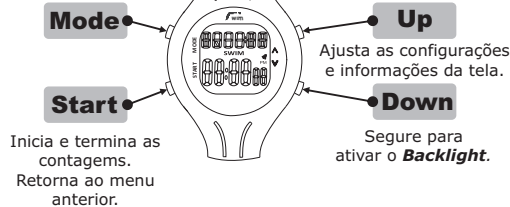


## Bem vindo ao manual do usuário Pool-Mate

Alterna entre as funções principais.



### Notas importantes:

- O seu Pool-Mate foi projetado para trabalhar com a prática de natação em uma piscina. Ele não foi projetado para trabalhar em águas abertas.
- 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.
- As braçadas devem mudar somente no fim de uma volta, não durante a volta ou contagens imprecisas de voltas ou braçadas poderão ocorrer.
- 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.
- 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.

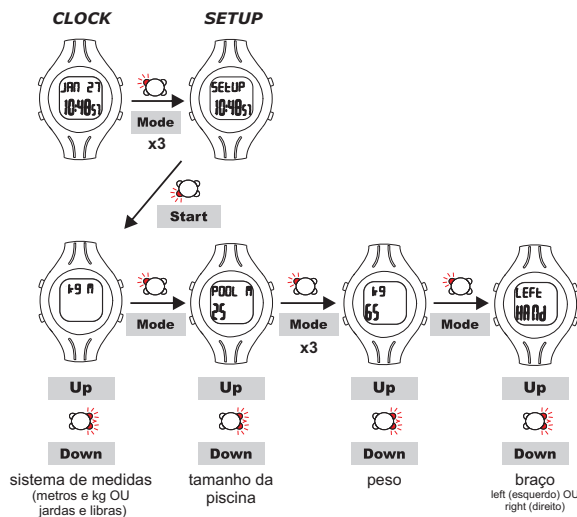
## Guia Rápido

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.

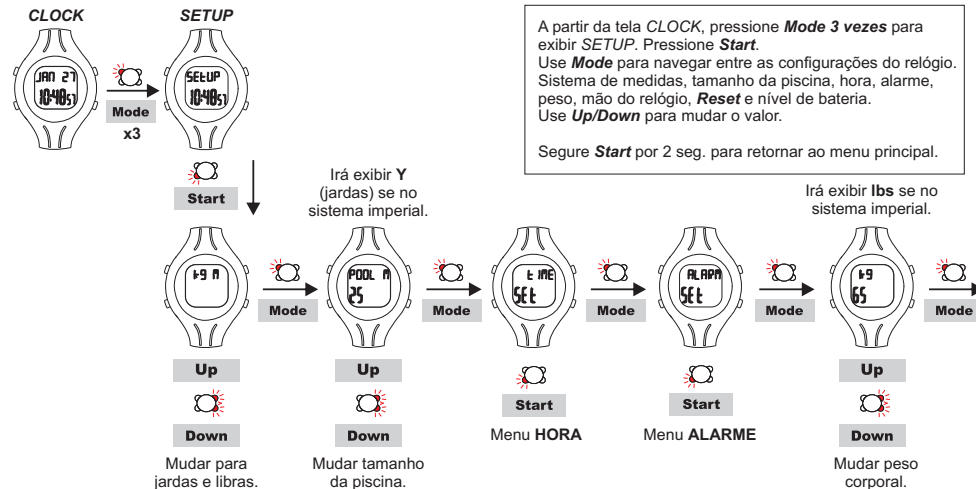
A partir da tela principal de horas (CLOCK):

- Pressione o botão **Mode** 3 vezes para exibir o menu **SETUP** e selecione-o pressionando **Start**;
- Se necessário, altere o sistema de medidas de métrico para imperial apertando **Up/Down**. Em seguida pressione **Mode** 3 vezes;
- Ajuste o tamanho da piscina pressionando **Up/Down**. Pressione novamente **Mode**;
- Ajuste o seu peso pressionando **Up/Down**. Pressione novamente **Mode**;
- Ajuste o braço em que o Pool-Mate ficará, pressionando **Up/Down**. Pressione novamente **Mode**;
- 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!



## Selecionando as suas configurações



A partir da tela **CLOCK**, pressione **Mode** 3 vezes para exibir **SETUP**. Pressione **Start**. Use **Mode** para navegar entre as configurações do relógio. Sistema de medidas, tamanho da piscina, hora, alarme, peso, mão do relógio, **Reset** e nível de bateria. Use **Up/Down** para mudar o valor.

Segure **Start** por 2 seg. para retornar ao menu principal.

Irá exibir **lbs** se no sistema imperial.

**DICA:** Segure **Start** por 2 segundos a qualquer momento para retornar ao menu principal da função.

**ATENÇÃO:** Ativar a função **Reset** irá remover toda a memória do Pool-Mate e deletar todos os arquivos de dados. As configurações do usuário serão substituídas pelas configurações de fábrica.

## 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.

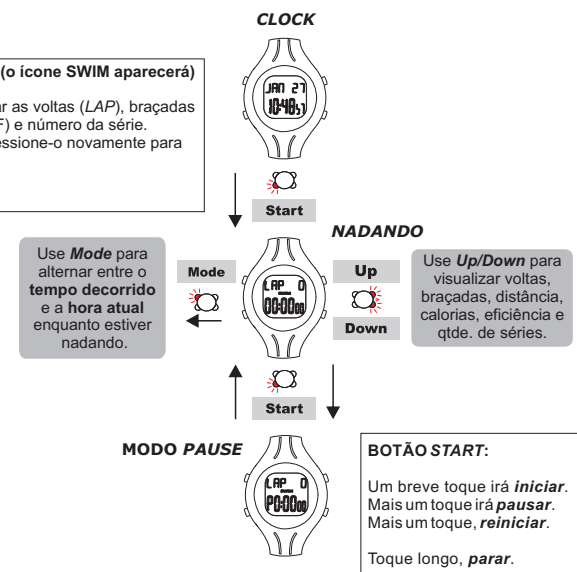
### Registrando séries individuais

Até 99 séries podem ser registradas em cada sessão. A partir da tela principal (CLOCK), pressione **Start** - comece a nadar a primeira série.

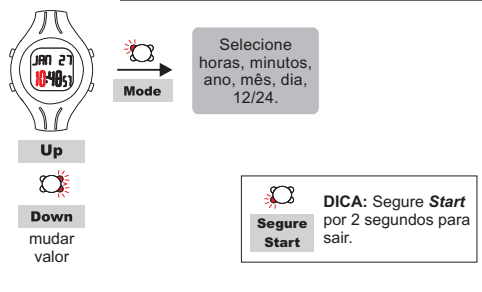
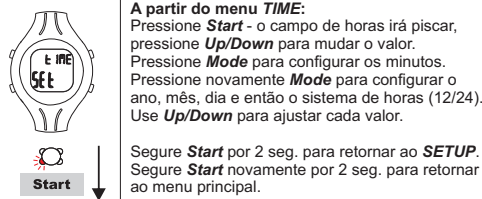
Pressione **Start** para terminar a série (a letra P aparecerá na segunda linha e o tempo será reiniciado). Pressione **Start** para reiniciar - nade a próxima série.

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

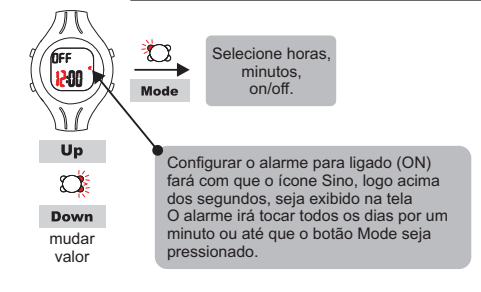
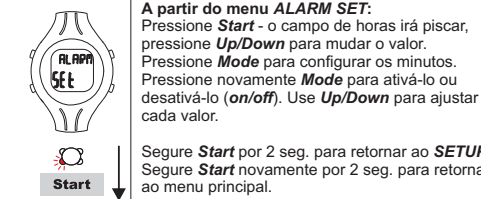
O Pool-Mate deve ser colocado em modo **Pause** ao se treinar somente exercícios educativos ou pormadas. Para conservar a bateria, se o relógio **NÃO** estiver em modo **Pause** e nenhuma volta for detectada em 5 minutos, ele irá interromper o registro e retornará à tela principal.



## Configurando a hora



## Configurando o alarme



**DICA:** Segure **Start** por 2 segundos para sair.

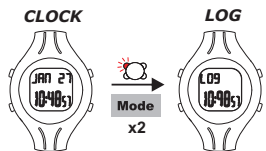
Configurar o alarme para ligado (ON) fará com que o ícone Sino, logo acima dos segundos, seja exibido na tela. O alarme irá tocar todos os dias por um minuto ou até que o botão Mode seja pressionado.

# Revisando suas sessões

O Pool-Mate contém memória suficiente para armazenar até 400 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.



## 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.

## Outras sessões

A partir do menu **CLOCK**, pressione o botão **Mode** duas vezes para acessar o **LOG**

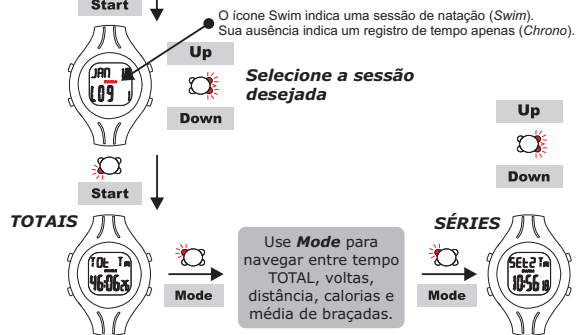
Pressione **Start** para acessar. Use **Up/Down** para navegar entre as sessões gravadas (o Pool-Mate armazena cada sessão através de um número e data).

Pressione **Start** para visualizar os detalhes do log.

Utilize **Mode** para navegar entre os TOTAIS da sessão em questão - Tempo de natação (sem períodos de descanso), voltas, distância, calorias e médias de braçadas.

Qualquer **SÉRIE** pode ser visualizada. Navegue entre tempo da série, voltas, distância, médias de braçadas, velocidade, índice de eficiência utilizando **Mode**.

Segure **Start** para sair.



O ícone Swim indica uma sessão de natação (Swim). Sua ausência indica um registro de tempo apenas (Chrono).

Selecione a sessão desejada

**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.

Use **Mode** para navegar entre tempo TOTAL, voltas, distância, calorias e média de braçadas.

Use **Mode** para navegar entre tempo da SÉRIE, voltas, distância, braçadas por volta, velocidade e índice de eficiência.

# Chrono

Use o Pool-Mate neste modo quando correr ou pedalar

O Pool-Mate 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.

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

## Substituindo a bateria

A bateria do Pool-Mate (CR2025) tem um tempo estimado de vida de aproximadamente 12 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 loja especializada. **Não tente trocar a bateria você mesmo.**

# 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.

## 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.

## 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.

## 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 funciona em águas abertas?

O Pool-Mate foi projetado para natação em piscinas e contagem de voltas. Esta versão não irá funcionar em águas abertas.

## 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 dá resultados estranhos quando eu mudo o estilo de braçada no meio de uma volta

O Pool-Mate 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 nadar.

## Qual é a unidade de medida apresentada em Speed?

Nós descobrimos que o tempo para se nadar 100 metros (ou jardas) 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 Pool-Mate irá funcionar com viradas olímpicas?

Sim, o Pool-Mate irá funcionar com viradas olímpicas ou simplesmente empurrando a borda da piscina.

## Quão preciso é o Pool-Mate?

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 banco 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](http://www.pool-mate.com).



# Pool-Mate

## Relógio para Nadadores

# Manual do Usuário

v1.08



## 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](mailto:support@swimovate.com) (em inglês) ou ligue para +44 (0)1784 481562 para obter um código de retorno antes de retornar o seu Pool-Mate. Não serão aceitas devoluções sem o código de retorno.

**Certificação** - O Pool-Mate 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 Pool-Mate 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.

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](http://www.pool-mate.com).

Copyright © 2010 Swimovate Ltda

