



Manual de Instrução 32

APRESENTAÇÃO

Parabéns, você acaba de adquirir um legítimo Speedo, um relógio esportivo com marca mundialmente reconhecida pela qualidade e confiabilidade.

Leia atentamente este manual que contém as informações fundamentais para o manuseio correto do seu Speedo e os cuidados necessários para com ele.

Central de Relacionamento com o Cliente: (31) 3516-7699
SPEEDO WATCHES – WATER CONCEPTS

OBSERVAÇÃO IMPORTANTES

Orientações para uso e conservação de seu Speedo

1- Limpe seu Speedo utilizando apenas um pano seco e macio. O uso de produtos químicos na limpeza pode deteriorar os componentes fabricados à base de polímeros (borracha e plásticos) e eletrônicos do relógio;

2- Evite utilizar seu Speedo nas proximidades de eletricidade estática e campos eletromagnéticos intensos, pois podem danificar componentes eletrônicos do circuito;

3- Evite choques térmicos. Deixar o relógio exposto diretamente ao sol ou em locais quentes por um longo período pode provocar dilatação de juntas. Neste caso, coloque-o na sombra e em local arejado para voltar à temperatura ambiente. Quando muito aquecido, pode permitir a entrada de umidade, caso seja colocado em contato com a água, em função de choque térmico;

4- Caso apresente sinais de umidade interna, leve-o imediatamente à Assistência Técnica autorizada mais próxima (ou revendedor).

A umidade pode oxidar peças metálicas ou danificar componentes eletrônicos do relógio;

5- Não tente desmontar o relógio ou remover a tampa traseira;

6- Seu Speedo foi projetado para o uso rotineiro e esportivo. Entretanto aconselhamos que retire seu relógio quando for desenvolver práticas esportivas de contato físico ou atividades que possam provocar choques mecânicos;

7- Se for ficar um longo período sem utilizar seu relógio, mantenha-o com a coroa puxada, aumentando assim a durabilidade da bateria.

Apenas para relógios com 5 ATM ou mais:

8- Confira se a coroa está apertada antes de colocar o relógio em contato com a água;

9- Não pressione qualquer botão do relógio quando este estiver em contato direto com a água;

10- Após utilizar em banhos de mar ou piscina, lave seu Speedo em

água corrente para reduzir os impactos nocivos da água salgada ou tratada quimicamente.

Informações fundamentais sobre a impermeabilidade (resistência a umidade)

Para identificar o quanto seu Speedo é resistente à água, verifique no fundo a existência da inscrição "Water Resistant".

Os relógios resistentes à água possuem classes diferenciadas de proteção à umidade, normalmente expressas em ATM ou m (1 ATM = 10m). A indicação de 3 ATM, 5ATM, ou 10 ATM no fundo do relógio significa que passou por testes de impermeabilidade proporcionais a pressão manométrica equivalente a esta indicação, tendo sido aprovado no teste. O uso de relógios de uma classe em uma situação mais exigente irá provocar danos irreversíveis ao produto.

As classes normalmente empregadas para relógios resistentes à água são:

3 ATM – Permite contato rápido e eventual com a água (por exemplo lavar o rosto ou as mãos);







5 ATM – Permite uso durante o banho ou atividades de natação ou hidroginástica;

10 ATM – Permite uso durante mergulho em baixa profundidade (normalmente sem equipamento);

15 ATM ou mais – Permite uso durante mergulho em média profundidade (normalmente com equipamento).

IMPORTANTE: Mesmo produtos que possuam estas classes de resistência devem ser utilizados em contato com água somente em situações eventuais, pois ao longo do tempo, devido ao uso contínuo, os componentes em borracha podem se ressecar, permitindo a entrada de umidade e danificando o relógio.

TABELA DE RESISTÊNCIA

Capacidade de resistência à pressão da água						
3ATM (30 Metros)	⚡	⚡	—	—	—	—
5ATM (50 Metros)	⚡	⚡	⚡	⚡	—	—
10ATM (100 Metros)	⚡	⚡	⚡	⚡	⚡	—
20ATM (200 Metros)	⚡	⚡	⚡	⚡	⚡	⚡

TERMO DE GARANTIA

Para utilizar a Garantia, o comprador deverá apresentar ou enviar à Assistência Técnica mais próxima (ou ao revendedor) o seu relógio Speedo acompanhado do Certificado de Garantia, devidamente preenchido, e da Nota Fiscal de Compra.

Este certificado garante ao comprador o direito a qualquer serviço de assistência técnica, incluindo reparo e substituição de componentes, sem qualquer ônus, por um prazo de 12 meses a partir da data de aquisição, desde que o problema identificado seja relacionado, exclusivamente, ao funcionamento do relógio (defeito de fabricação). Entretanto, os direitos à garantia deixam de ser válidos nas situações em que se evidencia a abertura do relógio por pessoa não autorizada, uso indevido ou dano acidental.

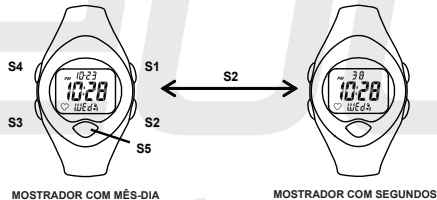
Desta forma, não são cobertos pela garantia:

- Arranhões (e/ou quebra) do visor do relógio, caixa, pulseira ou fechos;
- Danos ou alterações na aparência apresentados em caixas, pulseiras, fundos e demais componentes expostos ao ambiente, provocados por calor excessivo, substâncias químicas ou orgânicas ou ainda, por desgaste relacionado ao uso regular;
- Danos provocados pela entrada de umidade, mesmo para relógios resistentes à água (Water Resistant), quando identificados travamento incorreto da coroa ou ação de pressões superiores a qual ele resiste (vide tabela de Resistência).

RECURSOS

- 4 modos de operação: Hora, pulsação, cronômetro e alarme;
- Modo Hora: indicação de dia da semana, horas, minutos e segundos ou mês e dia, formato 12 ou 24 horas, calendário automático de 2000 a 2049, sinal horário e alarme;
- Modo Pulsação: indicação da frequência cardíaca atual, zona de treinamento programável (limite superior e inferior) com alarme, frequência média, tempo de treinamento dentro da zona, consumo de caloria;
- Modo cronômetro: resolução de centésimos de segundo, máximo de 24 horas, tempo parcial;
- Iluminação de fundo eletroluminescente.

OPERAÇÃO DOS BOTÕES



S1: INICIAL/PARCIAL

- Sinal horário ligado/desligado;

- Tempo inicial/parcial (com o cronômetro);
- Alarme ligado/desligado;
- Ajuste avançado (Modo Ajuste).

S2: PARAR

- Mostrador mês - dia/segundos;
- Parar (Modo Cronômetro);
- Selecionar dados do mostrador (cronômetro parado);
- Alarme ligado/desligado;
- Ajuste reverso (Modo de Ajuste).

S3: MODO

- Alteração de Modo;
- Selecionar Ajuste (Modo Ajuste).

S4: AJUSTAR/ZERAR

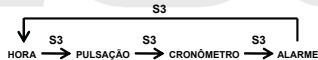
- Ajustar (pressionar e segurar);
- Reconectar relógio e transmissor;

- Zerar cronômetro e dados (pressionar e segurar quando o cronômetro estiver parado);
- Sair (Modo de Ajuste).

S5: ILUMINAÇÃO DE FUNDO ELETROLUMINESCENTE.

ALTERAÇÃO DE MODO

Pressionar o botão S3 para operação de alteração de modo. A sequência é mostrada a seguir:



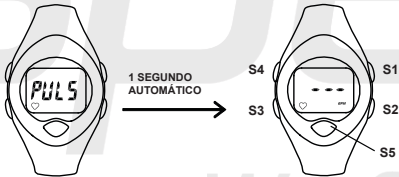
Observação:

Em qualquer modo, pressionar e segurar o botão S3 por 3 segundos para alterar diretamente para o modo Hora.

MEDIÇÃO DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Seguir os passos abaixo para usar a função de medição de frequência cardíaca:

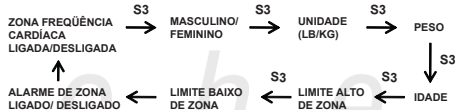
a) Entrar dados para monitor cardíaco:



- Pressionar o botão S3 para entrar no modo Pulsação. "PULS" será

exibido no mostrador rapidamente;

- Pressionar e segurar o botão S4 por 2 segundos para entrar no modo de ajuste. "ZONE HR" (ZONA FREQUÊNCIA CARDÍACA) será exibido piscando no mostrador;
- Pressionar o botão S1 (avançado) ou S2 (reverso) para ajustar os dados (piscando). Pressionar e segurar o botão S1 ou S2 para ajuste rápido;
- Pressionar o botão S3 para selecionar o próximo dado para ajuste. A seqüência é mostrada a seguir:



- Após entrar todos os dados, pressionar o botão S4 para sair do modo de ajuste.

Observações:

1. Se a zona de frequência cardíaca e alarme de zona estiverem ajustados para “ligado”, um bipe irá soar a cada 5 segundos quando a frequência cardíaca estiver abaixo do “Limite Baixo de Zona”, e dois bipes irão soar quando a frequência cardíaca estiver acima do “Limite Alto de Zona”.
2. Se a zona de frequência cardíaca estiver ajustada para “desligada”, não haverá nenhum alarme de zona e “Tempo na Zona” não será exibida no modo cronômetro.
3. Os valores pré-ajustados para “Limite Alto de Zona” e “Limite Baixo de Zona” dependem do sexo e idade de acordo com a seguinte fórmula:

Masculino: Limite Alto = $220 - \text{Idade}$ Limite Baixo = $(220 - \text{Idade}) \times 0.7$
Feminino: Limite Alto = $226 - \text{Idade}$ Limite Baixo = $(226 - \text{Idade}) \times 0.7$

O usuário pode ajustar seus limites individuais após entrar com os dados de sexo e idade.

4. Se a unidade ou peso forem alterados, o cronômetro será zerado, e todos os dados apagados automaticamente.
5. O peso pode ser ajustado de 20 a 299 LB (libras) (ou KG).
6. A idade pode ser ajustada de 1 a 99.
7. Ambos “Limite Alto de Zona” e “Limite Baixo de Zona” podem ser ajustados de 40 a 240 BPM (Batimentos por Minuto).
8. Se nenhum botão for operado por aproximadamente 3 minutos no modo de ajuste, o relógio irá retornar para o modo Pulsação automaticamente.

Dicas de treinamento:

Há 3 zonas de treinamento:

A Zona da Saúde (50 a 70% da frequência cardíaca máxima)

Essa zona é para iniciantes e pessoas que não têm praticado exercícios há muito tempo. Quando estiver se exercitando na Zona da Saúde a intensidade deve ser baixa e relaxada.

A Zona da Boa Forma (70 a 80% da frequência cardíaca máxima)

O exercício físico nessa zona aprimora sua boa forma, quando você já tem se exercitando há algum tempo e se sente em boa forma física. Se você se exercitar regularmente na intensidade da Zona 2, o coração se torna mais forte bem como ajuda a converter comida em energia.

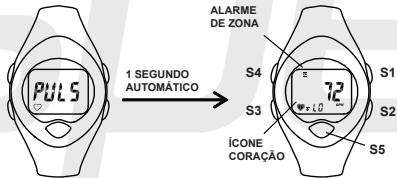
A Zona de Alta Performance (80 a 100% da frequência cardíaca máxima)

Exercício físico nessa zona é para atingir sua máxima boa forma. É geralmente somente recomendado para as pessoas que conseguem se exercitar na Zona da Boa Forma por 30 a 45 minutos sem problemas. A intensidade deve ser aumentada passo a passo.

b) Equipando o transmissor (cinta peitoral)

- Prender o transmissor a cinta elástica fornecida. Colocar o colchete de pressão na cinta elástica verticalmente de baixo pra cima dentro do eletrodo na parte final do transmissor. Colocar a cinta elástica exteriormente e empurrar o colchete de pressão com firmeza dentro do eletrodo até estalar;
- Ajustar o transmissor no seu peito abaixo do músculo peitoral. O sensor deve ser colocado diretamente na sua pele;
- Mover a cinta peitoral até obter um contato ótimo. Pode durar um tempo até que se encontre um contato estável.

c) Medição de Frequência Cardíaca



- Pressionar o botão S3 para entrar no modo Pulsação. "PULS" será exibido no mostrador rapidamente;
- O ícone de coração pisca quando o sinal de frequência cardíaca

é recebido do transmissor e a frequência cardíaca é exibida no mostrador. Pode demorar um tempo para se conseguir o valor correto;

- Se a zona de frequência cardíaca e alarme de zona estiverem ajustados para "ligado", um bipe irá soar a cada 5 segundos quando a frequência cardíaca estiver abaixo do "Limite Baixo de Zona", e dois bipes irão soar quando a frequência cardíaca estiver acima do "Limite Alto de Zona". O mostrador ficará conforme segue:



ABAIXO "LIMITE BAIXO DE ZONA"



ABAIXO "LIMITE ALTO DE ZONA"

Observações:

1. Se nenhum sinal de frequência cardíaca for recebido por 1 minuto, a conexão entre o relógio e o transmissor será cortada automaticamente, e o ícone " - - - " será exibido no mostrador. Para reconectar, pressionar o botão S4, e o ícone " - - - " começará a piscar ou a frequência cardíaca será exibida.
2. A medição de frequência cardíaca não será obtida quando a iluminação de fundo estiver ligada ou o alarme estiver soando.
3. Se a zona de frequência cardíaca estiver ajustada para "desligada" não haverá nenhum alarme de zona ou limite de indicação alto/baixo.
4. Se nenhum sinal de frequência cardíaca for recebido e nenhum botão for operado por aproximadamente 3 minutos no modo Pulsação, o relógio irá alterar para o modo Hora automaticamente.

OPERAÇÃO DO CRONÔMETRO (dentro do Modo Pulsação)



- Pressionar o botão S3 para entrar no modo cronômetro. "CHRO" será exibido no mostrador rapidamente;
- O ícone de coração pisca quando o sinal de frequência cardíaca

é recebido do transmissor e a frequência cardíaca é exibida no mostrador;

- Pressionar S1 para iniciar o cronômetro;
- Centésimos de segundo são exibidos na fileira superior enquanto minutos e segundos são exibidos na fileira do meio do mostrador. Após uma hora os segundos são exibidos na fileira superior enquanto horas e minutos são exibidos na fileira do meio do mostrador;
- Se a zona de frequência cardíaca e alarme de zona estiverem ajustados para “ligado”, um bipe irá soar a cada 5 segundos quando a frequência cardíaca estiver abaixo do “Limite Baixo de Zona”, e dois bipes irão soar quando a frequência cardíaca estiver acima do “Limite Alto de Zona”. O mostrador ficará conforme segue:



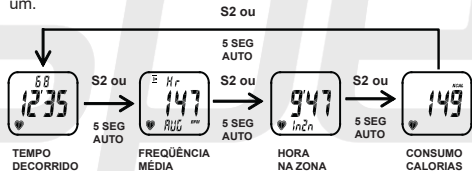
ABAIXO “LIMITE BAIXO DE ZONA”



ACIMA “LIMITE ALTO DE ZONA”

- Pressionar o botão S1 novamente para obter o tempo parcial, “SPL” irá piscar e o tempo parcial será mostrado por 10 segundos no mostrador, após isso, o mostrador irá retornar a tempo atual corrido do cronômetro.
- Pressionar o botão S2 para parar o cronômetro.
- Se a zona de frequência cardíaca estiver ajustada para “ligada” após o cronômetro ser desligado, “Tempo decorrido”, “Frequência Cardíaca Média”, “Tempo na Zona” e “Consumo de Calorias” serão exibidos no mostrador seqüencialmente, cada um por 5

segundos. Pressionar o botão S2 para recordar os dados um por um.



- Pressionar o botão S1 para reiniciar o cronômetro ou pressionar e segurar o botão S4 por 2 segundos para zerar o cronômetro e todos os dados armazenados ("CLr" é exibido).

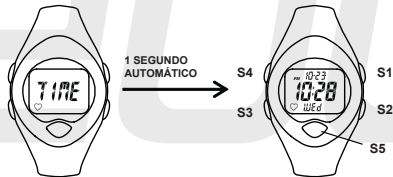
Observações:

1. Se nenhum sinal de freqüência cardíaca for recebido por 1 minuto, a conexão entre o relógio e o transmissor será cortada automaticamente, e o ícone "-" será exibido no mostrador. Para reconectar, pressionar o botão S4, e o ícone "-" começará a piscar ou a freqüência cardíaca será exibida.
2. A medição de freqüência cardíaca não será obtida quando a iluminação de fundo estiver ligada ou o alarme estiver soando
3. A resolução do cronômetro é de centésimos de segundo para a primeira hora, e de 1 segundo para o restante. Após 24 horas o cronômetro irá parar automaticamente.
4. Se a zona de freqüência cardíaca estiver ajustada para "desligada" não haverá nenhum alarme de zona ou limite de indicação ou "Tempo na Zona" exibidos.
5. "Freqüência Cardíaca Média" = Total de freqüências cardíacas ÷

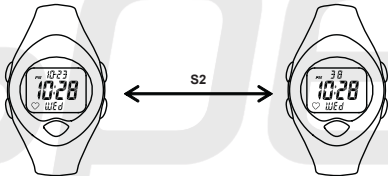
Números de amostras.

6. “Tempo na Zona” é o tempo (excluindo centésimos de segundos) que a frequência cardíaca permanece dentro dos limites alto/baixo ajustados.
7. O “Consumo de Calorias” (exibido em KCAL) depende do peso, frequência cardíaca do usuário e do tempo de exercício.
8. Se não houver nenhum sinal de frequência desde a entrada do modo cronômetro, o ícone “- - -” será exibido no mostrador.
“Frequência Cardíaca Média”, “Tempo na Zona” e “Consumo de Calorias” não poderão ser exibidos.

AJUSTE DE HORA E SINAL HORÁRIO



- Pressionar o botão S3 para entrar no modo Hora. “TIME” (“HORA”) será exibido no mostrador rapidamente;
- Pressionar o botão S2 para alterar entre exibição de “Mês e Dia” ou “Segundo”;



- Pressionar e segurar o botão S4 por 2 segundos para entrar no modo de ajuste. Os dígitos de hora começam a piscar;
- Pressionar o botão S1 (avançado) ou S2 (reverso) para ajustar os dígitos piscando. Pressionar e segurar o botão S1 ou S2 para ajuste rápido;

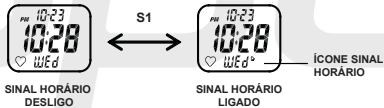
- Pressionar o botão S3 para selecionar os próximos dígitos ou o formato de 12/24 horas para ajuste. A seqüência segue abaixo:



- No ajuste de segundos, pressionar o botão S1 ou S2 enquanto os dígitos de segundo contam de 30 a 59 para zerar os dígitos e um minuto ser adicionado ao dígito de minutos;
- O ano pode ser ajustado de 2000 a 2049;
- No ajuste do formato 12/24Hr, pressionar o botão S1 ou S2 para selecionar o formato de exibição de 12-horas ou 24-horas. Se o formato de 12 horas for selecionado, haverá um ícone "PM";
- Após todos os ajustes estarem completos, pressionar o botão

S4 para sair do modo de ajuste. O dia da semana será ajustado automaticamente;

- Pressionar o botão S1 para alterar a função de sinal horário entre ligado e desligado. Se a função de sinal horário estiver “ligada”, ícone de sinal horário será exibido no mostrador.

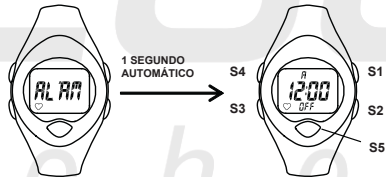


Observações:

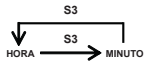
- Se a função de sinal horário estiver ajustada para “ligado”, um sinal soará a toda hora cheia e haverá som de botão de confirmação;

- Se não houver nenhuma operação por aproximadamente 3 minutos no modo de ajuste, o relógio irá retornar ao modo de Hora automaticamente.

AJUSTE DE ALARME



- Pressionar o botão S3 para entrar no modo Alarme. "ALRM" será exibido no mostrador rapidamente;
- Pressionar e segurar o botão S4 por 2 segundos para entrar no modo de ajuste. Os dígitos de hora começam a piscar;
- Pressionar o botão S1 (avançado) ou S2 (reverso) para ajustar os dígitos piscando. Pressionar e segurar o botão S1 ou S2 para ajuste rápido;
- Pressionar o botão S3 para selecionar os próximos dígitos para ajuste. A seqüência segue abaixo:



- Todos os ajustes estarem completos, pressionar o botão S4 para

sair do modo de ajuste;

- Pressionar o botão S1 ou S2 para alterar a função alarme entre ligado e desligado. Se a função de alarme estiver ajustada para "ligado", o ícone de alarme será exibido.



Observações:

1. O alarme soa diariamente por 20 segundos na hora no alarme, se o mesmo estiver "ligado". Pressionar qualquer botão para parar o alarme.

2. A função alarme é automaticamente ajustada para “ligado” na entrada no modo de ajuste.
3. No formato de exibição de 12 horas haverá um ícone AM ou PM para a hora do alarme.
4. Se não houver nenhuma operação por aproximadamente 3 minutos no modo de ajuste, o relógio irá retornar ao modo de Alarme automaticamente.

ZERAR O RELÓGIO

- Pressionar e segurar S1, S2, S3 e S4 simultaneamente por 1 segundo. Todos os segmentos do mostrador serão “desligados” e o relógio será zerado. Após zerar, os padrões de teste serão exibidos por poucos segundos, e finalmente o mostrador ficará conforme a seguir:



MANUTENÇÃO

- Não expor o relógio a temperaturas extremas, vibração ou choque;
- Limpá-lo com um tecido leve. Não utilizar solventes ou produtos de limpeza;
- Gentileza não tentar consertar o relógio. Contatar o ponto de venda original. Gentileza trocar a bateria antes de prestar reclamação. Não há garantia caso a peça seja manuseada ou aberta de forma imprópria.

Freqüência de Transmissão: 5,1 KHz

ASSISTÊNCIA TÉCNICA

Belo Horizonte-BH

Seculus da Amazônia S/A

Av. Afonso Pena, 3.577 - Loja 08 - Mangabeiras - Cep: 30.130-008

FONE: (031) 3516-7600 / FAX: (031) 3516-7658

Manaus-AM

Seculus da Amazônia S/A

Rua Voluntários da Pátria, 635 - Vila da Prata - Cep: 69.030-520

FONE: (092) 2121-7600 / FAX: (092) 3625-4825

Rio de Janeiro-RJ

Seculus da Amazônia S/A-Filial RJ

Av. Nilo Peçanha, 50 - Sala 1106 - Centro - Cep: 20.044-900

FONE: (021) 3512-9202 / FAX: (021) 3512-9200

São Paulo-SP

Seculus da Amazônia S/A

Rua Conselheiro Crispiniano, nº. 344 – 10º andar

Conjuntos 1008 – 1009 e 1010 - Centro - Cep: 01037-908

FONE: (011) 3512-9200 / FAX: (011) 3512-9208

Salvador-BA

Relojoaria Lisboa

Avenida Tancredo Neves, nº. 274 – Centro Empresarial Iguatemi

Bloco A – Sala nº. 315 – Caminho das Flores - Cep: 41820-020

FONE/FAX: (071) 3450-4829

A relação de Assistências técnicas pode sofrer alterações sem aviso

prévio. Para consultar a lista atualizada visite o site

www.speedowatches.com.br

Call Center: 031-3516-7699



SISTEMA DE QUALIDADE

PRODUZIDO NO
PÓLO INDUSTRIAL
DE MANAUS



CONHEÇA A AMAZÔNIA

speedo 
w a t c h e s

Desenvolvido e distribuído exclusivamente no Brasil por Seculus da Amazônia S.A.
Avenida Afonso Pena, 3577, 4º andar | Mangabeiras | Cep: 30130-008 | Belo Horizonte | MG
Fone: (31) 3516-7600

© 2007 SPEEDO. INC www.speedowatches.com.br