

SWIM BELT - FXSWIM

CEINTURE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE
& TRANSPONDEUR BLUETOOTH
SPÉCIALEMENT CONÇUS POUR LA NATATION.

NOTICE D'UTILISATION

» SUPPORT TECHNIQUE

Notre FAQ (réponses aux questions fréquemment posées), ainsi que d'autres manuels et guides d'utilisation, sont consultables sur notre site internet à l'adresse : <http://www.freelap.ch/fr/documentation/>



Si vous ne trouvez pas la réponse à vos questions, veuillez contacter votre revendeur Freelap. Retrouvez la liste des revendeurs Freelap à l'adresse : <http://www.freelap.ch/fr/contact-freelap>

» GARANTIE ET SAV

Votre Swim Belt, FxSwim, et Swim Vest sont **garantis 2 ans**. Pour toutes questions, ou assistance sur vos appareils, veuillez contacter votre revendeur Freelap.



www.freelap.ch/fr

Retrouvez Freelap sur  & 

FABRIQUÉ PAR : FREELAP SA
Av. D.-Jeanrichard 2A, CH-2114 Fleurier – Suisse
+41 32 861 52 42 - www.freelap.ch

3 INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

» L'IDENTIFIANT DE VOTRE FXSWIM (ID)

Chaque transpondeur dispose d'un **ID unique**, c'est ce qui permet de chronométrer plusieurs athlètes simultanément.

L'ID (suite de 2 lettres - 4 chiffres) est **inscrit en gros sur l'avant de votre appareil**.



» MISE À JOUR ET CONFIGURATION

• Pour **mettre à jour votre appareil Freelap** : rendez-vous sur l'**application Freelap Device Manager** depuis votre appareil mobile (téléchargement gratuit / voir notice d'utilisation correspondante).

• Depuis l'application Freelap Device Manager vous pouvez également **consulter les informations relatives à votre appareil et modifier les paramètres de configuration**.

» PILE ET AUTONOMIE

• **FXSWIM** : Votre FxSwim fonctionne à l'aide d'une **pile CR 2032** (pile fournie), disposant d'une **autonomie de 400 heures**.

> **Indicateur de batterie faible** : Lorsque la batterie devient faible, votre FxSwim se met à clignoter rapidement pendant 5 secondes.

> **Pour changer la pile** : Retirez avec précaution le capuchon noir situé au dos de l'appareil. Retirez la pile usagée et insérez une nouvelle pile CR 2032. Remettez en place le capuchon noir.

• **SWIM BELT** : Votre Swim Belt dispose d'une **pile CR 1632**, d'une **autonomie de 4'000h** d'entraînement.

» MÉMOIRE

» PRENDRE LE DÉPART

Dès qu'il détecte les pulsations cardiaques, votre FxSwim commence à transmettre les données de fréquence cardiaque et le chronomètre démarre.

• Pour prendre le départ :

- **Allumez et placez votre balise Tx H2O Pro sur le plot de départ.**

- **Placez vous sur le plot et attendez au moins 10 secondes dans cette zone** (temps de pause initial avant départ).

- **Prenez ensuite le départ** : dès que vous sortez de la zone de la balise Tx H2O Pro, le temps de pause s'enregistre. Le temps de nage débute.

Un temps de pause se détecte lorsque le nageur reste **au moins 10 secondes dans le champ d'une balise**. Dès que le nageur sort de la pause, celle-ci est enregistrée. Au passage de la prochaine balise, le temps de passage (LAP) sera enregistré et envoyé par Bluetooth ainsi que le temps de la pause précédente.

Vous recevez **en live toutes les données de chronométrage à chaque franchissement de balise, ainsi que la fréquence cardiaque toutes les 5 secondes**. Ces données s'enregistrent automatiquement sur votre application MyFreelap.

» ÉTEINDRE SON FXSWIM & SA SWIM BELT

Pour arrêter le FxSwim et la réception des données, **appuyez 2 secondes sur le bouton central** (l'appareil clignote 2 fois lentement).

Puis, **enlevez votre Swim Belt** pour stopper l'envoi de la fréquence cardiaque.

» TÉLÉCHARGER LES DONNÉES DÉTAILLÉES

Pour accéder au graphique détaillé vous devez :

- **Éteindre votre FxSwim et enlever votre Swim Belt.**

- **Appuyer 3 pressions courtes sur le bouton central** du FxSwim. Depuis votre appareil mobile rendez-vous dans la session de l'entraînement puis cliquez sur « **Téléchargement** » puis sur l'onglet « **Graphique** ».

Votre FxSwim dispose d'une **mémoire de 48h d'entraînement**. Cela signifie que vous pouvez effectuer un enregistrement des données jusqu'à 48h d'entraînement (à la suite).

» CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

> **SWIM BELT** :

- **Dimensions** : 275 x 38 x 7 mm
- **Poids** : 30g
- **Technologie** : Radio basses fréquences
- **Compatibilité** : Swim Vest, FxSwim, Tx H2O Pro
- **Précision** : Détecte toutes les pulsations
- **Distance de détection** : 50cm (la Swim Belt est placée sur la poitrine du nageur, maintenue en place grâce à la Swim Vest)
- **Pile** : CR 1632 / 4'000h d'entraînement (durée de vie de 5 ans)
- **Résistance à l'eau** : 5ATM
- **Température de fonctionnement** : -20°C à +50°C

> **FXSWIM** :

- **Dimensions** : 52 x 43 x 10 mm
- **Poids** : 20g
- **Technologie** : Bluetooth smart (BLE)
- **Données** : Temps de passages (LAP) / Temps de repos (Break) / Fréquence cardiaque (FC)
- **Compatibilité** : Swim Belt, Swim Vest, Tx H2O Pro
- **Précision** : Temps : 2/100 de seconde / Fréquence cardiaque : R-R
- **Mémoire** : 48 heures d'entraînement
- **Pile** : CR 2032
- **Autonomie** : 400h heures (+ indicateur de batterie faible)
- **Résistance à l'eau** : 5ATM
- **Température de fonctionnement** : -20°C à +50°C

> **SWIM VEST** :

- **Poids** : 10g
- **Matières** : Nylon + Spandex

Félicitations pour l'acquisition de votre Swim Belt, de votre FxSwim et de votre Swim Vest! Ces produits ont été conçus pour être pratiques et simples à utiliser. Dans ce guide, vous trouverez toutes les informations relatives à leur fonctionnement.

1 FONCTIONNEMENT GÉNÉRAL

» LE SYSTÈME FREELAP

Freelap est un **système de chronométrage automatique spécialement conçu pour l'entraînement**.

La technologie Freelap repose sur l'émission et la détection de champs électromagnétiques, et se compose principalement de 3 éléments :

- **La ceinture de fréquence cardiaque (Swim Belt)** : portée par le nageur, elle permet de mesurer toutes les pulsations du coeur durant l'entraînement.
- **Les balises (Tx H2O Pro)** : disposées sur le(s) plot(s) de départ, les balises Freelap émettent des champs électromagnétiques détectés par le transpondeur.
- **Le transpondeur (FxSwim)** : porté par le nageur, il détecte lors de son passage les impulsions des champs électromagnétiques et mesure les intervalles de temps entre chaque balise.

Vos produits Freelap s'utilisent en association avec **l'application MyFreelap** (disponible en téléchargement gratuit sur App Store et Google Play Store). Cette application vous permet notamment de visualiser vos résultats en direct et de stocker vos données. Les données peuvent également être consultées ultérieurement sur ordinateur via votre compte myfreelap.com.

» VOTRE SWIM BELT

La Swim Belt est la **ceinture Freelap pour la mesure de la fréquence cardiaque**, spécialement conçue pour la natation.



Grâce à ses électrodes, cette ceinture permet de **mesurer toutes les pulsations du coeur du nageur durant l'entraînement**. Les données sont transmises par basses fréquences au transpondeur FxSwim. La ceinture est réglable afin de vous assurer un maintien et un confort optimal.

» VOTRE FXSWIM

Le FxSwim est le **transpondeur Freelap doté de la technologie Bluetooth Smart** et spécialement conçu pour la natation. Il vous permet d'enregistrer, et de visualiser en live votre fréquence cardiaque, ainsi que vos temps, tout au long de l'entraînement.



Une fois fixé sur l'athlète, il :

- Reçoit en continu **les données de fréquence cardiaque** recueillies par votre Swim Belt et les transmet instantanément, via Bluetooth sur votre appareil mobile.
- Détecte les balises franchies, enregistre automatiquement toutes **les données de chronométrage** et les transmet instantanément via Bluetooth sur votre appareil mobile.

Ainsi, dès que le nageur franchit une balise, **le temps de passage et la fréquence cardiaque (moyenne sur les 5 dernières secondes) sont affichées en direct**. Vous pouvez également visualiser en live la fréquence cardiaque toutes les 5 secondes. Enfin, une fois l'entraînement terminé, vous pouvez consulter le **graphique détaillé** contenant tous les temps de passages, les temps de repos, ainsi que toutes les pulsations cardiaques (R-R).

» VOTRE SWIM VEST

La Swim Vest est le gilet de natation Freelap. Indispensable, elle **assure le parfait maintien de votre Swim Belt et de votre FxSwim** (grâce à sa petite poche placée au dos).



» LE SYSTÈME FREELAP PEUT ÊTRE UTILISÉ PAR :

- **Le coach**: qui reçoit les données en direct sur son appareil mobile au bord du bassin, et peut les consulter également une fois l'entraînement terminé. Chaque FxSwim dispose d'un ID unique, ce qui permet de chronométrer et recevoir les données de plusieurs nageurs simultanément.
- **Le nageur lui-même**: qui peut utiliser une montre connectée (Wear OS, WatchOS, Tizen). En utilisant une oreillette Bluetooth, il peut recevoir et entendre les données tout au long de son entraînement (compatible Apple Watch).

!/ \ CAS PARTICULIER : LA NAGE "DOS"

Lorsque l'on effectue le style "dos", le FxSwim est totalement immergé dans l'eau. **La transmission Bluetooth en direct sur l'application ne peut alors pas s'effectuer correctement. Les données sont enregistrées dans la mémoire du FxSwim et peuvent être téléchargées après l'entraînement.**

2 UTILISATION DE VOS PRODUITS

» PRÉ-REQUIS

Votre transpondeur FxSwim, la ceinture Swim Belt et votre Swim Vest sont des éléments du système Freelap. Afin qu'ils fonctionnent vous devez au préalable **allumer et disposer les balises Freelap sur le(s) plot(s) de départ et utiliser l'application MyFreelap** (voir notices d'utilisation correspondantes pour plus de détails).

Une connexion internet n'est pas indispensable car le système Freelap fonctionne également hors connexion. Vous devez cependant impérativement disposer de la **fonction Bluetooth** sur votre appareil mobile (afin que votre transpondeur puisse envoyer les données de chronométrage sur votre appareil mobile).

Appareils mobiles compatibles :

- iOS : iPhone 5 ou versions ultérieures, avec iOS 11 ou versions ultérieures
- Android : avec Bluetooth 4.0 et Android 5.0 ou versions ultérieures.

» ENCLANCHER SA SWIM BELT

La Swim Belt n'a pas de bouton. Elle **s'allume automatiquement** lorsque les électrodes sont mises en contact avec la peau. Elle **s'éteint automatiquement** lorsqu'elle n'est plus en contact avec la peau.

» FIXER LA SWIM BELT SUR LE NAGEUR

- **Humidifiez les électrodes** de la Swim Belt.

- Accrochez un côté de la Swim Belt à un côté de la bande élastique. Pour ce faire, introduisez le crochet en plastique de l'extrémité de votre Swim Belt dans le trou situé à l'extrémité de votre bande élastique.

- **Plaquez la Swim Belt sur votre peau** (logo Freelap tourné vers l'extérieur), juste en dessous votre poitrine. Puis accrochez l'autre extrémité de la Swim Belt à votre bande élastique.



- **Réglez la ceinture** afin qu'elle soit parfaitement plaquée sur votre peau, suffisamment serrée pour qu'elle reste en place.

» ENCLANCHER SON FXSWIM

Pour enclencher votre FxSwim :

- **Appuyez pendant 2 secondes sur le bouton central** (l'appareil clignote 2 fois rapidement pour signaler l'enclenchement).
- Si l'appareil clignote rapidement pendant 5 secondes, cela indique que la batterie est faible.

» DÉTECTION DE LA SWIM BELT PAR LE FXSWIM

Pour que votre transpondeur puisse recevoir les données recueillies par votre ceinture de fréquence cardiaque il suffit d'allumer votre FxSwim :

- Votre FxSwim clignote 2 fois toutes les 3 secondes (scanning) pour **détecter les pulsations cardiaques**.

- La détection dure 1 minute maximum. Si le FxSwim ne détecte pas de pulsation après 1 minute, il s'éteint (2 flashes lents). **Vérifiez que la Swim Belt ne soit pas éteinte ou mal positionnée et recommencez la manipulation.**

- Un flash tous les 5 secondes indique l'envoi de la valeur de la **fréquence cardiaque moyenne des 5 dernières secondes**.

» FIXER LE FXSWIM SUR LE NAGEUR

Votre FxSwim doit être fixé sur le nageur à l'aide de votre Swim Vest comme il suit :

- **Enfilez votre Swim Vest par dessus votre Swim Belt** (la petite poche doit se trouver dans votre dos).

- **Placez votre FxSwim dans la petite poche située au dos de votre Swim Vest**, spécialement prévue à cet effet. Refermez la poche à l'aide du bouton pression.

- Le FxSwim doit être **placé horizontalement, face tournée vers l'extérieur**.



!/ \ **La fixation du transpondeur à tout autre endroit ou dans toute autre position peut entraîner des risques d'imprécisions ou de non-détection.**