

**SMARTHEART****Moniteur de Pulsations Cardiaques  
à écran tactile (TOL) et alerte  
par vibration****Modèle: SE102****Moniteur de Pulsations Cardiaques  
à écran tactile (TOL)****Modèle: SE102L****MANUEL DE L'UTILISATEUR****SOMMAIRE**

<b>Introduction</b> .....	<b>3</b>
<b>Caractéristiques principales</b> .....	<b>4</b>
Face avant .....	4
Affichage lcd .....	5
<b>Au commencement</b> .....	<b>6</b>
Activation de la montre (première utilisation) .....	6
Mettre la ceinture pectorale .....	6
Signal de transmission .....	7
Fonctionnement .....	8
<b>Horloge / alarme / son des touches / écran tactile</b> .....	<b>10</b>
Alarme .....	11
Son des touches .....	12

Ecran tactile (tol – brevet en instance) .....	12
<b>Seuils / alerte de pulsations cardiaques.....</b>	<b>13</b>
Activité cible.....	14
Pulsations cardiaques inférieures/ supérieures / maximales....	15
Alerte de pulsations cardiaques .....	15
<b>Données utilisateur .....</b>	<b>16</b>
Niveau d'activité .....	17
Indice de condition physique .....	18
<b>Chronomètre .....</b>	<b>20</b>
Visualisation des données quand le chronomètre est activé....	20
Relevés du pourcentage de pulsations cardiaques .....	21
<b>Rétro éclairage / verrouillage des touches .....</b>	<b>22</b>
<b>Piles .....</b>	<b>22</b>
<b>Concernant l'entraînement .....</b>	<b>24</b>
Suivi du rythme cardiaque .....	24
Astuces pour les entrainements .....	25
<b>Mises en garde et instructions de sécurité .....</b>	<b>26</b>
Activités aquatiques ou exterieures.....	28
<b>Caractéristiques .....</b>	<b>29</b>
<b>A Propos d'Oregon Scientific.....</b>	<b>30</b>
<b>Déclaration de conformité européenne.....</b>	<b>31</b>

## INTRODUCTION



Nous vous remercions d'avoir choisi le **Moniteur de Pulsations Cardiaques \*SE102 & SE102L** de Oregon Scientific™

- \* SE102 = Moniteur de Pulsations Cardiaques à écran tactile (TOL) et alerte par vibration
- \* SE102L = Moniteur de Pulsations Cardiaques à écran tactile (TOL)

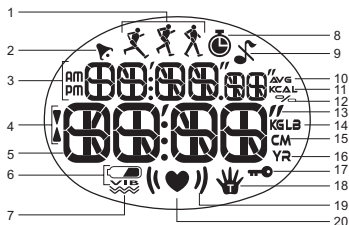
(TOL – brevet en instance)

**REMARQUE** Veuillez conserver ce manuel pour toutes références ultérieures. Il contient toutes les instructions pratiques, les caractéristiques techniques et les avertissements à prendre en compte.






**CARACTERISTIQUES PRINCIPALES****FACE AVANT**

1. **Ecran tactile (brevet en instance)** Touchez l'écran pour visualiser un affichage pré-réglé
2. **HR** : Permet d'entrer dans le mode de PC et d'alternier entre les divers affichages de pulsations cardiaques.
3. **MODE** : Permet d'afficher un autre mode
4. **ST/SP/ +** : Active / arrête le chronomètre ; change les réglages.
5.  /  : Active le rétro éclairage ; verrouille / déverrouille le touches
6. **SET** : Permet d'entrer dans le mode réglage et d'alternier entre les affichages du réglage de la montre

## AFFICHAGE LCD



1. Niveau d'activité Marche / jogging / course
2. : L'alarme est réglée, clignote lorsque l'alarme est activée.
3. Icône **AM / PM** Horloge format 12 H
4. / : Votre seuil supérieur et inférieur de pulsations cardiaques
5. Heure / Pulsations Cardiaques
6. / \* : Pile faible / La pile de l'alarme par vibration est faible.
7. \* : Alarme de pulsations cardiaques réglée sur vibration.
8. : Affichage ou fonctionnement du Chronomètre
9. : Tonalité des touches désactivée
10. **AVG** : Relevés des pulsations cardiaques moyennes
11. **KCAL** : Unité de mesure de calories

12. %: Relevés du pourcentage de pulsations cardiaques
  13.  : Unités de mesure de hauteur impériales (pieds et pouces)
  14. **KGLB** : Unités de mesure du poids
  15. **CM** : Unités de hauteur métriques (centimètres)
  16. **YR** : Année de naissance de l'utilisateur
  17.  : Verrouillage des touches activé
  18.  : Ecran tactile activé
  19.  : Vos pulsations cardiaques ont dépassé les limites réglées
  20.  : clignote lors de la réception d'un signal de pulsations cardiaques
- \* pour le modèle SE102 uniquement

## AU COMMENCEMENT

**IMPORTANT** Vous **DEVEZ** régler les seuils de pulsations cardiaques et les données utilisateur comme indiqué dans les sections afférentes pour pouvoir utiliser efficacement la montre pendant les exercices (par exemple calcul de calories consommées et indice de condition physique).

## ACTIVATION DE LA MONTRE (PREMIERE UTILISATION)

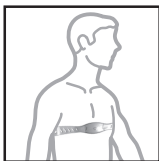
Appuyez sur n'importe quelle touche pendant 2 secondes pour activer l'écran LCD.

## METTRE LA CEINTURE PECTORALE

### Ceinture pectorale

La ceinture pectorale compte vos pulsations cardiaques et transmet les données à la montre.

1. Placez les pastilles conductrices au dessous de la ceinture à l'aide de quelques gouttes d'eau ou un gel conducteur pour garantir l'adhésion.
2. Fixez la ceinture autour de votre poitrine, en vous assurant de le placer sous vos pectoraux.





### ASTUCES

- Pour obtenir des relevés exacts de vos pulsations cardiaques, assurez-vous de placer la ceinture pectorale sur votre coeur.
- Evitez autant que possible les zones poilues.
- Lors de climats secs ou froids, la ceinture peut prendre plusieurs minutes pour fonctionner correctement. C'est tout à fait normal et son fonctionnement devrait s'améliorer après quelques minutes d'exercice.

**REMARQUE** Si la ceinture ne reçoit aucune pulsation pendant 5 minutes, le mode de pulsations cardiaques repassera automatiquement en Mode Horloge.

### SIGNAL DE TRANSMISSION

La ceinture pectorale et la montre nécessitent une distance de transmission d'environ 62,5 centimètres (25 pouces). A chaque fois que la montre recherche la présence d'un signal émis depuis la ceinture, vérifiez que cette dernière ne soit pas à plus de 10 cm (4 pouces) de la montre.

ICONE	DESCRIPTION
	Clignote si un signal a été perçu
	S'affiche si l'alerte de pulsations cardiaques est activée

Si vous constatez que le signal est faible ou interrompu par des interférences :




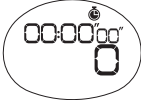




- Réduisez la distance entre la ceinture pectorale et la montre.
- Réajustez la position de la ceinture.
- Vérifiez que les pastilles soient assez humides pour garantir un contact solide.
- Vérifiez les piles. Si leur voltage est faible le champ de transmission peut être diminué.

**REMARQUE** Les interférences peuvent être dues à la présence de perturbations électromagnétiques. Elles sont pour la plupart du temps constatées à proximité de lignes à haute tension, aux feux de circulation, aux caténaires de bus ou tramways électriques, aux télévisions, aux moteurs de voitures, aux cyclomètres, certains équipements sportifs motorisés, téléphones cellulaires, ou lorsque que vous traversez des portiques électriques de sécurité. Par de telles interférences, les relevés de pulsations cardiaques peuvent se révéler instables ou faux.

#### ALTERNER ENTRE LES MODES DE FONCTIONNEMENT

Appuyez sur **MODE** pour alterner entre les 4 modes de fonctionnement : Chaque affichage de mode vous indique par une bannière dans quel mode vous entrez. La bannière est remplacée après une seconde par l'écran du mode principal.







MODE	BANNIERE	MODE PRINCIPAL
HORLOGE		
CHRONOMETRE		
PROFIL UTILISATEUR		
SEUIL INFERIEUR DE PULSATIONS CARDIAQUES		

**HORLOGE / ALARME / SON DES TOUCHES / ECRAN TACTILE****Pour régler l'horloge :**

1. Appuyez sur **MODE** pour entrer dans le Mode Horloge
2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote.
3. Appuyez sur **+** pour changer les réglages. Maintenez la touche enfoncée pour passer plus rapidement aux options.
4. Appuyez sur **SET** pour confirmer et passer au suivant.
5. L'ordre de réglage est le suivant : Format 12/24 heures, heure, minutes, année, format jour/mois, mois et jour.

**Pour alterner entre les 4 affichages de l'horloge :**

1. Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le Mode Horloge.
2. Appuyez sur **SET** pour faire défiler les différents écrans.

## ALARME

### Pour régler l'alarme quotidienne :


1. Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le Mode Horloge
2. Appuyez sur **SET** jusqu'à ce que vous ayez atteint l'affichage de l'alarme.
3. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote.
4. Appuyez sur **+** pour changer les réglages. Maintenez la touche enfoncée pour passer plus rapidement aux options.
5. Appuyez sur **SET** pour confirmer et passer au suivant.
6. L'ordre de réglage est heure puis minute.



### Pour éteindre l'alarme et l'activer 24 heures plus tard :

Appuyez sur n'importe quelle touche

**Pour activer / désactiver l'alarme :**

1. Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le Mode Horloge
2. Appuyez sur **SET** jusqu'à ce que vous ayez atteint l'affichage de l'alarme.
3. Appuyez sur **+** pour activer / désactiver l'alarme.  s'affiche une fois l'alarme sur ON.

**SON DES TOUCHES****Pour activer / désactiver le bip des touches :**

1. Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le Mode Horloge
2. Appuyez sur **SET** jusqu'à ce que vous ayez atteint l'affichage de bip des touches
3. Appuyez sur **+** pour changer les réglages.
4. Appuyez sur **SET** pour confirmer.

**ECRAN TACTILE (TOL – BREVET EN INSTANCE)**

L'écran tactile vous permet d'accéder facilement à l'un des six modes pré-réglés.


- Horloge
- % de Pulsations cardiaques
- Pulsations cardiaques moyennes
- Pulsations cardiaques actuelles
- Chronomètre
- Calories consommées

Appuyez sur l'écran et le mode pré-réglé s'affichera pendant 5 secondes avant de revenir à l'affichage précédent.

### Utilisation de l'écran tactile :

1. Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le Mode Horloge
2. Appuyez sur **SET** jusqu'à atteindre l'affiche de l'écran tactile et utilisez **+** pour sélectionner **TOUCH ON**.
3. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET**
4. Appuyez sur **+** pour sélectionner 1 des 6 modes puis sur **SET** pour confirmer.



 s'affiche une fois l'écran tactile activé et clignote quand l'affichage préréglé est affiché.

### SEUILS / ALERTE DE PULSATIONS CARDIAQUES

Pour régler les seuils / alertes inférieurs et supérieurs de pulsations cardiaques

1. Appuyez sur **MODE** pour entrer dans le mode de pulsations cardiaques
2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote.
3. Appuyez sur **+** pour changer les réglages. Maintenez la touche enfoncée pour passer plus rapidement aux options.
4. Appuyez sur **SET** pour confirmer et passer au suivant.
5. L'ordre de réglage est le suivant : Activité cible (marche, jogging ou course) seuil inférieur de pulsations, seuil supérieur de pulsations, alerte **ON / OFF**, marche et arrêt de l'heure.



**REMARQUE** Vous devez régler l'activité cible dans le but de calculer automatiquement le seuil inférieur et supérieur de pulsations cardiaques. Si vous changez le niveau d'activité cible ou l'âge, vos pulsations cardiaques inférieures, supérieures seront automatiquement mises à jour.

### ACTIVITE CIBLE

ACTIVITE CIBLE	PCM %	DESCRIPTION
MARCHE	65-78%	Maintien de la Forme : La plus faible intensité d'entraînement idéal pour ceux qui désirent renforcer leurs systèmes cardiovasculaires
JOGGING	65-85%	Aérobic : Augmente la force et l'endurance. Exercice travaillant sur la capacité d'entrée d'oxygène, brûle les calories et peut s'effectuer sur une longue période.
COURSE	78-90%	Anaérobie : Exercice générant la vitesse et l'énergie. Exercice travaillant sur la capacité d'entrée d'oxygène, dessine les muscles et peut s'effectuer sur une longue période.

## PULSATIONS CARDIAQUES INFERIEURES / SUPERIEUES / MAXIMALES

Avant de commencer tout programme d'exercice, et pour bénéficier du maximum d'avantage de votre entraînement physique, il est important de savoir :





- Vos pulsations cardiaques maximales (PCM)
- Votre seuil inférieur de pulsations cardiaques
- Votre seuil supérieur de pulsations cardiaques

**Pour calculer manuellement votre seuil de pulsations cardiaques :**

<b>PCM</b>	$PCM = 220 - \text{âge}$
<b>SEUIL INFERIEUR</b>	PCM x % d'activité cible inférieure Par exemple, l'activité cible est la MARCHE. Seuil inférieur = RCM x 65 %
<b>SEUIL SUPERIEUR</b>	PCM x % d'activité cible supérieure Par exemple, l'activité cible est la MARCHE. Seuil supérieur = RCM x 78%

## ALERTE DE PULSATIONS CARDIAQUES

Vous pouvez régler l'alerte de pulsations cardiaques dans le mode de pulsations selon les valeurs suivantes :

ICONE	DESCRIPTION
	* L'alerte sonore et par vibration de pulsations cardiaques est désactivée.
	L'alerte sonore de pulsations cardiaques est activée <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 bip = vous êtes descendu au dessous de votre limite inférieure.</li> <li>• 2 bips = vous avez dépassé votre limite supérieure.</li> </ul>
	* L'alerte par vibration de pulsations cardiaques est activée
	* L'alerte sonore et par vibration de pulsations cardiaques est activée.

▲ ou ▼ clignote si vous avez dépassé votre seuil de pulsations cardiaques.

**REMARQUE** Si la ceinture ne reçoit aucune pulsation pendant 5 minutes, le mode de pulsations cardiaques reviendra automatiquement en Mode Horloge.

\* pour le modèle SE102 uniquement

## DONNEES UTILISATEUR

Pour bénéficier de toutes les fonctionnalités de ce produit, réglez le profil utilisateur avant le premier exercice. Ce qui générera automatiquement un indice de condition



physique et permettra à la montre de calculer le niveau de consommation de calories lors de l'exercice. Ces informations vous permettent de visualiser vos progrès.

#### Pour régler les données utilisateur :

1. Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le Mode Données Utilisateur
2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote.
3. Appuyez sur **+** pour changer les réglages. Maintenez la touche enfoncée pour passer plus rapidement aux options.
4. Appuyez sur **SET** pour confirmer et passer au suivant.
5. L'ordre de réglage est le suivant : Niveau d'activité (ATH / HOB / PEU), sexe (M/F), année de naissance, mois de naissance, jour de naissance, unité de mesure de hauteur (pieds ou mètres), unité de mesure de poids (livres ou kg) et poids. Une fois les données entrées, l'indice de condition physique s'affichera comme SATISFAISANT, NORMAL, ou BON.



**REMARQUE** Vous devez saisir vos données utilisateur pour pouvoir utiliser le compteur de calories et de graisses.

#### Pour visualiser l'indice de condition physique :

Appuyez sur **MODE** jusqu'à ce que vous ayez atteint l'affichage des données utilisateur

## NIVEAU D'ACTIVITE

Le niveau d'activité est basé sur votre propre évaluation du nombre d'exercices que vous effectuez régulièrement.

NIVEAU D'ACTIVITE	DESCRIPTION
PEU	Faible – Vous ne faites habituellement pas de sport ou d'exercices de loisir.
HOBBY	Moyen – Vous pratiquez un peu d'activité physique (comme le golf, l'équitation, le tennis de table, la callisthénie, le bowling, les poids, ou la gymnastique) 2 à 3 fois par semaine, une heure par semaine au total.
ATHLETE	Haut – Vous pratiquez régulièrement et activement une activité intense (comme la course, le jogging, la natation, le cyclisme ou la corde à sauter) ou du sport intense (comme le tennis, basket-ball, ou handball).

**REMARQUE** Vous devez saisir le niveau d'activité pour calculer la consommation de calories et l'indice de condition physique.

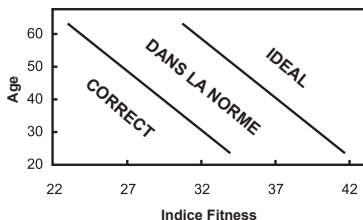
## INDICE DE CONDITION PHYSIQUE

Votre montre génère un indice de condition physique basé sur votre condition physique et aérobique. Cet indice est dépendant et limité par la capacité de votre corps à donner assez d'oxygène à vos muscles pendant l'entraînement. Il est souvent mesuré par l'absorption maximale d'oxygène

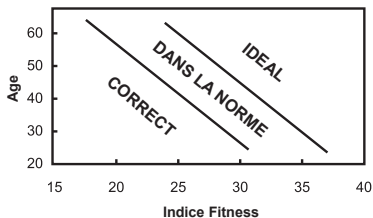
(VO2 Max) ; définie par la quantité maximale d'oxygène pouvant être utilisée à un niveau intense. Les poumons, le cœur, le sang, le système circulatoire et les muscles en mouvement sont les facteurs déterminant la VO2 Max. L'unité de mesure de la VO2 Max est le ml/kg min.

Voir les tableaux ci-dessous pour obtenir plus de renseignements sur la signification de l'indice de condition physique.

#### INDICE FITNESS POUR HOMME



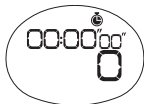
#### INDICE FITNESS POUR FEMME





## CHRONOMETRE

Pour utiliser le chronomètre :

1. Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le Mode Chronomètre
2. Pour activer / arrêter / relancer le chronomètre, appuyez sur **ST / SP**
3. Pour réinitialiser le chronomètre, appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET**







Si la fonction pulsations cardiaques de la montre est activée et les données utilisateur entrées, le comptage de consommation de calories pourra commencer une fois le chronomètre en fonctionnement.

 apparaît une fois le chronomètre en fonctionnement. Vous pouvez faire fonctionner le chronomètre parallèlement à d'autres modes.  clignote jusqu'à ce vous reveniez au mode chronomètre.

### VISUALISATION DES DONNEES QUAND LE CHRONOMETRE EST ACTIVE

Appuyez sur **HR** pour faire défiler les écrans suivants tandis que le chronomètre est en marche.

Pourcentage de PC et PC actuelles	
Chronomètre et PC actuelles	
PC moyennes et PC actuelles	
Calories consommées et PC actuelles	



## RELEVES DU POURCENTAGE DE PULSATIONS CARDIAQUES

Le pourcentage de pulsations cardiaques est calculé en fonction des pulsations cardiaques actuelles et les PCM (Pulsations Cardiaques Maximales).  $\frac{HR}{MHR} \times 100\%$



Plus le pourcentage est élevé, plus votre cœur travaille difficilement. Par exemple, si vous atteignez 80-90%, vous devriez ralentir à un niveau plus confortable.

## RETRO ECLAIRAGE / VERROUILLAGE DES TOUCHES

**Pour activer le rétro éclairage pendant 3 secondes :**

Appuyez sur  (Appuyez une nouvelle fois sur  pendant 3 secondes pour que le rétro éclairage reste activé 3 secondes de plus.



**Pour activer / désactiver le verrouillage des touches :**

Appuyez et maintenez enfoncée .  apparaît une fois le verrouillage des touches activé.

**REMARQUE** Le rétro éclairage ne fonctionne pas si l'icône de faiblesse de la pile est affichée, il s'activera normalement une fois celle-ci remplacée.

## PILES

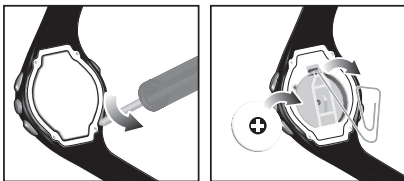
Ce produit utilise 2 piles CR2032, une pour la montre et l'autre pour la ceinture pectorale. Elles sont d'ores et déjà installées. Les icônes d'avertissement des piles sont :

ICONE DE PILES FAIBLES	DESCRIPTION
	Clignotement continu : La pile de la montre est faible Clignotement par intermittence : La pile de la montre est trop faible pour que le rétro éclairage soit activé
<b>VIB :</b>	* La pile est trop faible pour que l'alerte par vibration fonctionne.
	* La pile de la montre et du vibreur est trop faible.

\* La durée de vie des piles est d'environ un an. La fonction vibreur consomme plus d'énergie que l'alarme sonore. Nous vous recommandons de contacter votre revendeur local ou le service clients pour les remplacer.

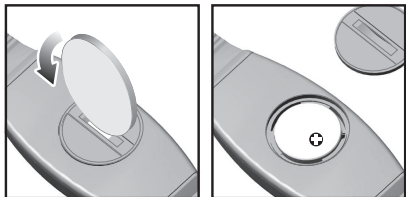
#### **Pour remplacer la pile de la montre :**

1. Desserrez les vis et retirez la face arrière.
  2. A l'aide d'une pointe, retirez la languette de fixation et soulevez le clip.
  3. Remplacez l'ancienne pile puis remettez le clip.
  4. Remettez le couvercle arrière et refixez les vis.
- \* pour le modèle SE102 uniquement



#### **Pour remplacer la pile du bracelet :**

1. A l'aide d'une pièce de monnaie, tournez le couvercle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il se détache.
2. Remplacer l'ancienne pile (comme indiqué) et refermez le couvercle en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit fermement fixé.

**IMPORTANT**

- Les piles rechargeables ou non rechargeables doivent être jetées de manière appropriée. Des containers spéciaux sont à votre disposition dans les centres de tris communaux pour y jeter les piles salines ou alcalines.
- Les piles sont extrêmement dangereuses si avalées ! Veuillez donc garder les piles et ce produit hors de portée des enfants. En cas d'avalé, contactez immédiatement votre médecin.
- Les piles fournies ne doivent pas être rechargées, réactivées par un autre moyen quelconque, démontées, exposées au feu ou aux courts-circuits.

**CONCERNANT L'ENTRAÎNEMENT****SUIVI DU RYTHME CARDIAQUE**

Le suivi du rythme cardiaque est l'outil le plus important en matière cardio-vasculaire; il s'agit d'un assistant idéal pour votre entraînement. Il permet d'afficher les résultats du suivi effectué, d'évaluer les performances, d'optimiser les efforts et d'adapter le programme d'exercice afin d'atteindre les



objectifs fixés de façon plus efficace et plus sûre.

Au cours d'un exercice, la ceinture thoracique relève les battements du cœur et envoie ces données à la montre. Il est alors possible d'afficher le rythme cardiaque et de suivre vos performances. Plus vous êtes en forme, moins le cœur a besoin de faire des efforts; le rythme cardiaque va donc décroître:

Le cœur transporte le sang dans les poumons pour l'enrichir en oxygène. Ce sang enrichi en oxygène est ensuite amené aux muscles. L'oxygène est utilisé comme carburant, le sang ressort des muscles pour retourner dans les poumons et recommencer son circuit. Plus vous êtes en forme, plus le cœur est capable de pomper du sang à chaque battement. Ainsi, le cœur n'a plus besoin de battre aussi souvent pour obtenir l'oxygène nécessaire aux muscles.

## ASTUCES POUR LES ENTRAÎNEMENTS

Veillez suivre les points suivants pour bénéficier du maximum des avantages du programme d'entraînement et pour garantir une pratique sécurisée.

- Commencez par définir un objectif comme la perte de poids, le maintien ou l'amélioration de la forme ou l'entraînement en vue d'un évènement sportif.
- Choisissez une activité qui vous plaise, et variez ces activités pour exercer différents groupes de muscles.
- Commencez doucement puis augmentez la cadence au fur et à mesure que vous gardez la forme. Faites régulièrement vos exercices. Nous vous recommandons 20 à 30 minutes, trois fois par semaine, pour maintenir un système cardiovasculaire en bonne santé.
- Autorisez-vous toujours cinq minutes avant et après l'exercice pour l'échauffement et la récupération.

- Relevez votre pou après l'entraînement. Puis répétez le processus après trois minutes. Si vous ne revenez pas à un rythme normal de repos, vous vous êtes peut-être entraîné trop fort.
- Demandez toujours l'avis de votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement difficile.

## **MISES EN GARDE ET INSTRUCTIONS DE SECURITE**

Pour vous assurer d'utiliser correctement et en toute sécurité ce produit, veuillez lire les mises en garde et l'ensemble de ce manuel avant toute utilisation :






- Utilisez un tissu doux. Ne pas utiliser de produits de nettoyage abrasifs ou corrosifs pouvant endommager l'appareil. Nettoyez la montre et bracelet avec de l'eau tiède et un savon non agressif après chaque séance d'entraînement. Ne jamais utiliser d'eau chaude et ne pas le ranger s'il est toujours humide.
- Ne jamais tordre ou forcer la partie émettrice du bracelet précordial.
- Ne pas soumettre le produit à une force excessive, au choc, à la poussière, aux changements de températures ou à l'humidité. Ne pas exposer longtemps ce produit au soleil. De telles actions peuvent endommager l'appareil.
- Ne pas trafiquer les composants internes. Cela pourrait annuler votre garantie et endommager l'appareil. L'appareil principal est composé de parties non accessibles aux utilisateurs.
- Ne pas érafler l'écran LCD avec des objets durs, il pourra être endommagé.
- Soyez prudent lors de la manipulation des piles.

- Retirez les piles à chaque fois que vous rangez le produit pour une période indéterminée.
- Lors du changement de piles, veuillez utiliser des piles neuves comme indiqué dans ce manuel.
- Ce produit est un instrument de précision. Ne jamais le démonter. Veuillez contacter votre revendeur ou le service après-vente si le produit nécessite une réparation.
- Ne jamais toucher les circuits électriques, et ce pour éviter toute électrocution.
- Ne pas utiliser le bracelet pour région précordiale en avions ou dans les hôpitaux. L'utilisation de produits à radio fréquence peut causer un dysfonctionnement des dispositifs de contrôle des autres équipements.
- Vérifiez toutes les fonctions importantes si l'appareil n'a pas été utilisé depuis un moment. Testez et nettoyez régulièrement l'appareil. Faites réviser une fois par an votre montre par un service d'entretien autorisé.
- Quand vous désirez vous débarrasser de ce produit, jetez le selon les lois relatives aux déchets de votre pays de résidence.
- En raison des limitations d'impressions, les images de ce manuel peuvent être différentes de l'affichage actuel.
- Le contenu du présent manuel ne peut être reproduit sans la permission du fabricant.

**REMARQUE** Les caractéristiques techniques de ce produit et le contenu de ce manuel peuvent être soumis à modifications sans préavis.

## ACTIVITES AQUATIQUES OU EXTERIEURES

La Montre est résistante à l'eau, jusqu'à 50 mètres maximum. La ceinture pectorale est anti-projection mais ne doit pas être utilisée lors d'activités sous marines, puisque les émissions de fréquences cardiaques ne peuvent fonctionner sous l'eau. Veuillez vous reporter au tableau suivant pour un aperçu des utilisations appropriées.

	 ECLABOUSSURES DE PLUIE ETC	 DOUCHE (EAU TIEDE SEULE MENT)	 NATATION DOUCE EAU PROFONDE)	 PLONGEON EN EAU PROFONDE SURF / SPORTS NAUTIQUES!	 PLONGEE AVEC TUBA PLONGEE EN EAU PROFONDE
Montre 50 M / 165 pieds	OK	OK	OK	NON	NON
Ceinture pectorale 50 M / 165 pieds	OK	NON	NON	NON	NON

Si vous utilisez la montre lors d'activités aquatiques ou extérieures, évitez d'appuyer sur les touches avec les doigts humides, sous l'eau, ou sous de fortes pluies, vous pourrez favoriser ainsi l'entrée d'eau dans les circuits électriques.

**CARACTERISTIQUES**

TYPE	DESCRIPTION
<b>Horloge</b>	
Format de l'heure	12 / 24 H
Format de la date	JJ/MM ou MM/JJ
Année	2005-2054 (calendrier automatique)
Alarme	Quotidienne
<b>Chronomètre</b>	
Minuteur	00:00:00 (Min:Sec:100ème de sec) à 99:59:59 (H:Min:Sec)
<b>Repérage de performance</b>	
Sonnerie d'Alarme de pulsations cardiaques	* Vibration / sonore / visuelle
Gamme de relevé de pulsations cardiaques	30-240 ppm (pulsations par minute)
Gamme inférieure de pulsations cardiaques	30-240 ppm (pulsations par minute)
Gamme supérieure de pulsations cardiaques	80-240 ppm (pulsations par minute)
Calcul de calories	0 -9,999 kcal
<b>Transmission</b>	
Distance	62,5 cm (25 pouces) – possibilité de diminution en cas de pile faible

**Résistance à l'eau**

Montre	50 mètres (163 pieds), pas les touches de commande
Ceinture pectorale	Anti projection

**Environnement de fonctionnement**

Température de fonctionnement	5°C à 40°C (41°F à 104°F)
Température de rangement	-20°C à 70°C (-4°F à 158°F)

\* pour le modèle SE102 uniquement

**A PROPOS D'OREGON SCIENTIFIC**

En consultant notre site internet ([www.oregonscientific.fr](http://www.oregonscientific.fr)), vous pourrez obtenir des informations sur les produits Oregon Scientific: photo numérique; lecteurs MP3; produits et jeux électroniques éducatifs; réveils; sport et bien-être; stations météo; téléphonie. Le site indique également comment joindre notre service après-vente.

Nous espérons que vous trouverez toutes les informations dont vous avez besoin sur notre site, néanmoins, si vous souhaitez contacter le service client Oregon Scientific directement, allez sur le site [www2.oregonscientific.com/service/default.asp](http://www2.oregonscientific.com/service/default.asp) ou appelez le 1-800-853-8883 aux US. Pour des demandes internationales, rendez vous sur le site: [www2.oregonscientific.com/about/international.asp](http://www2.oregonscientific.com/about/international.asp)



FR

## DÉCLARATION DE CONFORMITÉ EUROPÉENNE

Par la présente Oregon Scientific déclare SmartHeart Moniteur de Pulsations Cardiaques (SE102 / SE102L) est conforme aux directives EMC 89/336/CE & LVD 73/23/EC. Une copie signée et datée de la déclaration de conformité est disponible sur demande auprès de notre Service Client.

