

## שעון דופק דגם JS-713A הוראות הפעלה



### Transmitter belt



## הוראות הפעלה

מדריך זה נועד לאפשר לכם הפעלה קלה ומהירה של מד הדופק שלך. אנו מקווים שהוא יסייע לכם להכיר את המוצר ואת השימושים השונים שלו. אנא קראו היטב את כל המסמכים באריזה לפני שתשתמשו במד הדופק החדש שלכם. כך תחסכו זמן יקר ותשמרו על השעון במצב טוב.

**המדריך למשתמש נכתב בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד. מד הדופק מתאים לשני המינים בכל מקרה של סתירה בין חוברת ההפעלה באנגלית לעברית – יש לפנות לחוברת היצרן באנגלית (המצורפת לערכה) – ט.ל.ח.**

**למוצר זה יש תכונות עמידות בפני גשם אך לא לשחיה או לשהיה ארוכה במים**

### מאפיינים:

שעון הדופק מודד את קצב הלב שלך בדייקנות ובמהימנות ומספק מידע על האופן שבו גופך מגיב למאמץ גופני, כדי שתוכל להפיק את המקסימום מהאימון שלך ולנצל את זמנך ביעילות.

- שעון דופק אלחוטי מדויק ביותר
- מציג את קצב הלב באחוזים מהמקסימום האפשרי בהתבסס על גיל המתאמן/ת
- מציג קלוריות ושריפת שומנים
- מציג מדד אחוזי שומן בגוף BMI – (Body Mass Index)
- אפשרות לקבוע תחומים לקצב הלב בכדי להזכיר למתאמן להישאר בתחום המתאים
- מציג את זמן האימון, קצב לב מקסימלי במשך האימון, קצב לב ממוצע מתחת ומעל לערכי היעד

**הערה חשובה: מד הדופק משמש בעת אימון ספורטיבי רגיל ואינו משמש כמכשיר רפואי**

### כפתורים:

#### MODE .1

- לעבור בין מצב שעון/לוח שנה למצב קצב לב/אימון
- לחץ במשך 2 שניות להיכנס למצב הגדרות
- שנה את פרמטרים

#### Select .2

- לשינוי פונקציות
- להעלות את הערכים

#### START.3

- התחלה/עצירה של שעון העצץ הטיימר וזמן האימון
- להוריד את הערכים

#### LIGHT.4

- להפעיל את תאורת הרקע
- החזק במשך 2 שניות בכדי לאפס את זמן ההקלטה
- אחזור זיכרון (בזמן האימון מציג תת מצב של הטיימר)

### מצבי הפעלה:

ראה שרטוט מס 1 בכדי לראות איך לעבור ממצב למצב

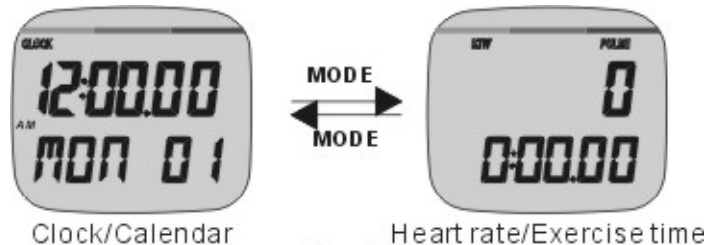


Fig 1

### איך להשתמש בתאורת רקע:

לחיצה על כפתור LIGHT תפעיל את תאורת הרקע למשך 5 שניות.

### שעון/תאריכון/אזעקה/כרונומטר ושעון עצר:

1. הפעלה

ראה שרטוט מס 2 למעבר בין המצבים.

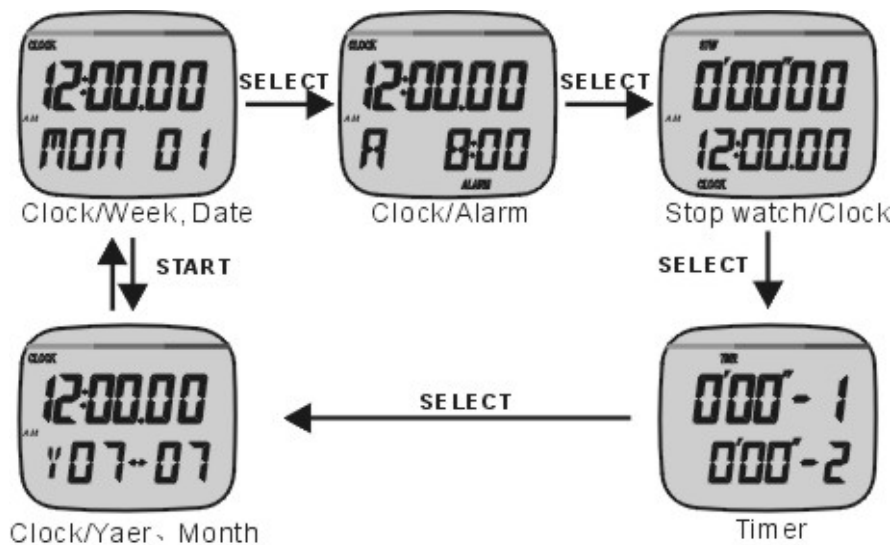
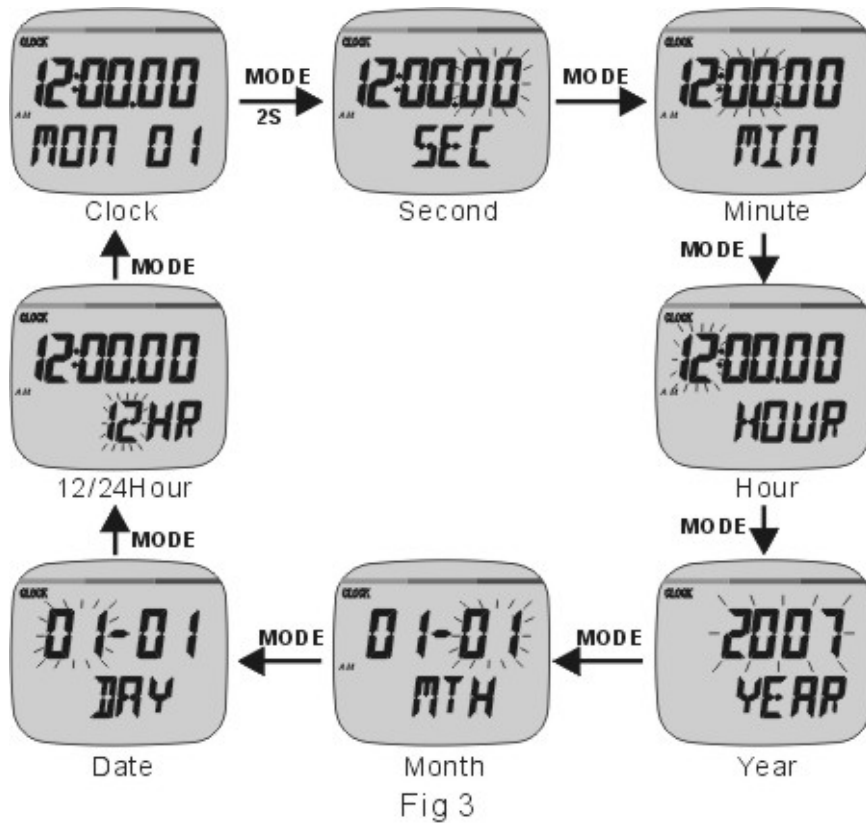


Fig 2

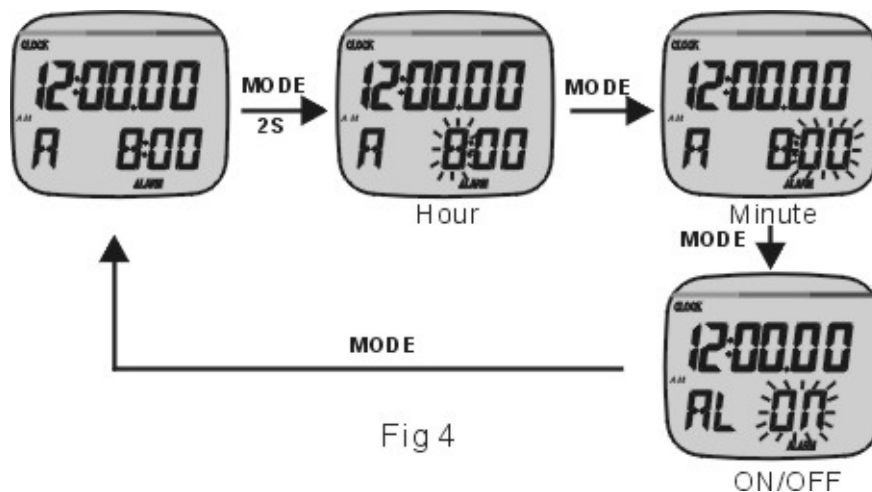
### 2. כיוון תאריכון/שעון

במצב Clock/Year, Month או Clock/Week, Date לחץ על כפתור MODE במשך 2 שניות בכדי להיכנס למצב כיוון תאריכון/שעון. התצוגה תהבהב, לחץ על כפתור SELECT בכדי להעלות את הערכים או כפתור START בכדי להורידם. לחץ, פעם נוספת, על כפתור MODE בכדי לאשר את הערך ולעבור לערך הבא עד לסיום הכיוון. סדר הכיוון הוא כמתואר בשרטוט מס 3 (שימו לב: ערך השניות יכול להיות מכוון רק לאפס (0), אין אפשרות לכוון לכל ערך אחר).



**3. צלול אתרעה (Alarm)**

- איך לכוון את הצלול – במצב של Clock/Alarm, לחץ על כפתור MODE בכדי להיכנס למצב של כיוון הצלול. השדה המתעדכן יהבהב, לחץ על כפתור SELECT בכדי להעלות את הערכים או כפתור START בכדי להורידם. לחץ, פעם נוספת, על כפתור MODE בכדי לאשר את הערך ולעבור לערך הבא עד לסיום הכיוון. סדר הכיוון הוא כמתואר בשרטוט מס 4.



- הפעלה/כיבוי של הצלול – במצב של Clock/Alarm לחץ על כפתור START לפעיל/לכבות את מצב הצלול. כאשר הצלול פועל יופיע הסימן **AL**, והשעון יצלל במשך 30 שניות בהגיעו לזמן שהוגדר.



1. הפעלה

ראה שרטוט מס 5 למעבר בין המצבים.

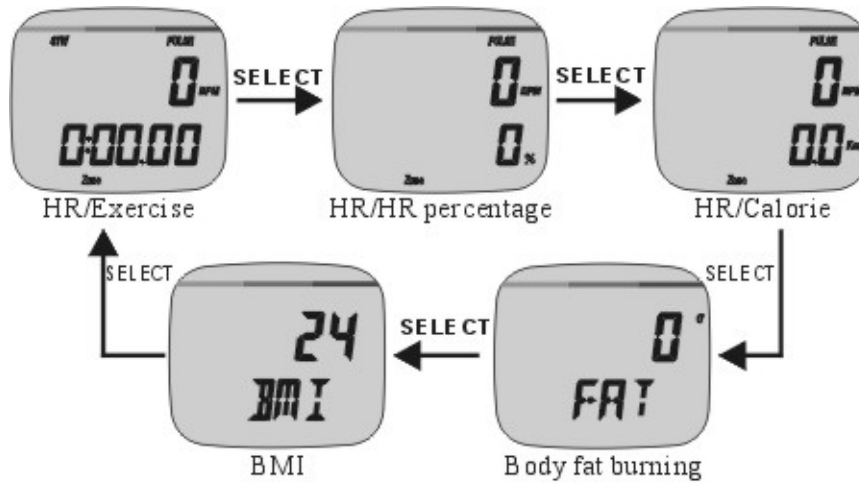


Fig 6

2. הכנסת נתונים אישיים, עוצמת האימון ודופק מטרה

לפני שימוש ראשון במד הדופק יש להכניס נתונים אישיים ועוצמת האימון אחרת הנתונים שיראה מד הדופק כמו אחוז מדופק המטרה, צריכה קלוריות, שריפת שומנים ו BMI יהיו שגויים בכל מצב של מד הדופק לחיצה על כפתור MODE במשך 2 שניות תכניס אותכם למצב של כיוון פרמטרים. ראה שרטוט מס 7.

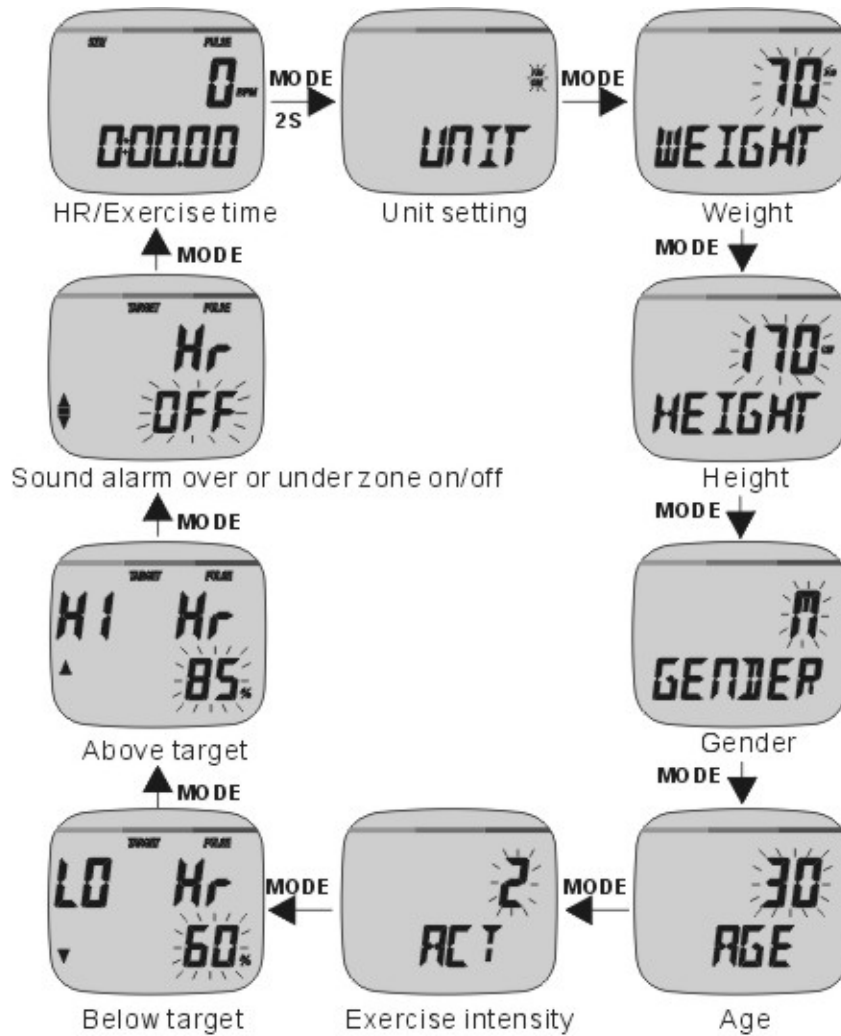


Fig 7

הערות: הסימן ACT מייצג פעילות (Activity) והכוונה היא לעוצמת האימון.

ACT-1 – הכוונה לעוצמת אימון חלשה, כמו הליכה,

ACT-2 – הכוונה לעוצמת אימון בינונית, כמו ריצה קלה ו/או רכיבה קלה על אופניים

ACT-3 – הכוונה לעוצמת אימון חזקה, כמו ריצה מהירה וארוכה ו/או רכיבה מהירה על אופניים

התחום העליון של קצב הלב צריך להיות גבוה יותר מהתחום התחתון

התחום התחתון של קצב הלב הוא 30%~99%

התחום העליון של קצב הלב הוא 31%~100%

אם מצב אתרעה על תחומי קצב הלב מופעל הסימן ZONE יבהב

### 3. רצועת החזה

רצועת החזה משמשת למדידת קצב הלב ושידורו למקלט הנמצא בשעון הדופק. ראה שרטוט 8 כיך

לראות איך לחגור את חגורת החזה בצורה נכונה.



Fig 8

- א. הרטב, במעט מים, את החלקים המוליכים על גבי הרצועה  
 ב. חגור את הרצועה על החזה, התאם את החגורה כך שהמסדר ימצא מתחת לאישור שריר החזה צמוד לאיזור הלב, בכדי לקבל את חזק מהלב.  
**הערה: ביצועי מד הדופק מושפעים ממיקום המשדר. הזז את הרצועה עד לקבלת נתונים אופטימליים.**

טווח אפקטיבי

מד הדופק יתחיל לעבוד מיידית עם התקנת הסוללות. מרחק מקסיצלי בין השעון לרצועה לא יעלה על 80 ס"מ. אם האות נהחה לא יציב:

- א. קצר את המרחק בין השעון לרצועה  
 ב. התאם את מיקום הרצועה  
 ג. בדוק את הסוללות והחלף במידת הצורך

#### 4. מדידת הדופק

לחץ על כפתור MODE לעבור ממצב של שעון למצב של מדידת דופק/אימון. ראה שרטוט מס 9.



Fig 9

**הערה חשובה: אין למדוד קצב לב אם מותקן בחזכם קוצב לב.**

#### 3. איפוס

במצב של Heart Rate/Exercise time, ראה שרטוט מס 9, כאשר שעו האימון מופסק, לחץ LIGHT במשך 2 שניות בכדי לאפס את שעון האימון. במצב של Heart Rate/Calorie/fat burnt לחץ LIGHT במשך 2 שניות בכדי לאפס את הנתונים ראה שרטוט מס 10.

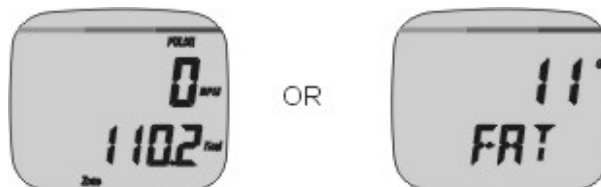


Fig 10

#### הערות:

- אין אפשרות לאפס את שני המונים בבת אחת יש לאפס את זמן האימון ואח"כ לעבור למצב איפוס צריכת הקלוריות ושריפת השומן
- אם ברצונכם לדעת את המדדים הכוללים של צקיכת הקלוריות ושריפת השומן אין לאפס את הנתונים לאחר כל אימון אלא רק את משך האימון

#### 4. תחילת מדידה

לחץ SELECT בכדי להציג HR/Exercise time, לחת START להתיחל את מדידת זמן האימון. במהלך מדמדת הדופק סימן HR יהבהב על המסך. לפי מדמדת אחוז קצב הלב אתרעת התחומים תופעל לפי 3 אזורים: פחות מ 60%, בין 60%~85%, מעל ל 85%. לחץ על SELECT לבדוק את קצב הלב, זמן האימון, אחוז קצב הלב, צריכת קלוריות, שריפת שומן ו BMI.

#### הערות:

- במהלך האימון אם קצב הלב הוא יותר מהתחום העליון שהוגדר הסימן ▲ ו ZONE יהבהבו ו 2 צפופים ישמעו כל 15 שניות. אם קצב הלב הוא פחות מהתחום התחתון שהוגדר הסימן ▼ ו ZONE יהבהבו ו 2 צפופים ישמעו כל 15 שניות.
- במהלך האימון מעבר למצב CLOCK יציג את השעה הסימן HR ימשיך להבהב ומדידת קצב הלב לא תושפע

#### 5. סיום מדידה

אם השעון לא מקבל נתונים במשל 2 דקות הוא יעבור, אוטומית, למצב שעון זמן האימום יעצר

#### קריאת נתונים

1. בסיום האימון לחץ START לעצירת המדידה
2. במצב Heart Rate/ exercise time לחץ LIGHT לבדיקת:
  - Average HR/ exercise time מתחת לתחום שהוגדר
  - Average HR/ exercise time בתוך התחום שהוגדר
  - Maximum HR/ exercise time מעל לתחום שהוגדר

ראה שרטוט מס 11

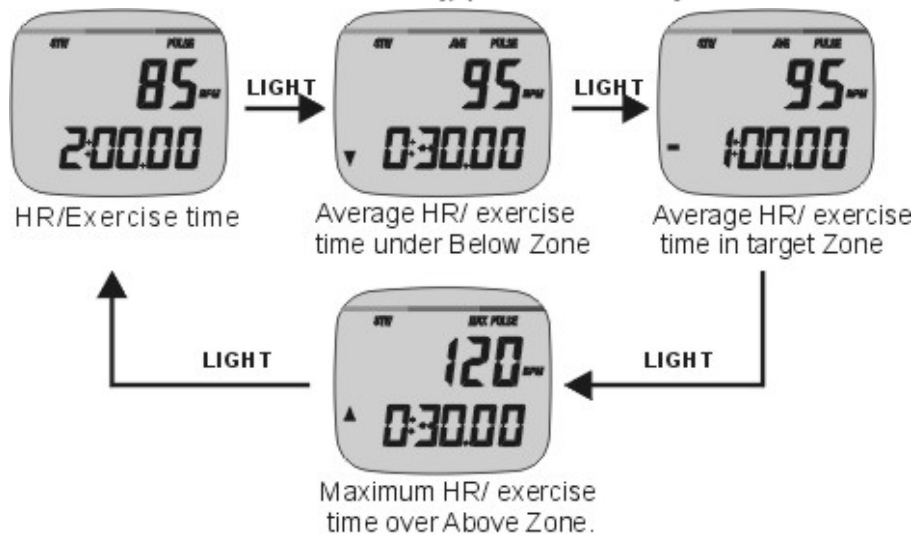


Fig 11

## החלפת סוללות

1. החלפת סוללה בשעון



Fig 13

2. החלפת סוללה ברצועת החזה

ראה שרטוט מס 14

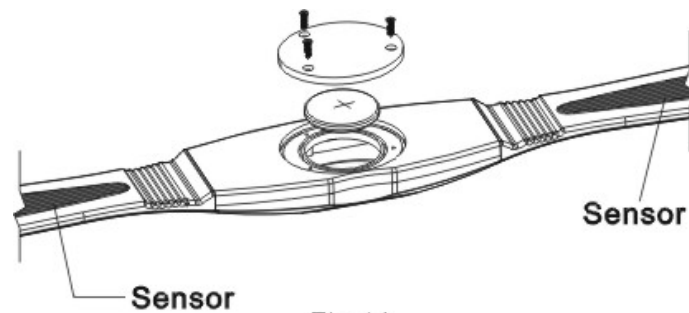


Fig 14

## מאפיינים טכניים

### 1. שעות ותאריכון

Date and time format: hour, minute, second, year, month, week, 12/24H

100 years auto-calendar: 2000-2099

Alarm: 1 daily alarm (hour: minute)

### 2. מד עצר

Count range: 0M00S00~59M59S99~99H59M59S

Within one hour with 1/100second

### 3. טיימר

Two timers: 99minute59second

### 4. מתאים לשיטה המטרית ולשיטה האימפריאלית (הנהוגה בארה"ב)

### 5. מידות אישיות

Weight: 20~200 kg (Default: 70kg) Or 45~440 lbs (Default: 154lbs)

Height: 90~240cm (Default: 170cm) Or 35~95 inches (Default: 67 inches)

Gender: Men (m), Female (f) (Default M.)

Age: 10~99 (Default: 30)

### 6. דרגות אימון: בין 1 ל 3 (1 - ברירת המחדל)

### 7. קצב לב

Heart rate range: 30~240 BPM

Resolution: 1 BPM

Accuracy:  $\pm 1$  BPM

Green zone HR percentage: <60%

Blue zone HR percentage:  $60\% \leq \text{HR percentage} \leq 85\%$

Red zone HR percentage: >85%

Target zone HR parentage range : MIN. 30%~99%

MAX. 31%~100%

### 8. תנאים סביבתיים

Operation: 0c~+50c

Storage: -100c~ +60c

Relative humidity: 10%~ 95%

### 9. סוללות

Wrist watch: 1PC CR2032 3V lithium battery

Transmitter belt: 1PC CR2032 3V lithium battery

**הגדרות :**

1. צ'ינהטיב טכנולוגיות יצור ושיווק בע"מ: היבואן
2. המוצרים – מוצרים דיגיטליים אשר יובאו ע"י צ'ינהטיב.
3. הקונה - הגורם שרכש המוצרים
4. צ'ינהטיב אחראית כלפי הקונה המקורי בלבד לתקינותם של המוצרים שיובאו ונמכרו באמצעות צ'ינהטיב לגורמים שהוסמכו למכירת המוצרים ע"י צ'ינהטיב, מוצרים שיתגלו כלקויים במשך תקופת האחריות כמפורט בסעיף 3 להלן ואשר סיבת הליקויים הנם בטיב החומרים או בתקינות עבודת המוצר, יתוקנו ו/או יוחלפו באחרים או במשופצים בעלי תפקוד מקביל בשלמותם או בחלקם, והכל בהתאם לשיקול דעתה הבלעדית של צ'ינהטיב ועל חשבונה, בכפוף לתנאים המפורטים להלן:
5. כתב אחריות זה יהא בתוקף בכפוף להגת חשבונית רכישה מקורית/ טופס קבלת ההטבה מהגורם הרוכש וכתב אחריות זה ע"י הקונה, ללא חשבונית וכתב האחריות המקורי לא יינתן שרות למוצר, כתב אחריות זה תקף למשך 12 חודשים מיום הרכישה, תקופת האחריות לא תוארך עקב בדיקות ו/או החלפות, מעבר למועדים הנקובים בסעיף זה. המוצרים ו/או החלקים המוחלפים יהיו לאחר ההחלפה רכוש צ'ינהטיב
6. צ'ינהטיב לא תהא אחראית במקרים הבאים:
  - א. במקרים בהם נוצרו הליקויים כתוצאה משמוש לא נכון או לא סביר ו/או טיפול שלא בהתאם להוראות היצרן ו/או רשלנות, הזנחה, אחזקה לקוייה, תאונה, שבר, נפילה, חדירת נוזלים ורטיבות, אספקת זרם או חשמל בלתי תקינה, פגעי טבע, חשיפה לשמש ו/או חום גבוה, חומרה או תוכנה לקויים ו/או חיבור לקוי במתח החשמל אליו מתחבר המוצר, חיבור ו/או תקלה במכשיר הטלפון/מחשב עמו קשור המוצר, פתיחת גוף המוצר וכל פעולה אחרת שאינה קשורה בשימוש הרגיל במוצר לפי ההוראות המצורפות ב.במקרה של תקלות בציוד שלא סופק ע"י צ'ינהטיב ו/או שינויים שלא עפ"י הרשאת היבואן
7. אחריות צ'ינהטיב מוגבלת לתיקון המוצרים בלבד. צ'ינהטיב לא תהא אחראית לנזקים ו/או הפסדים כלשהם שיגרמו לקונה ו/או לצדדים שלישיים ו/או לכל רכוש, בין במישרין ובין בעקיפין, כתוצאה מליקוי ו/או קלקול ו/או אי התאמה ו/או השבתת המוצר או חלק ממנו, ו/או כתוצאה מליקוי בהתקנתו ו/או בפעילותו ו/או מכל סיבה אחרת, צ'ינהטיב לא תהא אחראית הן במישרין והן בעקיפין לכל תקלה ו/או קלקול במכשירים אליהם מתחבר ו/או משמש המוצר כמשלים, יש לבדוק הפעלת המוצר למכשיר אחר לפני השימוש ולבדוק התאמתו – יש לבדוק את המוצר עם קבלתו
8. התיקונים לפי כתב אחריות זה יתבצעו ע"י צ'ינהטיב הן טלפונית ו/או במשרדי צ'ינהטיב ו/או במעבדות שהוסמכו על ידה (להלן: "המעבדות"), בשעות העבודה המקובלות אצלן. חובת הובלת המוצר אל צ'ינהטיב ו/או אל המעבדות ומהן תחול על הקונה בלבד הן ידנית והן ע"י משלוח בדואר/שליח וזאת עפ"י שיקולה של צ'ינהטיב. אם יתברר כי הליקוי אינו בתחום אחריותה של צ'ינהטיב כאמור לעיל, יהיה הקונה חייב לשלם לצינהטיב בגין הנסיעה, העבודה, החומרים, האביזרים וכל הוצאה אחרת שנדרשו לביצוע העבודה במוצר, וכל זאת בהתאם למחירון שיהיה תקף באותה עת
9. אחריות צ'ינהטיב תתבטל מיידית ומאליה בקרות אחד או יותר מהמקרים המפורטים להלן:
  - יבוצעו תיקונים ו/או שינויים ו/או תוספות ו/או טיפולים טכניים במוצרים או בחלק מהם על ידי גורם ו/או אדם שלא הוסמך לכך על ידי צ'ינהטיב בכתב מראש. המוצרים או חלק מהם יועברו על ידי הקונה לצד שלישי. תווית הזיהוי של המוצר הוסרה או נעשתה בלתי קריאה. הליקוי נגרם כתוצאה מחיבור המוצר לציוד ו/או אביזרים, מכנית או חשמלית, שאינם מתוצרת המוצרים. שימוש במתח ו/או סוללה שאינו נכון ו/או לקוי ו/או שינוי הספק מתח המקורי. בעיות חומרה ותוכנה במחשב אליו ו/או במכשיר לו מתחבר

10. האחריות על פי תעודה זו ניתנת על ידי חברת צ'ינהטיב והנה תקפה בתחומי מדינת ישראל בלבד ובצמוד למוצר ולחשבונית הרכישה המקורית שנרכשו
11. סמכות שיפוטית הייחודית בכל הנוגע וקשור לכתב אחריות זה הנה בתי משפט המוסמכים בתל אביב
12. בכל מקרה של סתירה בין חוברת ההסבר באנגלית לעברית, יש לפנות לחוברת היצרן באנגלית - ט.ל.ח

שם וכתובת הרוכש : \_\_\_\_\_

שם המוכר : \_\_\_\_\_

תאריך ומקום רכישה : \_\_\_\_\_

המוצר הנרכש : \_\_\_\_\_

**לכבוד : צ'ינהטיב טכנולוגיות יצור ושיווק בע"מ**

**ת.ד. 346 קיבוץ געש , 60951**

**טלפון: 09-9518301 פקס: 09-9518299**

---