

**Hartslagmeter
met Snelheid en Afstand
Model: SE300
HANDLEIDING
PATENT PENDING**

INHOUDSOPGAVE

Introductie 3

Trainingsinformatie 3

Hoe de Hartslagmeter U Helpt 3

Trainingstips 3

Product Overzicht..... 4

Horloge..... 4

LCD-Scherm 5

Starten 7

Het Horloge Uitpakken..... 7

De Borstriem en Het Horloge Dragen 8

Verzendingssignaal 9

Signaal Zoeken 11

Toetsgeluid / Lichtmodus Instellen 11

Schermverlichting Activeren 12

Toetsenblokkering Activeren 12

Schakelen Tussen Bedieningsmodi 12

Klok 13

Alarm 13

Gebruikersprofiel..... 14

Activiteitsniveau 16

Trainingsprofiel 16

Doelactiviteit 1

Maximum / Onder- / Bovengrens Hartslag 18

Hartslagalarm 19

Kalibreren, Snelheid en Doelen	19
Kalibreren	19
Eenheid voor Snelheid en Afstand	21
Snelheidslimiet	21
Doel(en) Instellen	22
Doelfunctie Gebruiken	23
Bekijken van Doelgegevens Terwijl Training Gepauzeerd of Gestopt Is	23
Over het Slimme Trainingsprogramma	24
Het Slimme Trainingsprogramma Gebruiken	24
Bekijken van Gegevens Tijdens het Slimme Trainingsprogramma	25
Geheugen van Slimme Trainingsprogramma Bekijken	26
Herstelhartslag	27
Stopwatch	27
Gegevens Bekijken Terwijl Stopwatch / Ronde Loopt	28
Geheugen Totaal of Ronde Bekijken	29
Over de Fitness- / Lichaamsmassaindex	30
Fitnessindex	30
Lichaamsmassaindex	31
Fitheid Bekijken	32
Instructies voor Zorg	32
Water- en Buitenactiviteiten	33
Batterijen	33
Specificaties	35
Waarschuwingen	37
Over Oregon Scientific	38
EU-Verklaring van Conformiteit	38



INTRODUCTIE

Dank u dat u voor de Oregon Scientific™ Hartslagmeter (SE300) heeft gekozen.

BELANGRIJK Dit product is voor gebruik tijdens het sporten en dient niet ter vervanging van medische apparatuur.

Deze handleiding bevat belangrijke veiligheids- en onderhoudsinformatie, en stap-voor-stap instructies voor het gebruik van dit product. Lees de handleiding zorgvuldig door en bewaar hem op een veilige plaats voor als u hem later nog eens in wilt zien.

TRAININGSINFORMATIE

HOE DE HARTSLAGMETER U HELPT

Een hartslagmeter is het belangrijkste gereedschap voor cardiovasculaire gezondheid en een ideale trainingspartner. Het stelt u in staat resultaten te zien en bij te houden. Dit helpt u uw vroegere prestaties te beoordelen, uw training te maximaliseren en aan te passen aan uw toekomstige trainingsprogramma om uw doelen op een veiliger en effectievere wijze te behalen.

Terwijl u traint, vangt de borstriem uw hartslag op en stuurt de gegevens naar het horloge. Nu kunt u de hoogte van uw hartslag bekijken en kunt u uw prestaties gaan volgen aan de hand van uw hartslaggegevens. Hoe fitter u wordt, hoe minder werk uw hart hoeft te doen en hoe meer uw hartslag omlaag zal gaan. Dit komt door het volgende:

- Uw hart pompt bloed naar uw longen voor zuurstof. Vervolgens gaat het zuurstofrijke bloed naar uw spieren. De zuurstof wordt gebruikt als brandstof en het bloed verlaat de spieren en gaat terug naar de longen en zo begint het proces opnieuw. Als u fitter wordt, kan uw hart meer bloed pompen per slag. Hierdoor hoeft uw hart minder vaak te kloppen om de nodige zuurstof naar de spieren te krijgen.

TRAININGSTIPS

Om maximale profijt te hebben van uw trainingsprogramma, en voor uw veiligheid te zorgen, dient u de volgende regels in acht te nemen:

- Start met een duidelijk trainingsdoel, bijvoorbeeld gewicht verliezen, fit blijven, gezondheid verbeteren of aan een wedstrijd meedoen.
- Selecteer een trainingsactiviteit die u bevalt, en varieer uw trainingsactiviteit om verschillende spiergroepen te trainen.

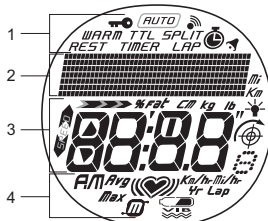
- Begin langzaam, en vergroot de intensiteit langzaam naarmate u fitter wordt. Train regelmatig. Om een gezond cardiovasculair systeem te hebben, wordt aangeraden drie maal per week een training te doen van 20-30 minuten.
- Doe ten minste vijf minuten aan opwarmen voor en aan herstel na een training.
- Meet uw hartslag na de training. Herhaal deze procedure vervolgens drie minuten. Als uw hartslag niet terug is op zijn ruststand, traint u wellicht te hard.
- Neem altijd eerst contact op met uw huisarts alvorens een intensief trainingsprogramma te beginnen.

PRODUCT OVERZICHT

HORLOGE

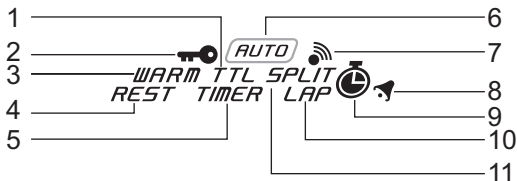


1. **LAP / MEM / -** : Geef trainingsgegevens weer; verlaag een instelling; ronde markeren
2. **MODE**: Schakel naar een andere Schermmodus; houd ingedrukt om signaal te zoeken
3. **ST / SP / +**: Start / stop timer; verhoog instelling
4. **Light / Lock** : Zet schermverlichting 3 seconden aan; blokkeer / deblokkeer toetsen
5. **SET**: Open Instellingsmodus; bevestig instelling; geeft diverse informatie weer tijdens trainings- of geheugenmodus; reset timer / stopwatch / doeltafelfunctie



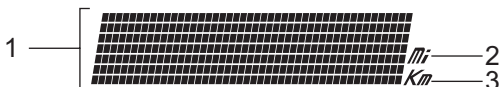
1. Vak 1
2. Vak 2
3. Vak 3
4. Vak 4

Vak 1



1. **TTL**: Totale trainingstijd wordt weergegeven
2. : Toetsenblokkering is geactiveerd
3. **WARM**: Opwarmtimer wordt weergegeven of loopt
4. **REST**: Hersteltimer wordt weergegeven of loopt
5. **TIMER**: SLIMME TRAININGSPROGRAMMA wordt weergegeven of loopt
6. **AUTO**: Auto-ronde loopt
7. : Toetsgeluid is geactiveerd
8. : Alarm is geactiveerd
9. : Stopwatch wordt weergegeven of is actief
10. **LAP**: Toont huidige rondetijd of geheugenrondetijd
11. **SPLIT**: Toont en berekent tussentijden

Vak 2

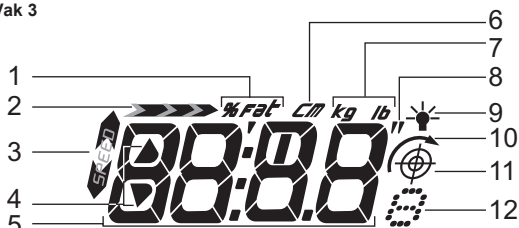


1. Geeft modus en relevante info weer

2. *Mi* : Afstand in mijlen

3. *Km* : Afstand in kilometers

Vak 3



1. *%Fat* : Percentage verbrand vet

2. : Icoon beweegt wanneer snelheidsgegevens worden verzameld

3. : Knipperende pijl omhoog / omlaag wanneer snelheid te hoog of te laag is

4. : Knipperende pijl omhoog / omlaag wanneer hartslag te hoog of te laag is

5. Toont informatie

6. *CM* : Eenheid hoogte

7. *kg / lb* : Eenheid Lichaamsgewicht

8. : Eenheid hoogte

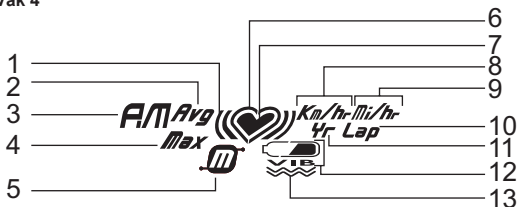
9. : Lichtmodus is geactiveerd





10. : Herhaalfunctie is geactiveerd

11. : Snelheidsmodus wordt weergegeven of loopt

12. : Snelheidsmodus – geeft doelnummer weer
Trainingmodus – toont aantal resterende herhalingen

Vak 4



1. (()) : Hartslag is boven of onder limiet; hartslagalarm is geactiveerd
2. **Avg** : Verschijnt wanneer gemiddelde hartslag / gemiddelde snelheid / gemiddelde intensiteit wordt weergegeven
3. **AM / AM** : Verschijnt wanneer 12-uurs klok / alarm gebruikt wordt
4. **Max** : Maximale waarde voor Snelheid en Afstand worden weergegeven
5. **W** : Verschijnt in Geheugenmodus
6.  : Knippert tijdens automatisch zoeken van hartslagsignaal
7.  : Knippert wanneer een signaal gevonden is
8. **Km/hr** : Snelheid wordt weergegeven in km/u
9. **Mi/hr** : Snelheid wordt weergegeven in mijl/u
10. **Lap** : Wordt weergegeven wanneer rondetijd genomen is
11. **4r** : Verschijnt tijdens instellen van geboortjaar
12.  : Batterijstatus
VIB : Batterij is te zwak voor vibratiefunctie
13.  : Vibratiealarm is geactiveerd

STARTEN

HET HORLOGE UITPAKKEN

In deze doos vindt u:

- Horloge
- Hartslagmeter met borstriem.
- Verstelbare elastische riem
- Bewaartasje

- Fietssteun
- 2 x CR2032 lithium batterijen – al aanwezig

het horloge aanzetten (alleen eerste keer):

Druk een willekeurige knop gedurende 2 seconden om het scherm te activeren.

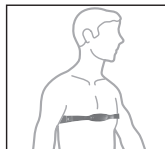
DE BORSTRIEM EN HET HORLOGE DRAGEN

BORSTRIEM

De borstriem meet uw hartslag en verzendt de gegevens naar het horloge.

Om de borstriem te dragen:

1. Maak de geleidende vlakken aan de onderzijde van de borstriem nat met een aantal druppels water of geleidende gel om volledig contact te verzekeren.
2. Bevestig de hartslagborstriem om uw borst. Om er zeker van te zijn dat het hartslagsignaal accuraat is, zorg u dat de riem goed vastzit onder uw borstspieren.



TIPS

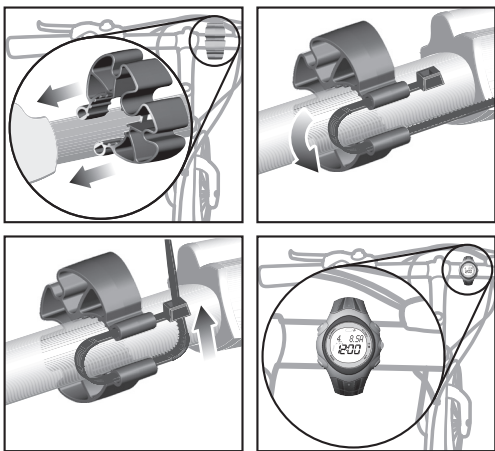
- De positie van de borstriem beïnvloedt de prestaties. Schuif de meter over de riem zodat deze precies over het hart zit.
- Vermijd plekken met te veel borsthaar.
- In droge, koude klimaten heeft de meter soms enige tijd nodig om normaal te functioneren. Een aantal minuten training zal de prestaties verbeteren.

HORLOGE

U kunt het horloge om uw pols dragen of het aan uw fiets of trainingsapparaat bevestigen, zoals op de volgende pagina weergegeven.




NL



VERZENDINGSSIGNAAL

De borstriem en het horloge hebben een maximaal zendbereik van ongeveer 62,5 cm (25 inch). Ze zijn uitgerust met het nieuwste digitale coderingssysteem om signaalinterferentie uit de omgeving te verminderen en de nauwkeurigheid van de gegevens te vergroten.

NB Wanneer het horloge zoekt naar het signaal van de borstriem (handmatig of automatisch), zorg er dan voor dat de borstriem zich binnen 10 cm (4 inch) van het horloge bevindt.

ICOON	BESCHRIJVING
 Het buitenste hart knippert	Zoekt een signaal
 Het binnenste hart knippert	Er is een signaal gevonden \
	Er is geen signaal gevonden



NB Als het horloge na 5 minuten geen hartslag heeft ontvangen van de borstriem, zullen de hartslag- en snelheidsfunctie uitgeschakeld worden.

BELANGRIJK Als het hartslagicoon niet op het scherm verschijnt, of niet knippert omdat geen signaal gevonden is, kunt u het zoeken naar een signaal forceren. Zie de sectie "Signaal Zoeken" voor instructies. In het geval dat het signaal zwak is, of het signaal onderbroken wordt door interferentie van de omgeving, volg dan onderstaande instructies om het probleem op te lossen.

1. Het signaal is zwak – het horloge laat alleen een "0" zien:
 - Verklein de afstand tussen de borstriem en het horloge.
 - Stel de positie van de borstriem bij.
 - Controleer de batterijen. Als ze (bijna) leeg zijn, zal het bereik kleiner zijn.
 - Forceer het zoeken naar een signaal (zie sectie "Signaal Zoeken").
2. Interferentie van hartslagmeters van andere personen – hun hartslaggegevens verschijnen op uw horloge, of het horloge laat alleen "0" zien:
 - Neem de borstriem af gedurende 12 seconden om uw Gebruikers ID automatisch te wijzigen. (Het horloge heeft 4 Gebruikers ID's. Wanneer het horloge het signaal van de borstriem ontvangt zal hij u vertellen welke Gebruikers ID gekozen is. Alleen producten met een digitaal coderingssysteem maken gebruik van Gebruikers ID's.)

NB De hartslaggegevens kunnen problemen veroorzaken met andere gebruikers wanneer de afstand minder dan 84 cm (33 inch) is.

3. Het signaal wordt geblokkeerd – de hartslagwaarde op uw horloge knippert:
 - Er is te veel interferentie in de omgeving om uw hartslagmeter correct te kunnen laten functioneren. Ga naar een plek waar de hartslagwaarde niet meer knippert.

WAARSCHUWING Signaalinterferentie van de omgeving kan ontstaan door elektromagnetische storingen. Deze kunnen ontstaan in de buurt van hoogspanningskabels, stoplichten, bovenleidingen van tram of trein, trams of trolleybussen, televisies, auto's, motoren, computers, bepaalde gemotoriseerde trainingsapparaten, mobiele telefoons of wanneer u door een elektronisch controlepoortje loopt. Door interferentie kunnen de hartslag- en snelheidsgegevens instabiel en inaccuraat worden.

SIGNAAL ZOEKEN

Om het zoeken naar een signaal te forceren:

1. Druk **MODE** om SPEED, TRAIN of CHRONO modus te openen.
2. Druk **MODE** en houd deze gedurende 2 seconden ingedrukt. Het zoekicoon  met knipperende buitenrand verschijnt om te bevestigen dat één signaal gezocht wordt. Wanneer het horloge zoekt naar het signaal van de borstriem, moet u zorgen dat de borstriem zich binnen 10 cm (4 inch) van het horloge bevindt.

Het signaal zoeken duurt ongeveer 10 seconden. Als het harticoon na 10 seconden niet knippert, is het zoeken zonder succes geweest en moet u opnieuw een signaal zoeken. Zie de tabel in de sectie "Verzendings signaal" voor meer informatie over signaalstatus.)

TOETSGELUID / LICHTMODUS INSTELLEN

U kunt het horloge instellen op:

- "Piep" toon toetsen AAN of UIT.



- Lichtmodus AAN of UIT (zie sectie "Schermverlichting Activeren")




Om deze functies in te stellen:

1. Druk **MODE** om de TIME modus te openen.
2. Druk herhaaldelijk op **SET** totdat u de functie hebt bereikt die u wilt wijzigen.
3. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om de instellingen te wijzigen.
4. Druk **SET** om de instelling te bevestigen en verder te gaan met de volgende.

SCHERMVERLICHTING ACTIVEREN

Om te activeren terwijl de Lichtmodus UIT is:

- Druk  om de schermverlichting voor 3 seconden te activeren. Druk op een willekeurige andere knop terwijl het licht aan is om de verlichting 3 seconden langer aan te laten.

Om te activeren terwijl de Lichtmodus AAN is:



- Druk een willekeurige knop om de schermverlichting 3 seconden AAN te zetten of te verlengen.

Om batterijen te sparen zal de AAN instelling van de Lichtmodus automatisch UIT gaan na 2 uur.

NB De schermverlichting werkt niet als het waarschuwingsicoon voor zwakke batterij wordt weergegeven. Dit zal veranderen als de batterij vervangen is.

TOETSENBLOKKERING ACTIVEREN

Om het toetsenblokkering AAN of UIT te zetten:

- Houd  2 seconden ingedrukt.  verschijnt op het scherm wanneer de toetsenblokkering aan is.

SCHAKELN TUSSEN VERSCHILLENDE MODI

Druk op **MODE** om te schakelen tussen de 5 gebruiksmodi:

- TIME: Klok en alarm
- SPEED: Kalibreren, Snelheid en Afstands- / Tijdsdoelen
- TRAIN: Opwarmtimer / Trainingstimer / Hersteltimer
- CHRONO: Stopwatch
- USER: Trainings- en Gebruikersprofiel

De verschillende modi worden in de volgende sectie behandeld.

NB U kunt het SLIMME TRAININGSPROGRAMMA of de stopwatch op de achtergrond draaien terwijl u andere modi raadpleegt. Het icoon van de lopende modus zal knipperen totdat u naar die modus terugkeert.

KLOK

Om de tijd in te stellen:

1. Druk **MODE** om naar de TIME modus te gaan.



2. Houd **SET** ingedrukt totdat de eerste instelling knippert.



3. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om de instelling van het 12 of 24-uurs klokformaat te wijzigen. Houd ingedrukt om sneller te zoeken. Druk **SET** om de instelling te bevestigen en verder te gaan met de volgende.
4. Herhaal stap 3 om andere instellingen te wijzigen. Uur / Minuut / Jaar / DD:MM of MM:DD datumformaat / Maand / Dag.

NB De klok is geprogrammeerd met een 50 jaar autokalender, wat betekent dat u niet elke maand de dag van de week en de datum hoeft te wijzigen.

ALARM

Uw horloge heeft een alarm dat ingesteld kan worden om dagelijks (Ma-Zo), op werkdagen (Ma-Vr), of in het weekend (Za-Zo) af te gaan.

Om het alarm in te stellen:

1. Druk **MODE** om de TIME modus te openen.




2. Druk **SET** om alarm te selecteren.

3. Houd **SET** ingedrukt totdat de eerste instelling knippert om modus van het alarm in te stellen.



4. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om de instellingen te wijzigen in Dagelijks, Werkdag of Weekend. Houd ingedrukt om sneller te zoeken. Druk **SET** om de instelling te bevestigen en verder te gaan met de volgende.
5. Herhaal stap 4 om andere instellingen te wijzigen. Uur / Minuut.
6. Het alarm wordt automatisch geactiveerd zodra u de alarmtijd heeft ingesteld.

Om het alarm te activeren / deactiveren:

1. Druk **MODE** om de TIME modus te openen.
2. Druk **SET** om alarm te selecteren.
3. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om het alarm te activeren of te deactiveren. Het alarmicoon  verschijnt wanneer het alarm is geactiveerd.

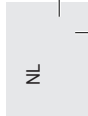
Om het alarmgeluid uit te zetten:




Druk een willekeurige knop om het alarmgeluid uit te zetten. Het alarm zal zichzelf automatisch opnieuw instellen voor de volgende dag tenzij u het deactiveert.

GEBRUIKERSPROFIEL

Om volledig te kunnen profiteren van de voordelen van de hartslagmeter, dient u uw gebruikersprofiel in te stellen voordat u gaat trainen. Dit genereert automatisch een fitnessindex en lichaamsmassaindex. Deze berekeningen zal u samen met de verbrande calorieën en vetten helpen uw trainingsvoortgang bij te houden.

Om het gebruikersprofiel in te stellen:



<p>1. Druk MODE om het Gebruikersprofiel te openen.</p>	
<p>2. Als dit scherm verschijnt, drukt u op SET om het Gebruikersprofiel te openen.</p>	
<p>3. Houd SET ingedrukt totdat de eerste instelling knippert.</p>	

4. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om de instellingen voor Man of Vrouw te wijzigen. Houd ingedrukt om sneller door de opties te gaan. Druk **SET** om de instelling te bevestigen en verder te gaan met de volgende.
5. Herhaal stap 4 om andere instellingen te wijzigen. Geboortjaar / Geboortemaand / Geboortedag / Gewichtseenheid – lbs of kg / Gewicht / Lengte-eenheid – voet / inch of centimeter / Lengte / Activiteitsniveau – Licht, Hobby of Atlet.

Zodra u uw complete gebruikersprofiel hebt voltooid, worden automatisch een fitnessindex en een lichaamsmassaindex berekend en op het scherm getoond. Zie sectie "Over de Fitnessindex / Lichaamsmassaindex" voor meer informatie.

NB U kunt uw gebruikersprofiel te allen tijde weergeven en wijzigen.

NB U moet een gebruikersprofiel instellen om de calorieteller en de % verbrande vettenfunctie te kunnen gebruiken.



ACTIVITEITSNIVEAU

Het activiteitsniveau is gebaseerd op uw eigen inschatting over de hoeveelheid trainingsarbeid die u normaal gesproken verricht.

ACTIVITEITSNIVEAU	BESCHRIJVING
LICHT	Laag – U heeft niet regelmatig lichaamsbeweging
HOBBY	Medium – U bent 2-3 keer per week actief (zoals golfen, tennis, calisthenics, gymnastiek).
ATHLEET	Hoog – U doet vaak en actief aan zware fysieke training (zoals joggen of zwemmen) of aan zware aerobische sport (zoals tennis, basketbal of handbal).

TRAININGSPROFIEL

Om het SLIMME TRAININGSPROGRAMMA te gebruiken moet u een trainingsprofiel instellen. U kunt 3 verschillende trainingsprofielen instellen.

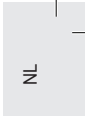
Verschillende activiteiten trainen het lichaam op een verschillende manier en helpen u een verscheidenheid aan fitnessdoelen te bereiken. Om hierin te voorzien, kan het trainingsprofiel op verschillende soorten training worden ingesteld. Als u bijvoorbeeld hardloopt, zullen de instellingen van het trainingsprofiel anders zijn dan wanneer u een training met gewichten doet.

Ook zullen de benodigde opwarmtijd en trainingslengte verschillen. Daarom kunt u de opwarmtimer en trainingstimer op de door u gewenste tijd instellen.

Om het trainingsprofiel in te stellen:

1. Druk **MODE** om de USER modus te openen.





2. Druk **SET** om het Trainingsprofiel te openen.



3. Druk **SET** om te kiezen tussen de 3 trainingsprofielen.

4. Houd **SET** ingedrukt totdat de eerste instelling knippert. Het scherm zal na een tijdje veranderen in "WALK", "JOG" of "RUN".



5. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om de walk / jog / run instellingen te wijzigen. Houd ingedrukt om sneller te zoeken. Druk **SET** om de instelling te bevestigen en verder te gaan met de volgende.
6. Herhaal stap 5 om andere instellingen te wijzigen.

- Ondergrens Hartslag
- Bovengrens Hartslag
- Hartslagalarm AAN of UIT
- Herhaal Trainingstimer AAN of UIT
- Trainingstimer of Afstand / Afstand (als u Afstand heeft gekozen)
- Trainingstimer Uur (als Timer is gekozen)
- Trainingstimer Minuut (als Timer is gekozen)
- Opwarmtimer (in te stellen op 5, 10, 15 min om te activeren of op 0 om de timer te deactiveren)
- Hersteltimer AAN of UIT

NB Hervat vibratiemodus zal verschijnen na de instelling van bovenhartslaglimiet wanneer de batterij leeg raakt. Deze waarschuwing stelt u in staat de vibratiemodus te hervatten of deze UIT te zetten om stroom te sparen.

NB Zodra u een gebruikersprofiel en doelactiviteit heeft ingesteld, worden uw onder- en bovenhartslaggrens automatisch ingesteld. Maar als de automatische instellingen u niet bevallen, kunt u ze handmatig wijzigen. Als u de doelactiviteit wijzigt, zal deze automatisch worden herberekend.



DOELACTIVITEIT

Er zijn 3 doelactiviteitsniveaus:

DOELACTIVITEIT		MHR%	BESCHRIJVING
LOPEN	Gezondheid op peil houden	65-78%	Dit is het type met de laagste intensiteit. Het is goed voor beginners en voor mensen die hun cardiovasculaire systeem willen versterken.
JOGEN	Aerobische Training	65-85%	Kracht en uithoudingsvermogen vergroten. Deze training valt binnen de zuurstofcapaciteit van het lichaam, verbrandt meer calorieën en kan gedurende langere tijd worden volgehouden.
HARD-LOPEN	Anaerobische Training	78-90%	Genereert snelheid en kracht. Deze training gaat buiten de zuurstofcapaciteit van het lichaam, vergroot spieren en kan niet gedurende langere tijd worden volgehouden.

MAXIMUM / ONDER- / BOVENGRENS HARTSLAG

Voordat u aan een trainingsprogramma begint en om maximale gezondheidsvoordelen uit uw training te halen, zijn de volgende gegevens belangrijk:





- Maximale hartslag (MHR)
- Ondergrens hartslag
- Bovengrens hartslag

Om uw hartslaglimieten handmatig te berekenen, volgt u onderstaande instructies:

MHR	ONDERGREN	BOVENGREN
MHR = 220 - leeftijd	MHR x laagste % doelactiviteit. Bijv. Doelactiviteit is LOPEN Onderlimiet = MHR x 65%	MHR x hoogste % doelactiviteit. Bijv. Doelactiviteit is LOPEN Bovenlimiet = MHR x 78%

HARTSLAGALARM

U kunt het hartslagalarm in de hartslagmodus op de volgende instellingen zetten:

ICOON	BESCHRIJVING
	Hartslagalarm en -vibratie zijn UIT
	Hartslagalarm is AAN <ul style="list-style-type: none"> • 1 piep betekent dat u onder uw onderlimiet zit • 2 piepjes betekent u boven uw bovenlimiet zit
	Hartslagvibratie is AAN
	Hartslagalarm en -vibratie zijn AAN

Wanneer het hartslagalarm geactiveerd is, verschijnt een knipperende pijl omhoog of omlaag op het scherm om aan te geven welke hartslaglimiet u hebt doorbroken.

NB Het vibrerend alarm gebruikt meer energie van de batterij dan het geluidsalarm.

KALIBREREN, SNELHEID EN DOELEN

KALIBREREN

Voordat u de snelheids- en afstandsfunctie gebruikt, moet u het horloge eerst kalibreren. Om de kalibratie in te stellen, kiest u een afstand en neemt een ruwe schatting van hoe snel u deze afstand loopt. Loop vervolgens deze afstand en vul de kalibratie in. U kunt de Kalibratie

instellen voor hardlopen en/of lopen. U kunt het horloge ook gebruiken zonder te kalibreren, maar dan zal de nauwkeurigheid van de snelheid en afstand lager zijn. Na het kalibreren zal de nauwkeurigheid van snelheid en afstand groter zijn.

Om te kalibreren:

1. Zorg dat de verbinding tussen de borstriem en het horloge goed is.
2. Druk **MODE** om de SPEED modus te openen.
3. Houd **SET** ingedrukt om in te stellen.
4. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om KALIBREREN (Cali) te kiezen en druk op **SET** om te bevestigen.



5. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om te kiezen tussen het kalibreren van lopen of hardlopen. Wij raden u aan de kalibratie van lopen en hardlopen allebei afzonderlijk uit te voeren. Het horloge detecteert automatisch of u loopt of hardloopt.
6. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om te kiezen tussen kalibreren ("SET CAL" zal knipperen) en kalibratiewaarde invullen ("SET PAR" zal knipperen) en druk op **SET** om te bevestigen.

Bij het eerste gebruik kunt u het beste kalibreren kiezen. Na het kalibreren, onthoudt u de kalibratiewaarden van lopen en hardlopen, zodat u ze in de toekomst direct kunt invullen in plaats van het hele kalibratieproces weer te moeten doorlopen. Bijvoorbeeld, als u uw horloge aan iemand uitleent die zijn eigen kalibratie invoert, kunt u simpelweg uw eigen kalibratiewaarden weer invullen zodat uw horloge weer op u is afgestemd.

7. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om de te lopen afstand te kiezen voor lopen en hardlopen (we raden voor allebei 400m aan) en druk op **SET** om te bevestigen.
8. Druk **ST / SP / +** om het kalibreren te starten en begin vervolgens te lopen of hard te lopen.
9. Nadat u de gewenste afstand hebt afgelegd, drukt u op **ST / SP / +** om het kalibreren te beëindigen.
10. Het horloge kan detecteren of de kalibratie goed is of niet. Indien u een foutmelding ontvangt, probeer dan wat langzamer te lopen, want het horloge kan niet nauwkeurig kalibreren als u te hard loopt.



11. Als het kalibreren niet gelukt is, kunt u het opnieuw doen door **SET** te drukken en stappen 8 en 9 te herhalen, of u kunt stoppen door op **ST / SP / +** te drukken.

NB U kunt het kalibratieproces op ieder moment stoppen door op **ST / SP / +** te drukken en de Instellingsmodus te verlaten door op **MODE** te drukken.

NB De snelheids- en afstandsfunctie is alleen geschikt voor lopen of hardlopen en dus niet voor fietsen of autorijden.

NB Het succes van het kalibratieproces hangt af van het gedrag van uw lichaam tijdens het lopen of hardlopen, en zelfs van het soort schoenen dat u draagt. Daarom moet een ander persoon alvorens het horloge te gebruiken zelf het kalibratieproces doorlopen.

NB Het duurt ongeveer 10 seconden nadat u gestopt bent met lopen voordat het horloge terugkeert naar "0".

EENHEID VOOR SNELHEID EN AFSTAND

Om de eenheid in te stellen (km of mijl):

1. Druk **MODE** om de SPEED modus te openen.
2. Houd **SET** ingedrukt om in te stellen.
3. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om UNIT te kiezen en druk op **SET** om te bevestigen.
4. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** te kiezen tussen km en mijl. Druk op **SET** om te bevestigen.

SNELHEIDSLIMIET

Uw horloge is voorzien van een snelheidsmeter. U kunt tijdens het trainen de gemiddelde snelheid bekijken. U kunt voor de training de boven- en ondergrens instellen, met de mogelijkheid om een snelheidswaarschuwing te laten afgaan als u deze grenzen doorbreekt.

Om de snelheidslimiet in te stellen:

1. Druk **MODE** om de SPEED modus te openen.
2. Houd **SET** ingedrukt om in te stellen.
3. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om SPEED LIMIT te kiezen en druk op **SET** om te bevestigen.

4. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om de ondergrens in te stellen en druk op **SET** om te bevestigen en de volgende waarde in te vullen.
5. Herhaal stap 4 om de bovengrens en de snelheidswaarschuwing in te stellen.

NB Wanneer een snelheidsgrens doorbroken wordt, zal elke 10 seconden zowel een visuele als een geluidswaarschuwing afgaan. 3 korte piepjes betekent dat de ondergrens is doorbroken en 4 korte piepjes betekent een overschrijding van de bovengrens.

DOEL(EN) INSTELLEN

Voordat u uw training begint, kunt u verschillende doelen instellen (op afstand of op tijd). Er zijn 9 sets doelen beschikbaar. Wanneer het eerste doel gehaald is, zal het horloge automatisch naar het tweede doel gaan, en zo voort totdat alle doelen voltooid zijn. Dit is handig voor mensen die willen trainen voor verscheidene trainingssegmenten.

Om doelen in te stellen:

1. Druk **MODE** om de SPEED modus te openen.
2. Houd **SET** ingedrukt om in te stellen.
3. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om **TARGET** te kiezen en druk op **SET** om te bevestigen.



4. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om het aantal doelen in te stellen 1-9. Druk op **SET** om te bevestigen.
5. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om te kiezen tussen "Op afstand" of "Op tijd" en druk op **SET** om te bevestigen.
6. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om het in te stellen doel te kiezen en druk op **SET** om te bevestigen.
7. Druk **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om de waarde te wijzigen. (afstand of minuut/seconde) en druk op **SET** om te bevestigen.
8. Herhaal stappen 6 en 7 om meer doelen in te stellen of druk **MODE** om te stoppen.

NB De afstand kan worden ingesteld op 0,10 – 99,99km en de tijd op 00'01" - 99'59".



DOELFUNCTIE GEBRUIKEN

Doelfunctie starten / stoppen:

1. Druk **MODE** om de SPEED modus te openen.
2. Druk **ST / SP / +** om het eerste doel te starten.
3. U kunt op **ST / SP / +** drukken om elk doel te pauzeren / hervatten OF u kunt doelen overslaan door **ST / SP / +** ingedrukt te houden, 3 korte piepjes geven aan dat een doel is overgeslagen.
4. Wanneer alle doelen gehaald zijn, hoort u een lange piep en zal "FINISH" knipperen.

NB U kunt op elk moment alle doelen wissen door **SET** ingedrukt te houden.

Tijdens het trainen kunt u door op **SET** te drukken de volgende informatie bekijken:

- Resterende afstand / tijd voor doel, en snelheid
- Resterende afstand / tijd voor doel, en hartslag
- Klok en intensiteit
- Totale afstand van alle gehaalde doelen, en gemiddelde snelheid
- Totale tijd en gemiddelde intensiteit

NB De intensiteit is de tijd (MM'SS") die nodig is om een kilometer of mijl af te leggen.

BEKIJKEN VAN DOELGEGEVENS TERWIJL TRAINING GEPAUZEERD OF GESTOPT IS

Om het geheugen voor doelprestaties te bekijken:

1. Druk **ST / SP / +** om de doelfunctie de pauzeren of te stoppen.
2. Druk **LAP / MEM / -** om de Geheugenmodus te openen. Odometer wordt getoond.
3. Druk **SET**, "ALL" zal knipperen. Druk vervolgens op **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om te kiezen tussen het bekijken van het gehele geheugen of een enkele geheugenplaats.
4. Druk op **SET** om de gegevens te bekijken.

Voor elk doel zijn de volgende gegevens beschikbaar:

- Verstreken tijd en gemiddelde snelheid
- Afgelegde afstand en gemiddelde intensiteit
- Gemiddelde hartslag

Voor uw totale prestatie zijn de volgende gegevens beschikbaar:

- Totaal verstreken tijd en gemiddelde snelheid
- Totaal afgelegde afstand en hoogste intensiteit
- Gemiddelde intensiteit en gemiddelde hartslag

NB Odometer is de totaal afgelegde afstand na de laatste systeemreset. Het wordt gedeeld door de SPEED, TRAIN en CHRONO modi. Om de odometer te resetten houdt u **SET** ingedrukt.

OVER HET SLIMME TRAININGSPROGRAMMA

Het SLIMME TRAININGSPROGRAMMA stelt u in staat de trainingsprogramma's effectief te voltooien. Het begeleidt u van een 5 minuten durende opwarmingssessie (standaard instelling) tot het einde van uw trainingsprogramma. Behalve het controleren van u hartslag en zonodig een waarschuwingsalarm geven, stelt het programma u in staat om de gebruikte calorieën en het % verbrand vet bij te houden.

HET SLIMME TRAININGSPROGRAMMA GEBUIKEN

Het SLIMME TRAININGSPROGRAMMA houdt uw trainingsprestaties bij zodra u een gebruikersprofiel en een trainingsprofiel heeft opgegeven.

NB U kunt het SLIMME TRAININGSPROGRAMMA niet gebruiken als de stopwatch aan staat.

Om het SLIMME TRAININGSPROGRAMMA te openen:

1. Druk **MODE** om de TRAIN modus te openen.



2. Houd **SET** ingedrukt. Druk vervolgens op **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om te kiezen tussen 1 van de 3 trainingsprofielen. Druk op **SET** om te bevestigen.





NL

3. Om het opwarmen, trainen of herstellen te starten of stoppen, drukt u op **ST / SP / +**. Zodra u het aftellen van een timer stop zet, kunt u hem weer hervatten door op **ST / SP / +** te drukken. Aan het einde van elke aftelperiode hoort u een piep.
 - 3 korte piepjes = Opwarmtijd voltooid
 - 1 lange piep = Trainingstijd of -afstand voltooid
 - 6 korte piepjes = Hersteltijd voltooid
4. Om een timer over te slaan en verder te gaan met de volgende, houdt u **ST / SP / +** ingedrukt.
5. Om de timer te resetten, houdt u **SET** ingedrukt.

De volgorde van de Timermodus is:

- Opwarmtijd
 - De opwarmsessie wordt niet weergegeven als hij in het trainingsprofiel is ingesteld op "0".
- Trainingstijd of -afstand
 - De trainingstijd of -afstand wordt ingesteld in het trainingsprofiel
- Hersteltijd
 - De hersteltijd is automatisch ingesteld op 3 minuten en kan niet worden gewijzigd. Wanneer de timer de "0" bereikt, zal het herstelhart knippen.







NB U kunt de hersteltijd activeren of deactiveren door On / Off te kiezen in het Trainingsprofiel (zie "Trainingsprofiel instellen - stap 6").

BEKIJKEN VAN GEGEVENS TIJDENS HET SLIMME TRAININGSPROGRAMMA

Tijdens het opwarmen, trainen of herstellen drukt u op **SET** om te schakelen tussen de volgende schermen:

Resterend opwarm- / trainings- / hersteltijd bij huidige hartslag:

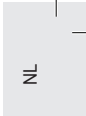


		
<ul style="list-style-type: none"> Huidige calorieën en % vet verbrand 		
<ul style="list-style-type: none"> Afgelegde afstand en snelheid 		
<ul style="list-style-type: none"> Klok en intensiteit 		

GEHEUGEN VAN SLIMME TRAININGSPROGRAMMA BEKIJKEN

Wanneer het SLIMME TRAININGSPROGRAMMA voltooid is, druk **LAP / MEM /** - om geheugenmodus te openen. De odometer wordt weergegeven. Druk, druk vervolgens **SET** om de volgende gegevens te bekijken:

- Totale tijd en maximale hartslag
- Hartslag tijdens herstel en gemiddelde hartslag
- Totale calorieën en % vet verbrand
- Tijd in zone: Tijd dat u binnen de ingestelde hartslaggrenzen bent gebleven



- Tijd boven zone: Tijd dat u boven de ingestelde hartslaggrenzen bent gebleven
- Tijd onder zone: Tijd dat u onder de ingestelde hartslaggrenzen bent gebleven
- Gemiddelde intensiteit en gemiddelde snelheid
- Afstand en maximum snelheid

NB U kunt het SLIMME TRAININGSPROGRAMMA, de stopwatch en de doelfunctie niet tegelijkertijd gebruiken.

HERSTELHARTSLAG

Uw herstelhartslag is een goede indicatie van uw cardiovasculaire fitheid. Hoe sneller uw hartslag herstelt na de training, des te beter uw conditie is. Het horloge gebruikt een herstelmethode met tijdmeting, die uw hartslagherstel in de 3 minuten na de training in de gaten houdt.

Vergelijk uw hartslagherstel met vorige trainingen om het effect van uw inspanningen bij te houden.



STOPWATCH



De stopwatchfunctie is vooral handig als u wilt weten hoe lang een activiteit duurt, of wanneer u wilt weten hoe lang u ergens over doet en of u sneller wordt met de tijd. U kunt ook ronde- en tussentijden nemen wanneer u de stopwatchfunctie gebruikt.

Om optimaal gebruik te maken van uw stopwatchfunctie, dient u uw gebruikers- en trainingsprofiel volledig in te stellen. Als u het gebruikersprofiel niet (volledig) heeft ingesteld, kunt u geen gebruik maken van de functie voor verbrande vetten en calorieën.

- Druk **MODE** om de **CHRONO** modus te openen. U kunt nu de volgende functies gebruiken:

TAAK	INSTRUCTIE
Start stopwatch	Druk ST / SP / + .
Pauzeer / hervat stopwatch	Druk ST / SP / + .
Reset	Houd SET ingedrukt.



Bewaar ronde	Druk op LAP / MEM / - terwijl de stopwatch loopt. NB U kunt tot 60 rondes of 99 uur:59 min opslaan in het geheugen.
Selecteer trainingsprofiel voor stopwatch	<ol style="list-style-type: none"> 1. Houd SET ingedrukt. 2. Druk op ST / SP / + of LAP / MEM / - om te kiezen tussen 1 van de 3 trainingsprofielen. Druk op SET om te bevestigen.
Auto-lap aan- / uitzetten	<p>Na het kiezen van een trainingsprofiel verschijnt de optie AUTO-LAP on/off.</p> <p>Druk ST / SP / + of LAP / MEM / - om te kiezen. Druk op SET om te bevestigen.</p> <p>Als AUTO-LAP aan is, zal elke keer als u een ingestelde afstand (bijv. 1.0km) hebt afgelegd automatisch een rondetijd worden genomen.</p> <p>NB Als de auto-lapfunctie (op afstand) is geselecteerd, wordt de stopwatch gepauzeerd terwijl de snelheid nul is.</p>

NB De stopwatch begint te meten in min:sec:1/100 sec. Na 59 minuten, verandert het scherm naar uur:min:sec.

GEGEVENS BEKIJKEN TERWIJL STOPWATCH / RONDE LOOPT

Tijdens het gebruik van de stopwatch of rondefunctie drukt u op **SET** om te schakelen tussen de volgende schermen:

- Totale tijd / tussentijd en huidige hartslag
- Rondetijd en huidige hartslag
- Huidige calorieën en % vet verbrand
- Afstand en snelheid
- Klok en intensiteit

Als de batterij leeg raakt tijdens een ronde zal dit scherm verschijnen en worden geen ronden meer opgeslagen.



GEHEUGEN TOTAAL OF RONDE BEKIJKEN

Om het geheugen te bekijken:

1. De stopwatch moet gestopt zijn (druk op **ST / SP / +**).

2. Druk **LAP / MEM / -** om de Geheugenmodus te openen. Odometer wordt getoond.



3. Druk **SET**. "ALL" zal knipperen. Druk op **ST / SP / +** of **LAP / MEM / -** om te kiezen tussen het bekijken van het gehele geheugen of een rondegeheugen.



4. Druk op **SET** om de gegevens te bekijken.

Voor het totale geheugen verschijnen de gegevens in deze volgorde:

- Totale tijd en maximale hartslag
- Totale tijd en gemiddelde hartslag
- Totale calorieën en % vet verbrand
- Tijd in zone: Tijd dat u binnen de ingestelde hartslaggrenzen bent gebleven
- Tijd boven zone: Tijd dat u boven de ingestelde hartslaggrenzen bent gebleven
- Tijd onder zone: Tijd dat u onder de ingestelde hartslaggrenzen bent gebleven
- Gemiddelde intensiteit en gemiddelde snelheid
- Afstand en maximum snelheid

Voor afzonderlijke ronden verschijnen de gegevens in deze volgorde:

- Rondetijd en rondenummer
- Rondetijd en maximale hartslag
- Tussentijd en gemiddelde hartslag
- Calorieën en % vet verbrand – per ronde
- Tijd in zone – per ronde
- Tijd boven zone – per ronde
- Tijd onder zone – per ronde
- Gemiddelde intensiteit en gemiddelde snelheid
- Afstand en maximum snelheid

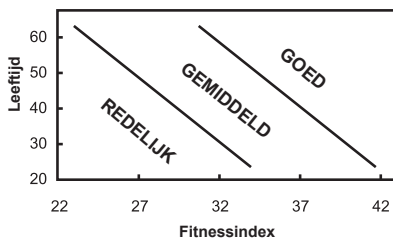
OVER DE FITNESS- / LICHAAMSMASSAINDEX

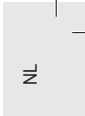
FITNESSINDEX

Uw horloge genereert een fitnessindex aan de hand van uw aerobische fitheid. Deze index is afhankelijk van de capaciteit van uw lichaam om zuurstof aan de actieve spieren te leveren tijdens een training. Het wordt vaak afgemeten aan de zuurstofopname (VO2 Max), wat de grootste hoeveelheid zuurstof is die gebruikt kan worden tijdens een steeds zwaarder wordende training. De longen, het hart, het bloed, het bloedvatstelsel en de actieve spieren zijn allemaal factoren in het bepalen van de VO2 Max. De eenheid van VO2 Max is ml/kg min.

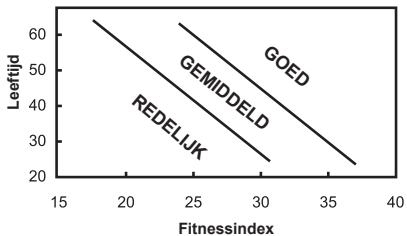
Hoe hoger de index, des te fitter u bent. Zie de onderstaande tabellen om een overzicht te krijgen van de fitnessindex:

FITNESSINDEX VOOR EEN MAN





FITNESSINDEX VOOR EEN VROUW



LICHAAMSMASSAINDEX

De lichaamsmassaindex is een meting van het relatieve percentage vet en spieren in het menselijk lijf.

GEZONDHEID-SINDICATIE	LMI ZONE	BESCHRIJVING
Ondergewicht	Minder dan 18,5	Uw lichaamsgewicht licht momenteel onder het gemiddelde. Zorg voor gezonde en regelmatige voeding en een goed trainingsschema om uw gezondheid op pijl te krijgen.
Streefgewicht	18,5 tot 24,9	Uw gezondheid is op het juiste niveau. Houd een gebalanceerd dieet aan en train regelmatig om uw gezondheid op het huidige niveau te houden.
Overgewicht	25,0 tot 29,9	Uw lichaamsgewicht ligt boven het gemiddelde. Train vaker en stel een dieet samen dat het risico op ernstige aandoeningen vermindert.
Zwaarlijvig	30,0 of hoger	Op dit niveau loopt u het risico last te krijgen van hartaandoeningen, hoge bloeddruk en andere aandoeningen. Neem contact op met uw dokter om een goed gezondheidsplan op te stellen.

NB De bovenstaande LMI-informatie is gebaseerd op de LMI-classificatie van WHO 2004.

FITHEID BEKIJKEN

Druk **MODE** om de **USER** modus te openen. Druk vervolgens op **LAP / MEM / -** om uw Fitness- en Lichaamsmassaindex weer te geven.



NB Als u uw gebruikersprofiel niet (volledig) hebt ingevuld zullen deze gegevens niet beschikbaar zijn en zal "- -" op het scherm verschijnen.

INSTRUCTIES VOOR ZORG






Om te zorgen dat u maximaal profiteert van dit product, dient u de volgende regels in acht te nemen:

- Reinig het horloge en de borstriem grondig na elke trainingssessie. Berg de apparaten nooit nat op.
- Gebruik een zachte, licht-vochtige doek. Gebruik geen krassende of bijtende reinigingsmiddelen, want deze kunnen schade veroorzaken.
- Druk nooit knoppen in met natte vingers, onder water of in hevige regen, want hierdoor kan water in de elektrische circuits komen.
- Buig of trek niet aan het zendergedeelte van de borstriem.
- Stel het product niet bloot aan extreme klappen, schokken, stof, temperatuurschommelingen of vochtigheid. Stel het product nooit te lang bloot aan direct zonlicht. Dit kan fouten veroorzaken.
- Laat de interne componenten met rust. Doet u dit niet dan zal de garantie vervallen en kan schade ontstaan. Het apparaat bevat geen door de gebruiker te repareren onderdelen.
- Kras niet met harde voorwerpen langs het LCD scherm, want het kan beschadigd raken.
- Verwijder de batterijen als u het product voor langere tijd op gaat bergen.

- Wanneer u de batterijen vervangt, gebruik dan alleen nieuwe batterijen zoals aangegeven in deze handleiding.
- Gooi dit product niet bij het gewone huisvuil. Dit soort afval wordt apart opgehaald om te kunnen worden verwerkt.

WATER- EN BUITENACTIVITEITEN

Het horloge is waterdicht tot 50 meter. De borstriem is spatwaterdicht, en kan niet in het water gebruikt worden, aangezien de hartslagverzending onder water niet kan plaatsvinden. In deze tabel vindt u regels voor verantwoord gebruik.


	 REGEN SPATTEN ETC	 DOUCHEN (ALLEEN WARM / KOEL WATER)	 LICHT ZWEMMEN / ONDIEP WATER	 ONDIEP DUIKEN / SURFEN / WATERSPORT	 SNORKELEN / DUIKEN IN DIEP WATER
Horloge 50 m / 165 ft	OK	OK	OK	NEE	NEE



Wanneer u het horloge gebruikt voor activiteiten in en om het water, houd dan de volgende regels in acht:

- Druk geen knoppen in met natte vingers of onder water.
- Was na gebruik af met water en milde zeep.
- Gebruik niet in heet water.

BATTERIJEN

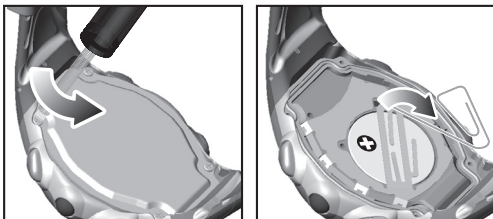
Zowel het horloge als de borstriem met hartslagmeter gebruiken 1 x CR2032 3V batterij. Beiden zijn al geplaatst. Zie de onderstaande tabel voor batterijwaarschuwingen.

BATTERIJ-INDICATOR	BESCHRIJVING
	De batterij is leeg en de schermverlichting kan niet meer gebruikt worden
VIB	De batterij is leeg en het vibrerend alarm kan niet meer gebruikt worden

BATTERIJ-INDICATOR	BESCHRIJVING
	De batterij van het horloge raakt leeg; de vibratiefunctie en schermverlichting kunnen niet meer gebruikt worden
	De batterij van de borstriem is zo zwak dat signaalverzending bijna uitvalt

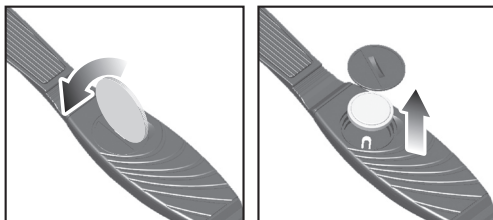
Gewoonlijk gaan de batterijen een jaar mee. We raden u aan om contact op te nemen met uw verkooppunt of onze klantenservice wanneer ze vervangen moeten worden.

Om de batterij van het horloge te vervangen:



1. Schroef de achterplaat los en verwijder deze.
2. Met een dun voorwerp wipt u de klip omhoog.
3. Verwijder de oude batterij en schuif de nieuwe batterij in het batterijvak met de + kant omhoog.
4. Plaats de batterijclip, de achterplaat en de schroefjes terug.

Om de batterij van de borstriem te vervangen:



1. Draai het batterijvak met een munt tegen de klok in open.
2. Verwijder de oude batterij en plaats de nieuwe batterij met de + kant omhoog.
3. Plaats de klep van het batterijvak weer terug en draai het met de klok mee dicht.

BELANGRIJK

- Oplaadbare en niet-oplaadbare batterijen dient u zorgvuldig van het afval te scheiden. Op diverse locaties vindt u inleverpunten waar u zowel oplaadbare als niet-oplaadbare batterijen kwijt kunt.
- Batterijen zijn extreem gevaarlijk indien ingeslikt! Houd batterijen en kleine objecten daarom uit de buurt van kinderen. Als een batterij is ingeslikt, dient u onmiddellijk medische hulp te zoeken.
- De meegeleverde batterijen kunt u niet opladen, uit elkaar halen, aan vuur bloot stellen of kortsluiten.

SPECIFICATIES

KLOK

Tijdformaat	12 uur / 24 uur
Datumformaat	DD / MM of MM / DD
Jaarformaat	1-2050 (auto-kalender)
Alarm	Alarm in te stellen op dagelijks, weekdays en weekends

STOPWATCH

Stopwatch	99:59:59 (UU:MM:SS)
Resolutie	1/100sec
Rondeteller	60 ronden maximaal 99:59:59
Auto-lap afstand	0,01 tot 99,99 km of mijl

SLIMME TRAININGSPROGRAMMA

Opwarmtimer:	5, 10, 15 of 0 minuten
Trainingstimer	99:59:00 (UU:MM:SS)
Trainingstimer maximaal	9 te herhalen Op tijd: 99:59:00 (UU:MM:SS) Op afstand: 0,1 tot 99,99 km of 0,1 tot 99,99 mijl
Hersteltimer	3 min vaste tijd
	35

BIJHOUDEN VAN PRESTATIES

Hartslag (HS) alarm	Vibratie / geluid / visueel
Meetbereik HS	30-240 spm (slagen per minuut)
Instelbereik ondergrens HS	30-220 spm (slagen per minuut)
Instelbereik bovengrens HS	80-240 spm (slagen per minuut)
Calorieberekening	0-9.999 kcal
Berekening % vetverbranding	0-99%

SNELHEIDSFUNCTIE

Snelheidslimiet	0 tot 40,0 km/uur (0 tot 24,8 mijl/uur)
Afstand	0 tot 9999,99km (0 tot 6211,17 mijl)
Afstandmeting	Best 8% (benadering)
Odometer	0 tot 99999 km (0 tot 62111 mijl)
Intensiteit	0 tot 99'59" (MM'SS") per km of mijl
Maximaal aantal doelen afstand / tijd in SPEED Modus	9
Doelafstand in SPEED Modus	0,10 tot 99,99 km of mijl
Doeltijd in SPEED Modus	00'01" tot 99'59" (MM:SS)
Ondergrens snelheid:	0,1 tot 39,9 km/uur of mijl/uur
Bovengrens snelheid:	0,2 tot 40,0 km/uur of mijl/uur (Boven = onder + 0,1 km/uur of mijl/uur)

ZENDEN

Bereik	62,5 cm (25 inch) kan afnemen bij zwakke batterij
--------	--

WATERDICHT

Horloge	50 meter (zonder gebruik van knoppen)
Borstriem	Spatwaterdicht

STROOM

Horloge	1 x CR2032 3V lithium batterij
Borstriem	1 x CR2032 3V lithium batterij

GEBRUIKSOMGEVING

Gebruikstemperatuur	5°C-40°C (41°F-104°F)
Opslagtemperatuur	-20°C-70°C (-20,00°C-105,56°C)

WAARSCHUWINGEN

Om er zeker van te zijn dat dit product goed en veilig werkt, leest u deze waarschuwingen en de hele handleiding goed door alvorens dit product te gebruiken. Deze waarschuwingen bieden belangrijke veiligheidsinformatie en dienen te allen tijde in acht te worden genomen.

- Houd uw horloge waterdicht!
- Blijf uit de buurt van chemicaliën (benzine, chloor, parfum, alcohol, haarsprays, etc.).
- Stel niet bloot aan hitte.
- Laat uw horloge jaarlijks onderhouden door gekwalificeerd personeel.
- Dit product is een precisie-instrument. Probeer dit apparaat nooit uit elkaar te halen. Neem contact op met uw verkoper of onze klantenservice als het product gerepareerd moet worden.
- Raak de elektronische circuits niet aan, want dit kan elektrische schokken veroorzaken.
- Let op bij het behandelen van alle typen batterijen.
- Verwijder de batterijen als u het product voor langere tijd wegbergt.
- Gebruik de borstriem niet in vliegtuigen of ziekenhuizen. Het gebruik van producten die radiofrequenties gebruiken kan storingen veroorzaken in controlesystemen van andere apparaten.
- Stel het product niet bloot aan klappen, schokken
- Controleer eerst alle belangrijke functies van het apparaat als het gedurende lange tijd niet gebruikt is. Test uw apparaat regelmatig en houd het goed schoon.
- Wanneer u dit apparaat weg doet, houd dan de plaatselijke reglementen aangaande vuilverwerking in acht.

OVER OREGON SCIENTIFIC

Bezoek onze website (www.oregonscientific.com) om meer te weten over uw nieuwe product en andere Oregon Scientific producten zoals digitale fotoestellen, gezondheids- en fitnessuitrusting en weerstations. Op deze website vindt u tevens de informatie over onze klantendienst, voor het geval u ons wenst te contacteren.

EU CONFORMITEITS VERKLARING

Bij deze verklaart Oregon Scientific dat deze Hartslagmeter (SE300) voldoet aan de essentiële eisen en aan de overige relevante bepalingen van EMC richtlijn 89/336/CE. Een kopie van de getekende en gedateerde Conformiteits verklaring is op verzoek beschikbaar via onze Oregon Scientific klanten service.

CE