



TIMEX®

BODYLINK™ SYSTEM

МОНИТОР ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

**ИНСТРУКЦИЯ
ПО
ЭКСПЛУАТАЦИИ**

Просмотр данных в реж

ТОЛЬКО
СЕНСОР
СЕРДЕЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЧСС
ОТРЕЗОК
ПЕРИОД

ЧСС
ПЕРИОД
ОТРЕЗОК

О
НОМЕ

ТОЛЬКО
СЕНСОР
СКОРОСТИ
И РАССТОЯНИЯ

ПЕРИОД
ТЕМП
РАССТОЯНИЕ

ОТРЕЗОК
ТЕМП
РАССТОЯНИЕ

Г
С
РАИ

ОТРЕЗОК
СР.СКОРОСТЬ
РАССТОЯНИЕ

ПЕРИОД
СР.СКОРОСТЬ
РАССТОЯНИЕ

О
С
РАИ

ОБА
СЕНСОРА

ЧСС
ТЕМП
РАССТОЯНИЕ

ЧСС
СР.ТЕМП
РАССТОЯНИЕ

С
РАИ

ЧСС
СКОРОСТЬ
ПЕРИОД

ЧСС
ТЕМП
ПЕРИОД

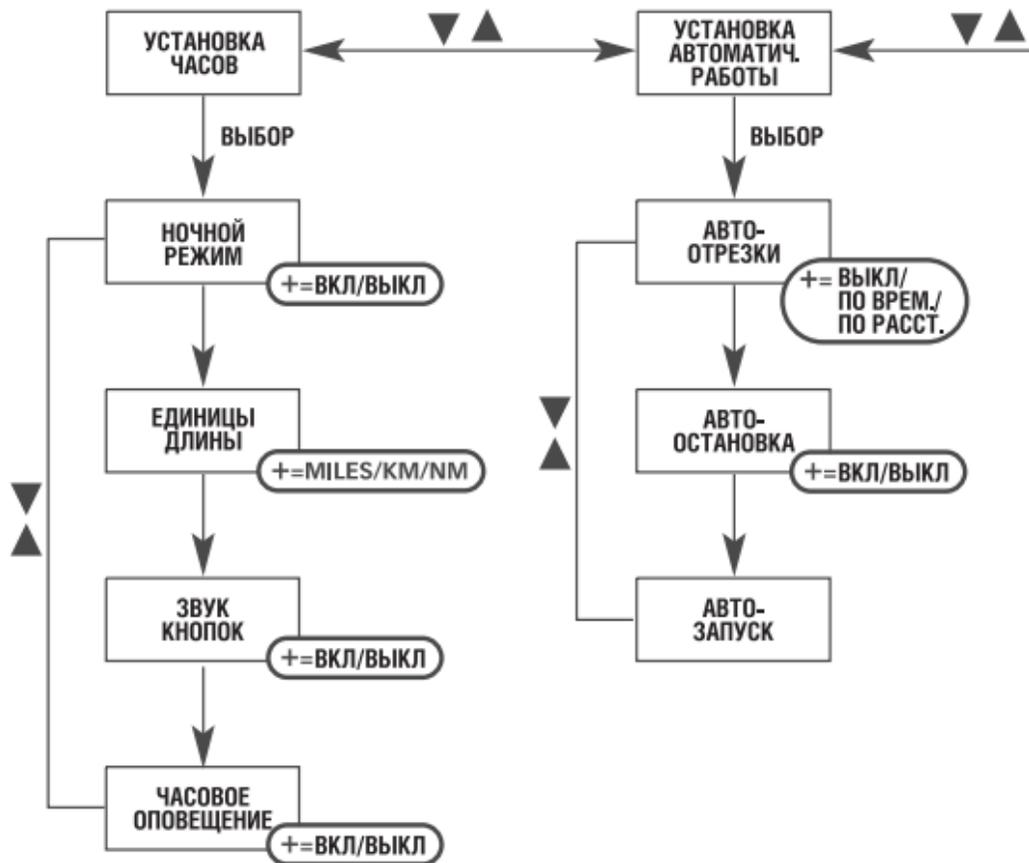
С
О

име секундомера



Нажимайте кнопку **DISPLAY**, пока на дисплее не появятся необходимые данные.





онфигурации



Нажимайте кнопку **START/SPLIT (+)**, чтобы изменить опцию «быстрой установки», указанную в овале рядом с каждой из опций.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	1-9
ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ЭТО РУКОВОДСТВО	1-9
ЗДРАВСТВУЙТЕ!	1-10
ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ (НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ)	1-16
ЗНАКОМЬТЕСЬ: ВАШ НОВЫЙ ПАРТНЕР ПО ТРЕНИРОВКАМ	1-17
РЕЖИМЫ	1-17
ДИСПЛЕЙ	1-18
ФУНКЦИИ КНОПОК	1-20
НАЧАЛО РАБОТЫ С СИСТЕМОЙ BODYLINK™	1-22
ПРОСМОТР ДАННЫХ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ	1-23
ИНФОРМАЦИОННЫЕ СООБЩЕНИЯ BODYLINK™ И СООБЩЕНИЯ ОБ ОШИБКАХ ..	1-24
НАСТРОЙКА ЧАСОВ ДЛЯ ПЕРВОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ	1-27
БАЗОВЫЕ УСТАНОВКИ	1-27
УСТАНОВКА ЦЕЛЕВЫХ ЗОН	1-28
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ	1-28
РЕЖИМ ТЕКУЩЕГО ВРЕМЕНИ	1-29
ЧАСОВЫЕ ПОЯСА	1-30
УСТАНОВКА ТЕКУЩЕГО ВРЕМЕНИ	1-30
ПРОСМОТР ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ	1-32
РЕЖИМ СЕКУНДОМЕРА	1-34
ПО ПОВОДУ «ПЕРИОДОВ» И «ОТРЕЗКОВ»	1-35

РАБОТА С СЕКУНДОМЕРОМ.....	1-35
АВТОМАТИЧЕСКАЯ РАБОТА СЕКУНДОМЕРА	1-37
ПРОСМОТР ДАННЫХ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ.....	1-37
РЕЖИМ ДАННЫХ ОТРЕЗКОВ ВРЕМЕНИ.....	1-38
РАБОТА В РЕЖИМЕ ДАННЫХ ОТРЕЗКОВ.....	1-39
ДАННЫЕ ДЛЯ КАЖДОГО ОТРЕЗКА.....	1-39
РЕЖИМ СВОДНЫХ ДАННЫХ.....	1-41
РАБОТА В РЕЖИМЕ СВОДНЫХ ДАННЫХ.....	1-42
КАКИЕ ДАННЫЕ СОХРАНЯЮТСЯ?.....	1-42
РЕЖИМ ТАЙМЕРА.....	1-45
РАБОТА В РЕЖИМЕ ТАЙМЕРА	1-46
УСТАНОВКА ТАЙМЕРА	1-47
ПРОСМОТР ДАННЫХ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ.....	1-47
РЕЖИМ БУДИЛЬНИКА	1-49
ВЫБОР БУДИЛЬНИКА.....	1-50
ВКЛЮЧЕНИЕ/ОТКЛЮЧЕНИЕ БУДИЛЬНИКА	1-50
УСТАНОВКА БУДИЛЬНИКА	1-50
РЕЖИМ КОНФИГУРАЦИИ.....	1-52
НАВИГАЦИЯ ПО ОПЦИЯМ	1-52
«БЫСТРАЯ УСТАНОВКА» ОПЦИИ	1-53
ИЗМЕНЕНИЯ УСТАНОВОК ОПЦИЙ	1-54
ОПИСАНИЯ ОПЦИЙ.....	1-54
УСТАНОВКИ СЕНСОРА СКОРОСТИ И РАССТОЯНИЯ.....	1-57

УСТАНОВКИ АВТОМАТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ.....	1-61
УСТАНОВКИ ЧАСОВ-ПУЛЬСОМЕРА.....	1-63
ЗАМЕНА БАТАРЕИ	1-64
НОЧНАЯ ПОДСВЕТКА INDIGLO®.....	1-65
ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ.....	1-65
ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ	1-67

Из чего состоит это руководство

Мы разделили руководство на пять основных разделов:

1. Настоящее введение.
2. Раздел «Познакомьтесь с вашим новым партнером по тренировкам», содержащий общее описание часов-пульсомера, режимов и основных операций, таких как установка часов-пульсомера и интерпретация сенсорных данных.
3. Раздел «Подготовка к первому использованию», где описано, как правильно установить наиболее важные функции часов-пульсомера до посещения спортивного зала.
4. Далее вы найдете раздел описания режимов, по одному для каждого режима часов-пульсомера. Здесь находится детальная информация обо всех аспектах каждого из режимов.
5. И, в завершение, список частых вопросов, который поможет разрешить возможные проблемы при работе с Системой Bodylink™.

Здравствуйте!

Система Timex® Bodylink™ предоставляет спортсменам и людям, занимающимся фитнесом, уникальную возможность получать, сохранять и анализировать целый ряд ключевых параметров активности и прогресса при занятиях спортом. В результате применения последних достижений цифровой технологии, Система Bodylink™ может объединять до четырех* устройств, находящихся на различных частях тела и действующих совместно как единая информационная и контрольная система.

Монитор Активности Bodylink™ *

Цифровой Сенсор Сердечной Деятельности*

Сенсор Скорости и Расстояния*

Блок Хранения Данных*

*Устройство или устройства, которые могут быть включены в комплект поставки или приобретаться отдельно на сайте www.timex.com.

Монитор Активности Bodylink™

Спортивные часы являются важнейшей частью Системы Bodylink™, так как они отображают данные об интенсивности тренировки в реальном времени. Объединив их с Цифровым Сенсором Сердечной Деятельности или с Сенсором Скорости и Расстояния, либо с обоими устройствами одновременно, вы можете получать полные и точные данные о своей активности во время тренировки.

Цифровой Сенсор Сердечной Деятельности

Будучи лидером в области производства измерительных приборов для спорта, Timex создал Сенсор Сердечной Деятельности, точность измерений которого способна удовлетворить самых взыскательных спортсменов, а простота и разнообразие функций — любого, кто занимается фитнесом ради здоровья и хорошего самочувствия.

Перед началом или изменением своей программы упражнений обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Сенсор Скорости и Расстояния

Используя сигналы, поступающие с 24 спутников Системы Глобального Позиционирования (GPS), Сенсор Скорости и Расстояния передает часам точные данные, позволяющие непрерывно вычислять скорость, темп и расстояние. С помощью этого сенсора, вы сможете получить ответы на важные вопросы: «как быстро?» и «как далеко?».

Блок Хранения Данных

Блок Хранения Данных Timex® собирает и хранит информацию, поступающую с Сенсора Сердечной Деятельности, Сенсора Скорости и Расстояния, либо с обоих устройств одновременно. Впоследствии данные могут быть загружены на компьютер через обычный порт USB, а программа Timex® Trainer поможет вам отслеживать прогресс в ваших занятиях спортом.

Timex® освобождает фитнес от догадок и предположений

Вы хотите добиться результатов занятий спортом или фитнесом? Теперь для этого вам нужно лишь установить реальные цели, а затем использовать Цифровой Сенсор Сердечной Деятельности Timex® в качестве персонального тренера.

Вот как это происходит:

Сначала установите цель занятий, которая вам подходит:

Улучшить физическую подготовку

Сбросить вес или избавиться от лишнего жира

Повысить выносливость

Улучшить здоровье

Добиться пика спортивной формы

Затем выберите соответствующую Целевую Зону Частоты Сердечных Сокращений.

Выбор Целевой Зоны Частоты Сердечных Сокращений (ЧСС) – это методика, широко используемая в профессиональном спорте и фитнесе для достижения вышеуказанных целей. Цифровой Сенсор Сердечной Деятельности будет автоматически показывать, что вы находитесь в Целевой Зоне, и давать сигнал, если вы выйдете за ее пределы. Он станет вашим персональным тренером, который поможет сохранить именно тот уровень интенсивности занятий, который необходим для достижения поставленной цели, — не выше и не ниже.

Рекомендации для выбора Целевой Зоны ЧСС

Существует пять базовых зон ЧСС. Нужно лишь выбрать зону, соответствующую цели,

которой вы хотите достичь во время конкретной тренировки. Начинать тренировку с более низкой зоны, давая возможность телу разогреться для работы в основной целевой зоне. Например, можно «разогреться» в Зоне Легких Упражнений, провести основную часть тренировки в Зоне Контроля над Весом Тела, и даже немного позаниматься в Зоне Аэробной Нагрузки. Интенсивность нагрузки в Зонах №4 и №5 настолько велика, что тренировка в этих зонах должна проводиться ограниченное время и под руководством квалифицированного врача или инструктора.

ПЯТЬ ЦЕЛЕВЫХ ЗОН ЧСС

Зона	Для чего подходит	Достигаемые цели	Уровень интенсивности (в % от максимума ЧСС)
1	Легкие упражнения	Оздоровление / Сохранение формы	50-60
2	Контроль над весом тела	Похудание / Сжигание жира	60-70
3	Аэробная нагрузка	Повышение аэробной выносливости	70-80
4	Поддержание оптимальной формы	Сохранение хорошей физической формы	80-90
5	Профессиональный спорт	Достижение максимальной спортивной формы	90-100

Например, если вы намерены похудеть или избавиться от лишнего жира, необходимо проводить занятия на уровне 60-70% от максимальной ЧСС три раза в неделю, не менее чем по 30 минут в день. График выбора целевых зон ЧСС поможет определить соответствующую зону на основе возраста (220 минус ваш возраст).

Выберите соответствующее физическое состояние и определите верхнее и нижнее значение ЧСС для вашего возраста. Для выбора необходимой целевой зоны на вашем Мониторе Активности Timex® см. раздел «Установка Целевой Зоны».



Последние исследования в области фитнеса показывают, что любой человек в любом возрасте может поддерживать хорошую физическую форму с помощью умеренного объема тренировок. Для среднего человека, поддержание физической формы требует лишь: **1-14**

Тренироваться 3 раза в неделю

Тренироваться от 30 до 45 минут в день

Тренироваться в соответствующей Целевой Зоне ЧСС

Если, тренируясь с указанной частотой и продолжительностью в определенной целевой зоне, вы не испытываете затруднений или неприятных ощущений и ваше дыхание не сильно учащается – это означает, что вы готовы к переходу на новый уровень физической нагрузки.

Почему метод Целевых Зон широко используется в спорте и фитнесе

Регулярные занятия спортом помогают поддерживать сердце, легкие и мышцы «в хорошей форме». Сердце снабжает легкие и мышцы обогащенной кислородом кровью в объеме, необходимом для проведения тренировки. Частота сердечных сокращений (ЧСС, или частота пульса) определяет эффект, оказываемый упражнениями на все части тела. Тренировки с применением Целевых Зон позволяют развивать сердце, легкие и мышцы, так что тело сохраняет хорошую физическую форму.

Поддержание оптимальной формы – просто привычка к увеличению нагрузок

Не обязательно быть спортсменом, чтобы достичь оптимальной физической формы. Любой человек в любом возрасте может сделать это с помощью спортивных и оздоровительных тренировок. Следуйте таким рекомендациям:

Выбирайте те виды спортивной активности, которые вам нравятся, или те, которые необходимы для вашей программы тренировок

Тренируйтесь в соответствующей целевой зоне от 30 до 60 минут 3-4 раза в неделю

Вы достигнете хорошей физической формы, когда в течение всей тренировки не будете испытывать истощения сил, слабости или неприятных ощущений.

Цифровой Сенсор Сердечной Деятельности Timex® - ваш электронный персональный инструктор

С Цифровым Сенсором Сердечной Деятельности Timex® Вы можете ходить, бегать, ездить на велосипеде, тренироваться на тренажерах или заниматься аэробикой. Ключ к достижению и сохранению поставленных целей – тренироваться в подходящей Целевой Зоне.

Интернет-ресурсы (на английском языке)

Веб-сайт Timex (www.timex.com) – отличный источник информации для максимально эффективного использования приобретенной вами Системы Timex® Bodylink™. Вот другие адреса на сайте Timex:

www.timex.com/bodylink/

Дополнительная информация по поводу Системы Timex® Bodylink™, включая список возможностей всех моделей.

www.timex.com/software/

Описание программного обеспечения, которое работает с изделиями Timex®.

www.timex.com/fitness/

Советы и рекомендации по использованию Системы Timex® Bodylink™ и ее Цифрового Сенсора Сердечной Деятельности и Сенсора Скорости и Расстояния.

Знакомьтесь: ваш новый партнер по тренировкам

Режимы

Для начала вам имеет смысл «пробежаться» по режимам, чтобы поближе познакомиться с возможностями ваших часов-пульсомера. Нажмите и отпустите кнопку **MODE**, чтобы перейти от одного режима работы часов-пульсомера к другому в следующей последовательности:

TIME OF DAY (ТЕКУЩЕЕ ВРЕМЯ) – в этом режиме часы-пульсомер показывают текущее время и дату для одной или двух часовых зон. При использовании сенсоров Bodylink™, в нижней строчке дисплея отображается ограниченный набор данных вашей физической активности.

CHRONO (СЕКУНДОМЕР) – это главный «тренировочный» режим часов-пульсомера. В этом режиме вы можете пользоваться секундомером и, в случае использования сенсоров Bodylink™, отслеживать все данные вашей физической активности.

LAP DATA (ДААННЫЕ ОТРЕЗКОВ ВРЕМЕНИ) – этим режимом вы воспользуетесь, если захотите посмотреть результаты отрезков времени, определяемые работой секундомера. В этом режиме вы можете посмотреть статистику скорости, темпа, дистанции и ЧСС для конкретного отрезка.

SUMMARY (СВОДНЫЕ ДАННЫЕ) – этот режим позволяет вам посмотреть общие и итоговые данные вашей физической активности, например, среднюю ЧСС, общее время тренировки или средний темп. В этом режиме вы также сможете посмотреть показания «одометра», который ведет учет дистанции, преодоленной вами за длительный период времени или в ходе нескольких тренировок.

TIMER (ТАЙМЕР) – этот режим используется, если вам нужен таймер с обратным отсчетом времени до конкретного события, например, окончания тренировки. Количество данных вашей физической активности, отображаемых на дисплее в этом режиме, меньше, чем в режиме секундомера.

ALARM (БУДИЛЬНИК) – мы снабдили часы-пульсомер пятью различными сигналами будильника, которые, в зависимости от установок, могут звучать каждый день, только в рабочие дни, только в выходные дни или только один раз (скажем, как «напоминание о встрече»).

CONFIGURE (КОНФИГУРАЦИЯ) – здесь вы можете установить, как часы-пульсомер будут обращаться с данными ЧСС и скорости/расстояния. Здесь можно выбрать Целевую Зону, поменять установки предупредительных сигналов или включить автоматические функции секундомера.

ПОДСКАЗКА: Нажав на кнопку MODE и удерживая ее около 1.5 секунд, вы можете перейти из любого режима в режим текущего времени.

Дисплей

Ваш Монитор Активности Timex® не займет много места на вашем запястье; при этом всего один взгляд на него позволит вам получить большое количество информации. Вот краткий обзор того, что означают символы на дисплее:



ТАЙМЕР РАБОТАЕТ
(СТРЕЛКА ПОКАЗЫВАЕТ,
ЧТО ТАЙМЕР РАБОТАЕТ
В РЕЖИМЕ ПОВТОРА)



ХРОНОГРАФ РАБОТАЕТ



НОЧНОЙ РЕЖИМ
АКТИВИРОВАН



БАТАРЕЯ GPS
ПОЧТИ РАЗРЯЖЕНА



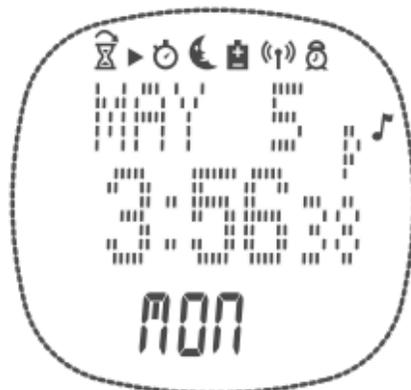
СИСТЕМА VODULINK™
АКТИВНА (МИГАЮЩИЙ СИМВОЛ
УКАЗЫВАЕТ НА ПЕРЕДАЧУ ДАННЫХ)



ПО МЕНЬШЕЙ МЕРЕ ОДИН БУДИЛЬНИК
АКТИВИРОВАН; МИГАЕТ ВО ВРЕМЯ
ЗАГРУЗКИ ДАННЫХ В КОМПЬЮТЕР



РЕЖИМ ПОЧАСОВЫХ СИГНАЛОВ
АКТИВИРОВАН



Функции кнопок

В большинстве случаев функции кнопок соответствуют надписям на корпусе часов-пульсомера. Однако, встречаются ситуации, когда они меняются, позволяя установить текущее время или целевую зону ЧСС. В подобных ситуациях, новая функция кнопки обозначается соответствующим символом на дисплее.

Например, вот как функционируют кнопки при установке текущего времени. Обратите внимание на то, как функции кнопок соотносятся с символами на дисплее.



Вот еще один пример изменения функций кнопок в режиме данных периода. Здесь кнопки позволяют последовательно отображать на дисплее сохраненные данные. Как и в предыдущем случае, новая функция каждой кнопки отображается на дисплее часов.



Нет никакой необходимости запоминать функции кнопок в каждом режиме. Нужно лишь запомнить следующее: **Когда функция кнопки меняется, часы сами напоминают вам об этом, отображая ее новое назначение на дисплее.**

Начало работы с Системой Bodylink™

При использовании Монитора Активности, на дисплее в режимах текущего времени, секундомера или таймера могут быть отражены данные Сенсора Сердечной Деятельности, Сенсора Скорости и Расстояния, или обоих сенсоров. Достигается это одним и тем же способом для всех режимов, хотя отображаемые данные и их расположение на дисплее различны для разных режимов.

1. Убедитесь, что на вас Сенсор Сердечной Деятельности, Сенсор Скорости и Расстояния или оба сенсора, они включены и функционируют.
2. Оставайтесь на расстоянии не менее двух метров от других людей, использующих мониторы активности, и от любых источников радиоволн (электрическое оборудование, источники питания и т.д.).

Примечание. Хотя Система Bodylink™ способна работать при расстоянии между сенсорами и часами-пульсомером до трех метров, рекомендуется в начале использования системы поднести часы-пульсомер максимально близко к сенсорам.

3. Нажмите и отпустите клавишу **DISPLAY**. Часы-пульсомер начинают искать расположенные поблизости сенсоры Bodylink™; поиск длится одну минуту. На дисплее появится символ антенны, указывающий, что система Bodylink™ функционирует.

Примечание. При переходе в режимы секундомера и таймера часы-пульсомер осуществляют автоматический поиск сенсоров Bodylink™ в течении 15 секунд после смены режима.

4. Когда часы-пульсометр обнаруживают сигналы сенсоров, дисплей переводится в новый формат, при котором отображаются все данные сенсоров или их некоторая часть, в зависимости от режима. В режимах текущего времени и таймера данные отображаются только в нижней строчке дисплея, в то время как в режиме секундомера часы-пульсометр показывают до трех строчек данных физической активности.

Просмотр данных физической активности

Нажмите и отпустите кнопку DISPLAY для выбора данных (или их комбинации), которые вы хотите видеть во время тренировки. Для удобства, перед отображением самих данных в течение короткого времени на дисплее показывается «баннер», указывающий название вида данных и их расположение на дисплее.

Необходимо помнить о следующем:

- Находясь в режиме секундомера, нажмите и отпустите кнопку SET/FORMAT для смены расположения информации на верхней и средней строчках дисплея. Таким образом вы получаете возможность видеть наиболее важную для вас информацию на средней, самой высокой строчке дисплея.
- Если вы хотите прекратить отображение данных сенсоров Bodylink™, нажмите и удерживайте кнопку DISPLAY до тех пор, пока на дисплее не появится сообщение HOLD TO SHUT OFF RCVR (УДЕРЖИВАЙТЕ ДЛЯ ОТКЛЮЧЕНИЯ ПРИЕМНОГО УСТРОЙСТВА). Продолжайте удерживать кнопку DISPLAY еще несколько секунд. Вы услышите сигнал, указывающий, что радиосвязь между часами-пульсометром и сенсорами отключена.

ПОДСКАЗКА. Если вы уже видите на дисплее данные одного из сенсоров, например, Сенсора Сердечной Деятельности, и вы хотите также увидеть данные Сенсора Скорости и Расстояния, просто нажмите и удерживайте кнопку DISPLAY до тех пор, пока не услышите короткий сигнал, а символ антенны не начнет мигать. Это означает, что часы-пульсомер осуществляют поиск второго сенсора Bodylink™. Когда второе устройство будет обнаружено, символ антенны перестанет мигать, а дисплей переключится в новый формат, позволяющий отображать новую информацию. Нажмите и отпустите кнопку DISPLAY (как описано выше), чтобы увидеть различные комбинации данных обоих сенсоров.

Информационные сообщения Bodylink™ и сообщения об ошибках

При отображении данных Сенсора Сердечной Деятельности и Сенсора Скорости и Расстояния, на дисплее часов-пульсомера могут появляться информационные сообщения, сообщающие о состоянии сенсорных устройств или радиосвязи между часами-пульсомером и сенсорами.

SEARCHING (Скорость и Расстояние) — Сенсор Скорости и Расстояния не обнаружил достаточное количество спутников GPS для того, чтобы определить ваше текущее положение, скорость и расстояние. Вы не сможете увидеть информацию о ваших скорости, темпе или пройденном расстоянии до тех пор, пока Сенсор Скорости и Расстояния не обнаружит достаточное количество спутников GPS.

WEAK GPS SIGNAL (Скорость и Расстояние) — Сенсор Скорости и Расстояния потерял

связь с спутниками GPS. Это сообщение появляется, когда между сенсором и небом находится какая-либо преграда, например, кроны деревьев в лесу или крыша здания. В этом случае вам необходимо как можно скорее переместиться на открытое место.

ПРИМЕЧАНИЕ. Часы-пульсомер и сенсор способны сохранять достаточно высокую точность измерения расстояния в течение периодов, когда сенсор теряет контакт со спутниками GPS или радиосвязь временно прерывается.

NO DATA FROM HRM (GPS) — часы-пульсомер перестали получать данные от указанного сенсора. Убедитесь, что сенсор находится на расстоянии не более одного метра от часов-пульсомера, что он включен и функционирует.

После отображения этого сообщения часы-пульсомер предпримут попытку «найти» сенсор. Часы-пульсомер могут случайно поймать сигнал не вашего, а другого расположенного поблизости сенсора; чтобы этого не случилось, переместитесь подальше от других людей, использующих сенсоры Timex®.

После отображения этого сообщения часы-пульсомер будут осуществлять поиск «пропавшего» устройства в течение одной минуты. Если часы-пульсомер не смогли найти сенсор в автоматическом режиме, вы можете провести процедуру установки связи согласно описанному в разделе «Просмотр данных физической активности».

NOISY DATA FROM HRM (GPS) – помехи мешают получению часами-пульсомера данных от указанного сенсора. Если это возможно, переместитесь подальше от потенциальных источников помех (телевизор, компьютерный монитор и т.д.).

После отображения этого сообщения связь между часами-пульсомером и сенсором

будет продолжаться еще примерно тридцать секунд; если помехи не исчезнут, получение данных часами-пульсометром прекратится. Если связь прервалась, вы можете провести процедуру установки связи согласно описанному в разделе «Просмотр данных физической активности».

FATAL GPS ERROR (Скорость и Расстояние) — произошла серьезная системная ошибка Сенсора Скорости и Расстояния. Необходимо обратиться в сервисный центр.

Настройка часов для первого использования

Теперь, когда вы познакомились с расположением и функциями кнопок, а также с организацией режимов часов-пульсомера, пора настроить часы и начать их использовать. Необходимо осуществить несколько важных настроек: установить время и максимальную ЧСС. Затем вы, возможно, захотите установить ваши целевые зоны. И, наконец, вы можете начать исследовать дополнительные функции часов-пульсомера.

Базовые установки

Перед началом использования Монитора Активности во время тренировки нужно правильно настроить следующие параметры:

- 1. Установите текущее время.** Детально эта процедура описана в разделе «Установка текущего времени». Если часы-пульсомер используются совместно с Сенсором Скорости и Расстояния, ваши настройки времени будут скорректированы в соответствии с Всеобщим Скоординированным Временем (UTC); впоследствии, если часы начнут спешить или отставать, эти расхождения также будут корректироваться.
- 2. Введите вашу Максимальную Частоту Сердечных Сокращений (HR_{MAX}).** Перейдите в режим конфигурации, выберите “HRM Settings”, а затем “Max HR”. Эта установка используется для определения пяти ваших целевых зон ЧСС. Если вам нужна помощь по навигации в режиме конфигурации, воспользуйтесь подробными инструкциями по этому разделу. Существует много методов для определения вашей максимальной ЧСС. **Один из часто используемых – возрастной метод (220 минус ваш возраст): используйте эту формулу, если не знаете вашу максимальную ЧСС.**
- 3. Выберите единицы длины.** Снова, находясь в режиме конфигурации, выберите

“Watch Settings”, затем “Length Units”. Эта установка определяет размерность значений расстояния и темпа, отображаемых часами-пульсометром.

Установка целевых зон

Целевые зоны ЧСС используются для того, чтобы во время тренировки удерживать ваши ЧСС и скорость в заранее выбранных границах.

- **Целевая Зона ЧСС.** Перейдите в режим конфигурации и выберите “HRM Settings”. Затем вы увидите вашу текущую целевую зону и установки предупреждений. Целевую зону можно быстро выбрать, нажимая кнопку **START/SPLIT (+)** (см. раздел «Быстрые настройки»). Нажмите кнопку **SET/FORMAT (SELECT)** для того, чтобы войти в режим РУЧНОЙ установки границ целевой зоны (если это необходимо) и изменения настроек сигналов выхода за границы зоны.
- **Зона Скорости/Темпа.** Перейдите в режим конфигурации и выберите “S + D Settings”. Как и в случае установок ЧСС, вы увидите текущие установки для вашей Зоны Скорости/Темпа. Нажмите **SET/FORMAT (SELECT)** для начала процедуры установки, или **START/SPLIT (+)** для быстрого изменения настроек сигналов выхода за границы зоны.

Дополнительные установки

Для объяснения следующих возможностей Монитора Активности см. раздел «Режим конфигурации»:

- Возможности автоматической работы
- Сигнал расстояния
- Сглаживание скорости и темпа

Режим текущего времени

Ваши часы-пульсомер Timex® показывают текущее время, дату и день недели в двух часовых поясах. При использовании Сенсора Скорости и Расстояния показания для каждого часового пояса постоянно синхронизируются с высокоточным Всеобщим Скоординированным Временем (UTC), которое также называют «средним временем по гринвичскому меридиану». Время может отображаться в 12- и 24-часовом формате.



Часовые пояса

Часы-пульсометр имеют две независимые группы установок времени, которые мы называем «часовыми поясами». Ту группу, которая отображается на экране, мы будем называть **основным часовым поясом**, а ту, которую не видно, — **дополнительным часовым поясом**. В режиме текущего времени вы можете на краткое время отобразить дополнительный пояс, нажав и удерживая кнопку **START/SPLIT**. Отпустив кнопку, вы вернете на дисплей показания основного пояса; если же вы продолжите удерживать указанную кнопку, вы поменяете группы местами: дополнительный пояс станет основным и наоборот.

Установки часовых поясов идентифицируются на дисплее как **T1** и **T2**.

Установка текущего времени

РУЧНАЯ УСТАНОВКА ТЕКУЩЕГО ВРЕМЕНИ

Примечание. Чтобы изменить установки дополнительного часового пояса, вы должны вначале сделать его основным, удерживая кнопку **START/SPLIT**, пока пояса не поменяются местами. После изменения установок, при необходимости, повторите эту процедуру, чтобы вернуться к первоначальному часовому поясу.

1. Нажмите и удерживайте кнопку **SET/FORMAT** до тех пор, пока на дисплее не появится надпись **SET TIME** и цифры, соответствующие часам, не начнут мигать.
2. Нажмите кнопку **DISPLAY (+)** или **STOP/RESET (-)** для увеличения или уменьшения значения часов соответственно. Если время отображается в 12-часовом формате, проверьте правильность отображения индикатора **AM/PM**.

3. Нажмите **SET/FORMAT** (SELECT) для того, чтобы выбрать (последовательно) минуты, год, месяц, дату и формат отображения времени. В каждом случае, для изменения значения выбранной величины нажимайте **DISPLAY** (+) или **STOP/RESET** (-).
4. Нажмите **MODE** (DONE) для сохранения изменений и возвращения в режим текущего времени.
Заметьте, что значение секунд не подлежит изменению, а значение дня недели рассчитывается автоматически на основании даты.

СИНХРОНИЗАЦИЯ СО ВСЕОБЩИМ СКООРДИНИРОВАННЫМ ВРЕМЕНЕМ (UTC)

Получая данные GPS от Сенсора Скорости и Расстояния, часы-пульсомер автоматически корректируют показания времени для обоих часовых поясов на основании информации от спутников GPS.

- При первом использовании Сенсора Скорости и Расстояния, показания времени для обоих часовых поясов будут синхронизированы с временем UTC. Впоследствии вы сможете скорректировать эти показания для местного часового пояса.
- Если вы установили время на часах-пульсомере до того, как начали использовать Сенсор Скорости и Расстояния, установленные вами часы и дата сохранятся, и только значения минут и секунд будут скорректированы в соответствии со временем UTC.
- Каждый раз при использовании Сенсора Скорости и Расстояния, показания времени будут корректироваться в соответствии со временем UTC.

Несколько рекомендаций относительно синхронизации времени:

- При использовании Сенсора Скорости и Расстояния, время на часах-пульсомере будет корректироваться всякий раз, когда сенсор устанавливает устойчивую связь со

спутниками и, затем, каждые пятнадцать минут в течение всего времени, пока часы-пульсомер получают данные от Сенсора Скорости и Расстояния.

- Основная цель синхронизации – скорректировать отклонения, неизбежно возникающие в ходе отсчета времени часами-пульсомером. Синхронизация не касается изменений, связанных с переходом на зимнее или летнее время, если в вашей стране такие переходы имеют место.
- Как только синхронизация ваших часов-пульсомера с временем UTC произойдет, вы сможете отрегулировать показания времени «вперед» или «назад». При этом вы будете продолжать пользоваться преимуществами, связанными с коррекцией отклонений. К примеру, вы хотите установить время так, чтобы часы «спешили» на 10 минут по сравнению с местным временем. Никаких проблем: переведите часы вручную на 10 минут вперед — и затем часы будут всегда опережать точное местное время ровно на 10 минут.

Просмотр показателей физической активности

При использовании Сенсора Скорости и Расстояния или Сенсора Сердечной Деятельности, показатели вашей физической активности отображаются на нижней строке дисплея. Для просмотра этих данных необходимо просто нажимать кнопку DISPLAY, пока на дисплее не появится именно то, что вам нужно:

- Текущая скорость
- Текущий темп
- Общее расстояние, пройденное в ходе текущей тренировки. Эта информация определенным образом связана с показанием секундомера. Полное описание показателя

«Общее расстояние» можно найти в разделе «Режим сводных данных» настоящего руководства.

- Текущая Частота Сердечных Сокращений (ЧСС)

Рекомендация. Если вы не хотите, чтобы на дисплее отображались показатели физической активности, вы можете «скрыть» эти данные; в таком случае вместо них на дисплее будет отображаться день недели. При переборе отображаемых данных у вас есть такая возможность. Эта установка сохранится и в следующий раз при использовании Системы Bodylink™, так что у вас может создаться ощущение, что часы-пульсомер не получают никаких данных от сенсоров. Помните об этом, когда захотите, чтобы на дисплее отображался день недели.

Режим секундомера

Режим секундомера позволяет вам сохранять истекшее время и другую информацию некоторого периода времени (до 100 часов). В памяти часов-пульсомера могут храниться данные нескольких отрезков периода (до 100), а именно:

- Номер отрезка, продолжительность отрезка, продолжительность периода
- Средняя скорость, средний темп и расстояние для каждого отрезка (если используется Сенсор Скорости и Расстояния)
- Средняя ЧСС (если используется Сенсор Сердечной Деятельности)



Нажатием кнопки **MODE** вы можете перевести часы-пульсомер в любой другой режим, например, режим текущего времени, в то время как секундомер будет продолжать работать. На дисплее появится символ секундомера, указывающий, что секундомер работает.

По поводу «периодов» и «отрезков»

В настоящем разделе неоднократно упоминаются «периоды» и «отрезки». В этом смысле, «продолжительность отрезка» — это продолжительность одного сегмента (отрезка) периода времени. «Продолжительность периода» — это общее время, истекшее с начала периода. Под «началом отсчета времени» понимается момент, когда секундомер прекращает отсчитывать продолжительность текущего отрезка времени и начинает отсчитывать продолжительность нового. Это можно сделать вручную (нажав кнопку **START/SPLIT**) или автоматически (при использовании Сенсора Скорости и Расстояния).

Работа с секундомером

1. Нажмите кнопку **START/SPLIT** для начала отсчета времени.
Если вы не используете сенсоры Bodylink™, часы-пульсомер будут отображать текущее время, продолжительность отрезка и его номер. При использовании Сенсора Сердечной Деятельности, Сенсора Скорости и Расстояния или обоих сенсоров, часы-пульсомер будут отображать информацию, поступающую от этих устройств, например, ЧСС, темп и расстояние.
2. Нажмите кнопку **START/SPLIT** во время работы секундомера для его остановки. При этом данные текущего отрезка и всего периода будут сохранены в памяти, и начнется новый отрезок. Часы-пульсомер покажут продолжительности отрезка и периода для только что закончившегося отрезка. Если вы видите на дисплее информацию Сенсора Сердечной Деятельности или Сенсора Скорости и Расстояния, часы-

пульсомер отобразят средние статистические данные для отрезка (в зависимости от типа данных, показываемых на дисплее). Затем часы-пульсомер вернуться в режим секундомера, отсчитывающего текущий отрезок. Часы-пульсомер могут хранить в памяти данные до 100 отрезков времени.

РЕКОМЕНДАЦИЯ. Нажатие любой из кнопок MODE, SET/FORMAT или DISPLAY приведет к немедленному повторному запуску секундомера.

3. Для остановки измерения времени нажмите STOP/RESET. На дисплее отобразятся данные последнего отрезка и всего периода (если отрезков больше одного).
4. Нажмите START/SPLIT для возобновления измерения времени, или нажмите и удерживайте STOP/RESET для обнуления секундомера.

ПРИМЕЧАНИЕ. При использовании секундомера совместно с Сенсором Сердечной Деятельности либо Сенсором Скорости и Расстояния, данные секундомера будут отображаться на дисплее в течение четырех секунд после запуска, остановки или сброса секундомера. В течение этого времени, символ секундомера на дисплее будет мигать, а все кнопки будут функционировать в нормальном режиме. Это необходимо для того, чтобы вы могли видеть данные секундомера для измеряемых промежутков времени даже в том случае, если в режиме секундомера вы хотите видеть на дисплее не данные измерения времени, а только данные вашей физической активности.

Автоматическая работа секундомера

Вы можете сконфигурировать секундомер таким образом, чтобы он включался, когда вы начинаете двигаться, и выключался, когда вы останавливаетесь. Кроме того, можно автоматически измерять продолжительность периода на основе преодоленного расстояния или прошедшего времени. Детальное описание см. в разделе «Режим конфигурации».

Просмотр данных физической активности

Если вы используете Сенсор Скорости и Расстояния или Сенсор Сердечной Деятельности, вы можете отслеживать данные своей физической активности. Для этого необходимо просто нажимать кнопку **DISPLAY** до тех пор, пока вы не увидите параметр, который вам необходим. На внутренней странице обложки приведена диаграмма, которая иллюстрирует различные сочетания данных, доступные в этом режиме.

При просмотре данных физической активности, нажмите SET/FORMAT, чтобы данные переместились с нижней строки дисплея на верхнюю или наоборот.

ПРИМЕЧАНИЕ. Сбор данных для вычисления средних значений параметров и пройденной дистанции производится только при включенном секундомере.

Режим данных отрезков времени

Режим данных отрезков времени позволяет просматривать данные по отрезку времени вне зависимости от того, работает ли секундомер, остановлен он или обнулен.

се данные отрезков времени стираются из памяти при запуске секундомера после обнуления.



Работа в режиме данных отрезков

Для навигации по данным отрезков вперед и назад нажимайте кнопки **DISPLAY** (▲) или **STOP/RESET** (▼) соответственно. Для быстрого перехода к конкретному отрезку нажмите и удерживайте какую-либо из этих кнопок, для просмотра данных интересующего вас отрезка отпустите кнопку.

Если вы используете Сенсор Скорости и Расстояния или Сенсор Сердечной Деятельности, каждый сохраненный отрезок отображается на дисплее в трех вариантах; в каждом из этих вариантов на нижней строке дисплея будет показан номер отрезка (перед номером стоят буквы "RCL", что означает "recall", «сохраненный»).

Если вы не используете сенсоры, каждый сохраненных отрезок будет отображаться на дисплее в единственном варианте (продолжительность отрезка и общая продолжительность периода).

Данные для каждого отрезка

Продолжительность отрезка и общая продолжительность периода. Первый набор данных – это данные о продолжительности отрезка и всего периода времени. Продолжительность отрезка отображается в верхней строке дисплея, а продолжительность всего периода – в средней строке.

Средняя скорость и средний темп отрезка. Затем, вы можете просмотреть средние скорость и темп для текущего отрезка (при использовании Сенсора скорости и Расстояния). Эти значения основываются на расстоянии, пройденном в течение отрезка, и на его продолжительности.

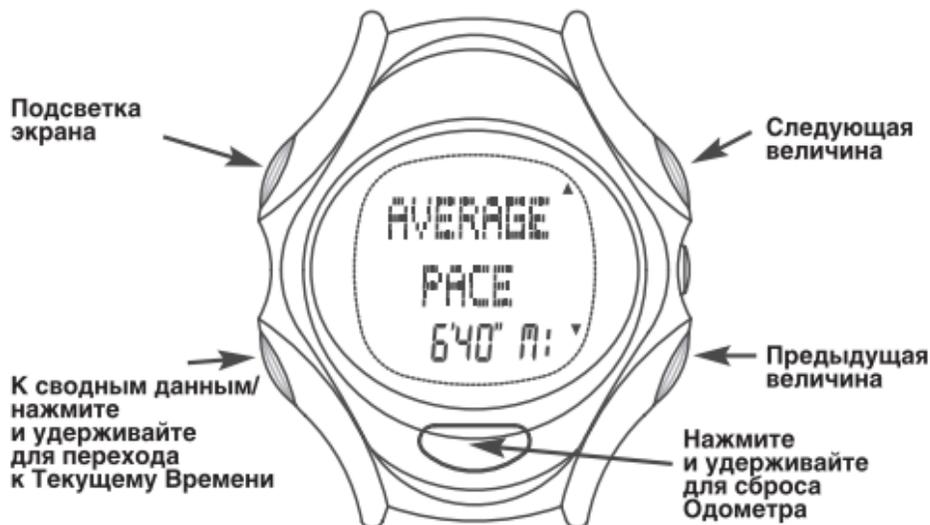
При использовании только Сенсора Сердечной Деятельности этот набор данных будет виден на дисплее, но реальные данные отображаться не будут.

Средняя ЧСС отрезка и пройденное расстояние. И, наконец, на дисплее появятся средняя частота сердечных сокращений и расстояние, пройденное в течение отрезка. При использовании только Сенсора Сердечной Деятельности пройденное расстояние отображаться не будет.

Режим сводных данных

В этом режиме на дисплее отображается сводка по всем собранным данным физической активности, собранным за время работы секундомера. В этом режиме данные отрезков времени отображаться не будут; для информации о просмотре данных отрезков см. раздел «Режим данных отрезков времени» настоящего руководства.

Как и в режиме данных отрезков, если секундомер запущен после сброса, все данные в режиме сводных данных стираются из памяти, за исключением данных одометра. Эти данные можно стереть только вручную (см. следующий раздел).



Работа в режиме сводных данных

ПРОСМОТР ДАННЫХ

Для навигации по сводным данным вперед и назад нажимайте кнопки **DISPLAY** (▲) или **STOP/RESET** (▼) соответственно. Для быстрого перехода к конкретной группе данных нажмите и удерживайте какую-либо из этих кнопок, для просмотра интересующей вас группы отпустите кнопку.

СБРОС ОДОМЕТРА

При просмотре показаний одометра, нажмите и удерживайте кнопку **START/SPLIT**. Значение одометра обнулится.

Какие данные сохраняются?

Ниже приведены данные, доступные для просмотра в режиме сводных данных. Большинство из них относятся к информации, получаемой либо от Сенсора Сердечной Деятельности, либо от Сенсора Скорости и Расстояния. Поэтому, если вы не используете эти устройства, в этом режиме вы не увидите ничего интересного.

ПРИМЕЧАНИЕ. Во время просмотра данные не обновляются.

Средняя скорость. Средняя скорость в течение всего периода работы секундомера. Получается делением пройденного расстояния на общую продолжительность периода работы секундомера.

Максимальная скорость. Наибольшее значение скорости, полученное часами-пульсометром в течение периода работы секундомера.

Средний темп. Средний темп в течение периода работы секундомера. Эта величина является просто средней скоростью, выраженной в минутах на единицу расстояния.

Лучший темп. Это самое быстрое (наименьшее) значение темпа, полученное часами-пульсометром в течение периода работы секундомера.

Расстояние за период. Суммарное расстояние, пройденное в течение периода работы секундомера.

Общее расстояние. Суммарное общее расстояние, вне зависимости от состояния секундомера. Эта величина включает все расстояния, которые вы прошли при выключенном секундомера; описанное выше «расстояние за период» не включает эти расстояния.

Одометр. Аналогичен одометру (счетчику пробега) вашего автомобиля. Учитывает все пройденное вами расстояние, независимо от состояния секундомера, пока вы не осуществите ручной сброс. Значение одометра не обнуляется между тренировками, в отличие от других показателей расстояния, так что с его помощью вы можете узнать расстояние, пройденное вами за неделю, месяц и т.д.

Средняя частота сердечных сокращений. Средняя ЧСС в течение периода работы секундомера.

Время в зоне. Продолжительность времени, в течение которого отображаемая ЧСС находилась в выбранной вами целевой зоне ЧСС. Для получения подробных указаний относительно установки целевых зон см. раздел «Режим конфигурации».

Средняя ЧСС в зоне. Это средняя ЧСС, при расчете которой используются только значения ЧСС, лежащие внутри выбранной вами целевой зоны. Эта величина поможет

вам получить представление о том, какова обычно ваша ЧСС при тренировке в вашей целевой зоне.

Продолжительность периода. Аналогично общему времени секундомера.

Общее время. Суммарное время, в течение которого часы-пульсомер получают данные от Сенсора Скорости и Расстояния, независимо от состояния секундомера. Наличие и работа Сенсора Сердечной Деятельности не принимается во внимание.

Уровень зарядки батареи GPS. Эта величина точна только во время получения часами-пульсомером данных от Сенсора Скорости и Расстояния. Уровень зарядки батареи отображается графически; когда на дисплее видна пустая батарея, уровень зарядки батареи Сенсора Скорости и Расстояния критически низок. Следует подумать о зарядке батареи, когда на графике зарядки остался один сегмент, что соответствует примерно часу работы.

РЕКОМЕНДАЦИЯ. Для напоминания о необходимости замены батареи Сенсора Скорости и Расстояния в верхней части дисплея будет отображаться символ батареи.

Режим таймера

Режим таймера позволяет вам установить время, в течение которого часы-пульсомер будут производить обратный отсчет (до нуля). В зависимости от установок, после завершения обратного отсчета таймер может остановиться, повторить отсчет либо перейти в режим секундомера.

Нажатием кнопки **MODE** вы можете перевести дисплей в любой режим (например, в режим текущего времени); при этом работа таймера прерываться не будет. Для индикации работы таймера на дисплее появится символ таймера.



Работа в режиме таймера

1. Нажмите кнопку **START/SPLIT** для запуска обратного отсчета.
2. Нажмите кнопку **STOP/RESET** для остановки обратного отсчета.
3. При остановленном таймере нажмите кнопку **START/SPLIT** для возобновления обратного отсчета или кнопку **STOP/RESET** – для сброса таймера в начальное состояние.
4. Когда таймер достигнет нуля, прозвучит звуковой сигнал. Будет также активирован фоновый свет.
 - Если, в соответствии с установками, таймер должен остановиться, он остановится.
 - Если, в соответствии с установками, таймер должен начать повторный отсчет, он переключится в начальное значение и начнет повторный отсчет. Такие повторы будут продолжаться до тех пор, пока не будет нажата кнопка **STOP/RESET**. Количество повторов будет отображаться в нижней строке дисплея; оно будет увеличиваться, пока не дойдет до 99, затем обнулится и снова начнет увеличиваться.
 - Если, в соответствии с установками, таймер должен перейти в режим секундомера, часы-пульсомер автоматически перейдут в режим секундомера и секундомер будет запущен.

ПРИМЕЧАНИЕ. Эта функция будет работать, только если при достижении таймером нуля, секундомер находится в состоянии сброса. Если секундомер не сброшен, таймер просто остановится в конце обратного отсчета, а секундомер запущен не будет. Поэтому, если вы собираетесь использовать эту функцию, необходимо убедиться, что секундомер сброшен до начала запуска таймера.

Установка таймера

1. Нажмите кнопку **SET/FORMAT** для начала процедуры установки.
2. На дисплее появится сообщение о переходе в режим установки; затем часы-пульсометр отобразят время обратного отчета, причем первая цифра числа, соответствующего часам, будет мигать. Нажимайте кнопки **DISPLAY (+)** или **STOP/RESET (-)** для увеличения или уменьшения этой цифры. Для ускоренного изменения цифры нажмите и удерживайте соответствующую кнопку.
3. После установки правильного значения, нажмите **SET/FORMAT (SELECT)** для перехода к следующей цифре, в данном случае – ко второй цифре числа, соответствующего часам.
4. Установите подобным образом минуты и секунды.
5. Нажмите кнопку **SET/FORMAT (SELECT)** еще раз для перехода к завершающей стадии установки, затем нажмите кнопку **DISPLAY (+)** или **STOP/RESET (-)** для выбора режима работы таймера: **STOP** (остановка), **REPEAT** (повтор) или **CHRONO** (секундометр).
6. Нажмите кнопку **MODE (DONE)** для сохранения установок и возврата к таймеру. Обратите внимание на то, что таймер будет сброшен после выхода из режима установки.

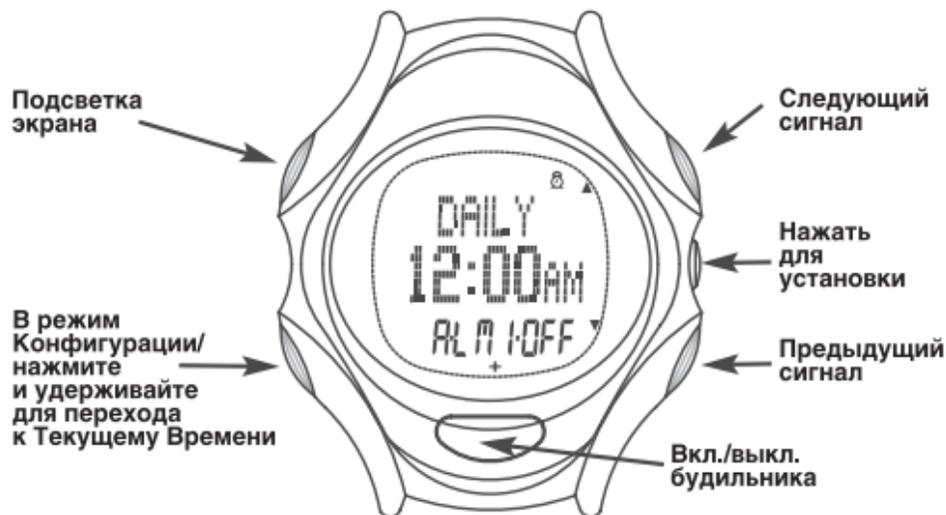
Просмотр данных физической активности

При использовании Сенсора Скорости и Расстояния или Сенсора Сердечной Деятельности, вы можете отслеживать показатели вашей физической активности в нижней строке дисплея. Для перебора данных необходимо просто нажимать кнопку **DISPLAY** до тех пор, пока на дисплее не появится нужный вам параметр:

- Текущая скорость
- Текущий темп
- Расстояние, пройденное с начала работы таймера. Если таймер не работает, эта величина увеличиваться не будет. При запуске таймера после сброса эта величина обнулится.
- Текущая ЧСС

Режим будильника

Этот режим позволяет вам установить до пяти сигналов, которые будут срабатывать в установленное время. Если будильник включен, в режиме текущего времени на дисплее будет отображаться символ будильника. Сигналы могут быть установлены таким образом, чтобы они звучали каждый день, в рабочие дни, в выходные дни, или всего один раз. При наступлении установленного времени в установленный день подается звуковой сигнал, мигает фоновый свет INDIGLO®, и в течение 20 секунд на экране отображается информация о сигнале.



Подача сигнала может быть прекращена нажатием любой кнопки. Если вы не прекратите подачу сигнала до ее автоматического завершения, часы-пульсометр подадут повторный напоминающий сигнал через пять минут после первого.

Выбор будильника

При просмотре установок будильника нажимайте кнопки **DISPLAY** (▲) или **STOP/RESET** (▼) для навигации по установкам пяти сигналов будильника.

Включение/отключение будильника

При просмотре установок конкретного сигнала будильника, его можно включить или отключить (без перехода в режим установки), нажав кнопку **START/SPLIT**.

Установка будильника

1. В соответствии с описанной выше процедурой, выберите сигнал будильника, который вы хотите установить.
2. Нажмите кнопку **SET/FORMAT** для входа в режим установки. На дисплее появится сообщение о переходе в режим установки; затем часы-пульсометр перейдут в этот режим.
3. Первый устанавливаемый параметр – тип сигнала. Надпись в верхней части дисплея, указывающая на этот тип, будет мигать. Нажмите кнопку **DISPLAY** (+) или **STOP/RESET** (-) для выбора типа сигнала:
 - **DAILY** (ежедневно) – сигнал будет подаваться каждый день в указанное время;
 - **WEEKDAYS** (рабочие дни) – сигнал будет подаваться в указанное время с понедельника по пятницу;

- WEEKENDS (выходные дни) - сигнал будет подаваться в указанное время только в субботу и воскресенье;
 - ONCE (однократно) – сигнал прозвучит единственный раз в указанное время, после чего будильник будет отключен.
4. Нажмите кнопку **SET/FORMAT** (SELECT) для начала установки времени сигнала, начиная с часов. Обратите внимание, что значение AM/FM мигает (если часы работают в 12-часовом формате) и устанавливается совместно со значением часов.
 5. Нажимайте кнопки **DISPLAY** (+) или **STOP/RESET** (-) для установки часов, затем нажмите кнопку **SET/FORMAT** (SELECT) для перехода к первой, а потом второй цифре минут; установите их тем же способом.
 6. Нажмите **SET/FORMAT** (SELECT) для включения или выключения будильника.
 7. Нажмите **MODE** (DONE), чтобы сохранить внесенные изменения и выйти из режима установки.

ПРИМЕЧАНИЕ. Будильник автоматически включается при любом изменении в его установках.

Режим конфигурации

Режим конфигурации позволяет вам установить несколько опций, которые помогут сделать использование часов-пульсомера более простым и эффективным. Установки в этом режиме делятся на четыре группы:

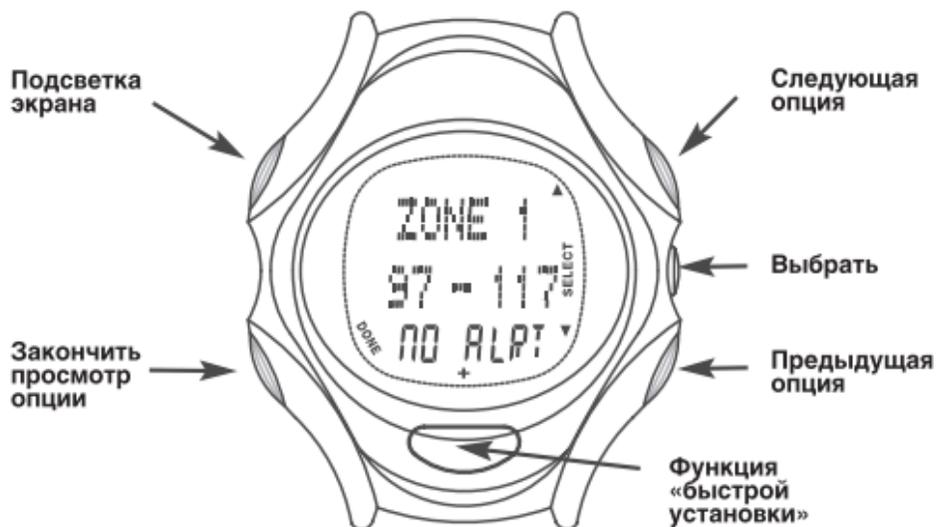
- **УСТАНОВКИ ЧАСОВ** – в эту группу входят установки Ночной Режим, Часовой Сигнал, Звук Нажатия Кнопки и Единицы Измерения Расстояния;
- **УСТАНОВКИ СЕНСОРА СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** – установки вашей целевой зоны ЧСС;
- **УСТАНОВКИ СЕНСОРА СКОРОСТИ И РАССТОЯНИЯ** – сюда входят установки сглаживания показаний скорости/темпа, установки сигналов целевых зон по скорости/темпу и расстоянию;
- **УСТАНОВКИ АВТОМАТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ** – хотите, чтобы при использовании Сенсора Скорости и Расстояния секундомер запускался и останавливался автоматически? Здесь вы можете установить эту возможность.

Навигация по опциям

Опции в этом режиме организованы в двухуровневую иерархию, наподобие меню. На внутренней странице обложки представлена схема, описывающая последовательность позиций меню и их взаимосвязь. Навигация по опциям проста:

- нажмите кнопки **DISPLAY (▲)** или **STOP/RESET (▼)** для перехода к следующей или предыдущей опции или названию группы опций;
- нажмите кнопку **SET/FORMAT (SELECT)** для того, чтобы «опуститься» на один уровень ниже или войти в режим установки выбранного опций;

- нажмите кнопку **MODE** (DONE) для возврата к выбору группы.



«Быстрая установка» опции

Многие опции имеют установки по умолчанию, которые могут быть изменены без входа в режим установок. Для этого при просмотре опции нужно просто нажать кнопку **START/SPLIT**. Наличие возможности «быстрой установки» для конкретной опции обозначается наличием на дисплее символа «+» над кнопкой **START/SPLIT** (когда он виден, «быстрая установка» возможна). Например, при установке параметров Сенсора Сердечной Деятельности, если вы просматриваете установки целевой зоны, нажатие кнопки **START/SP-**

LIT позволяет изменить установки зоны. «Быстрая установка» предусмотрена только для опций, которые не имеют числовых значений. Если, к примеру, вам необходимо изменить автоинтервал секундомера, вам придется входить в режим установки. Однако вы можете включить или выключить эту опцию с помощью «быстрой установки».

Наличие функции «быстрой установки» для различных опций описано ниже.

Изменения установок опций

1. Нажмите кнопку **SET/FORMAT** (SELECT) для начала процедуры установки выбранной опции.
2. Первая устанавливаемая величина начнет мигать. Нажмите кнопки **DISPLAY** (+) или **STOP/RESET** (-) для увеличения или уменьшения этой величины соответственно. Для ускоренного изменения величины нажмите и удерживайте соответствующую кнопку.
3. Нажмите кнопку **SET/FORMAT** (SELECT) для перехода к следующей устанавливаемой величине, и т.д., пока все величины не будут установлены в соответствии с вашим желанием.
4. Нажмите кнопку **MODE** (DONE) для выхода из режима установки.

Описания опций

УСТАНОВКИ СЕНСОРА СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Эти установки позволяют вам при использовании Сенсора Сердечной Деятельности установить целевую зону частоты сердечных сокращений и сигнал предупреждения о выходе за пределы зоны. Вы можете выбрать любую из пяти предустановленных целевых зон, или задать ручную верхнюю и нижнюю границы зоны.

ЦЕЛЕВАЯ ЗОНА ЧСС



БЫСТРАЯ УСТАНОВКА: выбор целевой зоны.

Вы можете выбрать любую из пяти предустановленных целевых зон (на основе Максимальной Частоты Сердечных Сокращений HR_{MAX}), или задать вручную верхнюю и нижнюю границы зоны.

Предустановленные целевые зоны основаны на следующих долях HR_{MAX} :

Зона 1 — 50 - 60% HR_{MAX}

Зона 2 — 60 - 70% HR_{MAX}

Зона 3 — 70 - 80% HR_{MAX}

Зона 4 — 80 - 90% HR_{MAX}

Зона 5 — 90 - 100% HR_{MAX}

ПРИМЕЧАНИЕ. Если вы выбираете одну из предустановленных зон, единственный параметр, подлежащий изменению – это тип оповещения; граничные установки для предустановленных зон не меняются. Если вы хотите ввести определенные значения границ зоны, сперва выберите в качестве целевой зоны MANUAL (ручной ввод), а затем введите значения границ.

ПРИМЕЧАНИЕ. При установке границ зоны вручную, значение нижней границы расположено на дисплее слева от тире, а значение верхней – справа. Если введены «бесмысленные» значения границ (например, значение нижней границы больше значения правой), то при нажатии кнопки DONE часы-пульсомер автоматически скорректируют эти значения на логически оправданные. Эта коррекция может привести к неожиданным результатам, так что при ручном вводе значений границ будьте очень внимательны.

РЕКОМЕНДАЦИЯ. Значения границ введенной вручную зоны сохраняются в памяти часов-пульсомера независимо от предустановленных зон. Поэтому в одних случаях вы можете использовать введенную вручную зону, а в других – предустановленные зоны, без необходимости каждый раз менять значения границ введенной вручную зоны.

МАКСИМАЛЬНАЯ ЧСС (HRMAX)

БЫСТРАЯ УСТАНОВКА: нет.

Введите вашу Максимальную Частоту Сердечных Сокращений. Эта величина будет использоваться для расчета пяти предустановленных целевых зон.

РЕКОМЕНДАЦИЯ. HRMAX можно либо измерить с помощью клинических тестов, либо рассчитать на основе одного из оценочных методов. Наиболее широко распространён так называемый «возрастной» метод (220 - ваш возраст), хотя результат, получаемый с помощью этого метода, может быть неточным так как он не учитывает многие физиологические факторы, такие как уровень тренированности и генетические особенности человека.

Установки Сенсора Скорости и Расстояния

Эти установки определяют реакцию часов-пульсомера на данные, получаемые от Сенсора Скорости и Расстояния. Здесь вы можете установить предельные значения скорости и темпа, сигнал оповещения о преодолении расстояния, а также включить или выключить сглаживание данных о скорости и темпе.

ЦЕЛЕВАЯ ЗОНА ПО СКОРОСТИ/ТЕМПУ

БЫСТРАЯ УСТАНОВКА: тип оповещения – NONE (никакого), SILENT (тихий), AUDIBLE (слышимый).

Часы-пульсомер позволяют вам ввести предельные значения скорости или темпа и установить режим предупреждения в том случае, если вы будете двигаться слишком быстро или слишком медленно; эта функция аналогична целевой зоне ЧСС, только здесь основой является скорость.

ПРИМЕЧАНИЕ. Если введены предельные значения скорости (например, 4mph или 6 kph), то часы будут сравнивать с предельными значениями зоны вашу текущую скорость. Если введены предельные значения темпа (в минутах и секундах), то часы будут сравнивать с предельными значениями зоны ваш текущий темп.



РЕКОМЕНДАЦИЯ. Предельные значения скорости и темпа можно устанавливать независимо. Например, предельные значения темпа вы можете использовать для контроля беговой тренировки, а предельные значения скорости – для велосипедной. В таком случае вы будете просто переключаться между установками для конкретной тренировки.

При изменении предельных значений зоны, установки появляются на дисплее в следующем порядке:

- Тип зоны – необходимо выбрать SPEED (скорость) или PACE (темп).
- САМАЯ МЕДЛЕННАЯ СКОРОСТЬ (или САМЫЙ БЫСТРЫЙ ТЕМП)
- САМАЯ БЫСТРАЯ СКОРОСТЬ (или САМЫЙ МЕДЛЕННЫЙ ТЕМП)
- Тип оповещения – если ваши скорость или темп вышли за установленные пределы, часы-пульсомер могут либо не производить никакого оповещения (NO ALERT), отображать индикацию на дисплее (SILENT) или давать звуковой сигнал (AUDIBLE).

ОПОВЕЩЕНИЕ О ПРЕОДОЛЕНИИ РАССТОЯНИЯ

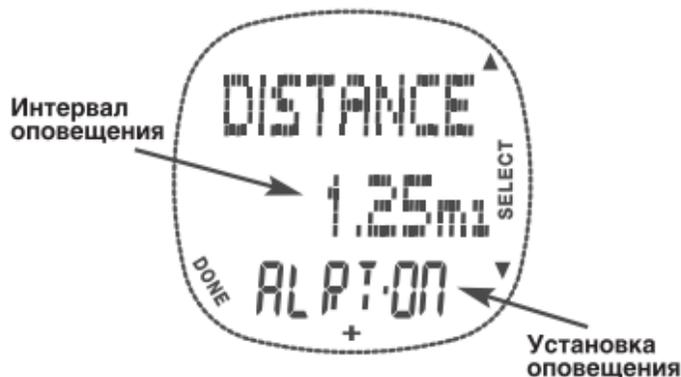
БЫСТРАЯ УСТАНОВКА: включение/выключение сигнала

Вы можете установить режим предупреждения в том случае, если вы преодолеете (однократно или многократно) установленное расстояние. Например, если установлено значение «1 миля», часы-пульсомер будут подавать сигнал при преодолении одной мили,

а затем при преодолении двух, трех миль и т.д.

ПРИМЕЧАНИЕ. Эта функция доступна только при использовании секундомера, так как она использует общее расстояние, преодоленное за период работы секундомера.

РЕКОМЕНДАЦИЯ. Эту функцию можно использовать для получения сигнала при преодолении половинной дистанции во время тренировки.



СГЛАЖИВАНИЕ ДАННЫХ СКОРОСТИ И ТЕМПА

БЫСТРАЯ УСТАНОВКА: Включение/выключение сглаживания

Эта установка определяет, будет ли к значениям скорости или темпа применено «сглаживание». Сглаживание может быть полезно, если вы считаете, что отображаемая скорость или темп слишком «скачут». В то же время использование сглаживания может привести к недостаточно быстрой реакции на изменения значения вашей скорости. Сглаживание можно применять к скорости и темпу независимо – опробуйте эту функцию, чтобы понять, какой вариант для вас наиболее приемлем.

Установки автоматической работы

Вы можете установить режим, при котором часы-пульсомер будут автоматически запускать и останавливать секундомер, а также определять отрезки времени. Эти функции доступны только при использовании Сенсора Скорости и Расстояния.

АВТОЗАПУСК И АВТООСТАНОВКА

БЫСТРАЯ УСТАНОВКА: Включение/выключение.

При включении этой опции секундомер будет запускаться, когда вы начинаете движение (т.е. ваша скорость становится отличной от нуля) и останавливаться, когда вы перестаете двигаться (т.е. скорость становится нулевой).

При включении этой опции вы сохраняете возможность запускать и останавливать секундомер вручную.

АВТООПРЕДЕЛЕНИЕ ОТРЕЗКОВ

БЫСТРАЯ УСТАНОВКА: по расстоянию/по времени/отключено

Эта функция позволяет секундомер автоматически определять отрезки на основе времени или преодоленного расстояния. При включении этой опции вы сохраняете возможность вручную измерять отрезки времени и установленные вручную отрезки не влияют на критерии автоматического определения отрезков.



При конфигурировании функции автоопределения отрезков, установки появляются в следующем порядке:

- Тип – OFF (отключено), BY DIST (на основе расстояния) или BY TIME (на основе

времени)

- Интервал

Установки часов-пульсомера

Эти установки имеют отношение к различным опциям, влияющим на общую работу часов-пульсомера

НОЧНОЙ РЕЖИМ

БЫСТРАЯ УСТАНОВКА: Включено/выключено

При включении этой опции, при нажатии любой кнопки включается фоновая подсветка INDIGLO®. Ночной режим отключается автоматически через 8 часов.

ПОЧАСОВЫЕ СИГНАЛЫ

БЫСТРАЯ УСТАНОВКА: Включено/выключено

При включении этой опции, часы будут подавать звуковой сигнал в начале каждого часа.

ЗВУК ПРИ НАЖАТИИ КНОПОК

БЫСТРАЯ УСТАНОВКА: Включено/выключено

При включении этой опции, часы будут подавать звуковой сигнал при нажатии любой кнопки.

ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ ДЛИНЫ

БЫСТРАЯ УСТАНОВКА: Miles (мили)/KM (километры)/NM (морские мили)

Вы можете выбрать один из трех единиц измерения длины, которые используются при отображении скорости, темпа и расстояния: мили, километры или морские мили. Эта установка также влияет на отображение значений любых опций, имеющих отношение к скорости, темпу или расстоянию. Значение этой опции может изменено во время тренировки; при этом все собранные данные скорости, темпа и расстояния будут скорректированы в соответствии с новыми единицами.

Замена батареи

ВО ИЗБЕЖАНИЕ СЕРЬЕЗНОЙ ПОЛОМКИ ЧАСОВ-ПУЛЬСОМЕРА, TIMEX НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ К ПРЕДСТАВИТЕЛЯМ ПРОДАВЦА ИЛИ СЕРВИСНОГО ЦЕНТРА ДЛЯ ЗАМЕНЫ БАТАРЕИ.

Для замены батареи необходимо выполнить следующие процедуры:

1. Поместите часы-пульсометр дисплеем вниз на плоскую поверхность.
2. Используя маленькую отвертку с плоской головкой, отделите обе половинки часового кольца. Перед продолжением процедуры запомните расположение крышки корпуса: она должна быть возвращена строго в первоначальное положение, иначе зуммер перестанет функционировать.

- Используя отвертку с крестовой головкой, выверните четыре винта, удерживающие крышку корпуса. Осторожно снимите крышку корпуса.

НЕ ПЕРЕВОРАЧИВАЙТЕ ЧАСЫ-ПУЛЬСОМЕР В ПРОЦЕССЕ СНЯТИЯ КРЫШКИ: ВНУТРИ КОРПУСА НАХОДЯТСЯ МАЛЕНЬКИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ КОНТАКТЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВЫПАСТЬ. ЧАСЫ-ПУЛЬСОМЕР ВСЕ ВРЕМЯ ДОЛЖНЫ НАХОДИТЬСЯ ДИСПЛЕЕМ ВНИЗ НА ПЛОСКОЙ ПОВЕРХНОСТИ.

- Осторожно откройте зажим батареи и удалите батарею.
- Поместите новую батарею CR2025 в отсек для батареи; убедитесь, что сторона батареи, отмеченная знаком «+», обращена вверх.
- Установите зажим батареи.
- Установите крышку корпуса. При этом черный прокладочный материал должен быть плотно уложен в углубления в корпусе. Кроме того, обратите внимание на положение крышки (как описано в шаге №2), так, чтобы зуммер совпал в внутренними контактами.
- Осторожно установите ремешок. Короткая часть с пряжкой должна быть присоединена к верхней паре ушек.

Ночная подсветка INDIGLO®

Благодаря патентованной электролюминисцентной технологии, ночная подсветка INDIGLO® освещает весь дисплей часов-пульсомера ночью или в условиях плохого освещения.

Водонепроницаемость

Ваши часы-пульсомер способны противостоять давлению воды до 86 psi (фунтов на квадратный дюйм), что соответствует глубине 50 метров ниже уровня моря.

ВНИМАНИЕ! УСТРОЙСТВО НЕ БУДЕТ ОТОБРАЖАТЬ ДАННЫЕ СКОРОСТИ, РАССТОЯНИЯ И ЧСС ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПОД ВОДОЙ.

ВНИМАНИЕ! ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТИ, НЕ НАЖИМАЙТЕ ПОД ВОДОЙ КНОПКИ ЧАСОВ-ПУЛЬСОМЕРА.

1. Часы-пульсомер сохраняют водонепроницаемость, только если стекло, корпус и кнопки не повреждены.
2. Несмотря на то, что часы-пульсомер могут сохранять водонепроницаемость на значительной глубине (100-200 м), они не являются часами для ныряльщиков и не предназначены для использования при нырянии и погружении с аквалангом.
3. Timex рекомендует промыть часы в чистой воде после нахождения их в морской воде.

Частые вопросы

- В:** При использовании функции «автоопределение отрезков» «по расстоянию», иногда расстояние, после прохождения которого отрезок завершается, немного меньше, чем я установил (например, 0.244 км, в то время как я установил 0.25 км). Почему это происходит?
- О:** Это связано с тем, как часы используют текущую скорость и расстояние для «предсказания» реальной точки завершения отрезка. Иногда часы немного ошибаются в большую сторону, и первый отрезок получается несколько больше. Соответственно, следующий отрезок немного уменьшается; это необходимо для компенсации этого легкого несоответствия и предотвращения накопления ошибки в ходе измерений. Так, в приведенном вами примере, предыдущий отрезок оказался несколько больше по расстоянию, чем установленное вами значение 0.25 км.
- В:** Почему при использовании только Сенсора Сердечной Деятельности опции автоматической работы Хронометра и оповещения о преодолении расстояния не работают?
- О:** Эти опции не работают без данных, обеспечиваемых Сенсором Скорости и Расстояния.
- В:** Почему при использовании только Сенсора Сердечной Деятельности я не вижу данных суммарного времени или суммарного расстояния?
- О:** Значения суммарного времени или суммарного расстояния основаны исключительно на данных, поступающих от Сенсора Скорости и Расстояния.
- В:** Я уже отслеживаю данные, поступающие от одного сенсора Timex®, и я хочу также увидеть данные другого сенсора, который я только что включил. Что мне делать?

О: Нажмите и удерживайте в течение примерно двух секунд кнопку DISPLAY (вы должны находиться в режимах текущего времени, секундомера или таймера). Вы услышите звуковой сигнал, и на дисплее появится мигающий символ антенны, указывающий на то, что часы-пульсомер осуществляют поиск второго сенсора Timex®. Через несколько секунд символ антенны перестанет мигать, и на дисплее появятся новые данные (возможно, вам придется нажать кнопку DISPLAY, чтобы выбрать отображение новых данных в режимах текущего времени или таймера).

В: Иногда на дисплее появляются сообщения “NO DATA FROM HRM” или “NO DATA FROM GPS”. Что означают эти сообщения?

О: Эти сообщения появляются на дисплее, когда часы-пульсомер не получают сигнала от указанного сенсора. Иногда они возникают, когда их появление естественно, например, через несколько секунд после выключения Сенсора Скорости и Расстояния. В других случаях, это происходит неожиданно во время тренировки. Как правило, причина этого – в сильных радиопомехах или в слишком большом расстоянии между часами-пульсомером и сенсором. Чаще всего, устройство решит проблему автоматически, без вашего участия. Однако, если сообщения будут появляться слишком часто, вам стоит попробовать пару простых рецептов:

- Наденьте часы на ту же руку, что и Сенсор Скорости и Расстояния.
- Проверьте уровень зарядки батареи в сенсоре. Разряженная батарея снижает мощность радиоволн, передаваемых сенсором.
- Переместите сенсор(ы) поближе к часам-пульсомеру, если это возможно.
- Переместитесь подальше от возможных источников помех.

В: При использовании Сенсора Сердечной Деятельности, я часто вижу мигающий сим-

вол вопроса или точки рядом с данными ЧСС. Что это значит?

О: Это означает, что Сенсор Сердечной Деятельности испытывает сложности при расчете вашей ЧСС. Это может быть вызвано следующими причинами:

- Сенсор плохо или неправильно закреплен у вас на груди.
- Сенсор одет наизнанку.
- Проводящий материал на внутренней стороне сенсора недостаточно увлажнен.

В: Как уменьшить время поиска?

О: Сенсор Скорости и Расстояния установит связь со спутниками GPS быстрее, если вы в течение этого периода перестанете двигаться и будете оставаться на открытой местности. Кроме того, постарайтесь не оставлять сенсор включенным на длительное время, когда находитесь в помещении.

В: Как часто рассчитываются и обновляются данные GPS?

О: Сенсор Скорости и Расстояния рассчитывает вашу скорость и пройденное расстояние раз в секунду, и передает эту информацию часам-пульсомеру раз в 3.5 секунд.



TIMEX®

BODYLINK™ SYSTEM

СЕНСОРЫ ДЛЯ СПОРТА И ФИТНЕСА

**ИНСТРУКЦИЯ
ПО
ЭКСПЛУАТАЦИИ**

Содержание

МОНИТОР СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	2-4
КАК РАБОТАЕТ МОНИТОР СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	2-4
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МОНИТОРОМ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	2-4
ВНИМАНИЕ!	2-5
УХОД ЗА СЕНСОРОМ.....	2-5
ВРЕМЯ ЖИЗНИ БАТАРЕИ И ЕЕ ЗАМЕНА	2-5
ЗАМЕНА БАТАРЕИ	2-5
ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ.....	2-7
СЕНСОР СКОРОСТИ И РАССТОЯНИЯ	2-8
КАК РАБОТАЕТ МОНИТОР СКОРОСТИ И РАССТОЯНИЯ	2-8
ВРЕМЯ ПОИСКА GPS	2-8
ЭКСПЛУАТАЦИЯ СЕНСОРА СКОРОСТИ И РАССТОЯНИЯ.....	2-9
КАК НОСИТЬ СЕНСОР СКОРОСТИ И РАССТОЯНИЯ	2-10
ЧАСТО ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ.....	2-12
ВРЕМЯ ЖИЗНИ БАТАРЕЙ СЕНСОРА СКОРОСТИ И РАССТОЯНИЯ И ИХ ЗАМЕНА	2-12
ЗАМЕНА БАТАРЕЙ	2-13
УХОД ЗА СЕНСОРОМ СКОРОСТИ И РАССТОЯНИЯ	2-13
ВСЕ СЕНСОРЫ	2-14
ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ.....	2-14

Сенсор Сердечной Деятельности

Сенсор Скорости и Расстояния

Часы способны не только показывать время. Цифровые технологии дали вашим часам возможность отображать ваш пульс или измерять скорость вашего движения и пройденное расстояние. Эти функции требуют использования внешних модулей, с помощью радиоволн передающих информацию вашим часам. Ниже вы сможете прочитать инструкции по правильной установке, управлению и использованию этих устройств.

Монитор Сердечной Деятельности

Как работает Монитор Сердечной Деятельности

Монитор Сердечной Деятельности – это комбинация Сенсора Сердечной Деятельности и часов-пульсомера. Сенсор Сердечной Деятельности прикрепляется к вашей груди и измеряет электрические импульсы, которые генерируются вашим сердцем при сокращении. Используя эту информацию, сенсор рассчитывает вашу частоту сердечных сокращений (ЧСС) и передает ее вашим часам-пульсомеру. Вам стоит всего лишь бросить взгляд на ваши часы-пульсомер во время тренировки, чтобы убедиться, что ваша ЧСС соответствует необходимому уровню.

Как пользоваться Монитором Сердечной Деятельности

1. Смочите подушечки Сенсора Сердечной Деятельности. Эта процедура **ОЧЕНЬ ВАЖНА** для правильной работы Монитора Сердечной Деятельности.
2. Наденьте нагрудный ремень. Расположите его непосредственно под грудью и затяните так, чтобы чувствовать себя комфортно. Передатчик должен находиться в центре груди правой стороной вверх, так чтобы человек, стоящий перед вами, мог прочитать логотип, изображенный на нем.
3. Включите Монитор Сердечной Деятельности. Для получения детальных инструкций о просмотре данных ЧСС см. соответствующий раздел руководства по эксплуатации часов-пульсомера.



ВНИМАНИЕ!

Сенсор Сердечной Деятельности не является медицинским устройством и не предназначен для использования людьми с серьезными нарушениями сердечной деятельности. Перед началом или изменением программы тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Радиопомехи, плохой контакт между вашей кожей и нагрудным ремнем, а также иные факторы могут влиять на точность передаваемых данных.

Уход за сенсором

Во избежание накопления на поверхности сенсора веществ, которые могут влиять на точность измерений, регулярно промывайте Сенсор Сердечной Деятельности и ремень чистой водой.

Время жизни батареи и ее замена

Время жизни батареи передатчика должно превышать два года при использовании сенсора по часу каждый день. Более интенсивное использование приведет к сокращению времени жизни батареи. Батарейку необходимо заменить в следующих случаях:

- когда, несмотря на то, что передатчик надлежащим образом закреплен на груди, часы-пульсометр не получают информации о вашей ЧСС;
- когда с возрастающей частотой на дисплее возникают сообщения об ошибках (COMM ERR, SIGNAL LOST).

Замена батареи

ПРИМЕЧАНИЕ. Вам понадобится устройство (например, часы), способное отображать информацию о ЧСС, для того, чтобы убедиться, что новая батарея

установлена правильно.

- С помощью монеты откройте крышку отсека для батареи (в задней части передатчика).
- Установите новую батарею (CR2032 или ее аналог) так, чтобы знак «+» находился сверху.
- Нажмите кнопку сброса рядом с батареей. Для этого воспользуйтесь зубочисткой или выпрямленной скрепкой.
- Установите крышку отсека для батареи.
- Выполните быстрый тест устройства:
 1. Переместитесь подальше от источников радиопомех.
 2. Обильно смочите подушечки Сенсора Сердечной Деятельности; наденьте и закрепите нагрудный ремень.
 3. Активируйте функцию Монитора Сердечной Деятельности на ваших часах-пульсомере.
 4. Через несколько секунд, символ сердца на дисплее часов-пульсомера должен начать мигать, указывая, что передатчик работает. Это подтверждает правильную установку батареи.

ПРИМЕЧАНИЕ. Во время описанного теста значение ЧСС может не появляться на дисплее.

ЕСЛИ МИГАЮЩИЙ СИМВОЛ СЕРДЦА НА ДИСПЛЕЕ НЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ:

- Снова нажмите кнопку сброса рядом с батареей и установите крышку отсека.

- Повторно установите батарею и повторите описанную выше тестовую процедуру.

Водонепроницаемость

Сенсор Сердечной Деятельности способен выдерживать давление воды до 60 psi (фунтов на квадратный дюйм). Для перевода из одних единиц в другие см. таблицу в конце настоящего руководства. **ВНИМАНИЕ!** Сенсор Сердечной Деятельности не передает данные ЧСС при работе под водой.

Сенсор Скорости и Расстояния

Как работает Монитор Скорости и Расстояния

Сенсор Скорости и Расстояния получает сигналы от орбитальных спутников GPS (Global Positioning System, Система Глобального Позиционирования) для определения вашего местонахождения и его изменений в любой точке земного шара. Эта информация передается с помощью радиоволн вашим часам-пульсомеру так, чтобы они могли рассчитать вашу скорость, темп и пройденное расстояние. Для получения более подробной информации о просмотре данных скорости и расстояния см. соответствующий раздел руководства по эксплуатации часов-пульсомера

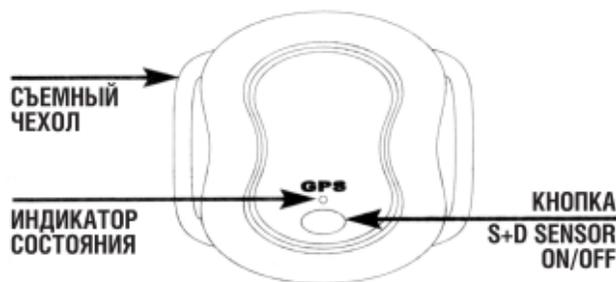
Время поиска GPS

- При первом использовании Сенсора Скорости и Расстояния установление связи со спутниками может занять пять минут и даже больше. В дальнейшем, эта процедура обычно занимает не более одной минуты.
- Если вы находитесь на расстоянии в сотни километров от места, где вы последний раз использовали Сенсор Скорости и Расстояния, или если вы оставили сенсор включенным в помещении на длительное время, поиск может оказаться более продолжительным.
- Для сокращения времени поиска GPS, постарайтесь во время поиска как можно меньше двигаться.

Эксплуатация Сенсора Скорости и Расстояния

Для получения наилучших результатов, сенсор должен находиться под открытым небом.

- Нажмите и удерживайте кнопку **S+D SENSOR ON/OFF** для включения приемника. Вы должны находиться на открытой местности. Если индикатор состояния немедленно загорается красным (горит, а не мигает), это означает, что батареи разряжены до состояния, когда работа GPS невозможна, и их необходимо заменить. В течение всего периода поиска и расчета положения относительно спутников индикатор статуса должен мигать красным. При использовании совместимых часов-пульсомера Timex® на их дисплее может появиться надпись **SEARCHING**.
- После успешного получения сенсором сигнала от спутников индикатор статуса загорается зеленым. Это означает, что данные о скорости и расстоянии успешно передаются часам-пульсомеру (или другому устройству).



- Для выключения Сенсора Скорости и Расстояния нажмите и удерживайте в течение одной секунды кнопку **S+D SENSOR ON/OFF**. В течение этого времени индикатор начнет мигать красным, а затем погаснет, указывая на то, что сенсор выключен.

- Сенсор Скорости и Расстояния выключается автоматически в следующих случаях:
 - батареи разряжены;
 - в течение непрерывного периода продолжительностью 15 минут сенсор не обнаружил никакого движения;
 - в течение непрерывного периода продолжительностью 15 минут сенсор не обнаружил сигнала GPS.

Как носить Сенсор Скорости и Расстояния

Для достижения наилучшего результата, носите Сенсор Скорости и Расстояния на предплечье. Можно также пристегнуть его к талии. Часы-пульсомер должны находиться на расстоянии не более одного метра от Сенсора Скорости и Расстояния; лучше всего носить их на той же руке, что и сенсор. Если сенсор прикрыт одеждой, она должна быть сухой и без содержания металла.

Если вы хотите носить Сенсор Скорости и Расстояния на предплечье

- Отсоедините поясной зажим. Для этого положите большой палец на нижний полукруглый вырез зажима, а указательный – на верхнюю часть петли. Надавив на петлю сверху вниз для того, чтобы отсоединить ее, отделите зажим от сенсора.
- Если наручный ремешок не прикреплен к сенсору, сначала наденьте на сенсор съемный чехол. При этом необходимо, чтобы передняя сторона устройства (с кнопкой включения/выключения) совпадала с вырезом в чехле.





- Проденьте тонкий конец наручного ремешка в петли на чехле, как показано на рис. При этом петля и пряжка ремешка должны располагаться параллельно задней стороне сенсора.
- Отрегулируйте длину ремешка и наденьте Сенсор Скорости и Расстояния на предплечье.
- Затяните ремешок так, чтобы он прочно держался на вашем предплечье, и закрепите его с помощью пряжки.

Если вы хотите носить Сенсор Скорости и Расстояния на поясе

- Отсоедините наручный ремешок и снимите прорезиненный чехол (аккуратно сдвигайте чехол вверх и вбок с обеих сторон).
- Присоедините поясной зажим: вставьте его сверху вниз в специальный паз на задней стороне сенсора.

ВСТАВЬТЕ
ЗАЖИМ
В ПАЗ



Часто возникающие проблемы

ПРОБЛЕМА

- Сенсор Скорости и Расстояния не может найти спутники GPS (индикатор не становится зеленым).
- Сенсор Скорости и Расстояния потерял связь со спутниками GPS. На дисплее часов-пульсомера может появиться сообщение о слабом сигнале GPS.

РЕШЕНИЕ

- Переместитесь на открытое пространство.
- Отодвиньтесь от металлических объектов.
- Замените батареи Сенсора Скорости и Расстояния.

ПРИМЕЧАНИЕ. В течение короткого периода после потери сигнала система может сохранять точность измерений.

ПРОБЛЕМА

- На дисплее часов-пульсомера появилось сообщение FATAL GPS ERROR («серьезная ошибка GPS»).

РЕШЕНИЕ

- Сенсор Скорости и Расстояния поврежден. Обратитесь в сервисный центр.

Время жизни батарей Сенсора Скорости и Расстояния и их замена

Время жизни батарей Сенсора Скорости и Расстояния – примерно 28 часов. Индикация состояния батарей сенсора предусмотрена только в случае, если они полностью разряжены (см. раздел «Эксплуатация Сенсора Скорости и Расстояния»). Однако сенсор постоянно передает информацию о состоянии батарей вашим часам-пульсомеру. Процедура проверки состояния батарей сенсора подробно описана в руководстве по эксплуатации ваших часов-пульсомера.

Замена батарей

- Используя маленькую отвертку или монету, ослабьте винт на задней части корпуса сенсора (винт нужно поворачивать против часовой стрелки). Полностью выворачивать винт не нужно. (При использовании монеты вам придется сначала снять поясной зажим – см. выше).
- Снимите заднюю крышку корпуса.
- Вытащите старые батареи и установите две новые пальчиковые батареи AA. Установка батарей должна производиться в соответствии с полярностью, отмеченной значками +/- внутри гнезд батарей.
- Установите заднюю крышку корпуса на место и затяните винт, поворачивая его по часовой стрелке. Не затягивайте слишком сильно. При необходимости, установите поясной зажим.

Уход за Сенсором Скорости и Расстояния

Во избежание накопления на поверхности сенсора веществ, которые могут влиять на точность измерений, регулярно промывайте Сенсор Скорости и Расстояния и наручный ремень чистой водой.

Все сенсоры

Водонепроницаемость

В случае, если сенсор обладает водонепроницаемостью, ее уровень указан на корпусе сенсора. Ниже приведена таблица соответствия для разных уровней водонепроницаемости.

Сенсор Скорости и Расстояния является брызгонепроницаемым. Если он окажется залитым водой, снимите крышку корпуса, удалите батареи и дайте сенсору просохнуть.

Глубина погружения, м	Глубина погружения, футов	Давление воды на глубине, psi (футов на кв.дюйм)
30	98	60
50	164	86
100	328	160
200	656	284

ВНИМАНИЕ! ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТИ, НЕ НАЖИМАЙТЕ НА КНОПКИ УСТРОЙСТВА ПОД ВОДОЙ.

НАХОДЯСЬ ПОД ВОДОЙ, СЕНСОРЫ НЕ ПЕРЕДАЮТ НИКАКИХ ДАННЫХ.

УСЛОВИЯ ГАРАНТИЙНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Срок гарантии - 12 месяцев со дня покупки.

Продавец гарантирует исправную работу изделия в течение данного срока при условии полного соблюдения требований, описанных в инструкции по эксплуатации и при условии использования изделия только для личных нужд и по прямому назначению.

Продавец не несет ответственности за ущерб, нанесенный покупателю неисправностью изделия.

Продавец обязуется бесплатно устранить недостатки изделия, возникшие по вине фирмы-изготовителя, при предъявлении изделия, данного талона и документа, подтверждающего факт покупки, в указанный в гарантийном талоне сервис-центр.

Срок устранения недостатков изделия определяется сервис-центром индивидуально и составляет не более 21 дня с момента приемки изделия у покупателя.

**В течение гарантийного срока допускается и не является дефектом
(ГОСТ 10733-98, 26272-98, 23350-98):**

1. Разрядка элемента питания (батарейки), установленного в изделие заводом-изготовителем. Замена элемента питания в течение гарантийного срока должна производиться только в гарантийном сервисном центре за счет покупателя;
2. Износ ремешка, браслета, корпуса, кнопок, головок часов или истирание их покрытия (позолоты, металлизации и т.п.) в процессе эксплуатации;
3. Рассогласование часовой и минутной стрелок менее половины минутного деления (при совмещении их в положении 12.00);
4. Отклонение секундной стрелки от штрихов деления шкалы менее 0,5 секундного деления;
5. Люфт часовой или минутной стрелки в пределах 0,5 секундного деления;
6. Отклонение средней точности хода менее чем на +/- 30 секунд в месяц.

Гарантия не распространяется на:

1. Изделия, имеющие следы нарушения правил эксплуатации:
 - следы ударов и механических повреждений: вмятины, зазубрины, отскочившие стрелки, риски, цифры, отсутствие или деформация часовой головки и т.п.;
 - следы вскрытия вне гарантийного сервис-центра (царапины на стыке корпуса с задней крышкой, поврежденные шлицы винтов, отпечатки пальцев на механизме, нестандартный элемент питания, неправильно установленная прокладка крышки и т.п.);
 - следы воздействия на изделие высоких (более +50° С) или низких температур (менее -20° С);
2. Повреждения (внутренние или внешние), вызванные любым внешним механическим воздействием, ударами или вибронагрузками, применением внешней силы к частям изделия: разбитое или выпавшее стекло, трещины, царапины, задиры, сколы, деформация материалов и деталей, слом или выгибание оси переводной головки, искривление осей колес, разрыв или растяжение деталей, отрыв ушек корпуса для крепления браслета и т.п.;

3. Повреждение часов водой в результате нарушения правил эксплуатации. Часы с обозначением "Water resistance" и "Water resistance 30m" (WR 30m) не предназначены для плавания. Запрещается воздействовать на головку и кнопки часов, пока часы находятся в воде (кроме часов для подводного плавания);
4. Повреждения, вызванные попаданием на изделие едких химических веществ или растворителей: щелочи, кислоты, ртути и ее паров, растворителей пластиков и т.п.;
5. Повреждение изделия из-за попадания внутрь инородных предметов, веществ или насекомых;
6. Повреждение механизма календаря из-за перевода стрелок в период между 23.00 04.00 часами (когда задействован механизм автоматического изменения даты);
7. Прочие повреждения, вызванные умышленными или неосторожными действиями покупателя или нарушением правил эксплуатации.

Адреса и телефоны сервисных центров:

Москва

Час-Сервис:

ул. Вятская, д. 27, стр.3
тел.: (095) 783-7464

Тайм-Сервис:

ул. Люсиновская, д.11
тел. (095) 101-4728, 236-3297

ул. 1-я Дубровская, д.1, к.4
тел.: (095) 276-0239

Центральный Детский Мир

Часы, Будильнички

Театральный проезд, 5, 1-й этаж
тел: (095) 781-09-14

Волгоград

ул. Р-Крестьянская, д. 9
тел.: (8442) 98-03-33

Воронеж

ул. Плехановская, д. 18
тел.: (0732) 52-49-32

Владивосток

ул. Светланская, д. 45
тел.: (4232) 22-51-41

Екатеринбург

ул. Мамина-Сибиряка, д. 25
тел.: (343) 353-34-54

Красноярск

ул. Л. Прушинской, д. 5 к. 3
тел.: (3912) 21-60-76

Н.Новгород

ул.М.Покровская, д. 18
тел.: (8312) 30-95-93

Адреса и телефоны сервисных центров:

Новосибирск

Комсомольский просп., д. 24
тел.: (3832) 10-39-12

Пермь

ул. Ленина, д. 45
тел.: (3422) 12-00-20

Петропавловск-Камчатский

ул. Ленинградская, д. 72
тел.: (4152) 12-44-40

Саратов

ул. Чапаева, д. 59
тел.: (8452) 73-49-99

Тверь

ул. Советская, д. 9
тел.: (0822) 33-97-65

Тюмень

ул. Республики, д. 131
тел.: (3452) 44-18-77

**Ваши пожелания по сервисному обслуживанию направляйте
в адрес официального дистрибьютора часов TIMEX в России:**

ООО "Бизнес и Вотч", Москва, тел.: (095) 956-2094
service@businesswatch.ru

Гарантийный талон

Изделие модель № _____

Изготовитель Timex _____

Дата продажи _____

Изделие проверено полностью. Изделие повреждений не имеет.
С инструкцией и правилами эксплуатации ознакомлен и согласен.

Подпись покупателя _____

Фирма-продавец _____

Адрес/телефон фирмы продавца

Гарантия недействительна без штампа магазина

Продавец _____

Подпись продавца

Настоящий гарантийный талон действителен
только на изделие, на которое выписан.

Талон с **незаполненными** полями характеристик изделия, с **исправлениями** в графах или **без подписи покупателя** считается недействительным.

В спорных случаях о причине возникновения дефектов изделия, необходимо получение заключения из гарантийного сервисного центра или бюро независимых экспертиз.

Дата приема	Дата выдачи	Описание ремонта	Мастер

Корешок к талону №3

Фирма продавец

Изготовитель Timex

Модель

Дата продажи

Дата ремонта

Описание ремонта

Цена ремонта

Корешок к талону №2

Фирма продавец

Изготовитель Timex

Модель

Дата продажи

Дата ремонта

Описание ремонта

Цена ремонта

Корешок к талону №1

Фирма продавец

Изготовитель Timex

Модель

Дата продажи

Дата ремонта

Описание ремонта

Цена ремонта

