

# GARMIN™ HRM™-Dual pulsometrs ar jostīņu

## Pulsometra uzvilkšana

Jums pulsometrs būs jāvalkā uz ādas, tieši zem sava krūšu kaula. Tam būs jābūt uzvilktam cieši, lai tas paliktu savā vietā visas jūsu aktivitātes laikā.

1. Uzspiediet pulsometra moduli ① uz siksniņas.



Garmin® logo (uz moduļa un jostīņas) būs jābūt vērstiem vienā virzienā;

2. Samitriniet elektrodus ② un kontaktplaksterus ③ uz jostīņas aizmugures, lai izveidotu ciešāku saskari starp krūtīm un raidītāju;



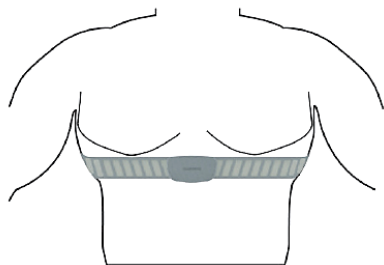
3. Valkājiet pulsometru tā, lai Garmin logo būtu vērsti augšup (šalāsami pret jums).

Āķa ④ un cilpas ⑤ savienojumam vajadzētu atrasties jūsu labajā pusē;

4. Apvelciet jostīņu ap savām krūtīm un savienojiet āķi ar cilpu.

**Piezīme:** pārliedzinieties, ka birka par ierīces kopšanu nav pārkārusies pāri jostīņai.

Kad esat uzvilkis pulsometru, tas ir aktivizēts un pārraida datus.



## Pulsometra baterijas nomaiņa

1. Izmantojiet nelielu Phillips skrūvgriezi (neliela izmēra krustņveida skrūvgriezi), lai izņemtu četras skrūves no moduļa aizmugures;
2. Noņemiet aizsegu un izņemiet bateriju;



3. Uzgaidiet 30 sekundes;

4. Ievietojiet jauno bateriju ar tās pozitīvo pusi (+) vērstu augšup;

**Piezīme:** nebijiet un nenozaudējiet O veida blīvi.

5. Uzlieciet vietā aizsegu un pieskrūvējiet četras skrūves.

**Piezīme:** nepārvelciet skrūves pārāk cieši.

Kad esat nomainījis pulsometra bateriju, jums var būt nepieciešamība no jauna pulsometru savienot ar savu ierīci.

## Pulsometra uzturēšana darba kārtībā

**Piebilde:** pirms jostīņas mazgāšanas jums no tās būs jānoņem pulsometra modulis.

**Piebilde:** izveidojies sviedru un sāļu pārklājums uz jostīņas var samazināt pulsometra pārraidīto datu precizitāti.

- Apmeklējiet [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare) plašākām norādēm par pulsometra kopšanu (informācija ir angļu valodā).
- Noskalojiet jostīņu pēc katras izmantošanas reizes.
- Mazgājiet jostīņu veļas mazgājamā mašīnā (saudzīgā režīmā) pēc katrām 7 jostīņas izmantošanas reizēm.
- Neievietojiet jostīņu veļas žāvētājā.
- Kad žāvējat jostīņu, izkariniet vai izklājiet to gareniski.
- Lai pagarinātu pulsometra lietderīgās izmantošanas mūžu, atvienojiet pulsometra moduli no jostīņas, kad to neizmantojat.

## Pulsometra savienošana pāri ar jūsu ANT+® ierīci

Pirms jūs varat savienot pāri pulsometru ar savu ierīci, jums ir jāuzvelk pulsometrs. Savienošana pāri ir ANT+ bezvadu sensoru savienošana, piemēram, jūsu pulsometra savienošana ar ANT+ atbalstošu Garmin ierīci.

**Piezīme:** norādes par savienošana pāri var atšķirties katrai no saderīgajām Garmin ierīcēm. Plašākai informācijai, uzmeklējiet informāciju savas Garmin ierīces lietošanas pamācībā.

- Ar vairumu Garmin saderīgo ierīču, novietojiet ierīci 3 metru darbības diapazonā no pulsometra un izmantojiet ierīces izvēlni, lai veiktu manuālu savienošana.
- Ar dažām no Garmin saderīgajām ierīcēm, novietojiet ierīci 1 cm attālumā no pulsometra, lai veiktu savienošana automātiski.

**Ieteikums:** laikā, kad veicat savienošana pāri, atejiet 10 m attālumā no citiem ANT+ sensoriem.

Kad esat veicis savienošana pāri pirmo reizi, jūsu saderīgā Garmin ierīce automātiski atpazīs pulsometru katru reizi, kad tas ir aktivizēts.

## Pulsometra savienošana pāri ar jūsu Bluetooth® ierīci

Jūs varat savienot pāri pulsometru ar savu viedtālruni, planšetdatoru, viedpulksteni vai fitnesa aprīkojumu, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

1. Uzvelciet pulsometru;
2. Novietojiet ierīci 3 metru darbības diapazonā no pulsometra;
3. Atveriet savas ierīces Bluetooth iestatījumus. Pulsometram būs jāuzrādās pieejamo ierīču sarakstā;
4. Izvēlieties sarakstā HRM-Dual pulsometru.

**Ieteikums:** laikā, kad veicat savienošana pāri, atejiet 10 m attālumā no citiem bezvadu sensoriem.

Kad esat veicis savienošana pāri pirmo reizi, jūsu ierīce automātiski atpazīs pulsometru katru reizi, kad tas ir aktivizēts.

## Ieteikumi kļūdainu pulsa datu gadījumā

Ja pulsa dati atainojas kļūdaini vai neatainojas vispār, jūs varat izmēģināt zemāk norādītos ieteikumus.

- Ja nepieciešams, atkārtoti samitriniet ar ūdeni elektrodus un kontaktplaksterus.
- Savelciet jostīņu ciešāk ap krūtīm.
- Veiciet iesildīšanos 5 līdz 10 minūšu ilgumā.
- Sekojiet šajā pamācībā aprakstītajiem norādījumiem par pulsometra uzturēšanu darba kārtībā.
- Valkājiet kokvilnas kreklu vai samitriniet pulsometra jostīņas abas puses. Sintētisks audums, kas rīvējas vai pieskaras pie pulsometra, var veidot statisko elektrību, kas traucē pulsa signālam.
- Atejiēt tālāk no citiem avotiem, kas var traucēt jūsu pulsometra darbībai. Šādi avoti ir ietvert sevī spēcīgas elektromagnētiskos laukus, dažus 2.4 GHz bezvadu sensorus, augstsprieguma elektroliņijas, elektriskos monitorus, krāsnis, mikroviļņu krāsnis, 2.4 GHz bezvadu tālrunus un bezvadu LAN piekļuves punktus.

## Savienošana ar fitnesa aprīkojumu

Jūs varat pievienot savu pulsometru saderīgam fitnesa aprīkojumam, izmantojot ANT+ vai Bluetooth tehnoloģijas, lai jūs varētu uzlūkot savu pulsu aprīkojuma konsolē.

- Uzmeklējiet ANT+ LINK HERE logo uz saderīga fitnesa aprīkojuma.



- Apmeklējiet [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus) plašākām norādēm par savienošana (informācija angļu valodā).
- Uzmeklējiet Bluetooth logo uz saderīga fitnesa aprīkojuma.



## Pulsometra tehniskie parametri

Baterijas veids	Viena nomaināma CR2032, 3 V baterija
Baterijas darbības laiks	Līdz 3,5 gadiem ar izmantošanu 1 stundu dienā
Ūdens izturības klase	1 ATM* <b>Piezīme:</b> šis produkts nepārraida pulsa datus peldes laikā.
Temperatūras diapazons darbībai	No -5°C līdz 50°C
Bezvadu frekvence / protokols	2.4 GHz pie 2 dBm nomināla

\* Ierīce iztur spiedienu, kādam līdzvērtīgs tas ir 10 metru dziļumā. Plašāka informācija ir pieejama [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating) (angliski) vai [www.garmin.lv/udensizturibas-klase](http://www.garmin.lv/udensizturibas-klase).