

W228-NA/EU 637-095003



©2006 Timex Corporation. TIMEX is a registered trademark of Timex Corporation.  
INDIGLO is a registered trademark of Indiglo Corporation in the US and other countries.

personal heart rate monitor



## PERSONAL HEART RATE MONITOR

<b>English</b>	<b>page 1</b>
<b>Français</b>	<b>page 15</b>
<b>Español</b>	<b>página 29</b>
<b>Português</b>	<b>página 41</b>
<b>Italiano</b>	<b>pagina 55</b>
<b>Deutsch</b>	<b>Seite 69</b>
<b>Nederlands</b>	<b>pagina 81</b>

---

# **DE TIMEX® PERSOONLIJKE HARTSLAGMONITOR met INDIGLO® nachtlicht**

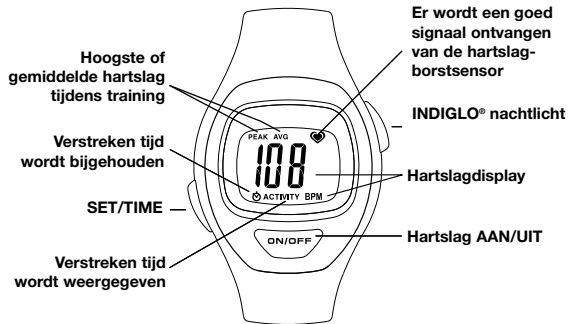
---

**Registreer uw product bij [www.timex.com](http://www.timex.com)**

Bezoek [www.timex.com/hrm/](http://www.timex.com/hrm/) voor meer informatie over Timex hartslagmonitors, inclusief de functies van de producten en simulaties.

Bezoek [www.timex.com/fitness](http://www.timex.com/fitness) voor fitness- en trainingstips met behulp van de Timex hartslagmonitors.

**Wij geven hier enkele richtlijnen maar u moet altijd uw arts raadplegen voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt.**



## DE PERSOONLIJKE HARTSLAGMONITOR GEBRUIKEN

### De tijd instellen of aanpassen:

1. Houd **SET/TIME** (instellen/tijd) ingedrukt. "HOLD SET TIME" (houden instellen tijd) verschijnt op het display, woord voor woord; blijf **SET/TIME** ingedrukt houden totdat de huidige tijd verschijnt met knipperende uren.
2. Druk op **ON/OFF** (aan/uit) om de cijfers te verhogen. Houd **ON/OFF** ingedrukt om de cijfers snel te verhogen.
3. Druk op **SET/TIME** om verder te gaan met het instellen van het volgende (in deze volgorde): MINUTEN; 12-UURS (AM/PM) OF 24-UURS (militaire tijd)

INDELING; MAAND; DAG; DATUMINDELING (maand/dag-MM-DD of dag/maand-DD.MM).

4. Houd **SET/TIME** ingedrukt om veranderingen op te slaan en sluit Tijd instellen af.

OPMERKING: Als u drie (3) minuten lang geen knop indrukt, worden de aangebrachte veranderingen opgeslagen en sluit het horloge automatisch Tijd instellen af.

### Informatie over datum vanuit Tijd bekijken:

- Druk op **(SET/TIME)** om het datumdisplay 2 seconden te zien.

De drukknop **(ON/OFF)** bovenop het horloge heeft de volgende functies:

- De hartslagmonitor aanzetten.
- Tijdens de training naar de activiteitstijd kijken.
- De hartslagmonitor uitzetten.
- De totale activiteitstijd en hartslaggegevens (gemiddelde, piek) na de training doornemen.

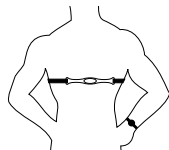
### De Timex® persoonlijke hartslagmonitor gebruiken

#### 1. DE BORSTSENSOR KUSSENTJES NATMAKEN:

De sensor kussentjes MOETEN nat gemaakt worden voordat u de hartslagmonitor gebruikt.

#### 2. DE BORSTSENSOR OMDOEN:

Bevestig de sensor strak om uw borstkas, vlak onder de borsten en tegen de huid. Zorg dat de sensor in het midden op de borstkas zit met de bovenkant omhoog zodat het "Timex" logo gelezen kan worden door iemand die tegenover u staat.



### 3. **DE HARTSLAGMONITOR STARTEN:**

Druk, terwijl de borstsensoren strak om uw borstkas zit, op de drukknop (**ON/OFF**) die zich boven op de polsmonitor bevindt. Het tijddisplay verdwijnt, “---” verschijnt en daarna verschijnt en knippert {♥} om aan te geven dat de polsmonitor uw hartslaggegevens ontvangt. Uw hartslag verschijnt zodra een goed, constant signaal van uw borstsensoren is ontvangen. De indicator van de activiteitstimer {🕒} knippert ook om aan te geven dat de verstreken tijd op de achtergrond wordt bijgehouden.

#### **Effectief bereik**

De polsmonitor moet binnen 1 meter van de sensor zijn om goed te werken. Als hij niet goed werkt, kunt u het volgende proberen:

- Verkort de afstand tussen de borstsensoren en de polsmonitor.
- Stel de positie van de borstsensoren bij.
- Controleer of de sensorkussentjes nat zijn.
- Controleer de batterijen in de borstband. Vervang ze zo nodig.
- Zorg dat u uit de buurt van andere gebruikers van hartslagmonitors bent.
- Zorg dat u uit de buurt van bronnen van elektrische storing bent.

#### **OPMERKING:**

- **Dit is geen medisch apparaat en wordt niet aanbevolen voor gebruik door personen met ernstige hartkwalen.**
- **Storing van het radiosignaal, slecht contact tussen de huid en borstband en andere factoren kunnen tot gevolg hebben dat hartslaggegevens niet nauwkeurig worden overgezonden.**

4. **UW HARTSLAG EN DE ACTIVITEITSTIMER AFLEZEN:** Uw hartslag wordt steeds elke paar seconden bijgewerkt en de activiteitstimer blijft de verstreken tijd gedurende welke u getraind hebt, optellen. Druk op **ON/OFF**

om de activiteitstimer te bekijken, en de lopende verstreken tijd verschijnt. De activiteitstimer blijft lopen zolang de polsmonitor is “ingeschakeld” en goede signalen van de borstsensoren ontvangt, tot maximaal 48 uur.

**OPMERKING: Om de huidige tijd te zien drukt u op SET/TIME om de tijd even te zien en dan naar het hartslagdisplay terug te keren.**

5. **DE TRAINING BEËINDIGEN:** Wanneer de training is afgelopen, houdt u **ON/OFF** ingedrukt om de polsmonitor uit te schakelen; de tekst “HOLD TURN OFF” (houden uitzetten) verschijnt, woord voor woord, op het display. Op het display van de polsmonitor staat nu de tijd.

OPMERKING: U kunt de training ook beëindigen door de borstbandsensoren te verwijderen, maar de trainingsgegevens worden dan beïnvloed door de informatie die wordt verkregen terwijl de polsmonitor naar het signaal van de hartslagsensoren zoekt en ten slotte wordt de polsmonitor uitgezet.

6. **UW TRAININGSGEGEVENS DOORNEMEN:** Uw hartslagmonitor kan u informatie verstrekken die tijdens uw trainingssessie is verzameld. Houd **ON/OFF** nogmaals ingedrukt en de tekst “HOLD FOR INFO” (houden voor info) verschijnt op het display, woord voor woord. De volgende gegevens verschijnen automatisch op het display van de polsmonitor:

- Totale activiteitstijd in minuten. Seconden of uren: Minutenindeling (**ACTIVITY** vlag verlicht).
- Gemiddelde hartslag voor uw trainingssessie (**AVG** (gemiddelde) vlag verlicht).
- Piekhartslag voor uw trainingssessie (**PEAK** (piek) vlag verlicht).

OPMERKING: Om de informatie sneller dan om de 2 seconden te laten verschijnen, drukt u op **ON/OFF**. Herhaal stap 6 om uw trainingsgegevens nogmaals door te nemen.

## Onderhoud

De borstsensor en bijbehorende band moeten in schoon water worden afgespoeld om te voorkomen dat stoffen zich ophopen die het meten van de hartslag kunnen hinderen. De polsmonitor hoeft *niet* te worden afgespoeld.

1. Reinig de borstsensor niet met schurende of corrosieve stoffen. Schurende reinigingsmiddelen kunnen krassen in de kunststof onderdelen en corrosie in het elektronische circuit veroorzaken.
2. Stel de sensor niet aan overmatige kracht, schokken, stof, temperatuur of vochtigheid bloot. Dit kan storing, een kortere levensduur van de elektronica, beschadigde batterijen of vervormde onderdelen tot gevolg hebben.
3. Knoei niet met de inwendige componenten van de sensor. Hierdoor kan de garantie van de sensor vervallen en dit kan schade veroorzaken. Door de gebruiker kan geen onderhoud aan de sensor worden uitgevoerd.

## INDIGLO® nachtlucht

Druk op de knop **INDIGLO** om het licht te activeren. De in het INDIGLO nachtlucht gebruikte, elektroluminescentietechnologie verlicht het display van het horloge 's nachts en wanneer er weinig licht is.

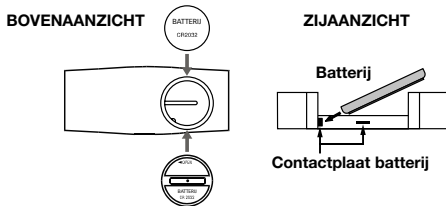
## Informatie over batterijen

Dit product gebruikt een CR2032 lithiumbatterij voor de sensor en een CR2032 lithiumbatterij voor de polsmonitor.

Wanneer de batterij van de polsmonitor bijna leeg is, wordt het display wazig.

Als de hartslagwaarden onregelmatig worden of stoppen, is het mogelijk dat de batterij van de borstsensor moet worden vervangen. U kunt dit zelf heel gemakkelijk doen zonder speciaal gereedschap.

## DE BATTERIJ VAN DE BORSTSENSOR VERVANGEN:



1. Open het dekseltje voor de batterij van de sensor met een munt; draai deze munt linksom.
  2. Plaats één CR2032 lithiumbatterij van 3 V met de tekst naar u toe gericht. **OPMERKING:** Pas op dat u de twee contacten niet aanraakt; anders kan de batterij ontladen raken.
  3. Breng het dekseltje weer aan.
- Als u niet zeker bent van de procedure, raadpleeg dan uw dealer.

Er moet een snelle test van het apparaat worden uitgevoerd nadat de batterij vervangen is:

1. Zorg dat u uit de buurt van mogelijke bronnen van elektrische of radiostoring bent.
2. Maak de sensorkussentjes goed nat en breng de sensor op uw borstkas aan, stevig tegen de huid.
3. Druk in de modus **Tijd** op **ON/OFF**
4. Het tijddisplay verdwijnt, “---” verschijnt en daarna verschijnt en knippert {♥} om aan te geven dat de polsmonitor uw hartslag ontvangt. Dit betekent dat de batterij goed geïnstalleerd is.

OPMERKING: Er hoeft tijdens deze test geen hartslagwaarde op het display te verschijnen.

ALS U GEEN KNIPPEREND HARTJE OP DE POLSMONITOR ZIET, brengt u de batterij weer aan.

### **De batterij van de polsmonitor vervangen**

Om mogelijke permanente schade aan de polsmonitor te vermijden, RAADT TIMEX TEN STERKSTE AAN OM UW MONITOR NAAR EEN PLAATSELIJKE WINKELIER OF JUWELIER TE BRENGEN OM DE BATTERIJ TE LATEN VERVANGEN.

### **Waterbestendigheid**

- Uw polsmonitor die tot **30 meter waterbestendig** is, is bestand tegen waterdruk van maximaal 60 psi (gelijk aan onderdompeling tot 30 meter of 98 ft onder zeeniveau).
- Uw borstsensor die tot **30 meter waterbestendig** is, is bestand tegen waterdruk van maximaal 60 psi (gelijk aan onderdompeling tot 30 meter of 98 ft onder zeeniveau).

**WAARSCHUWING: DIT APPARAAT GEEFT GEEN HARTSLAG WEER WANNEER HET ONDER WATER WORDT GEBRUIKT**

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

1. De polsmonitor is alleen waterbestendig zo lang het glas, de drukknoppen en de behuizing intact blijven.
2. Timex raadt aan om de polsmonitor met schoon water af te spoelen nadat hij aan zout water is blootgesteld.

### **INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX**

(BEPERKTE AMERIKAANSE GARANTIE)

De TIMEX® hartslagmonitor 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, de hartslagmonitor repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of hem vervangen door een identiek of gelijksoortig model. BELANGRIJK — DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN DE HARTSLAGMONITOR:

- 1) nadat de garantietermijn is verlopen;
- 2) als de hartslagmonitor oorspronkelijk niet bij een erkende Timex winkelier is gekocht;
- 3) als gevolg van reparaties die niet door Timex zijn uitgevoerd;
- 4) als gevolg van ongelukken, knoeien of misbruik; en
- 5) het glas, de band, de kast van de hartslagmonitor, de accessoires of de batterij. Timex kan het vervangen van deze onderdelen in rekening brengen.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIIP 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 wettelijke 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 de hartslagmonitor naar Timex, een van de gelieerde ondernemingen of de Timex winkelier waar de hartslagmonitor gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele reparatiebon of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele reparatiebon of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met uw hartslagmonitor meesturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US\$ 7,00 in de VS; een cheque of postwissel voor CAN\$ 6,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£ 2,50 in het VK. In andere landen zal Timex port en behandeling in rekening brengen. **STUUR NOOIT EEN ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.**

Voor de VS kunt u 1-800-328-2677 bellen voor meer informatie over de garantie. Voor Canada belt u 1-800-263-0981. Voor Brazilië +55 (11) 5572 9733. Voor Mexico 01-800-01-060-00. Voor Midden-Amerika, het Caribische gebied, Bermuda en de Bahamas (501) 370-5775 (VS). Voor Azië 852-2815-0091. Voor het VK 44 208 687 9620. Voor Portugal 351 212 946 017. Voor Frankrijk

33 3 81 63 42 00. Voor Duitsland 49 7 231 494140. 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. In Canada, de VS en sommige andere locaties kunnen deelnemende Timex winkeliers u een voorgeadresseerde, franco enveloppe voor reparatie van de hartslagmonitor verschaffen voor het verkrijgen van service van de fabriek.

#### INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX — REPARATIEBON

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 REPARATIEBON. BEWAAR HEM OP EEN VEILIGE PLAATS.**

## **Service**

Mocht de TIMEX<sup>®</sup> hartslagmonitor 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 VS**

**Bel voor vragen over service: 1-800-328-2677.**

Om gemakkelijk service van de fabriek te verkrijgen kunnen deelnemende Timex-winkeliers u een voorgeadresseerde enveloppe voor reparatie van de hartslagmonitor verstrekken.

Zie de internationale garantie van Timex voor specifieke instructies over het onderhoud en de service van de Timex hartslagmonitor.

**Bel 1-800-328-2677 als u een nieuwe borst- of horlogeband nodig hebt**