

содержание

1. Настройка часов
2. Перед началом плавания
3. плавание
4. По окончании плавания
5. Типичные вопросы и ответы на них
6. обнаружение проблем и их устранение

### клавиши



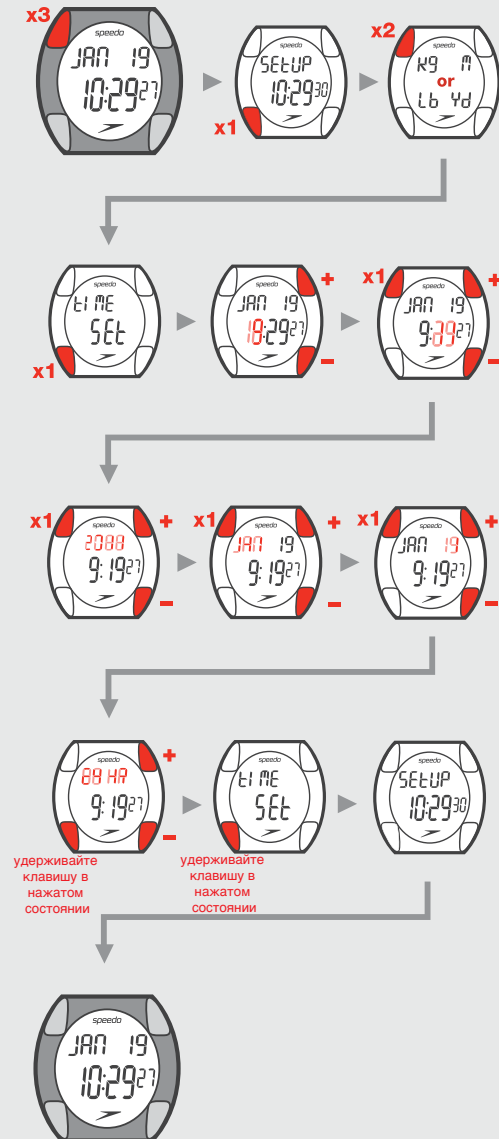
### Подсветка

Подсветка



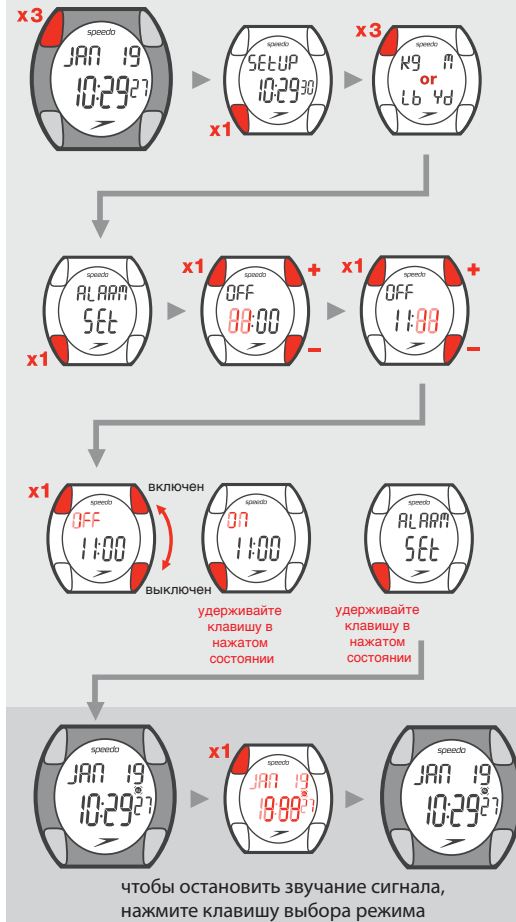
Примечание: Если в течение 10 секунд не происходит нажатие клавиш, настройка автоматически прекращается.

### настройка времени и даты



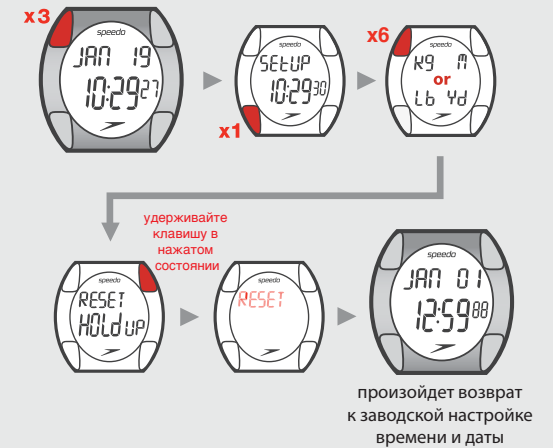
### сигнал

При задействовании функции сигнала на экране дисплея, над изображением секунд, активируется иконка в виде колокольчика. Сигнал будет звучать каждый день в установленное время в течение одной минуты или до тех пор, пока не будет нажата клавиша выбора режима

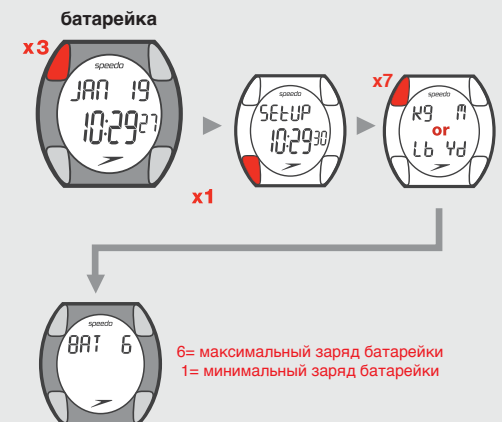


### сброс

**ВНИМАНИЕ!** Активация функции сброса приведет к стиранию информации из памяти Aquascoach и удалению всех файлов, в которых хранится информация. Настройки всех функций, выполненные пользователем, изменятся на заводские настройки, выполненные перед поставкой часов.



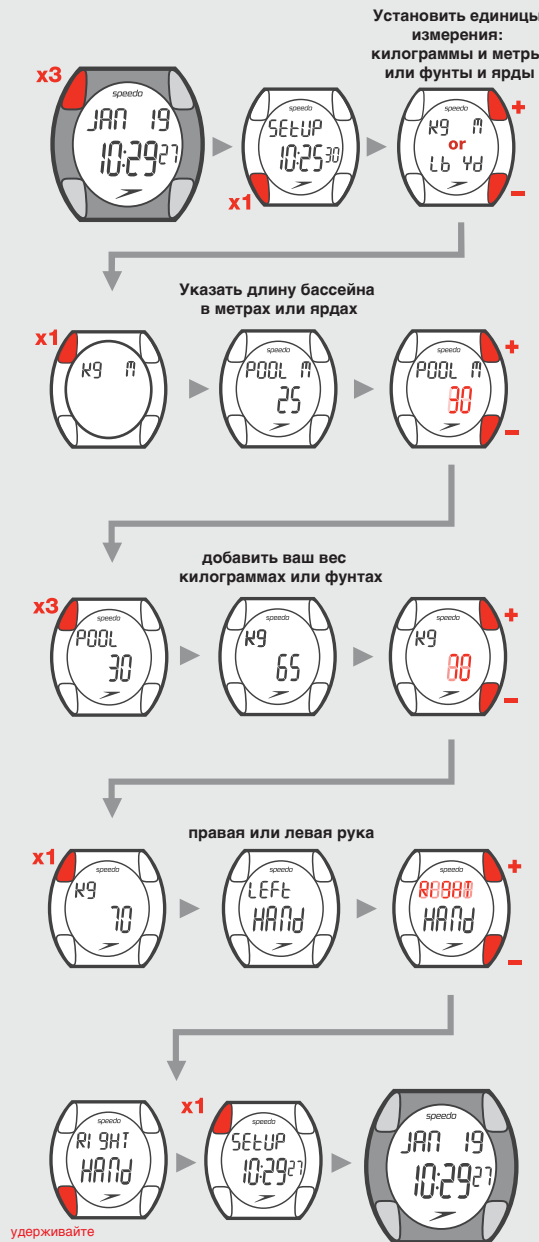
### батарея



### Что важно знать:

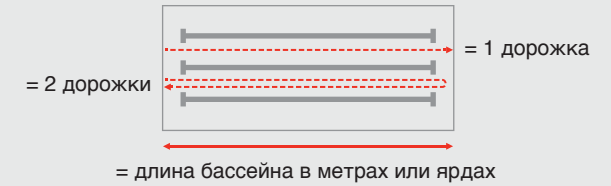
1. Часы Aquasoch предназначены для автоматического подсчета в воде количества проплываемых дорожек. Они не предназначены для выполнения этой функции на открытой воде.
2. Часы Aquasoch распознают только спортивные (правильные) способы плавания, такие как кроль на груди, брасс, плавание на спине и баттерфляй. При выполнении различных упражнений и толчков ногами или во время отдыха между заплывами часы необходимо перевести в режим ПАУЗЫ.
3. Стиль плавания можно менять только, когда вы полностью, а не частично проплыли дорожку, иначе будет зарегистрирована неправильная информация о количестве проплытых дорожек и гребков.
4. Количество гребков, отображаемое на экране дисплея, - это количество, которое производит рука, на которую надеты часы Aquasoch. Помните, что при плавании кролем на груди или плавании на спине это количество составляет только половину выполненных гребков.

### Перед началом плавания



удерживайте клавишу в нажатом состоянии

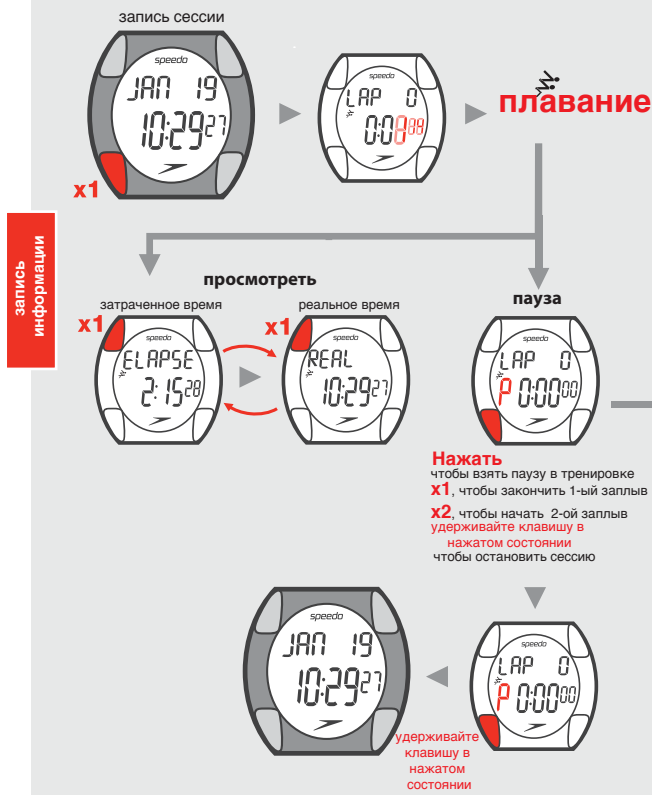
Примечание (объем памяти): 50 дневников;  
1 дневник рассчитан на 99 заплывов;  
1 заплыв рассчитан на 999 проплываемых дорожек



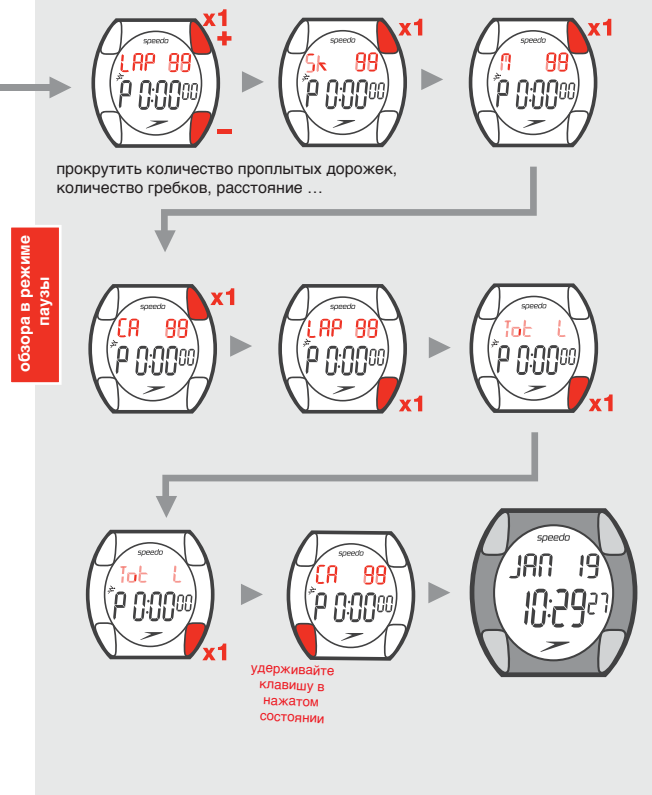
1 гребок в часах Aquasoch означает 1 полный цикл одной руки



запись информации о тренировке (плавание в бассейне)

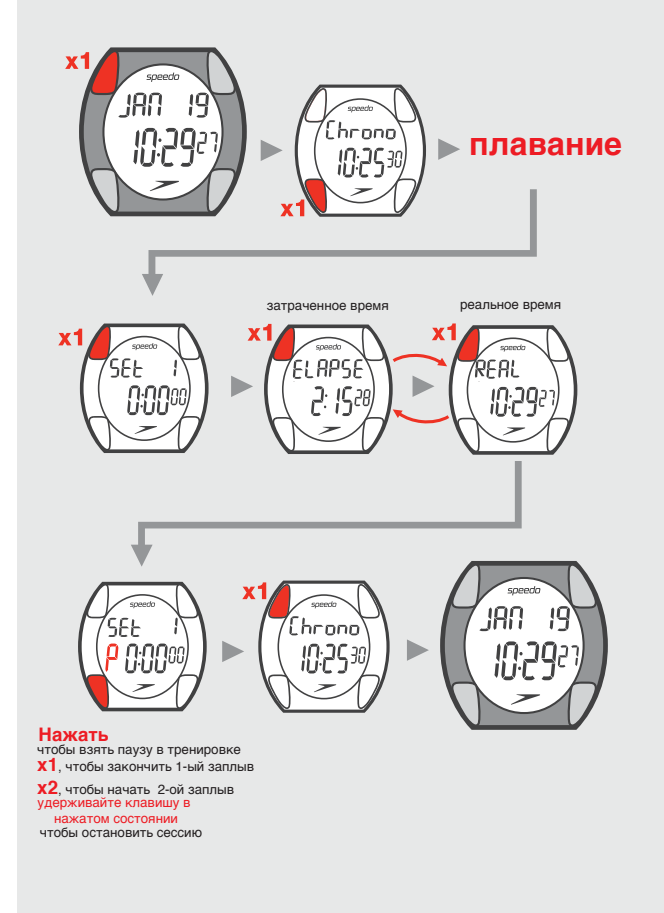


просмотр записанной информации в бассейне



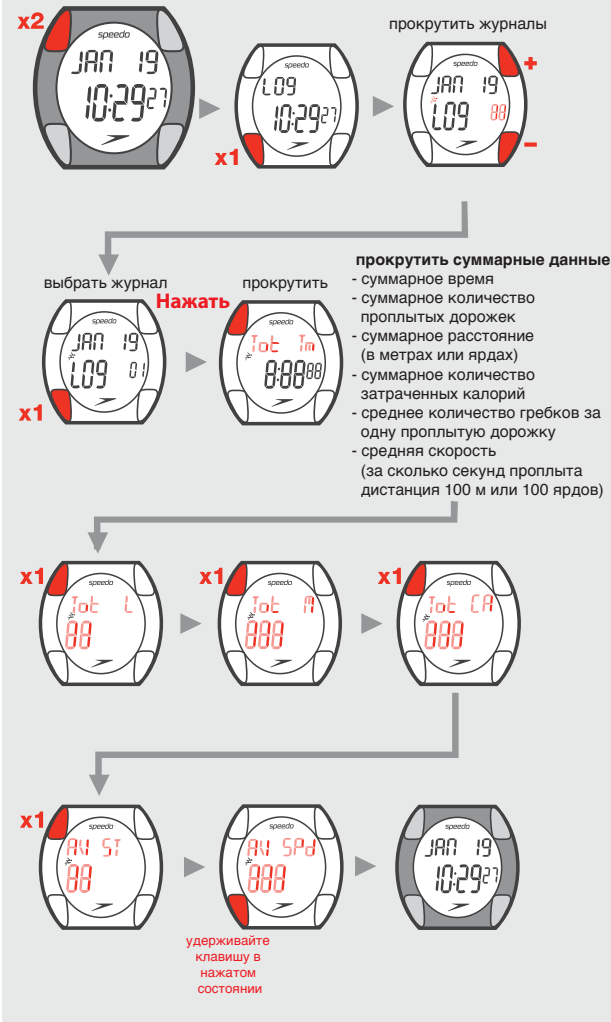
секундомер (плавание на открытой воде)

Примечание: В режиме хронометра (chrono) сенсор движения не работает.



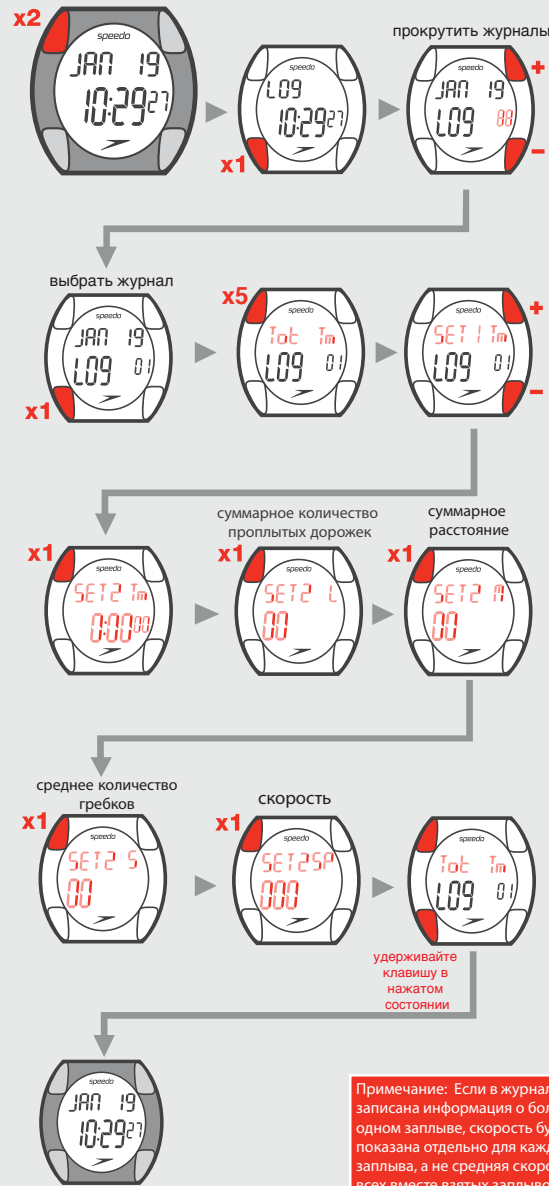
При выполнении различных упражнений или толчков ногами часы Aquasoch необходимо перевести в режим Паузы. Если часы НЕ будут переведены в режим ПАУЗЫ и если в течение 5 минут они не зафиксируют, что было проплыто какое-либо количество дорожек, тогда - чтобы продлить срок службы батарейки - часы прекратят запись информации и картинка на экране изменится на ЧАСЫ.

## просмотр информации о тренировочной сессии (плавание в бассейне)



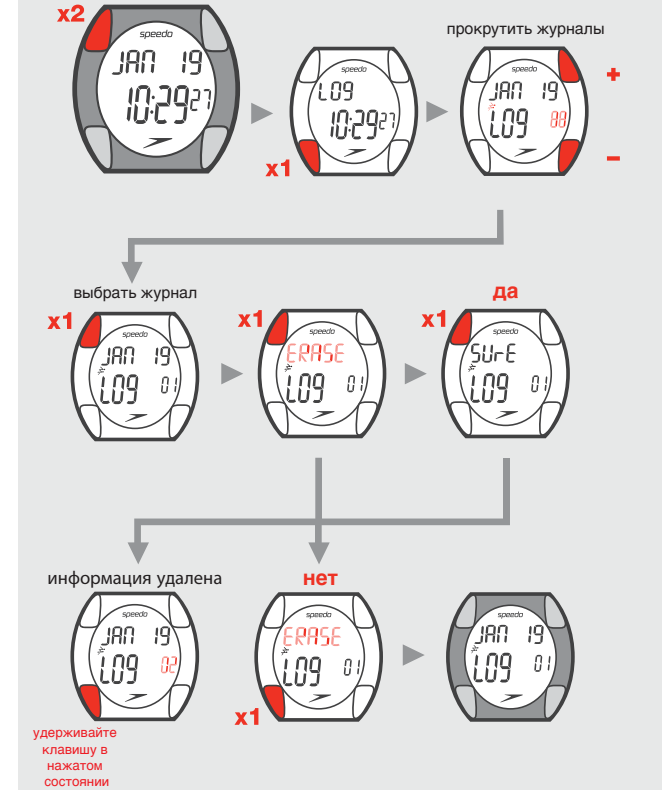
## заплывы

**ПОДСКАЗКА:** Чтобы просмотреть, как показатели отдельных заплывов (время, скорость и т.п.) отличаются друг от друга, выберите с помощью клавиши выбора режима требуемый показатель (например, время) и просмотрите заплывы, перемещая изображение вверх/вниз. Вам будут показаны результаты каждого заплыва, и вы сможете сравнить их.



**Примечание:** Если в журнале записана информация о более чем одном заплыве, скорость будет показана отдельно для каждого заплыва, а не средняя скорость всех вместе взятых заплывов.

## стирание информации



## Типичные вопросы и ответы на них

- Зачем требуется ввести свой вес?
  - o Часы Aquasoach используют эти данные, чтобы подсчитать количество затраченных калорий.
  
- Я хочу выполнять серию заплывов; могут ли часы Aquasoach записывать информацию о каждом заплыве отдельно?
  - o Да, вы можете просмотреть запись результатов каждого отдельного заплыва, а также суммарные данные всей тренировочной сессии.
  
- Часы Aquasoach не подсчитывают все проплываемые мною дорожки.
  - o Если вы получаете неточный результат, убедитесь, что часы плотно прикреплены к запястью и не вращаются вокруг него. Также постарайтесь подольше скользить по воде в начале каждой проплываемой дорожки. Это сэкономит вашу энергию и даст часам Aquasoach немного больше времени, чтобы зарегистрировать переход от одной проплываемой дорожки к следующей. Для некоторых пловцов часы могут работать эффективнее, если они надеты на другую руку.
  
- Часы Aquasoach не записывают информацию, когда я отрабатываю толчки ногами или делаю другие упражнения.
  - o Когда вы отрабатываете толчки ногами или делаете другие упражнения, часы Aquasoach должны быть переведены в режим Паузы.
  
- Работают ли часы Aquasoach при плавании на открытой воде?
  - o Часы Aquasoach предназначены только для работы в бассейне (или на открытой воде с обозначенными и отмеренными дорожками).
  
- Можно ли надевать часы Aquasoach на любую руку?
  - o Да.
  
- Когда я меняю стиль плавания посередине дорожки, часы Aquasoach показывают странные результаты.
  - o Часы Aquasoach не приспособлены распознавать изменение стиля плавания, если вы не доплыли дорожку до конца. Вы можете изменять стиль плавания только в начале новой дорожки. В противном случае, подсчет количества проплытых вами дорожек будет неточным.
  
- В каких единицах измеряется скорость?
  - o За сколько секунд спортсмен проплыл 100 метров. Большинство пловцов измеряют скорость таким способом; этот способ можно также применять, используя стационарные часы бассейна.
  
- Работают ли часы Aquasoach, если пловец выполняет поворот кувырком вперед в конце проплываемой дорожки?
  - o Да, часы Aquasoach работают в обоих случаях: при выполнении кувырков вперед и отталкивании от стенки бассейна.
  
- Работают ли часы Aquasoach в бассейнах любой длины?
  - o Да, они работают во всех бассейнах длиной свыше 15 метров/ярдов, однако перед использованием часами необходимо ввести длину бассейна. Для того чтобы зарегистрировать, что вы плывете, часам Aquasoach необходимо распознать несколько гребков. В коротком бассейне это может произойти только в конце проплываемой вами дорожки.

	ПРОБЛЕМА	ПРИЧИНА	РЕШЕНИЕ
1	Часы регистрируют намного меньше, чем проплыто, дорожек	Проблема в настройке. Наиболее распространенной ошибкой является то, что вы указали не ту руку, на которую надеты часы.	Измените установку руки в меню настройки.
2	Часы регистрируют не все проплываемые дорожки	Проблема может быть в том, что пловец делает поворот в конце дорожки быстрее, чем обычно. При быстрых поворотах период скольжения по воде короткий, и часам не хватает времени, чтобы зарегистрировать переход от одной дорожки к следующей. Примечание: Это чаще случается при плавании брассом.	Старайтесь скользить по воде немного дольше в начале каждой дорожки; это даст часам больше времени, чтобы зарегистрировать переход от одной дорожки к следующей. Дольше на одну секунду может быть достаточно.
3	Часы регистрируют не все проплываемые дорожки	попробуйте надеть часы на другую руку, которая, возможно, производит гребки более ритмично, или, если вы плаваете кролем, постарайтесь немного дольше скользить по воде при переходе от одной дорожки к следующей.	Измените установку руки в меню настройки и наденьте часы на другую руку.
4	Часы регистрируют не все проплываемые дорожки	Длина бассейна может быть слишком короткой (часам требуется 6 или 7 полных гребков, выполняемых рукой, на которую они надеты, чтобы распознать, что вы плаваете).	Используйте более длинный бассейн. Бассейн длиной 18 метров обычно подходит для большинства пловцов, но для тех пловцов, которые за один гребок продвигаются вперед дальше обычного, возможно, лучше использовать более длинный бассейн.
5	Часы регистрируют не все проплываемые дорожки	У некоторых пловцов может возникнуть эта проблема, если они чередуют стили кроль и брасс - от дорожки к дорожке.	Старайтесь скользить по воде немного дольше в начале каждой дорожки; это даст часам больше времени, чтобы зарегистрировать переход от одной дорожки к следующей. Дольше на одну секунду может быть достаточно.
6	Часы преувеличивают число проплытых дорожек, добавляя одну или две дорожки	Медленные, неритмичные гребки или изменение стиля плавания посередине дорожки.	Не меняйте стиль плавания посередине дорожки; помните, если вы остановитесь посередине дорожки из-за пловца впереди вас или перестанете выполнять плавательные движения, часы могут добавить лишнюю проплываемую дорожку.