

W265 EU 298-095001



TIMEX®

HEALTH

TOUCH™

HEART RATE MONITOR WATCH USER GUIDE

TIMEX GRAPHIC SPECS	DESIGN		PRODUCTION
	Program Name: W265 Health Touch Instruction book	Part Numbers: W265_NA 298-095000 W265_EU 298-095001 W265_AS 298-095002	Mech Release Date: 10.2010 Final Mechanical File Name: 298-095000_EU
	Regions: ☐ U.S. ☐ North America (pick one) ☐ International ☒ Global	Replaces Part Number: n/a Dieline Number: n/a	Final Production Size: 3.75" wide x 2.125" high
	File Name: W265_EU_HealthTouch Instructions	CSR Number: W265	Final File Format Delivered:
	Designer(s): MSaleeby	Release To Production Date: 9/5/10	Bleed included: ☒ Yes ☐ No
	Trim Size: 3.75" wide x 2.125" high	Vendor:	Production Designer: MSaleeby
	Colors used:  4-Color Process for Cover  Black for inside of book	Vendor Contact: Design Notes: NA	Production Notes:
	Varnish: (match previous books for varnish on cover)		

INHOUDSOPGAVE

OVERZICHT VAN HORLOGEDISPLAY EN KNOPPEN	226
PICTOGRAMMEN OP DISPLAY EN BESCHRIJVING	227
OVERZICHT VAN WERKING	228
VOLGORDE VAN MODI	229
DE HARTSLAG METEN	229
HARTSLAGBLOKKERING	230
RELATIEVE HARTSLAG.....	232
STREEFHARTSLAGZONE	232
STREEFHARTSLAGZONE INSTELLEN	233
HARTSLAGZONEWAARSCHUWING	236
ACTIVITEIT	237

TIJD EN DATUM INSTELLEN.....	238
ALARM EN UURSIGNAAL	239
STOPWATCH	240
AFTELTIMER INSTELLEN	240
BEDIENING VAN AFTELTIMER	241
TWEEDE TIJDZONE INSTELLEN	241
ONDERHOUD	242
OPLOSSEN VAN PROBLEMEN – HARTSLAG	244
SPECIFICATIES.....	246
BATTERIJ.....	248
UITSCHAKELMODUS	249
GARANTIE EN SERVICE	250

Kennismaking met uw Timex® Health Touch™ horloge

Onze technologie meet de elektronische signalen die door uw lichaam lopen als gevolg van het kloppen van uw hart. Dit wordt gemeten door twee sensors van het horloge die zich in de bovenste ring en de achterkant van de kast bevinden. De achterkant van de kast is de hoofdsensorplaat die deze elektronische signalen in uw arm meet.

De ECG (elektrocardiogram) meting wordt uitgevoerd wanneer u uw vinger van de andere hand boven op de bovenste ring van het horloge plaatst. Dit maakt een lus over uw lichaam vanwaar het horloge nu uw hartslag kan bepalen.

Verwijder eventueel aanwezige stickers van de voor- en achterkant van de horlogekast om optimale hartslagmeting te verzekeren.

Overzicht van horlogedisplay en knoppen

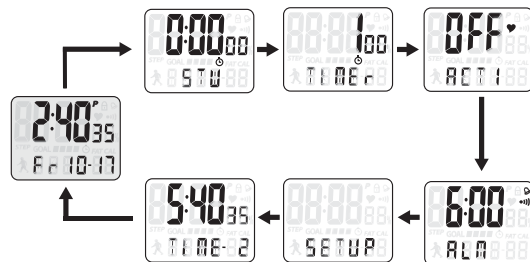
De horlogeknoppen zijn niet bedoeld voor gebruik in of onder water omdat de waterbestendigheid van het horloge dan in gevaar wordt gebracht.



Pictogrammen op display en beschrijving

- | | |
|----------------------|--|
| ♥ HARTSLAG | Geeft de hartslagwaarden en instellingsmodus aan; knippert terwijl deze waarden worden verkregen |
| 🔒 HARTSLAGBLOKKERING | Geeft aan dat de hartslagfunctie uitgeschakeld is |
| P PM | Geeft middagtijd aan tenzij de 24-uurs tijd is geselecteerd |
| 🔊 ALARM | Geeft aan dat de alarmfunctie AAN staat |
| 🔔 UURSIGNAAL | Geeft aan dat de uursignaalfunctie AAN staat |
| ⌚ STOPWATCH / TIMER | Geeft de modi Stopwatch en Timer aan; knippert wanneer de modus actief is |

Overzicht van werking



Volgorde van modi

1. Tijd
2. STW (stopwatch)
3. TIMER (afteltimer)
4. ACTI (activiteit)
5. ALM (alarm)
6. SETUP (instellen)
7. TIME-2 (tweede tijdzone)

De hartslag meten

Volg deze drie eenvoudige stappen om uw hartslag te meten:

1. Doe het horloge strak om uw pols.

2. Plaats uw vinger op de hartslagsensor van het horloge (de roestvaststalen bovenste ring) en raak deze 5-8 seconden voorzichtig aan (het hartpictogram knippert).
3. Het Health Touch™ horloge geeft een pieptoon en uw hartslag wordt in slagen per minuut (BPM) weergegeven.

Uw hartslagwaarde blijft 6 seconden op het display nadat u uw vinger hebt weggehaald van de hartslagsensor.

Dit horloge is een gevoelig bewakingsapparaat dat uw ECG-signalen leest en de tijden voor het lezen kunnen variëren. Als u geen waarde krijgt, haal uw vinger dan 30 seconden van de ring en probeer het nogmaals. Als u nog steeds geen waarde krijgt, raadpleeg dan het hoofdstuk Problemen oplossen - Hartslag.

Hartslagblokkering

De functie Hartslagblokkering voorkomt dat de hartslagfunctie wordt

geactiveerd als gevolg van onvoorzien contact en omgevingen waar veel water of vocht aanwezig is. Bijvoorbeeld in een zwembad waar het horloge onder water raakt. Omdat water als natuurlijke geleider werkt, kan het de hartslagfunctie per ongeluk activeren.

Hartslagblokkering activeren:

1. Houd in de tijdmodus RESET 3 seconden ingedrukt.
2. Het pictogram "⏏" verschijnt en als u uw hartslag probeert te meten, wordt het bericht "Hr OFF" (hartslag uit) weergegeven.
3. Herhaal stap 1 om de hartslagfunctie te deblokken.

OPMERKING: Als u de hartslag moet meten terwijl het horloge "geblokkeerd" is, kan deze functie worden opgeheven. Druk op RESET en terwijl "⏏" knippert, meet u uw hartslag. Als de hartslag eenmaal wordt weergegeven, wordt de blokkeringsfunctie hersteld.



Relatieve hartslag

De relatieve hartslag is uw huidige hartslag gedeeld door uw maximale hartslag en kan een nuttige referentie zijn om te regelen hoe hard u tijdens uw training werkt.

- De maximale hartslag wordt berekend als:
Man: 220 min uw leeftijd; vrouw: 226 min uw leeftijd
- Uw relatieve hartslag wordt weergegeven als een percentage onder uw BPM hartslag.

Streefhartslagzone

De functie Streefhartslagzone vergelijkt uw gemeten hartslag met uw streefhartslagzone.

Als uw hartslag binnen de streefzone is, geeft het horloge één pieptoon en wordt uw hartslag met het bericht "ZONE-In" weergegeven.



Als uw hartslag lager dan de onderste grens van uw streefzone is, geeft het horloge twee pieptonen en wordt uw hartslag met het bericht "ZONE-Lo" weergegeven.

Als uw hartslag hoger dan de bovenste grens van uw streefzone is, geeft het horloge twee pieptonen en wordt uw hartslag met het bericht "ZONE-Hi" weergegeven.

Voorbeeld: Karins streefzone is 80 BPM (laag) tot 120 BPM (hoog). Na 5 minuten wandelen meet Karin haar hartslag die 72 BPM is. Ze is onder haar streefzone en kan besluiten haar tempo te verhogen.

Streefhartslagzone instellen

U kunt de instellingen in uw horloge aanpassen om de verbrande calorieën nauwkeuriger te bepalen en een persoonlijke streefzone in te stellen. In de volgende tabel vindt u enkele streefhartslagbereiken ter referentie.



TYPE	HOOG (85% van max hartslag)	LAAG (65% van max hartslag)
Man 20 / Vrouw 20	170 / 175	130 / 134
Man 30 / Vrouw 30	162 / 167	124 / 127
Man 40 / Vrouw 40	153 / 158	117 / 121
Man 50 / Vrouw 50	145 / 150	111 / 114
Man 60 / Vrouw 60	136 / 141	104 / 108
Man 70 / Vrouw 70	128 / 133	98 / 101
Man 80 / Vrouw 80	119 / 124	91 / 95

1. In de instellingsmodus houdt u MODE 3 seconden ingedrukt tot het display knippert.
2. Druk op MODE om de instellingen van leeftijd en geslacht tot de streefzones te doorlopen.
3. Bewerk deze instellingen met behulp van START/STOP (+) of RESET (-).
4. Houd MODE 3 seconden ingedrukt om de nieuwe instellingen op te slaan.

Leeftijd, geslacht en streefzones verschijnen ter bevestiging en steeds wanneer u naar de instellingsmodus gaat als de zonewaarschuwing op ON (aan) is ingesteld.

OPMERKING: Houd START/STOP (+) of RESET (-) ingedrukt om de instelling snel te veranderen.

Hartslagzonewaarschuwing

Druk in de instellingsmodus op START/STOP of RESET om tussen ON (aan) en OFF (uit) van de functie Hartslagzonewaarschuwing te wisselen.

- Als deze functie uit staat, zijn de bovenste en onderste grens "verborgen" en is de functie Hartslagzonewaarschuwing uitgeschakeld.
- Als deze functie aan staat, staan de bovenste en onderste grens op het display en is de functie Hartslagzonewaarschuwing ingeschakeld.



Activiteit

De activiteitsmodus is aan een trainingstimer gekoppeld en brengt u op de hoogte van uw verbrande calorieën. De calorieën worden berekend op grond van de laatst gemeten hartslag. Controleer voor nauwkeurigere waarden uw hartslag dus vaak tijdens uw hele training.

1. Druk in de activiteitsmodus op START/STOP om de tijdopname te beginnen.
2. Raak tijdens de training de bovenste ring van de hartslagsensor voorzichtig aan en houd uw vinger 5-8 seconden erop totdat uw hartslag verschijnt.
3. Druk nogmaals op START/STOP om het opnemen van de tijd te stoppen.
4. Druk op RESET om de calorie- en timergegevens te resetten (de timer moet stilstaan).

OPMERKING: Om zeker te zijn van nauwkeurige gegevens moet u uw leeftijd en geslacht in de instellingsmodus invoeren.

Tijd en datum instellen

1. In de tijdmodus houdt u MODE 3 seconden ingedrukt tot het display knippert.
2. Druk op MODE om de instellingen te doorlopen:
uren / minuten / seconden / maand / dag / jaar / 12-/24-uurs indeling / maand-/dagindeling / . pieptoon aan/uit (een pieptoon steeds als een knop wordt ingedrukt)
3. Bewerk deze instellingen met behulp van START/STOP (+) of RESET (-).
4. Houd MODE 3 seconden ingedrukt om de nieuwe instellingen op te slaan.

OPMERKING: Houd START/STOP (+) of RESET (-) ingedrukt om de instelling snel te veranderen.

Alarm en uursignaal

1. In de alarmmodus houdt u MODE 3 seconden ingedrukt tot het display knippert.
2. Druk op MODE om de instellingen te doorlopen:
- uren
- minuten
3. Bewerk deze instellingen met behulp van START/STOP (+) of RESET (-).
4. Om de nieuwe instellingen op te slaan houdt u MODE 3 seconden ingedrukt.

Druk op START/STOP om het alarm aan () of uit te zetten.

Druk op RESET om het uursignaal aan () of uit te zetten.

OPMERKING: Houd START/STOP (+) of RESET (-) ingedrukt om de instelling snel te veranderen.



Stopwatch

1. Druk in de stopwatchmodus op START/STOP om de tijdopname te beginnen.
2. Druk nogmaals op START/STOP om het opnemen van de tijd te stoppen.
3. Om de stopwatch te resetten, drukt u op RESET (de chronograaf moet stilstaan).



Afteltimer instellen

1. In de afteltimermodus houdt u MODE 3 seconden ingedrukt tot het display knippert.
2. Druk op MODE om de instellingen te doorlopen: uren / minuten / seconden
3. Bewerk deze instellingen met behulp van START/STOP (+) of RESET (-).

4. Houd MODE 3 seconden ingedrukt om de nieuwe instellingen op te slaan.

OPMERKING: Houd START/STOP (+) of RESET (-) ingedrukt om de instelling snel te veranderen.

Bediening van afteltimer

1. Druk in de afteltimermodus op START/STOP om het aftellen te beginnen.
2. Druk nogmaals op START/STOP om de timer te stoppen.
3. Om de timer op de oorspronkelijke instelling te resetten, drukt u op RESET (de timer moet stilstaan).

Tweede tijdzone instellen

1. In de timer-2-modus houdt u MODE 3 seconden ingedrukt tot het display knippert.

2. Druk op MODE om de instellingen te doorlopen: uren, minuten
3. Bewerk deze instellingen met behulp van START/STOP (+) of RESET (-).
4. Houd MODE 3 seconden ingedrukt om de nieuwe instellingen op te slaan.



OPMERKING: Houd START/STOP (+) of RESET (-) ingedrukt om de instelling snel te veranderen.

Onderhoud

Verzeker de juiste werking van het hartslaghorloge:

- De horlogeknoppen zijn niet bedoeld voor gebruik in of onder water omdat de waterbestendigheid van het horloge dan in gevaar wordt gebracht.

- Vermijd ruw gebruik van en harde stoten tegen het horloge.
- Houd de sensor in de bovenste ring en de achterplaat van de kast vrij van vuil, olie of andere verontreinigingen.
- Reinig het horloge regelmatig met een zachte doek en zeepsop of soortgelijke reinigungsoplossing.
- Zorg dat het horloge niet erg warm of koud wordt.
- Stel het horloge niet gedurende lange perioden bloot aan intens direct zonlicht.
- Stel het horloge niet bloot aan chemicaliën zoals benzine, alcohol, oplosmiddelen, insectenwerende middelen en zonnebrandmiddelen.

Oplossen van problemen – Hartslag

Als u problemen hebt met het meten van uw hartslag, kunt u de volgende stappen proberen. Probeer elke stap achtereenvolgens totdat u uw hartslag kunt meten:

1. Zorg dat het horloge strak om uw pols zit. Als het loszit, is het moeilijker om uw hartslag goed te meten.
2. Wanneer u de hartslagsensor aanraakt, zorg dan dat u het zachte, platte kussentje van uw vinger gebruikt, niet uw vingertop.
3. Druk zachtjes met voldoende druk om de hartslagmeetfunctie te activeren. "Spierruis" als gevolg van te hard drukken kan het meten van uw hartslag bemoeilijken.
4. Zorg dat de metalen plaat aan de achterkant van de horlogekast plat op de huid ligt.

5. Zorg dat uw pols en vinger schoon en vrij van vuil, olie en lotion zijn.
6. Zit stil en ontspan uw armen op een stabiel oppervlak terwijl u uw hartslag meet.
7. Reinig de sensor in de bovenste ring en de metalen plaat aan de achterkant van de kast met zeepsop of soortgelijke reinigingsoplossing.
8. Maak het kussentje van de vinger waarmee u de sensor in de bovenste ring aan de voorkant van het horloge aanraakt, nat met water.
9. Maak het oppervlak tussen de metalen plaat aan de achterkant van de horlogekast en de huid op uw pols nat met water.
10. Als het horloge aan veel water of vocht is blootgesteld, zoals in een zwembad of onder de douche, droog het horloge dan alvorens de hartslag te meten.

Specificaties

Hartslag

- Hartslagbereik: 30-240 BPM
- Bovenste en onderste grens hartslagzones/waarschuwingen
- Display van percentage maximale hartslag (% MHR)

Activiteitsmodus

- Caloriebereik: 0-9999
- Timerbereik: 100 uur

Tijd

- AM, PM, uur, minuut, seconde
- 12-/24-uurs indeling

- Kalender: maand, datum, display van dag met automatische aanpassing van schrikkeljaar
- Knopsignaal AAN/UIT

Alarm

- Eén (1) alarmtijd
- Uursignaal
- Duur van alarm: 30 seconden

Stopwatch

- Resolutie: 1/100 seconde
- Meetbereik: 100 uur

Afteltimer

- Resolutie: 1 seconde

- Meetbereik: 100 uur

Overige

- De knop Indiglo®
- Waterbestendig tot 50 meter / 164 ft (86 p.s.i.a.)

Batterij

De batterij moet af en toe worden vervangen en dit dient te gebeuren wanneer:

- het display gedeeltelijk of geheel vervaagt
- de hartslagfunctie niet wordt geactiveerd

De levensduur van de batterij varieert al naargelang het gebruik van de verlichtings- en hartslagfunctie (die veel energie verbruiken).

Wij raden aan om de batterij door een horlogeservicecentrum te laten vervangen om er zeker van te zijn dat de waterafdichtingen tijdens het proces niet beschadigd raken.

Het horloge gebruikt één (1) standaard lithiumbatterij: **CR2032**

Uitschakelmodus

Om de batterij langer mee te laten gaan tijdens perioden van inactiviteit, houdt u de knoppen MODE, START/STOP en RESET 3 seconden ingedrukt. Het horloge wordt uitgeschakeld en gaat naar de uitschakelmodus.

Om het horloge weer te activeren houdt u om het even welke knop 3 seconden ingedrukt tot het scherm wordt ingeschakeld.

VOORZICHTIG: Als het horloge naar de uitschakelmodus gaat, worden de instellingen van het horloge en alle gegevens gereset.

Garantie en service

Internationale Garantie van Timex (Beperkte Amerikaanse Garantie)

Uw Timex® horloge of hartslagmonitor heeft een garantie van Timex voor gebreken in fabricage gedurende een periode van EEN JAAR vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum. Timex Group USA, Inc. en gelieerde ondernemingen over de hele wereld erkennen deze internationale garantie.

Timex mag, naar eigen keuze, uw Timex® horloge repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of het vervangen door een identiek of gelijksoortig model.

BELANGRIJK: DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN HET HORLOGE:

1. nadat de garantietermijn is verlopen,

2. als het horloge 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 behuizing van de sensor, 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 uw horloge of hartslagmonitor naar Timex, een van de gelieerde ondernemingen of de Timex winkelier waar het horloge of 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 horloge of hartslagmonitor meesturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US\$ 8,00 in de VS; een cheque of postwissel voor CAN\$ 7,00 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/Oostenrijk: +43 662 88921 30. 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 reparatie-enveloppe verschaffen voor het verkrijgen van service van de fabriek.

Mocht uw Timex® horloge of hartslagmonitor ooit gerepareerd moeten worden, stuur het/hem dan naar Timex zoals uiteengezet in de internationale garantie van Timex of geadresseerd aan:

TG SERVICECENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203 VS
Voor vragen over service: 1-800-328-2677.

Om gemakkelijk service van de fabriek te verkrijgen kunnen deelnemende Timex-winkeliers u een geadresseerde enveloppe verstrekken.

Zie de internationale garantie van Timex voor specifieke instructies betreffende het onderhoud en de service van uw Timex.® hartslagmonitor.

Bel 1-800-328-2677 als u een nieuwe horlogeband nodig hebt.

©2010 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO en HEALTH TOUCH zijn handelsmerken van Timex Group B.V. en zijn dochterondernemingen.

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

REPARATIEBON INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX

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

Gekocht door: _____
(naam, adres, telefoonnummer)

Plaats van aankoop: _____
(naam en adres)

Reden voor terugzending: _____