Инструкция к умным очкам для плавания FORM Smart Swim 2 на русском

Перевод магазина Savensale с официальной инструкции производителя.

Оригинал: FORM Smart Swim 2 Owner Manual (EN), support.formswim.com

Купить Умные очки для плавания FORM Smart Swim 2 →

Опубликовано магазином SAVE & SALE — savensale.ru

FORM Smart Swim 2 — руководство пользователя

Составлено по официальному Центру поддержки FORM (support.formswim.com): разделы «New User Lessons» и «Owner Manual».

Установка приложения и настройка очков

Шаг 1. Покупка очков

Купить очки можно на сайте FORM или у любого из дилеров компании.

Шаг 2. Установка приложения

Скачайте приложение:

- Apple App Store
- Google Play

Или откройте магазин приложений на телефоне и найдите «FORM Swim». Установите и откройте приложение.

Чтобы проверить обновления, откройте магазин приложений, найдите «FORM Swim» и, если обновление доступно, нажмите «Обновить».

Приложение FORM Swim работает на:

- Android 8.0 или новее*
- iOS 13 или новее

*Примечание: на устройствах с Android 15 и новее для поиска ближайших Bluetooth-устройств (BLE) нужен включённый GPS. Некоторые планшеты и другие устройства могут не поддерживаться — это указано в Google Play.

Шаг 3. Учётная запись и профиль

Создайте учётную запись. Войти можно через Google, Facebook, Apple или по адресу электронной почты. На этом же шаге можно согласиться на рекламные письма от FORM.

Примечание: запомните выбранный способ входа на случай, если вас разлогинит. Если по ошибке войти другим способом, можно потерять доступ к истории заплывов и подписке.

Затем заполните профиль. Эти данные нужны для работы приложения: возраст, пол, рост и вес используются для расчёта калорий и показателя FORM Score и всегда остаются конфиденциальными.

При первой регистрации на указанный адрес придёт письмо для подтверждения. Пока адрес не подтверждён, часть функций приложения недоступна. Перейдите по ссылке из письма. Если письма нет — проверьте папку «Спам».

Шаг 4. Подключение других платформ

Далее подключите к приложению FORM другие платформы.

Отправка заплывов и импорт* тренировок:

- TrainingPeaks
- Tridot

Только отправка заплывов:

- Final Surge
- Apple Health

*Функция Premium

Если подключить их сейчас, первый же заплыв успешно выгрузится. Если подключить после первого заплыва, этот заплыв не выгрузится.

Garmin: интеграция с Garmin устроена немного иначе, подробности — в Центре поддержки FORM.

Шаг 5. Сопряжение и активация очков

Теперь подключите очки к приложению. Важно: сопрягайте очки через приложение FORM, а не в настройках Bluetooth телефона.

Очки должны быть включены и находиться рядом. Очки поставляются заряженными; если нет — зарядите их, пока индикаторы не загорятся зелёным. Если приложение попросит, разрешите доступ к местоположению для Bluetooth. Если очки уже сопряжены в настройках Bluetooth телефона, удалите это подключение и начните сопряжение заново через приложение FORM.

На схеме в приложении показано, какую кнопку на очках нажать. Посмотрите на дисплей очков — там будет имя очков — и нажмите это же имя на экране приложения.

Новым пользователям очки дают пробный период функций Premium. На этом шаге приложение предложит его активировать. После ввода данных пробный период включится, и можно продолжить настройку.

После сопряжения и первого обновления ПО на дисплее очков появится обучение работе с кнопками. Передняя кнопка — выбор, задняя — перемещение по меню.

Далее откроется руководство по посадке очков. Правильная посадка очень важна для удобства и защиты от протекания: настройте её сейчас, и первый заплыв пройдёт успешно. Продолжение — в разделе «Правильная посадка».

Правильная посадка

Smart Swim 2 и Smart Swim 2 PRO

Для этих моделей посадка важна не только для удобства и защиты от протекания, но и для точного измерения пульса.

Инструкции ниже (а также видео в Центре поддержки) помогут подготовиться к первому заплыву. Можно также пройти интерактивное руководство по посадке для:

- Smart Swim 2
- Smart Swim 2 PRO

Если понадобится помощь или совет, служба поддержки FORM всегда на связи.

На суше

Настройте очки как можно точнее ещё до того, как войдёте в воду, чтобы не тратить время заплыва.

1. Окуляры

Поднесите очки к лицу и прижмите к глазам до ощущения присасывания. Ремешок пока можно не надевать. Найдите положение, в котором очки сидят вокруг глаз удобнее всего.

2. Носовые перемычки

На очках установлена носовая перемычка среднего размера, в футляре есть перемычки других размеров. Приложив окуляры к лицу, оцените, как ощущается перемычка:

- Внутренние края окуляров слишком близко к носу? Замените среднюю перемычку на более длинную.
- Окуляры стоят слишком широко относительно носа и глаз? Замените среднюю перемычку на более короткую.

Как менять перемычку — см. раздел «Замена носовой перемычки».

Примечание: если поменять сторону дисплея, может понадобиться перевернуть и носовую перемычку.

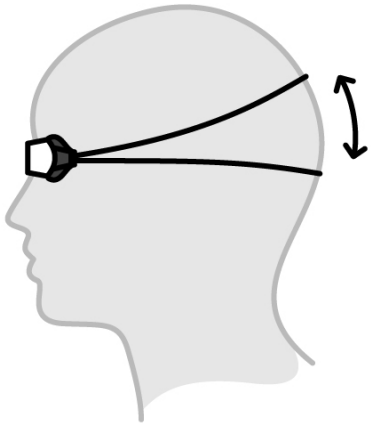
3. Присасывание

Подобрав перемычку, слегка прижмите уплотнители к лицу (ремешок по-прежнему не надет) и отпустите. Очки должны удобно присосаться. Если нет — вернитесь к шагу 2 и подберите другую перемычку.

4. Датчик пульса и ремешок

Для точного измерения пульса датчик на дужке очков у виска должен касаться кожи напрямую и плотно прилегать к голове.

Не отнимая окуляры от глаз, перекиньте ремешок через голову и расположите его на затылке так, чтобы одна половина была выше другой — так очки держатся устойчивее (см. рисунок ниже). Ремешок должен держать очки достаточно плотно, чтобы они не сползали на поворотах, но не давить. Чтобы ослабить или затянуть ремешок, снимите очки и отрегулируйте его пряжкой — см. раздел «Регулировка ремешка».



Теперь наденьте шапочку, если плаваете в ней. Очки лучше носить под шапочкой, чтобы между датчиком и кожей ничего не было. Уберите волосы, которые попадают под датчик.

Первый заплыв

После первичной подгонки отправляйтесь в бассейн или на открытую воду, чтобы проверить очки в деле. Возьмите с собой футляр и карточку с носовыми перемычками, чтобы при необходимости подстроить очки.

1. Плывите!

Проплывите несколько бассейнов или поплавайте несколько минут. Удобно ли сидят очки? Если удобно и вода не протекает — поздравляем: посадка подобрана, можно плавать с FORM! Далее читайте раздел «Первый заплыв». Если посадка ещё не идеальна, переходите к следующему шагу.

2. Подстройка

Если во время заплыва пульс измеряется с проблемами, проверьте, что датчик касается кожи напрямую, ничто ему не мешает и он прилегает плотно, а не просто касается кожи.

Если очки протекают во время плавания, попробуйте следующее:

Протекают в целом: сначала затяните ремешок. Проверьте и уплотнители: если они отошли, между линзой и уплотнителем есть зазор или уплотнитель перекручен, вода будет понемногу набираться в окуляр.

Протекает в основном окуляр с дисплеем: если затянуть ремешок не помогло, попробуйте перевернуть очки, чтобы дисплей был перед другим глазом. Примечание: если стоит изогнутая перемычка, при смене стороны дисплея её нужно перевернуть.

Протекает в основном у внутренних краёв окуляров (у носа): скорее всего, нужна перемычка покороче или подлиннее. Перемычка, которая подходит на суше, в воде может оказаться не того размера. Сменив перемычку, при необходимости повторите шаги «На суше».

Протекают при сильном отталкивании или прыжке в воду: очки не предназначены для стартовых прыжков с тумбы — при прыжке они могут сместиться, и начало заплыва запишется неточно. Лучше всего они работают при старте отталкиванием от бортика. Если отталкиваетесь сильно,

держите обтекаемое положение тела и правильное положение головы, чтобы вода меньше давила на очки.

Если подобрать посадку всё равно не получается, обратитесь в службу поддержки FORM и как можно подробнее опишите проблему и что вы уже пробовали. Мы поможем.

Регулировка ремешка

Натяжение ремешка регулируется пряжкой в середине ремешка. Регулируйте по одной стороне: освободите конец и протяните ремешок через пряжку. Всегда закрепляйте конец ремешка обратно, чтобы он не проскальзывал при плавании.







Кнопки очков и навигация по меню

Кнопки

На стороне очков с дисплеем две кнопки — передняя и задняя.

Передняя кнопка — кнопка питания: чтобы включить или выключить очки, удерживайте её 3–5 секунд. Ею же подтверждается выбор пункта меню на дисплее.



Задняя кнопка перелистывает пункты меню слева направо.



Во время отдыха или в конце бассейна нажмите переднюю кнопку, чтобы поставить заплыв на паузу. Задняя кнопка во время заплыва в бассейне переключает экраны с показателями (dashboard). В режиме Swim Spa задняя кнопка выбирает скорость, соответствующую скорости вашего бассейна с противотоком.

Если в открытой воде к очкам подключены совместимые смарт-часы, кнопки очков не ставят заплыв на паузу и не завершают его — это делается на часах.

Навигация по меню

Удерживайте переднюю кнопку, чтобы включить очки. Откроется главное меню.

Главное меню

В главном меню режимы плавания идут в таком порядке: Pool (бассейн), Open Water (открытая вода) и Swim Spa (бассейн с противотоком). Последний пункт — Settings (настройки). Листайте их

задней кнопкой. Ещё одно нажатие задней кнопки возвращает в начало меню, снова к пункту Pool.

Pool (бассейн)

Выберите Pool передней кнопкой, чтобы открыть режимы бассейна. Первый пункт — Up Next (следующая тренировка). Далее идут режимы бассейна: HeadCoach™ Workouts, My Saved Workouts (сохранённые тренировки), My Plan (мой план), Free Swim (свободное плавание) и <- Back (назад). Листайте их задней кнопкой. Ещё одно нажатие задней кнопки возвращает в начало, к Up Next. Подробнее о плавании в бассейне — в Центре поддержки FORM.

Up Next

В Up Next будет одно из: импортированная тренировка, запланированная следующей; следующая тренировка вашего плана; одна из тренировок HeadCoach™; или вводная тренировка Intro to Goggles, если вы только начинаете с FORM. Это самый быстрый способ начать заплыв.

Open Water (открытая вода)

Выберите Open Water передней кнопкой, чтобы открыть режимы открытой воды. Они идут в таком порядке: Track on Goggles (запись на очках), Track on Watch (запись на часах) и <- Back. Листайте их задней кнопкой. Ещё одно нажатие задней кнопки возвращает в начало, к Track on Goggles. Как начать заплыв в открытой воде — см. Центр поддержки FORM.

Swim Spa (бассейн с противотоком)

Выберите Swim Spa передней кнопкой, чтобы открыть режимы для бассейна с противотоком. Они идут в таком порядке: Partner Swim Spas (бассейны-партнёры; если бассейн подключён, будет показано его название), Other Swim Spas (другие бассейны), <- Back. Листайте их задней кнопкой. Ещё одно нажатие задней кнопки возвращает в начало, к Partner Swim Spas. Как начать заплыв в режиме Swim Spa — см. Центр поддержки FORM.

Settings (настройки)

Выберите Settings передней кнопкой, чтобы открыть настройки очков. Пункты идут в таком порядке: Brightness (яркость), Display Orientation (сторона дисплея), About (об устройстве), Reset Goggles (сброс очков) и <- Back. Листайте их задней кнопкой. Ещё одно нажатие задней кнопки возвращает в начало, к Brightness.

<- Back (назад)

Пункт <- Back возвращает в предыдущее меню. Например, из меню Pool он вернёт в главное меню.

Сторона и яркость дисплея

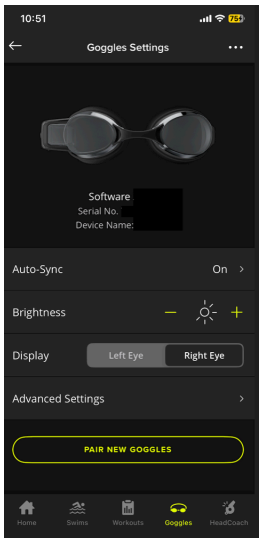
Окуляр с дисплеем можно настроить для левого или правого глаза. По умолчанию дисплей — для правого глаза. Сменить его на левый можно в приложении (см. ниже) или в меню настроек очков.

Примечание: если поменять сторону дисплея, может понадобиться перевернуть и носовую перемычку — см. раздел «Замена носовой перемычки».

Яркость дисплея также настраивается в приложении (см. ниже) или в меню настроек очков.

Чтобы изменить эти настройки в приложении, откройте вкладку «Goggles» и выберите «Goggles Settings».

Если очки подключены, изменение применится сразу. Если нет — при следующей синхронизации.



Длина бассейна

Длину бассейна можно изменить только на очках и только до начала заплыва.

При первом заплыве по умолчанию стоит 25 м. Дальше очки предлагают длину, выбранную в прошлый раз.

Выберите Pool передней кнопкой. Затем задней кнопкой выберите режим (Up Next, другую тренировку или Free Swim). Откроется экран с текущей длиной бассейна. Нажмите переднюю кнопку, чтобы принять и продолжить, или заднюю, чтобы перейти к Edit (изменить).

В режиме изменения появятся стандартные варианты длины — листайте их задней кнопкой, выбирайте передней.

Варианты: 25m (25 м), 25y (25 ярдов), 50m (50 м), Set Custom (своя длина).

После заплыва его длина бассейна будет предложена по умолчанию в следующий раз.

Своя длина бассейна

- Если нужна нестандартная длина, выберите передней кнопкой «Set Custom», затем передней кнопкой выберите метры или ярды.
- Нажмите переднюю кнопку, чтобы выбрать первую цифру, и задней кнопкой установите её значение.
- Подтвердите передней кнопкой, затем задней кнопкой перейдите к следующей цифре. Повторите для остальных цифр.
- Закончив, нажимайте заднюю кнопку, пока на дисплее не появится «Confirm», и нажмите переднюю кнопку.

Свободное плавание (Free Swim)

Free Swim — заплыв без тренировки с подсказками. Очки просто показывают показатели, выбранные для экрана, и записывают заплыв.

Чтобы плавать в этом режиме:

- включите очки — удерживайте переднюю кнопку 3–5 секунд, пока не появится логотип FORM;
- передней кнопкой выберите Pool;
- листайте задней кнопкой до пункта Free Swim;
- выберите Free Swim передней кнопкой;
- пройдите экран длины бассейна (см. раздел «Длина бассейна»);
- нажмите переднюю кнопку, чтобы начать заплыв.

С подпиской Premium в режиме Free Swim включается функция Smart Set.

Первый заплыв

Посадка настроена — до первого заплыва остался один шаг.

Но сначала мы покажем:

- как пользоваться приложением и где найти нужные функции;
- чего ждать от первого заплыва.

Разберём всё по шагам.

Приложение

Главная (Home)

В верхней строке слева направо:

- ваш FORM Score — среднее за 5 заплывов;
- кольца недельных целей;
- дистанция, проплытая с FORM;
- фото профиля. Нажмите на него, чтобы открыть настройки и редактирование профиля.

Ниже — ваша текущая цель. Нажмите на неё, чтобы изменить.

Ниже на главном экране — плитки с объявлениями и последний заплыв. HeadCoach™* показывает разбор заплыва и советы; нажмите, чтобы узнать подробнее.

Ещё ниже — First Up или Up Next (в зависимости от того, был ли уже первый заплыв): одна из тренировок HeadCoach™*, следующая тренировка плана* или следующая импортированная тренировка* — что актуальнее.

Далее — плитки с тренировками на очках, вашим планом и импортом.

Заплывы (Swims)

На вкладке Swims — вся история ваших заплывов (Only Me) и последние заплывы пловцов, на которых вы подписаны. Друзей можно найти через значок лупы.

Тренировки (Workouts)*

На вкладке Workouts — тренировки HeadCoach™, составленные для вас и обновляемые после каждой синхронизации заплыва. Здесь же можно искать тренировки и планы, создавать свои тренировки и смотреть импортированные.

Очки (Goggles)

На вкладке Goggles на первом экране — сведения об очках, в том числе заряд и статус синхронизации; остальные настройки — на экране Goggles Settings.

Пункт Dashboards позволяет настроить экраны с показателями для разных режимов плавания.

Connected Devices — добавление и удаление часов или бассейна с противотоком от партнёров FORM.

В Goggles Settings можно выключить автосинхронизацию, настроить яркость и сторону дисплея, отключить Smart Set, советы HeadCoach™ перед заплывом или измерение пульса (на Smart Swim 2 и Smart Swim 2 PRO), а также привязать к аккаунту новые очки.

HeadCoach™*

Последняя вкладка приложения — HeadCoach™. Она анализирует технику плавания и выставляет оценки: FORM Score, навыки Head Pitch (наклон головы), Peak Head Roll (максимальный поворот головы) и Time-To-Neutral (время возврата головы в нейтральное положение), а также определяет ваш тип пловца и главный навык для работы.

Нажмите на навык или FORM Score, чтобы увидеть среднее за 5 заплывов, динамику, советы тренера и рекомендованные тренировки для этого навыка.

Первый заплыв

Как пройдёт первый заплыв с FORM, зависит от того, как и где вы плаваете. Варианты:

Бассейн, самостоятельно

Бассейн, в группе или клубе

Открытая вода, только очки

Открытая вода, с часами Garmin

Открытая вода, с Apple Watch

Бассейн с противотоком (Swim Spa)

Бассейн, самостоятельно

- Выберите на очках Pool передней кнопкой
- Выберите тренировку в First Up/Up Next или листайте задней кнопкой до нужного варианта: HeadCoach™ workouts, Saved workouts, Plan или Imports — и войдите в меню передней кнопкой
- Найдите нужную тренировку, выберите её передней кнопкой, затем нажмите ещё раз, чтобы выбрать Swim Workout
- Если подключён датчик пульса, появится экран проверки пульса
- Выберите длину бассейна и начинайте плыть
- Закончив, нажмите переднюю кнопку, чтобы открыть меню паузы, листайте задней кнопкой до Save & Quit (сохранить и выйти) и подтвердите передней кнопкой

Очки сами определяют, плывёте вы, делаете поворот или отдыхаете, и автоматически переключают экраны в течение тренировки.

Разбор заплыва

Найдите заплыв на вкладке Swims или Home либо откройте вкладку HeadCoach™, чтобы увидеть среднее за 5 заплывов и динамику.

Бассейн, в группе или клубе

- Выберите на очках Pool передней кнопкой
- Листайте задней кнопкой до Free Swim и подтвердите передней кнопкой
- Если нужно, появится экран проверки пульса
- Выберите длину бассейна и начинайте плыть
- Закончив, нажмите переднюю кнопку, чтобы открыть меню паузы, листайте задней кнопкой до Save & Quit и подтвердите передней кнопкой

Очки сами определяют, плывёте вы, делаете поворот или отдыхаете, и автоматически переключают экраны в течение тренировки.

Разбор заплыва

Найдите заплыв на вкладке Swims или Home либо откройте вкладку HeadCoach™, чтобы увидеть среднее за 5 заплывов и динамику.

Открытая вода, только очки

- Выберите на очках Open Water, затем Track on Goggles
- Решите, включать ли SwimStraight™*
- Во время заплыва в верхней строке — время тренировки и пульс (если измеряется), в центре экрана — SwimStraight™, внизу — до трёх показателей
- Закончив, нажмите переднюю кнопку, чтобы открыть меню паузы, листайте задней кнопкой до Save & Quit и подтвердите передней кнопкой

Показатель по умолчанию — темп гребков в реальном времени.

Разбор заплыва

Найдите последний заплыв на вкладке Home или Swims. В приложении — общее время, темп гребков, пульс и калории.

Открытая вода, с часами Garmin

Подключите часы

Список совместимых часов — в Центре поддержки FORM.

В приложении FORM откройте Goggles > Connected Devices > Garmin Watch и следуйте инструкциям.

- Выполните сопряжение с часами Garmin
- Подключитесь к аккаунту Garmin
- Установите поле данных FORM из Connect IQ, следуя инструкциям

Первый заплыв

- Запустите на часах Garmin заплыв в открытой воде
- Выберите на очках Open Water, затем Track on Watch
- Решите, включать ли SwimStraight™*
- Во время заплыва в верхней строке — время тренировки и пульс (если измеряется), в центре экрана — SwimStraight™, внизу — до трёх показателей
- Закончив, завершите заплыв на часах

Показатели по умолчанию — дистанция и темп на 100 (за тренировку).

Разбор заплыва

Найдите последний заплыв на вкладке Home или Swims. Посмотрите темп гребков, темп, пульс и то, насколько точно вы держали курс с SwimStraight™.

Открытая вода, с Apple Watch

Подключите часы

В приложении FORM откройте Goggles > Connected Devices > Apple Watch и следуйте инструкциям.

- Выполните сопряжение с Apple Watch
- Подтвердите экран для открытой воды
- Выполните пробный запуск (симуляцию) на очках, следуя инструкциям

Первый заплыв

- Запустите приложение FORM на Apple Watch
- Выберите на очках Open Water, затем Track on Watch
- Решите, включать ли SwimStraight™*
- Во время заплыва в верхней строке — время тренировки и пульс (если измеряется), в центре экрана — SwimStraight™, внизу — до трёх показателей

Закончив, завершите заплыв на Apple Watch.

Показатели по умолчанию — дистанция и темп на 100 (за тренировку).

Разбор заплыва

Найдите последний заплыв на вкладке Home или Swims. Посмотрите темп гребков, темп, пульс и то, насколько точно вы держали курс с SwimStraight™.

Бассейн с противотоком (Swim Spa)

Подключение бассейна-партнёра

FORM работает в любом бассейне с противотоком, а с бассейном от партнёров FORM очки ещё и считают дистанцию и показывают скорость течения во время заплыва.

В приложении FORM откройте Goggles > Connected Devices > Swim Spa и найдите свою модель.

Первый заплыв

- Задней кнопкой перейдите к меню Swim Spa
- Выберите модель бассейна, если подключили бассейн-партнёр, или Other Swim Spas

- Если нужно, появится экран проверки пульса.
- Нажмите переднюю кнопку и начинайте плыть
- Закончив, нажмите переднюю кнопку, чтобы открыть меню паузы, листайте задней кнопкой до Save & Quit и подтвердите передней кнопкой

Во время заплыва на дисплее экран плавания, во время остановки — экран отдыха.

Подробнее — в Центре поддержки FORM (раздел о режиме Swim Spa).

Разбор заплыва

Найдите последний заплыв на вкладке Home или Swims. Для любого бассейна с противотоком доступны темп гребков и пульс, для бассейна-партнёра — ещё темп и дистанция.

*Функции Premium

После заплыва

После выхода из воды

Сохранив заплыв и выключив очки, тщательно промойте их чистой холодной водой и дайте полностью высохнуть вне футляра.

Промывайте очки после каждого заплыва и сушите на воздухе вне футляра. Обязательно тщательно промывайте их после контакта с морской водой, солнцезащитным кремом или косметикой.

На Smart Swim 1, Smart Swim 2 и Smart Swim 2 LT не касайтесь внутренней стороны линз, чтобы не повредить антизапотевающее покрытие.

Примерно раз в 4 заплыва рекомендуется более тщательная чистка — см. раздел «Чистка и уход».

Не допускайте контакта очков с моющими средствами, растворителями, бытовой химией и средствами от насекомых. Не чистите и не вытирайте линзы тканью или бумагой — это может их повредить.

Хранение очков

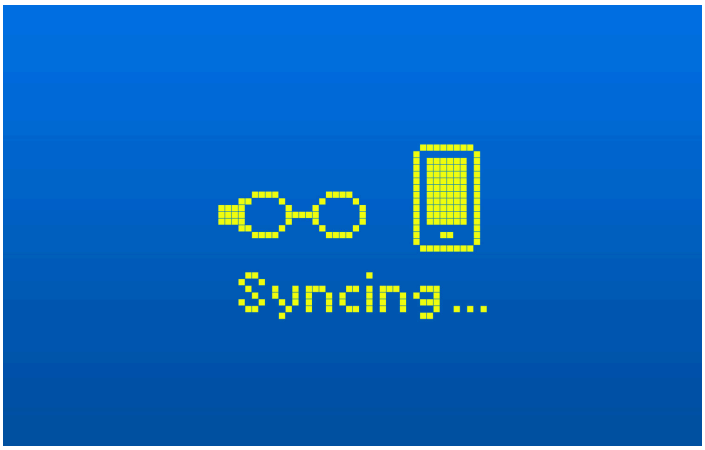
Не подвергайте очки воздействию экстремальных температур и не оставляйте под прямыми солнечными лучами. Не берите очки в сауну, парную или гидромассажную ванну — это может необратимо их повредить.

Носите и храните очки в комплектном футляре, чтобы защитить их от повреждений.

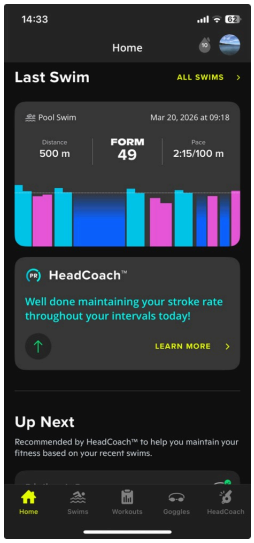
Синхронизация заплыва с телефоном

Синхронизация очков с приложением выгружает заплыв. Когда вы открываете приложение и есть интернет и Bluetooth, оно само ищет очки и синхронизирует их. Синхронизировать вручную можно значком обновления или потянув экран вниз.

Во время синхронизации на очках отображается:



После синхронизации заплыв появится плиткой на вкладке Home в разделе Last Swim. С Premium под плиткой будет разбор заплыва от HeadCoach™.



На вкладке Swims — все ваши тренировки и тренировки тех, на кого вы подписаны. Там два экрана: «Only Me» (только я) и «Following» (подписки). На правом экране тренировки людей, на которых вы подписаны, показаны вместе с вашими.

Плитка заплыва выглядит по-разному в зависимости от типа: открытая вода, бассейн или бассейн с противотоком. Подробнее о каждом — в статьях Центра поддержки FORM:

Analyzing Pool Swims (разбор заплывов в бассейне)

Analyzing Open Water Swims (разбор заплывов в открытой воде)

Analyzing Swim Spa Swims (разбор заплывов Swim Spa)

Зарядка очков

Комплектный кабель подключается к USB-порту. Контакты на кабеле магнитные и сами примагничиваются к контактам на очках. Перед зарядкой убедитесь, что очки полностью сухие: кабель не водонепроницаем.

Уровень заряда в процентах показывает приложение на вкладке «Goggles», если очки включены.

Зарядка от 0 до 80% занимает около часа.




FORTI

Чистка и уход

Smart Swim 2, Smart Swim 2 LT и Smart Swim 1

У этих очков устойчивое к химикатам антизапотевающее покрытие — такое же, как у масок для дайвинга. Чтобы покрытие служило как можно дольше, не касайтесь внутренней стороны линз.

Правильное хранение и чистка с первого дня максимально продлят срок службы покрытия.

Если очки начали запотевать, можно использовать те же антизапотевающие средства, что и для Smart Swim 2 PRO. Но не касайтесь внутренней стороны линзы — вместо этого покачайте очки, чтобы жидкость растеклась по ней.

Smart Swim 2 PRO

У этих очков нет заводского антизапотевающего покрытия, поэтому их можно полностью мыть внутри и снаружи водой со средством для мытья посуды — так они прослужат дольше.

Хранение очков

Не подвергайте очки воздействию экстремальных температур и не оставляйте под прямыми солнечными лучами. Не берите очки в сауну, парную или гидромассажную ванну — это может необратимо их повредить.

Носите и храните очки в комплектном футляре, чтобы защитить их от повреждений.

Во время заплыва

Линзы запотевают, когда водяной пар конденсируется на них из-за разницы температур воздуха внутри очков и снаружи. Когда разница уменьшится, запотевание может пройти само. Если нет — при необходимости окуните очки в воду, чтобы очистить линзы.

Не поднимайте очки на лоб во время отдыха или заплыва: пот и тепло ослабляют антизапотевающее покрытие.

После каждого заплыва

1. Промойте очки пресной водой.
2. Уберите очки в футляр, чтобы не поцарапать, а когда будет удобно — откройте футляр, чтобы очки полностью высохли.

Хлор, соль и другие химикаты бассейна оседают на линзах (и других частях очков). Со временем образуется плёнка, которая ухудшает работу антизапотевающего покрытия. Храните очки в сухом месте, чтобы влага не разрушала покрытие.

Раз в четыре заплыва или по необходимости

1. Промойте очки тёплой пресной водой.
2. Нанесите немного средства для мытья посуды на кончик пальца.
3. Аккуратно потрите уплотнители, внешнюю сторону очков и ремешок. Только для Smart Swim 1 и 2: не касайтесь внутренней стороны линзы (попадание мыла и воды внутрь допустимо).
4. Тщательно промойте очки.
5. Капните немного средства для мытья посуды на внутреннюю сторону линзы.

6. Промывайте внутреннюю сторону линз сильным напором воды из-под крана, пока вода не станет чистой (без мыльной пены).

7. При необходимости повторите (шаг 6 может понадобиться повторить несколько раз).

На уплотнителях и линзах накапливаются химикаты и загрязнения из бассейна, которые не всегда смываются пресной водой. Без должного ухода на очках со временем может появиться плесень.

Чистка встроенного датчика пульса

Загрязнения и налёт от солнцезащитного крема, лосьонов или средств от насекомых могут закрывать светодиоды датчика. Протирайте оптический датчик пульса мягкой тканью, смоченной тёплой водой.

Антизапотевающие средства

Для Smart Swim 2 PRO в комплекте антизапотевающее средство — детский шампунь. Как его наносить — в статье Центра поддержки FORM о нанесении спрея для Smart Swim 2 PRO.

Где купить новое антизапотевающее средство — см. Центр поддержки FORM.

Как получить точные данные пульса

ВНИМАНИЕ: данные FORM — близкая оценка вашей активности и показателей, но они могут быть неточными. Очки FORM — не медицинское изделие, их данные не предназначены для медицинских целей, диагностики, лечения или профилактики заболеваний. Перед началом любых тренировок FORM рекомендует проконсультироваться с врачом.

Примечание: оптический датчик точнее всего работает при пульсе в покое выше 30 уд/мин и при нагрузке выше 90 уд/мин. При слабом сигнале датчик автоматически увеличивает яркость светодиодов.

Точность и стабильность измерения пульса зависят от нескольких факторов.

1. Посадка

Первый и главный — посадка. Получив очки, пройдите руководство по посадке (раздел «Правильная посадка»), чтобы датчик плотно прилегал к виску и не смещался во время плавания. При неправильной посадке будет не только неудобно и будут протечки, но и пульс будет измеряться неправильно.

2. Чистота датчика

Со временем на датчике накапливаются загрязнения от лосьонов, химикатов бассейна и остатков воды. Чистый датчик даёт самые точные данные пульса. Чистите его по инструкции из раздела «Чистка и уход».

3. Экран проверки пульса (HR Check)

Перед началом заплыва на очках появляется экран, проверяющий, что пульс считывается. Если значения нет или очки просят проверить положение датчика пульса — скорее всего, проблема в посадке. Убедитесь, что между датчиком и кожей ничего нет и датчик плотно прилегает к коже без зазора.

4. Температура

Температура тела и окружающей среды влияет на то, насколько легко считывается пульс. Когда вам холодно, сосуды сужаются, чтобы сохранить тепло, и датчику труднее уловить пульс. Если вы замёрзли, входя в воду, дайте телу немного согреться, прежде чем начинать тренировку.

Замена носовой перемычки

На очках FORM установлена носовая перемычка среднего размера (M). Другие размеры — на съёмной карточке в футляре. Чтобы снять установленную перемычку, подведите большой палец под язычок перемычки, остальные пальцы положите сверху. Поверните кисть вниз — перемычка легко выскочит. Повторите с другой стороны, чтобы снять её полностью.

Чтобы установить другую перемычку, снимите её с карточки и плотно вдавите штырьки в гнёзда на обоих окулярах, где стояла прежняя. Перемычка должна войти полностью, без зазора между ней и окулярами.

Примечание: если поменять сторону дисплея, может понадобиться перевернуть и носовую перемычку — см. раздел «Сторона и яркость дисплея».

Сменные носовые перемычки можно купить — см. Центр поддержки FORM (заказ запасных частей).

Замена ремешка

Отстегните ремешок от пластиковой застёжки посередине. Сначала выньте одну сторону и проденьте на её место новый ремешок — так продетая сторона будет образцом для второй.

Продев ремешок, всегда закрепляйте его конец в застёжке, чтобы он не проскальзывал при плавании.







Сменный ремешок можно купить — см. Центр поддержки FORM (заказ запасных частей).

Замена уплотнителей

Уплотнители держатся за счёт натяжения, их можно снимать и менять. Пошаговое видео — в Центре поддержки FORM.

Фирменные уплотнители

Фирменные уплотнители входят в комплект Smart Swim 2, Smart Swim 2 LT и Smart Swim 2 PRO; подходят и для Smart Swim 1. Купить новые можно через Центр поддержки FORM.

Классические уплотнители

Классические уплотнители входят в комплект Smart Swim 1; подходят и для Smart Swim 2, Smart Swim 2 LT и Smart Swim 2 PRO. Купить новые можно через Центр поддержки FORM.

Сменные уплотнители можно купить — см. Центр поддержки FORM (заказ запасных частей).

Очки протекают

Если очки сидят неправильно, вода может попадать под линзы. Обычно помогает подстройка посадки или замена носовой перемычки.

Ремешок должен держать очки достаточно плотно, чтобы они не сползали на поворотах, но не давить. Натяжение регулируется пряжкой в середине ремешка: регулируйте по одной стороне, освободив конец и протянув ремешок через пряжку. Всегда закрепляйте конец ремешка обратно, чтобы он не проскальзывал при плавании.

Если очки протекают при плавании и регулировка натяжения не помогает, замените носовую перемычку и подстройте ремешок.

Информация о продукте и безопасность

ПОДДЕРЖКА

Если нужна помощь, зайдите на formswim.com/getstarted

ЧИСТКА

- После каждого использования и после контакта с хлорированной или морской водой, солнцезащитным кремом и/или косметикой промойте очки холодной пресной водой и дайте высохнуть на воздухе в комплектном защитном футляре: оставшиеся химикаты могут повредить материалы и антизапотевающее покрытие.

- НЕ касайтесь внутренней стороны линз, когда они сухие, и не протирайте их бумажным полотенцем или тканью — это может повредить антизапотевающее покрытие.

ПОСАДКА

Очки FORM Smart Swim — взрослого размера. При правильной регулировке они сидят надёжно и удобно, не пропуская воду.

Установленная носовая перемычка среднего размера (M) подходит не всем. Если вода протекает или очки давят на нос, попробуйте перемычку другого размера. Если перемычка касается носа, попробуйте одну из изогнутых перемычек. Примечание: изогнутые перемычки ставятся в определённом направлении, при смене ориентации очков их может понадобиться переставить.

СОВЕТ: на первый заплыв возьмите с собой карточку с носовыми перемычками из футляра!

Натяжение ремешка регулируется комплектной пряжкой. Подберите длину, при которой очки сидят плотно, но не доставляют неудобств.

КАК НАДЕВАТЬ

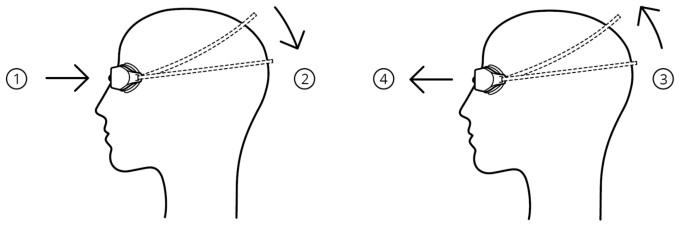
Очки FORM Smart Swim надеваются так же, как любые другие очки для плавания.

Чтобы надеть:

1. Приложите очки к глазам.
2. Перекиньте ремешок через голову и при необходимости отрегулируйте.

Чтобы снять:

1. Снимите ремешок с головы.
2. Отнимите очки от глаз.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ О БЕЗОПАСНОСТИ ГЛАЗ

- НЕ оттягивайте очки для плавания от лица, не сняв сначала ремешок: очки могут отскочить и травмировать глаза.

ОГРАНИЧЕНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

- Только для плавания на поверхности воды.

- НЕ используйте для других водных видов спорта и не по назначению.
- НЕ используйте для наблюдения за солнцем.
- НЕ используйте для защиты от искусственных источников света, например в солярии.
- Не подходят для вождения и использования на дороге.

КАТЕГОРИЯ ЗАТЕМНЕНИЯ ЛИНЗ

SW2 — очки общего назначения

- Хорошая защита от слепящего солнца, хорошая защита от УФ, для использования на открытом воздухе.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ОБ УСТРОЙСТВЕ

- НЕ допускайте контакта очков с моющими средствами, растворителями, бытовой химией и средствами от насекомых.
- НЕ чистите и не вытирайте линзы тканью или бумагой — это может их повредить.
- НЕ используйте очки при температуре ниже 5 °C и выше 45 °C (41–113 °F).
- НЕ берите очки в сауну, парную или гидромассажную ванну — это может необратимо их повредить.
- НЕ храните очки под прямыми солнечными лучами и там, где возможно долгое воздействие экстремальных температур.
- Когда очки не используются, храните их в комплектном защитном футляре при температуре от −20 °C до 60 °C (−4…140 °F).
- Уроненные в воду очки тонут.
- НЕ используйте зарядный кабель, не поставляемый или не одобренный FORM.
- Подключайте зарядный кабель только к стандартным USB-портам или сетевым адаптерам.
- Зарядный кабель не водонепроницаем. Перед зарядкой убедитесь, что контакты очков и место вокруг них полностью сухие.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ О ЗДОРОВЬЕ

- Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем начинать или менять программу тренировок.
- Если во время тренировки появилась неожиданная боль или сильная усталость, прекратите упражнение.
- Очки FORM Smart Swim, аксессуары и связанные с ними данные предназначены только для любительского спорта, а не для медицинских целей; они не предназначены для диагностики, мониторинга, лечения или профилактики каких-либо заболеваний.
- Данные о пульсе носят справочный характер; FORM не несёт ответственности за их интерпретацию и последствия неверных показаний.
- Очки FORM Smart Swim используют датчики, отслеживающие движения и другие показатели. Данные — близкая оценка вашей активности, но они могут быть не совсем точными.
- Если при использовании возникла аллергическая реакция, сразу прекратите пользоваться очками и обратитесь к врачу.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ОБ АККУМУЛЯТОРЕ

В устройстве литий-ионный аккумулятор. Использование не по назначению или разборка могут повредить устройство и/или травмировать пользователя.

- НЕ пытайтесь извлечь, обслужить или заменить несъёмный аккумулятор.
- НЕ пытайтесь разбирать, модифицировать или повреждать устройство или аккумулятор.

- НЕ подвергайте устройство или аккумулятор воздействию огня, взрыва и других опасностей.

ОПАСНОСТЬ УДУШЬЯ

Изделие содержит мелкие детали, которыми можно подавиться.

Не подходит для детей младше 3 лет.