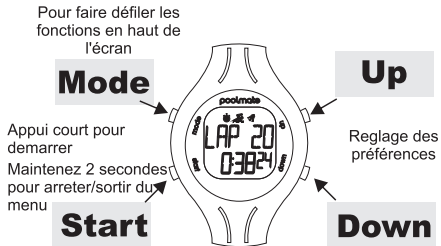


Contenu

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

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.

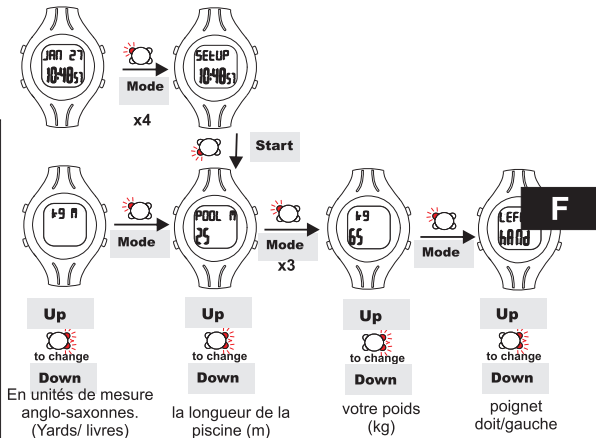
Vous pouvez changer d'unité de mesure en passant du système métrique au système anglo-saxon. Appuyez alors sur haut/Bas

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



Nager

Jusqu'à 99 sets par séance peuvent être enregistrés

Enregistrer une session

Depuis l'écran principal affichant l'heure, appuyez sur **Start** pour démarrer (l'icône **SWIM** apparaît) 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

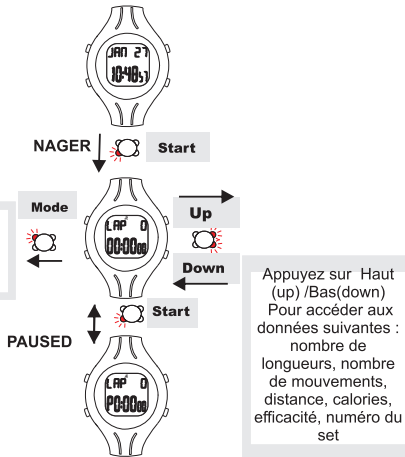
Depuis l'écran principal affichant l'heure, appuyez sur **Start** – nagez votre premier set

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.

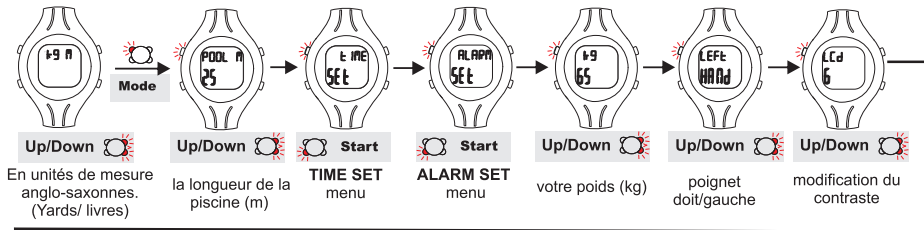
Maintenez la touche Start 2 secondes pour arrêter

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



Régler les préférences

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



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

Hold Start

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



Start



Up



to change

Down

Sélectionner
les Heures,
Minutes, Date,
Mois, 12/24hr



Mode

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**.



Start

sélectionner
les Heures,
Minutes,
on/off



Mode

Up



to change

Down

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

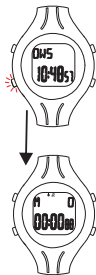
Au départ de la séance de calibration, appuyer sur « mode » jusqu'à affichage de « OWS », ensuite appuyer sur « Start ».

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 utilisé 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" apparaît

Appuyez à nouveau sur Start pour mettre en PAUSE.

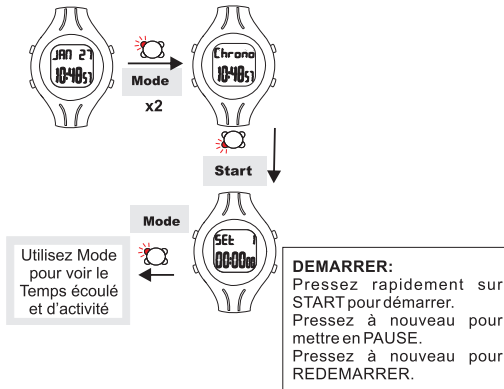
Pressez à nouveau pour REDEMARRER et vous passez au set suivant.

Pression longue pour ARRÊTER.

La séance peut être visualisée exactement comme les séances de natation – Appuyez sur Haut (up)/ Bas (down) après 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



Bilan de vos séances

Pool-Mate contient une large mémoire qui peut enregistrer jusqu'à 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



Start



Up

to change

Down

Sélectionnez LOG

Up

to change set

Down



Start



Mode

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 le fichier.

Attention : Tout fichier supprimé l'est définitivement.



Mode



Mode



Mode

to delete

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)

F

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 débiter 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 25 m. 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 PoolMate est sale, essuyez-le avec un chiffon doux et humide. Un savon doux peut être utilisé si nécessaire.

Remplacer la pile

La pile (CR2025) a un temps de vie estimé à plus de 24 mois. Plus vous utiliserez Pool-Mate, 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, Swimovate Ltd 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.

Swimovate Ltd 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. Swimovate Ltd n'assume aucune responsabilité pour pertes ou réclamations formées par des tiers. Si une réclamation sous garantie semble être nécessaire, contactez Swimovate par email à support@swimovate.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

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 Swimovate Ltd. 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 © 2011 Swimovate Ltd

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

www.swimovate.com

