# **PoolMate інструкція**

Poolmate має рухові сенсори і автоматично рахуватиме ваші круги в басейні. Всі наші годинники вимірюють тривалість, кола, середню кількість рухів на коло, швидкість, дистанцію, калорії та продуктивність.

1. Попередження: завжди консультуйтеся з лікарем перед тим, як починати чи модифікувати програму вправ.
2. Ваш пулмейт створено для проходження дистанцій в басейні. Басейн має бути більше 18 метрів. Poolmate не працює у відкритій водоймі.
3. Poolmate виявляє послідовні рухи, які відповідають кролю, брасу, плаванню на спині та батерфляю. Його потрібно ставити на паузу при виконанні переворотів та стрибків.
4. Стиль має бути зміненим в кінці кола, годинник автоматично не визначає стиль плавання
5. Кількість зроблених гребків рукою, на якій знаходиться Poolmate, показується на дисплеї.

Change units – змінити параметри

1. Poolmate є водонепроникним до 50 метрів, але як і у переважній більшості спортивних годинників, кнопки не пристосовані

для натиснення під водою. Не занурюйтеся з годинником на руці.



Mode- режим прокручувати функції

Start- швидке натиснення почне запис, потримайте 2 секунди, щоб зупинити чи вийти з поточного меню.

Up- регулювати настройки

Down- регулювати настройки і утримувати для підсвічування

## **Огляд**

VIB SET- PoolMateLive, PoolMateHR - вібрація

Встановіть вібросигнал під час плавання. Може бути встановленим на певну кількість кругів або певний інтервал часу. Анулювання налаштувань через кожні 4 круги.

З VIB SET натисніть Start, натисніть UP щоб обрати кола, дистанції або часові інтервали або вимкнути.

Тоді натисніть Start. Змініть величини за допомогою кнопки Up, утримуйте Start 2 секунди, щоб вийти.

TIME SET – настройки часу

Встановіть час доби. З TIME SET натисніть Start, години будуть блимати,натисніть UP або Down щоб змінити величини . натисніть Mode, щоб встановити хвилини і повторіть теж

ALARM SET – настроювання будильника

Це активує сигнал будильника. ALARM SET натисніть Start, години будуть блимати,натисніть UP або Down щоб змінити величини . натисніть Mode, щоб встановити хвилини і повторіть те саме. Натисніть Mode, щоб вимкнути.

Натисніть Mode, щоб обрати різні режими операцій

\*PoolMateHR користувач має встановити наше програмне забезпечення і зарядити годинник перед використанням.



SWIM режим плавання в басейні

**Deleting Logs – видалення записів запливів.**

Всі запливи зберігаються автоматично і попередні запливи будуть перезаписані, коли пам'ять заповнена. Ви можете видалити певні запливи (їх не можна вже буде відновити).

З головного екрана, натисніть Mode поки ви не побачите LOG, натисніть Start. Оберіть Log , який ви хочете видалити, тоді натисніть Mode. SURE (впевнені) з’явиться, натисніть Modeзнову і видаліть файл. Утримуйте кнопку Start 2 секунди, щоб вийти.

З екрану годинника натисніть mode , поки не побачите LOG, натисніть Start.

Використовуйте Up and Down для вибору запливів, які ви хочете переглянути, вони збережені за номером і датою. Натисніть Start, щоб увійти до певного запливу. Використовуйте Mode, щоб прокручувати деталі запливу. Утримуйте Start 2 секунди, щоб вийти.

SETUP змінювати настройки годинника

LOG перегляд записів тренувань

CHRONO використовуйте для заняття іншими видами спорту

**SWIMMING плавання**

**Quick swim**- швидке плавання. З основного екрану годинника натисніть Start і пливіть! Тримайте 2 секунди коли ви вже завершили, щоб зупинити і зберегти ваш заплив. Під час запливу ви можете натиснути Up, щоб продивитися кола, удари, дистанцію, калорії і встановити їх кількість. Натисніть Mode, щоб побачити час вашого запливу і знову, щоб бачити час доби.

**Recording sets**- до 99 серій може бути записано у кожному запливі. Press Start to begin, swim your first set. Натисніть швидко Start і з’явиться літера P у нижньому ряду. Це означає, що годинник поставлено на паузу. Натисніть Start знову щоб розпочати запис, коли ви готові до наступної серії і повторіть, як завершите. Утримуйте Start 2, щоб зупинити запис, коли завершите.

CHRONO- використовуйте при бігові чи їзді на велосипеді як тайммер, що може записувати до 99 раз. Він лише вказує час вправи, швидкість і відстань не відображатимуться.

## **Watch Setup установки годинника**

З головного екрану годинника, натисніть Mode поки не побачите SETUP

Натисніть Start

Утримуйте Start 2 секунди, щоб вийти з настройок



Clear memory (Hold the down button for 2 seconds)1, 2 очистити пам'ять (утримуйте нижню кнопку 2

лсекунди)

Set User

налаштування користувача

Set display contrast1 is low 1, 2 встановити контраст, 1 - низький

See VIB SET 1, 2 вібрація

Turn heart rate on or off 1 увімк. або вимк.пульсометр

1

Set the hand you wear the watch on– встановити руку, на якій ви носите годинник

Set your age 1, 2 – встановити ваш вік

Set your weight

встановити вашу вагу

Change your sex 1, 2 змінити стать

ALARM SET -будильник

TIME SET зафіксований час

Change Pool length – змінити довжину басейну

1-PoolMateHR

2-PoolMateLive

**Log**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PoolMate or PoolMatePro | PoolMateLive or PoolMateHR |  |
| Tot Tm | TOTAL | Swimming time |
|  | REST | Rest time – час відпочинку |
| Tot M | METRES | Distance in Metres – дистанція в метрах |
| Tot L | LAPS | Total laps – сумарна кількість кругів |
| Tot CA | KCAL | Calories - калорії |
| AV ST |  | Average strokes per lap – середня кількість гребків за коло |
| AV SPd |  | Average speed (number of seconds to swim 100m) – середня швидкість (кількість секунд за 100 метрів) |
| AV EFF |  | Average efficiency (time taken to swim 25m plus number of strokes)- середня продуктивність (час, щою пропливти 25 м + кількість гребків) |
| SET 1Tm | S1 TM | Set 1 time – серія 1 час |
|  | S1 RST | Rest after set 1 – відпочинок після серії 1 |
| SET 1 L | S1 LAPS | Set 1 laps круги |
| SET 1 M | S1 M | Set 1 distance дистанція |
| SET 1 S | S1 STK | Set 1 average strokes per lap – середня кількість гребків за коло |
| SET 1SP | S1 SPD | Set 1 speed - швидкість |
| SET 1EF | S1 EFF | Set 1 efficiency - ефективність |
|  | S1 KC | Set 1 calories - калорії |
|  | S1 MIN | Minimum heartrate – мінімальний пульс |
|  | S1 AVG | Average heartrate – середній пульс |
|  | S1 MAX | Maximum heartrate – максимальний пульс |

Переглядаючи дані першої серії, натисніть Up або Down, щоб переглянути дані інших серій.

\*PoolMateHR користувач

 Щоб визначити ваш пульс, переконайтеся, що контакти електродів є змочені водою чи слиною позаду нагрудного поясу. Надійно закріпіть навколо грудної клітки нижче грудних м’язів з логотипом Swimovate по центру грудної клітки. Якщо пульсометр увімкнено, годинник шукатиме сигналу пульсу, коли ви натиснете Start і показуватиме SEEKING HR. Зачекайте поки належний пульс буде показано у верхньому ряду дисплею і годинник показує PRESS START, натисніть кнопку Start знову, щоб розпочати запис.

Electrode contacts – контакти електродів

Установлення програмного забезпечення - Windows XP, Vista, 7, 8, Mac OS X 5.8+ \*PoolMatePro, PoolMateLive, PoolMateHR

Завантажте PoolMateProV2 програмне забезпечення з [www.swimovate.com/downloads/](http://www.swimovate.com/downloads/). Оберіть run, щоб розпочати інсталяцію.

Завантаживши, підключіть USB до комп’ютера і драйвера будуть встановлені. Користувач персонального комп’ютера може перевіряти, що програмне забезпечення впізнається як Swimovate Pool-Mate Download Port, що має також свій номер). Якщо він містить жовтий знак оклику, це означає, що драйвера були неправильно встановлені, у такому випадку, будь ласка, з’єднайтеся з Swimovate за допомогою.

Користувачам \*PoolMateHR зараз потрібно приєднати годинник до зарядного кабелю так, щоб кнопки Up і Down були видимі й заряджати її протягом двох годин перед використанням. Щоб зарядити пластиковий стікер має бути переміщеним з боку годинника, шнур має бути приєднаним і програмне забезпечення повинне завантажуватися.

**Software setup** – встановлення програмного забезпечення

Відкрийте PoolMatePro програмне забезпечення на вашому комп’ютеру і оберіть SetUp з меню вгорі екрану.

\* PoolMateHR ви можете встановити вашу зону пульсу. Є три шляхи встановити це:

1. Зона пульсу може бути вирахувана за віком, уведіть свій вік і клікніть на Calculate Zones based on age

2 Якщо ви знаєте свій максимальний пульс під час плавання, введіть його у графу і клікніть на Calculate Zones based on Max HR

3. введіть кожну зону вручну

Натисніть OK, щоб зберегти



Наберіть ваше імя та дані, які ви бажаєте використати і встановіть ваш стиль плавання за замовчуванням.

**Pod status підключення**

Коли програмне забезпечення приєднане, воно буде шукати, чи приєднаний шнур передачі даних. Повідомлення буде висвітлене вгорі ліворуч від програмного забезпечення.

* Initialising pod (ініціалізація)- ініціалізація поду – перевірка, чи приєднано под;
* Charging (зарядка)- зарядка годинника PoolMateHR
* Charge off (зарядка вимкнена)- PoolMateHR повністю заряджено
* Connected (приєднано)- PoolMateLive є приєднаним

If the software does not recognise the pod is connected please restart to software and repeat. – якщо

* No watch/Charging (нема годинника / зарядка) – перевірка чи правильно приєднано годинник, може показувати декілька хвилин з PoolMateHR, якщо пристрій розряджено
* Please plug pod in (будь ласка, приєднайте шнур) - – не приєднано жодного шнура або драйвера, неправильно встановлено.
* Regular pod connected (стандартний под. приєднано)- PoolMatePro приєднано

**UPLOADING завантаження**

Відкрийте програмне забезпечення до PoolMatePro і приєднайте ваш годинник і под., зачекайте доки його не розпізнає ваш компютер

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PoolMatePro | PoolMateLive | PoolMateHR |
| Оберіть UPLOAD контекстного меню і завантажувальне вікно з’явиться | Ваш годинник має сказати LINKED | Ваш годинник має сказати CONNECT |
| Зачекайте, поки вікно скаже Please place watch on pod in Upload mode | Оберіть UPLOAD з контекстного меню і з’явиться завантажувальне меню, ваші драйвера будуть завантажені автоматично | Оберіть UPLOAD з контекстного меню і з’явиться завантажувальне меню, ваші драйвера будуть завантажені автоматично |
| Натисніть Mode на годиннику, доки ви не побачите UPLOAD тоді поставте годинник на pod так щоб логотипи обох пристроїв поєдналися |  |  |

**Data area** зона даних – оберіть різні таблиці, щоб побачити ваші дані, коли заплив вибрано з календаря

**Summary**, резюме, воно показує основні положення ваших запливів. Щоб видалити заплив клікніть праворуч і натисніть кнопку Save Changes

**Logs**- показує дані для вибраних сесій тренувань

**Sets**- показує дані для кожної серії, яку ви пропливли

**Laps**- лише у моделі PoolMateLive and HR, клікніть на серію в таблиці серій, тоді воно покаже кожне проходження дистанції у тій серії. (розділіть або поєднайте дистанції, якщо вони неправильні , клікнувши справа.

**Pod status**

Календар – коли ви завантажили деякі сесії з годинника, дані з’являться в календарі.

Натиснувши на сесії виберіть його і дані з'являться на графіках і в даних області

**Graphs (графки)**- клікніть між різними таблицями, щоб побачити ваші данію

* **Progress- Volume (рівень прогресу)**, показує відстань, час, калорії кожного запливу;
* **Progress-Technique (технічний прогрес)**, показує гребки, швидкість, ефективність, довжину й потужність ударів для кожного запливу
* **Monthly Volume** – показує, як далеко ви плаваєте кожного місяця;
* **Log**- показує дані серії тренувань обраної сесії
* **Laps**- показує дані запливу за запливом певної сесії ( лише для PoolMateLive and PoolMateHR)



**Accuracy (точність)**

Якщо PoolMate не точно рахує ваші запливи, перевірте, що ви одягли його на руку, яка зазначена в настройках. Спробуйте плавно порухатися декілька секунд на початку кожного запливу. В можете спробувати годинник на іншій руці, однак переконайтеся, що ви вказали це в настройках.

Батарея - заряджаючи батарею переконайтеся, що на годиннику немає води.

\*PoolMate, PoolMatePro- батарея є CR2025 і зазвичай працює 12 місяців.

* \*PoolMateLive- батарея є CR2032, ви можете замінити її самостійно, зазвичай працює 12 місяцівю
* \*PoolMateHR- батарея є перезарядною і не створена,щоб її виймали, не відкривайте верхню кришку самостійно.

**Care and warranty (ЗАСАБИ БЕЗПЕКИ і ГАНАНТІЯ**)

* Ніколи не пробуйте самостійно розбирати PoolMate
* Завжди оберігайте його від тяжких ударів, перегрівів та ударів
* Не зберігайте у вологих місцях, таких як спортивних рюкзаках
* Не давати попадати під дію хімікатів чи засобів чищення
* Гарантія не надається до точності годинника з індивідуальними плавцями або типами плавання
* Якщо пристрій зламається через дефекти в матеріалі чи виготовлення, Swimovate Ltd замінить його безкоштовно у період одного року від дати купівлі. Це не включає батарею, заміну батареї, пошкодженні спричинені падінням, неправильним використанням і недбалістю
* Swimovate Ltd у не несе жодної відповідальності за будь-яке випадкове чи побічне пошкодження, що спричинене невмінням користуватися пристроєм. Swimovate Ltd не несе відповідальності за втрату чи позови від третіх осіб, що можуть виникнути

Якщо вимоги щодо гарантійного зобов’язання будуть необхідними, будь ласка, зверніться до вашого місцевого дистриб’ютора перед тим, як повертати пристрій.

Дистриб’ютор в Україні www.swimovate.com.ua