

## Willkommen bei der Pool-Mate Bedienungsanleitung

### Wichtiger Hinweis:

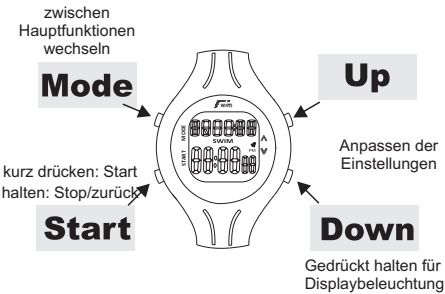
1. Ihr Pool-Mate wurde für das Schwimmen in einem Schwimmbecken entwickelt. Er ist nicht für das Schwimmen im offenen Gewässer gebaut.

2. Der Pool-Mate erkennt regelmäßige Armzüge verschiedener Schwimmarten wie Kraulschwimmen, Brust, Rücken und Schmetterling, stellen Sie Ihren Pool-Mate auf PAUSE, wenn Sie andere Übungen oder nur Beinschlag schwimmen.

3. Wechseln Sie Ihren Schwimmstil nur nach einer geschwommenen Länge und nicht während einer Länge, da es sonst zu falschen Ergebnissen kommen kann.

4. Der Zugszähler zeigt die Anzahl der Armzüge jenes Armes, auf dem der Pool-Mate getragen wird. Bedenken Sie, dass daher beim Kraul- und Rückenschwimmen nur die Hälfte der Armzüge angezeigt wird.

5. Wie bei Sportuhren üblich, sollten die Tasten nicht im Wasser betätigt werden. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Pool-Mate oberhalb der Wasseroberfläche ist, wenn sie eine der Tasten betätigen.



## Schnellstart

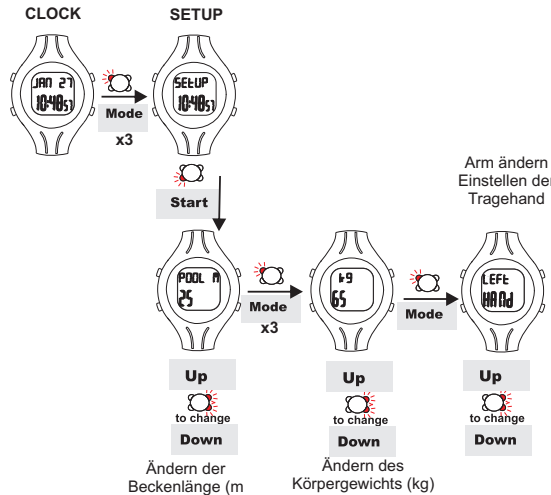
Wenn Sie den Pool-Mate das Erste mal verwenden, müssen Sie zuerst die Beckenlänge, ihr Körpergewicht, und die Hand, auf welcher Sie den Pool-Mate tragen einstellen. Die Grundeinstellungen betragen 25m, 65KG und linke Hand.

**Von der Uhranzeige**  
Drücken Sie MODE 3 mal um SETUP anzuzeigen, wählen Sie durch drücken von START.

Wählen Sie die Beckenlänge durch Drücken der UP/DOWN Taste bis der korrekte Wert in Metern angezeigt wird. Drücken Sie MODE 3 mal um Ihr Körpergewicht in Kg einzustellen (betätigen sie Up/Down, bis der korrekte Wert angezeigt wird). Drücken Sie Mode einmal, um auf rechte oder linke Hand umzustellen (verwenden Sie dafür die UP Taste).

Halten Sie START für 2 Sekunden gedrückt um wieder ins Hauptmenü zu gelangen und MODE um zur Uhranzeige zu wechseln.

Nun sind Sie bereit zu Schwimmen!



## Schwimmen

### Aufzeichnen einer Einheit

Von der Anzeige der UHRZEIT drücken sie START um die Aufzeichnung zu beginnen (das SWIM Symbol wird abgezeigt)

Drücken Sie während oder nach der Einheit Up/Down um Längen, Armzüge, Distanz (m), Kalorien, Effektivitäts-Level und Seriennummer anzuzeigen

Halten Sie die START Taste für 2 Sekunden um die Aufzeichnung zu beenden

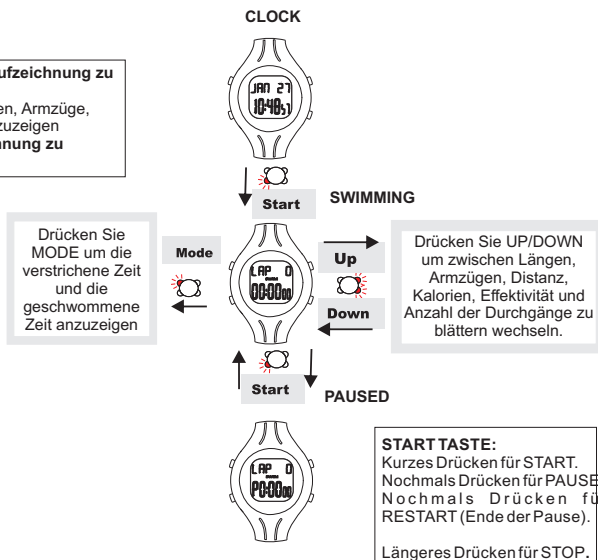
### Aufzeichnen einzelner Serien

Sie können bis zu 99 Serien in jeder Schwimmereinheit aufzeichnen. Von der Uhranzeige drücken Sie START. Schwimmen Sie die erste Serie.

Drücken sie erneut START, wenn Sie eine Pause einlegen (ein P wird im unteren Bereich des Displays angezeigt und die Dauer der Pause wird angezeigt) Drücken Sie erneut START, wenn Sie Ihre Pause beendet haben - Schwimmen Sie weiter. Wiederholen Sie diesen Vorgang bei jeder Pause die Sie einlegen.

Halten Sie die START Taste für 2 Sekunden um die Aufzeichnung zu beenden

Stellen Sie den Pool-Mate auf PAUSE, wenn Sie Übungen machen oder nur Beinschlag schwimmen. Um die Batterie zu schonen wechselt die Uhr automatisch in die Tageszeitanzeige, wenn für 5 Minuten keine Schwimmzüge aufgezeichnet wurden.

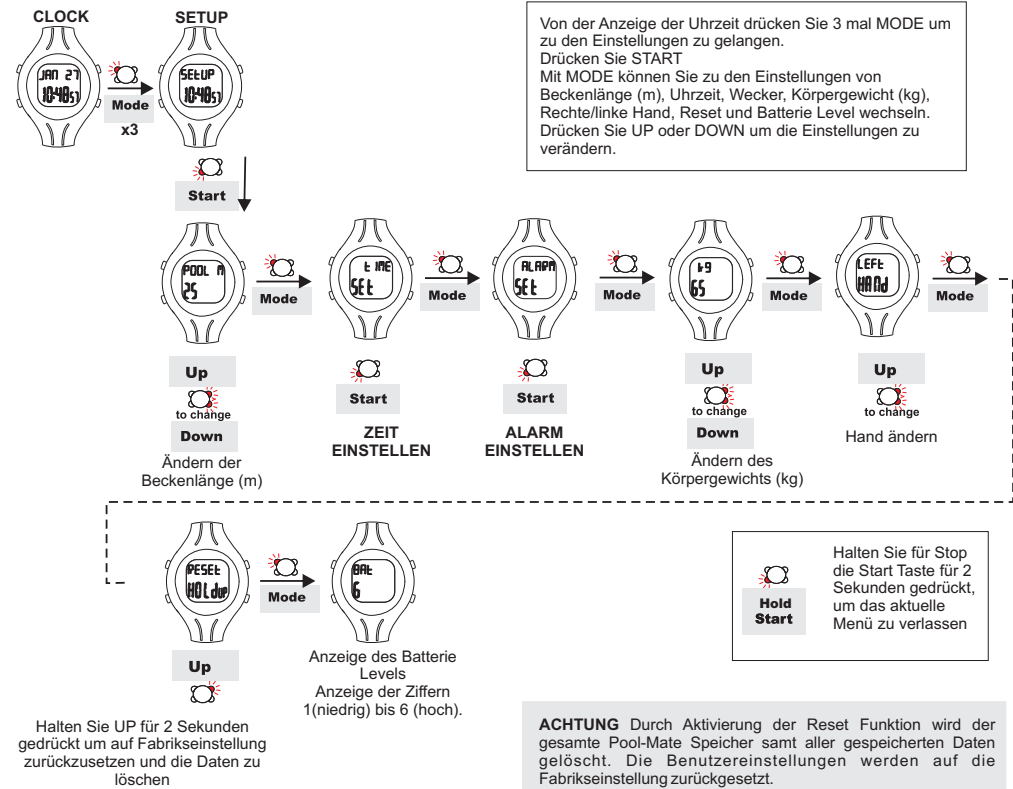


Drücken Sie MODE um die verstrichene Zeit und die geschwommene Zeit anzuzeigen

Drücken Sie UP/DOWN um zwischen Längen, Armzügen, Distanz, Kalorien, Effektivität und Anzahl der Durchgänge zu blättern wechseln.

**START TASTE:**  
Kurzes Drücken für START.  
Nochmals Drücken für PAUSE.  
Nochmals Drücken für RESTART (Ende der Pause).  
Längeres Drücken für STOP.

## Auswahl der Einstellungen



Von der Anzeige der Uhrzeit drücken Sie 3 mal MODE um zu den Einstellungen zu gelangen. Drücken Sie START  
Mit MODE können Sie zu den Einstellungen von Beckenlänge (m), Uhrzeit, Wecker, Körpergewicht (kg), Rechte/linke Hand, Reset und Batterie Level wechseln. Drücken Sie UP oder DOWN um die Einstellungen zu verändern.

Halten Sie für Stop die Start Taste für 2 Sekunden gedrückt, um das aktuelle Menü zu verlassen

**ACHTUNG** Durch Aktivierung der Reset Funktion wird der gesamte Pool-Mate Speicher samt aller gespeicherten Daten gelöscht. Die Benutzereinstellungen werden auf die Fabrikeinstellung zurückgesetzt.

## Einstellen der Uhrzeit

Von TIME SET im SETUP Menü Drücken Sie START – sie Stundenanzeige blinkt, mit UP und DOWN können Sie den Wert erhöhen oder verringern... Drücken Sie MODE, um zu den Minuten zu wechseln, durch wiederholtes drücken der MODE Taste gelangen Sie zu Tag, Monat, 12/24 Stunden Anzeige. Mit UP und DOWN können Sie die Werte wiederum ändern.

Halten Sie START für 2 Sekunden gedrückt um zum SETUP zurückzukehren. Halten Sie START nochmals für 2 Sekunden gedrückt um zum Hauptmenü zu gelangen.

## Einstellen der Weckfunktion

Vom ALARM SET im SETUP Menü Drücken Sie START – die Stundenanzeige blinkt, drücken Sie UP und DOWN um den Wert zu ändern. Drücken Sie MODE um zu den Minuten zu gelangen, drücken Sie erneut MODE, um die Weckfunktion zu Aktivieren (ON) und zu Deaktivieren (OFF). Nützen Sie dafür die UP und DOWN Tasten wie bisher um die Einstellung zu verändern.

Halten Sie START für 2 Sekunden gedrückt um zum SETUP zurückzukehren. Halten Sie START nochmals für 2 Sekunden gedrückt um zum Hauptmenü zu gelangen.

Halten Sie für Stop die Start Taste für 2 Sekunden gedrückt, um das aktuelle Menü zu verlassen

Wenn Sie die Weckfunktion mit ON aktivieren, wird ein Glockensymbol im Display angezeigt. Der Wecker ertönt nun jeden Tag zu der eingestellten Zeit für eine Minute oder bis Sie die MODE Taste drücken.

