OREGON SCIENTIFIC

PULSEMETER
MODEL: PM138E / PM138
INSTRUCTION MANUAL

FIG. A

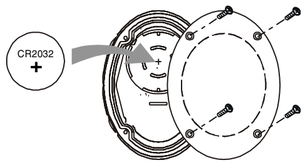

FIG. B

FIG. C

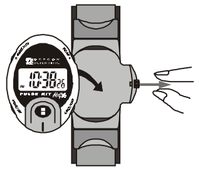

FIG. D

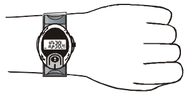

FIG. E

FIG. F

FIG. G

FIG. H

FIG. I

ENGLISH

PULSEMETER
INSTRUCTION MANUAL

INTRODUCTION

Congratulations on your purchase of the easy-to-use lightweight Pulsemeter.

This product has several unique features to monitor and display useful information for individuals who frequently exercises or want to monitor their heart rate.

Designed for ease-of-use, this product can be worn like a necklace or easily tied to a belt. A specially-designed wristband (optional feature) enables the product to be worn like a wristwatch.

The unit's trouble-free qualities are enhanced through the products lightweight and small size.

FEATURES

1. Pulse monitor
2. 12 /24 hr. real-time clock
3. Count-up / count-down timer
4. EL back light (PM138E)

DESCRIPTION AND FUNCTION OF PARTS [FIG. A]

A. LCD
- Single-line, three-function display

B. [MODE / SET] Button
- Alternates between current-time and timer modes
- Initiates settings changes

C. Pulse Sensor
- Detects a person's pulse rate

D. [START / STOP] Button
- To start or stop the count-up or count-down timer

E. [PULSE ●] Button
- Sets the unit to pulse display from other display modes
- Returns unit to previous mode from Pulse mode

F. [:●: RESET / ADV] Button
- Activates EL back light (PM138E)
- Resets count-up / count-down timer
- Increases values when setting the time or count-down timer

G. Battery Compartment [FIG. B]
- Insert one (1) CR2032 3V lithium cell

BATTERY INSTALLATION: MAIN UNIT

1. Carefully unscrew the back panel.
2. Insert one (1) CR2032 3V lithium cell or equivalent **[FIG. B]**.
3. Replace the battery compartment door.

Note: If not disposed properly, batteries can be harmful. Protect the environment by taking exhausted batteries to authorized disposal stations.

WEARING THE PULSEMETER

With the attached cord, the device can be worn like a necklace **[FIG. C]**. Alternately, the cord can be used to secure the device to a waist belt or clothing.

Note: Optionally sold, a specially designed wrist strap worn in the same manner as a watch **[FIG. D] and [FIG. E]**.

WEATHER RESISTANCE

Designed for active outdoor use, this product is weather proof and can be used under normal weather conditions. Avoid prolonged exposure to extreme weather conditions such as extreme cold or rain.

ABOUT THE CLOCK

In clock mode the unit will display the time. The time can be displayed in a 12-hour or 24-hour format as hours, minutes and seconds.

To set the current time:

1. If the count-up / down timer is displayed, press **[MODE / SET]** to enter the clock mode **[FIG F]**. From pulse mode, press **[PULSE ●]** to exit pulse mode followed by **[MODE / SET]** to toggle between clock and count up / down timer modes.
2. In clock mode, press and hold **[MODE / SET]** for two seconds. The 12-hour value will flash.
3. Press **[:●: RESET / ADV]** to make a selection between 12-hour and 24-hour format.
4. Press **[MODE / SET]**, the hour digits will flash.
5. Press **[:●: RESET / ADV]** to advance the numbers until the appropriate hour digit is displayed. Holding down the button will increase the value rapidly.
6. Press **[MODE / SET]**, the minute digits will flash.
7. Again, press **[:●: RESET / ADV]** to advance the numbers until the appropriate minute digit is displayed.
8. Press **[MODE / SET]**, the "seconds" will flash.
9. Again, press **[:●: RESET / ADV]** to reset the "seconds" to zero. When the "seconds" correspond to the correct time and then press **[MODE / SET]** to confirm and exit.

ABOUT THE TIMER

The timer can count up from zero or count down from a pre-set time. Starting from zero the timer can count to a maximum time of 29-hours, 59-minutes, and 59-seconds (29:59' 59"). The unit will also count down from 29-hours, 59-minutes, and 59-seconds to zero. In count-down timer mode, once the unit reaches zero, if not stopped, the unit will continue and start counting upwards.

To indicate that the unit is in count-up timer mode an up **[▲]** arrow will display. Respectively, the count-down mode display is indicated by a down **[▼]** arrow.

To use the count-up timer:

1. If the clock is displayed, press **[MODE / SET]** to enter the count-up / down timer mode **[FIG. G]**. From pulse mode, press **[PULSE ●]** to exit pulse mode followed by **[MODE / SET]** to toggle between clock and count-up / down timer modes.
2. If the count-up timer display does not show zero hours, minutes, and seconds, Press and hold **[RESET]** for 2 seconds to reset the count-up timer to zero.
3. Press **[START / STOP]** to start the timer.
4. Press **[START / STOP]** again to stop and pause the timer.
5. Press and hold **[RESET]** for 2 seconds to reset the timer to zero.

To use the count-down timer:

1. If the clock is displayed, press **[MODE / SET]** to enter the count-up / down timer mode **[FIG. H]**. From pulse mode, press **[PULSE ●]** to exit pulse mode followed by **[MODE / SET]** to toggle between clock and count-up / down timer modes.
2. To set the count-down timer, press and hold **[MODE / SET]** for 2 seconds, the hour digits will flash.
3. Press **[:●: RESET / ADV]** to advance the numbers until the appropriate hour digit is displayed. Holding down the button will increase the value rapidly.
4. Press **[MODE / SET]**, the minute digits will flash.
5. Again, press **[:●: RESET / ADV]** to advance the numbers until the appropriate minute digit is displayed.
6. Press **[MODE / SET]**, the "seconds" will flash.
7. Again, press **[:●: RESET / ADV]** to advance the numbers until the appropriate minute digit is displayed.
8. Press **[MODE / SET]** to confirm and exit.
9. Press **[START / STOP]** to start the count-down timer.
10. Press **[START / STOP]** again to stop and pause the timer.

When the timer reaches zero an alarm will sound for 30 seconds. The timer will continue to count in an upwards direction indicated by a corresponding up **[▲]** arrow.

To stop the count-down timer alarm:

Press any key, the alarm and timer and will stop.

RESETTING THE COUNT-DOWN TIMER

The count-down timer can be reset to the originally-set count-down time.

To return to the originally-set count-down time:

1. Press **[START / STOP]** to stop the count-down timer.
2. Press **[:●: RESET / ADV]** and hold for 2 seconds. The display will return to the originally-set count-down display.

To clear the count-down timer to zero:

1. Press **[MODE / SET]** and hold for 2 seconds. The hour digits will flash.
2. Press **[MODE / SET]** to bypass the hour, minute and ösecondsö digits. The timer function will return to zero.

THE PULSEMETER

A person's pulse rate indicates the number of times that the heart beats within a given amount of time. This unit attempts to calculate approximately how many times a heart will beat in one minute. Many factors such as smoking, eating, breathing and stress can affect the rate at which a person's heart will beat. Monitoring pulse rate can be useful for determining how hard the heart is working at a given level of activity. Such information can be used to plan an effective exercise routine.

HOW TO USE THE PULSEMETER:

1. In either current-time or timer display, press **[PULSE ●]**, the display will show a heart.
2. Position your right index finger so that the padded portion over the pulse sensor.

3. Maintain a steady position, holding too forcefully or too lightly may result in an incorrect reading.
4. After several seconds a pulse rate will display. **[FIG. I]**

Note: When your finger is positioned properly, the heart icon on the display will flash. This indicates that the unit is reading a pulse. The unit will display the number of beats per minute of your heart.

If, for some reason, the unit cannot read a pulse within a given time it will automatically return to the previous display mode.

Press **[PULSE ●]** and try taking your pulse again.

5. To exit pulse mode display, press to **[PULSE ●]** followed by **[MODE / SET]** to toggle between clock and count-up / down timer modes.

THE BACK LIGHT (PM138E)

Ideal for nighttime viewing of the display, the LCD can be illuminated. The EL back light casts a greenish-blue light evenly across the LCD making information easy to read.

To activate the back light:
Press **[:●: RESET / ADV]**.

SPECIFICATIONS

Operating Modes	Clock mode, timer mode and pulse mode
Real-time clock	12 hour / 24 hour with hour/minute/second display
Count-up timer	To 29 hours, 59 minutes, 59 seconds
Count-down timer	From 29 hours, 59 minutes, 59 seconds
Pulse range	40 to 237 bpm
Weather resistance	Weather proof for use under normal weather conditions
Power source	1 x CR2032 3V lithium cell
Expected Battery Life	Approximately one year (once-per-day pulse and backlight usage)
Product size	11 (D) x 40 (w) x 54 (L) mm
Weight	23.25g (without wrist strap)

MAINTENANCE

1. Do not immerse the unit in water. If the unit comes in contact with water, dry it immediately with a soft lint-free cloth.
2. Do not clean the unit with abrasive or corrosive materials. Abrasive cleaning agents may scratch the plastic parts and corrode the electronic circuit.
3. Do not subject the unit to excessive: force, shock, dust, temperature, or humidity. Such treatment may result in malfunction, a shorter electronic life span, damaged batteries, or distorted parts.
4. Do not tamper with the unit's internal components. Doing so will terminate the unit's warranty and may cause damage. The unit contains no user-serviceable parts.
5. Only use new batteries as specified in this instruction manual.

Read this instruction manual thoroughly before operating the unit.

CAUTION

— The content of this manual is subject to change without further notice.

— Due to printing limitation, the displays shown in this manual may differ from the actual display.

— The manufacturer and its suppliers held no responsibility to you or any other person for any damage expenses, lost profits, or any other claim arise by using this product.

— The contents of this manual may not be reproduced without the permission of the manufacturer.

FRENCH

CAPTEUR DE POULS
NOTICE D'UTILISATION

INTRODUCTION

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition de ce Preneur de pouls, simple et léger.

Cet appareil possède plusieurs caractéristiques uniques qui relèvent et affichent des informations utiles à ceux qui s'entraînent régulièrement ou qui veulent contrôler leur rythme cardiaque.

Conçu pour être d'un usage facile, cet appareil peut se porter en sautoir ou s'attacher facilement à la ceinture. Un bracelet conçu spécialement (en option) permet de porter l'appareil comme une montre.

Les qualités de l'appareil sont rehaussées par sa légèreté et sa petite taille.

CARACTERISTIQUES

1. Moniteur de pouls
2. Pendule 12/24 heures en temps réel
3. Moniteur compte croissant / à rebours
4. Rétro-éclairage (PM138E)

DESCRIPTION ET FONCTIONS DES PARTIES [FIG. A]

A. LCD
- Affichage ligne unique, trois fonctions

B. Commande [MODE/SET] (MODE/REGLAGE)
- Permet d'alterner entre les modes d'heure actuelle et minuteur
- Initialise les changements de réglage

C. Senseur de pouls
- Détecte le rythme cardiaque d'une personne

D. Commande [START/STOP] (MARCHE/ARRET)
- Pour lancer ou arrêter le minuteur compte croissant ou à rebours

E. Commande [PULSE ●] (POULS)
- Règle l'appareil sur l'affichage du pouls à partir des autres modes d'affichage
- Retourne l'appareil au mode précédent à partir du mode de pouls

F. Commande [:●:RESET/ADV] (REENCLENCHEMENT/AV)
- Active le rétro-éclairage (PM138E)
- Réenclenche le minuteur compte croissant/à rebours
- Augmente les valeurs durant le réglage de l'heure ou du minuteur à rebours

G. Logement de la pile [FIG. B]
- Installer une (1) pile au lithium CR2032 3V

INSTALLATION DE LA PILE : APPAREIL PRINCIPAL

1. Dévisser soigneusement le panneau du dos
2. Installer une (1) pile au lithium CR2032 3V ou équivalent **[FIG. B]**.
3. Remettre la trappe du logement en place.

Remarque : Des piles jetées n'importe où peuvent être nuisibles à l'environnement. Porter toutes piles épuisées à une décharge autorisée.

PORT DU PRENEUR DE POULS

Le cordon permet de porter le capteur de pouls (pulsemètre)en sautoir **[FIG. C]**. Alternativement, le cordon peut servir à l'attacher à la ceinture ou aux vêtements.v

Remarque : Vendue en option, une lanière permet de l'attacher au poignet comme une montre **[FIG. D]** et **[FIG. E]**.

ETANCHEITE

Conçu pour être utilisé à l'extérieur, cet appareil est étanche et peut être utilise dans des conditions climatiques normales. Eviter de l'exposer longtemps à des conditions extrêmes telles que très grand froid ou très grosse pluie.

SUR LA PENDULE

Dans le mode de pendule, l'appareil affiche l'heure. L'heure peut être affichée en format 12 ou 24 heures, avec les heures, minutes et secondes.

Réglage de l'heure actuelle :

1. Si le minuteur compte croissant/à rebours est affiché, appuyer sur **[MODE/SET]** pour entrer le mode de pendule **[FIG. F]**. A partir du mode de pouls, appuyer sur **[PULSE ●]** pour sortir du mode de pouls, puis sur **[MODE/SET]** pour passer du mode de pendule au mode de minuteur et vice versa.
2. Dans le mode de pendule, appuyer sur **[MODE/SET]** pendant 2 secondes. La valeur 12 heures clignotera.
3. Appuyer sur **[:●: RESET/ADV]** pour sélectionner le format 12 heures ou 24 heures.
4. Appuyer sur **[MODE/SET]**; les chiffres des heures se mettront à clignoter.
5. Appuyer sur **[:●: RESET/ADV]** pour faire avancer les chiffres jusqu'à ce que le nombre d'heures apparaisse. Appuyer sur le bouton sans interruption pour faire défiler les chiffres rapidement.
6. Appuyer sur **[MODE/SET]**; les chiffres des minutes se mettront à clignoter.
7. Appuyer encore une fois sur **[:●: RESET/ADV]** pour faire avancer les chiffres jusqu'à ce que le nombre de minutes approprié apparaisse.
8. Appuyer sur **[MODE/SET]**; les "secondes" se mettront à clignoter.
9. Appuyer encore une fois sur **[:●: RESET/ADV]** pour remettre les "secondes" à zéro. Quand les "secondes" correspondent à l'heure exacte, appuyer sur **[MODE/SET]** pour confirmer et sortir.

SUR LE MINUTEUR

Le minuteur peut compter à partir de zéro, ou à rebours à partir d'un temps programmé. Commençant à partir de zéro, le minuteur peut compter jusqu'à 29 heures, 59 minutes, 59 secondes (29:59'59"). L'appareil peut aussi compter à rebours de 29 heures, 59 minutes, 59 secondes à zéro. Dans le mode de minuteur à rebours, si l'appareil n'est pas arrêté quand il arrive à zéro, il continue et se met à compter dans le sens croissant.

Pour indiquer que l'appareil est dans le mode de minteur compte croissant, une flèche montante **[▲]** est affichée. Une flèche descendante **[▼]** est affichée dans le mode de compte à rebours.

Utilisation du minuteur compte croissant :

1. Si la pendule est affichée, appuyer sur **[MODE/SET]** pour entrer le mode de minuteur **[FIG. G]**. A partir du mode de pouls, appuyer sur **[PULSE ●]** pour sortir du mode de pouls, puis sur de **[MODE/SET]** pour alterner entre le mode de pendule et le mode de minuteur.
2. Si l'affichage du minuteur compte croissant n'indique pas zéro heures, minutes et secondes, appuyer sur **[RESET]** pendant 2 secondes pour le remettre à zéro.
3. Appuyer sur **[START/STOP]** pour mettre le minuteur en marche.
4. Appuyer sur **[START/STOP]** pour arrêter le minuteur ou le mettre en pause.
5. Appuyer sur **[RESET]** pendant 2 secondes pour remettre le minuteur à zéro.

Utilisation du minuteur à rebours :

1. Si la pendule est affichée, appuyer sur **[MODE/SET]** pour entrer le mode de minuteur **[FIG. H]**. A partir du mode de pouls, appuyer sur **[PULSE ●]** pour sortir du mode de pouls, puis sur **[MODE/SET]** pour alterner entre le mode de pendule et le mode de minuteur.
2. Si l'affichage du minuteur compte à rebours n'indique pas zéro heures, minutes et secondes, appuyer sur **[MODE/SET]** pendant 2 secondes pour le remettre à zéro.
3. Appuyer sur **[:●: RESET/ADV]** pour faire avancer les chiffres jusqu'à ce que le nombre d'heures approprié soit affiché. Appuyer sans interruption pour les faire défiler rapidement.
4. Appuyer sur **[MODE/SET]**, les minutes se mettront à clignoter.
5. Ici encore, appuyer sur **[:●: RESET/ADV]** pour faire avancer les chiffres jusqu'à ce que le nombre de minutes approprié soit affiché.
6. Appuyer sur **[MODE/SET]**, les "secondes" se mettront à clignoter.
7. Appuyer encore une fois sur **[:●: RESET/ADV]** pour faire avancer les chiffres jusqu'à ce que le nombre de minutes approprié soit affiché.
8. Appuyer sur **[MODE/SET]** pour confirmer et sortir.
9. Appuyer sur **[START/STOP]** pour mettre le minuteur en marche.
10. Appuyer sur **[START/STOP]** pour arrêter le minuteur ou le mettre en pause.

Quand le minuteur arrive à zéro, une alarme se déclenche pendant 30 secondes. Le minuteur continuera à compter en sens croissant, comme indiqué par une flèche **[▲]** correspondante.

Pour arrêter l'alarme du minuteur à rebours :

Appuyer sur n'importe quelle touche, l'alarme et le minuteur s'arrêteront.

REENCLENCHEMENT DU MINUTEUR A REBOURS

Le minuteur à rebours peut être remis au temps de minutage programmé originellement.

Pour retourner au temps de minutage programmé originellement :

1. Appuyer sur **[START/STOP]** pour arrêter le minuteur.
2. Appuyer sur **[:●: RESET/ADV]** pendant 2 secondes. L'affichage retournera à l'affichage du temps de compte-à-rebours réglé originellement.

Pour remettre le minuteur à rebours à zéro :

1. Appuyer sur **[MODE/SET]** pendant 2 secondes. Les chiffres des heures se mettront à clignoter.
2. Appuyer sur **[MODE/SET]** pour dépasser les chiffres des heures, minutes et secondes. La fonction du minuteur retournera à zéro.

LE CAPTEUR DE POULS

Le pouls d'une personne indique le nombre de battements de coeur en un temps donné. Cet appareil tente de calculer approximativement le nombre de battements de coeur en une minute. De nombreux facteurs, tels que fumer, manger, respirer et stress peuvent affecter le rythme cardiaque. Surveiller le rythme cardiaque peut être utile pour déterminer le travail du coeur à un niveau donné d'activité. De telles informations peuvent servir à planifier un plan d'exercice efficace.

COMMENT UTILISER LE CAPTEUR DE POULS

1. Dans l'affichage de l'heure actuelle ou du minuteur, appuyer sur **[PULSE ●]**; un coeur sera affiché.
2. Placer l'index de la main droite sur la partie rembourrée du senseur de pouls.

3. Maintenir une position stable. Appuyer trop ou pas assez fort peut être cause de résultats incorrects.
4. Quelques secondes plus tard, un rythme cardiaque sera affiché **[FIG.I]**.

Remarque : Quand le doigt est correctement en place, l'icône de coeur se met à clignoter sur l'affichage. Ceci indique que l'appareil est prêt à lire le pouls. L'appareil affichera le nombre de battements du coeur à la minute.

Si, pour une raison ou une autre, l'appareil ne peut pas lire un pouls en un temps donné, il retourne automatiquement au mode précédent.

Appuyer sur **[PULSE ●]** et tenter de prendre le pouls une deuxième fois.

5. Pour sortir du mode de pouls, appuyer sur **[PULSE ●]**, puis sur **[MODE/SET]** pour passer du mode de pendule au mode de minuteur et vice versa.

LE RETRO-ECLAIRAGE (PM138E)

Idéal pour lire l'affichage la nuit en illuminant le LCD. Le rétro-éclairage jette une lumière bleu-vert sur tout l'écran, facilitant ainsi la lecture.

Pour activer le rétro-éclairage :

Appuyer sur **[:●: RESET/ADV]**.

SPECIFICATIONS

Modes de fonctionnement	Mode de pendule, mode de minuteur et mode de pouls
Pendule en temps réel	Affichage 12/24 heures avec heures/ minutes/secondes
Minuteur compte croissant	Jusqu'à 29 heures, 59 minutes, 59 secondes
Minuteur compte à rebours	A partir de 29 heures, 59 minutes, 59 secondes
Rayon des pulsations	40 à 237 b/mn
Etanchéité climatiques	Etanche dans des conditions normales
Alimentation	1 pile au lithium CR2032 3V
Durée de vie des piles	Un an environ (une lecture de pouls et une utilisation du rétro-éclairage par jour)
Taille de l'appareil	11 (H) x 40 (l) x 54 (L) mm
Poids	23,25g (sans le bracelet)

ENTRETIEN

1. Ne pas immerger l'appareil dans l'eau. Si l'appareil entre en contact avec de l'eau, l'essuyer à l'aide d'un chiffon doux non pelucheux de nuite.
2. Ne pas nettoyer l'appareil avec des produits abrasifs ou corrosifs.
3. Ne pas soumettre l'appareil à des excès de force, chocs, poussière, température et humidité. Ceci risque de résulter en fonctionnement défectueux, réduction de la vie du circuit électronique, piles défectueuses ou éléments déformés.
4. Ne pas toucher aux éléments internes de l'appareil. Ceci annulerait la garantie et risque de causer des dégâts. L'appareil ne renferme aucune partie réparable par l'utilisateur.
5. N'utiliser que des piles neuves du type indiqué dans ce livret. Ne pas mélanger piles neuves et piles usagées, car les piles usagées risquent de fuir.

Lire attentivement ce livret d'instructions avant d'utiliser l'appareil.

ATTENTION

— Le contenu de ce livret est susceptible de modifications sans avis préalable.

— En raison des restrictions imposées par l'impression, les affichages figurant dans ce livret peuvent différer de ceux du produit.

— Le fabricant et ses fournisseurs déclinent toute responsabilité envers vous ou toute tierce personne pour tout dommage, pertes de bénéfices ou toute autre revendication résultant de l'utilisation de ce produit.

— Le contenu de ce livret ne peut être reporduit sans

DEUTSCH

PULSMESSGERÄT
BEDIENUNGSANLEITUNG

EINFÜHRUNG

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Pulsmessgerätes. Das Gerät ist einfach zu bedienen und weist verschiedene Funktionen auf, die ideal sind für alle, die ihre Pulsfrequenz - z.B. während des Trainings - überwachen möchten.

Das Gerät kann um den Hals getragen oder am Gürtel befestigt werden. Ein spezielles Armband (optional) ermöglicht das Tragen des Gerätes wie eine Uhr.

EIGENSCHAFTEN

1. Pulsüberwachung
2. 12/24 Std. Zeitformat
3. Count-Up/Count-Down-Timer
4. EL-Anzeigebeleuchtung HiGlo

BESCHREIBUNG UND FUNKTIONEN DER BEDIENUNGSELEMENTE [ABB. A]

A. LCD
- Einzeilige Anzeige für drei Funktionen

B. [MODE/SET]-Taste
- Umschalten zwischen Uhrzeit und Timer-Modus
- Aufrufen des Einstellmodus

C. Pulssensor
- Mißt die Pulsfrequenz einer Person

D. [START/STOP]-Taste
- Count-Up- oder Count-Down-Timer starten oder stoppen

E. [PULSE ●]-Taste
- Um das Gerät von einem Anzeigemodus in die Pulsfrequenzanzeige zu schalten
- Um das Gerät von einem der Pulsfrequenz wieder in den zuvor eingestellten Betriebsmodus zurückzuschalten

F. [:●: RESET/ADV]-Taste
- Aktiviert die EL-Anzeigebeleuchtung HiGlo
- Rücksetzung des Count-Up-/Count-Down-Timers
- Eingestellte Werte für die Zeit oder den Count-Down-Timer erhöhen

G. Batteriefach [ABB. B]
- Legen Sie eine 3 Volt Lithiumzelle des Typs CR2032 ein.

EINLEGEN DER BATTERIE

1. Schrauben Sie die Rückseite vorsichtig ab.
2. Legen Sie eine 3 Volt Lithiumzelle des Typs (CR2032), oder einen äquivalenten Typ ein **[ABB. B]**
3. Schließen Sie das Batteriefach wieder.

BITTE BEACHTEN: VERBRAUCHTE BATTERIEN GEHÖREN NICHT IN DEN HAUSMÜLL. BITTE GEBEN SIE DIESE AN DEN DAFÜR VORGESEHENEN SAMMELSTELLN AB.

TRAGEN DES PULSMESSGERÄTES

Mit dem Trageband kann das Gerät um den Hals getragen werden **[ABB. C]**. oder am Gürtel bzw. der Kleidung befestigt werden.

Mittels eines optional erhältlichen Armbandes können Sie das Gerät auch wie eine Uhr tragen. **[ABB. D]** und **[ABB. E]**

WASSERFESTIGKEIT

Dieses Gerät ist für den aktiven Einsatz im Freien geschaffen, und kann bei normalen Wetterverhältnissen getragen werden. Setzen Sie das Gerät möglichst nicht längere Zeit extremer Witterung, wie z.B. extremer Kälte oder Regen aus.

DIE UHR

Das Gerät zeigt im Uhrzeitmodus die Zeit an. Die Zeit kann wahlweise im 12-Stunden- oder im 24-Stundenformat mit Stunden, Minuten und Sekunden angezeigt werden.

Einstellen der aktuellen Zeit:

1. Betätigen Sie **[MODE/SET]** vom Count-Up/Count-Down-Timer aus, um den Uhrzeitmodus aufzurufen **[ABB. F]**. Betätigen Sie **[PULSE ●]**, gefolgt von **[MODE/SET]**, um den Pulsmodus zu verlassen, und um zwischen den Uhrzeit- und den Count-Up/ Count-Down-Modi umzuschalten.
2. Halten Sie **[MODE/SET]** im Normalzeitmodus 2 Sekunden lang gedrückt. Die 12-Stundenanzeige beginnt nun zu blinken.
3. Betätigen Sie **[:●: RESET/ADV]**, um die Anzeige zwischen dem 12-Stundenformat und dem 24-Stundenformat umzuschalten.
4. Betätigen Sie **[MODE/SET]**, und die Stundenanzeige beginnt zu blinken.
5. Betätigen Sie **[:●: RESET/ADV]**, um die Anzeige wie gewünscht aufwärts einzustellen. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Einstellung.
6. Betätigen Sie **[MODE/SET]**, und die Minutenanzeige beginnt zu blinken.
7. Betätigen Sie nochmals **[:●: RESET/ADV]**, um die Minutenanzeige wie gewünscht einzustellen.
8. Betätigen Sie **[MODE/SET]** und die Sekundenanzeige beginnt zu blinken.
9. Betätigen Sie nochmals **[:●: RESET/ADV]**, um die Sekundenanzeige auf Null Zurückzustellen. Betätigen Sie [MODE/SET] nochmals,

sobald die korrekte Sekundenanzeige erscheint, und um die Einstellung zu bestätigen und zu beenden.

BESCHREIBUNG DES TIMERS

Der Timer kann von Null aufwärts, oder ein zuvor eingestelltes Intervall abwärts zählen. Beginnend von Null kann der Timer maximal ein Zeitintervall von 29 Stunden, 59 Minuten, und 59 Sekunden (29:59'59") aufwärts zählen. Das Gerät kann 29 Stunden, 59 Minuten, 59 Sekunden auf Null abwärts zählen. Das Gerät beginnt automatisch mit der Aufwärtszählung, sobald dieses im Count-Down-Modus auf Null gezählt hat, und nicht angehalten wird.

Ein [▲]-Pfeil ist sichtbar, und zeigt an, daß Sie sich im Count-Up-Timermodus befinden. Dementsprechend zeigt ein [▼]-Pfeil an, daß Sie sich im Count-Down-Timermodus befinden.

Der Einsatz des Count-Up-Timers:

1. Betätigen Sie **[MODE/SET]** während die Uhrzeit angezeigt wird, um den Count-Up/Count-Down-Timermodus aufzurufen **[ABB. G]**. Betätigen Sie **[PULSE ●]** vom Pulsmodus aus, gefolgt von **[MODE/SET]**, um den Pulsmodus zu verlassen, und um zwischen den Uhrmalzeit- und den Count-Up/Count-Down-Timermodi umzuschalten.
2. Wenn im Count-Up-Timermodus die Anzeige für Stunden, Minuten und Sekunden nicht auf Null eingestellt ist, dann müssen Sie die **[RESET]**-Taste 2 Sekunden lang betätigen, um eine Rücksetzung des Count-Up-Timers auf Null Durchzuführen.
3. Betätigen Sie **[START/STOP]**, um den Timer zu starten.
4. Betätigen Sie **[START/STOP]** nochmals, um den Timer anzuhalten und zu pausieren.
5. Halten Sie die **[RESET]**-Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um den Timer wieder auf Null einzustellen.

Der Einsatz des Count-Down-Timers:

1. Betätigen Sie **[MODE/SET]** während die Uhrzeit angezeigt wird, um den Count-Up/Count-Down-Timermodus aufzurufen **[ABB. H]**. Betätigen Sie **[PULSE ●]** vom Pulsmodus aus, gefolgt von **[MODE/SET]**, um den Pulsmodus zu verlassen, und um zwischen den Uhrzeit- und den Count-Up/Count-Down-Timermodi umzuschalten.
2. Halten Sie **[MODE/SET]** 2 Sekunden lang gedrückt, um den Count-Down-Timermodus einzustellen; die Stundenanzeige beginnt nun zu blinken.
3. Betätigen Sie **[:♀: RESET/ADV]**, um die Anzeige aufwärts einzustellen, bis die gewünschte Einstellung erscheint. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Anzeige beschleunigt aufwärts einzustellen.
4. Betätigen Sie **[MODE/SET]**, und die Minutenanzeige beginnt zu blinken.
5. Betätigen Sie **[:♀: RESET/ADV]**, um die Anzeige wie gewünscht einzustellen.
6. Betätigen Sie **[MODE/SET]**, und die „Sekunden"-Anzeige beginnt zu blinken.
7. Betätigen Sie nochmals **[:♀: RESET/ADV]**, um die Minutenanzeige wie gewünscht einzustellen.
8. Betätigen Sie **[MODE/SET]**, um die Einstellung zu bestätigen, und um den Einstellmodus zu verlassen.
9. Betätigen Sie **[START/STOP]**, um den Count-Down-Timer zu starten.
10. Betätigen Sie **[START/STOP]** nochmals, um den Timer zu stoppen und zu pausieren.

Sobald der Timer auf Null herunter gezählt hat, ertönt ein 30 Sekunden andauernder Alarmton. Der Timer zählt von nun an aufwärts, was durch einen [▲]-Pfeil angezeigt wird.

Count-Down-Timeralarm abschalten:

Betätigen Sie eine beliebige Taste, und sowohl der Alarmton, als auch der Timer werden abgeschaltet.

COUNT-DOWN-TIMER RÜCKSETZEN

Der Count-Down-Timer kann wieder auf das zuvor eingestellte Count-Down-Zeitintervall zurückgestellt werden.

Zuerst eingestelltes Count-Down-Timerintervall erneut aufrufen:

1. Betätigen Sie **[START/STOP]**, um den Count-Down-Timer anzuhalten.
2. Halten Sie **[:♀: RESET/ADV]** 2 Sekunden lang gedrückt. Die Anzeige zeigt nun wieder das zuvor eingestellte Count-Down-Timerintervall an.

Rücksetzen des Count-Down-Intervalls auf Null:

1. Halten Sie **[MODE/SET]** 2 Sekunden lang gedrückt. Die Stundenanzeige beginnt nun zu blinken.
2. Betätigen Sie **[MODE/SET]**, um die Einstellung der Stunden-, Minuten- und Sekundenanzeige zu überspringen. Der Timer ist nun auf Null zurück gestellt.

DAS PULSMESSGERÄT

Die Pulsmessung gibt die Anzahl der Herzschläge in einem bestimmten Zeitraum an. Dieses Gerät versucht zu berechnen, wie oft ein Herz in einer Minute schlägt. Viele Faktoren, wie z.B. Rauchen, Eßgewohnheiten, Atmung und Stress können die Pulsfrequenz eines Menschen beeinflussen. Die Überwachung der Pulsfrequenz ist nützlich, wenn Sie die Belastung des Herzens bei der Ausführung verschiedener Aktivitäten einschätzen möchten. Diese Informationen können z.B. dazu verwendet werden, Trainingsroutinen effektiver zu planen.

DER EINSATZ DES PULSMESSGERÄTES

1. Betätigen Sie [**PULSE ●**] von der Uhrzeit- oder Timeranzeige aus.
2. Drücken Sie mit dem rechten Zeigefinger sanft auf die gepolsterte Fläche des Pulssensors.

3. Halten Sie den Finger ruhig, da andernfalls die Messung nicht korrekt vorgenommen werden kann.
4. Nach einigen Sekunden wird eine Pulsfrequenz angezeigt. **[ABB. I]**

> **Anmerkung:** Ein Herzsymbol blinkt in der Anzeige, sobald Ihr Finger korrekt auf der Sensoroffläche aufliegt. Das Symbol zeigt an, daß das Gerät den Pulsschlag mißt. Das Gerät zeigt anschließend die Anzahl der Herzschläge pro Minute an.
>
> Falls das Gerät aus nach Ablauf eines bestimmten Zeitintervalls keinen Pulsschlag messen kann, dann schaltet es wieder in den zuvor eingestellten Betriebsmodus zurück.
>
> Betätigen Sie **[PULSE]**, und versuchen Sie nochmals den Puls zu messen.

5. Betätigen Sie **[PULSE ●]**, um den Pulsmodus zu verlassen, gefolgt von **[MODE/SET]**, um zwischen den Uhrzeit- und den Count-Up/Count-Down-Modi umzuschalten.

DIE ANZEIGEBELEUCHTUNG (PM138E)

Die LCD-Anzeige kann zum Ablesen im Dunkeln beleuchtet werden. Die EL-Anzeigebeleuchtung HiGlo läßt die LCD-Anzeige in einem grün-blauen Licht erscheinen, wodurch die Werte zuverlässig abgelesen werden können.

Anzeigebeleuchtung aktivieren:

Betätigen Sie [**:♀: RESET/ADV**].

TECHNISCHE DATEN

Betriebsmodi	: Normalzeitmodus, Timermodus, Pulsmodus
Uhrzeit	: 12/24-Stundenanzeige mit Stunden/Minuten/Sekunden
Count-Up-Timer	: Bis zu 29 Stunden, 59 Minuten, 59 Sekunden
Count-Down-Timer	: Von 29 Stunden, 59 Minuten, 59 Sekunden abwärts
Pulsfrequenz	: 40 bis 237 Schläge/Minute
Wetterbeständigkeit	: Wetterfest für den Einsatz unter normalen Wetterverhältnissen
Stromversorgung	: 1 x CR2032; 3V Lithium-Knopfzelle
Batterielebensdauer	: Ca. ein Jahr (1 Pulsmessung/Tag und Anzeigebeleuchtung)
Abmessungen	: 11 (T) x 40 (B) x 54 (L) mm
Gewicht	: 23,25g (ohne Armband)

WARTUNG

1. Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser. Wischen Sie Flüssigkeiten sofort mit einem weichen, nicht fusselnden Tuch ab.
2. Reinigen Sie das Gerät niemals mit scheuernden oder scharfen Reinigern. Diese könnten die Plastikteile beschädigen, und die elektronischen Schaltkreise korrodieren.
3. Setzen Sie das Gerät keiner Gewalteinwirkung aus und schützen Sie es vor Staub, extremen Temperaturen oder Feuchtigkeit, da dadurch Funktionsstörungen, kürzere Lebensdauer und Batterieschäden, sowie Gehäuseverformungen verursacht werden können.
4. Nehmen Sie keine Änderungen an den internen Komponenten des Gerätes vor. Dadurch erlischt die Garantie für das Gerät, und es können anderweitige Schäden verursacht werden. Im Inneren des Gerätes befinden sich keine Teile, die vom Benutzer selbst gewartet werden müssen.
5. Verwenden Sie nur neue Batterien des in der Bedienungsanleitung angegebenen Typs. Mischen Sie niemals alte und neue Batterien, da alte Batterien auslaufen können.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung vor dem Einsatz des Gerätes durch.

VORSICHT

— Angaben in dieser Bedienungsanleitung können sich ändern, ohne daß Sie hiermit davon in Kenntnis gesetzt werden.

— Aufgrund von Einschränkungen der Druckmöglichkeiten kann die Darstellung der Anzeige in dieser Bedienungsanleitung von der tatsächlichen Anzeige abweichen.

— Der Hersteller und die Händler übernehmen keinerlei Haftung Ihnen, oder irgendwelchen anderen Personen gegenüber, für Beschädigungen, Kosten, Verluste oder andere Schäden, die durch den Einsatz dieses Gerätes entstehen.

— Der Inhalt dieser Bedienungsanleitung darf nicht ohne die Zustimmung des Herstellers vervielfältigt werden.

ITALIANO

PULSIMETRO
MANUALE DELLE ISTRUZIONI

INTRODUZIONE

Congratulazioni per l'acquisto di questo Pulsimetro leggero e di facile impiego.

Questo prodotto presenta diverse caratteristiche speciali per il monitoraggio e la visualizzazione di informazioni per chiunque compia frequenti esercizi fisici o desideri misurare il proprio battito cardiaco.

Progettato all'insegna della facilità d'uso, il prodotto può essere indossato a 'collana' o può essere facilmente agganciato ad una cinta. Un polsino appositamente studiato (optional) permette al prodotto di essere portato come un orologio da polso.

La leggerezza e le dimensioni compatte del prodotto esaltano ulteriormente le caratteristiche di funzionamento estremamente affidabile.

CARATTERISTICHE

1. Monitoraggio del polso
2. Orologio a tempo reale con formato 12/24 ore
3. Timer a conteggio progressivo/regressivo
4. Retroilluminazione EL (PM138E)

DESCRIZIONE E FUNZIONAMENTO DEI COMPONENTI [FIG. A]

A. LCD

- Display a riga sezione con tre funzioni

B. Tasto [MODE/SET]

- Seleziona la visualizzazione dell'ora attuale e del timer
- Permette di cambiare le impostazioni

C. Sensore dei battiti

- Misura il polso della persona

D. Tasto [START/STOP]

- Permette di avviare o interrompere il timer di conteggio progressivo/regressivo

E. Tasto [PULSE ●]

- Cambia il modo di visualizzazione da 'pulse' in altri display
- Ripristina il modo di funzionamento precedente dal modo 'pulse'

F. Tasto [:♀: RESET/ADV]

- Attiva la luce posteriore EL (PM138E)
- Ripristina il timer di conteggio progressivo/regressivo
- Incrementa i valori quando s'imposta l'ora o il timer di conteggio regressivo

G. Vano batterie [FIG. B]

- Inserire una pila al litio da 3V CR2032.

INSTALLAZIONE DELLA BATTERIA: UNITÀ PRINCIPALE

1. Svitare attentamente il pannello posteriore.
2. Inserire una pila al litio da 3V CR2032 o equivalente **[FIG. B].**
3. Riporre il coperchio del vano batterie.

> **Nota:** se non vengono eliminate correttamente, le batterie possono essere dannose. Per tutelare l'ambiente, portare le batterie scariche in un centro di smaltimento autorizzate.

COME INDOSSARE IL PULSIMETRO

Grazie al suo cordoncino, il dispositivo può essere portato a collana **[FIG. C]**. Alternativamente si può fissare l'unità, sempre tramite il cordoncino, ad una cinta o ad una parte dell'indumento indossato.

> **Nota:** si può acquistare separatamente un polsino appositamente studiato, che può essere portato come un normale orologio **[FIG. D]** e **[FIG. E]**.

RESISTENZA ALLE INTEMPERIE

Progettato per l'uso attivo in ambienti esterni, questo prodotto è resistente alle intemperie e può essere utilizzato in condizioni climatiche normali. Evitare l'esposizione prolungata a condizioni estreme quali freddo o pioggia.

L'OROLOGIO

Nel modo 'clock' l'unità visualizza l'ora – in ore, minuti e secondi - nel formato a 12 o a 24 ore.

Impostazione dell'ora attuale:

1. Se è visualizzato il timer di conteggio progressivo/conteggio regressivo, premere **[MODE/SET]** per accedere al modo 'clock' **[FIG. F]**. Dal modo 'pulse', premere **[PULSE ●]** per uscire dal modo e **[MODE/SET]** per selezionare i modi 'clock' e 'count-up/down'.
2. Nel modo 'clock', tenere premuto **[MODE/SET]** per due secondi. Il valore nel formato 12 ore lampeggia.
3. Premere **[:♀: RESET/ADV]** per selezionare il formato 12 ore o 24 ore.
4. Premere **[MODE/SET]**; le cifre dell'ora lampeggiano.
5. Premere **[:♀: RESET/ADV]** per far avanzare le cifre fino a che non viene visualizzato il valore desiderato dell'ora. Tenendo premuto il tasto, il valore aumenta rapidamente.
6. Premere **[MODE/SET]**; le cifre dei minuti lampeggiano.
7. Premere nuovamente **[:♀: RESET/ADV]** per far avanzare le cifre fino che non viene visualizzato il valore desiderato dei minuti.
8. Premere **[MODE/SET]**; le cifre dei secondi lampeggiano.
9. Premere nuovamente **[:♀: RESET/ADV]** per azzerare i secondi. Quando i "secondi" corrispondono all'ora corretta, premere **[MODE/SET]** per confermare la selezione ed uscire.

IL TIMER

L'unità è in grado di contare da zero in avanti oppure a ritroso da un periodo predefinito. Da zero, il timer può contare fino ad un massimo di 29 ore 59 minuti e 59 secondi (29:59'59"). L'unità consente inoltre di effettuare il conteggio da 29:59'59"a zero. Nel modo count-down, se raggiunge lo zero e non viene interrotto, il conteggio prosegue in avanti.

I modi 'count-up' e 'count-down' sono indicati rispettivamente dall'apparizione di una freccia rivolta in alto [▲] e da una freccia rivolta in basso [▼].

Uso del timer di conteggio progressivo:

1. Se è visualizzato l'orologio, premere **[MODE/SET]** per accedere al modo count-up/count down del timer **[FIG. G]**. Dal modo 'pulse', premere **[PULSE ●]** per uscire dal modo e **[MODE/SET]** per i modi 'clock' e 'count-up/down'.
2. Se il display del timer di conteggio progressivo non mostra zero per le ore, i minuti ed i secondi, tenere premuto **[RESET]** per 2 secondi per azzerare il timer.
3. Premere **[START/STOP]** per avviare il timer.
4. Premere nuovamente **[START/STOP]** per arrestare ed interrompere il timer.
5. Tenere premuto **[RESET]** per 2 secondi per azzerare il timer.

Uso del timer di conteggio regressivo:

1. Se è visualizzato l'orologio, premere **[MODE/SET]** per accedere al modo count-up/count down del timer **[FIG. H]**. Dal modo 'pulse', premere **[PULSE ●]** per uscire dal modo e **[MODE/SET]** per selezionare i modi 'clock' e 'count-up/down'.
2. Per impostare il timer di conteggio regressivo, tenere premuto **[MODE/SET]** per 2 secondi; le cifre dell'ora lampeggiano.
3. Premere **[:♀:v RESET/ADV]** per far avanzare le cifre fino che non viene visualizzato il valore desiderato dei minuti. Tenendo premuto il tasto, il valore aumenta rapidamente.
4. Premere **[MODE/SET]**; le cifre dei minuti lampeggiano.
5. Premere di nuovo **[:♀: RESET/ADV]** per far avanzare le cifre fino a che non viene visualizzato il valore desiderato dei minuti.
6. Premere **[MODE/SET]**; le cifre dei secondi lampeggiano.
7. Premere di nuovo **[:♀: RESET/ADV]** per far avanzare le cifre fino a che non viene visualizzato il valore desiderato dei secondi.
8. Premere **[MODE/SET]** per confermare la selezione ed uscire.
9. Premere **[START/STOP]** per avviare il timer di conteggio regressivo.
10. Premere nuovamente **[START/STOP]** per arrestare ed interrompere il timer.

Quando il timer raggiunge zero, scatta un allarme che dura 30 secondi. Il conteggio in avanti prosegue ed è indicato dalla freccia corrispondente **[▲].**

Per fermare l'allarme del timer di conteggio regressivo:

Premere un tasto qualsiasi per fermare sia l'allarme sia il timer.

RIPRISTINO DEL TIMER DI CONTEGGIO REGRESSIVO

Questo timer può essere ripristinato in base al valore originale di conteggio regressivo.

Per ripristinare il valore originale di conteggio regressivo:

1. Premere **[START/STOP]** per arrestare il timer di conteggio regressivo.
2. Premere **[:♀: RESET/ADV]** per 2 secondi. Il display verrà riportato al valore di conteggio regressivo inizialmente impostato.

Per azzerare il timer di conteggio regressivo:

1. Premere **[MODE/SET]** per 2 secondi. Le cifre dell'ora lampeggiano.
2. Premere **[MODE/SET]** per aggirare le cifre di ora, minuti e secondi. Il timer viene azzerato.

IL PULSIMETRO

Il polso di una persona indica il numero di battiti cardiaci rilevati in un dato periodo di tempo. Questa unità cerca di calcolare all'incirca quante volte il cuore batte in un minuto. Il battito può essere condizionato da numerosi fattori, quali fumo, alimentazione, respirazione e stress. Il monitoraggio del battito cardiaco può essere utile per determinare il 'comportamento' del cuore ad un determinato livello di attività. Queste informazioni possono essere utilizzate per pianificare una routine efficace di esercizi.

COME USARE IL PULSIMETRO

1. Nel display dell'ora attuale o del timer, premere **[PULSE ●]**. Sul display appare il simbolo del cuore.
2. Posizionare l'indice della mano destra sulla parte rivestita del sensore dei battiti.

3. Tenere fermo il dito; una pressione eccessiva o troppo debole può produrre un rilevamento errato.
4. Dopo alcuni secondi viene visualizzata la frequenza del polso **[FIG. I]**.

> **Nota:** quando il dito è posizionato correttamente, il simbolo del cuore sul display lampeggia per indicare che l'unità sta misurando il polso. Il display mostra il numero di battiti cardiaci per minuto.
>
> Se, per qualche ragione, l'unità non è in grado di misurare il polso entro un periodo determinato, ritorna automaticamente al modo di visualizzazione precedente.
>
> Premere **[PULSE ●]** e riprovare a misurare il polso.

5. Per uscire dal display di misurazione del polso, premere **[PULSE ●]** seguito da **[MODE/SET]** per selezionare la visualizzazione dei modi 'clock' e 'count-up/count-down'.

LUCE POSTERIORE (PM138E)

Per consentire la visualizzazione al buio, l'LCD è dotato di una luce posteriore EL che illumina il display con un colore blu-verdastro, facilitando la lettura dei dati.

Per attivare la potenziale illuminazione del display:

Premere **[:♀: RESET/ADV]**

DATI TECNICI

Modi di funzionamento	: 'clock', 'timer' e 'pulse'
Orologio a tempo reale	: formato di visualizzazione a 12 e 24 ore, con indicazione di ore, minuti e secondi
Timer con conteggio progressivo:	fino a 29 ore 59 minuti e 59 secondi
Timer con conteggio regressivo	: da 29 ore 59 minuti e 59 secondi
Campo di misurazione polso	: da 40 a 237 b/m
Resistenza alle intemperie condizioni atmosferiche	: adatto per l'uso in normali
Fonte di alimentazione	: 1 pila al litio CR2032 da 3 V
Durata prevista della batteria	: circa 1 anno (una misurazione di polso e uso della retroilluminazione al giorno)
Dimensioni del prodotto	: 11 x 40 x 54 mm (Pro x Lar x Alt)
Peso	: 23,25 g (senza polsino)

MANUTENZIONE

1. Non immergere l'unità in acqua. Se entra in contatto con acqua, l'unità deve essere asciugata immediatamente con un panno morbido e privo di filaccia.
2. Non pulire l'unità con materiali abrasivi o corrosivi. I detergenti abrasivi possono graffiare le parti di plastica e corrodere il circuito elettronico.
3. Non sottoporre l'unità a forza eccessiva, urti, polvere o eccessi di temperatura e umidità. Un simile trattamento può infatti causare un malfunzionamento dell'unità, una durata più breve dei componenti elettronici, danni alle batterie e distorsioni dei componenti.
4. Non manomettere i componenti interni dell'unità, poiché in questo modo si invalida la garanzia del prodotto e si possono provocare danni. L'unità non contiene componenti che possono essere riparati dall'utente.
5. Usare solo batterie nuove, come indicato nelle presenti istruzioni. Non mischiare batterie nuove con batterie vecchie, poiché queste ultime possono rilasciare liquidi corrosivi.

Leggere attentamente queste istruzioni prima di far funzionare l'unità.

AVVERTENZA

— Il contenuto di questo manuale è soggetto a modifiche senza preavviso.

— Per via delle limitazioni di stampa, i display mostrati in questo manuale possono differire dai display effettivi.

— Il produttore ed i suoi fornitori non si assumono alcuna responsabilità nei confronti dell'acquirente o di chicchessia in relazione ad eventuali danni, spese, perdite di utili o a qualsiasi altro danno risultante dall'uso di questo prodotto.

— Il contenuto di questo manuale non può essere riprodotto senza il permesso del produttore.

ESPAÑOL

CONTADOR DE PULSOS
MANUAL DE INSTRUCCIONES

INTRODUCCION

Enhorabuena por la compra del Contador de Pulsos, caracterizado por su peso ligero y fácil funcionamiento.

Este producto incorpora varias características singulares para monitorizar y visualizar información útil para los individuos que entrenan frecuentemente o que desean comprobar su frecuencia cardiaca.

El diseño simple de este producto permite llevarlo al cuello a modo de collar o engancharlo fácilmente al cinturón. Una muñequera especialmente diseñada (accesorio opcional) permite llevar el producto como un reloj de pulsera.

Las propiedades de funcionamiento seguro del producto son potenciadas por su tamaño compacto y ligero.

CARACTERISTICAS

1. Monitor de pulso
2. Reloj en tiempo real de 12/24 h
3. Cronómetro de cuenta ascendente / cuenta atrás
4. Luz de fondo electroluminiscente (PM138E)

DESCRIPCION Y FUNCION DE LAS PIEZAS [FIG. A]

A. LCD

- Pantalla de tres funciones de una sola línea

B. Botón [MODE / SET]

- Alterna entre los modos de hora actual y cronómetro
- Inicia los cambios de parámetros

C. Sensor de pulsos

- Detecta las pulsaciones de una persona

D. Botón [START / STOP]

- Pone en marcha o para el cronómetro de cuenta ascendente / cuenta atrás

E. Botón [PULSE ●]

- Ajusta la unidad a la pantalla de pulso desde otros modos de visualización
- Hace regresar la unidad al modo anterior desde el modo de pulso

F. Botón [:♀: RESET / ADV]

- Activa la luz de fondo electroluminiscente (PM138E)
- Pone a cero el cronómetro de cuenta ascendente / cuenta atrás
- Aumenta los valores cuando se ajusta la hora o el cronómetro de cuenta atrás

G. Compartimento de pila [FIG. B]

- Adecuado para una (1) pila de litio de 3V CR2032

INSTALACION DE LA PILA: UNIDAD PRINCIPAL

1. Destornillar con cuidado el panel trasero.
2. Introducir una (1) pila de litio de 3 V CR2032 o equivalente **[FIG. B]**.
3. Reemplazar la puerta del compartimento de pila.

> **Nota:** Si no se eliminan con cuidado, las pilas pueden ser nocivas. Proteger el medio ambiente, arrojando las pilas gastadas en un vertedero autorizado.

COLOCACION DEL CONTADOR DE PULSOS

Con el cordón provisto, el dispositivo puede colgarse al cuello **[FIG. C]**. Alternativamente, el cordón se puede utilizar para asegurar el dispositivo a un cinturón o a la ropa.

> **Nota:** Como accesorio opcional, se puede adquirir una muñequera de diseño especial para llevar como reloj de pulsera **[FIG. D]** y **[FIG.E]**.

RESISTENCIA A LA INTEMPERIE

Diseñado para uso activo en el exterior, este producto es impermeable y puede utilizarse en condiciones meteorológicas normales. Evitar la exposición prolongada a condiciones meteorológicas extremas, como por ejemplo lluvia o frío extremos.

ACERCA DEL RELOJ

En el modo de reloj, la unidad visualizará la hora. La hora se puede visualizar en formato de 12 o de 24 horas como horas, minutos y segundos.

Para ajustar la hora actual:

1. Si el cronómetro de cuenta ascendente / cuenta atrás está en la pantalla, pulsar **[MODE/SET]** para entrar en el modo de reloj **[FIG. F]**. A partir del modo de pulso, pulsar **[PULSE ●]** para salir del modo de pulso seguido de **[MODE/SET]** para alternar entre los modos de reloj y de cronómetro de cuenta ascendente / cuenta atrás.
2. En el modo de reloj, pulsar y mantener oprimido **[MODE/SET]** durante dos segundos. El valor de 12 horas destellará.
3. Pulsar [**:♀: RESET/ADV]** para seleccionar entre el formato de 12 o de 24 horas.
4. Pulsar **[MODE/SET]** y los dígitos de la hora destellarán.
5. Pulsar [**:♀: RESET/ADV]** para avanzar los números hasta que el dígito de la hora apropiada aparezca en la pantalla. Mantener el botón oprimido para aumentar el valor rápidamente.
6. Pulsar **[MODE/SET]** y los dígitos de los minutos destellarán.
7. Pulsar [**:♀: RESET/ADV]** para avanzar los números hasta que los dígitos de los minutos apropiados aparezcan en la pantalla.
8. Pulsar **[MODE/SET]** y los dígitos de los segundos destellarán.
9. Pulsar [**:♀: RESET/ADV]** para poner los "segundos" a cero. Cuando los "segundos" correspondan a la hora correcta, pulsar **[MODE/SET]** para confirmar y salir.

ACERCA DEL CRONOMETRO

El cronómetro hace una cuenta ascendente a partir de cero o cuenta atrás a partir de un tiempo preestablecido. A partir de cero, el cronómetro puede contar hasta un tiempo máximo de 29 horas, 59 minutos y 59 segundos (29:59'59"). La unidad también cuenta atrás a partir de 29 horas, 59 minutos y 59 segundos. En el modo de cronómetro de cuenta atrás, una vez que la unidad llega a cero, si no se para, continuará contando e iniciará la cuenta ascendente.

Para indicar que la unidad está en el modo de cronómetro de cuenta ascendente, una flecha ascendente [▲] aparece en la pantalla. Respectivamente, el modo de cuenta atrás está indicado por una flecha descendente [▼].

Modo de empleo del cronómetro de cuenta ascendente:

1. Si el reloj está en la pantalla, pulsar **[MODE/SET]** para entrar en el modo de cronómetro de cuenta ascendente / cuenta atrás **[FIG. G]**. A partir del modo de pulso, pulsar **[PULSE ●]** para salir del modo de pulso seguido de **[MODE/SET]** para alternar entre los modos de reloj y de cronómetro de cuenta ascendente / cuenta atrás.
2. Si la pantalla del cronómetro de cuenta ascendente no muestra cero horas, minutos y segundos, pulsar y mantener oprimido el botón **[RESET]** durante 2 segundos para poner el cronómetro de cuenta ascendente a cero.
3. Pulsar **[START/STOP]** para poner en marcha el cronómetro.
4. Pulsar **[START/STOP]** otra vez para parar y poner en pausa el cronómetro.
5. Pulsar y mantener oprimido el botón **[RESET]** durante 2 segundos para poner el cronómetro a cero.

Modo de empleo del cronómetro de cuenta atrás:

1. Si el reloj está en la pantalla, pulsar **[MODE/SET]** para entrar en el modo de cronómetro de cuenta ascendente / cuenta atrás **[FIG. H]**. A partir del modo de pulso, pulsar **[PULSE ●]** para salir del modo de pulso seguido de **[MODE/SET]** para alternar entre los modos de reloj y de cronómetro de cuenta ascendente / cuenta atrás.
2. Para ajustar el cronómetro de cuenta atrás, pulsar y mantener oprimido **[MODE/SET]** durante 2 segundos: los dígitos de la hora destellarán.
3. Pulsar [**:♀: RESET/ADV]** para avanzar los números hasta que el dígito de la hora apropiada aparezca en la pantalla. Mantener el botón oprimido para aumentar el valor rápidamente.
4. Pulsar **[MODE/SET]** y los dígitos de los minutos destellarán.
5. Pulsar [**:♀: RESET/ADV]** para avanzar los números hasta que los dígitos de los minutos apropiados aparezcan en la pantalla.
6. Pulsar **[MODE/SET]** y los dígitos de los segundos destellarán.
7. Pulsar [**:♀: RESET/ADV]** para avanzar los números hasta que los dígitos de los minutos apropiados aparezcan en la pantalla.
8. Pulsar **[MODE/SET]** para confirmar y salir.
9. Pulsar **[START/STOP]** para poner en marcha el contador de cuenta atrás.
10. Pulsar **[START/STOP]** otra vez para parar y poner en pausa el cronómetro.

Cuando el cronómetro llega a cero, una alarma sonará durante 30 segundos. El cronómetro continuará contando hacia arriba y esto estará indicado por la flecha ascendente [▲] correspondiente.

Para parar la alarma del cronómetro de cuenta atrás:

Pulsar cualquiera de las teclas, la alarma y el cronómetro se pararán.

REAJUSTE DEL CRONOMETRO DE CUENTA ATRAS

El cronómetro de cuenta atrás puede reajustarse al tiempo de cuenta atrás establecido originalmente.

Para regresar al tiempo de cuenta atrás establecido originalmente:

1. Pulsar **[START/STOP]** para parar el cronómetro de cuenta atrás.
2. Pulsar [**:♀: RESET / ADV]** y mantenerlo oprimido durante 2 segundos. La pantalla regresará a la pantalla de cuenta atrás establecida originalmente.

Para poner el cronómetro de cuenta atrás a cero:

1. Pulsar **[MODE/SET]** y mantener oprimido durante 2 segundos. Los dígitos de la hora destellarán.
2. Pulsar **[MODE/SET]** para saltarse los dígitos de hora, minutos y segundos. El cronómetro se pondrá a cero.

EL CONTADOR DE PULSOS

La frecuencia del pulso de una persona indica el número de veces que late el corazón en un tiempo determinado. Esta unidad intenta calcular aproximadamente cuántas veces late el corazón en un minuto. Muchos factores, como el tabaco, la alimentación, la respiración y el estrés pueden afectar la frecuencia de los latidos del corazón. La monitorización de la frecuencia del pulso puede resultar útil para determinar cuánto trabaja el corazón a un nivel de actividad dado. Dicha información puede servir para planificar una rutina de ejercicios eficaz.

MODO DE EMPLEO DEL CONTADOR DE PULSOS:

1. En la pantalla de hora actual o del cronómetro, pulsar **[PULSE ●]**, y la pantalla mostrará un corazón.

2. Colocar el dedo índice derecho sobre la almohadilla del sensor de pulsos.
3. Mantener una posición estable, ya que si se oprime con demasiada o poca firmeza podría obtenerse una lectura incorrecta.
4. Al cabo de varios segundos, la pantalla mostrará la frecuencia del pulso **[FIG. I]**

> **Nota:** Cuando el dedo está colocado correctamente, el icono del corazón destellará en la pantalla. Esto indica que la unidad está leyendo el pulso. La unidad mostrará el número de latidos por minuto del corazón.
>
> Si, por cualquier motivo, la unidad no puede leer el pulso dentro de un tiempo dado, regresará automáticamente al modo de visualización anterior.
>
> Pulsar **[PULSE ●]** e intente otra vez leer el pulso.

5. Para salir del modo de pulso, pulsar **[PULSE ●]** seguido de **[MODE/SET]** para alternar entre los modos de reloj y de cronómetro de cuenta ascendente / cuenta atrás.

LA LUZ DE FONDO (PM138E)

Ideal para la lectura nocturna de la pantalla. La luz de fondo electroluminiscente proyecta una luz color azul verdoso uniforme a través de la pantalla LCD facilitando la lectura de la información.

Para activar la luz de fondo:

Pulsar [**:♀: RESET / ADV]**

ESPECIFICACIONES

Modos de funcionamiento	: Modo de reloj, modo de cronómetro y modo de pulso
Reloj en tiempo real	: Formato de 12 / 24 horas con presentación de hora / minuto / segundo
Cronómetro de cuenta ascendente	: Hasta 29 horas, 59 minutos, 59 segundos
Cronómetro de cuenta atrás	: Desde 29 horas, 59 minutos, 59 segundos
Gama de pulsos	: 40 a 237 latidos/minuto
Resistencia a la intemperie	: Impermeable para uso en condiciones meteorológicas normales
Fuente de alimentación	: 1 pila de litio de 3V CR2032
Duración prevista de la pila	: Aproximadamente un año (uso una vez al día para lectura del pulso y luz de fondo)
Dimensiones	: 11 (Prof) x 40 (anchura) x 54 (longitud) mm
Peso	: 23,25 g (sin muñequera)

MANTENIMIENTO

1. No sumerja la unidad en agua. Si la unidad entra en contacto con agua, séquela inmediatamente con un paño sin pelusa.
2. No use substancias abrasivas o corrosivas para limpiar la unidad. Los agentes abrasivos de limpieza podrían rayar las partes plásticas y corroer el circuito electrónico.
3. No sujete a la unidad a fuerza, golpes, polvo, temperatura o humedad excesivos. Dicho tratamiento podría causar el mal funcionamiento, una menor vida electrónica, pilas dañadas o distorsión de las partes.
4. No toque los componentes internos de la unidad. Si lo hace, invalidará la garantía y podría causar daños. El usuario no podrá dar servicio a cualquiera de las partes de la unidad.
5. Use sólo pilas nuevas como se indica en el manual de instrucciones. No mezcle pilas nuevas y usadas, ya que las usadas podrían dañar el aparato.

Lea este manual de instrucciones atentamente antes de usar la unidad.

PRECAUCION

— El contenido de este manual está sujeto a cambio sin aviso previo.

— Debido a las limitaciones de impresión, las pantallas mostradas en este manual podrían diferir de la pantalla real.

— El fabricante y sus proveedores no admiten ninguna responsabilidad ante usted o ante terceros con respecto a daños, gastos, pérdida de beneficios o cualquier otra reclamación resultante del uso de este producto.

— Se prohibe reproducir el contenido de este manual sin el permiso del fabricante.

CE

P/N.: 086-002023-04