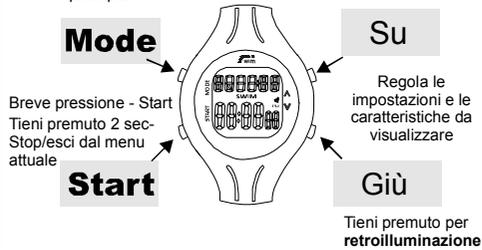


Pool-Mate Manuale Utente

Cicla tra le funzioni principali



Note Importanti:

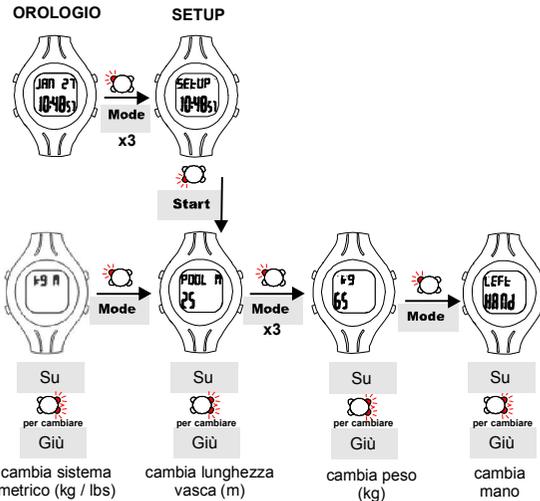
1. Il Pool-Mate è stato creato per nuotare in piscina. Non è progettato per funzionare in Acque Libere (mare).
2. Il Pool-Mate riconosce solo gli schemi delle bracciate a Crawl, Rana, Dorso e Farfalla, deve pertanto essere messo in modalità PAUSA durante serie di gambe o esercizi tecnici.
3. Per un calcolo accurato delle bracciate non dovreste cambiare stile nel mezzo di una vasca ma solo al termine di essa.
4. 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.
5. Come molti orologi sportivi i pulsanti non sono progettati per essere premuti in immersione. Assicuratevi di tenere il Pool-Mate fuorip dall'acqua prima di premere i pulsanti. Non utilizzatelo per immersioni, la pressione dell'acqua potrebbe provocare infiltrazioni nella cassa.

Guida Rapida

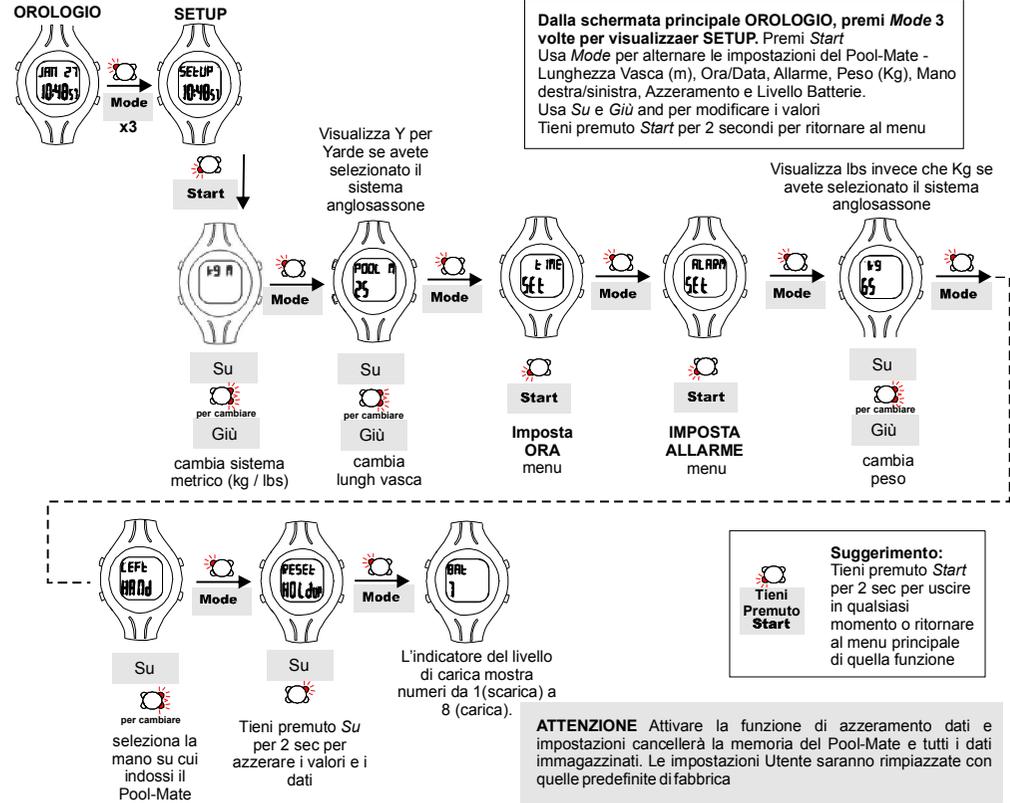
Quando utilizzi il Pool-Mate per la prima volta devi impostare la lunghezza della vasca, il tuo peso e la mano su cui indosserai il Pool-Mate. Le impostazioni predefinite sono 25m, 65Kg e mancino.

Dallo schermo principale OROLOGIO

Premi **Mode 3 volte** per visualizzare SETUP, selezionato premendo **Start**.
Imposta l'unità di misura tra sistema Metrico e Anglosassone premendo **Su/Giù**.
Imposta la lunghezza della vasca premendo **Su/Giù** finché non viene visualizzato il valore desiderato in metri.
Premi **Mode 3 volte** per impostare il tuo peso in Kg (usa di nuovo **Su/Giù** per selezionare il valore desiderato).
Premi **Mode** una volta per impostare mano sinistra o destra (usa il pulsante **Su** per selezionare).
Tieni premuto **Start** per 2 secondi per ritornare al menu principale e **Mode** per ritornare allo schermo **OROLOGIO**.
Ora sei pronto per **NUOTARE!**



Selezionare le tue impostazioni



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

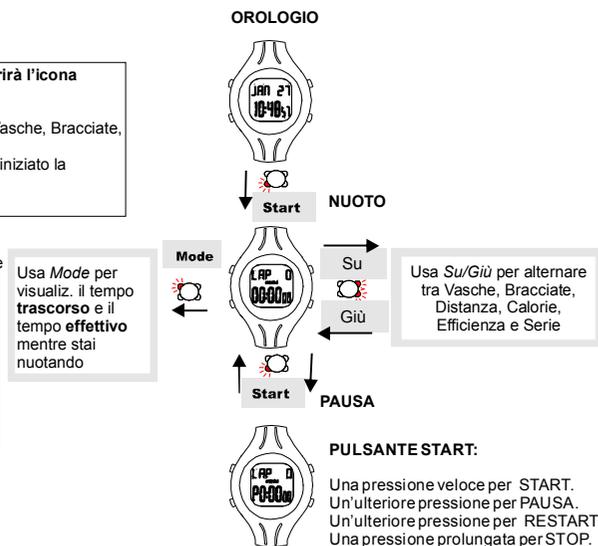
Dallo schermo OROLOGIO, premi **Start** - nuota la prima serie

Premi **Start** per Pausa (una **P** apparirà nella parte bassa del display e il timer si azzererà così potrai anche cronometrare il tuo riposo).

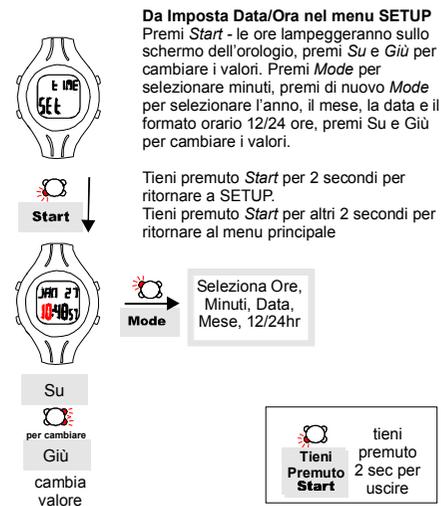
Press **Start** di nuovo per ricominciare il conteggio - nuota la serie successiva. Ripeti finché necessario

Tieni premuto **Start** per 2 sec per fermare

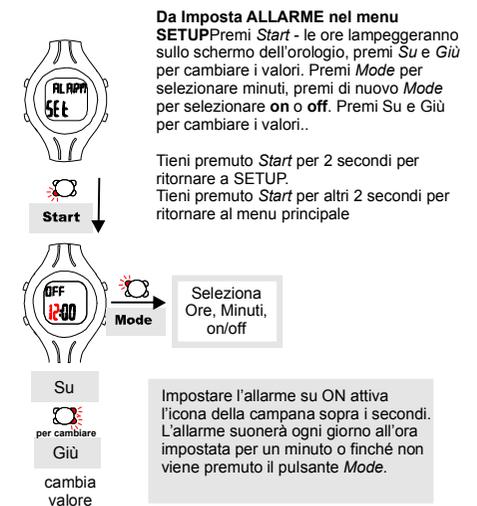
Il Pool-Mate deve essere messo in **Modalità Pausa** quando fate serie di gambe o tecniche. Per prolungare la vita delle batterie, se l'orologio NON è in PAUSA e nessuna vasca viene registrata per 5 minuti, il Pool-Mate smetterà di registrare e tornerà alla modalità orologio.



Impostare DATA/ORA



Impostare l'ALLARME



Rivedere le sessioni

Il Pool-Mate contiene memoria sufficiente a immagazzinare fino a **400 sessioni** di dati

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 yard), Calorie, Efficienza e Tempo.

Cancellare i dati

Tutte le sessioni sono automaticamente 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

Tieni premuto per 2 sec per uscire

Altre sessioni

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

Premi *Start* per entrare. Usa *Su* e *Giù* per scorrere attraverso le sessioni registrate (il Pool-Mate archivia ogni sessione nella memoria sessioni (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 (senza recuperi), Vasche, Distanza, Calorie e media bracciate.

Poi puoi visualizzare i dettagli di ogni singola Serie (SET). Scorri tra Tempo, vasche, Distanza, Media Bracciate, Velocità, Indice di Efficienza 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.

Su per cambiare Serie (SET)
Giù

SINGOLE SERIE (SET)

Usa *Mode* per scorrere tra Tempo, Vasche, Distanza, Calorie e Media Bracciate.

Usa *Mode* per scorrere tra Tempo, Vasche, Distanza, Bracciate per Vasca, Velocità e Indice di Efficienza delle SERIE (SET)

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 accoglierai di essere in lettura dei dati Cronometro perché l'icona SWIM non comparirà

NOTA: In modalità Cronometro il sensore di movimento non sarà attivo - solo il tempo viene registrato, non la velocità né la distanza.

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

Sostituire la batteria

La batteria del The Pool-Mate (CR2025) ha una durata media di oltre 12 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 Swimovate Ltd per il cambio batterie o portato da un orologiaio. Non cambiate le batterie da soli.

FAQs (Domande Frequenti)

D Come funziona il Pool-Mate?

R Il Pool-Mate 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 Pool-Mate 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 Pool-Mate utilizza quest'informazione per calcolare le Calorie bruciate.

D Io voglio allenarmi con delle Serie, il Pool-Mate può tenerle in memoria?

R Sì, Puoi richiamare dalla memoria del Pool-Mate 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 Il Pool-Mate funziona in Acque Libere?

R Il Pool-Mate è progettato per la piscina e questa versione non funziona in Acque Libere.

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.

D Il Pool-Mate mi dà strane letture quando cambio bracciata nel bel mezzo di una vasca.

R Il Pool-Mate 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 Pool-Mate darà letture scorrette.

D Che cosa misura l'indice di efficienza?

R L'indice di efficienza è basato sul metodo GOLF del quale potresti 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 Pool-Mate è la media del tempo in secondi per 100 metri.

D Il Pool-Mate funziona se faccio le virate?

R Sì, il Pool-Mate funziona sia che tu faccia virate sia che tu ti spinga dal muro normalmente.

D Quanto è preciso il Pool-Mate?

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 piscine più lunghe di 10 metri. Basta impostare la lunghezza della vasca prima dell'uso (valore predefinito 25 m). Considerate che per riconoscere che state nuotando il Pool-Mate 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



-Mate

orologio per Nuotatori

e Utente

.8



G:

Né su nu di pe ge fa ca all ac in Sv di pr ur pe ris sc

C:

Il 8€ ar cc ge im

Qi di vie Lt su ve

l'accuratezza del Pool-Mate o della vasca e bracciate di nuotatori con questo prodotto dovesse presentare l'acquirente originale e in difetti di te il normale uso del prodotto. La pipazzo delle stesse, danni o difetti doetto, a distrazione o negligenza, qualsiasi malfunzionamento dovuto swimovate Ltd non sarà responsabile ato dall'uso improprio del prodotto. nsabilità per perdite o rivendicazioni in conseguenza dell'uso di questo si rivendicazione o garanzia scrivete (o chiamate il +44 (0)1784 481562) il prodotto (returns number) prima di accettano resi sprovvisti di codice di r).

chi di approvazione CE e FCC re la conformità alle direttive EMC a. Il Pool-Mate è stato sottoposto ad un dispositivo digitale di Classe B in e FCC. Questi limiti sono imposti per le contro interferenze dannose in

nuti sono diretti a fornire le istruzioni abilità di utilizzo del Pool-Mate. Né è senza il consenso della Swimovate accuratezza di questo manuale ma i tamento senza preavviso. L'ultima cata da www.pool-mate.com.



Copyright © 2010 Swimovate Ltd

www.pool-mate.com