

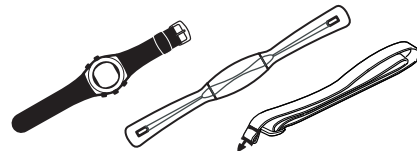


Het horloge MSC-HR10 of MSC-HR20 is uitsluitend voor sportdoeleinden en niet bestemd als vervanging voor enig medische advies.

Deze gebruiksaanwijzing bevat belangrijke veiligheids- en onderhoudsinformatie en biedt stapsgewijze instructies voor het gebruik van het product. Lees deze handleiding zorgvuldig door en bewaar het document op een veilige plaats voor toekomstig gebruik.

INHOUD VAN HET PAKKET

- Horloge
- Hartslagsensor
- Riem
- 2 x CR2032 lithiumbatterijen (geïnstalleerd)



INHOUDSOPGAVE

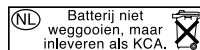
1.0	Polshorloge	3.1	Uw gebruikersprofiel instellen	5.1	Fitness-index
2.0	Basisbediening	3.2	Een Trainingsprofiel instellen	6.0	Batterijen
2.1	Instellingen wijzigen	3.3	Trainingsprofielen gebruiken	7.0	Onderhoud
2.2	De klok instellen	3.4	Geheugenfuncties	7.1	Water- en buitenactiviteiten
2.3	Stopwatchmodus	3.5	Alarm	8.0	Specificaties
2.4	Rondes opnemen (HR20)	3.6	Achterverlichting	9.0	Schermmenu's
3.0	Profielmodus	4.0	De hartslagsensor aandoen	10.0	Beperkte garantie
		5.0	Activiteitscore	11.0	Reserveonderdelen

Het correct gebruik van de CatEye MSC-HR10/20



WAARSCHUWING:

- Gebruikers van pacemakers moeten dit apparaat niet gebruiken.
- Houdt batterijen uit de buurt van kinderen en gooi ze op de juiste manier weg. Als een kind de batterij doorslikt, waarschuw dan meteen een arts.

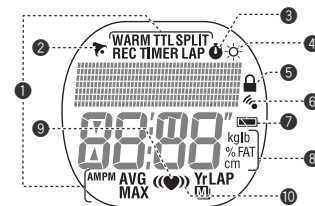


BELANGRIJK:

- De volgende voorwerpen en plaatsen veroorzaken een sterke elektromagnetische straling en storing, die voor onjuiste metingen zorgt:
 1. TV, computers, radio's, motors, of als de fiets in een auto of trein is.
 2. Spoorwegovergangen en nabijgelegen sporen, televisiezenders en radarbases.
- Plaats niet meer dan één ontvanger binnen 1.5 meter van het hoofdonderdeel. Gebruik het hoofdonderdeel niet met andere draadloze apparaten. Dit kan voor onjuiste metingen zorgen.
- Laat het hoofdonderdeel, de snelheidssensor, de hartslagsensor en de andere onderdelen niet vallen en ga er zorgvuldig mee om. Voorkom hevige schokken.
- Stop met het gebruiken van de riem of het electrodeveltje als dit voor huiduitslag zorgt.
- Zet geen kracht bij het draaien van of duwen tegen de hartslagsensor.
- De hartslagsensor kan van slag raken na veelvuldig gebruik, resulterend in meetfouten. Als meetfouten vaak gaan voorkomen, vervang dan de hartslagsensor voor een nieuwe.

1.0

POLSHORLOGE



1 Maatpictogrammen

2 Alarmpictogram

3 Stopwatchpictogram

- Knippert in de klokmodus als de stopwatch loopt

4 Auto-verlichtingspictogram

5 Toetsvergrendelingspictogram

6 Geluidspictogram

7 Batterijpictogram

8 Maateenheden

9 Hartslagsymbool (♥)

- Gaat branden als de MSC-HR10/20 gereed is om het hartslagsignaal te ontvangen.
- Knippert als het hartslagsignaal wordt ontvangen

10 Zonewaarschuwingssymbool (☀)

- Knippert als de hartslag buiten de doelzone van de hartslag komt.

HR10: MEMORY (MEM/-)

HR20: MEMORY/LAP (MEM/LAP/-)

- Ronde opnemen (HR20)
- Stopwatch of trainingsgeheugen oproepen
- Instelwaarde verlagen

MODE (MODE)

- Alleen indrukken om door de verschillende modi te lopen

START/STOP (ST/SP/+)

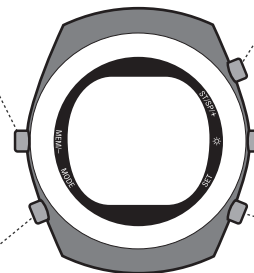
- Timer starten en stoppen
- Instelwaarde verhogen

LIGHT (☀)

- Achterverlichting inschakelen
- Ingedrukt houden om toetsvergrendeling in of uit te schakelen

SET (SET)

- Instelmodus invoeren
- Instelling bevestigen
- Subfunctie-modus omschakelen



BASISBEDIENING

EERSTE GEBRUIK

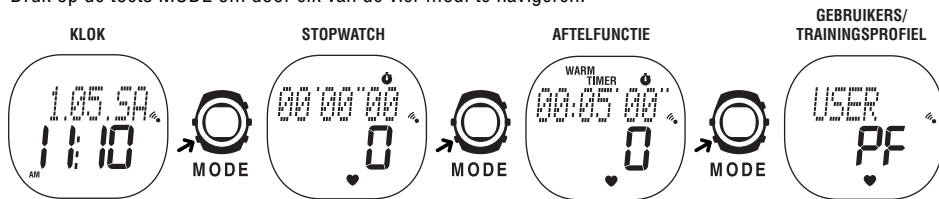
Druk gedurende 2 seconden op een willekeurige toets om het LCD-scherm te activeren.

Navigatie

Alle toetsen werken door ze één keer in te drukken of 2 seconden ingedrukt te houden.

Basisbediening

Druk op de toets MODE om door elk van de vier modi te navigeren.



Alles op nul

Houd vier van de hoofdtoetsen gedurende twee seconden ingedrukt als u de MSC-HR10/20 op nul wilt zetten.

Als er een storing optreedt, voert u de handeling 'Alles op nul' uit en wijzigt u de profielen opnieuw.



Als u de borstband bevestigt zonder het horloge te programmeren, kunt u herhaalde malen op de toets Mode drukken totdat de modus Stopwatch verschijnt om zo de basisfuncties voor timer en hartslag van de MSC te gebruiken.

INSTELLINGEN WIJZIGEN

- Als een cijfer knippert, wil dit zeggen dat dit cijfer kan worden gewijzigd.
- Druk op de toets ST/SP/+ om het cijfer te verhogen.
- Druk op de toets MEM/- om het cijfer te verlagen.
- Houd de toets ST/SP/+ of de toets MEM/- ingedrukt om de cijfers sneller te verhogen of te verlagen.
- Druk op de toets SET om de wijziging te bevestigen en naar de volgende instelling te gaan.



OPMERKING:

Als er gedurende 30 seconden geen handeling op de MSC-HR10/20 wordt uitgevoerd, of als op de toets MODE wordt gedrukt, keert de MSC-HR10/20 terug naar de klokmodus.

DE KLOK INSTELLEN

- Selecteer de klokmodus en houd de toets SET twee seconden INGEDRUKT.
- De uren beginnen te knipperen. Stel het juiste uur in met de toetsen ST/SP/+ of MEM/- en druk op de toets SET om door te gaan.
- De minuten beginnen te knipperen. Stel de minuten in en druk op de toets SET.
- Het jaar begint te knipperen. Stel het juiste jaar in en druk op de toets SET.
- De maand begint te knipperen. Stel de juiste maand in en druk op de toets SET.
- De dag begint te knipperen. Stel de juiste dag in en druk op de toets SET.
- De 12- of 24-uursklok begint te knipperen. Kies de gewenste instelling en druk op de toets SET.
- De volgorde van de dag/maand begint te knipperen. Kies de gewenste instelling en druk op de toets SET.
- De klok is nu ingesteld.

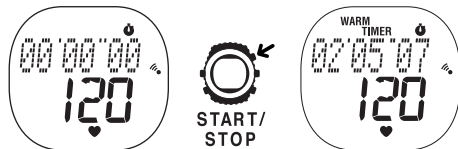


OPMERKING: De klok is geprogrammeerd met een auto-kalender van 50 jaar.



STOPWATCHMODUS

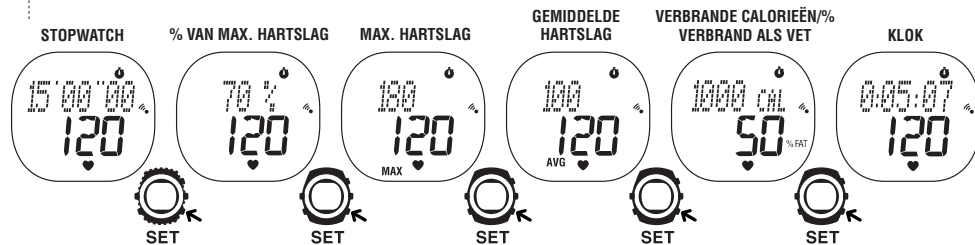
- Gebruik de toets ST/SP/+ om de timerfuncties in de modus Stopwatch te starten en stoppen.



Opmerking:

De stopwatch begint de tijdmetingen in min:sec (1/100 sec.) Na 59 minuten verandert het scherm in uren:minuten.

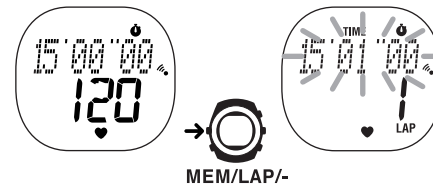
- Gebruik de toets SET om tussen de verschillende schermen te navigeren die beschikbaar zijn in de stopwatchmodus. Met de toets SET navigeert u door het volgende schermen, met de huidige hartslag in het onderste deel van het scherm.



- Als de stopwatch wordt stilgezet en er gedurende 30 seconden geen hartslagsignaal is, keert het horloge terug naar de klokmodus.
- Als u de stopwatch-gegevens op nul wilt zetten, zet u de timer stop en houdt u de toets SET twee seconden ingedrukt.

RONDES OPNEMEN (HR20)

In de stopwatchmodus kan een ronde worden opgenomen door op de toets MEM/LAP/- te drukken. Het scherm geeft gedurende twee seconden het huidige rondenummer en hartslag weer. U kunt maximaal 44 rondes opslaan. Na twee seconden keert het scherm weer terug naar de stopwatchfunctie.



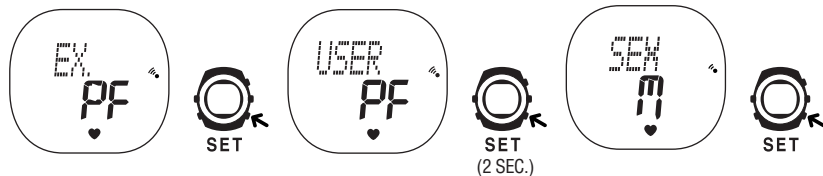
- Als de stopwatch op nul is gezet en opnieuw is gestart, worden alle rondegegevens gewist.

PROFIELMODUS

U kunt specifieke informatie in de MSC-HR10/20 programmeren, waaronder uw leeftijd, lichaamsgewicht, enz., waarmee de verzamelde gegevens nauwkeuriger en bruikbaarder worden. De gegevens van de gebruiker moeten correct worden ingesteld in het Gebruikersprofiel (USER PF), om te zorgen dat er een zo nauwkeurig mogelijke berekening van calorieverbruik en percentage vetverbranding wordt uitgevoerd. Let op, dat het instellen van het gebruikersprofiel enigszins verschilt van de procedure voor het wijzigen van dit profiel.

UW GEBRUIKERSPROFIEL (USER PF) INSTELLEN

- **GEBRUIKERSPROFIEL** – Druk op de toets MODE totdat het scherm voor gebruikersprofiel (USER PF) of voor trainingsprofiel (Ex PF) wordt geactiveerd. Als Ex PF op het scherm verschijnt, drukt u op de toets SET om naar USER PF te gaan. De toets SET nu twee seconden ingedrukt houden om het gebruikersprofiel te openen en de gegevens te wijzigen of in te stellen.



- Selecteer M voor man of F voor vrouw. Druk op de toets SET.
- Het jaar van uw geboortedatum begint te knipperen. Stel het jaar in en druk op de toets SET.
- De maand van uw geboortedatum begint te knipperen. Stel de maand van uw geboortedatum in en druk op de toets SET.
- De dag van uw geboorte begint te knipperen. Stel de datum in en druk op de toets SET.



- Maximum hartslag (MHR) begint te knipperen. De standaardwaarde is 220 min uw leeftijd. Stel de gewenste waarde in en druk op de toets SET.
- “kg” (voor kilogram) of “lb” (voor Engels gewicht in ponden) begint te knipperen. Kies uw voorkeur en druk op de toets SET.
- Voer uw gewicht in en druk op de toets SET.
- “cm” of “feet/inches” begint te knipperen voor lengtematen. Kies uw voorkeur en druk op de toets SET.
- Voer uw lengte in en druk op de toets SET.
- “Activity Score (ACT)” begint te knipperen. Raadpleeg deel 5.0 voor informatie. Maak uw instelling en druk op de toets SET.
- Uw “Fitness-index (FIT)” wordt weergegeven. Raadpleeg deel 5.1 voor informatie. Uw fitness-index wordt alleen gewijzigd als u nieuwe persoonlijke gegevens invoert, zoals gewicht, leeftijd, enz. Druk op de toets MODE om terug te keren naar het scherm van het gebruikersprofiel.
- Tijdens het instellen kunt u te allen tijde het gebruikersprofielscherm afsluiten door op de toets MODE te drukken.
- Als u gedurende 30 seconden geen toets indrukt, keert het horloge weer terug in de klokmodus.



OPMERKING:

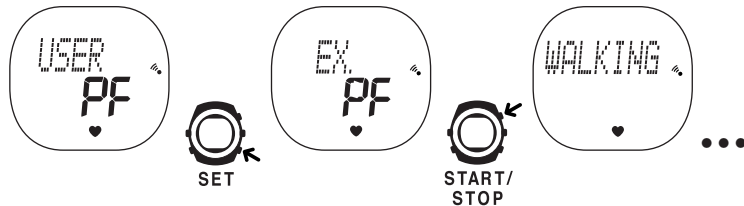
Als u uw Gebruikersprofiel eenmaal hebt ingesteld, worden uw hoogste en laagste hartslaglimiet automatisch ingesteld. U kunt deze waarden echter wel handmatig wijzigen als de automatisch berekende limieten te hoog of te laag zijn. Als u de Activity Score (ACT) wijzigt, worden de hoogste en laagste hartslaglimieten automatisch bijgewerkt.

3.2 EEN TRAININGSPROFIEL (EX PF) INSTELLEN

U kunt trainingsprofielen of workouts programmeren in de MSC-HR10/20. Op de HR10 kan 1 trainingsprofiel worden geprogrammeerd, en de HR20 kan 3 trainingsprofielen bevatten. Ieder trainingsprofiel kan een (afgetelde) opwarmtijd, de trainings- en de herstelltimer (uitsluitend HR20) bevatten.

TRAININGSPROFIEL (EX PF) – Druk herhaalde malen op de toets **MODE** totdat het scherm voor gebruikersprofiel (**USER PF**) of het scherm voor trainingsprofiel (**EX PF**) verschijnt. Als **USER PF** op het scherm verschijnt, drukt u op de toets **SET** om naar het scherm **Ex PF** te gaan.

HR20: Druk op de toets **SET** om door ieder van de drie trainingsprofielen te navigeren. Deze worden op het scherm getoond als **EX 1 PF**, **EX 2 PF** en **EX 3 PF**. Als u een van de drie profielen wilt openen om gegevens in te stellen of te wijzigen, houdt u de toets **SET** twee seconden ingedrukt.



- Selecteer de trainingsactiviteit in **T ACT**: **WALKING** (lopen), **CYCLING** (fietsen) of **RUNNING** (hardlopen). Druk op de toets **SET** om door te gaan.
- De laagste hartslaglimiet in uw trainingszone begint te knipperen. Stel deze limiet in en druk op de toets **SET**.
- De hoogste hartslaglimiet in uw trainingszone begint te knipperen. Stel deze limiet in en druk op de toets **SET**.

- De hoorbare waarschuwing kan worden in- of uitgeschakeld. Als u over of onder uw doelhartslagzone komt, wordt er elke minuut een piepsignaal gegeven. Stel deze functie in naar wens en druk op de toets **SET**.
- Stel de uren en minuten van uw trainingstimer in. Druk op de toets **SET** om door te gaan.
- Stel de opwarmtimer (0, 5, 10 of 15 minuten) in en druk op de toets **SET** om door te gaan.
- Voor de HR20 stelt u de herstelltimer (0, 5, 10 of 15 minuten) in. Druk op de toets **SET** om door te gaan.
- Als het trainingsprofiel is ingesteld, kan dit profiel snel op dezelfde wijze worden gewijzigd. Let op, dat zodra het trainingsprofiel is ingevoerd de schermen zodanig worden gerangschikt dat de gegevens die veelal het eerst worden gewijzigd, zoals **Maximum Heart Rate** (maximum hartslag) en **Weight** (gewicht), het eerst verschijnen.

3.3 TRAININGSPROFIELEN GEBRUIKEN

Wanneer u uw Exercise Profile(s) (trainingsprofiel(en)) hebt ingesteld, kunt u trainen volgens de richtlijnen van uw profiel in de profielmodus door op de toets **SET** te drukken.

Voor de HR20: Druk op de toets **SET** om in de profielmodus uit drie trainingsprofielen te kiezen.

- Druk herhaalde malen op de toets **MODE** totdat de **Countdown Program Mode** (Aftelfunctiemodus) verschijnt.
- Druk op de toets **ST/SP** om het programma te starten of tijdelijk te pauzeren.
- Als u de opwarmtimer wilt overslaan en direct naar de trainingstimer wilt gaan, houdt u de toets **ST/SP** twee seconden ingedrukt.
- Als u de trainingstimer wilt overslaan en direct de herstelltimer wilt starten (alleen HR20), houdt u de toets **ST/SP** nogmaals twee seconden ingedrukt.
- **HR20:** Als de optie voor de herstelltimer (**Recovery Timer**) is ingesteld op een waarde anders dan nul, begint de herstelltimer te lopen.
- Als u de herstelltimer vroegtijdig wilt stoppen, houdt u de toets **ST/SP** twee seconden ingedrukt.



OPMERKING:

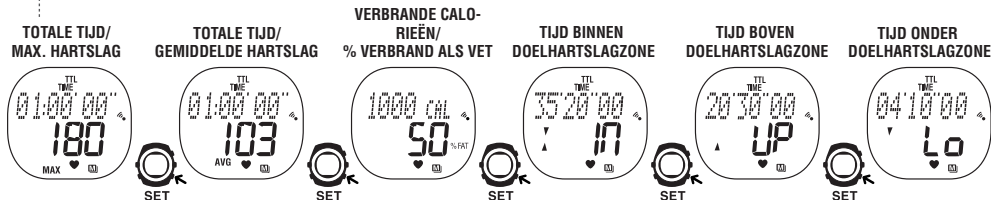
Tijdens gebruik van de Aftelfunctie kan de stopwatchmodus niet worden gebruikt.

GEHEUGENFUNCTIES

Er zijn twee geheugenfuncties, een voor de Stopwatch en de andere voor de Aftelfunctie.

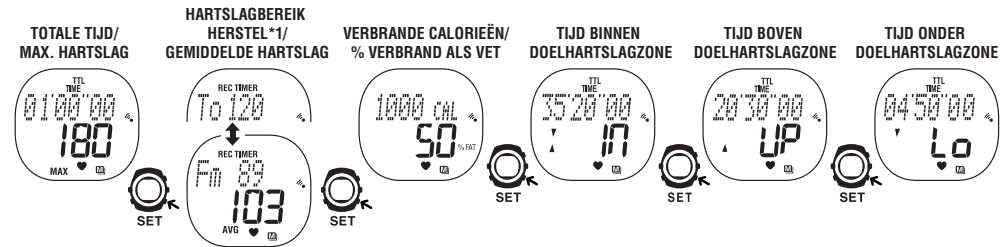
Druk op de toets MEM/- in de stopwatchmodus.

- alleen HR20:
- Allereerst verschijnt "ALL"
 - Druk op SET om de gegevens voor de gehele training te bekijken
 - Druk op ST/SP/+ of MEM/Lap/- om de gegevens van de gewenste rondenummers te bekijken.
- Druk op SET om door te gaan.
- De totale tijd van de training en de maximum hartslag worden weergegeven (op de HR10 is dit het eerste scherm). Druk op SET om door te gaan.
 - De totale tijd van de training en de gemiddelde hartslag worden weergegeven (op de HR10 is dit het eerste scherm). Druk op SET om door te gaan.
 - Het aantal verbruikte calorieën en het percentage als vet verbrande calorieën worden weergegeven. Druk op de toets SET om door te gaan.
 - De tijd in uw hartslagzones wordt weergegeven. Druk op de toets SET om door te gaan.
 - De tijd boven uw doelhartslagzone wordt weergegeven. Druk op de toets SET om door te gaan.
 - De tijd onder uw doelhartslagzone wordt weergegeven. Druk op de toets SET om terug te gaan naar het begin van de geheugenfunctie. Druk op de toets MODE om terug te gaan naar de klokmodus.



Druk op de toets MEM/- in de aftelfunctiemodus.

- Eerst worden de totale tijd van de training en de gemiddelde hartslag weergegeven. Druk op SET om door te gaan.
- Nu verschijnen met een interval van 1 seconde (alleen HR20 *1) de hartslag aan het begin en aan het einde van de hersteltijd en de gemiddelde hartslag.
- Het aantal verbruikte calorieën en het percentage als vet verbrande calorieën worden weergegeven. Druk op de toets SET om door te gaan.
- De tijd in uw hartslagzones wordt weergegeven. Druk op de toets SET om door te gaan.
- De tijd boven uw doelhartslagzone wordt weergegeven. Druk op de toets SET om door te gaan.
- De tijd onder uw doelhartslagzone wordt weergegeven. Druk op de toets SET om terug te gaan naar het begin van de geheugenfunctie. Druk op de toets MODE om terug te gaan naar de klokmodus.



BELANGRIJK:

Het Gebruikersprofiel moet worden bijgewerkt om een nauwkeurig resultaat van de geheugengegevens te verkrijgen.

ALARM

De MSC-HR10/20 heeft een alarm. Stel het alarm in aan de hand van de volgende stappen.

- Selecteer de klokmodus en druk op de toets SET.
- De huidig ingestelde alarmtijd verschijnt. Druk op de toets ST/SP of op de toets MEM om het alarm in of uit te schakelen.
- Houd de toets SET twee seconden ingedrukt om de uren en de minuten te wijzigen.
- De uren beginnen te knipperen. Maak de gewenste instelling en druk op de toets SET.
- De minuten beginnen te knipperen. Maak de gewenste instelling en druk op de toets SET.
- Druk op de toets MODE om de instelling af te sluiten.

ACHTERVERLICHTING

Als de auto-verlichting UIT staat:

- Druk op de toets LIGHT (achterverlichting) om de achterverlichting 3 seconden in te schakelen. Druk als de achterverlichting aan is, op een willekeurige andere toets om de verlichting 3 seconden langer aan te laten.

Als de auto-verlichting AAN staat:

- Druk op een willekeurige toets om de verlichting AAN te zetten of de achterverlichting 3 seconden langer aan te laten.

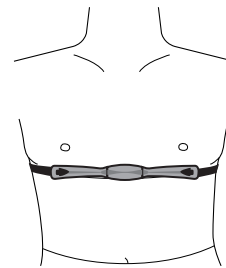
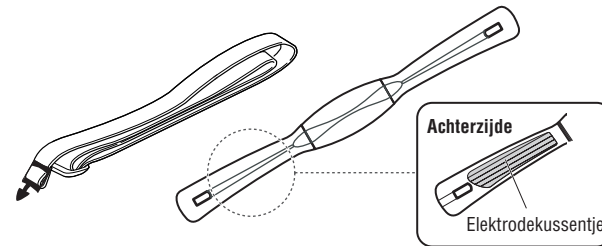
De auto-verlichting wordt automatisch na 2 uur UITgeschakeld om de batterij te sparen.



OPMERKING:

De achterverlichting werkt niet als het pictogram voor lage batterijspanning wordt weergegeven. Dit wordt weer hersteld zodra de batterijen zijn vervangen.

DE HARTSLAGSENSOR AANDOEN



De hartslagsensor neemt uw hartslag op en zendt de informatie naar de MSC-HR10/20.

De hartslagsensor aandoen:

1. Maak de geleidende kussentjes aan de onderkant van de hartslagsensor vochtig met een paar druppels water of een geleidende gel om goed contact te verzekeren.
2. Bevestig de hartslagsensor om uw borstkas. Voor een nauwkeurig hartslagsignaal dient u te zorgen dat de band stevig onder uw borstspieren is aangebracht.



OPMERKING:

- De plaatsing van de hartslagsensor is van invloed op de werking van de sensor. Verplaats de sensor langs de band tot deze zich net boven uw hart bevindt.
- Vermijd gebieden met dichte beharing.
- In droge, koude klimaten kan het enige minuten duren voordat de hartslagsensor regelmatig begint te functioneren. Dit is normaal en de werking verbetert gewoonlijk na enkele minuten training, of door de sensorcontacten nat te maken.
- Als het horloge gedurende 5 minuten loopt zonder een hartslagsignaal te ontvangen, wordt de functie voor ontvangst van de hartslag gesloten en keert het horloge terug in de klokmodus.

**ZENDSIGNAAL:**

Het maximum zendbereik van de hartslagsensor en het horloge is circa 80 cm.

**BELANGRIJK:**

Indien u een zwak signaal krijgt of uw signaal wordt onderbroken door een storing in uw omgeving, kunt u de situatie oplossen aan de hand van de onderstaande instructies.

Als het signaal zwak is - de hartslagmeter van het horloge toont alleen "Ø":

- Verkort de afstand tussen de hartslagsensor en het de MSC-HR10/20.
- Verander de plaats van de hartslagsensor.
- Controleer dat de geleidende kussentjes vochtig genoeg zijn om goed contact te maken.
- Controleer de batterijen. Lage spanning of zwakke batterijen kan het zendbereik negatief beïnvloeden.

**WAARSCHUWING:**

Signaaltoringen kunnen het resultaat zijn van elektromagnetische storing. Dit kan bijvoorbeeld optreden in de buurt van hoogspanningskabels, verkeerslichten, elektriciteitskabels van spoorwegen, trolleybussen of trams, televisies, auto's of motoren, computers, sommige trainingsapparaten die door motoren worden aangedreven, mobiele telefoons of wanneer u door een elektrisch toegangshek loopt.

5.0

ACTIVITEITENSORE

De activiteitscore is gebaseerd op uw eigen beoordeling van de hoeveelheid en duur van training die u regelmatig uitvoert.

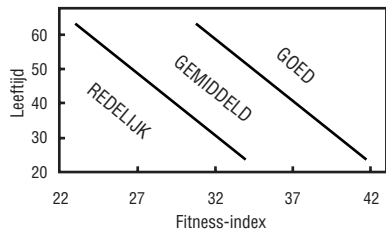
ACTIVITEITENSORE	BESCHRIJVING
1 uur per week	Laag – u volgt gewoonlijk geen trainingsprogramma's of doet niet aan sport of lichamelijke oefening.
2 uur per week	Middelmatig – u doet 2-3 per week aan vormen van lichamelijke oefening (zoals golf, paardrijden, tafeltennis, gymnastiek, bowling, gewichtheffen of turnen) gedurende een totaal van 2 uur per week.
Meer dan 2 uur per week	Hoog – u doet actief en regelmatig aan zware lichamelijke training (zoals hardlopen, joggen, zwemmen, fietsen of andere conditietraining) of neemt deel aan zware aërobische oefeningen (zoals tennis, basketbal of handbal).

FITNESS-INDEX

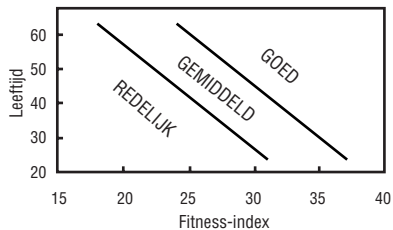
Uw MSC-HR10/20 genereert een fitness-index op basis van uw aërobische fitness. Deze index is afhankelijk van en beperkt door de mogelijkheid van het lichaam om zuurstof aan de werkende spieren te leveren tijdens training. Dit wordt veelal gemeten via de maximale zuurstofopname (VO2 Max), hetgeen gedefinieerd wordt als de grootste hoeveelheid zuurstof die kan worden gebruikt tijdens training op een steeds hoger niveau. Longen, hart, bloedsomloop en werkende spieren zijn factoren die allemaal een rol spelen in het bepalen van VO2 Max. De eenheid van VO2 Max is ml/kg min.

Hoe hoger de index, hoe fitter u bent. De onderstaande tabellen geven een ruwe richtlijn van de betekenis van uw fitness-index. Uw fitness-index is een leidraad en kan worden afgesteld door uw persoonlijke gegevens te wijzigen.

FITNESS-INDEX VOOR MANNEN



FITNESS-INDEX VOOR VROUWEN



BATTERIJEN

De batterijen gaan circa één jaar mee bij een gemiddeld gebruik van 30 minuten per dag. U wordt aanbevolen om voor het vervangen van de batterijen contact op te nemen met uw winkelier of met onze onderhoudsafdeling.

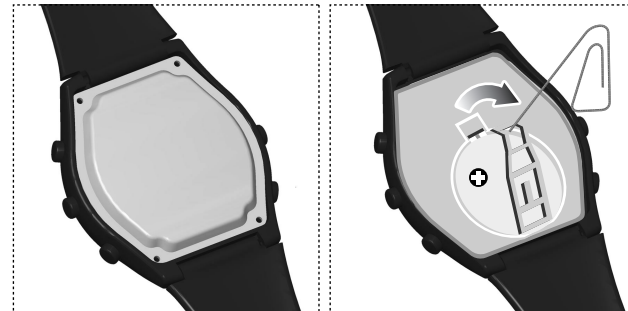
Batterij van uw MSC-HR10/20 vervangen:

1. Leg de MSC-HR10/20 ondersteboven, zodat de achterplaat naar boven wijst.
2. Verwijder de vier schroeven waarmee de achterplaat vastzit met een kleine schroevendraaier.
3. Verwijder de achterplaat.
4. Gebruik een dun bot voorwerp (bijvoorbeeld een paperclip) en steek dit achter het bevestigingshaakje om de klem omhoog te brengen.
5. Verwijder de oude batterij nu met uw vinger.
6. Plaats de nieuwe batterij in het batterijenvakje met de + zijde naar boven.
7. Plaats het batterijklemmetje.
8. Plaats de achterplaat en draai de schroefjes vast.



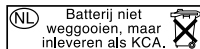
BELANGRIJK:

Na vervanging van de batterij dient het gebruikersprofiel opnieuw te worden ingevoerd.



De batterij in de hartslagsensor vervangen:

1. Zoek het batterijvakje aan de achterkant van de hartslagsensor.
2. Gebruik een munt, zoals hierboven getoond, en draai het plaatje over het batterijvakje linksom tot dit uit positie klikt.
3. Verwijder de oude batterij met uw vinger.
4. Plaats een nieuwe batterij met de + zijde naar boven.
5. Plaats het plaatje weer over het batterijvakje en draai dit rechtsom goed vast.



BELANGRIJK:

- Niet-oplaadbare en oplaadbare batterijen moeten volgens de plaatselijk geldende voorschriften worden weggegooid.
- Batterijen zijn zeer gevaarlijk als ze worden ingeslikt. Houd batterijen alsmede het product altijd buiten het bereik van kinderen. Als een batterij is ingeslikt, altijd onmiddellijk medische hulp inschakelen.
- De bijgeleverde batterijen mogen niet worden opgeladen, op geen enkele wijze opnieuw worden geactiveerd, worden gedemonteerd, in open vuur worden gegooid of worden kortgesloten.

ONDERHOUD

Volg de onderstaande richtlijnen om optimale prestaties met uw product te behalen:

- Reinig de MSC-HR10/20 en de hartslagsensor grondig na iedere training. Maak het product altijd goed droog voordat u het opbergt.
- Gebruik een zachte, licht bevochtigde doek. Gebruik nooit schuurmiddelen, aangezien deze het product kunnen beschadigen.
- Vermijd het horloge of de toetsen te bedienen met natte handen, onder water, of in zware regen, aangezien hierdoor water in het elektrisch circuit kan komen.
- Verbuig of rek het zend-gedeelte van de hartslagsensor niet.
- Stel het product niet bloot aan overmatige kracht, schokken, stof, temperatuurschommelingen, of vochtigheid. Stel het product niet langdurig bloot aan direct zonlicht. Dit kan storingen in het product veroorzaken.
- Raak de interne onderdelen nooit aan. Hierdoor komt de garantie te vervallen en dit kan het product bovendien beschadigen. De hoofdunit bevat geen onderdelen die door de gebruiker onderhouden moeten worden.
- Zorg, dat er geen scherpe of harde voorwerpen over het LCD-scherm krassen aangezien dit het product kan beschadigen.
- Als het product gedurende langere perioden wordt opgeborgen, dienen de batterijen te worden verwijderd.
- Gebruik altijd alleen nieuwe batterijen wanneer oude batterijen worden vervangen.

WATER- EN BUITENACTIVITEITEN

De MSC-HR10/20 is waterafstotend tot maximaal 30 meter (100 voet). De hartslagsensor is spatbestendig en mag niet onder water worden gebruikt. Raadpleeg de richtlijnen voor juist gebruik in de tabel.

					
	REGEN SPATTEN ENZ	DOUCHEN (ALLEEN WARM/KOEL WATER)	LICHT ZWEMMEN / ONDIEP WA- TER	DUIKEN (ONDIEP) / SURFEN / WATER- SPORTEN	SNORKELLEN / DIEPZEEDUI- KEN
30m (100vt)	OK	OK	OK	NEE	NEE

- !
- Zorg, dat uw MSC-HR10/20 waterafstotend blijft! Vermijd contact met chemicaliën en oplosmiddelen (benzine, chloor, parfum, alcohol, haarspray, enz.).
 - Na gebruik afspoelen en drogen.
 - Verlaag blootstelling aan warmte.

SPECIFICATIES

KLOK

Tijdnotatie:	12-uur / 24-uur
Datumnotatie:	DD/MM of MM/DD
Jaarnotatie:	2001 – 2050 (auto-kalender)
Alarm:	Eén alarm

STOPWATCH

Stopwatch:	99:59:59:99 (UU:MM:SS)
Resolutie:	1/100 sec.
*Rondeteller:	44 rondes (gedeeld) 99:59:59:99 (UU:MM:SS)

TRAININGSPROFIEL

Opwarmtimer:	5, 10, 15, of 0 min.
Trainingstimer:	99:59:59:99 (UU:MM:SS)
*Hersteltimer:	5, 10, 15, of 0 min.

WEERGAVEFUNCTIES

Hartslag (HR) alarm:	hoorbaar en visueel
Hartslag (HR) alarm:	30 – 240 bpm (slagen per minuut)
Onderste HR-bereik instelbaar:	30 – 220 spm
Hoogste HR-bereik instelbaar:	80 – 240 spm
Calorieverbruik:	0 – 9,999 kcal
Percentage verbrand als vet:	0 – 99%

TRANSMISSIE

Minimumbereik:	62,5 cm
Maximumbereik:	80 cm – kan verminderen als batterij leeg begint te raken

WATERAFSTOTEND

MSC-HR10/20:	30 m – zonder gebruik/active- ren van toetsen
Hartslagsensor:	Spatbestending

BATTERIJ

MSC-HR10/20:	1 x CR2032 3v lithiumbatterij
Hartslagsensor:	1 x CR2032 3v lithiumbatterij

BEDRIJFSOMGEVING

Bedrijfstemperatuur:	5°C – 70°C
Opslagtemperatuur:	-20°C – -70°C

* Uitsluitend HR20

SCHERMMENU'S

KLOK
MODUSSTOPWATCH
MODUSAFTELFUNCTIE
MODUSPROFIEL
MODUS

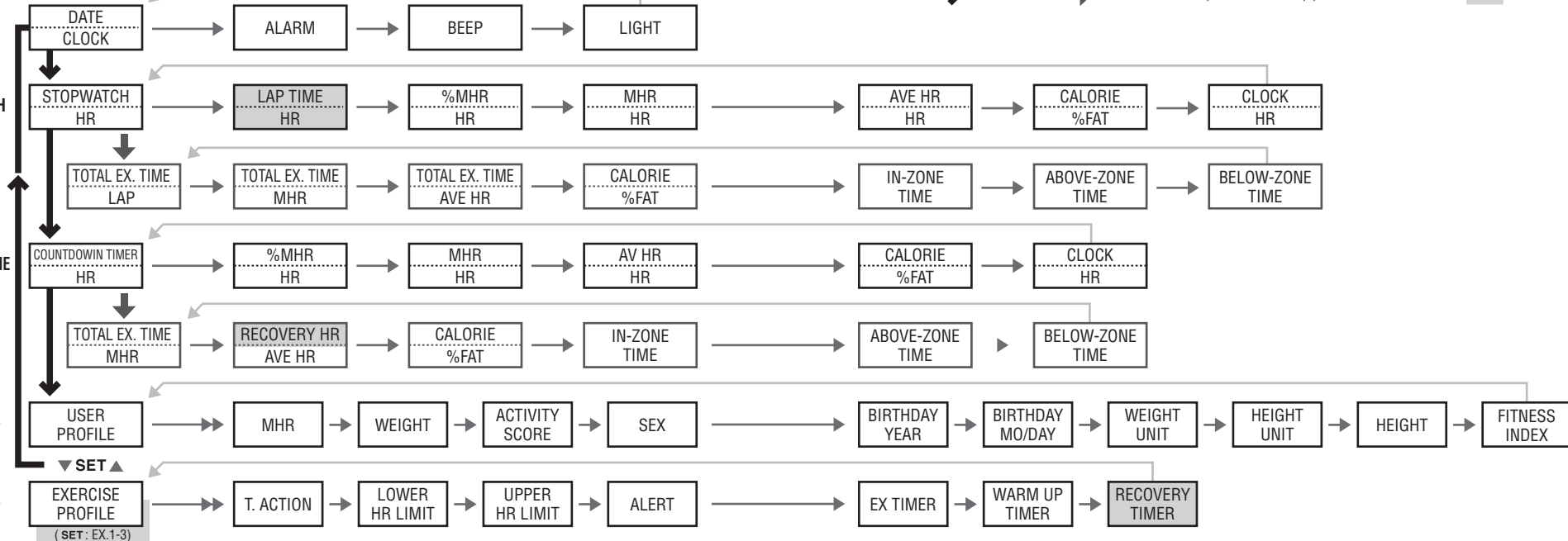
➔ MODE

➔ MEM/-

➔ SET

➔➔ SET (2 SEC.)

■ : alleen HR20



BEPERKTE GARANTIE

Twee jaar garantie: uitsluitend van toepassing op de MSC-HR10/20 en de hartslagsensor (exclusief batterijen). Indien de MSC-HR10/20 of de hartslagsensor onder normale gebruikscondities een storing of defect ontwikkelt, zullen wij deze gratis vervangen. De garantieservice dient rechtstreeks door CatEye te worden uitgevoerd; retourneer uw product via uw punt van aankoop of rechtstreeks aan CatEye.

CATEYE CO., LTD.

2-8-25 Kuwazu, Higashi Sumiyoshi-ku, Osaka 546-0041 Japan
Attn: CATEYE Customer Service Section

Service & Research Address for United States Consumers: CATEYE Service & Research Center

1705 14 th St. 115 Boulder CO 80302

Phone: 303-443-4595

FAX: 303-473-0006

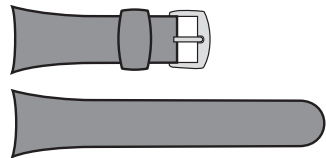
Toll Free: 800-5 CATEYE

URL: <http://www.cateye.com>

RESERVERONDERDELEN

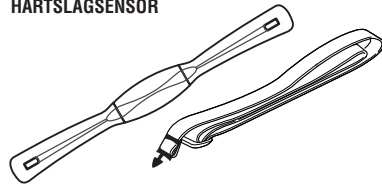
249-9940

HORLOGEBANDJES



249-9920

HARTSLAGSENSOR



166-5150

BATTERIJ (CR2032)

