

TIMEX®

HEALTH TOUCH™

HEART RATE MONITOR WATCH USER GUIDE

W265 NA 298-095000



TIMEX GRAPHIC SPECS	DESIGN	PRODUCTION	
	Program Name: W265 Health Touch Instruction book	Part Numbers: W265_NA 298-095000 W265_EU 298-To Come W265_AS 298-To Come	Mech Release Date: 10.2010 Final Mechanical File Name: 298-095000_NA
	Regions: <input type="checkbox"/> U.S. <input type="checkbox"/> North America (pick one) <input type="checkbox"/> International <input checked="" type="checkbox"/> Global	Replaces Part Number: n/a Dieline Number: n/a	Final Production Size: 3.75" wide x 2.125" high
	File Name: W265_NA_HealthTouch Instructions	CSR Number: W265	Final File Format Delivered:
	Designer(s): MSaleeby	Release To Production Date: 9/5/10	Bleed included: <input checked="" type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
	Trim Size: 3.75" wide x 2.125" high	Vendor: Vendor Contact: Design Notes: NA	Production Designer: MSaleeby Production Notes:
Colors used:  4-Color Process for Cover  Black for inside of book			
Varnish: (match previous books for varnish on cover)			

ÍNDICE

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA PANTALLA Y BOTONES DEL RELOJ	76
DESCRIPCIONES Y SÍMBOLOS DE LA PANTALLA	77
RESEÑA DE FUNCIONES.....	78
ORDEN DE LAS FUNCIONES.....	79
MIDIENDO SU FRECUENCIA CARDIACA	79
BLOQUEO DE FRECUENCIA CARDIACA.....	81
FRECUENCIA CARDIACA RELATIVA	82
ZONAS DE RITMO CARDIACO DESEADO	83
PROGRAMACIÓN DE LAS ZONAS DE RITMO CARDIACO.....	84
ALERTA DE ZONA DE RITMO CARDIACO	87
ACTIVIDAD	88

PROGRAMACIÓN DE HORA Y FECHA.....	89
ALARMA Y SEÑAL ACÚSTICA CADA HORA	90
CRONÓMETRO.....	91
TEMPORIZADOR DE CUENTA REGRESIVA	91
FUNCIÓN DE CUENTA REGRESIVA	92
PROGRAMACIÓN DE LA SEGUNDA ZONA HORARIA	93
CUIDADO Y MANTENIMIENTO	94
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS – FRECUENCIA CARDIACA	95
ESPECIFICACIONES	97
PILA	99
GARANTÍA Y SERVICIO.....	101

Introducción al reloj Timex® Health Touch™ Watch

Nuestra tecnología mide las señales electrónicas que atraviesan el cuerpo como resultado de las pulsaciones del corazón. Esta medida la obtienen los dos sensores del reloj localizados en el anillo superior y en la tapa trasera. La tapa trasera es la platina del sensor principal que mide esas señales electrónicas recogidas desde el brazo.

La medida del ECG (electrocardiograma) se hace cuando usted coloca el dedo de la mano opuesta sobre el anillo superior del reloj. Esto crea un circuito a través del cuerpo desde el cual el reloj puede ahora determinar la frecuencia cardiaca (pulso).

Por favor quite cualquier etiqueta de la cara o la tapa trasera del reloj para asegurar una óptima medida del pulso.

Descripción general de la pantalla y botones del reloj

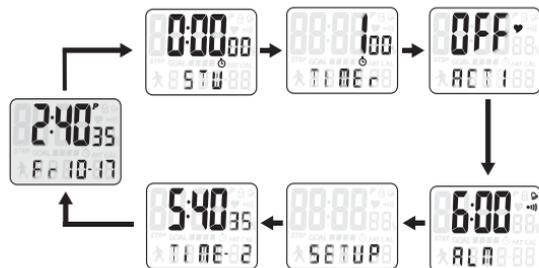
Los botones del reloj no están diseñados para usarse en o bajo el agua ya que esto afectará la resistencia del reloj al agua.



Descripciones y símbolos de la pantalla

- ♥ FRECUENCIA CARDIACA Indica los valores del ritmo cardíaco y el modo de programación; destella al adquirir la información
- 🔒 BLOQUEO DE FRECUENCIA CARDIACA Indica que la función de frecuencia cardíaca está desactivada
- P PM Indica hora vespertina, a menos que un horario de 24 horas sea el escogido
- 🔔 ALARMA Indica que la función alarma está ACTIVADA
- 🔔 SEÑAL HORARIA Indica que la señal horaria está ACTIVADA
- 🕒 CRONÓMETRO / TEMPORIZADOR Indica los modos cronómetro y temporizador; destella cuando el modo está activo

Reseña de funciones



Orden de las funciones

1. Hora del día
2. STW (cronómetro)
3. TIMe (temporizador de cuenta regresiva)
4. ACTI (actividad)
5. ALM (alarma)
6. SETUP (programar)
7. TIME-2 (segunda zona horaria)

Midiendo su frecuencia cardiaca

Para tomarse el pulso, siga estos tres pasos sencillos:

1. Colóquese el reloj de manera cómoda alrededor de la muñeca.

2. Ponga su dedo sobre el sensor de frecuencia cardiaca del reloj (el anillo superior de acero inoxidable) y haga contacto suavemente de 5 a 8 segundos (el símbolo de corazón destellará).
3. El reloj Health Touch™ sonará y la frecuencia cardiaca aparecerá en pantalla expresada en pulsaciones por minuto (PPM).

La lectura de su pulso permanecerá en pantalla durante 6 segundos después de levantar el dedo del sensor de frecuencia cardiaca.

Este reloj es un dispositivo receptivo de monitoreo que lee las señales ECG y los momentos de lectura pueden variar. Si no se obtiene una lectura, levante el dedo del bisel durante 30 segundos e intente de nuevo. Si todavía no obtiene una lectura vaya a la sección de Solución de Problemas - Frecuencia cardiaca.

Bloqueo de frecuencia cardiaca

El bloqueo de la función de frecuencia cardiaca evita que ésta se active a consecuencia de contacto accidental y de condiciones ambientales cuando hay exceso de agua o humedad. Un ejemplo podría ser estando en una piscina donde el reloj se sumerge en el agua. Como el agua es un conductor natural, ésta puede activar accidentalmente la función de frecuencia cardiaca.

Para activar el bloqueo de frecuencia cardiaca:

1. En el modo horario, sostenga RESET durante 3 segundos.
2. El símbolo "🔒" aparecerá y si usted trata de medirse el pulso, aparecerá el mensaje "Hr OFF" (F. cardiaca desactivada).
3. Para desbloquear la función de frecuencia cardiaca, repita el paso 1.



NOTA: Si necesita tomarse el pulso mientras el reloj está bloqueado, hay un sustituto a esta función. Pulse RESET, y mientras el símbolo "a" está destellando, hágase una medida del pulso. Una vez aparezca en pantalla la frecuencia cardiaca, la función de bloqueo queda restaurada.

Frecuencia cardiaca relativa

La frecuencia cardiaca relativa es su pulso actual dividido por su frecuencia cardiaca máxima, y puede ser una referencia útil para manejar la intensidad de su actividad durante un ejercicio.

- La frecuencia cardiaca máxima se calcula como sigue:
Hombre: 220 menos su edad; mujer: 226 menos su edad
- La frecuencia cardiaca relativa aparecerá como un porcentaje por debajo de las pulsaciones por minuto (PPM).

Zonas de ritmo cardiaco deseado

La función Zonas de ritmo cardiaco deseado sirve para comparar la medida del pulso con los niveles de ritmo cardiaco deseados.

Si la frecuencia cardiaca se halla dentro de los niveles deseados, el reloj sonará una vez y el pulso aparecerá con el mensaje "Zone-In" (dentro del nivel).

Si la frecuencia cardiaca está más baja que los niveles deseados, el reloj sonará dos veces y el pulso aparecerá con el mensaje "Zone-Lo" (abajo del nivel).



1. En el modo Setup (programar), sostenga MODE durante 3 segundos hasta que destelle la pantalla.
2. Pulse MODE para avanzar a través de los ajustes de edad y género dentro de los niveles deseados.
3. Cambie dichos ajustes usando START/STOP (+) o RESET (-).
4. Para guardar los nuevos ajustes, sostenga MODE durante 3 segundos. La edad, el género y los niveles deseados aparecerán en confirmación y cada vez que ingrese al modo Programación, si la alerta de zona está ACTIVADA.

NOTA: Para cambiar rápidamente los ajustes sostenga START/STOP (+) o RESET (-).

Alerta de zona de ritmo cardiaco

Estando en el modo Programación, pulse START/STOP o RESET para alternar la alerta de zona de ritmo cardiaco entre ON u OFF (activada o desactivada).

- Cuando está OFF, los límites superior e inferior estarán "ocultos" y la función de alerta de zona será desactivada.
- Cuando está ON, los límites superior e inferior aparecerán en la pantalla y la función de alerta de zona será activada.



Actividad

El modo Actividad está acoplado con un contador del ejercicio y le informará sobre las calorías consumidas. Las calorías se calculan desde el último pulso medido. Por lo tanto para medidas más precisas, revise su pulso frecuentemente durante un ejercicio.

1. En el modo Actividad pulse START/STOP para comenzar el conteo.
2. Durante el ejercicio, toque con suavidad y deje su dedo sobre el anillo superior del sensor de frecuencia cardíaca de 5 a 8 segundos, hasta que el pulso aparezca.
3. Pulse START/STOP de nuevo para detener el conteo.
4. Para reiniciar el conteo de calorías y de información pulse RESET (el temporizador debe estar detenido).

NOTA: Para una información más precisa, ingrese su edad y género en el modo Programación.

Programación de hora y fecha

1. En el modo horario, sostenga MODE durante 3 segundos hasta que destelle la pantalla.
 2. Pulse MODE para avanzar a través de los ajustes:
Horas / minutos / segundos / mes / día / año / formato de 12 ó 24 horas / formato mes o día / Señal acústica ON/OFF (encendida o apagada) (sonido al pulsar cualquier botón)
 3. Cambie dichos ajustes usando START/STOP (+) o RESET (-).
 4. Para guardar los nuevos ajustes, sostenga MODE durante 3 segundos.
- NOTA:** Para cambiar rápidamente los ajustes sostenga START/STOP (+) o RESET (-).

Alarma y señal acústica cada hora

1. En el modo Alarma, sostenga MODE durante 3 segundos hasta que destelle la pantalla.
2. Pulse MODE para avanzar a través de los ajustes:
 - Horas
 - Minutos
3. Cambie dichos ajustes usando START/STOP (+) o RESET (-).
4. Para guardar los nuevos ajustes, sostenga MODE durante 3 segundos. Pulse START/STOP para alternar la alerta de alarma ON (☺) u OFF (encendida o apagada).
Pulse RESET para alternar la señal acústica horaria ON (⬆) u OFF (encendida o apagada).



NOTA: Para cambiar rápidamente los ajustes sostenga START/STOP (+) o RESET (-).

Cronómetro

1. En el modo Cronómetro pulse START/STOP para comenzar el conteo.
2. Pulse START/STOP de nuevo para detener el conteo.
3. Para reiniciar el cronómetro, pulse RESET (el cronógrafo debe estar detenido).



Temporizador de cuenta regresiva

1. En el modo Temporizador, sostenga MODE durante 3 segundos hasta que destelle la pantalla.

2. Pulse MODE para avanzar a través de los ajustes:
horas / minutos / segundos
3. Cambie dichos ajustes usando START/STOP (+) o RESET (-).
4. Para guardar los nuevos ajustes, sostenga MODE durante 3 segundos.

NOTA: Para cambiar rápidamente los ajustes sostenga START/STOP (+) o RESET (-).

Función de cuenta regresiva

1. En el modo Temporizador de cuenta regresiva, pulse START/STOP para comenzar el conteo regresivo.
2. Pulse START/STOP de nuevo para detener el temporizador.
3. Para reiniciar el temporizador a su configuración inicial, pulse RESET (el temporizador debe estar detenido).

Programación de la segunda zona horaria

1. En el modo de Zona horaria 2, sostenga MODE durante 3 segundos hasta que destelle la pantalla.
2. Pulse MODE para avanzar a través de los ajustes:
horas / minutos /
3. Cambie dichos ajustes usando START/STOP (+) o RESET (-).
4. Para guardar los nuevos ajustes, sostenga MODE durante 3 segundos.

NOTA: Para cambiar rápidamente los ajustes sostenga START/STOP (+) o RESET (-).



Cuidado y mantenimiento

Para asegurar el funcionamiento adecuado del reloj de frecuencia cardiaca:

- Los botones del reloj no están diseñados para usarse en o debajo del agua ya que esto afectará la resistencia del reloj al agua.
- Evite el maltrato o golpes severos al reloj.
- Mantenga el sensor del anillo y la platina de la tapa trasera libres de suciedad, aceites u otros contaminantes.
- Limpie el reloj con frecuencia usando un paño suave con jabón suave y agua o alguna solución de limpieza similar.
- Aleje el reloj del calor o frío extremos.
- No lo exponga a intensa luz solar directa durante periodos prolongados.

- No exponga el reloj a sustancias químicas tales como gasolina, alcohol, disolventes, repelente de insectos o loción solar.

Solución de problemas – Frecuencia cardiaca

Si tiene dificultades para medirse el pulso, puede intentar los siguientes pasos: Ensaye cada uno en sucesión hasta que pueda medirse el pulso:

1. Cerciórese que el reloj esté cómodamente atado a la muñeca. Si está flojo, eso hace más difícil tomar la medida precisa del pulso.
2. Cuando toque el sensor de frecuencia cardiaca, asegúrese de usar la parte suave y plana de la yema del dedo y no la punta del mismo.
3. Presione suavemente con suficiente presión para activar la función del medidor de ritmo cardiaco. El “ruido” del músculo resultante de presionar muy duro dificulta la medida del pulso.

4. Cerciórese que la platina metálica de la tapa trasera se apoya completamente sobre la piel.
5. Asegúrese que la muñeca y el dedo están limpios y sin suciedad, aceites o lociones.
6. Quédese quieto y relaje sus brazos sobre una superficie estable mientras se está tomando el pulso.
7. Limpie el sensor del anillo superior y la platina metálica de la tapa trasera usando un jabón suave y agua o alguna solución de limpieza similar.
8. Humedezca, con agua, la yema del dedo que va a usar para tocar el sensor del anillo superior sobre la cara del reloj.
9. Humedezca, con agua, la superficie entre la platina metálica de la tapa trasera del reloj y la piel de la muñeca.

10. Si el reloj estuvo expuesto a excesiva agua o humedad, como estando en una piscina o en la ducha, séquelo antes de intentar una toma del pulso.

Especificaciones

Frecuencia cardiaca

- Zona de ritmo cardiaco: 30-240 PPM
- Alertas del límite superior e inferior de la zona de ritmo cardiaco
- Pantalla de porcentaje de frecuencia cardiaca máxima (% MHR)

Modo Actividad

- Alcance de calorías: 0-9999
- Alcance del temporizador: 100 horas

Hora del día

- AM, PM, hora, minuto, segundo
- Formato de 12 ó 24 horas.
- Calendario: mes, fecha, pantalla de día con ajuste automático de año bisiesto
- Sonido al Pulsar ACTIVADO/DESACTIVADO

Alarma

- Una (1) alarma de hora
- Señal sonora cada hora
- Duración de la alarma: 30 segundos

Cronómetro

- Resolución: 1/100 de segundo

- Alcance operativo: 100 horas

Temporizador de cuenta regresiva

- Resolución: 1 segundo
- Alcance operativo: 100 horas

Otros

- Botón® Indiglo
- Resistencia al agua hasta 50 metros ó 164 pies (86 p.s.i.a.)

Pila

Se necesita cambiar la pila de vez en cuando, y debe hacerse cuando:

- La pantalla se opaca parcial o totalmente

- La función de frecuencia cardíaca no se activa

La duración de la pila puede variar de acuerdo al uso de la luz y la función de frecuencia cardíaca (lo que consume más energía).

Recomendamos que el reemplazo de la pila lo realice un centro de reparación de relojes para asegurar que los sellos contra el agua no se dañen durante el proceso.

El reloj usa una pila de litio estándar: **CR2032**

Modo apagado

Para ahorrar la duración de la pila durante largos periodos de inactividad, sostenga los botones MODE, START/STOP y RESET durante 3 segundos. El reloj se apagará y entrará al modo de energía desactivada. Para activar el reloj nuevamente, sólo sostenga cualquier botón durante 3 segundos hasta que la pantalla se encienda.

PRECAUCIÓN: Ingresar al modo de energía desactivada reiniciará todos los ajustes e información del reloj.

Garantía y servicio

Garantía internacional Timex (Garantía limitada en EE.UU.)

Su reloj o monitor de frecuencia cardíaca Timex® está garantizado contra defectos de fabricación por Timex durante un periodo de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex Group USA, Inc. y sus afiliados en todo el mundo cumplirán esta Garantía Internacional.

Tenga en cuenta que Timex puede, por propia elección, reparar su reloj Timex® instalando componentes nuevos o cuidadosamente reacondicionados e inspeccionados o reemplazarlo con un modelo idéntico o similar.

IMPORTANTE: POR FAVOR ADVIERTA QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU RELOJ:

1. después que expira el periodo de garantía;
2. si el reloj no fue inicialmente comprado a un distribuidor de TIMEX autorizado;
3. si los servicios de reparación no fueron realizados por Timex;
4. por accidentes, manipulación o abuso; y
5. por la lente o cristal, banda, caja del sensor, accesorios o batería. Timex puede cobrarle por reemplazar cualquiera de esas partes.

ESTA GARANTÍA Y LAS REPARACIONES AQUÍ CONTENIDAS SON EXCLUSIVAS Y EN LUGAR DE CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUIDA CUALQUIER GARANTÍA DE COMERCIALIZACIÓN O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR.

TIMEX NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR DAÑOS DIRECTOS, INDIRECTOS O DERIVADOS. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de daños, por lo cual puede que estas limitaciones no sean de aplicación en su caso particular. Esta garantía le da los derechos legales específicos y usted puede también tener otros derechos que varían entre un país y otro y de un estado a otro.

Para solicitar los servicios incluidos en la garantía, por favor devuelva su reloj o monitor de ritmo cardíaco a Timex®, a una de sus sucursales o al comercio minorista donde lo compró, adjuntando el cupón de reparación original, o en EE. UU. y Canadá únicamente, el cupón de reparación original o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Tenga a bien incluir lo siguiente con su monitor de ritmo cardíaco para cubrir el franqueo y el manejo (este no es un costo de reparación): En EE.UU., un cheque o giro por valor de US

\$ 8,00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque o giro por valor de CAN \$7,00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK £ 2,50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío y manipulación. **NUNCA INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO.**

En EE.UU. por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía.

En Canadá, llamar al número 1-800-263-0981. En Brasil, al +55 (11) 5572 9733. En México, al 01-800-01-060-00. En América Central, países del Caribe, Bermudas y Bahamas, al (501) 370-5775 (EE.UU.). En Asia, llamar al 852-2815-0091. En el Reino Unido., al 44 208 687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. Para Alemania/Austria: +43 662 88921 30. Para el Medio Este y África, llamar al 971-4-310850. Para otras zonas, sírvase comunicarse con el vendedor local de Timex

o el distribuidor de Timex para información de garantía. En Canadá, EE.UU. y algunos otros lugares, algunos distribuidores de Timex podrían proporcionarle un sobre con la dirección y el franqueo prepago para que envíe el reloj a reparación.

Si su reloj o monitor de frecuencia cardíaca Timex® tuviera que ser reparado, envíelo a Timex según lo indicado en la Garantía Internacional de Timex o bien envíelo a:

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

Si tiene consultas sobre el servicio, llame al 1-800-328-2677.

Para facilitarle los trámites del servicio de reparación, los distribuidores de Timex pueden enviarle un sobre con la dirección impresa que usted necesita.

En la Garantía Internacional de Timex encontrará instrucciones específicas respecto a los cuidados y servicios que necesita su monitor Timex® de frecuencia cardíaca.

Si necesita una correa o pulsera de reemplazo, llame al 1-800-328-2677.

©2010 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO y HEALTH TOUCH son marcas registradas de Timex Group B.V. y sus afiliados.

**ESTE ES SU CUPÓN DE REPARACIÓN.
GUÁRDELO EN UN SITIO SEGURO.**

CUPÓN DE REPARACIÓN DE LA GARANTÍA INTERNACIONAL TIMEX

Fecha de compra original: _____
(adjunte una copia del recibo de compra si fuera posible)

Comprado por: _____
(nombre, domicilio y teléfono)

Lugar de compra: _____
(nombre y domicilio)

Razón de la devolución: _____
