

# GARMIN

Pulsometrs

Heart rate monitor (HRM)

010-10997-00

## Pulsometra uzvilkšana

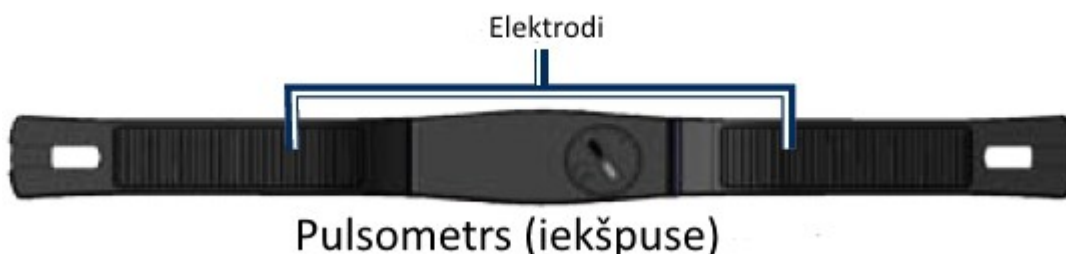
**Brīdinājums:** pulsometra nēsāšana ilgākus laika periodus var kairināt ādu; lai no tā izvairītos, uzklājiet uz pulsometra cietās daļas, kur tas pieskaras Jūsu ādai, pretberzes lubrikantu vai gēlu.



Neizmantojiet gēlus vai lubrikantus, kas satur pretiedeguma krēmu.  
Neuzklājiet gēlus vai lubrikantus uz elektrodiem.

Pulsometrs ir gaidīšanas režīmā un ir gatavs sūtīt datus. Pulsometru ir ieteicams nēsāt uz kailas miesas. Novietojumam vajadzētu būt tieši zem krūtīm. Pārliedzinieties, ka tas ir uzstādīts Jums ērti un atradīsies uzstādītajā vietā visu skrējiena laiku.

1. Iespiediet siksnīņas vienu tapu tai paredzētajā spraugā pulsometrā.
2. Samitriniet abus elektrodus pulsometra iekšpusē, lai veidotu spēcīgu konekciju starp Jūsu augumu un raidītāju.
3. Aplieciet pulsometru zem krūtīm, savienojiet to ar pulsometra siksnīņas otru tapu .



**Piezīme:** Garmin logo uzrakstam uz pulsoemtra ir jābūt vērstam uz augšu (salasāmam nākot Jums pretī).

4. Novietojiet ierīci, ar kuru sapārosiet pulsoemtru, 3 metru attālumā no pulsoemtra.

5. Ja pulsa dati neuzrādās vai tiek attēloti kļūdaini, Jums būtu jāsavēlks siksniņa ciešāk vai jāiesildās 5-10 minūtes. Ja problēma turpinās, sapārojiet pulsoemtru ar savu ierīci vai nomainiet pulsoemtra bateriju.

#### **Pulsoemtra sapārošana ar Jūsu ierīci**

Sapārošana ir ANT+ sensoru bezvadu savienošana. Piemēram – Jūsu pulsoemtra savienošana ar saderīgu Garmin ierīci. Kad ir veikta pirmā sapārošanās, Jūsu Garmin ierīce automātiski atpazīs pievienoto pulsoemtru katru reizi, kad tas ir aktivizēts. Sīkākai informācijai par sapārošanas procesu, lūdzu, aplūkojiet savas fitnesa vai sporta ierīces lietošanas pamācību.

**Piezīme:** atšķirīgiem ierīču modeļiem sapārošanās process var būt citādāks.

#### **Savienošana ar fitnesa aprīkojumu**

ANT+ tehnoloģija piedāvā iespēju savienot Jūsu pulsoemtru ar fitnesa un sporta aprīkojumu, lai Jūs varētu sekot līdz savam pulsam uz attiecīgās ierīces konsoles.

\* - Ievērojiet ANT+ savienošanās logo uz saderīga fitnesa aprīkojuma;



\* - informācijai par savienošanu ar aprīkojumu, lasiet norādījumus attiecīgā aprīkojuma lietošanas pamācībā vai apmeklējiet [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus) (informācija angļu valodā).

#### **Pulsoemtra baterijas nomaiņa**

1. Ievērojiet apļveida baterijas nodalījuma vāciņu uz pulsoemtra.
2. Izmanotojiet monētu, lai pagrieztu vāciņu pretēji pulksteņa rādītāju virzienam, līdz bultiņa uz baterijas nodalījuma vāciņa sakrīt ar uzrakstu **OPEN** (ATVĒRT) uz pulsoemtra.



3. Noņemiet vāciņu un izņemiet bateriju. Uzgaidiet 30 sekundes. Ievietojiet jauno bateriju ar pozitīvo pusi (+) uz augšu.
4. Izmanotojiet monētu, lai pagrieztu vāciņu pulksteņa rādītāju virzienā, līdz bultiņa uz baterijas nodalījuma vāciņa sakrīt ar uzrakstu **CLOSE** (AIZVĒRT) uz pulsometra.

**Piezīme:** nesabojājiet vai nepazaudējiet apļveida blīvi, kas atrodas ap baterijas novietošanas gropi. Pēc baterijas nomaiņas pulsometrā var rasties atkārtota nepieciešamība sapārot pulsometru ar saderīgo sporta/fitnesa ierīci.

#### **Pulsometra tehniskais raksturojums.**

**Ūdens izturība:** līdz 10 metru dziļumam (pulsometrs neraida informāciju par pulsu peldes laikā)

**Baterija:** maināma CR2032 (3V)

**Baterijas darbības laiks:** līdz 3 gadiem (ar darbību 1h/dienā)

**Darbības temperatūra:** no -10°C līdz 50°C

**Radio frekvence/protokols:** 2.4 GHz ANT+

**Sistēmas savienojamība:** ANT+

**Piezīme:** aukstā laikā, valkājiet piemērotu apģērbu, lai uzturētu pulsoemtru tuvu Jūsu ķermeņa temperatūrai.