W-184 185-095004 EU

TIMEX is a registered trademark of Timex Corporation.©2003 Timex Corporation.

fitness sensor user guide



TIMEX

Fitness Sensor User Guide

English	page 1
Français	page 21
Español	página 39
Deutsch	Seite 57
Italiano	pagina 75
Português	página 93
Nederlands	pagina 111

Timex®

Conditiesensors

Hartslagsensor

Snelheids- + afstandssensor

Horloges zijn voor meer dan alleen maar de tijd.Dankzij digitale technologie kan uw horloge ook uw hartslag weergeven of snelheid en afgelegde afstand meten. Voor deze functies moeten externe modules worden gebruikt die informatie draadloos naar het horloge overzenden.In dit boekje vindt u instructies voor het instellen,bedienen en onderhouden van deze apparaten.Zoek het hoofdstuk op dat van toepassing is op het type apparaat dat u hebt.

Voor informatie over het gebruik van het horloge kunt u het horloge-instructieboekje raadplegen.

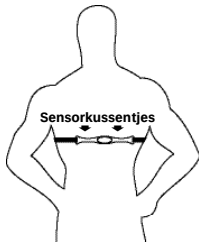
Hartslagmonitor

De werking van de digitale hartslagmonitor

De hartslagmonitor is een combinatie van een hartslagsensor en een sporthorloge. De hartslagsensor wordt op de borstkas bevestigd en meet de elektrische signalen die door het kloppende hart worden opgewekt. Aan de hand van deze informatie berekent de monitor de hartslag en zendt deze naar het horloge over. U kunt tijdens de training even naar het horloge kijken om te controleren of u in het juiste hartslagbereik bent om uw conditieniveau te handhaven of te verbeteren.

De digitale hartslagmonitor gebruiken

1. Maak de kussentjes van de hartslagsensor nat. DIT IS ZEER BELANGRIJK voor de juiste werking van de hartslagmonitor.
2. Doe de borstband om. Maak de band strak om de borstkas vast, vlak onder de borsten. Zorg dat de zender in het midden op de borstkas zit en de juiste kant naar boven wijst zodat het logo gelezen kan worden door iemand die tegenover u staat.
3. Start de hartslagmonitor. Raadpleeg de gebruikshandleiding van het horloge voor gedetailleerde instructies voor het aflezen van de hartslaggegevens.



Waarschuwing

Dit is geen medisch apparaat en wordt niet aanbevolen voor gebruik door personen met ernstige hartkwalen.U dient altijd uw arts te raadplegen voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt.

Storing van het radiosignaal,slecht contact tussen de huid en borstband en andere factoren kunnen tot gevolg hebben dat hartslaggegevens niet nauwkeurig worden overgezonden.

Onderhoud

Spoel de hartslagsensor en band in schoon water af om te voorkomen dat stoffen zich ophopen die de meting van de hartslag kunnen verstoren.

Levensduur en vervanging van zenderbatterij

De batterij dient minstens twee jaar mee te gaan bij gebruik van een uur per dag. Langer gebruik verkort de levensduur van de batterij. Vervang de zenderbatterij wanneer zich een van de volgende omstandigheden voordoet:

- Het horloge ontvangt de hartslaginformatie niet meer van de borstkaszender terwijl deze naar behoren op de borstkas wordt gedragen.
- Foutmeldingen [COMM ERR, SIGNAL LOST (COMM.FOUT, SIGNAAL VERLOREN)] verschijnen vaker op het display.

Batterij vervangen

OPMERKING: U hebt een apparaat (zoals een horloge) nodig dat hartslaginformatie kan weergeven om te controleren of de nieuwe batterij correct aangebracht is. Maak het deksel van de

batterijruimte (achterkant van zender) open met een munt.

- Breng de nieuwe batterij (CR2032 of gelijkwaardig) aan met de "**+**" naar u gericht.
- Druk op de reset-knop naast de batterij.Gebruik daarvoor een tandenstoker of een recht gebogen paperclip.
- Breng het batterijdeksel weer aan.
- Voer een sneltest van het apparaat uit:
  1. Zorg dat u uit de buurt van bronnen van elektrische of radiostoring bent.
  2. Maak de hartslagsensorkussentjes goed nat en breng de borstband om uw borstkas aan,stevig tegen de huid gedrukt.
  3. Schakel de hartslagmonitorfunctie op het horloge in.
  4. Binnen enkele seconden hoort het hartsymbool op het display van het horloge te beginnen te knipperen,wat aangeeft dat de zender werkt.Dit betekent dat de batterij goed geïnstalleerd is. OPMERKING:Er hoeft tijdens deze test geen hartslagwaarde op het display te verschijnen.

ALS HET KNIPPERENDE HART NIET OP HET HORLOGE VERSCHIJNT:

- Druk nogmaals op de reset-schakelaar in de batterijruimte en breng het batterijdeksel weer aan.
- Breng de batterij weer aan en herhaal de bovenstaande testprocedure.

Waterbestendigheid

De hartslagsensor is bestand tegen een waterdruk van 60 p.s.i.Zie de tabel aan het einde van dit boekje voor overeenkomstige waarden.

WAARSCHUWING: De hartslagsensor geeft geen hartslag weer wanneer deze onder water wordt gebruikt.

Snelheids- + afstandssensor

De werking van het snelheids- en afstandssysteem

De snelheids- + afstandssensor (S+A) krijgt signalen van GPS-satellieten (globaal positioneringssysteem) die zich in een baan rond de aarde bevinden,om uw positie en positieveranderingen op de wereldbol te bepalen.Deze informatie wordt draadloos naar het horloge overgezonden zodat het de snelheid, het tempo en de afgelegde afstand kan berekenen. Voor meer informatie over het bepalen van de snelheid en afstand kunt u de instructies voor het horloge raadplegen.

Informatie over GPS-zoektijden

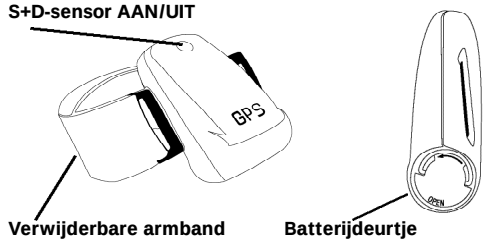
- Wanneer u de S+A-sensor voor het eerst gebruikt,kan het wel 5 minuten of zelfs langer duren voordat een verbinding met de satellieten tot stand is gebracht.Daarna duurt het gewoonlijk slechts één minuut.
- Als u honderden kilometers van de plaats vandaan gaat waar u de S+A-sensor voor het laatst hebt gebruikt of als u de S+A-sensor lange tijd binnenshuis aan laat staan voordat u naar buiten gaat, kan het zoeken langer duren dan verwacht wordt.
- Probeer voor de kortste GPS-zoektijden verplaatsing tot een minimum te beperken terwijl de indicator rood is en knippert.

Werking van de S+A-sensor

Voor de beste resultaten moet de sensor een duidelijk zicht op de hemel hebben.

- Houd de knop **S+A-SENSOR AAN/UIT** ingedrukt om de ontvanger aan te zetten.U moet buiten op een open plek zijn.Als de knop onmiddellijk rood wordt (continu,knippert niet),is de batterij zo ver ontladen dat het GPS niet kan worden gebruikt, en moet de batterij worden vervangen.De knop **AAN/UIT** op de S+A-sensor wordt eerst rood en knippert terwijl de S+A-sensor de positie ten opzichte van de GPS-satellieten berekent.De tekst "SEARCHING"(ZOEKEN) kan op het display van het horloge verschijnen als een compatibel Timex® horloge wordt gebruikt.
- De knop **AAN/UIT** wordt groen en knippert wanneer de S+A-sensor signalen van de satellieten heeft verkregen.Informatie over snelheid en afstand wordt nu naar het horloge (of een ander apparaat) overgezonden.
- Als u de S+A-sensor wilt uitzetten,houdt u de knop **S+A-SENSOR AAN/UIT** één seconde ingedrukt.De knop is rood terwijl u de knop ingedrukt houdt en gaat vervolgens uit,wat aangeeft dat de S+A-sensor uitgeschakeld is.
- De S+A-sensor gaat automatisch uit als een van de volgende omstandigheden zich voordoet:

— De batterij raakt ontladen.
— Gedurende 15 minuten achter elkaar is geen beweging gedetecteerd.
— Gedurende 15 minuten achter elkaar zijn geen GPS-signalen gedetecteerd.



De snelheids- en afstandssensor (S+A) dragen

Voor de beste resultaten bindt u de S+A-sensor om uw bovenarm vast.U kunt hem ook aan uw middel vastklemmen.Draag het horloge zodanig dat het altijd binnen 1 meter van de S+A-sensor is. Zorg dat de juiste kant van de sensor naar boven gericht is zodat het GPS-logo door iemand tegenover u gelezen kan worden. Kleding die over de S+A-sensor wordt gedragen,moet droog en vrij van metaal zijn.

De S+A-sensor op de bovenarm dragen

- Zorg dat de riemklem verwijderd is. Als u de riemklem wilt verwijderen, pakt u de klem vast en maakt u hem voorzichtig los. (Fig. 1) Als u de klem weer wilt aanbrengen,brengt u het lipje op de klem in lijn met de gleuf op de sensor en klikt u de klem voorzichtig op het apparaat.

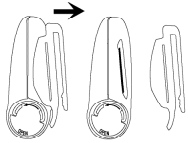


Fig. 1

- Als de armband niet aangebracht is, schuift u het kunststof hulpstuk met elastische band in de gleuf van de S+A-sensor zoals afgebeeld.(Fig. 2)
- Schuif de elastische band door het open einde van het hulpstuk en zet het met de haak-en-oog sluiting vast.

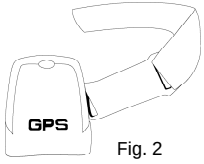


Fig. 2

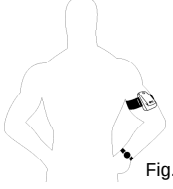


Fig. 3

- Schuif de sensor en band over uw hand en op uw bovenarm. Het horloge moet aan dezelfde arm worden gedragen.
- Trek de armband door het verstelbare einde zodat deze strak om de arm zit.

De S+A-sensor op de riem dragen

- Als de armband aangebracht is, verwijdert u hem door hem uit het kunststof hulpstuk te schuiven.
- Draag de sensor aan dezelfde kant van het lichaam als het horloge.

Oplossing voor S+A-sensorfouten en foutmeldingen

PROBLEEM

- De S+A-sensor kan de GPS-satellieten niet vinden (de knop AAN/UIT wordt nooit groen en knippert).
- De S+A-sensor voor het GPS verliest tijdens gebruik signalen van de satellieten.Het horloge geeft wellicht een bericht weer dat het GPS-signaal zwak is.

OPLOSSING

- Ga naar een meer open plek buiten.
- Zorg dat er geen metalen voorwerpen in de buurt zijn.
- Vervang de batterij in de S+A-sensor

OPMERKING:Het systeem kan gedurende korte tijd nauwkeurig blijven wanneer GPS-signalen verloren zijn.

PROBLEEM

- Op het horloge staat het bericht FATAL GPS ERROR (FATALE GPS-FOUT).

OPLOSSING

- De S+A-sensor is beschadigd;neem contact op met de klantenservice van Timex.

Levensduur en vervanging van batterijen van S+A-sensor

De batterij in de S+A-sensor gaat ongeveer 12 uur mee. De S+A-sensor zelf geeft de conditie van de batterij niet aan,behalve als de batterij helemaal ontladen is (zoals vermeld in het hoofdstuk

"Werking van de S+A-sensor").Maar deze informatie wordt naar het horloge uitgezonden,samen met de prestatiegegevens. Raadpleeg de gebruikshandleiding van het horloge voor de procedure om de conditie van de batterij van de S+A-sensor te controleren.

Batterijen vervangen

- Wip de halfcirkelvormige knop op het batterijdeurtje (aan de zijkant van de S+D-sensorbehuizing) naar buiten en draai hem tegen de klok in om het deurtje los te schroeven.
- Verwijder het batterijdeurtje.
- Verwijder de oude batterij en breng één (1) nieuwe AA batterij aan.Zorg dat de +/- markeringen van de nieuwe batterij in lijn liggen met dezelfde markeringen in de batterijruimte.
- Breng het batterijdeurtje weer aan en draai de dop met de klok mee vast.Draai hem niet te strak vast. .

Onderhoud

Spoel de S+A-sensor en de bijbehorende band regelmatig in schoon water af om te voorkomen dat stoffen zich ophopen die de meting van de snelheid en afstand kunnen verstoren.

Alle sensors

Waterbestendigheid

Het waterbestendigheidsniveau (indien van toepassing) wordt op de behuizing aangegeven.Zie de tabel hieronder voor gelijkwaardige overeenkomstige waarden.

De S+A-sensor is bestand tegen spatten.Als hij ondergedompeld raakt,verwijdert u de achterkant van de behuizing en de batterijen zodat de batterijruimte kan drogen.

Waterbestendige diepte	p.s.i.a.* Waterdruk onder oppervlak
30 m/98 ft	**60**
50 m/164 ft	**86**
100 m/328 ft	**160**
200 m/656 ft	**284**

*lb per vierkante inch absoluut

WAARSCHUWING:DRUK ONDER WATER OP GEEN ENKELE KNOP OPDAT HET APPARAAT WATERBESTENDIG BLIJFT.

WAARSCHUWING:DE SENSORS GEVEN GEEN GEGEVENS WEER WANNEER ZE ONDER WATER WORDEN GEBRUIKT.

INTERNATIONALE GARANTIE

(BEPERKTE AMERIKAANSE GARANTIE)

Het product heeft een garantie van Timex Corporation voor gebreken in fabricage gedurende een periode van EEN JAAR vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum.Timex en gelieerde ondernemingen over de hele wereld erkennen deze internationale garantie.

Timex mag,naar eigen keuze, het product repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of het vervangen door een identiek of gelijksoortig model.BELANGRIJK:DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN HET PRODUCT:

1) nadat de garantietermijn is verlopen;
2) als het product oorspronkelijk niet bij een erkende winkelier is gekocht;
3) als gevolg van reparaties die niet door de fabrikant zijn uitgevoerd;
4) als gevolg van ongelukken,knoeien of misbruik;en
5) Behuizing,accessoires of batterij. Het vervangen van deze onderdelen kan aan u in rekening worden gebracht.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIP VAN IMPLICIETE GARANTIE VAN VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL. TIMEX IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR SPECIALE,INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE.

Sommige landen en staten staan geen beperkingen toe met betrekking tot impliciete garanties en staan geen uitsluitingen of beperkingen met betrekking tot schade toe, zodat deze beperkingen wellicht niet voor u van toepassing zijn.Deze garantie geeft u specifieke wettelijk rechten en u kunt ook andere rechten hebben die van land tot land en van staat tot staat verschillen.

Voor het verkrijgen van service onder de garantie dient u het horloge en de zendontvanger naar de fabrikant,een van de gelieerde ondernemingen of de winkelier waar het product gekocht is, te retourneren,samen met een ingevulde, originele productreparatiebon of, alleen in de V.S. en Canada,de ingevulde originele product-reparatiebon of een schriftelijke verklaring waarin uw naam,adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met het horloge en de zendontvanger sturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten):een cheque of postwissel voor US$ 7,00 in de V.S.;een cheque of postwissel voor CAN$ 6,00 in Canada;en een cheque of postwissel voor UK£ 2,50 in Groot-Brittannië.In andere landen worden port en behandeling aan u in rekening gebracht. STUUR NOOIT EEN ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.

Voor de V.S. kunt u 1-800-448-4639 bellen voor meer informatie over de garantie. Voor Canada belt u 1-800-263-0981. Voor Brazilië 0800-168787. Voor Mexico 01-800-01-060-00. Voor Midden-Amerika,het Caribisch gebied,Bermuda en de Bahama's (501) 370-5775 (V.S.). Voor Azië 852-2815-0091. Voor Groot-Brittannië 44 208 687 9620. Voor Portugal 351 212 946 017. Voor Frankrijk 33 3 81 63 42 00. Voor Duitsland +43 662 88 92130. Voor het Midden-Oosten en Afrika 971-4-310850. Voor andere gebieden kunt u contact opnemen met uw plaatselijke Timex-winkelier of -distributeur voor informatie over de garantie.

INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX — HORLOGEREPARATIEBON

Oorspronkelijke aankoopdatum: _____
(kopie van ontvangstbewijs aanhechten,indien beschikbaar)

Gekocht door: _____
(naam,adres en telefoonnummer)

Plaats van aankoop: _____
(naam en adres)

Reden voor terugzending: _____

_____

_____

DIT IS UW HORLOGEREPARATIEBON. BEWAAR HEM OP EEN VEILIGE PLAATS.

Service

Mocht de sensor ooit gerepareerd moeten worden,stuur hem dan naar Timex zoals uiteengezet in de internationale garantie van Timex of geadresseerd aan:

HotLine Watch Service
P.O. Box 2740
Little Rock,AR 72203 USA

Straatadres:

HotLine Watch Service
1302 Pike Ave.
North Little Rock,AR 72114 USA

Om gemakkelijk service van de fabriek te verkrijgen kunnen deelnemende Timex-winkeliers u een geadresseerde horlogereparatie-enveloppe verstrekken.Zie de internationale garantie van Timex voor specifieke instructies over het onderhoud en de service van de horlogemodule.

Bel voor vragen over service: 1-800-448-4639

Bel 1-800-448-4639 als u een nieuwe borst- of armband nodig hebt.

Bodylink is a trademark of Timex Group, B.V.
TIMEX is a registered trademark of Timex Corporation.
©2003 Timex Corporation.

FCC-kennisgeving (V.S.) / IC-kennisgeving (Canada)

Timex Corporation verklaart dat de volgende producten,waaronder alle componenten van het Timex® Bodylink™ systeem,voldoen aan de regels van het relevante deel 15 van de FCC en de regels van Industry Canada voor apparaten van klasse B, en wel als volgt:

Productnaam:
Snelheids- + afstandssysteem - GPS-zendontvanger serie M8xx/M5xx
Hartslagmonitorsysteem – HRM-zender serie M8xx/M5xx

Producttype: Opzettelijke straler

Model	FCC ID-nr.	IC-certificatienr.
M821 hartslagmonitor	EP9TMXHRM	33481021492A
M515 hartslagmonitor	EP9TMXM515	3348A-M515
M185 snelheids- + afstandsmonitor	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
M850 snelheids- + afstandsmonitor	EP9TMXM850	3348A-12181

Deze apparaten voldoen aan deel 15 van de FCC-voorschriften.Het gebruik is afhankelijk van de volgende twee voorwaarden: (1) Het apparaat mag geen schadelijke storing veroorzaken,en (2) het apparaat moet alle ontvangen storing accepteren,waaronder storing die ongewenste werking kan veroorzaken.

Productnaam:
Horlogeontvangers – HRM/snelheid+afstand serie M8xx/M5xx
Gegevensrecorders – HRM/snelheid+afstand serie M5xx

Producttype: *Onopzettelijke straler*

Deze apparatuur is getest en er is gebleken dat deze aan de grenzen voor een digitaal apparaat van klasse B voldoet conform deel 15 van de FCC-voorschriften.Deze grenzen zijn bedoeld om redelijke bescherming tegen schadelijke storing in woonwijken te bieden. Deze apparatuur produceert en gebruikt radiofrequente energie en kan deze energie uitstralen,en kan,als deze niet volgens de handleiding wordt gebruikt, schadelijke storing voor radiocommunicatie veroorzaken. Als deze apparatuur schadelijke storing voor radio- en televisieontvangst veroorzaakt,wat vastgesteld kan worden door de apparatuur uit en aan te zetten,wordt de gebruiker aangeraden te proberen de storing te verhelpen door de ontvangstantenne te heroriënteren of te verplaatsen;of door de afstand tussen de apparatuur en de ontvanger te vergroten.

Voorzichtig: Alle veranderingen of wijzigingen in de hierboven vermelde apparatuur die niet uitdrukkelijk door Timex Corporation zijn goedgekeurd,kunnen ertoe leiden dat de toestemming voor de gebruiker om deze apparatuur te gebruiken wordt ingetrokken.

Kennisgeving van Industry Canada: Dit digitale apparaat van klasse B voldoet aan Canadese ICES-003.Cet appariel numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.