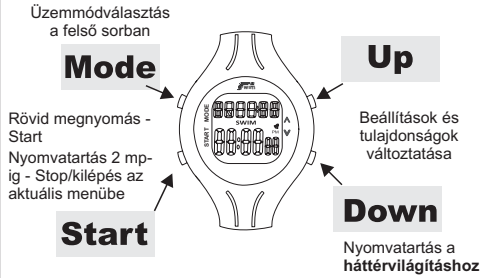


## Üdvözlünk a Pool-Mate használati utasításában



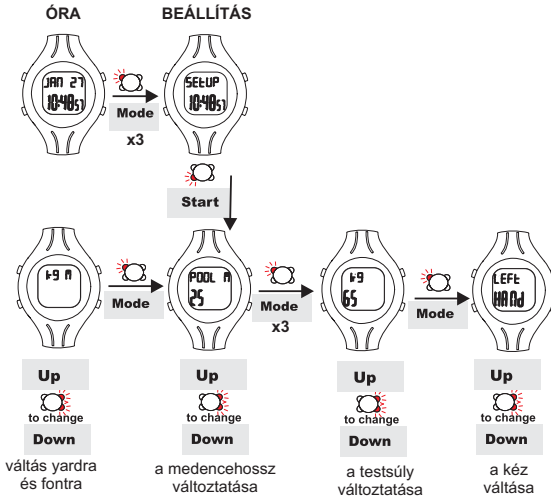
### Fontos megjegyzések:

- A Pool-Mate órát a medencében megtett hosszúak számlálására fejlesztettük ki. Nyílt vízi működésre nem alkalmas.
- A Pool-Mate csak azokat az ismétlődő karcsapásokat ismeri fel, amelyek megfelelnek a gyorsúszás, mellúszás, hátúszás vagy a pillangóúszás kartempójának. Az órát PAUSE (szüneteltetés) üzemmódba kell kapcsolni edzésgyakorlatok vagy lábtempó gyakorlásának idejére.
- Úszásnemet csak a medence végén szabad váltani, mert az úszás közben történő váltás pontatlan hossz- illetve csapásszám rögzítését okozhatja.
- A kijelzett csapásszám a Pool-Mate-et viselő kar által megtett karcsapásokat mutatja. Ne feledd, hogy gyorsúszás és hátúszás közben ez az összes kartempó számának fele.
- Mint a legtöbb sportóra esetében, a gombok nem víz alatti működtetésre lettek kialakítva. Bizonyosodj meg arról, hogy a Pool-Mate a víz felett van, mielőtt bármely gombot megnyomnád. Ne ugorj fejest a Pool-Mate viselése közben, mert a nagy nyomás miatt víz juthat az órába.

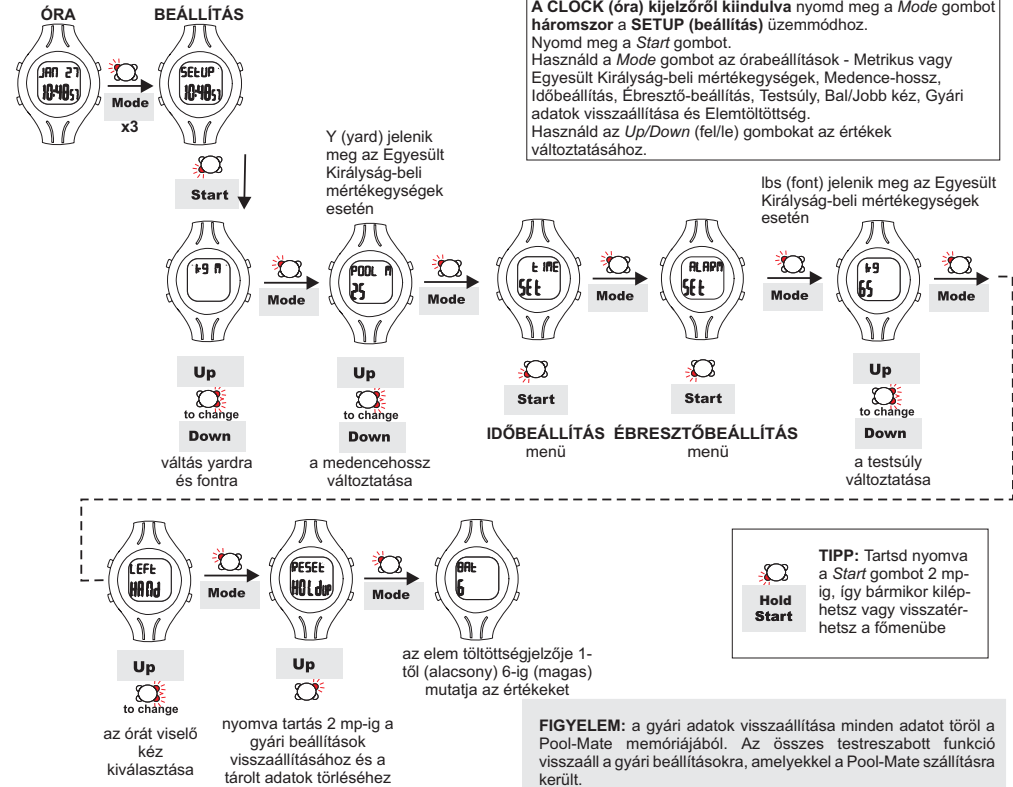
## Gyors kezdés

A Pool-Mate első használata előtt először a medence hosszát, a testsúlyt és az órát viselő kezet kell beállítani. A gyári beállítás 25 m, 65 kg, és bal kéz.

A CLOCK (óra) kijelzőről kiindulva nyomd meg a **Mode** gombot **háromszor** a SETUP (beállítás) üzemmóddhoz, és válaszd ki a **Start** gomb megnyomásával. Állítsd a mértékegységeket metrikusról Egyesült Királyság-beli, ha szükséges az **Up/Down** (fel/le) gombok megnyomásával. Állítsd be a medence hosszát az **Up/Down** gombokkal, amíg a megfelelő érték nem látszik. Nyomd meg a **Mode** gombot **háromszor** a testsúlyod beállításához (ismét használd az **Up/Down** gombokat a helyes érték kiválasztásához). Nyomd meg a **Mode** gombot **egyszer** a bal vagy a jobb kéz kiválasztásához (használd az **Up** gombot a változtatáshoz). Tartsd nyomva a **Start** gombot 2 mp-ig a főmenübe való visszatéréshez és a **Mode** gombot a CLOCK (óra) kijelzőhöz.



## Testreszabás



## Úszás

### A teljes edzés rögzítése

A CLOCK (óra) kijelzőről indulva nyomd meg a **Start** gombot a kezdéshez (ekkor meg fog jelenni a SWIM ikon)

Az edzés során vagy után nyomd meg a **Up/Down** (fel/le) gombokat a Hosszszám, Csapásszám, Táv (m), Kalória, Hatékonyság index és a résztáv számának megtekintéséhez. Nyomd meg a **Mode** gombot a rögzítés kezdete óta **eltelt** idő kijelzéséhez, majd nyomd meg ismét az **aktuális** idő megjelenítéséhez.

### Résztávok rögzítése

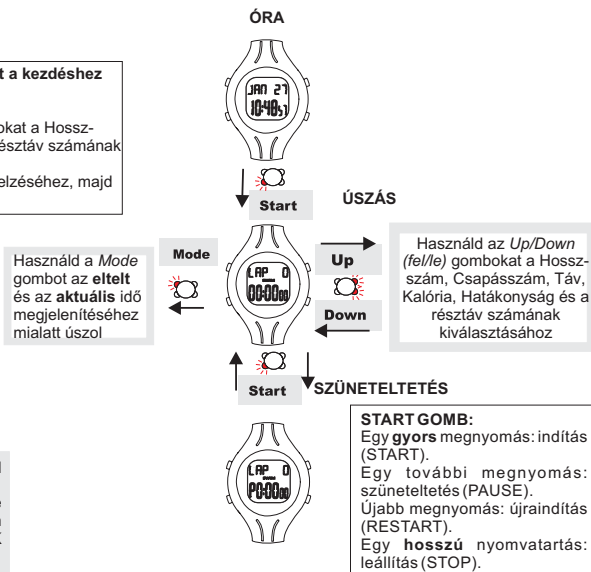
Akár 99 résztáv rögzíthető minden egyes úszóedzésen

A CLOCK (óra) kijelzőről indulva nyomd meg a **Start** gombot - majd úszd le az első résztávot.

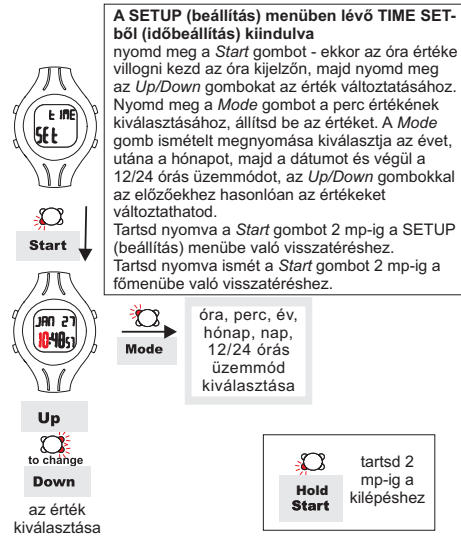
Nyomd meg a **Start** gombot a szüneteltetéshez (Pause) (egy **P** jelenik meg az alsó sor elején és az idő lenullázódik, így mérhető a pihenőidődet).

Nyomd meg ismét a **Start** gombot az újraindításhoz - majd úszd le a következő résztávot. Ismételd meg ahányszor szükséges.

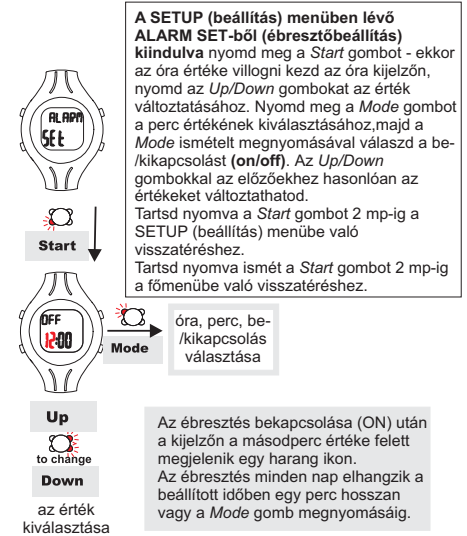
A Pool-Mate-et szüneteltetés üzemmódba (Pause) kell állítani úszógyakorlatok vagy lábtempó gyakorlásának idejére. Az elem élettartamának megőrzése érdekében, ha a Pool-Mate nem lett szüneteltetésre kapcsolva és nem érzékel 5 percen keresztül hosszokat, leállítja a rögzítést és visszatér a CLOCK (óra) kijelzőre.



## Idő beállítása



## Ébresztő beállítása



# Edzésadatok megtekintése

A Pool-Mate nagy méretű memóriája 400 edzés adatainak tárolására alkalmas

## Előző edzés

Az adatok úszás után a CLOCK (óra) kijelzőről kiindulva közvetlenül megtekinthetők. A Up/Down (fel/le) gombok használatával egyszerűen válthat az Hossz-szám, Átlagos hosszankénti csapásszám, Táv, Sebesség (másodperc per 100 m vagy yard), Kalória, Hatékonyság és Idő adatok között.

## Korábbi edzések

A CLOCK (óra) kijelzőről kiindulva nyomd meg kétszer a Mode gombot, hogy a LOG (bejegyzések) menübe juss.

Nyomd meg a Start gombot a belépéshez. Használd az Up/Down (fel/le) gombokat a tárolt edzések közötti váltáshoz (a Pool-Mate minden edzést dátum és sorszám alapján tárol el a bejegyzések között).

Nyomd meg a Start gombot, a kiválasztott bejegyzés megtekintéséhez.

Használd a Mode gombot az edzés összesített (TOTAL) adatainak megtekintéséhez – Úszásra fordított idő (pihenőidő nélkül), Hossz-szám, Táv, Kalória és Átlagos csapásszám.

Ezután minden résztáv (SET) adata megtekinthető. Váltás a Résztáv idő, Megtett hosszok száma, Megtett táv, Átlagos csapásszám, Sebesség, Hatékonyság index adatok között a Mode gomb megnyomásával. Tartsd nyomva a Start gombot a kilépéshez.

**TIPP:** Hogy lásd egy bizonyos adat hogyan változik a résztávok között (Idő, Sebesség stb.), válassz ki a szükséges adatot (pl. az Időt) a Mode gombbal és váltsd a résztávok között az Up/Down (fel/le) gombokkal. A kiválasztott adat fog megjelenni minden résztávonál, így össze tudod hasonlítani őket.

Használd a Mode gombot a résztáv Idő, Hossz-szám, Táv, Hosszankénti csapásszám, Sebesség és Hatékonyság index közötti váltáshoz

## Adattörölés

Minden edzés automatikusan tárolódik a bejegyzések (LOG) között, azonban ki is törölhetsz egyes edzéseket, amelyeket nem akarsz tárolni.

Válassz ki a Log file-t, amit ki szeretnél törölni, és nyomd meg a Mode gombot. Az ERASE (törlés) felirat fog villogni a kijelző tetején.

Nyomd meg ismét a Mode gombot a kiválasztott file törléséhez.

MEGJEGYZÉS: törlés után az adatok elvesznek és később már nem lehet őket visszaállítani.

# Stopperóra

Használd a Pool-Mate-et ebben az üzemmódban futás vagy kerékpározás közben

A Pool-Mate használható stopperóra üzemmódban 99 körítő mérésére akkor is, ha nem az úszásban vagy.

A CLOCK (óra) kijelzőről kiindulva nyomd meg a Mode gombot a CHRONO (stopperóra) üzemmód elindításához.

Nyomd meg a Start gombot.

Ekkor Set 1 jelenik meg a kijelzőn.

Ahogy úszás közben is, a Start gomb ismételt megnyomása szüneteltet (PAUSE), újabb megnyomása újraindít (RESTART) és ezáltal a résztávok száma növekszik.

Egy hosszú nyomvatartás leállítja a stoppert (STOP).

Az edzésadatok pontosan ugyanúgy tekinthetők meg, mint úszás esetében - a Up/Down (fel/le) gombok használatával rögtön az edzés után vagy a bejegyzések (LOG) kijelzőről kiindulva. A stopperóra bejegyzések az úszásadatokat úgy vannak megkülönböztetve, hogy a SWIM ikon nem látszik.

A Hatékonyság index az egy tempó alatt megtett távolságból és az egy tempó megtétele alatt eltelt időből van számítva. Ez az index a hatékonyság növekedésével csökken.

kevesebb mint 30	kitűnő - profi sportoló
30-40	nagyon jó
40-50	átlag feletti
50-70	átlagos
több mint 70	átlag alatti

## Elemcsere

A Pool-Mate elemének (CR2025) 12 hónapnál hosszabb a várható élettartama. Minél több órát úszol egy héten átlagosan, annál rövidebb az elem élettartama. A vízállóság biztosítása és a garancia fennmaradásának érdekében a Pool-Mate-et ajánlott visszajuttatni a Swimovate Ltd-hez elemcsereére, vagy elvinni egy szakképzett óráshoz - az elemet ne önállóan próbáld kicserélni.

# Gyakran ismételt kérdések

## K Hogyan működik a Pool-Mate?

V A Pool-Mate korszerű mozgásérzékelőket tartalmaz, amelyek felismerik a kar mozgását. Egyedülálló szoftver-algoritmuskok és digitális adatfeldolgozási módszerek analizálják az adatokat és automatikusan a megtett hosszra, a kartermpókra, a megtett távolságra, a sebességre és az elégetett kalóriára vonatkozó információkat szűrik le belőle.

**K Szükséges-e megnyomnom valamelyik gombot a fordulónál, mint a többi hossz-számláló esetében?**

V Nem, a Pool-Mate teljesen automatikus és érzékeli fogja, amikor új hosszt indítasz anélkül, hogy bármit is kéne tenned. Csak nyomd meg a Start gombot és kezdj úszni.

**K Miért kell megadnom a testsúlyomat?**

V A Pool-Mate ezt az adatot az elégetett kalóriamennyiség kiszámításához használja.

**K Résztávokat szeretnék úszni. Minden egyes résztávot képes rögzíteni a Pool-Mate?**

V Igen, mind az egyes résztávok, mind a teljes edzés összes részletét megnézheted. Nyomd meg a Start gombot minden egyes résztáv elején és végén, amelyet rögzíteni akarsz. Még a pihenőidődet is tudod mérni.

**K A Pool-Mate nem számolja az összes hosszt, amit leúsztam.**

V Amennyiben pontatlan a hosszak számlálása, győződj meg róla, hogy az óra biztosan van rögzítve a csuklódon és nem tud elfordulni, valamint próbáld meg hosszabb ideig siklani minden új hossz megkezdésekor. Ezzel energiát takarítasz meg, növeled a hatékonyságodat, és kicsit több időt adsz a Pool-Mate-nek, hogy felismerje a fordulókat. Néhány felhasználó úgy tapasztalta, hogy az óra másik karon való viselése segít a pontosság növelésében, de ekkor ne feledd a SETUP menüben a bal/jobb kéz beállítását megváltoztatni.

**K A Pool-Mate nem frissíti a megtett hosszak számát, amikor a lábtempót gyakorlom vagy egykezes gyakorlatokat végzek.**

V A Pool-Mate-et szüneteltetés (Pause) üzemmódba kell helyezni a lábtempó gyakorlása vagy edzésgyakorlatok végzése közben.

**K Működik nyílt vízben a Pool-Mate?**

V A Pool-Mate medencében történő úszásához lett kifejlesztve és az verzió nem működik nyílt vízben.

**K Viselhetem a Pool-Mate-et a jobb kezemen?**

V Igen, a Pool-Mate mindkét kézen működik, csak változtasd meg a beállítást a SETUP menüben.

**K A Pool-Mate furcsa eredményeket közöl, ha a hossz úszása közben váltok edzésnemem.**

V A Pool-Mate nem úgy lett kifejlesztve, hogy felismerje a hossz úszása közben történő úszásnem-váltást. Ha úszásnemet akarsz váltani, azt a fordulókor kell végezned. Ha akadozás vagy megszakítás fordul elő a kartermpóban a hossz úszása közben, az szintén pontatlan hossz-számhoz vezethet.

**K Mit mér a hatékonyság index?**

V A hatékonyság index az elismert „Swim Golf” módszeren alapszik, amely neked is ismerős lehet. Ez a kartermpók számának és a 25 méteres hossz megtételéhez szükséges idő összege. Koncentráj ennek az értéknek a csökkentésére a hatékonyságod növeléséhez és az úszótechnikád fejlesztéséhez.

**K Milyen mértékű sebességben mutatja az óra a sebességet?**

V Úgy gondoltuk, hogy a 100 m (vagy yard) megtételéhez szükséges idő nagyobb jelentőségű az úszás sebességének mérésekor, mint az egy másodperc alatt megtett méter vagy az egy óra alatt megtett kilométer, mivel az úszók az úszóidő-térfigyelik és így próbálják megítélni a sebességüket. A kijelzett sebesség az átlagos idő 100 méterenként másodpercben kifejezve.

**K Működik a Pool-Mate bukfördüléssel is?**

V Igen, a Pool-Mate mind bukfördüléssel, mind a faltól történő elrugaskodással is működik.

**K Mennyire pontos a Pool-Mate?**

V Az órát rengeteg különböző úszó tesztelte több mint 18 hónapig a piacon dobás előtt. 99,75% pontosságot mértek a több ezer hossz tartalmazó adatbázisunk alapján, amely sok, az 1500 m-es távot 22 és 40 perc közötti megtévő úszó adatait tartalmazza. Ennek ellenére senki nem garantálható a pontosság minden egyes úszónál, és különbözőket olyan felhasználók esetén, akiknek a kartermpója, vagy képességei eltérnek az átlagostól.

**K Minden méretű medencében működik az óra?**

V Az óra 15 m-nél hosszabb medencékben használható, csak a medence hosszát kell beállítani használat előtt. Az úszás megkezdésének felismeréséhez néhány kartermpót kell az órának érzékelnie. Amennyiben rövid medencében úszol, hamarabb elérheted a medence végét, mint mielőtt ez megtörténik. Ha ez előfordulna, azt javasoljuk, próbáld nagyobb medencében úszni.

További információk:

www.pool-mate.com



# Pool-Mate

Automata úszócomputer

# Használati utasítás

v1.08



## Garancia

Az óra pontosságáért és a megtett hosszak és csapásszám helyes kijelzéséért nem vállalunk minden úszónál vagy úszásnemnél garanciát. Amennyiben a termék anyaghibára vagy gyártási hibára visszavezethető okból hibásan működne, a Swimovate Ltd díjmentesen megjavítja vagy kicseréli a vásárlástól számított 12 hónapon belül (ehhez szükséges a vásárlás napjának igazolása). Ez a garancia csak az eredeti vásárlóra vonatkozik, és csak a termék normál használatára során felmerülő anyaghibákra vagy gyártási hibákra érvényes. Nem érvényes az elemre, elemcserére, figyelmetlenségből, balesetből, helytelen használatból, helytelen kezelésből, rossz bánásmódból, a termék átalakításból vagy módosításából eredő sérülésre vagy hibára, vagy bármilyen olyan hibára, amely a termék kiadott specifikációjától eltérő működtetésből adódik. A Swimovate Ltd semmilyen esetben nem vállal felelősséget a termék használatából vagy használatatlanságából eredő vagy azzal együtt járó sérülésekért. A Swimovate Ltd nem vállal magára semmilyen felelősséget a termék használatára során felmerülő, harmadik személynek okozott kárért vagy követelésért. A garanciánál belüli panaszt minden esetben kérjük az info@swimovate.hu email-címen (vagy a +36 30 4081841 telefonszámon) bejelenteni, hogy a termék visszajuttatása előtt egy visszaküldési számat adhassunk. Visszaküldési számmal nem rendelkező csomagokat sajnos nem tudunk elfogadni.

## Tanúsítvány

A Pool-Mate CE és FCC jóváhagyással rendelkezik. A CE jelzés az Európai Unió 89/336/EEC EMC irányelvnek való megfelelés jelölésére szolgál. A Pool-Mate bevizsgálása alapján a B osztályú digitális eszköz korlátozásainak tesz eleget az FCC szabályok 15. fejezetének alapján. Ezek a korlátozások a lakóépületekben fellépő káros interferenciák elleni megfelelő védelem biztosítására hivatottak.

Ezt a használati utasítást és annak tartalmát kizárólag vevői használatra szántuk, hogy kellő ismeretet nyújtson a Pool-Mate működtetéséhez. A tartalom a Swimovate Ltd előzetes írásos jóváhagyása nélkül nem tehető közzé és nem sokszorosítható. Nagy gondot fordítottunk a dokumentáció pontosságának biztosítására, de fenntartjuk a jogot annak tartalmának előzetes bejelentés nélküli módosítására. Ennek a dokumentációnak a legaktuálisabb verziója bármikor letölthető a www.swimovate.hu weboldalról.



Copyright © 2010 Swimovate Ltd