

## Mode d'emploi Pool-Mate

Pour faire défiler les fonctions en haut de l'écran

**Mode**

**Up**

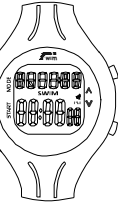
Appui court pour démarrer

Maintenez 2 secondes pour arrêter/sortir du menu

**Start**

**Down**

Maintenir pour le Rétro-éclairage



### Important:

1. Pool-Mate a été conçu pour une utilisation en piscine. Il n'a pas été conçu pour une utilisation en eau vive.

2. Pool-Mate détecte les mouvements réguliers conformes aux styles suivants : Crawl, brasse, dos, papillon. Le mode PAUSE doit être actionné en cas de mouvements décomposés ou de battements de jambes uniquement.

3. Si vous devez changer de style, faites-le à la fin d'une longueur et pas en cours de longueur. Sinon des données erronées pourraient être enregistrées.

4. Le nombre de mouvements enregistré est celui du bras auquel vous portez la montre Pool-Mate. Souvenez-vous qu'en Crawl et en Dos, c'est la moitié du nombre total de mouvements.

5. Comme c'est le cas pour la plupart des compteurs, les boutons de votre Pool-Mate ne sont pas conçus pour être maniés sous l'eau. Assurez-vous donc que la montre Pool-Mate est en dehors de l'eau avant de les manipuler. Ne pas plonger avec la montre. L'eau pourrait s'y infiltrer à cause de la pression.

## Démarrage rapide

Avant la première utilisation de Pool-Mate en piscine, vous devez entrer votre poids et le côté auquel vous portez la montre. En mode par défaut, Pool-Mate est réglé sur 25m, 65kg et main gauche.

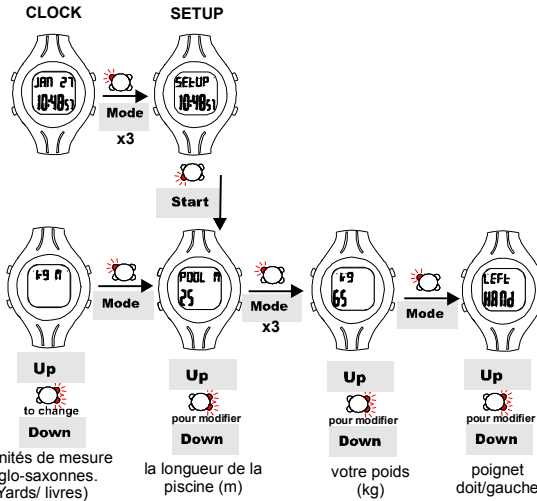
### Depuis l'écran principal affichant l'heure

Appuyez sur la touche Mode 3 fois pour arriver à SETUP, sélectionnez en appuyant sur Start.

Vous pouvez changer d'unité de mesure en passant du système métrique au système anglo-saxon. Appuyez alors sur Haut/Bas Réglez la longueur de la piscine en appuyant sur Haut (up)/Bas(down) jusqu'à ce que la donnée adéquate apparaisse. Appuyez sur la touche Mode 3 fois pour régler votre poids (en kg) - Utilisez à nouveau Haut/Bas pour sélectionner la donnée adéquate.

Appuyez à nouveau sur la touche Mode pour régler le côté auquel vous portez la montre Pool-Mate - Appuyez sur Haut (up) pour sélectionner la donnée adéquate. Maintenez la touche Start 2 secondes pour retourner au menu principal et Mode pour retourner à l'écran affichant l'heure

Vous pouvez commencer à nager!



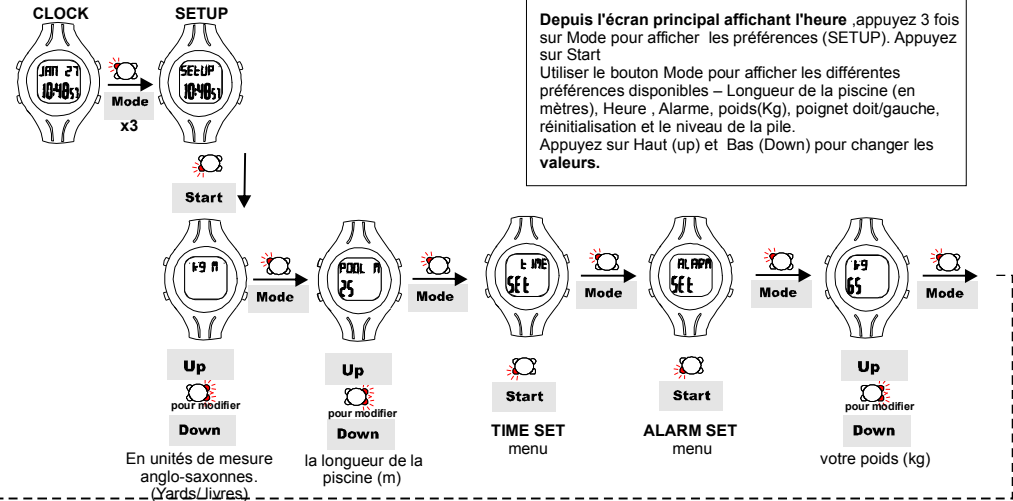
En unités de mesure anglo-saxonnes. (Yards/ livres)

la longueur de la piscine (m)

votre poids (kg)

poignet droit/gauche

## Régler les préférences



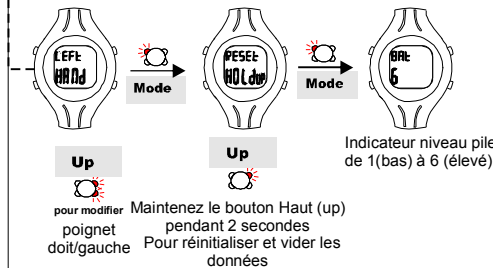
En unités de mesure anglo-saxonnes. (Yards/Livres)

la longueur de la piscine (m)

TIME SET menu

ALARM SET menu

votre poids (kg)



pour modifier poignet Maintenez le bouton Haut (up) pendant 2 secondes Pour réinitialiser et vider les données

Indicateur niveau pile de 1(bas) à 6 (élevé).

**NOTE:** Maintenez le bouton Start 2 secondes à tout moment pour quitter ou retourner au menu principal

**ATTENTION** Activer la fonction de réinitialisation efface la mémoire et les données jusque-là conservées dans votre Pool-Mate. Les paramètres standards remplaceront alors vos paramètres personnels.

## Nager

### Enregistrer une session

Depuis l'écran principal affichant l'heure, appuyez sur Start pour démarrer (l'icône SWIM apparaît) Pendant ou après la session, appuyez sur haut (up) et bas (down) pour voir les données suivantes : nombre de longueurs, nombre de mouvements, Distance(m), Calories, indice d'efficacité et numéro du set. Appuyez sur la touche Mode pour voir le temps écoulé depuis le début de l'enregistrement. Appuyez une nouvelle fois pour voir l'heure.

Maintenez la touche Start 2 secondes pour arrêter

### Enregistrer un set

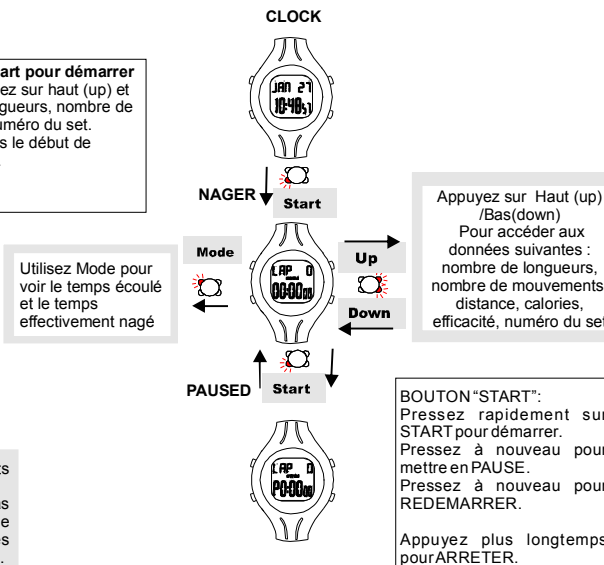
Jusqu'à 99 sets par séance peuvent être enregistrés

Depuis l'écran principal affichant l'heure, appuyez sur Start - nagez votre premier set

Appuyez à nouveau sur la touche Start pour mettre la montre sur Pause (la lettre P et le temps sera ré-initialisé afin que vous puissiez connaître votre temps de repos)

Appuyez sur la touche Start et effectuez le set suivant. Répétez autant que nécessaire.

Pool-Mate doit être mis sur Pause en cas de mouvements décomposés ou battements de jambes uniquement. Pour optimiser la durée de vie de la pile, si la montre n'a pas été mise sur PAUSE et qu'aucune longueur n'a été détectée durant 5 minutes, la montre arrêtera automatiquement les enregistrements et reviendra en mode « montre classique ».



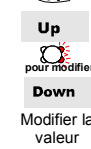
Utilisez Mode pour voir le temps écoulé et le temps effectivement nagé

Appuyez sur Haut (up) /Bas(down) Pour accéder aux données suivantes : nombre de longueurs, nombre de mouvements, distance, calories, efficacité, numéro du set

**BOUTON "START":** Pressez rapidement sur START pour démarrer. Pressez à nouveau pour mettre en PAUSE. Pressez à nouveau pour REDEMARRER.

Appuyez plus longtemps pour ARRÊTER.

## Régler l'heure



Depuis TIME SET dans le menu SET UP Appuyez sur la touche Start - Les heures clignotent, appuyez sur Haut (up) et Bas (down) pour régler les heures. Appuyez sur Mode pour afficher les minutes et régler les ( à l'aide des boutons Haut et Bas). Appuyez à nouveau sur Mode pour afficher Année, mois, date, heure ( sur 12 ou 24heures) Maintenez la touche Start 2 secondes pour retourner sur SETUP. Maintenez la touche Start 2 secondes pour retourner au menu principal.

Sélectionner les Heures, Minutes, Date, Mois, 12/24hr

Maintenez la touche 2 secondes pour sortir

## Régler l'alarme



Depuis le menu SET UP, allez dans ALARM SET et appuyez sur Start - les heures clignotent, appuyez sur Haut (up) et Bas (down) pour modifier la valeur. Appuyez sur Mode pour régler les minutes, puis encore sur MODE et sélectionner « on » ou « off ».

Appuyez 2 secondes sur start pour revenir au menu SETUP. Appuyez à nouveau sur start pour revenir au menu principal.

sélectionner les Heures, Minutes, on/off

Régler l'alarme sur ON active l'icône « alarme », au-dessus des secondes sur l'écran. L'alarme retentira chaque jour à heure fixe pendant une minute ou jusqu'à ce que vous appuyiez sur Mode.

# Bilan de vos séances

Pool-Mate contient une large mémoire qui peut enregistrer jusqu'à 400 séances.

## Séance précédente

Les données peuvent être consultées après votre séance directement à partir de l'écran Heure en utilisant simplement les boutons Haut / Bas pour faire défiler le nombre de longueurs, le nombre de mouvements moyens par longueur, distance (mètres), Vitesse ( en secondes pour 100 m), Calories, efficacité et temps.

L'icône SWIM indique que vous Pool-Mate est en mode "natation"  
Pas d'icône SWIM, Pool-Mate est en mode chrono

## Deleting files

Toutes les séances sont automatiquement enregistrées dans LOG mais vous pouvez, à tout moment, en supprimer.

Sélectionnez le fichier que vous souhaitez supprimer et appuyez sur Mode. Le message ERASE se met à clignoter. Appuyez à nouveau sur Mode pour supprimer le fichier.

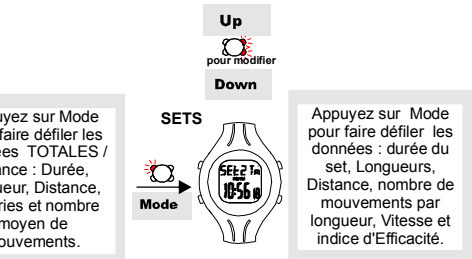
Attention : Tout fichier supprimé l'est définitivement.

## Autres séances

**Depuis l'écran principal affichant l'heure,** appuyez 2 fois sur la touche Mode pour aller dans LOG  
Appuyez sur la touche Start . Faites défiler les sessions enregistrées en pressant sur les boutons Haut (up) /Bas(down) ( Pool-Mate garde en mémoire chaque session par numéro et date).  
Appuyez sur la touche Start pour accéder aux détails.

Appuyez sur Mode pour faire défiler les données TOTALES d'une séance– Temps nagé (sans les périodes de repos), Longueurs effectuées, Distance, Calories et nombre de mouvements.

**NOTE:** Pour voir une valeur particulière ( temps, vitesse ect ), sélectionnez la valeur ( ex : temps ) avec le bouton Mode et faites défiler les sets à l'aide des boutons Haut (Up)/Bas (Dow). Chaque valeur sera alors indiquée par set, afin que vous puissiez les comparer.



# FAQs

## Q Comment fonctionne Pool-Mate?

R Pool-Mate contient des capteurs qui détectent le mouvement de votre bras. Notre logiciel analyse les données et extrait automatiquement les informations concernant les longueurs effectuées, le nombre de mouvements, la distance parcourue, la vitesse et les calories dépensées.

## Q Ai-je besoin de presser un bouton au bout de chaque longueur, comme avec les autres compteurs ?

R Non, avec Pool-Mate, vous n'avez pas besoin d'appuyer sur un bouton à la fin de la longueur. Tout est automatique. Pool-Mate détecte chaque nouvelle longueur sans que vous n'ayez rien à faire.

## Q Pourquoi dois-je entrer mon poids?

R Grâce à cette donnée, Pool-Mate peut calculer les calories que vous dépensez

## Q Je veux nager par sets, Pool-Mate peut-il enregistrer chaque set?

R Oui, vous pouvez retrouver les détails de chaque set ainsi que les détails d'une séance complète.

## Q Pool-Mate ne détecte pas toutes mes longueurs

R Si vous vous apercevez de résultats inexacts concernant vos longueurs, assurez-vous que la montre n'est pas lâche au poignet. Essayez également, au début de chaque longueur, de glisser davantage. Vous perdrez alors moins d'énergie et donnerez plus de temps à votre Pool-Mate pour détecter la nouvelle longueur. Certains pourront obtenir des données plus justes en changeant la montre de poignet.

## Q Pool-Mate ne fonctionne pas quand je décompose un mouvement ou ne fais que des battements de jambes

R Pool-Mate a été conçu pour détecter vos mouvements de bras conformes aux styles suivants : Crawl, brasse, dos, papillon. Dans les autres cas, mettez votre Pool-Mate sur Pause

## Q Pool-Mate fonctionne-t-il en eau libre?

R Pool-Mate a été conçu pour la natation en piscine et cette version ne fonctionne pas en eau libre.

## Q Puis-je porter la montre Pool-Mate au poignet droit?

R Oui, il est tout à fait possible de porter la montre Pool-Mate au poignet droit. Il vous suffit d'entrer vos préférences dans le menu ( setting)

## Q Pool-Mate affiche des résultats erronés quand je change de style en cours de longueur

R Pool-Mate n'a pas été conçu pour reconnaître les changements de style en cours de longueur. Si vous décidez de changer de style, faites-le au moment de débuter une nouvelle longueur. Si une hésitation ou une interruption de mouvement se produit au cours d'une longueur, cela peut également engendrer des résultats erronés.

## Q Que mesure l'indice d'efficacité ?

R L'indice d'efficacité, c'est le nombre de mouvements, plus le temps écoulé pour nager 25 m . Concentrez-vous sur la réduction de ce chiffre pour améliorer votre efficacité.

## Q En quelle unité la vitesse est-elle mesurée?

R Nous avons constaté que le laps de temps pour parcourir 100 m est une donnée plus significative concernant votre vitesse que les mètres/seconde ou km/heure vu que les nageurs ont l'habitude de se fier à l'horloge de la piscine pour connaître leur vitesse. La donnée « vitesse » ( speed ) correspond donc à la distance moyenne parcourue /100m.

## Q Pool-Mate fonctionne-t-il en cas de virage-culbute?

R Oui, Pool-Mate fonctionne en cas de virage-culbute mais aussi si, tout simplement, vous ne faites que toucher le mur.

## Q Quelle est la précision de Pool-Mate ?

R La montre Pool-Mate a été testée sur une grande variété de nageurs et sur une période de plus 18 mois avant sa mise en vente. L'exactitude des résultats a été établie dans 99,75% des cas sur des milliers de longueurs parcourues - étude basée sur des 1500m effectués entre 22 et 40 minutes. Aucune garantie de précision ne peut être assurée pour chaque individu et les taux peuvent différer avec les utilisateurs dont les mouvements ou les capacités s'écartent de la norme.

## Q Pool-Mate fonctionne-t-il dans toutes les piscines?

R La montre Pool-Mate fonctionne dans des bassins de plus de 10 mètres de long. Il suffit de régler la longueur de la piscine dans le menu « setting ». Par défaut, la montre indique 25m. Pool-Mate détecte que vous nagez après quelques mouvements. C'est pourquoi, si vous nagez dans un bassin trop court, Pool-Mate n'a pas le temps de détecter les mouvements avant que vous ne terminiez votre longueur.



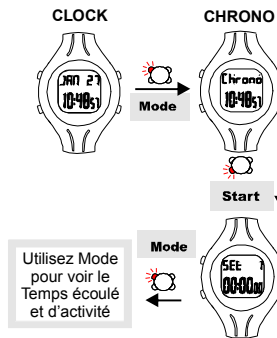
# -Mate

matique spécial  
tion  
l'emploi



# Chrono

Utilisez de Pool-Mate pour vos séances à vélo ou de course à pied.



Utilisez Mode pour voir le Temps écoulé et d'activité

**DEMARRER:**  
Pressez rapidement sur START pour démarrer. Pressez à nouveau pour mettre en PAUSE. Pressez à nouveau pour REDEMARRER.

Pool-Mate peut aussi être utilisé en tant que Chrono en dehors de l'eau- compteur jusqu'à 99 tours.  
**Depuis l'écran principal affichant l'heure**, appuyez sur Mode pour aller sur CHRONO  
Appuyez sur Start . Set 1" apparaît  
Appuyez à nouveau sur Start pour mettre en PAUSE.  
Pressez à nouveau pour REDEMARRER et vous passez au set suivant.  
Pression longue pour ARRETER.

La séance peut être visualisée exactement comme les séances de natation – Appuyez sur Haut (up)/ Bas (down) après votre séance ou depuis l'interface LOG.  
Pour différencier les fichiers « Chrono » des fichiers « natation », sachez que pour le mode « natation » l'icône SWIM apparaît. Ce n'est pas le cas pour le mode « Chrono »

**NOTE:** En mode Chrono, le capteur de mouvements ne fonctionne pas. Seul le facteur « temps » est enregistré

## Entretien

Pool-Mate est étanche jusqu'à 50 mètres, mais les boutons ne sont pas conçus pour être manipulés sous l'eau. Assurez-vous que Pool-Mate est hors de l'eau avant d'appuyer sur un bouton.

Pool-Mate ne devrait pas être utilisé si des gouttelettes ou de la buée apparaissent à l'intérieur de la montre. Ne tentez jamais de démonter la montre ou d'effectuer l'entretien de votre Pool-Mate vous-même. Protégez toujours votre Pool-Mate contre les chocs, les objets pointus et tranchants, les chaleurs extrêmes ou l'exposition prolongée et directe aux rayons du soleil.

Lorsque vous ne l'utilisez pas, stockez votre Pool-Mate dans un environnement propre et sec, à température ambiante. Ne le rangez pas dans un espace humide, comme un sac de sport. Ne pas exposer à des produits chimiques ou de nettoyage qui risqueraient d'endommager votre Pool-Mate. Si votre pool-Mate est sale, essayez-le avec un chiffon doux et humide. Un savon doux peut être utilisé si nécessaire.

L'indice d'efficacité est calculé à partir de la distance/mouvement et du temps/mouvement. Plus l'indice est faible, plus vous êtes efficace

Moins de 30	Excellent – Sportif professionnel
30-40	Très bien
40-50	Au dessus de la moyenne
50-70	Dans la moyenne
Plus de 70	En dessous de la moyenne

## Remplacer la pile

La pile (CR2025) a un temps de vie estimé à plus de 12 mois. Plus vous utiliserez Pool-Mate, plus la durée de vie de la pile se réduira. La montre devra être renvoyée à Swimovate Ltd pour tout remplacement de pile ou être confiée à un professionnel. Ne pas changer la pile vous-même

## G:

At  
ca  
m  
de  
gr  
d'  
cc  
se  
ch  
ac  
m  
fo  
ca  
S  
dc  
l'  
re  
ré  
pé  
4E  
M.

t à l'exactitude de la montre ou de la des nageurs particuliers ou des it présente des défauts matériels ou jage à le réparer ou le remplacer e mois après la date d'achat (preuve t offerte qu' à l'acheteur d'origine et éfaits matériels ou de fabrication qui ormale. Elle ne couvre pas la pile, le ou pannes résultant de négligence, vaise manipulation, altération ou é défaillance provoquée par le rs du champ d'application de son

in cas être tenu responsable des is résultant de l'utilisation ou de Swimovate Ltd n'assume aucune ations formées par des tiers. Si une re nécessaire, contactez Swimovate 1 (ou par téléphone au +44 (0) 1784 retour avant de retourner votre Pool- té sans numéro de retour.



**Conformité**  
La montre Pool-Mate est certifiée CE. Le sigle CE est utilisé par conformité avec la directive de l'Union Européenne CEM 89/33/CEE. La montre a également passé avec succès les tests de la FCC (Federation of Crafts and Commerce - Federation de l'artisanat et du Commerce ) conformément à l'article 15 de la FCC pour les équipements numériques de classe B.

Ce mode d'emploi et son contenu sont destinés uniquement à l'usage de nos clients concernant le fonctionnement de Pool-Mate. Ce contenu ne peut pas être reproduit sans l'accord préalable écrit de Swimovate Ltd. Un grand soin a été pris pour s'assurer de l'exactitude de cette documentation, mais son contenu est sujet à changement à tout moment sans préavis. La dernière version de cette documentation peut être téléchargée sur www.pool-mate.com