

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

Bem vindo ao manual do usuário PoolMate

Alterna entre as funções principais.

Mode



Up

Ajusta as configurações e informações da tela.

Start

Inicia e termina as contagens.
Retorna ao menu anterior.

Down

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 frequência para obter melhores resultados.

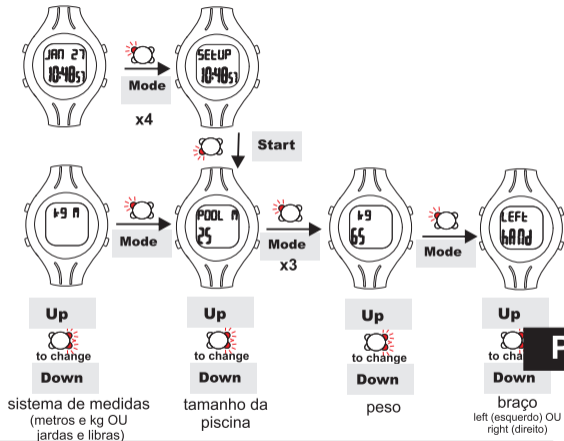
Guia Rápido

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!



Nadando

Registrando a sessão 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.

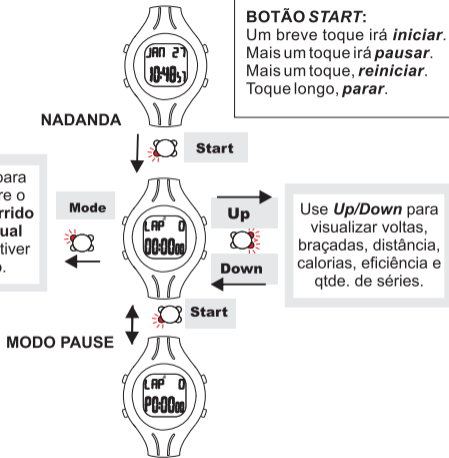
Pressione **Start** por 2 segundos para parar.

Use **Mode** para alternar entre o tempo decorrido e a hora atual enquanto estiver nadando.

Use **Up/Down** para visualizar voltas, braçadas, distância, calorias, eficiência e qtde. de séries.

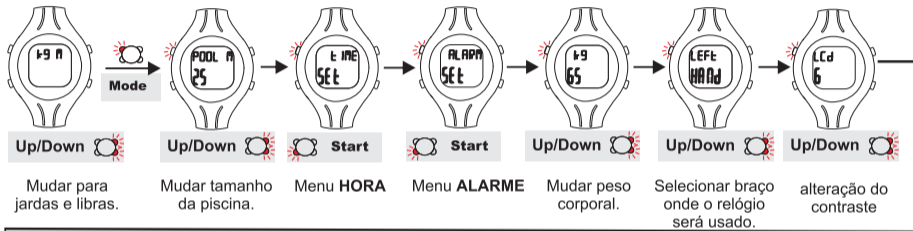
BOTÃO START:

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



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.

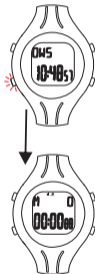
Instruções de calibração

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.

P

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

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.

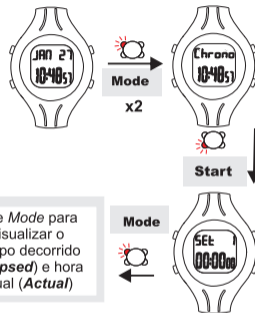
Assim como nadando, pressionando **Start** novamente irá **PAUSAR**.

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 distinguem 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 o tempo, sem velocidade ou distância.



Revisando suas 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).

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

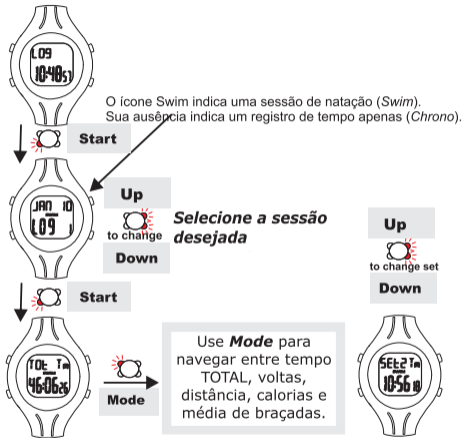


Qualquer SÉRIE pode ser visualizada. Navegue entre tempo da série (S1), Rest time (S1 RST), voltas (S1 LAP), distância (S1 M), médias de braçadas (S1 STK), velocidade (S1 SPD), índice de eficiência (S1 EFF) utilizando **Mode**.

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.



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 funciona 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.

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 Swimovate Ltda. 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 Swimovate Ltda. 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@swimovate.com (em inglês) ou ligue para +44 (0)1784 481562 para obter um código de retorno antes de retornar o seu PoolMate. Não serão aceitas devoluções sem o código de retorno.

Substituindo a bateria

A bateria do Pool-Mate (CR2025) 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 órgãos 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 Swimovate Ltda. 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 © 2011 Swimovate Ltda

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