

GARMIN

HRM-Swim™ pulsometrs

HRM-Swim™

010-12342-00 un 010-11254-03

Pulsometra izmēra pielāgošana

Pirms jūsu pirmās peldes, pavadiet brīdi, lai pielāgotu pulsometra izmēru. Tam ir jābūt pietiekami cieši pieguļošam, lai tas paliktu savā vietā, kad atsperties no baseina malas.

- Paņemiet jostiņas pagarinātāju un pievienojiet to pie elastīgās pulsometra puses. Pulsometrs ir komplektēts ar trim dažādiem jostiņas pagarinātājiem, lai derētu atšķirīgiem krūšu izmēriem.

Ieteikums: vidējā izmēra jostiņas pagarinātājs der vairumam kreklu izmēru (no M līdz XL).

- Uzlieciet pulsometru otrādi, lai viegli pielāgotu slīdošo stiprinājumu uz jostiņas pagarinājuma.
- Uzlieciet pulsometru vērstu uz priekšpusi, lai viegli pielāgotu slīdošo stiprinājumu uz pulsometra.

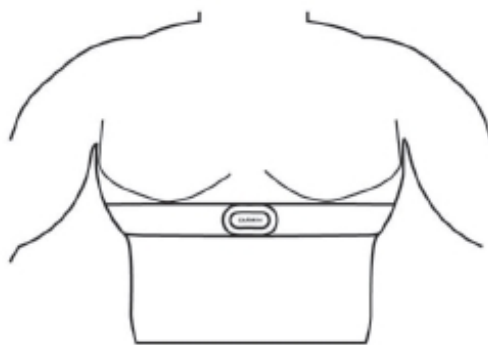
Pulsometra uzvilkšana

Pulsometru ir ieteicams nēsāt uz kailas miesas. Novietojumam vajadzētu būt tieši zem krūtīm. Pārliecinieties, ka tas ir uzstādīts jums ērti un atradīsies uzstādītajā vietā visu fiziskās aktivitātes laiku.

1. Izvēlieties jostiņas pagarinātāju, kas jums atbilst vislabāk;
2. Nēsājiet pulsometru tā, lai Garmin logo uz tā būtu vērsts uz augšu (attiecīgi – izlasāmi stāvot pret jums). Cilpas ① un āķa ② savienojumam būtu jāatrodas jūsu labajā pusē.



3. Apvelciet pulsometru ap savām krūtīm un savienojiet tā siksnīņas āķi ar cilpu.



Piezīme: pārliecinieties, ka kopšanas un izmantošanas birka nav atlocījusies.

4. Nostipriniet pulsometru tā, ka tas uz jums atrodas komfortabli, bet cieši.

Pēc tam, kad esat uzvilcis pulsometru, tas ir aktīvs, saglabā un nosūta datus.

Pulsometra sapārošana ar jūsu ierīci

Pirms jūs varat sapārot pulsometru ar savu ierīci, jums ir jāuzvelk pulsometrs.

Sapārošana ir ANT+ sensoru bezvadu savienošana. Piemēram – jūsu pulsometra savienošana ar saderīgu Garmin ANT+ ierīci.

Piezīme: atšķirīgiem ierīču modeļiem sapārošanās process var būt citādāks. Informācijai, lūdzu, aplūkojiet savas Garmin ierīces lietošanas pamācību.

- - novietojiet saderīgu Garmin ierīci 3 metru rādiusā no pulsometra un izmantojiet izvēlni ierīcē, lai sapārotu to ar pulsometru (dažām ierīcēm var būt nepieciešama citādāka sapārošana, piemēram: Garmin Connect vietnē);
- - dažām ierīcēm var pietikt ar to pietuvināšanu 1 cm attālumā no pulsometra, lai tie sapārotos automātiski.

Ieteikums: sapārošanas brīdī atvirzieties 10 metru attālumā no citiem ANT+ sensoriem.

Kad ir veikta pirmā sapārošanās, jūsu Garmin ierīce automātiski atpazīs pievienoto pulsometru katru reizi, kad tas ir aktivizēts.

Pulss peldes laikā

Pulsometrs ieraksta un uzglabā jūsu pulsu, kamēr peldat. Pulsa dati nav aplūkojami saderīgās Garmin ierīcēs, kamēr pulsometrs atrodas zem ūdens. Jums ir jāuzsāk aktivitāte uz laiku savā sapārotajā Garmin ierīcē, lai aplūkotu saglabāto informāciju vēlāk. Atpūtas intervālu laikā virs ūdens, pulsometrs nosūta datus uz ierīci par jūsu vidējo un maksimālo pulsu iepriekšējā intervāla laikā un jūsu pulsu reālajā laikā. Jūsu Garmin ierīce automātiski augšupielādē sevī pulsa datus, kad jūs saglabājat tajā peldes aktivitāti uz laiku. Jūsu pulsometram ir jāatrodas ārpus ūdens, jābūt aktīvam un ierīces uztveršanas diapazonā (3 m), kamēr dati tiek augšupielādēti. Jūsu pulsa dati ir aplūkojami ierīces aktivitāšu vēsturē un jūsu Garmin Connect kontā.

Datu uzglabāšana

Pulsometrs var uzglabāt līdz 20 stundu datu ierakstam no vienas aktivitātes. Kad pulsometra atmiņa ir piepildījies, tas pārraksta pāri jūsu vecākajiem datiem. Kad jūs uzsākat aktivitāti uz laiku savā saderīgajā Garmin ierīcē, pulsometrs ieraksta jūsu pulsa datus pat, ja dodaties projām no savas saderīgās ierīces. Piemēram, jūs varat ierakstīt savu pulsu fitnesa vai grupu sporta aktivitāšu laikā, kur ir aizliegts nēsāt pulksteni. Pulsometrs automātiski nosūta saglabātos jūsu pulsa datus uz jūsu Garmin ierīci, kad beidzat aktivitāti. Jūsu pulsometram ir jābūt aktīvam un jāatrodas 3 metru diapazonā no ierīces datu pārnesei laikā.

Ieteikumi klūdainu pulsa datu gadījumā

Ja pulsa dati ir kļūdaini vai neuzrādās vispār, jūs varat izmēģināt kādu no šiem ieteikumiem.

- - piecelieties intervālu starplaikos, lai pulsometrs atrastos virs ūdens un jūs varētu saņemt savus pulsa datus;
- - savelciet pulsometra jostīņu un jostīņas pagarinātāju ciešāk ap savu augumu, ja pulsometrs noslēdz brīžos, kad jūs atsperaties no baseina malas;
- - pārliedzieties, ka jūsu Garmin ierīce atbalsta pulsa datus peldes laikā;
- - sekojiet pulsometra kopšanas norādēm;
- - nomainiet pulsometra bateriju.

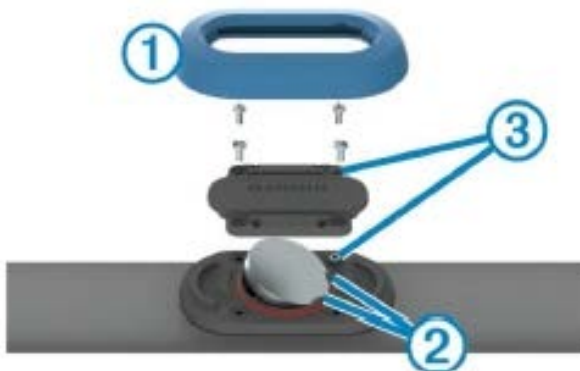
Pulsometra kopšana

Uz pulsometra jostas sakrājušies sviedri un sāļi var negatīvi ietekmēt pulsa datu precizitāti.

- - noskalojiet pulsometru pēc katras lietošanas;
- - mazgājiet pulsometra jostu ar rokām ik pēc septiņiem treniņiem, izmantojot pavisam nelielu daudzumu viegla, saudzīga tīrīšanas līdzekļa, piemēram, trauku mazgāšanas līdzekļa. Mazgāšanas līdzekļa pārdozēšana mazgāšanas laikā var bojāt pulsometru;
- - neievietojiet pulsometra jostīņu veļas žāvētājā vai veļas mašīnā;
- - lai žāvētu pulsometra jostīņu, pakariet vai līdzeni izklājiet to.

Pulsometra baterijas nomaina

1. Noņemiet apvalku ① no pulsometra moduļa
2. Izmantojiet smalku skrūvgriezi, lai atskrūvētu četras skrūves pulsometra moduļa priekšpusē;
3. Noņemiet baterijas vāciņu un izņemiet bateriju;



4. Uzgaidiet 30 sekundes;
5. Ievietojiet jauno bateriju zem divām plastmasas tapām ② ar pozitīvo (+) pusi uz ārpusi. Apļveida blīvei jāpaliek ap plastmasas gropi;
Piezīme: nesabojājiet vai nepazaudējiet apļveida blīvi, kas atrodas ap baterijas novietošanas gropi.
6. Novietojiet baterijas vāciņu tā vietā, pieskrūvējiet to ar četrām skrūvēm. Ievērojiet vāciņa novietojumu. Piepaceltajām skrūvēm ③ ir jāsakrīt ar to vietām uz vāciņa un pulsometra;
Piezīme: nepievelciet skrūves par ciešu!
7. Uzlieciet vietā apvalku.
Pēc baterijas nomaiņas pulsometrā var rasties atkārtota nepieciešamība sapārot pulsometru ar saderīgo sporta/fitnesa ierīci.

Pulsometra tehniskais raksturojums

Ūdens izturība: 5ATM – iztur spiedienu līdz 50 metru dziļumam (www.garmin.lv/lv/udensizturibas-klase/)

Baterija: maināma CR2032 (3V)

Baterijas darbības laiks: līdz 18 mēnešiem (ar izmantošanu aptuveni 3 stundas nedēļā)

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

Radio frekvence/protokols: 2.4 GHz ANT+ bezvadu komunikāciju protokols