

**INTRODUCTION**  
Das neue Schwingsen SILVA Pole Mate, a precise device designed for monitoring your performance during exercise with Trekking / Nordic walking poles. Pole Mate is designed to be attached on any Trekking / Nordic walking pole. Information about steps, distance, calories etc is easy accessible through the STEP button.

To get the most out of your purchase, be sure to carefully read this manual and keep it on hand for later reference.  
An LCD sticker is placed on the LCD glass of this unit when purchased. Please make sure to remove the sticker before use.

**Pole Mate I & II**  
Instruction Manual

**PRODUCT OVERVIEW**

1. LCD
2. Rubber sleeve
3. STEP button
4. LCD backlight button
5. ADJUST button
6. SET button
7. Battery compartment

**SET UP THE UNIT**

In order to have an accurate measurement of your performance, you need to input your personal information.

**Battery installation / replacement**  
Open the battery compartment cover by using a coin (turn counter-clockwise).  
Place the new battery, CR2032, into the battery compartment with the positive (+) side facing up. With the O-ring in the correct position, close the battery compartments cover (turn clockwise).

**Attach Pole Mate**

The Pole Mate fits any Trekking / Nordic walking pole. Attach Pole Mate by removing the rubber sleeve on one side. Place the unit approx 10 cm / 4 inch below the pole handle with the LCD facing towards you. Wrap the rubber sleeve around the pole and make sure it is securely fastened.

**Setting personal data (stride length, age, gender, weight and target alarm)**

Determine your stride length by walking 10 steps and then measure that distance. Divide the distance by 10 to find the stride length.  
Press and hold SET for 2 sec.  
Select CM / INCH by pressing ADJUST, press SET to confirm the selected unit.  
Set stride length by repeatedly pressing ADJUST. Stride length can be set from 10 cm / 4 inch to 150 cm / 59 inch. Press SET key to confirm and switch to age setting.

Set the age, gender and weight in the same way by using ADJUST and SET.  
When weight is set you can choose to turn target alarm OFF by pressing ADJUST. Press SET to confirm. The target alarm will make the Pole Mate beep when reaching your set target steps or distance (target distance only available in Pole Mate II).

If target alarm is set to ON you shall now select either Target Step or Target Distance by pressing ADJUST. Press SET key to confirm the selected unit.  
Set your value of target steps or distance (digit by digit) by pressing ADJUST. Confirm each digit by pressing SET.

**IMPORTANT WHEN USING THE POLE MATE**  
The Pole Mate sensor is designed to detect the impact of the pole to the ground. It will register both light and heavy impacts but will not work correctly if the pole is "dragged" behind you. Therefore make sure to lift the pole properly when pulling it forward and firmly put it to the ground on each step.

**STEP COUNT MODE**  
When the unit is set and you are ready to walk or run you only need access to two buttons. STEP and EL LCD backlight.

To correct your count the number of foot steps, the Pole Mate will register two steps every time the pole hits the ground.  
The display is divided into two rows. The lower row is always showing the number of steps while the top row can display:

- Distance (Km or Mile)
- Calories (Kcal)
- Exercise Time (Minutes and Seconds)
- Target Step (Number)
- Target Distance (Km or Mile) in Pole Mate II only
- Step frequency (Steps per minute) in Pole Mate II only
- Speed (Minutes per Km or mile) in Pole Mate II only

Press STEP repeatedly to select data to be displayed in top row of the display.  
To reset data in step count mode press and hold ADJUST for two seconds.

**TOTAL DATA MODE**  
In the total data mode accumulated exercise data is stored. Total data can help you keep track of your monthly exercise.  
Press and hold the STEP key for 2 seconds to enter total data mode.  
The top row of display will show type of data and the lower row will show the data value.  
Data stored is total number of Steps, Distance, Calories, Exercise Time and average Speed / Frequency (for Pole Mate II) only as well as average Speed / for Pole Mate II only.  
Press STEP to toggle between the data in total data mode.  
To reset data in total data mode press and hold ADJUST for two seconds.  
Press and hold STEP for two seconds to leave total data mode and return to step mode.

**CARE AND MAINTENANCE**

Never attempt to disassemble or service your unit.  
Protect the electronic module from extreme heat, shocks and long time exposure to direct sunlight.  
Unit can be wiped clean with a lightly moistened cloth and mild soap. Do not use oil or strong chemicals such as gasoline, clean solvents, acetone, alcohol, insect repellents, as they may damage the unit's seal, case and finish.

Store the unit in a dry place when you are not using it.

Avoid allowing the unit to come into direct contact with hair liquids, colognes, sun block creams, and other toiletries, which can cause deterioration of the plastic parts. Whenever the unit comes into contact with these or other toiletries, wipe it off immediately with a dry soft cloth.

**WARRANTY**  
Silva warrants that, for a period of two (2) years, your Silva Product will be substantially free of defects in materials and workmanship under normal use. Silva's liability under this warranty is limited to repairing or replacing the product. This limited warranty extends only to the original purchaser.  
If the Product proves defective during the Warranty Period please contact the original place of purchase. Make sure to have your proof of purchase on hand when returning the product. Returns cannot be processed without the original proof of purchase. This warranty does not apply if the Product has been altered, not been installed, operated, repaired, or maintained in accordance with instructions supplied by Silva, or has been subjected to abnormal physical or electrical stress, misuse, negligence or accident. Neither does the warranty cover normal wear and tear. Silva is not responsible for any consequences, direct or indirect, or damage resultant from our use of this product. In no event will Silva's liability exceed the amount paid for the product. Some jurisdictions do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages, so the above limitation or exclusion may not apply to you. This Warranty is valid and may be processed only in the country of purchase.

For more information please visit [www.silva.se](http://www.silva.se)

Silva Sweden AB  
Box 998  
SE-191 29 Sollentuna  
info@silva.se  
www.silva.se

See more products from  
[www.silva.se](http://www.silva.se)

Visit [www.silva.se/environment](http://www.silva.se/environment) for more information about the Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE) Directive.



**EINLEITUNG**  
Das neue Schwingsen zu Ihrem SILVA Pole Mate, ein Präzisionsgerät, das zur Überwachung Ihrer Leistung während des Trainings mit Trekking / Nordic Walking Stöcken verwendet wird. Pole Mate kann an jedem beliebigen Trekking / Nordic Walking Stock montiert werden. Informationen über Schritte, Entfernungen, Kalorien etc. sind mithilfe der STEP-Taste leicht abrufbar.

In our Product optimal nutzen zu können, lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch und halten Sie es für später bereit, wenn Sie etwas nachlesen wollen.

Beim Kauf befindet sich ein LCD-Sticker auf dem LCD-Glas dieses Geräts. Vor Gebrauch des Geräts bitte den Sticker entfernen.

**PRODUKTÜBERSICHT**

1. LCD
2. Gummimanschette
3. STEP Taste
4. Taste Hintergrundbeleuchtung LCD
5. ADJUST Taste
6. SET Taste
7. Batteriefach

**DAS GERÄT EINSTELLEN**  
Um eine genaue Messung Ihrer Leistung zu erhalten, müssen Sie Ihre persönlichen Daten eingeben.

**Batterie einlegen/austauschen**  
Den Deckel des Batteriefachs mit einer Münze öffnen (gegen den Uhrzeigersinn drehen).  
Die neue Batterie, CR2032, mit der positiven Seite (+) nach oben in das Batteriefach einlegen. Den Deckel des Batteriefachs mit dem O-Ring in korrekter Lage schließen (im Uhrzeigersinn drehen).

**Pole Mate befestigen**  
Das Pole Mate passt auf jeden Trekking / Nordic Walking Stock Pole Mate durch Entfernen der Gummimanschette an einer Seite befestigen. Das Gerät ca. 10 cm / 4 inch unterhalb des Griffs am Stock so anbringen, dass das LCD auf Sie gerichtet ist. Die Gummimanschette um den Stock wickeln und sicherstellen, dass sie sicher befestigt ist.

**Persönliche Daten eingeben (Schrittweite, Alter, Geschlecht, Gewicht und Zielalarm)**  
Bestimmen Sie Ihre Schrittweite, indem Sie 10 Schritte mischen und anschließend zurückgelegte Entfernung messen. Die Schrittweite ermitteln Sie, indem Sie die zurückgelegte Entfernung durch 10 dividieren.

Auf SET drücken und 2 sek gedrückt halten.  
Auf ADJUST drücken, um CM / INCH zu wählen. Auf SET drücken um die gewünschte Maßeinheit zu bestätigen.  
Die Schrittweite einstellen, indem Sie wiederholt auf ADJUST drücken. (Die Schrittweite kann zwischen 10 cm / 4 inch bis 150 cm / 59 inch eingestellt werden).  
Durch Drücken auf die SET-Taste bestätigen und zur Alarmanstellung umschalten.

Alter, Geschlecht und Gewicht mit ADJUST und SET ebenso einstellen.  
Wenn das Gewicht eingestellt ist, können Sie sich entscheiden, ob der Zielalarm ein- oder ausgeschaltet sein soll. Dazu auf ADJUST drücken und mit SET bestätigen. Der Zielalarm Ihres Pole Mate zeigt durch Piepen an, dass die für Sie eingestellte Ziel-Schrittweite erreicht ist. (Zielerfüllung zeigt nur auf Pole Mate I einstellbar), er setzt jedoch auch auf Pole Mate II einstellbar).

Wenn der Zielalarm eingeschaltet (ON) ist, müssen Sie als Ziel entweder eine Schrittzahl oder eine Entfernung eingeben. Wählen Sie dies auf ADJUST. Mit SET bestätigen.  
Den Zielwert für Ihre Schrittzahl (oder Entfernung) Ziffer für Ziffer eingeben, indem Sie auf ADJUST drücken. Jede Ziffer mit SET bestätigen.

**WICHTIG FÜR DEN GEBRAUCH HRES POLE MATE**  
Der Pole Mate Sensor ist so konstruiert, dass er die Stöße des Stocks gegen den Untergrund registriert. Er verzichtet nicht auf leichte oder sehr leichte Schritte, funktioniert aber nicht richtig, wenn Sie den Stock hinter sich „herschleppen“. Achten Sie deshalb darauf, den Stock in den Vorwärtsschritten richtig hoch zu heben und bei jedem Schritt fest auf den Boden zu setzen.

**SCHRI TZÄHLER-MODUS**  
Wenn das Gerät eingestellt ist und Sie starten sind, tauschen Sie nur noch den Zugriff auf zwei Tasten, STEP und EL (Hintergrundleuchtung LCD).

Um die Anzahl der Schritte richtig zu zählen, registriert der Pole Mate bei jedem Schrittsatz zwei Schritte.

Der Pole Mate hat eine Filterfunktion, mit der die Erfassung unbenutzter Schritte vermeiden wird. Dies bedeutet, dass die Anzahl der zurückgelegten Schritte angezeigt wird, sobald sie sechs Sekunden fortlaufend in Bewegung waren. Zielwert für SET bestätigen.  
Der Pole Mate zeigt in zwei Zeilen unterteilt. Die untere Zeile zeigt immer die Anzahl der Schritte an, während die obere Zeile Folgendes anzeigt kann:

- Entfernung (Km oder Meile)
- Kalorien (Kcal)
- Timer (Trainingsdauer in Minuten und Sekunden)
- Zielschritte (Anzahl der Schritte)
- Zielerfüllung (Km oder Meilen) (nur auf Pole Mate II)
- Schritt/frequenz (Schritte pro Minute) (nur auf Pole Mate II)
- Geschwindigkeit (Minuten pro Km oder Meile) (nur auf Pole Mate II)

Wiederholt auf STEP drücken, um auszuwählen, welche Daten in der ersten Zeile des Displays angezeigt werden sollen.  
Um die Daten im Schrittzähler-Modus rückzusetzen, auf ADJUST drücken und zwei Sekunden gedrückt halten.  
**GESAMTDATEN-MODUS**  
Im Gesamtdaten-Modus werden die kumulierten Trainingsdaten gespeichert. Die Gesamtdaten können helfen, einen Überblick über Ihr monatliches Training zu gewinnen.  
Um die STEP Taste drücken und 2 Sekunden gedrückt halten, um in den Gesamtdaten-Modus zu gelangen.  
Die obere Zeile des Displays zeigt den Datentyp an und die untere Zeile den Datenwert.  
Gespeichert werden die Gesamtanzahl der Schritte, Entfernung, Kalorien, Trainingsdauer und durchschnittliche Schritt/frequenz (für Pole Mate II) sowie die Durchschnittsgeschwindigkeit (nur auf Pole Mate II).  
Auf STEP drücken, um zwischen den Daten im Gesamtdaten-Modus umzuschalten.  
Um die Daten im Gesamtdaten-Modus rückzusetzen, auf ADJUST drücken und zwei Sekunden gedrückt halten.  
Auf STEP drücken und zwei Sekunden gedrückt halten, um den Gesamtdaten-Modus zu verlassen und zum Schrittzähler-Modus zurückzukehren.

**PLEGE UND WARTUNG**

Verwachen Sie keinesfalls, Ihr Gerät zu zerlegen oder zu warten.  
Schützen Sie das Elektronikmodul vor extremer Hitze, Schlägen und längerer direkter Sonneneinstrahlung.

Das Gerät kann mit einem leicht angefeuchteten Tuch und milder Seife gereinigt werden. Das Gerät von starken Chemikalien wie Benzin, Reinigungslösungen, Azeton, Alkohol, Insektenabwehrmitteln fernhalten, da diese die Dichtungen, das Gehäuse und die Oberfläche des Geräts beschädigen können.

Wenn Sie das Gerät nicht verwenden, an einem trockenen Ort lagern.

Vermeiden Sie, das Gerät in direkten Kontakt mit Wasser zu lassen. Colognen, Sonnenschutzmitteln und anderen Toilettiermitteln zu bringen, da diese die Kunststoffteile angreifen können. Sollte das Gerät mit Wasser oder anderen Toilettiermitteln in Kontakt kommen, sofort mit einem trockenen, weichen Tuch abwischen.

**GARANTIE**

Silva garantiert, dass Ihr Silva Produkt für einen Zeitraum von zwei (2) Jahren bei normalem Gebrauch im Rahmen des bestimmungsgemäßen Einsatzes frei von Herstellungsfehlern ist. Silva Haftung unter dieser Garantie beschränkt sich auf die Reparatur oder den Austausch des Produkts. Diese eingeschränkte Garantie gilt für den ursprünglichen Käufer.  
Sollte während des Garantiezeitraums ein Fehler am Produkt auftreten, setzen Sie sich bitte mit der Service-Verbindung, wo Sie das Produkt ursprünglich gekauft haben. Sorgen Sie dafür, dass Sie Ihre Rückgabe des Produkts Ihre Kaufbelegung bei der Hand haben. Ohne Original-Kaufbelegung können Produktergebnisse nicht beurteilt werden. Diese Garantie erstreckt sich nicht zum Tragen, wenn das Gerät abgewandert wurde und nicht gemäß den von Silva gegebenen Instruktionen montiert, repariert oder gewartet wurde oder wenn es außergewöhnlichen physischen oder elektrischen Belastungen ausgesetzt, unangemäß verwendet, vernachlässigt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt wurde. Die Garantie erstreckt sich auch nicht auf normalen Verschleiß. Silva haftet nicht für direkte oder indirekte Folgen oder Schäden, die sich aus dem Gebrauch dieses Produkts ergeben. Silvas Verpflichtungen überschreiten keinesfalls den Betrag, den Sie für Ihr Produkt bezahlt haben. In bestimmten Ländern ist eine Ausweitung der Begrenzung von Begleit- und Folgeansprüchen nicht zulässig. Deshalb kann es sein, dass die obige Begrenzung oder Ausschließung für Sie keine Gültigkeit hat. Diese Garantie gilt nur für das Land, in dem Sie Ihr Produkt gekauft haben und kann nur dort eingefordert werden.

Für weitere Informationen besuchen Sie uns bitte auf [www.silva.se](http://www.silva.se)

**INTRODUCTION**  
Muscle sélection de votre choix le SILVA Pole Mate, un équipement de précision conçu pour suivre vos performances pendant vos exercices avec des bâtons de Trekking / Nordic Walking. Le Pole Mate est conçu pour être fixé à un bâton de marche nordique/trekking. Le bouton STEP vous permet facilement d'obtenir des informations sur vos pas, la distance, les calories, etc.

Afin de profiter au maximum de votre achat, veuillez à bien lire le mode d'emploi et de le conserver pour tout usage ultérieur.

Le verre de l'écran LCD est protégé par un autocollant à l'achat. Veuillez retirer cet autocollant avant la première utilisation.

**Vue d'ensemble du produit**

1. Écran LCD
2. Manchon en caoutchouc
3. Bouton STEP
4. Bouton de rétro-éclairage de l'écran LCD
5. Bouton ADJUST
6. Bouton SET
7. Compartiment à pile

**CONFIGURATION DE L'UNITÉ**  
Pour obtenir une mesure précise de vos performances, vous devez saisir vos informations personnelles.

**Installation/emplacement de la pile**  
Ouvrez le couvercle du compartiment à pile avec une pièce (tournez dans le sens antihoraire).  
Placez une pile neuve de type CR2032 dans le compartiment avec la face positive (+) vers le haut. Tout en plaçant correctement le joint torique, fermez le couvercle du compartiment à pile (tournez dans le sens horaire).

**Fixation du Pole Mate**  
Le Pole Mate peut être fixé à n'importe quel bâton de marche nordique/trekking.  
Pour fixer le Pole Mate, détachez le manchon en caoutchouc d'un côté. Placez l'unité sur le bâton à environ 10 cm/4 pouces sous la poignée du bâton en orientant l'écran LCD vers vous. Passez le manchon en caoutchouc autour du bâton et veillez à le fixer correctement.

**Configuration des données personnelles (longueur de la foulée, âge, sexe, poids et alarme cible)**  
Déterminez la longueur de votre foulée en marchant une dizaine de pas puis en mesurant la distance parcourue. Divisez la distance par 10 pour obtenir la longueur de votre foulée.

Appuyez sur SET et maintenez la pression pendant 2 secondes.  
Sélectionnez CM/INCH en appuyant sur ADJUST puis appuyez sur SET pour valider l'unité sélectionnée.  
Réglez la longueur de la foulée en appuyant à plusieurs reprises sur ADJUST. La longueur de la foulée peut être réglée entre 10 cm/4 pouces et 150 cm/59 pouces.  
Appuyez sur SET pour valider et passez au réglage de l'âge.

Réglez l'âge, le sexe et le poids de la même façon avec ADJUST et SET.  
Du au réglage du poids, vous pouvez choisir d'activer/désactiver l'alarme cible en appuyant sur ADJUST. Appuyez sur SET pour valider.  
L'alarme cible sera activée si vous mettez un signal sonore lorsque vous atteignez le nombre de pas ou la distance qui a été vous indiquée comme cible (distance cible disponible uniquement avec le Pole Mate II).

Si l'alarme cible est réglée sur ON, vous devez maintenant sélectionner soit Target Step soit Target Distance (à la distance) en appuyant sur ADJUST. Validez chaque chiffre avec SET.  
Si l'alarme cible est réglée sur ON, vous devez maintenant sélectionner soit Target Step soit Target Distance (à la distance) en appuyant sur ADJUST. Validez chaque chiffre avec SET.

**IMPORTANT POUR L'UTILISATION DU POLE MATE**  
Le capteur du Pole Mate est conçu pour détecter l'impact du bâton sur le sol. Il ne fonctionnera pas correctement si le bâton est traîné derrière vous. Il convient donc de bien lever le bâton lors de chaque pas et de bien le poser au sol à chaque pas.

**MODE PODOMÈTRE**  
Lorsque l'unité est réglée et que vous êtes prêt à partir (marquez un point de départ), appuyez sur les deux boutons nécessaires : STEP et EL (rétro-éclairage de l'écran LCD).

Afin de compter correctement le nombre de pas, le Pole Mate enregistre deux pas à chaque fois que le bâton touche le sol.

Le Pole Mate dispose d'une fonction de filtrage pour éviter tout enregistrement accidentel de pas. Cela signifie que le nombre de pas sera affiché après six secondes de mouvement continu.

L'écran comporte deux lignes. La ligne inférieure affiche toujours le nombre de pas et la ligne supérieure peut afficher :

- Distance (km ou mile)
- Calories (kcal)
- Durée exercice (minutes et secondes)
- Pas cible (nombre de pas)
- Distance cible (Km ou mile) (Pole Mate II uniquement)
- Fréquence de pas (pas par minute) (Pole Mate II uniquement)
- Vitesse (minutes par Km ou mile) (Pole Mate II uniquement)

Appuyez sur STEP à plusieurs reprises pour sélectionner la donnée à afficher sur la ligne supérieure de l'écran.  
Pour réinitialiser les données en mode podomètre, appuyez sur ADJUST et maintenez la pression pendant deux secondes.  
Appuyez sur SET et maintenez la pression pendant deux secondes pour quitter le mode données totales et revenir au mode podomètre.

**ENTRETIEN ET MAINTENANCE**

N'essayez jamais de démonter ni de réparer l'unité.  
Protégez le module électronique de la chaleur, des chocs et évitez toute exposition prolongée au soleil.  
L'unité peut être nettoyée avec un chiffon légèrement humide et du savon. N'appuyez jamais de produits chimiques agressifs comme de l'essence, des solvants de l'adhésif, de l'alcool, des insecticides sur l'unité. Couvrez pour empêcher d'endommager les joints, le boîtier et les aspects de l'unité.

Ranger l'unité dans un endroit sec lorsque vous ne l'utilisez pas.

Évitez tout contact entre l'unité et des shampooings, des eaux de toilette, des colognes, des crèmes pour le visage et autres produits cosmétiques. Si l'unité est en contact avec ces produits en plastique. Si l'unité est en contact avec l'eau ou ces produits, essuyez immédiatement avec un chiffon sec et doux.

**GARANTIE**

Silva garantit, pour une période de deux (2) ans, que votre produit Silva ne comporte aucun défaut matériel ni de fabrication en cas d'usage normal. La responsabilité de Silva pendant la période de garantie est limitée aux réparations et au remplacement du produit. La garantie limitée n'est applicable qu'au premier acheteur du produit.  
Si le produit est déclaré défectueux pendant l'origine de la garantie, veuillez contacter le lieu d'achat du produit. Assurez-vous d'avoir le preuve d'achat du produit lorsque vous retournez le produit. Aucun retour ne sera accepté sans preuve d'achat originel. La garantie n'est applicable qu'au premier acheteur. Si l'unité n'a pas été installée, réparée ou entretenue selon les instructions fournies par Silva, ou si elle a été soumise à des charges physiques ou électriques anormales, si l'unité a été mal utilisée, en cas de négligences ou d'accidents. La garantie ne couvre pas les dommages ou les produits causés par ce produit. La responsabilité de Silva ne s'étendra pas sur ce produit. La responsabilité de Silva ne s'étendra en aucun cas sur le montant que vous avez payé pour le produit. Certaines législations ne permettent ni l'exclusion ni la limitation de dommages consécutifs ou indirects, de sorte que la limitation ou l'exclusion mentionnées ci-dessus ne peut pas s'appliquer à votre cas. La garantie n'est valable et ne peut utiliser que dans le pays d'achat.

Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site [www.silva.se](http://www.silva.se)

Muscle selección de su dispositivo de SILVA Pole Mate, un instrumento de precisión diseñado para supervisar los resultados conseguidos al hacer ejercicio con bastones de Trekking / Nordic Walking. El Pole Mate está diseñado para fijarse a cualquier tipo de bastón de marcha nórdica o senderismo. La información sobre pasos, distancia recorrida, calorías, etc. se conjuga con facilidad pulsando el botón STEP.

Para sacar el mayor provecho del producto, recomendamos que lea con atención este manual y que lo tenga disponible para consultas posteriores.

Al comprar este instrumento, el cristal del display está protegido por un adhesivo. Retire el adhesivo antes de empezar a utilizar el instrumento.

**VISTA GENERAL DEL PRODUCTO**

1. Display
2. Funda de goma
3. Botón de retro-Iluminación de l'écran LCD
4. Botón de retroiluminación de pantalla
5. Botón ADJUST
6. Botón SET
7. Compartimento de la pila

**PROGRAMACIÓN DEL INSTRUMENTO**  
Para que el instrumento registre los resultados obtenidos de manera correcta, será necesario introducir información personal del usuario.

**Instalación y cambio de pila**  
Abrir el compartimento de la pila utilizando una moneda (girar en sentido contrario).  
Coloque la pila nueva de tipo CR2032 en el compartimento con el lado positivo (+) hacia arriba. Con la junta tórica en la posición correcta, cierre la tapa del compartimento de la pila (girar en sentido horario).

**Fijación del Pole Mate**  
El Pole Mate se adapta a todo tipo de bastones de marcha nórdica y senderismo.  
Para fijar el Pole Mate, quite la funda de goma en un lado. Coloque el instrumento aproximadamente 10 cm (4") debajo del mango del bastón con el display hacia usted.  
Envuelva el bastón con la funda de goma y asegúrese de que quede bien fijado.

**Programación de datos personales (longitud de paso, edad, sexo, peso y alarma de objetivo)**  
Para determinar la longitud de su paso, avance 10 pasos y mida la distancia recorrida. A continuación, divida esta distancia por 10.

Mantenga pulsado el botón SET durante 2 segundos. Seleccione CM / INCH pulsando ADJUST y pulse SET para confirmar la unidad seleccionada.  
Pulse ADJUST para introducir a pulsando varias veces ADJUST. La longitud de paso puede fijarse en un valor entre 10 cm / 4" y 150 cm / 59".  
Pulse SET para confirmar y pase a la programación de la edad.

Indique su edad, sexo y peso de igual manera utilizando los botones ADJUST y SET.

Tras programar el peso, puede optar por conectar o desconectar la alarma de objetivo pulsando ADJUST. Pulse SET para confirmar la configuración.  
Con la alarma de objetivo conectada, el Pole Mate emite una señal acústica cuando el usuario alcanza el objetivo (distancia disponible únicamente con el display de objetivo solo disponible en el Pole Mate II).

Si conecta la alarma de objetivo, deberá determinar si el objetivo se refiere a los pasos dados o a la distancia recorrida pulsando ADJUST.  
Para seleccionar el tipo de objetivo, pulse ADJUST.  
Determine el valor de pasos o distancia fijados como objetivo pulsando ADJUST. Confirme cada cifra pulsando SET.

**ASPECTO IMPORTANTE CUANDO UTILICE EL POLE MATE**  
El sensor del Pole Mate está diseñado para detectar el impacto del palo al suelo. No funcionará correctamente si el palo es arrastrado por el suelo. Por lo tanto, asegúrese de levantar el bastón correctamente al dar cada paso y de ponerlo bien en el suelo a cada paso.

**MODO DE CUANTIFICAS**  
Cuando el instrumento está programado y usted está preparado para caminar o correr, solo necesita utilizar dos botones: STEP y EL (retroiluminación de display).

Para contar de manera correcta el número de pasos, el Pole Mate registrará dos pasos cada vez que el bastón toca el suelo.

El Pole Mate tiene una función de filtrado para evitar registros accidentales de pasos. Esto significa que el número de pasos dados se indicará en el display después de seis segundos de movimiento constante.

El display está dividido en dos líneas. Mientras que la línea inferior siempre muestra el número de pasos, la línea superior puede mostrar los siguientes datos:

- Distancia (Km o millas)
- Calorías (Kcal)
- Tiempo de ejercicio físico (minutos y segundos)
- Objetivo de pasos (número de pasos)
- Objetivo de distancia (Km o millas) (solo Pole Mate II)
- Frecuencia de pasos (pasos por minuto) (solo Pole Mate II)
- Velocidad (minutos por Km o milla) (solo Pole Mate II)

Pulse STEP varias veces para seleccionar los datos que deberá aparecer en la línea superior del display.  
Para poner a cero los datos en el modo de cuantificación, mantenga pulsado ADJUST durante dos segundos.

**MODOS DE DATOS TOTALES**  
En el modo de datos totales se almacenan los datos acumulados del ejercicio físico. Los datos totales pueden ayudar a mantener un registro de su progreso mensual.  
Mantenga pulsado la tecla STEP durante 2 segundos para pasar al modo de datos totales.  
La línea superior de l'écran indicará el tipo de dato y el inferior indicará el valor del dato.

Los datos que se almacenarán son el número total de pasos, la frecuencia media de los pasos (para el modo de datos totales), la frecuencia media de pasos (solo Pole Mate II) y la velocidad media (solo Pole Mate II).  
Para poner a cero los datos en el modo de datos totales, mantenga pulsado ADJUST durante dos segundos.  
Mantenga pulsado STEP durante dos segundos para salir del modo de datos totales y volver al modo de pasos.

**CUIDADO Y MANTENIMIENTO**

No intente nunca desarmar o arreglar el instrumento.

Proteja el módulo electrónico contra calor excesivo, golpes y la exposición directa al sol de manera prolongada.

El instrumento puede limpiarse con un paño ligeramente húmedo y agua suave. No exponga el instrumento a productos químicos fuertes como gasolina, disolventes de limpieza, acetona, alcohol, repelentes contra insectos, y así como repelentes para el sellado, la cera y el acabado del instrumento.

Guarde el instrumento en un lugar seco cuando no lo utilice.

No permita que el instrumento entre en contacto directo con líquidos para el cabello, colognes, cremas de protección solar y otros artículos de perfumería que puedan provocar el deterioro de piezas de plástico. Si el instrumento entra en contacto con estos productos, limpie inmediatamente con un paño seco y suave.

**GARANTÍA**

Silva garantiza que, durante un periodo de dos (2) años, su producto Silva no tendrá defectos de material o de fabricación si se utiliza de manera normal. La responsabilidad de Silva según esta garantía se limita a reparar o reemplazar el producto. Esta limitada garantía solo se extiende al comprador original.  
Se comprueba que el producto funciona mal durante el periodo de garantía, contacte con el punto de establecimiento en el que adquirió el producto. Asegúrese de tener disponible el comprobante de la compra al momento de presentar el producto para su reparación. Si el producto es declarado defectuoso durante el periodo de garantía, deberá contactar al lugar de compra del producto. Asegurese de tener el comprobante original del producto cuando lo devuelva. Ningún producto será aceptado sin la prueba de compra original. La garantía no se aplicará si el producto no se ha instalado, reparado o mantenido de acuerdo con las instrucciones proporcionadas por Silva o si el producto ha sido sometido a cargas físicas o eléctricas anormales, si el producto ha sido mal utilizado, en caso de negligencias o accidentes. La garantía no cubre los daños o los productos causados por el uso de este producto. La responsabilidad de Silva no excederá en ningún caso el importe pagado por el producto. Dado que algunas legislaciones no permiten ni la exclusión ni la limitación de daños consecutivos o indirectos, de modo que la limitación o la exclusión mencionadas no se aplicarán en su caso. La garantía no es válida y no puede utilizarse en el país en el que se adquirió el producto.

Para más información, visite [www.silva.se](http://www.silva.se)

## Manual istruzioni Pole Mate II (codice 56060) e II (codice 56061)

**INTRODUZIONE**  
Questo coperto SILVA Pole Mate, un dispositivo di precisione progettato per il monitoraggio delle prestazioni di allenamento con bastoni da passeggio / trekking. Pole Mate può essere fissato a qualsiasi bastone da passeggio / trekking in base a distanza, calore ecc. sono facilmente accessibili con il pulsante STEP.

Per sfruttare al meglio il prodotto, si prega di leggere attentamente il presente manuale e di conservarlo per riferimento futuro.

Alla consegna, sul display LCD dell'unità è apposto un adesivo LCD. Rimuovere l'adesivo prima dell'uso.

### DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

1. LCD
2. Miniciclo in gomma
3. Pulsante STEP
4. Pulsante illuminazione LCD
5. Pulsante ON/OFF
6. Pulsante SET
7. Vano batteria

### IMPOSTAZIONE DELL'UNITÀ

Per ottenere una misurazione accurata delle prestazioni è necessario inserire le proprie informazioni personali.

#### Installazione / sostituzione della batteria

Aprire il coperchio del vano batteria utilizzando una moneta (ingr in senso orario).  
Inserire la batteria nel vano batteria con il polo positivo (+) in alto. Con l'ingr in posizione corretta, togliere il coperchio del vano batteria utilizzando una moneta (ingr in senso orario).

#### Fissaggio di Pole Mate

Pole Mate può essere fissato a qualsiasi bastone da passeggio / trekking.  
Per fissare Pole Mate, rimuovere il manico in gomma sul bastone. Inserire l'unità circa 10 cm / 4 pollici sotto l'impugnatura del bastone con il display LCD verso sé stessi. Avvicinare il manico in gomma intorno al bastone e accenderlo che sia fissato saldamente.

**Impostazione dei dati personali (passo, età, sesso, peso e allarme target)**  
Premere il pulsante del proprio passo misurando la distanza percorsa in 10 passi. Dividere la distanza percorsa per 10 per trovare il passo.

Tenere premuto CM / 2 secondi.  
Selezionare CM / INCH) premendo ADJUST, premere SET per confermare l'unità di misura selezionata.  
Impostare il peso premendo ADJUST.  
Il passo può essere impostato da 10 a 150 cm / 4 a 59 pollici.  
Premere SET per confermare e passare all'impostazione dell'età.

Impostare l'età, il sesso e il peso allo stesso modo con ADJUST e SET.

Dopo aver impostato il peso, è possibile attivare/disattivare l'allarme target premendo ADJUST. Premere SET per confermare.

Per impostare il target, Pole Mate emetterà un segnale acustico al raggiungimento dei passi o della distanza impostata. La distanza target può essere impostata separatamente nel modello Pole Mate II.

In caso di attivazione dell'allarme target occorre premere il passo o la distanza target premendo ADJUST.  
Premere SET per confermare.

Per impostare la distanza target cifra con cifra premendo ADJUST. Confermare ogni cifra con SET.

### NOTE IMPORTANTI PER L'USO DI POLE MATE

Il sensore di Pole Mate è progettato per rilevare l'impatto del bastone in terreno. Registra sia gli impatti leggeri che quelli pesanti (non sono consentite le cadute).  
Il sensore "Trasmissione" in dietro di sé. Pertanto, il bastone deve essere tenuto correttamente davanti e battuto con decisione sul terreno a ogni passo.

### MODALITÀ CONTAPASSI

Una volta impostata l'unità si sufficiente utilizzare soltanto il pulsante STEP ed il display a cristalli LCD.

Per contare correttamente il numero di passi, Pole Mate registrerà che passi ogni volta che il bastone viene battuto sul terreno.

Pole Mate è dotato di una funzione di filtrazione che previene la registrazione accidentale dei passi. Pertanto, il numero di passi percorsi viene visualizzato dopo 2 secondi di movimento continuo.

Il display è suddiviso in due righe. La riga inferiore mostra il numero di passi, mentre la riga superiore può mostrare:  

- Distanza (km o miglia)
- Durata (all) (minuti e secondi)
- Calorie (kcal)
- Velocità dell'allenamento (minuti e secondi)
- Passi target (numero di passi)
- Distanza target (km o miglia) (solo Pole Mate II)

- Frequenza dei passi (passi al minuto) (solo Pole Mate II)  
- Velocità (minuti al km o miglia) (solo Pole Mate II)

Premere ripetutamente STEP per selezionare i dati da visualizzare nella riga superiore.  
Per azzerare i dati nella modalità contapassi, tenere premuto ADJUST per due secondi.

### MODALITÀ DATI TOTALI

Nella modalità dati totali vengono salvati i dati complessivi di allenamento. Questa modalità permette di visualizzare i risultati di allenamento.  
Tenere premuto STEP per 2 secondi per accedere alla modalità dati totali.  
La riga superiore del display mostrerà il tipo di dati, la riga inferiore il valore totale.  
Vengono memorizzati i dati relativi a Passo, Distanza, Calorie, Velocità, Frequenza dei passi, passi (solo Pole Mate II) e Velocità media (solo Pole Mate II).

Premere STEP per alternare i dati nella modalità dati totali.  
Per azzerare i dati nella modalità dati totali, tenere premuto ADJUST per due secondi per uscire dalla modalità dati totali e ritornare alla modalità contapassi.

### CURA E MANUTENZIONE

Non tentare mai di smontare o riparare l'unità.

Proteggere la centrale elettronica da fonti di calore elevate, urti e esposizione prolungata alla luce solare diretta.

L'unità può essere pulita con un panno leggermente inumidito con acqua e detergente neutro. Evitare l'uso di prodotti abrasivi o corrosivi. Poiché le legazioni di alcuni Paesi non consentono l'ispezione o la limitazione dei danni accidentali o consequenziali, le azioni di responsabilità sono limitate e non sono applicabili. La presente garanzia è valida e potrà essere applicata esclusivamente nei Paesi di acquisto.

Conservare l'unità in un luogo asciutto quando non viene utilizzata.

Evitare il contatto diretto con acido, l'ozono per capelli, le fiamme o con correnti solari ecc. L'unità può essere utilizzata in qualsiasi condizione. In caso di contatto con sostanze simili, pulire immediatamente l'unità con un panno morbido e asciutto.

### GARANZIA

Silva garantisce che, per un periodo di due (2) anni, l'unità è gratuita. Silva si riserva il diritto di modificare, installare, utilizzare, riparare o sostituire a manutenzione nel rispetto delle istruzioni fornite da Silva oppure qualora sia necessario per il corretto funzionamento. Poiché le legazioni di alcuni Paesi non consentono l'ispezione o la limitazione dei danni accidentali o consequenziali, le azioni di responsabilità sono limitate e non sono applicabili. La presente garanzia è valida e potrà essere applicata esclusivamente nei Paesi di acquisto.

Per maggiori informazioni, visitare [www.silva.se](http://www.silva.se)

Bezoek voor meer informatie [www.silva.se](http://www.silva.se)

## Gebbruiksaanwijzing Pole Mate II (Art.no. 56060) II (Art.no. 56061)

**INTRODUCCION**  
Este es un dispositivo de precisión para el monitoreo de las prestaciones de entrenamiento con bastones de senderismo / trekking. Pole Mate puede ser fijado a cualquier bastón de senderismo / trekking en función de la distancia, el calor, etc. son fácilmente accesibles con el botón STEP.

Para aprovechar al máximo el producto, se recomienda leer atentamente este manual e imprimirlo para tenerlo a mano para futuras referencias.

Er zit een LCD-scherm op het LCD-glas van het apparaat bij aan. Verwijder de afdekplaat van het apparaat gebruik.

### PRODUCTOVERZICHT

1. LCD
2. Rubber band
3. STEP knop
4. LCD licht knop
5. Botón ADJUST knop
6. Botón ON/OFF knop
7. Batterijvak

**INSTELLEN VAN HET APPARAAT**  
Voor een accurate meting van uw prestaties, moet u persoonlijke informatie invoeren.

#### Batterij installatie / vervangen

Open het deksel van het batterijvakje met behulp van een munt (draai tegen de klok in).  
Plaats de nieuwe batterij, CR2032, in het vakje met de plukken (+) boven. Met de O-ring op de juiste plaats, het vakje sluiten met de knop (zoals de munt draaien).

#### Bevestig Pole Mate

De Pole Mate past op elke wandel- / Nordic walking stok. Bevestig de Pole Mate door het verrijpen van de rubber band te wijzigen naar de gewenste lengte. Het apparaat ongeveer 10 cm / 4 inch onder de handgreep van de stok, met het LCD naar u toe. Het rubber band rond de stok zo zorg dat het goed vast zit.

**Instellen van persoonlijke gegevens (passeren, leeftijd, geslacht, gewicht en doel)**  
Om de persoonlijke informatie te ingeven en dan de afstand op te meten. Deel de afstand door 10 voor de paslengte.

Hoofd of SET knop 2 seconden ingedrukt. Selecteer (cm / inch) door te drukken op ADJUST, druk op SET om de installatie te bevestigen.  
Stap- of paslengte in door herhaaldelijk te drukken op ADJUST. (Staplengte kan ingesteld worden van 10 cm / 4 inch tot 150 cm / 59 inch).

Om de leeftijd te bevestigen en door te gaan met de herhaald instelling.

Stel de leeftijd, geslacht en gewicht op dezelfde manier met ADJUST en SET.

Om het gewicht is ingesteld kunt u kiezen het doelmeter ON/OFF te zetten met de knop ON. Druk op SET om te bevestigen.  
Om de afstand te wijzigen wanneer het gestelde doel is gehaald, staplen of afstand (afstand alleen beschikbaar op Pole Mate II)

Als het doelmeter aan staat moet u het aantal stappen of de afstand instellen door te drukken op ADJUST.

Stel de afstand op te bevestigen.

Stel de stappen of de afstand cijfer voor cijfer in door te drukken op ADJUST. Bevestig elk cijfer met SET.

### BELANGRIJK BIJ HET GEBRUIK VAN DE POLE MATE

De Pole Mate sensor is ontworpen om het contact van de voet met de grond te registreren. De stok respectieert alleen in zware schoenen, maar werkt niet correct wanneer de stok achter u aanslepen. Het stok houd de voet niet met een varen plaatsen en zet hem terug op de grond bij elke stap.

### STAPPENTELING FUNCTIE

Als het apparaat is ingesteld om u bent klaar om te wandelen of te rennen, heeft u alleen twee knoppen nodig: STEP en EL (LCD verlichting)

Om het aantal stappen correct te tellen het de Pole Mate twee stappen als de stok de grond raakt.

De Pole Mate heeft een filterfunctie om accidentele stapregistratie te voorkomen. Dit betekent dat het aantal stappen niet wordt geregistreerd na een continue beweging wordt geregistreerd.

Het display is verdeeld in twee rijen. De onderste rij geeft altijd het aantal stappen weer, de bovenste rij:

- Afstand (km of mijl)
- Calorieën (kcal)
- Verstrekking tijd (minuten en seconden)
- Passen target (nummer van stappen)
- Doel afstand (km of mijl) (alleen in Pole Mate II)
- Stapprefrequentie (stappen per minuut) (alleen in Pole Mate II)
- Snelheid (minuten per kilometer of mijl) (alleen in Pole Mate II)

Druk herhaaldelijk op STEP om de informatie weer te geven op het display.  
Om de gegevens te resetten bij stappentelling ADJUST twee seconden ingedrukt houden.

### TOTALEN FUNCTIE

In de Totalen functie zijn alle prestatiegegevens opgeslagen. Totalen zijn u helpen om uw maandelijkse prestaties bij te houden.  
Hoofd of STEP 2 seconden ingedrukt om in de Totalen weergave te komen.  
De onderste rij van de display toont het soort gegevens en de onderste rij de hoeveelheid.  
Opgeslagen gegevens zijn: totaal aantal stappen, afstand, calorieën, verstrekking tijd, gemiddelde stapprefrequentie (alleen Pole Mate II) en gemiddelde snelheid (alleen Pole Mate II).

Om de gegevens te wissen tussen de gegevens in Totalen.

Om de gegevens te resetten bij Totalen ADJUST twee seconden ingedrukt houden.

Om de gegevens te resetten bij Totalen ADJUST twee seconden ingedrukt houden.

### ZORG EN ONDERHOUD

Bescherm het apparaat niet te openen of te herstellen.

Bescherm de elektronische module tegen extreme hitte, schokken en lange blootstelling aan direct zonlicht.

De eenheid kan afgevoerd worden met een vochtige doek met een ziele. Stel de eenheid niet bloot aan sterke chemicaliën, zoals benzine, oplosmiddelen, aceton, alcohol, insecticidep, omdat ze de eenheid kunnen beschadigen.

Bewaar de eenheid op een droge plaats wanneer u het niet gebruikt.

Voorom direct contact met haarproducten, parfums zonnecrème en andere toalettkruiden, die beschadiging van de eenheid of schade aan het product. In geen geval gaat de eenheid in contact met de twee toalettkruiden, direct afvegen met een droge zachte doek.

### GARANTEE

Silva garandeert, dat voor een periode van twee (2) jaar, Silva producten vrij zijn van defecten van materiaal en arbeid, op voorwaarde dat de gebruiker de instructies van de garantie volgt. De garantie geldt alleen voor de defecten van materiaal en arbeid. De garantie is niet van toepassing op schade van andere aard, voortvloeiend uit het gebruik van het product. De garantie is niet van toepassing op schade van andere aard, voortvloeiend uit het gebruik van het product. De garantie is niet van toepassing op schade van andere aard, voortvloeiend uit het gebruik van het product. De garantie is niet van toepassing op schade van andere aard, voortvloeiend uit het gebruik van het product.

Bezoek voor meer informatie [www.silva.se](http://www.silva.se)

## Manual de instrucciones Pole Mate II (Art.no. 56060) II (Art.no. 56061)

**INTRODUCCION**  
Este es un dispositivo de precisión para el monitoreo de las prestaciones de entrenamiento con bastones de senderismo / trekking. Pole Mate puede ser fijado a cualquier bastón de senderismo / trekking en función de la distancia, el calor, etc. son fácilmente accesibles con el botón STEP.

Para aprovechar al máximo da producto, se recomienda leer atentamente este manual e imprimirlo para tenerlo a mano para futuras referencias.

Er zit een LCD-scherm op het LCD-glas van het apparaat bij aan. Verwijder de afdekplaat van het apparaat gebruik.

### VISTA GENERAL DO PRODUTO

1. LCD
2. Gummyshoed
3. Knappen STEP (stap)
4. Botão de iluminação LCD
5. Botão ADJUST (ajustar)
6. Botão ON/OFF (instalar)
7. Compartimento da pilha

**REGULE O APARELHO**  
Para obter medições precisas da sua realização, é preciso que você registre os seus próprios dados.

#### Instalação / substituição da pilha

Abra o tampa do compartimento da pilha usando uma moeda (gire para a esquerda).  
Coloque a pilha nova, CR2032, no compartimento com o polo positivo (+) virado para cima. Coloque o anel de bloqueio na posição correta, feche a tampa com a moeda (+) da pilha (gire para a direita).

#### Acople o Pole Mate

O Pole Mate serve qualquer bastão de caminhada / trekking / Nordic.  
Acople o Pole Mate retirando o manguito de borracha de um lado. Coloque o aparelho cerca de 10 cm / 4 polegadas abaixo do punho da vara. Coloque o anel de bloqueio para cima. Enrole o aparelho de borracha em torno do bastão e veja se está bem seguro.

**Registre e ajuste seus dados (Amplitude do passo, idade, sexo, peso e alarme do objetivo)**  
Determine a amplitude do seu passo caminhando 10 passos e medindo a sua distância. Divida a distância por 10 para obter a amplitude média do seu passo.

Prima e segure o SET durante 2 segundos.

Selecione (CM/POLEGADAS) premendo o ADJUST, prima o SET para confirmar a unidade selecionada.

Registe a amplitude do passo premindo repetidamente o ADJUST (Pole Mate II registra o passo desde 10 cm / 4 polegadas até 150 cm / 59 polegadas).

Prima a tecla SET para confirmar e mudar para registro da idade.

Registe a idade, sexo e peso da mesma maneira usando o ADJUST e o SET.

Depois de registrar o peso, você pode optar por LIGAR o alarme de objetivo premendo o ADJUST, prima o SET ou SET para confirmar.

O alarme de objetivo faz o Pole Mate apitar quando alcançar o número de passos ou a distância de objetivo. A distância-objeto só está disponível no Pole Mate II)

Se o alarme de objetivo estiver LIGADO você deve selecionar agora o "Target Step" ou Target Distance premendo o ADJUST.

Registe seu valor-objeto de passos (ou distância) um dígito de cada vez, premindo o ADJUST. Confirme cada dígito premindo o SET.

### IMPORTANTE QUANDO USAR O POLE MATE

O sensor de Pole Mate é projetado para detectar o impacto do bastão contra o chão. Ele não registra os impactos leves como os passos mas não funciona se o sensor "Transmissão" estiver atrás de você. Portanto, o bastão deve ser mantido corretamente na frente e p-fo firmemente no chão em cada passo.

### POSIÇÃO PARA CONTAGEM DE PASSOS

Quando o aparelho estiver regulado e você estiver pronto/pronta para caminhar ou correr, você só precisa de três ações: a dois botões: STEP e EL (uz do LCD).

Para fazer uma contagem correta de número de passos, Pole Mate registra dois passos por cada vez que o pé bate no chão.

O ecran está dividido em duas linhas. A linha inferior mostra o número de passos, enquanto a linha superior pode mostrar:  

- Distança (km ou Milhas)
- As Calorias (Kcal)
- O cronómetro de exercício (minutos e segundos)
- Passos-objeto (Número de passos)
- Passos-objeto (km ou Milhas) (só no Pole Mate II)

Prima e segure o SET por dois segundos para alternar entre as informações que deseja registrar. O ecran mostra o tipo de dados e o número de dados. Os dados totais permitem-lhe ter o controlo do seu exercício mensal.

Prima o botão de tecla dos dados.

A linha superior indica o tipo de dados e a linha inferior o valor dos dados.

Os dados conservados são o número de Passos, a Distância, as Calorias, o Tempo de Exercício e a média da Frequência de Passos por minuto (só no Pole Mate II) bem como a Velocidade Média (só para o Pole Mate II).

Prima o STEP para saltar entre os dados da posição de tecla.

Para repar o ecran na posição de todos os dados, pressione o ADJUST/premido durante dois segundos.

Para alternar entre as informações que deseja registrar, pressione o botão de tecla dos dados duas vezes.

### POSIÇÃO DE DADOS TOTALS

Os dados totais do exercício são acumulados e armazenados na memória do aparelho. Estas informações permitem-lhe ter o controlo do seu exercício mensal.

Prima o botão de tecla dos dados durante 2 segundos para entrar na posição de todos os dados.

A linha superior indica o tipo de dados e a linha inferior o valor dos dados.

Os dados conservados são o número de Passos, a Distância, as Calorias, o Tempo de Exercício e a média da Frequência de Passos por minuto (só no Pole Mate II) bem como a Velocidade Média (só para o Pole Mate II).

Prima o STEP para saltar entre os dados da posição de tecla.

Para repar o ecran na posição de todos os dados, pressione o ADJUST/premido durante dois segundos.

Para alternar entre as informações que deseja registrar, pressione o botão de tecla dos dados duas vezes.

Prima o botão de tecla dos dados duas vezes para entrar na posição de todos os dados.

Prima o ADJUST/premido durante dois segundos para alternar entre as informações que deseja registrar.

Prima o botão de tecla dos dados duas vezes para entrar na posição de todos os dados.

Prima o ADJUST/premido durante dois segundos para alternar entre as informações que deseja registrar.

Prima o botão de tecla dos dados duas vezes para entrar na posição de todos os dados.

Prima o ADJUST/premido durante dois segundos para alternar entre as informações que deseja registrar.

Prima o botão de tecla dos dados duas vezes para entrar na posição de todos os dados.

Prima o ADJUST/premido durante dois segundos para alternar entre as informações que deseja registrar.

Prima o botão de tecla dos dados duas vezes para entrar na posição de todos os dados.

Prima o ADJUST/premido durante dois segundos para alternar entre as informações que deseja registrar.

Prima o botão de tecla dos dados duas vezes para entrar na posição de todos os dados.

Prima o ADJUST/premido durante dois segundos para alternar entre as informações que deseja registrar.

Prima o botão de tecla dos dados duas vezes para entrar na posição de todos os dados.

Prima o ADJUST/premido durante dois segundos para alternar entre as informações que deseja registrar.

Prima o botão de tecla dos dados duas vezes para entrar na posição de todos os dados.

Prima o ADJUST/premido durante dois segundos para alternar entre as informações que deseja registrar.

Prima o botão de tecla dos dados duas vezes para entrar na posição de todos os dados.

Prima o ADJUST/premido durante dois segundos para alternar entre as informações que deseja registrar.

Prima o botão de tecla dos dados duas vezes para entrar na posição de todos os dados.

Prima o ADJUST/premido durante dois segundos para alternar entre as informações que deseja registrar.

Prima o botão de tecla dos dados duas vezes para entrar na posição de todos os dados.

Prima o ADJUST/premido durante dois segundos para alternar entre as informações que deseja registrar.

Prima o botão de tecla dos dados duas vezes para entrar na posição de todos os dados.

## Brukksanvisning Pole Mate II (Art.nr. 56060) II (Art.nr. 56061)

**INLEDNING**  
Dette er et præcist SILVA Pole Mate, et registreret instrument konstrueret for overvågning af din præstationsformåge under motion med staver for trekking / stæging. Pole Mate er konstrueret for at fætte på alle typer af vandret stæging. Iøjeblikket er antallet af trin, afstand, kalorier etc. let tilgængelige med knappen STEP.

For at få størst glæde af dit køb, vær nøgde med at læse den her brugsanvisning nøjagtigt og spar den for fremtiden.

EL-LEDEREN ER PLACERET PÅ STAVENS LCD-GLAS NÅR DU KLØBER. FØR DU BØJER STAVEN, FJERN DOKKETS AFDÆKSEL.

### PRODUKTOVERSICHT

1. LCD (med et display med flytende krystaller)
2. Gummyshoed
3. Knappen STEP (stap)
4. Knapp for bakgrundsbelysting af LCD
5. Knappen ADJUST (juster)
6. Knappen SET (indstilling)
7. Batterirum

### INSTÅLLNING AV ENHETEN

För en exakt mätning av dina prestationer är det viktigt att du registrerar dina personliga uppgifter.

#### Batteri montering / byte

Öppna batterikåpet lock med en mynt (vrid moturs).  
Placera det nya batteriet, CR2032, i batterikåpet med plusstift (+) vänd uppåt. Se till att O-ringen sitter rätt och stäng batterikåpet lock vrid moturs.

#### Fästning av Pole Mate

Pole Mate passar på alla stavar för trekking / stæging. Fäst Pole Mate genom att ta bort gummyshoed på ena sidan. Placera enheten cirka 10 cm / 4 inch under stavens handtag med LCD mot vrid mot dig. Dra gummyshoed runt staven och kontrollera att den är ordentligt fäst.

**Inställning av personliga data (steglängd, ålder, kön, vikt och mållarm)**  
Räkna ut din steglängd genom att gå 10 steg och mät den värdet som är resultatet. Dela stråkan med 10 för att få din steglängd.

Tryck in STEP och håll intryckt i 2 sekunder.

Ställ (CM / INCH) genom att trycka på ADJUST, tryck på SET för att bekräfta enheten som du vill använda.

Ställ in steglängden genom att trycka på ADJUST flera gånger. Steglängden kan ställas in från 10 cm / 4 inch till 150 cm / 59 inch.

Tryck på knappen SET för att bekräfta och gå till inställning av ålder.

Ställ in ålder, kön och vikt på samma sätt genom att använda ADJUST och SET.

När vikten är inställd kan du välja att märlarmet ska vara på eller av. ON/OFF genom att trycka på ADJUST. Tryck på SET för att bekräfta.

Mållarmet gör att Pole Mate påverkar du när det installera målet i steg eller distans (mållarmets finns endast på Pole Mate II)

Om mållarmet är ON (på) ska du välja antingen Target Distance eller Target Distance (eller distans eller distans) vid gåll genom att trycka på ADJUST.

Tryck på knappen SET för att bekräfta.

Tryck på ADJUST för att sätta målet. Sätt målet i steg eller distans (ADJUST. Bekräfta varje siffra genom att trycka på ADJUST. Bekräfta varje siffra genom att trycka på SET.

### VIKTIGT VID ANVÄNDNING AV POLE MATE

Sensorn i Pole Mate är konstruerad för att känna av kontakten mellan foten och marken när du går. Det registrerar inte svaga steg som till exempel när du går på en trapp eller på en gångväg. För att registrera dina steg korrekt, måste du gå på en hård yta som till exempel asfalt eller betong. För att registrera dina steg korrekt, måste du gå på en hård yta som till exempel asfalt eller betong.

Störren registrerar inte svaga steg som till exempel när du går på en trapp eller på en gångväg. För att registrera dina steg korrekt, måste du gå på en hård yta som till exempel asfalt eller betong.

Störren registrerar inte svaga steg som till exempel när du går på en trapp eller på en gångväg. För att registrera dina steg korrekt, måste du gå på en hård yta som till exempel asfalt eller betong.

Störren registrerar inte svaga steg som till exempel när du går på en trapp eller på en gångväg. För att registrera dina steg korrekt, måste du gå på en hård yta som till exempel asfalt eller betong.

Störren registrerar inte svaga steg som till exempel när du går på en trapp eller på en gångväg. För att registrera dina steg korrekt, måste du gå på en hård yta som till exempel asfalt eller betong.

Störren registrerar inte svaga steg som till exempel när du går på en trapp eller på en gångväg. För att registrera dina steg korrekt, måste du gå på en hård yta som till exempel asfalt eller betong