

TOPCOM[®]

HB 4F00



HANDLEIDING

V 1.0

CE

- NL** Het toestel voldoet aan de basiseisen van de richtlijn 89/336/EEC. Dit wordt bevestigd door de CE-markering.
- NL** De in deze handleiding beschreven mogelijkheden worden gepubliceerd onder voorbehoud van wijzigingen.

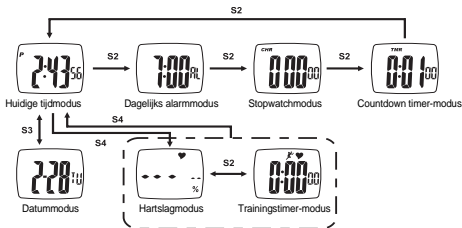
This product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of the R&TTE directive 89/336/EEC.
The Declaration of conformity can be found on :

<http://www.topcom.be/cedeclarations.asp>

1 INLEIDING

Gefeliciteerd met uw aankoop van de HB 4F00. We hopen dat u geniet van de hartslagmeter en van de vele voordelen die het toestel biedt. Als u sport beoefent of als u traint, pompt uw hart het bloed automatisch sneller door uw lichaam in overeenstemming met het hogere energieniveau. De hartslagmeter kan deze verhoging, uitgedrukt in aantal hartslagen per minuut (hpm), berekenen om zo voor elk individu een streefhartslag te bepalen. De HB 4F00 Watch ondersteunt 4 gebruikersmodi:

1. Normale tijdmodus
2. Alarmmodus
3. Stopwatchmodus
4. Countdown timer-modus
5. Hartslagmodus



Meer informatie over de doelzone van de hartslag, maximale hartslag enz. kunt u vinden op:
www.topcom.net/sports/heartbeat.asp

2 VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

Deze hartslagmeter is GEEN vervanging voor professionele medische hulp. Als u lijdt aan een hartkwaal, als u ziek bent of nog maar pas begonnen bent met fitness, raden wij u aan om een arts te raadplegen of te overleggen met uw begeleider en te vragen of hij een fitnessprogramma voor u wil uitwerken.

Het horloge mag alleen gebruikt worden als hulpmiddel om een veilige hartslag te behouden tijdens het trainen. Het mag NIET gebruikt worden als een medische hartslagmeter. Als u onzeker bent over de invloed die uw oefenprogramma heeft op uw hart, dient u uw huisarts te raadplegen.

3 VERZORGING EN ONDERHOUD

Stel het horloge NIET bloot aan extreme weersomstandigheden, reinigingsmiddelen en oplosmiddelen. Laat het horloge niet vallen en behandel het met zachtheid. Bevestig de band niet te strak. Reinig het horloge met een droge zachte doek of met een zachte doek die lichtjes bevochtigd werd met water en een mild reinigingsmiddel. Bewaar het horloge op een droge plaats wanneer u het niet gebruikt.

4 BATTERIJ VERVANGEN

Als u niet vertrouwd bent met elektronica kunt u de batterij beter laten vervangen door een vakman. Maak het horloge zelf niet open.

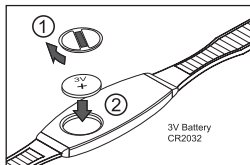


4.1 HORLOGE

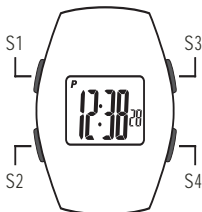
- Verwijder het deksel aan de achterkant van het horloge met een kleine schroevendraaier.
- Verwijder de oude batterij.
- Plaats de nieuwe 3 V (CR2032) batterij met de positieve (+) pool naar boven en sluit het deksel.

4.2 BORSTRIEM

- Gebruik een klein muntstuk om het batterijdeksel aan de onderkant van de riem te verwijderen.
- Verwijder de oude batterij.
- Plaats de nieuwe 3 V (CR2032) batterij met de positieve(+) pool naar boven en sluit het deksel.



5 TOETSEN



De toetsen worden in de handleiding als volgt vermeld:

- S1 = Druk eenmaal op S1
- [S1] = Druk op S1 en houd ingedrukt
- S2 = Druk eenmaal op S2
- [S2] = Druk op S2 en houd ingedrukt
- S3 = Druk eenmaal op S3
- [S3] = Druk op S3 en houd ingedrukt
- S4 = Druk eenmaal op S4
- [S4] = Druk op S4 en houd ingedrukt

5.1 MASTER RESET

Druk gelijktijdig op de toetsen S2, S3 en S4 en houd ze ingedrukt om het horloge te resetten.

!!! Alle ingestelde waarden gaan verloren, ook de tijdsmelding.

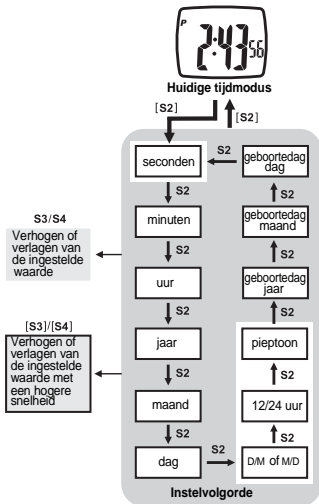
5.2 ACHTERGRONDVERLICHTING

Druk kort op S1 om de achtergrondverlichting van het scherm 3 seconden te activeren.

6 DATUM/TIJD, PIEPTOON AAN/UIT EN GEBORTEDAG INSTELLEN

In normale tijdmodus (tijd op scherm):

- [S2]: de seconden knipperen.
- S3 of S4: seconden instellen op nul.
- S2: bevestigen. De minuten knipperen.
- S3 of S4: minuten hoger of lager instellen. [S3] of [S4]: minuten snel instellen.
- S2: bevestigen. Het uur knippert.
- S3 of S4: het uur hoger of lager instellen. [S3] of [S4]: het uur snel instellen.
- S2: bevestigen.
- S3 of S4: jaar hoger of lager instellen. [S3] of [S4]: het jaar snel instellen.
- S2: bevestigen.
- S3 of S4: maand hoger of lager instellen. [S3] of [S4]: maand snel instellen.
- S2: bevestigen.



- S3 of S4: de dag hoger of lager instellen.
[S3] of [S4]: dag snel instellen.
- S2: bevestigen.

- S3 of S4: het formaat van de maand instellen op maand-dag of dag-maand.
- S2: bevestigen.

- S3 of S4: om de uurweergave in te stellen (12 HR of 24 HR).
- S2: bevestigen.
- S3 of S4: om de pieptoon aan (ON) of uit (OFF) te schakelen.
- S2: bevestigen.

- S3 of S4: geboortjaar hoger of lager instellen. [S3] of [S4]: het jaar snel instellen.
- S2: bevestigen.

- S3 of S4: geboortemaand hoger of lager instellen. [S3] of [S4]: maand snel instellen.
- S2: bevestigen.

- S3 of S4: geboortedag hoger of lager instellen. [S3] of [S4]: dag snel instellen.
- S2: bevestigen.

- [S2]: om de instelling te verlaten.



Wanneer gedurende 1 minuut GEEN toets ingedrukt wordt, verschijnt de normale tijdmodus.

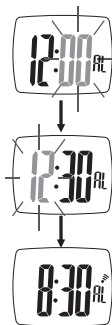
7 DAG EN MAAND WEERGEVEN

In normale tijdmodus (tijd op scherm):

- S3: de dag en de maand worden 10 seconden weergegeven.

8 ALARMTIJD EN UURALARM INSTELLEN

8.1 INSTELLING



In normale tijdmodus (tijd op scherm):

- S2: om naar de alarmmodus te gaan.
- [S2]: de minuten knipperen.
- S3 of S4: minuten hoger of lager instellen. [S3] of [S4]: minuten snel instellen.
- S2: bevestigen. Het uur knippert.
- S3 of S4: het uur hoger of lager instellen. [S3] of [S4]: het uur snel instellen.
- [S2]: om de instelling van de alarmtijd te bevestigen.

8.2 ALARM ACTIVEREN / DEACTIVEREN

In alarmmodus:

S4: alarm aan



S4: alarm uit.



1. Als de alarmtijd ingesteld is, zal het alarm automatisch **INSCHAKELEN**.
2. Wanneer het alarm **AAN** staat, zal het horloge een geluidssignaal laten horen zodra de alarmtijd bereikt is.
3. Wanneer het alarm afgaat, drukt u op eender welke knop (behalve S1) om het alarm te stoppen.

8.3 UURALARM ACTIVEREN / DEACTIVEREN

In alarmmodus:

S3: uuralarm aan.



S3: uuralarm uit.



9 STOPWATCHMODUS



De stopwatch telt op tot 99 uur, 59 minuten en 59 seconden.

In normale tijdmodus:

- 2 x S2: om naar de stopwatchmodus te gaan.
- S3: stopwatch starten.
- S3: stopwatch stoppen / pauzeren.
- S4: scherm "bevriezen" (splittijd)
- [S4] Stopwatch resetten (alleen als de stopwatch stopgezet is).

10 COUNTDOWN-MODUS



De maximale afteltijd is 99 uur, 59 minuten en 59 seconden. De standaardinstelling voor de timer is 1 minuut.

Tijdens de laatste 5 seconden piept het horloge een keer per seconde en 10 seconden lang wanneer nul bereikt is.

Nadat de timer afgeteld heeft tot nul, laadt de timer automatisch opnieuw op tot de vooringestelde waarde.

De afteltijd instellen:

- 3 x S2: om naar de countdown-modus te gaan.
- [S2]: de seconden knippen.
- S3 of S4: de seconden hoger of lager instellen.
- [S3] of [S4]: seconden snel instellen.
- S2: bevestigen. De minuten knippen.
- S3 of S4: minuten hoger of lager instellen.
- [S3] of [S4]: minuten snel instellen.
- S2: bevestigen. Het uur knippert.
- S3 of S4: het uur hoger of lager instellen.
- [S3] of [S4]: het uur snel instellen.
- [S2]: om de afteltijd te bevestigen.

Beginnen met aftellen:

- S3: starten met aftellen.
- S3: het aftellen stoppen / pauzeren. S4 om de countdown-timer te resetten (nadat hij stilgezet of gepauzeerd is).

11 HARTSLAGMETING

11.1 VOORZORGSMAATREGELEN

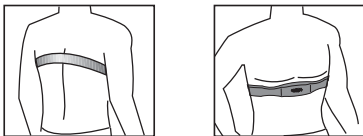
- Bevestig de band niet te strak.
- Buig of vouw de borstriem niet om schade te voorkomen.
- Door de huid nat te maken op de plaats waar de huid in contact staat met het geleidende gedeelte van de borstriem, verbetert de geleiding en dit zorgt voor een stabielere signaal.
- De lichamelijke conditie van een persoon kan de intensiteit van het gemeten signaal beïnvloeden.
- Gebruik de hartslagmeter niet te dicht in de buurt van een tram, een tramhalte, elektrische onderstations en hoogspanningsleidingen enz. Het radiosignaal wordt ook beïnvloed door hoogspanning en sterke elektromagnetische velden in de omgeving.

11.2 DE ZENDRIEM GEBRUIKEN

Maak de gesp aan één kant vast. Probeer of de borstriem rond uw borst past en maak de elastische band iets losser indien nodig.



Pas de lengte van de elastische band aan tot hij comfortabel zit. De elastische band moet vast tegen de borst gedrukt zitten. Maak de gesp aan de andere kant vast. Schuif de sensor naar het midden van uw borst en zorg ervoor dat de achterkant van de sensor stevig tegen uw borst gedrukt zit en uw huid raakt.



De borstriem moet gedragen worden wanneer u de hartslagfunctie gebruikt.



Bevochtig de geleidende kussentjes van de borstriem met speeksel of ECG-gel (verkrijgbaar bij de plaatselijke apotheek) om ervoor te zorgen dat de kussentjes op elk moment goed contact maken met de huid.



11.3 TRAININGSZONES

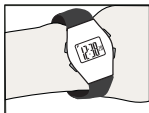
Trainingszones worden vastgelegd door het instellen van de bovenste en onderste hartslaglimieten. Deze grenswaarden vormen een bepaald percentage van uw maximale hartslag (MHR – Maximum Heart Rate). De volgende formule helpt u om een berekende gok te doen:

$$\text{MHR} = 220 - (\text{uw})$$

Gebruik de volgende grafiek van hartslagzones om de zone te kiezen waarbinnen u wilt trainen. **U kunt het best met uw arts of specialist overleggen welke trainingszone voor u geschikt is, vooral wanneer u hartpatiënt bent.**

Leeftijd	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	
Vetverbranding	Glycoeenvetverbranding	Zone 3 – Prestatie – 80% – 95% MHR									
		190	185	180	175	171	166	161	156	152	147
		160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
		Zone 2 – Fitness – 60% – 80% MHR									
		160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
		130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
		Zone 1 – Gezondheid – 50% – 65% MHR									
		130	126	123	120	117	113	110	107	104	100
		100	97	95	92	90	87	85	82	80	77

11.4 HARTSLAGMETING



In de tijdmodus:

- S4: om naar de hartslagmodus te gaan.
- S3: om de hartslagmeting te activeren.
- Als de hartslag van de riem ontvangen wordt, ziet u:
 - de hartslag in slagen per minuut
 - percentage van de geschatte maximale hartslag % EMHR (= huidige HR/MHR*100%)



Het horloge piept om de 10 seconden als er geen hartslagsignaal ontvangen wordt van de riem. Als er 1 minuut lang geen hartslag ontvangen wordt, keert het horloge terug naar standby.

11.5 HARTSLAG MET TRAININGSTIMER

Druk tijdens het meten van de hartslag op S2 en wissel tussen de huidige hartslagmeting en de trainingstijd. De trainingstijd begint automatisch wanneer er een geldige hartslag gemeten wordt.



Als er gedurende 10 seconden geen hartslag gemeten wordt, stopt de timer en knippert hij. Als er gedurende 50 seconden geen hartslag gemeten wordt, stopt de hartslagmeting en schakelt de hartslagmeting zichzelf automatisch uit.

Als de hartslagmeting opnieuw gestart wordt nadat hij stopgezet was, begint de timer te tellen bij de laatste meting.

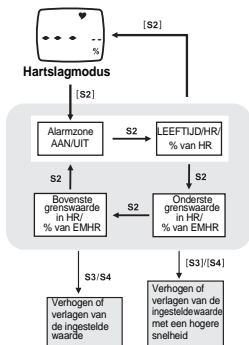
Zorg ervoor dat de timer stilstaat wanneer u hem reset: druk op [S4] om te resetten.

11.6 DE HARTSLAGZONEFUNCTIE INSTELLEN EN GEBRUIKEN

De hartslagzone instellen

De hartslagalarmzone kan ingesteld worden volgens een van de volgende principes:

- leeftijd van de gebruiker
- hartslag
- % EMH (geschatte max. hartslag)



Als de leeftijd geselecteerd is, worden de onderste en bovenste grenswaarden automatisch berekend:

- onderste grenswaarde = 65% van de MHR (maximale hartslag)
- bovenste grenswaarde = 85% van de MHR (maximale hartslag)

In hartslagmodus: druk op [S2] S3 of S4: om het zonealarm aan/uit te schakelen

S2: om te bevestigen.

Als u AAN selecteert:

S3 of S4: om de LEEFTIJD, HR % (hartslag %) of HR (hartslag) te selecteren.

S2: om te bevestigen.

De onderste grenswaarde wordt weergegeven in BPM (slagen per minuut) of in % MHR (% maximale hartslag)

Als HR% of HR geselecteerd is:

S3 of S4: om de onderste grenswaarde te verhogen/verlagen.

S2: om te bevestigen.

S3 of S4: om de bovenste grenswaarde te verhogen/verlagen.

[S2]: om te bevestigen.

Het hartslagzonealarm gebruiken

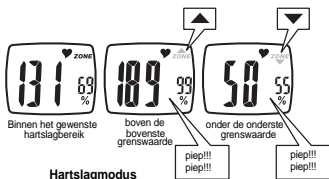
Als het hartslagzonealarm ingeschakeld is, verschijnt het "zone"-pictogram op de display.

Als u boven of onder de grenswaarde van de zone komt:

- een pijl boven/onder het "zone"-pictogram geeft aan dat u onder of boven de grenswaarde van de zone komt.
- het horloge piept tweemaal om de 10 seconden als waarschuwing.
- de display knippert

Als u binnen de zone zit:

- stopt het knipperen



12 SPECIFICATIES

Huidige tijdmodus

- Uur, minuut en seconde
- Maand, dag, dag van de week en jaar
- Uurweergave (12 / 24 uur) selecteerbaar
- Maand-dag/dag-maand selecteerbaar
- Automatische kalender van het jaar 2000 tot 2099
- Geboortedagen van het jaar 1900 tot 2099
- Automatische berekening leeftijd op basis van geboortedatum voor berekening van geschatte maximale hartslag
- Uuralarm op elk uur
- Toetstoon in/uitschakelen

Hartslagmodus

- Meetbereik: 40 tot 240 bpm (slagen per minuut)
- Standaard hartslagzonewaarde: 126 / 165 bpm voor resp. onderste/bovenste grenswaarde
- Standaard hartslag % in zonewaarde: 65% / 85% voor resp. onderste/bovenste grenswaarde

Dagelijks alarmmodus

- Dagelijks alarm: 1 dagelijks alarm
- Duur van het alarm: ongeveer 30 seconden

Stopwatchmodus

- Resolutie: 1/100 seconde
- Telbereik: 99 uur, 59 minuten, 59,99 seconden

Countdown timer-modus

- Resolutie: 1 seconde
- Grenswaarden instelling: 99 uur, 59 minuten, 59 seconden
- Geluid timer: pieptoon om de seconde tijdens de laatste seconden en pieptoon van 10 seconden als afgeteld is tot nul

Hartslagtrainingstimer

- Resolutie: 1 seconde
- Telbereik: 9 uur, 59 minuten, 59 seconden

Overige

- Elektroluminescente achtergrondverlichting

13 TOPCOM-GARANTIE

13.1 GARANTIEPERIODE

Op de Topcom-toestellen wordt een garantie van 24 maanden verleend. De garantieperiode gaat in op de dag waarop het nieuwe toestel wordt gekocht. Er is geen garantie op standaard of oplaadbare batterijen (type AA/AAA).

Kleine onderdelen of defecten die een verwaarloosbaar effect hebben op de werking of waarde van het toestel zijn niet gedekt door de garantie. De garantie moet worden bewezen door voorlegging van het originele aankoopbewijs of kopie waarop de datum van aankoop en het toesteltype staat.

13.2 AFWIKKELING VAN GARANTIECLAIMS

Een defect toestel moet, samen met een geldig aankoopbewijs en een ingevulde onderhoudskaart, worden teruggestuurd naar een Topcom-hersteldienst.

Als het toestel tijdens de garantieperiode een defect vertoont, zal Topcom of diens officieel erkende hersteldienst eventuele defecten te wijten aan materiaal- of productiefouten gratis herstellen, door defecte toestellen of

onderdelen van defecte toestellen ofwel te herstellen ofwel te vervangen. In het geval dat het toestel wordt vervangen, kan de kleur en het model verschillend zijn van het oorspronkelijk gekochte toestel.

De oorspronkelijke aankoopdatum is bepalend voor het begin van de garantieperiode. De garantieperiode wordt niet verlengd als het toestel wordt vervangen of hersteld door Topcom of diens officieel erkende hersteldienst.

13.3 GARANTIEBEPERKINGEN

Schade of defecten te wijten aan onoordeelkundig gebruik of bediening en schade te wijten aan het gebruik van niet-originele onderdelen of accessoires worden niet gedekt door de garantie.

De garantie dekt geen schade te wijten aan externe factoren, zoals bliksem, water en brand, noch enige transportschade.

Er kan geen garantie worden ingeroepen als het serienummer op het toestel is gewijzigd, verwijderd of onleesbaar gemaakt.

Garantieclaims zijn ongeldig indien het toestel hersteld, gewijzigd of aangepast werd door de koper.

RETOURFICHE

Vul dit formulier in **DRUKLETTERS** in en voeg het bij het product wanneer u het terugstuurt voor reparatie.

Gegevens klant

Naam:

Familienaam:

Straat:

Nr.: Postbus:

Plaats: Postcode:

Land:

Tel.:

E-mail:

Gegevens product

Naam model:

Serienummer:

Aankoopdatum: -- (DD/MM/JJJJ)

Beschrijving defect: _____

(Origineel aankoopbewijs moet bij deze retourfiche worden gevoegd om in aanmerking te komen voor garantie)

✂

Gegevens product

✂

Naam model:

Serienummer:

Aankoopdatum: -- (DD/MM/JJJJ)

Beschrijving defect: _____

(Houd deze strook bij voor later gebruik).

TOPCOM[®]

**visit our website
www.topcom.net**