

SMARTHEART

Monitor de batimentos cardíacos
com Lente sensível a toque
(TOL) e alerta vibratório

Modelo: SE102

Monitor de batimentos cardíacos
com Lente sensível a toque (TOL)

Modelo: SE102L

MANUAL DO USUÁRIO

CONTEÚDO

Introdução	3
Características principais	4
Vista frontal.....	4
Tela lcd.....	5
Para começar	6
Ligando o relógio (apenas 1º uso).....	6
Usando a cinta peitoral.....	6
Transmissão do sinal.....	7
Alternando os modos de funcionamento.....	9
Relógio / alarme / tom do teclado / lente com função de toque	10
Alarme.....	11

Tom do teclado	12
Lente com função de toque (TOL – patente pendente)	12
Limites de frequência cardíaca / alerta	13
Atividade alvo	14
Frequência cardíaca máxima / inferior / superior	14
Alerta de frequência cardíaca	15
Dados do usuário	16
Nível de atividade	17
Índice de aptidão	18
Cronômetro	19
Verificando dados enquanto o cronômetro está em funcionamento	20
Leitura da frequência cardíaca percentual	21
Luz de fundo / bloqueio do teclado	21
Pilhas	21
Informação sobre treino	24
Como o monitor de frequência cardíaca pode ajudá-lo	24
Dicas para o treino	25
Avisos e instruções para cuidado	26
Atividades aquáticas e ao ar livre	28
Especificações	29
Sobre a Oregon Scientific	30
Declaração de conformidade - CE	30



INTRODUÇÃO

Agradecemos a preferência pelo Monitor de batimentos cardíacos Oregon Scientific™ *SE102 e SE102L

* SE102 = Monitor de batimentos cardíacos com Lente sensível a toque (TOL) e alerta vibratório

SE102L = Monitor de batimentos cardíacos com Lente sensível a toque (TOL)

(TOL - patente pendente)

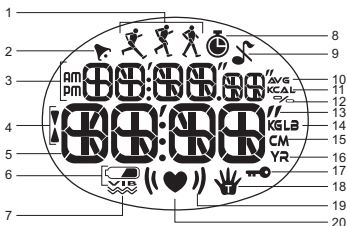
NOTA Mantenha este manual à mão ao utilizar seu novo produto. Ele contém práticas instruções passo-a-passo, bem como especificações técnicas e avisos que devem ser do seu conhecimento.






CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS**VISTA FRONTAL**

1. **Tela com lente com função de toque (patente pendente):** Toque na lente para ver um modo de tela pré-definido
2. **HR:** Entra no modo Frequência Cardíaca (HR); alterna as telas de frequência cardíaca
3. **MODE:** Passa para outro modo de tela
4. **ST / SP / +:** Inicia / pára o cronômetro; altera ajustes
5. **☹ / 🔒:** Liga a luz de fundo; bloqueia / desbloqueia o teclado
6. **SET:** Entra no modo de ajuste; alterna as telas de ajuste do relógio

TELA LCD



1. Nível de atividade - caminhada / marcha / corrida
2. : Alarme ativado; pisca quando o alarme está em funcionamento
3. **AM / PM**: Formato 12 horas
4. / : Limite superior / inferior de frequência cardíaca
5. Hora / frequência cardíaca
6. / * : Bateria fraca / Alerta vibratório de bateria fraca
7. * : Alerta vibratório de batimentos cardíacos
8. : Cronômetro é indicado ou está em funcionamento
9. : Tom do teclado desligado
10. **AVG**: Leitura da frequência cardíaca média
11. **KCAL**: Unidade de caloria
12. **%**: Leitura da frequência cardíaca percentual

13. **// //** : Unidades imperiais de altura (pés e polegadas)
 14. **KGLB** : Unidade de peso
 15. **CM** : Unidade métrica de altura (centímetros)
 16. **YR** : Ano de nascimento do usuário
 17.  : Bloqueio do teclado ativado
 18.  : Função de toque na tela ativada
 19. **(())** : Frequência cardíaca excedeu o limite configurado
 20.  : Pisca ao receber sinal de frequência cardíaca
- * apenas para SE102

PARA COMEÇAR

IMPORTANTE Para usar o relógio de forma eficiente ao exercitar, ou seja, para calcular as calorias consumidas e o índice de aptidão, **É NECESSÁRIO** ajustar os limites de frequência cardíaca e os dados do usuário, conforme indicado nas respectivas seções.

LIGANDO O RELÓGIO (APENAS 1º USO)

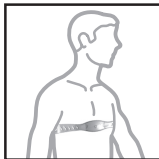
Pressione qualquer tecla por 2 segundos para ativar a tela LCD.

USANDO A CINTA PEITORAL

CINTA PEITORAL

A cinta peitoral mede a frequência cardíaca e transmite os dados para o relógio.

1. Umedeça as almofadas condutoras localizadas na parte inferior da cinta peitoral com algumas gotas d'água ou gel condutor a fim de garantir um contato firme.
2. Prenda a cinta peitoral ao redor do peito certificando-se de que esteja colocada confortavelmente abaixo dos músculos peitorais.





DICAS

- Para obter leituras de frequência cardíaca precisas, ajuste a cinta peitoral a fim de que seja colocada sobre coração.
- Evite áreas com excesso de pêlos.
- Em climas frios e secos, a cinta peitoral pode levar alguns minutos para funcionar de forma constante. Isto é normal e deve melhorar após alguns minutos de exercício.

NOTA Caso o relógio permaneça ocioso sem receber um sinal de frequência cardíaca durante 5 minutos, sairá do modo frequência cardíaca e retornará ao modo relógio.

TRANSMISSÃO DO SINAL

O alcance máximo de transmissão da cinta peitoral e do relógio é de cerca de 62,5 cm (25 polegadas). Sempre que o relógio estiver buscando um sinal da cinta peitoral, certifique-se de que a distância entre a cinta peitoral e o relógio não é superior a 10 cm (4 polegadas).

ÍCONE	DESCRIÇÃO
	Pisca quando o sinal foi encontrado
	Aparece quando o alerta de frequência cardíaca está LIGADO

Caso o sinal esteja fraco, ou seja interrompido por interferência no ambiente:

- Diminua a distância entre a cinta peitoral e o relógio.
- Reajuste a posição da cinta peitoral.
- Verifique se as almofadas condutoras estão suficientemente úmidas para garantir um contato firme.
- Verifique as pilhas. O alcance da transmissão pode ser afetado por pilhas fracas.

ATENÇÃO Interferência no sinal pode ocorrer devido a distúrbios eletromagnéticos. Eles podem ocorrer próximos a cabos de alta tensão, sinais de trânsito, fios elétricos em estradas de ferro, fios de ônibus elétricos ou bondes, televisões, motores de carro, computadores de bicicleta, alguns equipamentos de ginástica motorizados, telefones celulares ou ao passar por portões elétricos de segurança. Em caso de interferência, a leitura da frequência cardíaca pode se tornar instável ou inexistente.

ALTERNANDO OS MODOS DE FUNCIONAMENTO

Pressione **MODE** para alternar os 4 modos de funcionamento. Cada modo principal exibe uma tela de identificação para que o usuário reconheça o modo em que entrou. Após 1 segundo, a tela de identificação é automaticamente substituída pela tela do modo principal.

MODO TELA DE	IDENTIFICAÇÃO	MODO PRINCIPAL
RELÓGIO		
CRONÔMETRO		
PERFIL DO USUÁRIO		
LIMITE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA		

**RELÓGIO / ALARME / TOM DO TECLADO / LENTE
COM FUNÇÃO DE TOQUE****Para ajustar o relógio:**

1. Pressione **MODE** a fim de passar para o modo relógio.
2. Pressione e mantenha pressionado **SET** até que o primeiro ajuste pisque.
3. Pressione **+** para alterar o ajuste. Mantenha pressionado para percorrer rapidamente as opções.
4. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e passar para o seguinte.
5. A sequência do ajuste é: formato 12/24 horas, hora, minuto, ano, formato dia-mês, mês e dia.

**Para alternar entre as 4 telas do relógio:**

1. Pressione **MODE** para navegar ao modo relógio.
2. Pressione **SET** para percorrer as diferentes telas.




ALARME**Para ajustar o alarme diário:**

1. Pressione **MODE** para navegar ao modo relógio.
2. Pressione **SET** até atingir a tela do alarme.
3. Pressione e mantenha pressionado **SET** até que o primeiro ajuste pisque.
4. Pressione **+** para alterar o ajuste. Mantenha pressionado para percorrer rapidamente as opções.
5. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e passar para o seguinte.
6. A sequência do ajuste é: horas e minutos.

**Para desligar o som do alarme e ativá-lo para o dia seguinte:**

Pressione qualquer tecla..

Para ativar / desativar o alarme:

1. Pressione **MODE** para navegar ao modo relógio.
2. Pressione **SET** até atingir a tela do alarme.
3. Pressione **+** para alternar entre alarme ligado / desligado.  aparece quando o alarme está ativado.

TOM DO TECLADO

Para ligar / desligar o tom do teclado:

1. Pressione **MODE** para navegar ao modo relógio.
2. Pressione **SET** até atingir a tela de tom do teclado.
3. Pressione **+** para alterar o ajuste.
4. Pressione **SET** para confirmar.



LENTE COM FUNÇÃO DE TOQUE (TOL – PATENTE PENDENTE)

A lente com função de toque permite o fácil acesso a 1 dos 6 modos do relógio:

- Relógio
- % frequência cardíaca
- Frequência cardíaca média
- Frequência cardíaca atual
- Cronômetro
- Calorias consumidas


Basta um toque na lente e o modo pré-configurado aparecerá na tela durante 5 segundos, retornando, a seguir, à tela anterior.

Para usar a função de toque na lente:

1. Pressione **MODE** para navegar ao modo relógio.
2. Pressione **SET** até atingir a tela de toque na lente e use **+** para selecionar **TOUCH ON**.
3. Pressione e mantenha pressionado **SET**.



4. Pressione **+** para selecionar 1 dos 6 modos e **SET** para confirmar.

 aparece quando a função de toque na lente está ativada e pisca quando a tela pré-configurada é exibida.

LIMITES DE FREQUÊNCIA CARDÍACA / ALERTA

Para configurar os limites inferior e superior de frequência cardíaca / alerta:

1. Pressione **MODE** a fim de passar para o modo frequência cardíaca.
2. Pressione e mantenha pressionado **SET** até que o primeiro ajuste pisque.
3. Pressione **+** para alterar o ajuste. Mantenha pressionado para percorrer rapidamente as opções.
4. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e passar para o seguinte.
5. A sequência do ajuste é: nível de atividade (Caminhada, Marcha ou Corrida), limite inferior de frequência cardíaca, limite superior de frequência cardíaca, alerta LIGADO / DESLIGADO, hora de início e término.



NOTA É necessário configurar o nível de atividade para que o relógio efetue o cálculo automático do limite inferior e superior de frequência cardíaca. Caso o nível de atividade ou idade seja alterado, o limite inferior / superior de frequência cardíaca será automaticamente atualizado.

ATIVIDADE ALVO

ATIVIDADE ALVO	% MHR	DESCRIÇÃO
CAMINHA-DA	65-78%	Manutenção da saúde: nível de intensidade física baixo. É ideal para iniciantes e para aqueles que querem fortalecer o sistema cardíaco vascular
MARCHA	65-85%	Exercício aeróbico: fortalece e aumenta a resistência. Trabalha dentro da capacidade de absorção de oxigênio do corpo, queima mais calorias e pode ser mantido por um longo tempo
CORRIDA	78-90%	Anaeróbico: produz velocidade e força. Trabalha dentro/acima da capacidade de absorção de oxigênio do corpo, forma músculos e não pode ser mantido por um longo tempo

FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA / INFERIOR / SUPERIOR

Antes de iniciar qualquer programa de exercício e a fim de alcançar máximos benefícios do preparo físico, é importante que você saiba os seguintes dados:

- Frequência cardíaca máxima (MHR)
- Limite inferior da frequência cardíaca





- Limite superior da frequência cardíaca

Para calcular manualmente seus limites de frequência cardíaca:

MHR	Para homens: $MHR = 220 - \text{idade}$ Para mulheres: $MHR = 230 - \text{idade}$
LIMITE INFERIOR	$MHR \times \% \text{ inferior da atividade alvo.}$ Ex. Atividade alvo é CAMINHADA: Limite inferior = $MHR \times 65\%$
LIMITE SUPERIOR	$MHR \times \% \text{ superior da atividade alvo.}$ Ex. Atividade alvo é CAMINHADA: Limite superior = $MHR \times 78\%$

ALERTA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

É possível configurar o alerta de frequência cardíaca no modo frequência cardíaca conforme o seguinte:

ÍCONE	DESCRIÇÃO
	* Alarme sonoro e alerta vibratório DESLIGADOS
	Alarme sonoro LIGADO <ul style="list-style-type: none"> • 1 bip = FC abaixo do limite inferior • 2 bipes = FC acima do limite superior
	* Alerta vibratório LIGADO
	* Alarme sonoro e alerta vibratório LIGADOS

▲ ou ▼ pisca ao ultrapassar o limite de frequência cardíaca.

NOTA Caso o relógio permaneça ocioso sem receber um sinal de frequência cardíaca durante 5 minutos, sairá do modo frequência cardíaca e retornará ao modo relógio.

* apenas para SE102

DADOS DO USUÁRIO

Para ter acesso a todas as vantagens que este produto oferece, configure os dados do usuário antes de iniciar o exercício físico. Isso gerará automaticamente um índice de aptidão, permitindo o cálculo do nível de calorias consumidas durante o exercício. Esta informação ajuda o usuário a acompanhar seu progresso ao longo do tempo.

Para configurar os dados do usuário:

1. Pressione **MODE** para navegar ao modo dados do usuário.
2. Pressione e mantenha pressionado **SET** até que o primeiro ajuste pisque.
3. Pressione **+** para alterar o ajuste. Mantenha pressionado para percorrer rapidamente as opções.
4. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e passar para o seguinte.
5. A sequência do ajuste é: nível de atividade (ATH / HOB / LIT), sexo (M / F), ano de nascimento, mês de



nascimento, dia de nascimento, unidade de altura (pés ou metros), altura, unidade de peso (lbs ou kg) e peso. Após inserir os dados, o índice de aptidão será classificado como FAIR (Regular), NORMAL ou GOOD (Bom).

NOTA É necessário inserir os dados do usuário, a fim de permitir a contagem de calorias e gorduras queimadas.

Para verificar seu índice de aptidão:

Pressione **MODE** até atingir a tela de dados do usuário.

NÍVEL DE ATIVIDADE

O nível de atividade tem como base sua auto-avaliação da quantidade de exercício executada regularmente.

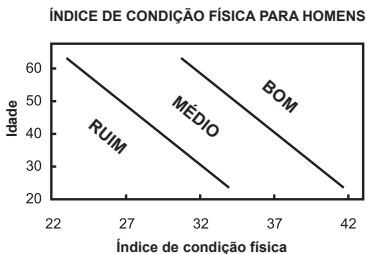
NÍVEL DE ATIVIDADE	DESCRIÇÃO
BAIXO	Baixo – O usuário normalmente não participa em atividades esportivas programadas nem exercícios.
PASSATEMPO	Médio – O usuário participa em atividades físicas modestas (como golfe, hipismo, tênis de mesa, ginástica, boliche ou levantamento de peso), 2-3 vezes por semana, em um total de 1 hora por semana.
ATLETA	Alto – O usuário participa ativa e regularmente em atividades físicas pesadas (como corrida, caminhada, natação, ciclismo ou saltando corda) ou exercícios aeróbicos vigorosos (como tênis, basquete ou handebol).

NOTA É necessário inserir o nível de atividade, a fim de calcular as calorias consumidas e o índice de aptidão.

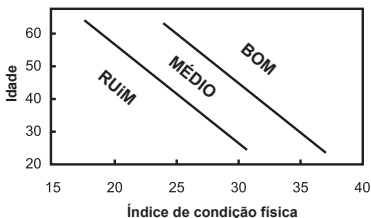
ÍNDICE DE APTIDÃO

O relógio gera um índice de aptidão com base em seu desempenho aeróbico. Este índice depende e limita-se à capacidade do corpo de levar oxigênio para os músculos envolvidos no treino. Normalmente é medido pela entrada máxima de oxigênio (VO2 Max), definida pela maior quantidade de oxigênio que pode ser utilizada ao exercitar em um nível de demanda crescente. Os pulmões, coração, sangue, sistema circulatório e músculos em exercício são fatores que determinam o VO2 Max. A unidade do VO2 Max é ml/kg min.

Consulte o quadro abaixo para um breve guia do significado do índice de aptidão:



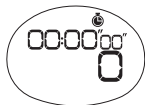
ÍNDICE DE CONDIÇÃO FÍSICA PARA MULHERES





CRONÔMETRO

Para usar o cronômetro:

1. Pressione **MODE** para navegar ao modo cronômetro.
2. Para iniciar / parar / reiniciar o cronômetro, pressione **ST / SP**.
3. Para zerar o cronômetro, pressione e mantenha pressionado **SET**.







Se a função frequência cardíaca do relógio estiver ativada e os dados do usuário tiverem sido inseridos, a contagem de calorias consumidas terá início durante o funcionamento do cronômetro.

 aparece quando o cronômetro está em funcionamento. É possível usar o cronômetro e acessar outros modos ao mesmo tempo.  pisca até o usuário voltar ao modo cronômetro.

VERIFICANDO DADOS ENQUANTO O CRONÔMETRO ESTÁ EM FUNCIONAMENTO

Pressione **HR** para percorrer as seguintes telas enquanto o cronômetro estiver em uso:

<p>Frequência cardíaca percentual e atual</p>	
<p>Cronômetro e frequência cardíaca atual</p>	
<p>Frequência cardíaca média e atual</p>	
<p>Calorias consumidas e frequência cardíaca atual</p>	



LEITURA DA FREQUÊNCIA CARDÍACA PERCENTUAL

A leitura da frequência cardíaca percentual é calculada a partir de sua frequência cardíaca atual e MHR: $\frac{HR}{MHR} \times 100\%$



Quanto maior for o percentual, maior será o trabalho do coração. Por exemplo, ao atingir 80-90%, considere diminuir o ritmo passando para um nível de exercício mais cômodo.

LUZ DE FUNDO / BLOQUEIO DO TECLADO

Para ligar a luz de fundo por 3 segundos:

Pressione . (Pressione novamente  dentro de 3 segundos, a fim de acrescentar outros 3 segundos).



Para bloquear / desbloquear o teclado:

Pressione e mantenha pressionado . O ícone  aparece quando o teclado está BLOQUEADO.

NOTA A luz de fundo não funciona quando o ícone de pilha fraca aparece na tela; seu funcionamento voltará ao normal ao substituir as pilhas.

PILHAS

Este produto utiliza 2 pilhas CR2032, uma para o relógio e outra para a cinta peitoral. Ambas já estão instaladas. Os avisos sobre as pilhas são:

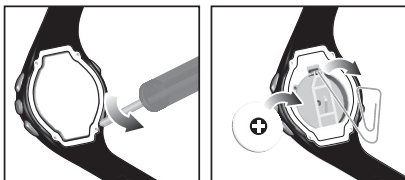
ÍCONE DE PILHA FRACA	DESCRIÇÃO
	Piscando continuamente: a pilha do relógio está fraca Piscando alternadamente: a pilha do relógio está fraca e não é possível ligar a luz de fundo
VIB	* A pilha está fraca e não é possível ligar o alerta vibratório
	* As pilhas do relógio e do alerta vibratório estão fracas

* As pilhas duram normalmente um ano. O alerta vibratório consome energia mais rapidamente que o alarme sonoro. Recomendamos que contate o revendedor ou nosso departamento de assistência ao cliente caso seja necessário substituir as pilhas.

Para substituir a pilha do relógio:

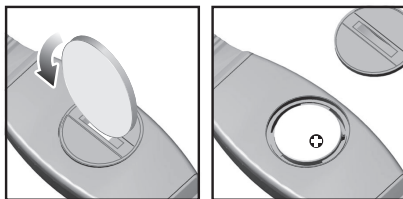
1. Tire os parafusos e remova a parte traseira do relógio.
2. Utilizando um objeto fino e sem ponta, prenda a ponta e levante o clipe.
3. Substitua a pilha esgotada e recoloque o clipe da pilha.
4. Recoloque a parte traseira e os parafusos.

* apenas para SE102



Para substituir a pilha da cinta peitoral:

1. Utilizando uma moeda, gire a tampa do compartimento no sentido anti-horário, até que saia do lugar.
2. Substitua a pilha esgotada (como indicado) e feche a tampa do compartimento de pilha, girando-a no sentido horário até que esteja firmemente segura.



IMPORTANTE

- Pilhas recarregáveis e não-recarregáveis devem ser descartadas adequadamente. Para isso, são fornecidos recipientes especiais para coleta de pilhas recarregáveis e não-recarregáveis nos centros de coleta comum.

- Se engolidas, as pilhas são extremamente perigosas! Assim, mantenha as pilhas fora do alcance de crianças. Se uma pilha for engolida, procure auxílio médico imediato.
- As pilhas que acompanham este produto não devem ser recarregadas, reativadas por qualquer meio, desmontadas, nem expostas ao fogo; evite também curto-circuito nos terminais.

INFORMAÇÃO SOBRE TREINO

COMO O MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA PODE AJUDÁ-LO

O monitor de frequência cardíaca é a ferramenta mais importante para sua saúde cardiovascular, além de ser o seu companheiro ideal de treinos. O monitor permite ver e acompanhar seus resultados. Auxilia na avaliação de seu histórico de desempenho, na otimização de sua prática de exercícios e na adaptação de seus futuros programas de exercícios, a fim de atingir seus objetivos da maneira mais segura e eficiente.

Quando você se exercita, a cinta peitoral faz a tomada dos seus batimentos cardíacos e envia a leitura para o relógio. Com isso você pode visualizar sua frequência cardíaca e começar a monitorar o seu desempenho, com base nas leituras de sua frequência cardíaca. À medida que sua forma física se aprimora, o seu coração precisará fazer menos esforço. Em consequência disso, sua frequência cardíaca diminuirá. A razão disso é a seguinte:

Seu coração bombeia sangue para os pulmões, para obtenção do oxigênio. Depois, o sangue rico em oxigênio vai até os seus músculos. O oxigênio é usado como

combustível; o sangue deixa os músculos e retorna para os pulmões, para então reiniciar todo o processo. À medida que a sua condição física melhora, seu coração bombeia mais sangue a cada batimento. Como resultado, seu coração não precisa bater com tanta frequência para fazer chegar aos músculos o oxigênio necessário.

DICAS PARA O TREINO

Para tirar o máximo proveito de seu programa de treinamento físico e assegurar-se de que exercita de forma segura, observe as seguintes orientações:

- Comece com um objetivo de treinamento bem definido, como perder peso, manter a aptidão física, melhorar a saúde ou competir em um evento esportivo.
- Selecione um tipo de exercício que você aprecia e varie seu tipo do exercício a fim de exercitar grupos musculares diferentes.
- Comece lentamente e, então, aumente gradualmente seu treinamento, à medida que sua aptidão física melhore. Faça exercícios regularmente. Para manter um sistema cárdio vascular saudável, recomenda-se exercitar de 20 a 30 minutos três vezes por semana.
- Reserve sempre pelo menos cinco minutos antes e depois do exercício para aquecimento e relaxamento.
- Meça seu pulso após treinar. Repita, então, o procedimento novamente após três minutos. Caso não retorne à sua taxa normal de relaxamento, é possível que tenha exercitado demasiadamente.
- Consulte sempre seu médico antes de iniciar um programa de treinamento vigoroso.

AVISOS E INSTRUÇÕES PARA CUIDADO

Para garantir o uso correto e seguro de seu aparelho, leia estes avisos e todo o manual antes de usar o produto:

- Utilize um pano macio e umedecido para limpar o aparelho. Não utilize produtos de limpeza abrasivos nem corrosivos, pois podem causar danos. Utilize água morna e sabão neutro para limpar completamente o relógio e a cinta peitoral após cada sessão de treino. Nunca use os produtos em água quente nem guarde-os quando estiverem molhados.
- Não dobre nem estique a parte transmissora da cinta peitoral.
- Não submeta o produto a força em excesso, choque, poeira, mudanças de temperatura, nem umidade. Nunca exponha o produto a luz solar direta durante longos períodos. Esse tipo de tratamento pode causar mau funcionamento.
- Não viole os componentes internos. A não observação desta regra anulará a garantia do produto, podendo causar danos. A unidade principal não possui peças que possam ser reparadas pelo usuário.
- Não arranhe objetos duros contra a tela LCD, pois pode causar danos.
- Tome as devidas precauções ao manusear qualquer tipo de pilha.
- Retire as pilhas do aparelho caso tenha a intenção de guardá-lo por um longo tempo.
- As pilhas esgotadas devem ser substituídas por novas, conforme especificado neste manual.
- Este produto é um instrumento de precisão. Nunca tente desmontá-lo. Contate o revendedor ou nosso





departamento de assistência ao cliente caso seja necessário repará-lo.

- Não toque no circuito eletrônico exposto, pois há risco de choque elétrico.
- Não use a cinta peitoral em aviões nem hospitais. O uso de produtos que utilizam rádio frequência pode causar mau funcionamento nos dispositivos de controle e outros equipamentos.
- Verifique as principais funções caso o aparelho não tenha sido usado por um longo tempo. Teste e limpe o produto regularmente. Faça a manutenção anual de seu relógio com um centro de serviços autorizado.
- Ao dispor deste produto, faça-o de acordo com o regulamento local para tratamento de resíduos.
- Devido ao limites de impressão, as imagens exibidas neste manual podem diferir do real.
- O conteúdo deste manual não pode ser reproduzido sem a autorização do fabricante.

NOTA As especificações técnicas deste produto e o conteúdo do manual do usuário estão sujeitos a alteração sem aviso prévio.

ATIVIDADES AQUÁTICAS E AO AR LIVRE

O relógio é resistente à água até 50 metros. A cinta peitoral é a prova de respingos, mas não deve ser usada em atividades debaixo d'água, pois a transmissão da frequência cardíaca não ocorre debaixo d'água. Consulte o quadro abaixo para orientações adequadas de uso.

					
	Respingos de chuva, etc	Banho (Apenas água morna/fria)	Nado leve / águas rasas	Mergulho raso / Surfe / Esportes aquáticos	Mergulho com aparelho de oxigênio / Em águas profundas
Relógio 50M / 165 Pés	OK	OK	OK	Não	Não
Cinta peitoral 50M / 165 Pés	OK	Não	Não	Não	Não

Ao usar o relógio em atividades esportivas aquáticas ou ao ar livre, evite pressionar as teclas com os dedos molhados, debaixo d'água, ou em chuva forte, pois isso pode permitir a entrada de água no circuito elétrico.

ESPECIFICAÇÕES

TIPO	DESCRIÇÃO
Relógio	
Formato da hora	12 hr / 24 hr
Formado da data	DD / MM ou MM / DD
Ano	2005-2054 (auto-calendário)
Alarme	Diário
Cronômetro	
Timer de contagem progressiva	De 00:00:00 (Min:Seg:100° Seg) a 99:59:59 (Hr:Min:Seg)
Avaliação do desempenho	
Alarme da frequência cardíaca (HR)	* Vibratório / sonoro / visual
Varição de medida da FC	30-240 bpm (batidas por minuto)
Varição ajustável da FC inferior	30-240 bpm (batidas por minuto)
Varição ajustável da FC superior	80-240 bpm (batidas por minuto)
Cálculo de calorias	0-9,999kcal
Transmissão	
Alcance	62,5 cm (25 polegadas) – pode diminuir com a pilha fraca
Resistência a água	
Relógio	50 metros (163 pés) sem pressionar as teclas
Cinta peitoral	A prova de respingos

Ambiente de funcionamento

Temperatura de funcionamento	5°C a 40°C (41°F a 104°F)
Temperatura de armazenamento	-20°C a 70°C (-4°F a 158°F)

* apenas para SE102

SOBRE A OREGON SCIENTIFIC

Visite nosso site (www.oregonscientific.com.br) para aprender mais sobre nossos outros produtos, tais como Câmeras Digitais; Produtos de Aprendizagem; Relógios de Projeção; Equipamentos de Esporte e Saúde; Estações Meteorológicas. O nosso site possui também dados para contato com nosso SAC, assim como perguntas e respostas mais recentes e downloads.

Esperamos que você encontre todas as informações que necessitar, entretanto se você quiser entrar em contato direto com nosso SAC, ligue para 55 11 2182-8608.

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE - CE

A Oregon Scientific declara que este SmartHeart Monitor de Frequência Cardíaca (SE102 / SE102L) está conforme com os requisitos essenciais e outras provisões da Diretriz EMC 89/336/ CE e Diretriz LVD 73/23/EC. Uma cópia assinada e datada da Declaração de Conformidade está disponível para requisições através do nosso SAC.

