TIMEX®

HEALTH TOUCH™

HEART RATE MONITOR WATCH USER GUIDE

W265 EU 298-095001

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

DESCRIÇÃO GERAL DO MOSTRADOR E DOS BOTÕES DO RELÓGIO..... 112
ÍCONES E DESCRIÇÕES DO MOSTRADOR..... 113
DESCRIÇÃO DO FUNCIONAMENTO..... 114
ORDEM DOS MODOS 115
MEDIÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA 115
BLOQUEIO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA..... 117
FREQUÊNCIA CARDÍACA RELATIVA..... 118
ZONA-ALVO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA..... 119
CONFIGURAÇÃO DA ZONA-ALVO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA..... 120
ALERTA DA ZONA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA 123
ATIVIDADE..... 124

CONFIGURAÇÃO DA HORA E DA DATA 125
ALARME E SINAL HORÁRIO 126
CRONÓGRAFO 127
CONFIGURAÇÃO DO TEMPORIZADOR DE CONTAGEM REGRESSIVA 128
FUNCIONAMENTO DO TEMPORIZADOR DE CONTAGEM REGRESSIVA 129
CONFIGURAÇÃO DO SEGUNDO FUSO HORÁRIO 129
CUIDADO E MANUTENÇÃO 130
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS – FREQUÊNCIA CARDÍACA 131
ESPECIFICAÇÕES 133
PILHA 136
MODO DESATIVADO (POWER OFF) 137
GARANTIA E SERVIÇO 138

Apresentação do relógio Timex® Health Touch™

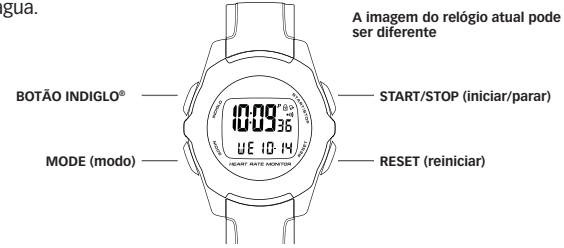
Nossa tecnologia mede os sinais eletrônicos que passam através do corpo como resultado dos batimentos do coração. Essa medida é obtida pelos dois sensores do relógio, localizados no anel superior e na tampa. A tampa é a principal placa do sensor que mede esses sinais eletrônicos no braço.

A medição do ECG (eletrocardiograma) é feita quando se coloca o dedo da mão oposta no anel superior do relógio. Isso cria um circuito através do corpo de onde o relógio pode determinar a frequência cardíaca.

Retire os adesivos da face ou da tampa do relógio para garantir a melhor leitura possível da frequência cardíaca.

Descrição Geral do Mostrador e dos Botões do Relógio

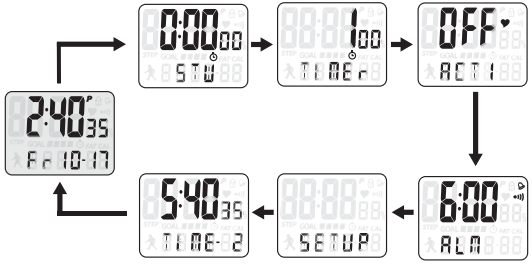
Os botões do relógio não foram projetados para serem usados na água ou embaixo d'água porque isso comprometeria a resistência do relógio à água.



Ícones e Descrições do Mostrador

♥	HEART RATE (frequência cardíaca)	Indica os valores da frequência cardíaca e o modo Configuração (“setup”); pisca durante as medições
🔒	HEART RATE LOCK (bloqueio de frequência cardíaca)	Indica que a função de frequência cardíaca está desativada
P	PM	Indica o horário vespertino, com formato de 12 horas, a menos que seja selecionado o horário com formato de 24 horas
•))	ALARM (alarme)	Indica que a função de alarme está ativada (ON)
🔔	HOURLY CHIME (sinal horário)	Indica que a função de sinal horário está ativada (ON)
⏱	CRONÓGRAFO/ TEMPORIZADOR	Indica os modos Cronógrafo e Temporizador; pisca quando o modo está ativo

Descrição do Funcionamento



Ordem dos Modos

1. Hora do Dia
2. STW (cronógrafo)
3. TIMEr (temporizadro de contagem regressiva)
4. ACTI (atividade)
5. ALM (alarme)
6. SETUP (configuração)
7. TIME-2 (segundo fuso horário)

Medição da Frequência Cardíaca

Para obter a leitura da frequência cardíaca, basta seguir três simples passos, descritos a seguir:

1. Ajuste a pulseira do relógio firmemente no pulso.
2. Coloque o dedo no sensor de frequência cardíaca do relógio (o anel superior de aço inoxidável) e toque-o levemente por cinco a oito segundos (o ícone de coração piscará).
3. O relógio Health Touch™ emitirá um bipe e a frequência cardíaca será exibida em batimentos por minuto (BPM).

A leitura da frequência cardíaca permanecerá no visor por seis segundos depois de haver retirado o dedo do sensor de frequência cardíaca.

Este relógio é um dispositivo sensível de monitoramento que lê os sinais do ECG, e o tempo das leituras pode variar. Caso não obtenha uma leitura, retire o dedo do bisel por 30 segundos e tente novamente. Se ainda não conseguir obter uma leitura, consulte a seção Resolução de Problemas - Frequência Cardíaca.

Bloqueio da Frequência Cardíaca

O recurso de bloqueio da frequência cardíaca evita que o recurso de frequência cardíaca seja ativado por contato acidental ou fatores ambientais, como excesso de água/umidade. Um exemplo seria estar em uma piscina onde o relógio está submergido na água. Sendo um condutor natural, a água pode ativar acidentalmente o recurso de frequência cardíaca.

Para ativar o bloqueio da frequência cardíaca:

1. No modo Hora do Dia, mantenha pressionado RESET por três segundos.
2. O ícone "🔒" aparecerá, e se você tentar medir a frequência cardíaca, a mensagem "Hr OFF" (frequência cardíaca desativada) será exibida.

3. Para desbloquear o recurso de frequência cardíaca, repita o Passo 1.

OBSERVAÇÃO – Caso precise fazer uma leitura da frequência cardíaca enquanto o relógio estiver "bloqueado", há uma forma para anular esse recurso. Pressione RESET, e enquanto o "🔒" estiver piscando, meça a frequência cardíaca. Assim que aparecer a frequência cardíaca, reintegra-se o recurso de bloqueio.

Frequência Cardíaca Relativa

A frequência cardíaca relativa é a frequência cardíaca atual dividida pela frequência cardíaca máxima, e pode ser uma referência útil para controlar a intensidade do exercício realizado no momento.

- A frequência cardíaca máxima é calculada da seguinte maneira: Para o sexo masculino: 220 menos a idade; para o sexo feminino: 226 menos a idade

- A frequência cardíaca relativa será mostrada como uma porcentagem localizada abaixo da frequência cardíaca expressa em BPMs.

Zona-Alvo da Frequência Cardíaca

O recurso zona-alvo da frequência cardíaca compara a frequência cardíaca medida com a zona da frequência cardíaca estabelecida como meta.

Se a frequência cardíaca estiver na zona-alvo, o relógio emitirá um bipe uma vez e a frequência cardíaca será mostrada com a mensagem "ZONE-In" (na zona).

Se a frequência cardíaca estiver abaixo do limite inferior da zona-alvo, o relógio emitirá um bipe duas vezes e a frequência cardíaca será mostrada com a mensagem "ZONE-Lo" (abaixo da zona).¶

Se a frequência cardíaca estiver acima do limite superior da zona-alvo, o relógio emitirá um bipe duas vezes e a frequência cardíaca será mostrada com a mensagem “ZONE-HI” (acima da zona).

Exemplo: A zona-alvo da Debbie é de 80 BPM (baixo) a 120 BPM (alto). Depois de caminhar por cinco minutos, a Debbie faz uma leitura da frequência cardíaca, que é de 72 BPM. O valor está abaixo da sua zona-alvo e ela pode decidir apressar o ritmo.

Configuração da Zona-Alvo da Frequência Cardíaca

Você pode personalizar as configurações no relógio para determinar mais precisamente as calorias queimadas e ajustar uma zona-alvo personalizada. O gráfico a seguir mostra algumas faixas de frequência cardíaca que podem servir de referência.

TIPO	ALTO (85% da freq. card. máx.)	BAIXO (65% da freq. card. máx.)
Masculino 20 / Feminino 20	170 / 175	130 /134
Masculino 30 / Feminino 30	162 / 167	124 /127
Masculino 40 / Feminino 40	153 / 158	117 /121
Masculino 50 / Feminino 50	145 / 150	111 / 114
Masculino 60 / Feminino 60	136 / 141	104 /108
Masculino 70 / Feminino 70	128 / 133	98 / 101
Masculino 80 / Feminino 80	119 / 124	91 / 95

1. No modo Configuração, mantenha pressionado MODE por três segundos até o mostrador começar a piscar.
2. Pressione MODE para avançar pelas configurações de idade e sexo nas zonas-alvo.
3. Modifique essas configurações utilizando START/STOP (+) ou RESET (-).
4. Para salvar as novas configurações, mantenha pressionado MODE por três segundos.

A idade, o sexo e as zonas-alvo aparecerão para confirmar e toda vez que se acessar o modo Configuração se o alerta da zona estiver ativado (ON).

OBSERVAÇÃO – Para modificar rapidamente a configuração, mantenha pressionado START/STOP (+) ou RESET (-).

Alerta da Zona de Frequência Cardíaca

No modo Configuração, pressione START/STOP ou RESET para ativar (ON) e desativar (OFF) a função de alerta da zona de frequência cardíaca.

- Quando estiver desativada (OFF), os limites superior e inferior ficarão "ocultos" e a função de alerta da zona de frequência cardíaca será desativada.

- Quando estiver ativada (ON), aparecerão os limites superior e inferior no mostrador e a função de alerta da zona de frequência cardíaca será ativada.

Atividade

O modo Atividade vem acompanhado de um temporizador de exercício e informará as calorias queimadas. As calorias são calculadas com base na última frequência cardíaca medida. Para obter leituras mais precisas, confirme frequentemente a frequência cardíaca no decorrer do exercício.

1. No modo Atividade, pressione START/STOP para começar a cronometragem.
2. Durante o exercício, toque levemente o sensor de frequência cardíaca e deixe o dedo no sensor por 5 a 8 segundos até aparecer o valor da frequência cardíaca.
3. Pressione START/STOP de novo para parar a cronometragem.
4. Para reconfigurar os dados de calorias e do temporizador, pressione RESET (deve-se parar o temporizador).

OBSERVAÇÃO – Para garantir a precisão dos dados, inclua a idade e o sexo correspondentes no modo Configuração.

Configuração da Hora e da Data

1. No modo Hora do Dia, mantenha pressionado MODE por três segundos até o mostrador começar a piscar.
2. Pressione MODE para avançar pelas configurações:

   Horas / Minutos / Segundos / Mês / Dia / Ano / formato de 12/24 h / Formato do mês/dia / Ativar/desativar (ON/OFF) o bipe (emite um bipe cada vez que se pressiona um botão)
3. Modifique essas configurações utilizando START/STOP (+) ou RESET (-).
4. Para salvar as novas configurações, mantenha pressionado MODE por três segundos.

OBSERVAÇÃO – Para modificar rapidamente a configuração, mantenha pressionado START/STOP (+) ou RESET (-).

Alarme e Sinal Horário

1. No modo Alarme, mantenha pressionado MODE por três segundos até o mostrador começar a piscar.
2. Pressione MODE para avançar pelas configurações:
   -Horas
   -Minutos
3. Modifique essas configurações utilizando START/STOP (+) ou RESET (-).
4. Para salvar as novas configurações, mantenha pressionado MODE por três segundos.

Pressione START/STOP para ativar (ON) o alerta de Alarme ( ) ou para desativá-lo (OFF).

Pressione RESET para ativar (ON) o alerta do sinal horário ( ) ou para desativá-lo (OFF).

OBSERVAÇÃO – Para modificar rapidamente a configuração, mantenha pressionado START/STOP (+) ou RESET (-).

Cronógrafo

1. No modo Cronógrafo, pressione START/STOP para começar a cronometragem.
2. Pressione STOP/RESET de novo para parar a cronometragem.
3. Para reiniciar o Cronógrafo, pressione RESET (deve-se parar o cronógrafo).

Configuração do Temporizador de Contagem Regressiva

1. No modo Temporizador de Contagem Regressiva, mantenha pressionado MODE por três segundos até o mostrador começar a piscar.
2. Pressione MODE para avançar pelas configurações: Horas / Minutos / Segundos
3. Modifique essas configurações utilizando START/STOP (+) ou RESET (-).
4. Para salvar as novas configurações, mantenha pressionado MODE por três segundos.

OBSERVAÇÃO – Para modificar rapidamente a configuração, mantenha pressionado START/STOP (+) ou RESET (-).

Funcionamento do Temporizador de Contagem Regressiva

1. No modo Temporizador de Contagem Regressiva, pressione START/STOP para começar a contagem regressiva.
2. Pressione START/STOP de novo para parar o temporizador.
3. Para reiniciar o temporizador à configuração original, pressione RESET (deve-se parar o temporizador).

Configuração do Segundo Fuso Horário

1. No modo Hora-2 mantenha pressionado MODE por três segundos até o mostrador começar a piscar.
2. Pressione MODE para avançar pelas configurações: Horas / Minutos
3. Modifique essas configurações utilizando START/STOP (+) ou RESET (-).

4. Para salvar as novas configurações, mantenha pressionado MODE por três segundos.

OBSERVAÇÃO – Para modificar rapidamente a configuração, mantenha pressionado START/STOP (+) ou RESET (-).

Cuidado e Manutenção

Para garantir o correto funcionamento do relógio de frequência cardíaca:

- Os botões do relógio não foram projetados para serem usados na água ou embaixo d'água porque isso comprometeria a resistência do relógio à água.
- Evite impactos fortes no relógio e manuseie-o com cuidado.
- Mantenha o sensor do anel superior e a placa da tampa limpos e sem óleos ou outros contaminantes.
- Limpe periodicamente o relógio utilizando um pano suave com água e

sabão ou solução de limpeza similar.

- Mantenha o relógio afastado de calores ou frios extremos.
- Não exponha o relógio à luz solar direta e intensa por períodos prolongados.
- Não exponha o relógio a produtos químicos, como gasolina, álcool, solventes, repelentes de insetos ou filtro-solar.

Resolução de Problemas – Frequência Cardíaca

Se experimentar dificuldades para medir a frequência cardíaca, tente seguir as seguintes etapas: Tente estas etapas sucessivamente até poder medir a frequência cardíaca:

1. Certifique-se de que o relógio está firmemente ajustado no pulso. Se estiver frouxo, será mais difícil medir adequadamente a frequência cardíaca.

2. Ao tocar o sensor da frequência cardíaca, certifique-se de tocá-lo com a gema do dedo, a parte suave e lisa, não com a ponta do dedo.
3. Pressione suavemente, mas com suficiente pressão para ativar a função de medição da frequência cardíaca. O "ruído" muscular resultante de pressionar muito forte pode dificultar a medição da frequência cardíaca.
4. Certifique-se de que a placa metálica posterior do relógio se assenta completamente na pele.
5. Certifique-se de que o pulso e o dedo estão limpos e sem sujeira, óleos ou loções.
6. Não se mexa e relaxe os braços em uma superfície estável enquanto estiver medindo a frequência cardíaca.
7. Limpe o sensor do anel superior e a placa metálica da tampa com água e sabão ou solução de limpeza similar.

8. Umedeça com água a gema do dedo que usará para tocar o sensor do anel superior da face do relógio.
9. Umedeça com água a superfície entre a placa metálica da tampa do relógio e a pele do pulso.
10. Se o relógio foi exposto à água/umidade excessiva, como em uma piscina ou ducha, seque-o antes de tentar obter uma leitura da frequência cardíaca.

Especificações

Frequência Cardíaca

- Faixa da frequência cardíaca: de 30 a 240 BPM
- Zonas/alertas dos limites superior e inferior da frequência cardíaca
- Mostrador da porcentagem da frequência cardíaca máxima (% MHR)

Modo Atividade
- Faixa de calorias: 0-9999
- Faixa do temporizador: 100 horas

Hora do Dia
- AM, PM, hora, minuto, segundo
- Formato de 12/24 horas
- Calendário: mostrador do mês, data e dia com ajuste para ano bissexto
- Ativar/Desavitar (ON/OFF) bipe chave

Alarme
- Uma (1) hora de alarme
- Sinal horário
- Duração do alarme: 30 segundos

Cronógrafo
- Resolução: 1/100 segundo
- Faixa de medição: 100 horas

Temporizador de Contagem Regressiva
- Resolução: 1 segundo
- Faixa de medição: 100 horas

Outro
- Botão Indiglo®
- Resistente à água até 50 metros / 164 pés [86 psia (lbf/pol^2 - libra força por polegada quadrada absoluta)] de pressão de água

Pilha

A subsituição da pilha se fará necessária de tempos em tempos e deverá ocorrer quando:

- O mostrador desaparecer parcial ou completamente
- A função de frequência cardíaca não se ativar

A vida útil da pilha varia com o uso dos recursos de luz e frequência cardíaca (os quais consomem muita energia).

Recomendamos que a pilha seja subsituída em um centro de serviço e conserto de relógios para garantir que os anéis de vedação não sejam afetados no processo.

O relógio utiliza 1 (uma) pilha sobressalente padrão de lítio: **CR2032**

Modo Desativado (Power Off)

Para conservar a vida útil da pilha durante períodos prolongados de inatividade, mantenha pressionado os botões MODE, START/STOP e RESET por três segundos. O relógio se desativará e entrará no modo Desativado. Para voltar a ativar o relógio, basta manter pressionado qualquer botão por três segundos até a tela se acender.

AVISO: Ao entrar no modo Desativado reiniciam-se as configurações do relógio e todos os dados.

Garantia e Serviço

Garantia Internacional Timex (garantia limitada para os EUA)

A Timex garante o relógio ou o monitor de frequência cardíaca Timex® contra defeitos de fabricação por um período de UM ANO a partir da data original da compra. A Timex Group USA, Inc. e suas filiais em todo o mundo reconhecerão esta Garantia Internacional.

Observe que a Timex poderá, opcionalmente, consertar o relógio Timex® instalando componentes novos ou totalmente recondicionados e inspecionados, ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar.

IMPORTANTE – OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCASIONADOS AO SEU RELÓGIO:

1. após vencer o período de garantia;
2. se o relógio não foi comprado originalmente de um revendedor Timex autorizado;

3. se for por consertos não executados pela Timex;
4. se for devido a acidentes, adulteração ou abuso e
5. se o defeito for no cristal, na cinta ou pulseira, na caixa do sensor, nos acessórios ou na pilha. A Timex poderá cobrar o custo de substituição de qualquer uma dessas peças.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUSIVE QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDADE OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR.

A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU INDIRETOS. Alguns países e Estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem permitem exclusões ou limitações de danos, por isso, essas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem

como outros direitos, os quais variam de um país para outro e de um estado para outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o relógio ou o monitor de frequência cardíaca à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o relógio ou o monitor de frequência cardíaca foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou uma declaração por escrito, identificando o seu nome, endereço, número de telefone e data e local da compra. Inclua com o relógio ou com o monitor de frequência cardíaca o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de consertos): nos EUA, um cheque ou vale-postal no valor de US$8,00; no Canadá, um cheque ou vale-postal no valor de CAN$7,00; no Reino Unido, um cheque ou vale-postal no valor de £2,50. Nos outros países, a Timex cobrará do cliente as despesas de manuseio e remessa

do produto. NUNCA INCLUA NENHUM ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA ENCOMENDA.

Nos EUA, ligue para 1-800-328-2677 para obter informações adicionais sobre a garantia.

No Canadá, ligue para 1-800-263-0981. No Brasil, ligue para +55 (11) 5572 9733. No México, ligue para 01-800-01-060-00. Na América Central, no Caribe, nas Bermudas e nas Bahamas, ligue para (501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, ligue para 852-2815-0091. No Reino Unido, ligue para 44 208 687 9620. Em Portugal, ligue para 351 212 946 017. Na França, ligue para 33 3 81 63 42 00. Na Alemanha e Áustria: +43 662 88921 30. No Oriente Médio e a África, ligue para 971-4-310850. Para outras regiões, entre em contato com o representante autorizado ou distribuidor Timex para obter informações sobre garantia. Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores participantes autorizados Timex no Canadá, nos EUA e em outros lugares podem fornecer um envelope pré-endereçado e

pré-pago do local de consertos.

Se o relógio ou o monitor de frequência cardíaca Timex® chegar a precisar de conserto, envie-o à Timex como indicado na Garantia Internacional Timex ou, então, para:

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

Para perguntas sobre o serviço, ligue para 1-800-328-2677.

Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores autorizados Timex participantes podem lhe fornecer um envelope pré-endereçado do local.

Consulte a Garantia Internacional Timex para obter instruções específicas sobre o cuidado e o serviço que o relógio ou o monitor de frequência cardíaca Timex® precisa.

Se você precisar de uma pulseira ou uma cinta sobressalente, ligue para o 1-800-328-2677.

©2010 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO e HEALTH TOUCH são nomes comerciais da Timex Group B.V. e suas subsidiárias.

ESTE É O CUPOM DE CONSERTO. MANTENHA-O NUM LUGAR SEGURO.

CUPOM DE CONSERTO DA GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

Data original da compra: _____
(se possível, anexe uma cópia do recibo de venda)

Comprador: _____
(nome, endereço e número de telefone)

Local da compra: _____
(nome e endereço)

Motivo da devolução:_____

_____