



COXMATE GPS - MANUAL DO USUÁRIO

O que está na caixa:

1. Unidade GPS
2. Adaptador para fixação no finca pé
3. Adaptador de sucção para fixação em superfícies lisas
4. Suporte de fixação compatível com NK
5. Alça de segurança e estojo de neoprene
6. ligação USB
7. Guia de início rápido (não mostrado)





1. Algumas dicas rápidas para configurar sua unidade

a. Sensibilidade da remada:

i. Isso vai depender do seu esporte. Sugerimos como ponto de partida:

1. Remo

a. Remada normal: muito baixo (very low)

b. Remada de largada: baixo (low)

2. Canoagem

a. Remada normal: alta (high)

b. Remada de largada: muito alto (very high)

ii. Esteja preparado para experimentar configurações diferentes, dependendo do seu esporte e do tipo de treinamento que você gosta de fazer (por exemplo, trabalho de intensidade alta versus trabalho de intensidade baixa). A eficácia das configurações pode variar.

b. Média (Averaging):

i. Mais uma vez isso vai depender do seu esporte

ii. Sugerimos como ponto de partida a configuração de todas as variáveis (velocidade / voga / relação) para Auto

iii. Esteja preparado para experimentar configurações diferentes, dependendo do seu esporte e do tipo de treinamento que você gosta de fazer (por exemplo, trabalho de voga alta versus trabalho de voga baixa). A eficácia das configurações pode variar.

2. Introdução

O GPS Coxmate é projetado para fornecer monitoramento de desempenho para uma variedade de esportes aquáticos. Este manual fornece uma visão geral do funcionamento geral do GPS Coxmate. A seção de suporte do site da Coxmate oferece recursos adicionais para os usuários. Há também a oportunidade de se inscrever em notícias e atualizações de produtos no site.

3. Carregamento

Quando você receber a unidade pela primeira vez, conecte-a a uma porta USB em um computador ou a um carregador USB, para carregar a unidade (imagem



2. Abaixo). A porta de conexão na unidade está sob a tampa na base da unidade (imagem 1. abaixo).



1. Entrada USB para conexão com computador.



2. O ícone de carregamento será exibido quando a unidade estiver carregando (também pode dizer USB conectado quando conectado a um computador).

IMPORTANTE: Sempre que você fechar esta tampa, verifique se foi pressionada firmemente e encaixada. **ESTA TAMPA FORNECE UM SELO IMPERMEÁVEL QUANDO FECHADA. É MUITO IMPORTANTE QUE SEJA MANTIDA FECHADA QUANDO O GPS TIVER A POSSIBILIDADE DE SER MOLHADO.**

4. Opções de Montagem

Recomenda-se que a alça seja usada como corda de segurança. Basta passá-la em volta de uma parte da embarcação antes de montá-la. Para alguns esportes, um ponto de amarração é altamente recomendado. Se o GPS cair na água, afundará.



Existem três opções para montar a unidade na maioria dos barcos:

4.1. Adaptador NK: A parte traseira do suporte do adaptador desliza para o suporte padrão "T" usado pela Coxmate HC e pela NK Speedcoach. Coloque-o na unidade (Imagens 4. e 5. abaixo) e, em seguida, deslize a unidade para o suporte padrão "T" (imagem 6. abaixo)



4. Insira o suporte na parte de trás da unidade



5. Suporte anexado à unidade



6. Insira a unidade / suporte no suporte NK existente

4.2. Montagem do adaptador por sucção: Prenda o suporte do adaptador ao suporte de sucção através do parafuso de fixação (imagem 7. abaixo) - certifique-se de apertá-lo firmemente no lugar. Deslize a unidade GPS para baixo no suporte. Coloque o suporte de sucção (imagem 8. abaixo) no barco. Isso exigirá uma superfície limpa e lisa. Molhe a tampa de sucção, certifique-se de que a alavanca de vácuo esteja levantada, coloque a ventosa na posição desejada e pressione a alavanca de vácuo para baixo. A posição do GPS pode ser ajustada soltando o parafuso no suporte - aperte-o uma vez na posição correta. Verifique se a unidade está bem presa e certifique-se de prender a unidade com a alça (corda de segurança) fornecida.



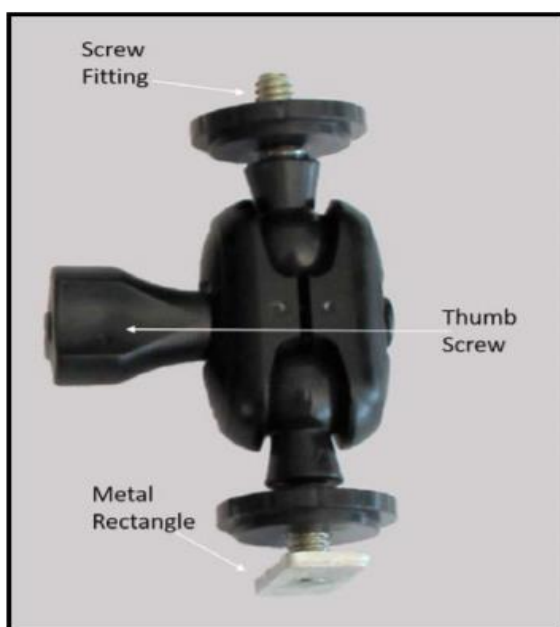
7. Fixação por parafuso e alavanca de vácuo



8. Ventosa com unidade de GPS anexada

4.3 Suporte para cremalheira de finca pé (somente para barcos a remo):

Substitua o suporte de sucção pelo adaptador para cremalheira de finca pé (imagem 9. abaixo) - afrouxe o parafuso borboleta. Remova o finca pé da cremalheira, se necessário. O retângulo de metal desliza no trilho de ajuste (cremalheira). Aperte o anel de travamento na rosca inferior para fixar a posição do suporte na posição preferida na cremalheira (imagem 10. abaixo). O ajuste de posição / ângulo é conseguido soltando o parafuso borboleta, manobrando e apertando para garantir a posição da unidade para visibilidade máxima.



9. Suporte para trilho (cremalheira) do finca pé



10. Posicione o suporte como desejado

5. Começando (veja a imagem 11. abaixo).

a. Botão Liga / Desliga (Power Button - ON / OFF): O botão liga / desliga está ao lado. Este botão requer uma pressão firme para operar - para evitar que ele acione acidentalmente quando estiver na sua mochila. Ele precisa ser pressionado por aproximadamente um segundo. Dependendo de vários fatores, pode levar alguns minutos para detectar os satélites, antes que eles possam fornecer leituras precisas. Para desligar a unidade, mantenha o dedo no botão ON / OFF durante aproximadamente 2 segundos.

b. Botão de menu / retorno (Menu / Return Button): está abaixo da tela.

c. Botão Restabelecer (Reset): Pressione os botões ON / OFF e Menu / Return simultaneamente.

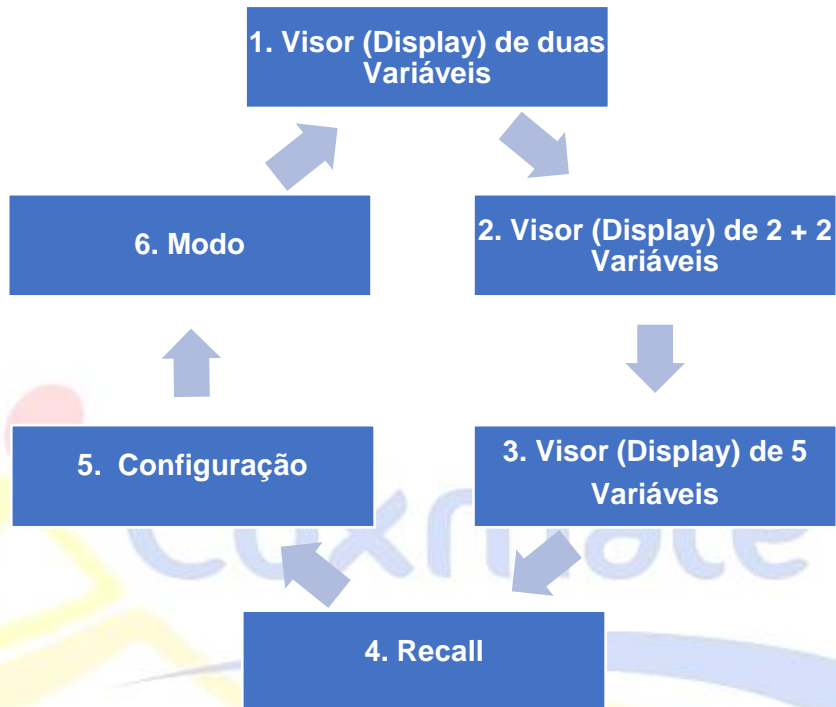
d. Tela “Toque” (Touch Screen): Usada para operação e configuração.



6. Na Água

A linha superior do visor (display) fornece o status de satélites, conexão de cinta de frequência cardíaca (opcional), bateria restante e hora do dia.

Pressionando repetidamente o botão Menu / Return as seguintes telas irão aparecer:



6.1. Visor (Display) de 2 Variáveis:

Esta é a tela de abertura (imagem 12. Abaixo). Voga e Velocidade serão exibidos.



12. Visor (Display) de 2 Variáveis (Voga e Velocidade)



6.2. Visor (Display) de 2 + 2 Variáveis:

Voga e Velocidade também serão exibidas. No entanto, se iniciar o temporizador (cronômetro) (parte inferior da tela - imagem 13. abaixo), o tempo e a distância também serão apresentados - o mostrador alternará entre voga / velocidade e tempo / distância a cada remada.

O status do “timer” é mostrado na caixa inferior esquerda da tela. Cada vez que a tela é tocada, ela progride através dos seguintes pontos de status:

- **PRONTO (READY)**
- **AJUSTE (SET)** - O temporizador (cronômetro) será iniciado se a tela for tocada ou, se algum movimento for detectado.
- **EXECUTAR (RUN)** - Temporizador (cronômetro) em execução. Parará se a tela for tocada. Também pode ser programado para parar após um período definido, se nenhum movimento da remada for detectado. (veja “Auto Stop” nas opções do menu). Quando “Record” (opção de menu) é ativado, a unidade cria um arquivo e registra a sessão.
- **PARAR (STOP)** - Temporizador (cronômetro) parado. Redefinirá o tempo e a distância para zero e irá para PRONTO se a tela for tocada. O arquivo gravado é salvo.



13. Visor (Display) de 2 + 2 Variáveis: Voga / Velocidade alternam a cada remada com Tempo / Distância - observe o painel inferior esquerdo para controlar o cronômetro e a gravação

6.3. Visor (Display) de 5 Variáveis:

Se este visor estiver selecionado, então 5 variáveis podem ser exibidas. Estas podem ser selecionados em Configuração (Set Up) (Seção 6.5 abaixo). Uma configuração de exemplo é mostrada (imagem 14. Abaixo). O temporizador



(PRONTO / AJUSTE / EXECUTAR / PARAR) opera da mesma forma que no Visor (Display) de 2 + 2 Variáveis.



14. Visor (Display) de 5 Variáveis

Quaisquer 5 das seguintes variáveis podem ser seleccionadas:

- **Voga (Stroke):** Número de remadas realizadas por minuto.
- **Velocidade (Speed) / Parcial (Split):** Velocidade que você está remando em m/s (metros por segundo) ou Split / 500m (projeção de tempo para percorrer 500m).
- **Tempo (Time):** Tempo decorrido desde o início do estímulo / sessão.
- **Distância (Distance):** Distância percorrida desde o início do estímulo / sessão.
- **Distância / Remada (Distance / Stroke):** distância percorrida a cada remada.
- **Velocidade Média (Average Speed):** Velocidade média para todo o estímulo / sessão (em m/s ou Split / 500m, dependendo do que for seleccionado).



- **Contagem de Remadas (Stroke Count):** Número de remadas realizadas em um estímulo / sessão.

- **Frequência Cardíaca (Heart Rate) (Opcional - requer cinta torácica):** Frequência cardíaca em batimentos por minuto (bpm).

- **Velocidade de Ritmo (Pace Speed):** Configura sua velocidade para remar contra um barco virtual.

- **Distância de ritmo (Pace Distance):** informa a que distância você está à frente ou atrás do barco virtual.

- **Navegação (Navigation):** se esta unidade estiver selecionada irá exibir a quantos metros você está e para qual direção você precisa ir para chegar a uma rota pré-programada. A configuração de rotas pode ser feita através do site da Coxmate.

- **Treino (Workout):** pré ajuste seu treino (feito via tela do menu):

- **Distância (Distance):** Configure uma distância sobre a qual você deseja gravar um estímulo específico.

- **Tempo (Time):** Configure o tempo de treinamento para um estímulo específico.

- **Vogas (Strokes):** Configure o estímulo para ser realizado por um número de remadas.

- **Descanso (Rest):** Você também pode configurar o seu intervalo de descanso entre os estímulos do treino por distância, tempo ou remadas.

- **Intervalos (Intervals):** Você pode configurar o seu treino pelo número de intervalos

- **Display:** Quando a unidade está no modo de treino (workout), os segmentos inferior direito e médio direito das variáveis do display serão retomados - consulte a Seção Treino (Workout) para obter detalhes.



Tempo, Distância, Velocidade Média, Contagem de Remada, Distância de Rítmo e Treino são todos reiniciados quando o cronômetro é reiniciado e só são atualizados quando o cronômetro está em execução. Favor observar: se a Parada Automática (Auto Stop) estiver ativada, as funções de gravação (record) e treinamento (workout) serão reiniciadas a cada momento que Parada Automática for ativada.

6.4. MEMÓRIA (RECALL)

Memória (Recall) exibe registros de hora / data gravados que são armazenados na unidade - Cada vez que o cronômetro (timer) é interrompido, um registro é criado - desde que REGISTRO (RECORD) esteja ligado (ON) (tem de ir para Set UP / RECORD para ativar / desativar RECORD). Cada registro é indexado com a hora e a data do início. Selecionar e visualizar um registro mostrará de quanto tempo é o registro (Hora Final – End Time) e a voga média e a velocidade para esse período. Pressionar NEXT e PREV mostrará o detalhe do registro em intervalos de 15 segundos. Registros podem ser excluídos. A opção para excluir todos os registros também está disponível.



15. Recall

6.5. CONFIGURAÇÃO (SET UP)

SET UP habilita:

- **UNIDADES:** A serem selecionadas para DISTÂNCIA e VELOCIDADE:
 - Distância: metros, quilômetros ou milhas.
 - Velocidade: m/s, tempo/500m (Split), kph ou mph.



- **DISPLAY:** Cada setor do visor de 5 Variáveis pode ser selecionado entre as opções listadas em 4.3.
- **AUTO STOP:** Permite que o cronômetro pare após um período de tempo sem um movimento (remada). Pode ser definido para 5,10,15,20,25 segundos ou desativado. Se definido como desativado, o temporizador (cronômetro) é parado manualmente ao tocar na tela. Por favor, note que cada vez que o cronômetro é interrompido, a gravação para aquela sessão é completada e na próxima vez que o cronômetro for ativado, será criada uma nova gravação / arquivo.



16. SETUP

mate®

- **SENSIBILIDADE (SENSITIVITY):** O nível de sensibilidade de detecção do movimento da remada para Iniciar o temporizador (Start Stroke) e detectar a voga (Normal Stroke - para determinar o ritmo) pode ser ajustado. Quanto mais alta a configuração, menor a aceleração necessária para acionar o sinal. Para barcos a remo, a definição de "baixa" (Low) ou "muito baixa" (Very Low) é geralmente a melhor. Para caiaques e barcos-dragão (Dragon Boats), recomenda-se uma configuração de "alta" (High). Condições especiais, como por exemplo água agitada (marola) podem exigir mais ajustes.
- **MÉDIA (AVERAGING):** Você pode aperfeiçoar as leituras de ritmo, velocidade e relação fazendo a leitura da média de um determinado número de remadas - entre 1 e 5. Há também uma configuração AUTO - o número de remadas utilizadas para o cálculo da média dependerá da frequência. Geralmente, recomenda-se que a velocidade seja definida como AUTO.
- **COR DE EXIBIÇÃO (DISPLAY COLOUR):** Preto sobre Branco ou Branco sobre Preto. Normalmente, preto sobre branco funciona bem à luz do dia e branco sobre preto funciona bem na escuridão.
- **GRAVAR (RECORD):** Ligado ou Desligado. Isso permite gravar seus estímulos / sessões e recuperá-las / enviá-las posteriormente.



• **ORIENTAÇÃO DO ASSENTO (SEAT ORIENTATION):** Define as setas de direção da assistência de navegação para correta exibição, dependendo de como a unidade está voltada.

• **FUSO HORÁRIO (TIME ZONE):** permite definir o tempo (24 horas). Isso permitirá que a unidade identifique o fuso horário e defina o tempo com precisão.

Notas sobre a função PACE: Ela pode ser selecionada na configuração de tela (display configuration). Ele permite que você corra contra um barco "virtual". Para usá-lo, você deve ter a velocidade de ritmo e a distância de ritmo selecionadas para exibição. Você pode definir então uma velocidade "alvo" ao tocar na seção de velocidade de ritmo da exibição da tela. Um ícone de ajuste suspenso aparecerá. Selecione a velocidade desejada. Quando isso é definido, e o temporizador é iniciado, a distância de ritmo mostrará o quanto você está à frente ou atrás do ritmo do barco "virtual".

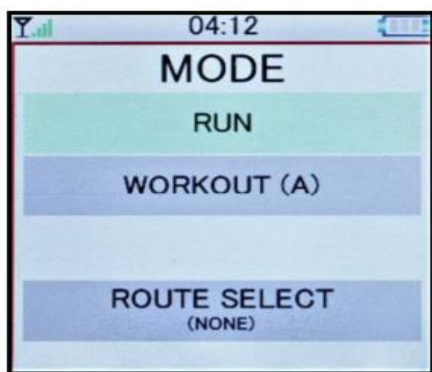
FREQUÊNCIA CARDÍACA: Se você estiver usando uma cinta torácica transmissora Ant +, ela será automaticamente detectada e sua frequência cardíaca será exibida. Por favor, somente se aplica a modelos com a função de frequência cardíaca.

6.6. MODO (MODE)

Quando você inicia a unidade de forma padrão, ela está no modo "RUN". A configuração do display de 5 variáveis varia de acordo com o modo em que você está. O canto direito e o canto inferior direito do visor se alteram dependendo do modo em que você está.

Existem 3 modos:

- EXECUÇÃO (RUN - modo Normal)
- TREINO (WORKOUT)
- NAVEGAÇÃO (NAVIGATION)



17. MODO



MODO EXECUÇÃO (RUN MODE):

O modo padrão é o modo EXECUÇÃO (RUN). A unidade fornecerá as variáveis padrão no display de 2 variáveis, na tela de 2 + 2 variáveis e na tela de 5 variáveis (aquelas que você selecionou - cobertas anteriormente). Se a GRAVAÇÃO (RECORD) estiver ativada, a unidade gravará quando o temporizador (timer) for ativado. Esses arquivos estarão disponíveis para serem recuperados ou carregados em um computador para análise com o "PC Analysis Software".

MODO TREINO (WORKOUT MODE)

Se o MODO TREINO (WORKOUT) estiver selecionado, você poderá escolher e/ou editar o exercício (treinamento). Estão disponíveis 24 programas de treino (A-Z, excluindo "I" e "O"). Os exercícios podem ser programados por tempo, distância ou número de remadas. Cada estímulo no treino tem uma fase de trabalho e uma fase de descanso. Se você estiver utilizando um Programa de Treino, o segmento de exibição inferior direito mostrará a fase da sessão em que você está atualmente: por exemplo, B: 7: W, significando o programa B, intervalo 7 e na fase Trabalho. O visor do meio direito mostrará o tempo restante / distância / remadas. O treino é iniciado, iniciando o temporizador.

Optando por utilizar a Seleção de Rota (Route Select), permite-lhe escolher uma rota pré-programada que tenha sido transferida do PC para o GPS, ou NENHUMA (NONE) (sem rota). É importante definir a orientação do assento corretamente para garantir que as setas de navegação o guiem na direção correta. A rota atual selecionada será exibida entre parênteses.

Usando arquivos de navegação:

- Se a unidade estiver conectada (via cabo USB) a um PC, ela aparecerá como um 'dispositivo de memória' normal. Todos os arquivos relevantes para o aplicativo Coxmate são armazenados na pasta "Coxmate".
- Existem 3 tipos de arquivos armazenados: '.CMT' são os arquivos de dados armazenados, '.CMC' são os percursos programados (Navegação) e 'Workout.DAT' contém todos os exercícios programados.
- A única vez que o GPS requer que os arquivos sejam colocados nesta pasta é para rotas programadas ('.CMC'). Depois que uma rota tiver sido programada usando o Google Maps, ela poderá ser salva nessa pasta.
- Alguns navegadores permitirão que o arquivo seja colocado diretamente nesta pasta. Outros exigirão que a rota seja baixada para o PC e depois transferida para essa pasta.



- Você também pode baixar o arquivo de rota de uma peça cronometrada para análise no Google © Maps.

NOTA: A função NAVEGAÇÃO só deve ser usada para auxiliar na navegação e nunca deve ser usada para segurança ou evitar colisões.

7. Manutenção

- Se a unidade for usada em água salgada, enxágue a unidade, incluindo o suporte, em água doce para remover qualquer sal. Existem alguns componentes metálicos montados que podem corroer se o sal não for removido. A lubrificação leve ocasional com graxa de silicone das peças metálicas na montagem minimizará qualquer corrosão.
- Limpe periodicamente qualquer sujeira acumulada na porta USB do GPS Coxmate, aplicando um pouco de graxa de silicone (disponível no site da Coxmate) e inserindo / removendo o cabo na porta várias vezes.
- Para limpar a caixa e o visor, use um detergente neutro e enxágue com água limpa - verifique se a porta de acesso está bem fechada
- Armazene a unidade em um ambiente limpo e seco. Não o sujeite a temperaturas excessivas
- Manutenção da bateria
 - A unidade usa uma bateria de polímero de lítio. **NÃO REMOVA OU TENTE SUBSTITUIR A BATERIA. SE A UNIDADE FOR DESCARTADA, CERTIFIQUE-SE DE ELIMINÁ-LA DE ACORDO COM OS REGULAMENTOS LOCAIS.**
 - A bateria deve ser carregada pelo menos uma vez a cada 4 meses. Cuidado: se você estiver usando um computador para carregar a unidade, cuidado para que os PCs desliguem a energia do USB quando o computador entrar no modo "economia de energia".

8. Software de Análise para PC

O software de análise para PC e outros recursos estão disponíveis em www.coxmate.com.au/GPS. Para acessar este software, você precisará do número de série do GPS - na parte traseira da unidade (imagem 18. abaixo). O GPS Coxmate vem com uma licença de software de 12 meses. Posteriormente, será cobrada uma taxa anual nominal para aqueles que considerarem o software útil para analisar e melhorar seu desempenho.



18. Número de série da unidade mostrada no verso

Informações básicas do software de análise para PC:

- Quando o temporizador na unidade é ativado, cria um arquivo único que é identificado por data / hora.
- Estes arquivos podem ser carregados em seu computador através do Software de Análise para PC da Coxmate.
- Quando a unidade estiver conectada (via cabo USB) a um PC e o Software de Análise de PC for iniciado, os arquivos disponíveis para download estarão disponíveis tanto para download quanto para análise.
- Mais informações sobre o uso do software de análise de PC estão disponíveis no site da Coxmate na seção de suporte, incluindo um manual completo do usuário.

9. Atualizando o “Firmware”

Se você assinar atualizações por e-mail, quando for notificado de uma atualização de “firmware” disponível para sua unidade, você receberá um link para uma pasta. Dentro dessa pasta existem 2 duas pastas adicionais:

1. Software de Programação (ProductTool_V5.41)
2. Aplicação de Firmware (Ferramenta de Produto - Arquivos nesta pasta possuem sufixo .fwu)

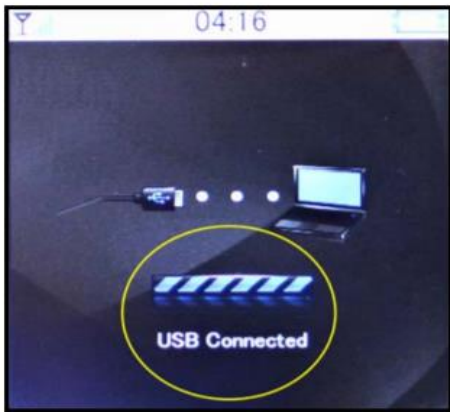


Instalando o Software de Programação:

- Abra a pasta ProductTool_V5.41 e clique no Setup.exe. Siga as instruções para instalação.

Para atualizar seu firmware:

1. Conecte o CoxmateGPS ao PC via cabo USB fornecido quando você comprou a unidade (por favor, conecte o cabo USB diretamente ao seu computador, não através de hardware externo, como hubs ou teclados USB - imagem 19. abaixo).



19. A unidade está conectada e identificada pelo PC

2. Na lista de programas, localize a pasta intitulada "Ferramenta de produto do Media Player V5.41" ("Media Player Product Tool V5.41").
3. Abra a pasta e clique em "Mass Product Tool" para iniciar a aplicação de programação.
4. Depois que o aplicativo for iniciado, clique em Importar firmware (Import Firmware).
5. Selecione o novo arquivo de atualização de firmware (new firmware update file), no local onde você salvou o arquivo do aplicativo (sufixo .fwu).
6. Selecione Substituir e Confirmar (Replace and Confirm).
7. Clique em Cancelar (Cancel) na caixa de diálogo "Importar arquivo DRM" ("Import DRM File").
8. Conecte o dispositivo ao PC, e ele deve eventualmente exibir "Encontrado um dispositivo USB, total: 1 discos. 0 ADFU" ("Found total 1 usb device: 1 disks. 0 ADFU") na parte superior da tela.



9. Clique em download e a atualização do programa deve começar. Após algum tempo, sua unidade GPS passará de Atualização (imagem 20. Abaixo) para Carregamento e, finalmente, para conexão USB (imagem 19. Acima). Você deve então ser capaz de desconectar da porta USB e testar o novo software - por favor, não desconecte a unidade ou interrompa o processo a qualquer momento durante este estágio.



20. Firmware de atualização de unidade

10. Se a programação não iniciar, mantenha os dois botões pressionados no GPS por 5 segundos, depois solte o botão na frente (logo abaixo da tela) enquanto continua pressionando o outro botão (o botão Liga / Desliga na lateral) por mais 5 segundos. O ícone "download" deve ficar com uma cor verde / azul. Clique em "download".

10. “Deriva” do GPS (GPS Drift)

A “deriva” do GPS é causada por muitos fatores externos e os dispositivos de GPS do consumidor não são responsáveis por isso. A “deriva” do GPS faz com que o dispositivo pareça estar se movendo sozinho. É mais óbvio quando se olha para um trajeto ou quando se amplia em todas as direções enquanto está parado.

Os satélites enviam seu sinal através da atmosfera para a terra. A atmosfera distorce esse sinal, e outros fatores ambientais (como árvores, montanhas, edifícios, carros, superfícies reflexivas e muito mais) podem degradar ainda mais o sinal.

No passado, um sinal de satélite enfraquecido pelo ambiente causava uma perda de posição. Fichas de alta sensibilidade foram criadas de modo que não era mais uma questão de se você tivesse um bloqueio de posição, mas quão preciso seria esse bloqueio de posição.



Agora, apenas o sinal mais fraco impede que o dispositivo localize sua posição geral, mas, como resultado, a diminuição na precisão introduzida pelo ambiente causa desvio do GPS. Em outras palavras, o dispositivo é mais sensível do que o ambiente permite que seja preciso.

