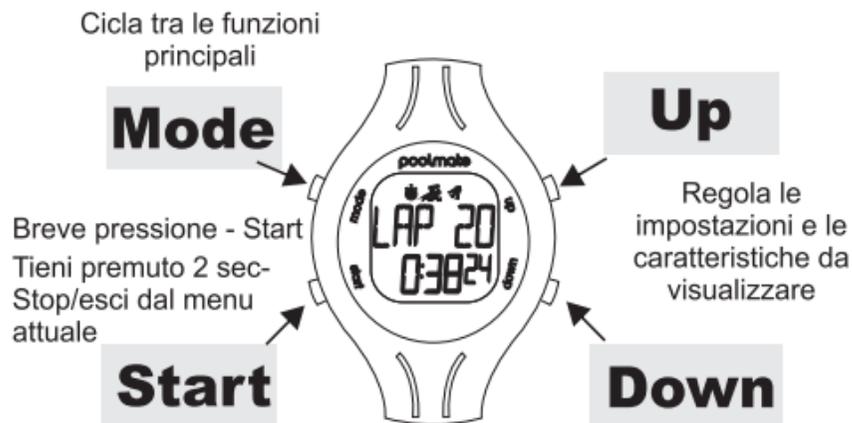


Contenuti

Benvenuti.....	58
Guida Rapida.....	59
Nuoto.....	60
Selezionare le tue impostazioni.....	61
Impostare DATA/ORO.....	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

PoolMate Manuale Utente



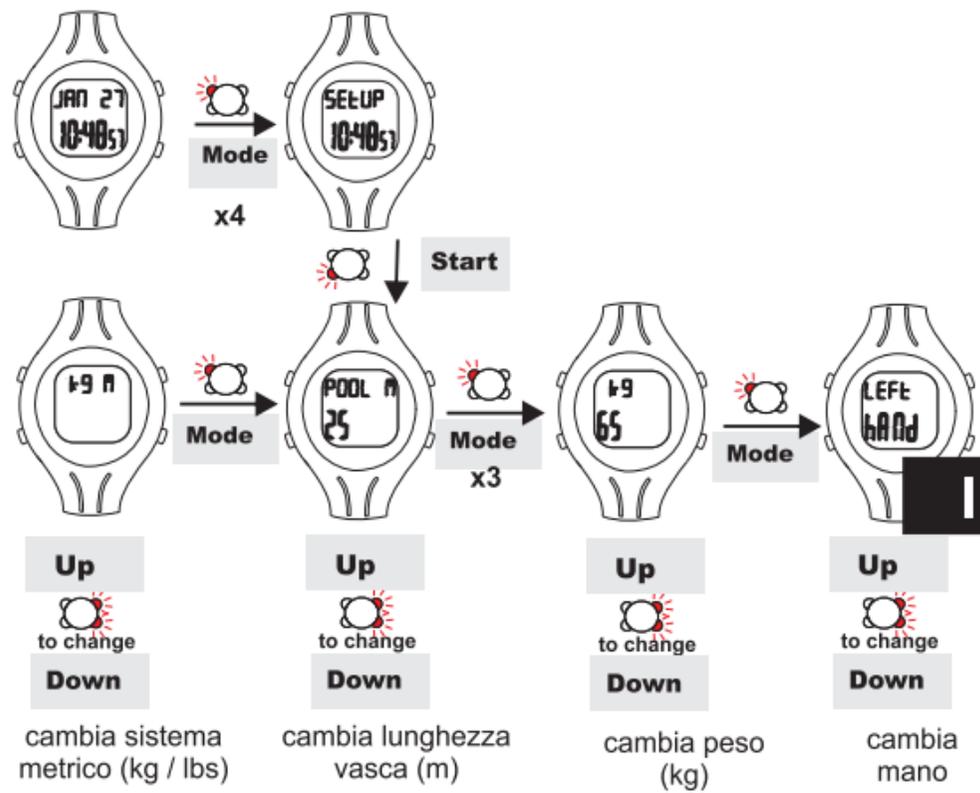
Note Importanti:

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. Assicuratevi 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.

Guia Rápida

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 seleccione-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!



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

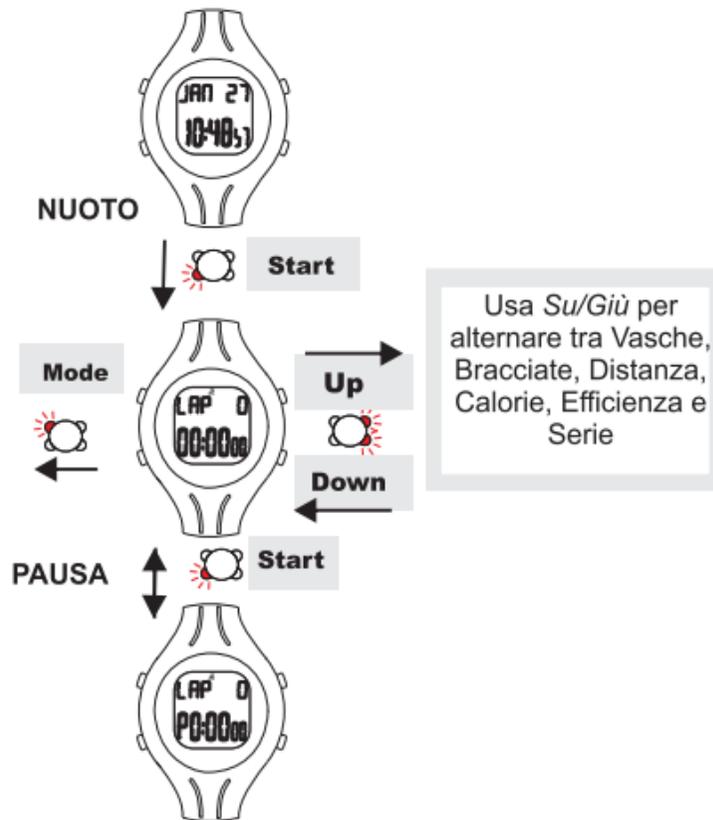
Dallo schermo OROLOGIO, premi **Start** - nuota la prima serie

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

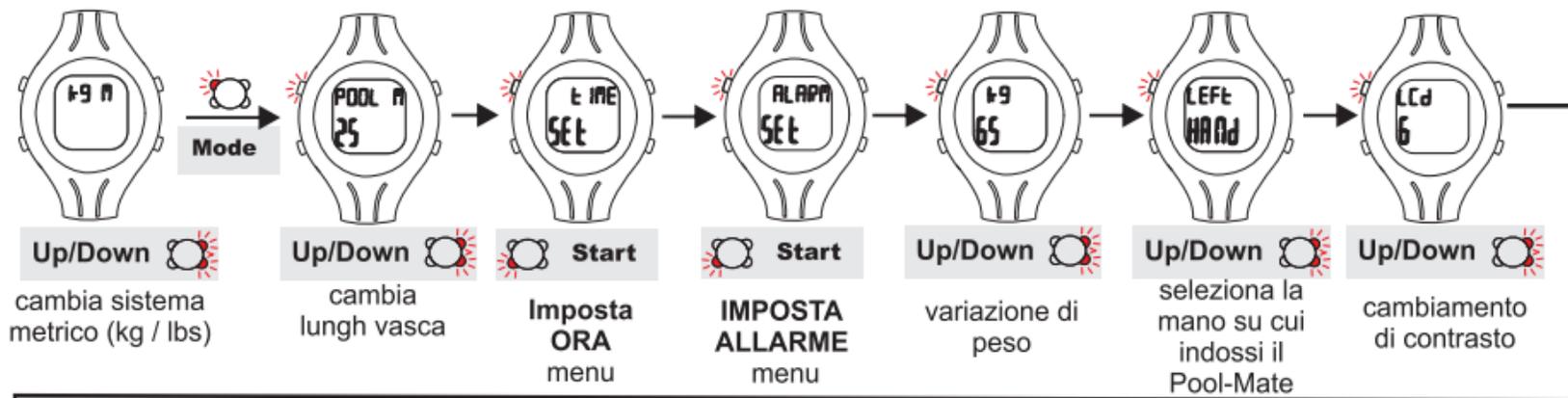
Tieni premuto Start per 2 sec per fermare

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



Selezionare le tue impostazioni

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



Tieni Premuto Start

Suggerimento:

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

Impostare DATA/ORA

Da Imposta Data/Ora nel menu SETUP

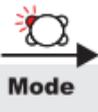
Premi *Start* - le ore lampeggeranno sullo schermo dell'orologio, premi *Su* e *Giù* per cambiare i valori. Premi *Mode* per selezionare minuti, premi di nuovo *Mode* per selezionare l'anno, il mese, la data e il formato orario 12/24 ore, premi *Su* e *Giù* per cambiare i valori.

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



Start

Seleziona
Ore, Minuti,
on/off



Mode

Up



to change

Down

cambia
valore

Nuoto in acque libere (Openwater swimming)

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.

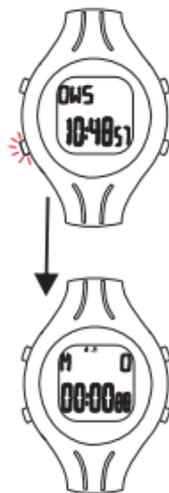
Inoltre hai bisogno di conoscere la distanza che andrai a percorrere a nuoto durante la calibrazione.

Istruzioni di calibrazione prima 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 tasto 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.

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.

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 piscina 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).

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*.

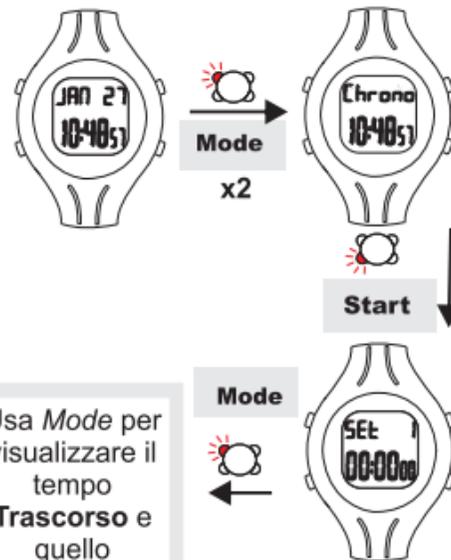
Sul display comparirà Set 1

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 di movimento non sarà attivo - solo il tempo viene registrato, non la velocità né la distanza.



Usa *Mode* per visualizzare il tempo **Trascorso** e quello **Corrente**

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 arresterà 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 sessioni (LOG)

Premi *Start* per entrare. Usa *Su* e *Giù* per scorrere attraverso le sessioni registrate (il PoolMate 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 (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.



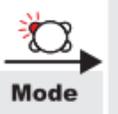
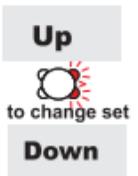
L'icona SWIM indica la visualizzazione di dati memorizzati in una sessione.

Nessuna icona SWIM indica dati relativi ai tempi di una sessione



Up

SELEZIONA LA MEMORIA CHE VUOI



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



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



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 Sì, 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.

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 Sì, 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 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 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.

Protegete 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 PoolMate 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, Swimovate Ltd 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. Swimovate Ltd non sarà responsabile in ogni caso di qualsiasi danno causato dall'uso improprio del prodotto. Swimovate Ltd 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@swimovate.com (o chiamate il +44 (0)1784 481562) per ottenere un codice di sostituzione prodotto (returns number) prima di rispedire indietro il PoolMate. Non si accettano resi sprovvisti di codice di sostituzione prodotto (returns number).



Sostituire la batteria

La batteria del The PoolMate (CR2025) 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 PoolMate 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 PoolMate. Ne è vietata la riproduzione anche parziale senza il consenso della Swimovate Ltd. 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 © 2011 Swimovate Ltd

www.swimovate.com

