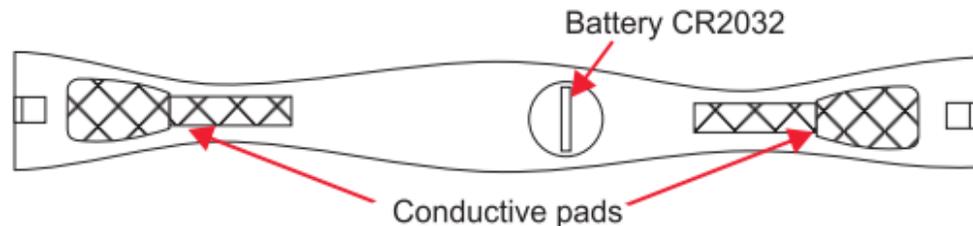
Da SETUP premi Start e poi Mode finché non vedi VIB SET



In breve: da VIB SET premi Start, premi UP per scegliere tra impostare la vibrazione per un numero di vasche, per una distanza, per un intervallo di tempo oppure per disattivare la vibrazione. Premi Start per selezionare l'impostazione da modificare, premi Up e Down per cambiare il valore quindi tieni premuto Start per 2 secondi per salvare e uscire

Cardiofrequenzimetro

Importante: il PoolMate HR è un orologio sportivo e non è pensato per essere utilizzato come dispositivo medico



Fascia pettorale:

1. Inumidisci i conductive pads (vedi immagine) sulla parte interna della fascia pettorale con alcune gocce d'acqua, saliva o gel conduttivo per assicurare una migliore trasmissione.
2. Aggancia la fascia al petto e regolane la misura. Per fare in modo che il segnale sia stabile stringila bene al di sotto dei tuoi pettorali, con il logo swimovate al centro del petto.

Trasmissione segnale:

1. Il PoolMate HR è progettato per trasmettere il segnale cardio anche sott'acqua, al contrario di molti cardiofrequenzimetri classici. Utilizza una frequenza di trasmissione molto bassa nell'ampiezza del campo magnetico e può essere influenzato dalla vicinanza di dispositivi magnetici o elettronici (come computer o altri cardiofrequenzimetri). Questo può avere come risultato alcune letture sballate. Se dovesse succedere sarà sufficiente allontanarsi dal dispositivo che disturba il PoolMate HR e riavviare la sessione di allenamento.
2. La fascia pettorale e l'orologio hanno un raggio di trasmissione limitato, quindi se tenete a una distanza maggiore di petto/polso l'orologio la lettura potrà interrompersi.

Se il PoolMate HR non dovesse recepire il segnale dalla fascia:

Controllate che sia ben posizionata sul petto

Controllate che i conductive pads siano umidi

Controllate il livello di batteria della fascia (Cr2032, facilmente sostituibile svitando l'alloggio con una moneta - richiudere nel modo corretto)

Modalità Nuoto

registrare una sessione di allenamento

Dalla schermata principale premi Start per cominciare (apparirà l'icona SWIM)

Se il cardio è attivato nel menu SETUP (impostazioni) l'orologio cercherà il segnale della fascia pettorale.

Appena troverà il segnale visualizzerà il messaggio START. Premi Start per iniziare e comincia a nuotare!

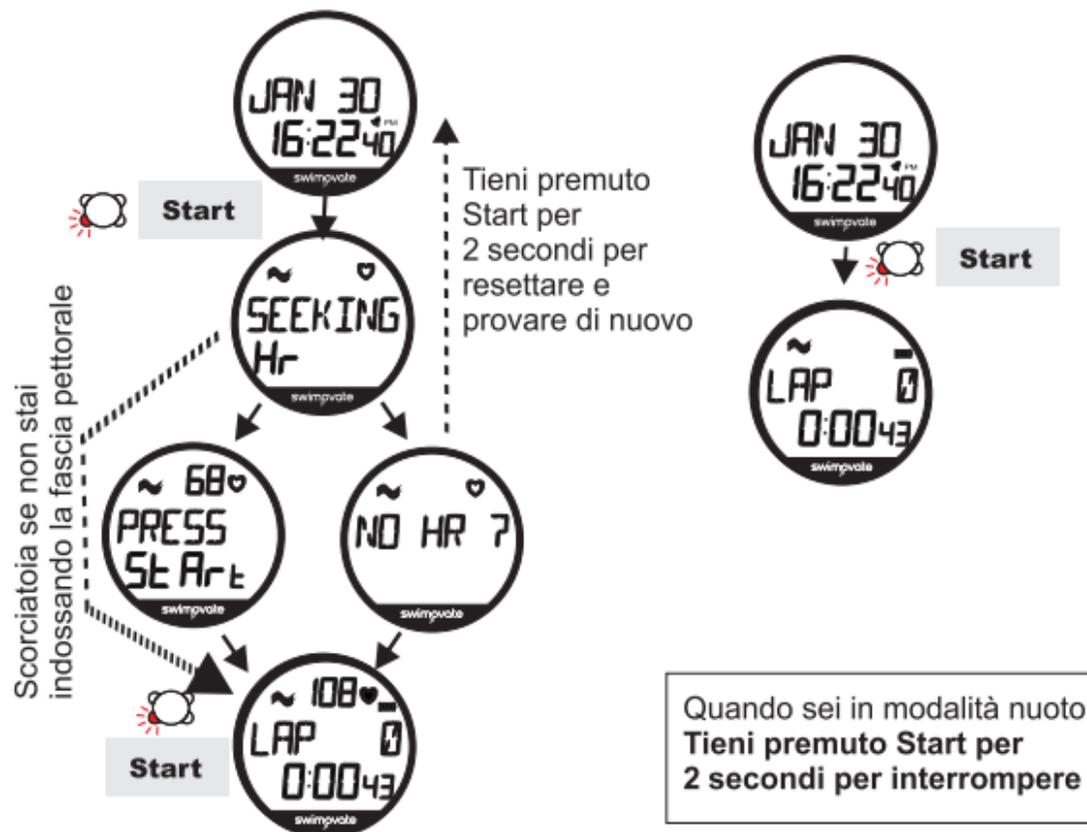
Se non trovasse segnale visualizzando la dicitura NO HR allora cerca ancora il segnale tenendo premuto per 2 secondi Start in modo da resettare, poi premi di nuovo una volta Start.

Se il cardio è disattivato ti basterà premere una volta sola lo Start e iniziare a nuotare.

Durante o dopo la sessione premi Up e Down per visualizzare bracciate, distanza, calorie, indice di efficienza e numero di serie al posto delle vasche. premi Mode per visualizzare il tempo trascorso da quando hai iniziato a registrare i dati, premi di nuovo per visualizzare l'ora attuale.

Cardio attivato

Cardio disattivato



Serie di allenamento

Puoi memorizzare fino a 99 serie in ogni sessione

registrare singole serie

Immagina di voler nuotare 10 serie da 100m. Puoi registrare ogni serie all'interno della stessa sessione di nuoto

Dalla schermata principale (orologio) premi start - Serie di Nuoto 1

Premi start per mettere in pausa alla fine dei 100m (una **P** apparirà per indicarlo e il tempo della tua ultima serie rimarrà visualizzato per 3 secondi dopodiché verrà visualizzato il tempo della pausa)

premi di nuovo Start per iniziare la seconda serie - Serie di Nuoto 2
Premi start per mettere in pausa.

Premi start e nuota la terza serie e così via...
Tieni premuto Start per due secondi per chiudere l'allenamento

La P indica che l'orologio è in pausa. Assicurati di non essere in pausa mentre nuoti!



Nota: se l'orologio non conta alcuna vasca per 5 minuti uscirà dalla modalità allenamento per risparmiare batteria e la tua sessione di allenamento potrebbe non venire memorizzata. Quindi ricordati sempre di chiudere/memorizzare il tuo allenamento alla fine tenendo premuto Start per due secondi

Rivedere le sessioni

Durante la nuotata

I dati possono essere visualizzati anche mentre nuoti utilizzando il pulsante Up per ciclare attraverso i vari parametri.

Le vasche sono visualizzate di default, ecco cosa visualizzi di seguito:

LAP - vasche (per la serie in corso)

STK - media bracciate per vasca (per la serie in corso)

M - distanza (per la serie in corso)

CAL - Calorie (per la serie in corso)

T - tempo (per la serie in corso)

SET - numero di serie (se maggiore di uno)

TL - vasche totali (se maggiore di uno)

TOTAL T - Tempo totale (se maggiore di una serie)

Dopdiché torna alle vasche (LAP)



Sessione precedente

I dati possono essere visualizzati dopo la nuotata direttamente dalla schermata principale orologio utilizzando direttamente i tasti Up e Down



Il PoolMate HR contiene una memoria ampia per memorizzare i dettagli di molte sessioni in modo che tu non debba scaricare sul computer i dati tutte le volte che nuoti. Se il cardio è attivato l'orologio non memorizzerà così tante sessioni poiché i dati cardio occupano molta memoria. Nota: i dettagli sulle singole vasche possono essere visualizzati solo nel software, dopo averli scaricati sul computer

Cancellare le sessioni

Tutte le sessioni sono archiviate automaticamente ma le puoi cancellare anche singolarmente.

Dalla schermata principale (orologio) premi mode due volte per andare alla schermata LOG. Seleziona il file di LOG (cioè la singola sessione) che vuoi cancellare e poi premi Mode.

La scritta ERASE? (CANCELLA?) comparirà a schermo. Premi Mode e ti verrà chiesto SURE? (SICURO?). Premi un'altra volta Mode per cancellare il file selezionato

Nota: una volta cancellata la sessione NON sarà più recuperabile
Non c'è bisogno di cancellare vecchie sessioni per liberare memoria. Una volta che la memoria sarà piena sovrascriverà gli allenamenti più vecchi.

Puoi cancellare tutti i LOG in un colpo solo dal menu SETUP (vedi a pagina 5)

